

Что делать при выпадении волос

What to Do for Hair Loss - Russian

Некоторые методы лечения рака приводят к выпадению волос, частично или полностью. Волосы обычно снова отрастают, и можно принять меры к тому, чтобы выпадение волос меньше вас беспокоило.



Что приводит к выпадению волос у больных раком?

Волосы растут постоянно, старые волосы выпадают, а вместо них вырастают новые. Многие химиотерапевтические препараты повреждают растущие волосы, что приводит к их выпадению. Некоторые химиотерапевтические препараты могут вызывать истончение или выпадение волос только на волосистой части головы. Другие также вызывают истончение или выпадение лобковых волос, волос на руках и ногах, бровей или ресниц. Лучевая терапия головы также может вызвать выпадение волос на волосистой части головы.



Как подготовиться к выпадению волос

- Спросите у своей команды медицинских работников, есть ли вероятность выпадения волос. Если да, то узнайте, как это произойдет – быстро или постепенно.
- Поговорите со своей командой медицинских работников о том, может ли охлаждающая шапочка уменьшить риск выпадения волос. Проводятся дополнительные исследования по вопросу эффективности и безопасности охлаждающих шапочек. У охлаждающих шапочек могут быть некоторые побочные эффекты, такие как головные боли, боль волосистой части головы и болезненные ощущения в области шеи и плеч. Поговорите со своей командой медицинских работников о преимуществах, рисках и побочных эффектах охлаждающих шапочек.
- Парики и другие покрытия и уборы для головы могут частично или полностью оплачиваться медицинской страховкой. В таком случае, попросите у своей команды медицинских работников рецепт на парик. Программа «tlc» «Tender Loving Care®» Американского онкологического общества предлагает разнообразные недорогие парики, шляпы и шарфы для людей, которые проходят лечение рака, вызывающее потерю волос. Эти товары можно приобрести, посетив веб-сайт «tlc»™ по адресу tlcdirect.org или позвонив по номеру **1-800-850-9445**.
- Можно сделать очень короткую стрижку или даже побрить голову, прежде чем начнется выпадение волос.



Как еще можно подготовиться к выпадению волос

- У вас может появиться зуд или чувствительность кожи волосистой части головы. Расчесывайте и мойте волосы осторожно. Хорошо подойдет расческа с редкими зубьями.
- Можно несколько уменьшить выпадение волос, если не расчесывать и не дергать их слишком сильно. Избегайте или соблюдайте осторожность при плетении косичек или завязывании хвостов, закручивании волос на бигуди, сушке феном, использовании плоек или утюжков для выпрямления волос.
- Если волосы очень истончились или полностью выпали, обязательно защищайте кожу волосистой части головы от жары, холода и солнца. Пользуйтесь солнцезащитным кремом широкого спектра действия с фактором защиты от солнца (SPF) не менее 30 и носите головной убор. В холодную погоду носите шапку или шарф, чтобы покрыть голову и не мерзнуть.
- Когда новые волосы начнут отрастать, поначалу они могут быть очень ломкими. Избегайте химической завивки и окрашивания волос в течение первых нескольких месяцев. Носите короткую прическу, которая легко укладывается.
- У новых волос, которые начнут отрастать, может измениться текстура или цвет. Со временем они, вероятно, снова станут такими, какими были до лечения.



Поговорите со своей командой медицинских работников.

Если вам трудно привыкнуть к выпадением волос, обратитесь за помощью к своей команде медицинских работников.



Для получения информации и ответов о раке, посетите веб-сайт Американского онкологического общества по адресу cancer.org или позвоните нам по номеру **1-800-227-2345**. Мы к вашим услугам, когда вы в нас нуждаетесь.