

# Що робити при ВИПАДІННІ ВОЛОССЯ

What to Do for Hair Loss - Ukrainian

Деякі методи лікування раку призводять до випадіння волосся, частково або повністю. Волосся зазвичай знову відростає, і ви можете зробити так, щоб випадіння волосся вас менше турбувало.



## Що призводить до випадіння волосся у хворих на рак?

Волосся росте постійно, старе волосся випадає, а замість нього виростає нове. Багато хіміотерапевтичних препаратів ушкоджують волосся, яке росте, що призводить до його випадіння. Деякі хіміотерапевтичні препарати можуть спричинити потоншення або випадіння волосся тільки на волосистій частині голови. Інші також спричиняють витончення або випадіння лобкового волосся, волосся на руках і ногах, брів або вії. Променева терапія голови також може спричинити випадіння волосся на волосистій частині голови.



## Як підготуватися до випадіння волосся

- Запитайте у своєї команди медичних працівників, чи є ймовірність випадіння волосся. Якщо так, то дізнайтеся, як це станеться - швидко чи поступово.
- Поговоріть зі своєю командою медичних працівників про те, чи може охолоджувальна шапочка зменшити ризик випадіння волосся. Проводяться додаткові дослідження з питання ефективності та безпеки охолоджувальних шапочок. У охолоджувальних шапочок можуть бути деякі побічні ефекти, такі як головний біль, біль на волосистій частині голови і хворобливі відчуття в ділянці шиї та плечей. Поговоріть зі своєю командою медичних працівників про переваги, ризики та побічні ефекти охолоджувальних шапочок.
- Перуки та інші покриття і убори для голови можуть частково або повністю оплачуватися медичною страховкою. У такому разі, попросіть у своєї команди медичних працівників рецепт на перуку. Програма «tlc» «Tender Loving Care»® Американського онкологічного товариства пропонує різноманітні недорогі перуки, капелюхи та шарфи для людей, які проходять лікування раку, що викликає втрату волосся. Ці товари можна придбати, відвідавши веб-сайт «tlc» за адресою [tlcdirect.org](https://tlcdirect.org) або зателефонувавши по номеру **1-800-850-9445**.
- Можна зробити дуже коротку стрижку або навіть поголити голову, перш ніж почнеться випадіння волосся.



## Як ще можна підготуватися до випадіння волосся

- У вас може з'явитися свербіж або чутливість шкіри волосистої частини голови. Розчісуйте та мийте волосся обережно. Гребінець із рідкими зубцями може стати у пригоді.
- Можна дещо зменшити випадіння волосся, якщо не розчісувати і не смикати його занадто сильно. Уникайте або будьте обережними під час плетіння кісок або зав'язування хвостів, закручування волосся на бігуді, сушіння феном, використання плойок або випрямлячів волосся.
- Якщо волосся дуже стоншилося або повністю випало, обов'язково захищайте шкіру волосистої частини голови від спеки, холоду та сонця. Користуйтеся сонцезахисним кремом широкого спектра дії з фактором захисту від сонця (SPF) не менше ніж 30 і носіть головний убір. У холодну погоду носіть шапку або шарф, щоб покрити голову і не мерзнути.
- Коли нове волосся почне відростати, спочатку воно може бути дуже ламким. Уникайте хімічної завивки та фарбування волосся протягом перших кількох місяців. Носіть коротку зачіску, яка легко укладається.
- У нового волосся, яке почне відростати, може змінитися текстура або колір. Згодом воно, ймовірно, знову стане таким, яким було до лікування.



## Поговоріть зі своєю командою медичних працівників.

Якщо вам важко змиритися з випадінням волосся, зверніться за допомогою до своєї команди медичних працівників.



Щоб отримати інформацію та відповіді про рак, відвідайте веб-сайт Американського онкологічного товариства за адресою [cancer.org](https://cancer.org) або зателефонуйте нам за номером **1-800-227-2345**. Ми до ваших послуг, коли ми вам потрібні.