



Co robić na wypadek wypadania włosów

Getting Help for Hair Loss - Polish

Niektóre rodzaje leczenia raka powodują utratę części lub wszystkich włosów. Jest to normalne, więc nie należy się tym za bardzo przejmować. Włosy zwykle odrastają i możesz zrobić pewne rzeczy, żeby utrata włosów była dla ciebie mniejszym problemem.

Co powoduje utratę włosów u ludzi chorych na raka?

Włosy rosną cały czas, stare wypadają i nowe je zastępują. Wiele leków chemioterapii niszczy włosy powodując ich wypadanie. Niektóre takie leki mogą powodować rzadzenie włosów lub ich utratę tylko na skórze głowy. Inne powodują również rzadzenie lub utratę włosów łonowych, włosów na rękach, nogach, brwiach lub rzęsach. Radioterapia na głowę również może powodować wypadanie włosów na skórze głowy.

Jeżeli włosy mają wypaść, często zaczyna się to w czasie 1 do 3 tygodni po rozpoczęciu leczenia i pogarsza się w czasie 1 do 2 miesięcy. Ale często zaczynają one odrastać nawet przed zakończeniem terapii.

Co możesz zrobić, aby przygotować się na utratę włosów

- Zapytaj swojego lekarza, czy jest prawdopodobne, że stracisz włosy. Jeżeli tak, to zapytaj także, czy zdarzy się to szybko czy w ciągu dłuższego okresu czasu.
- Porozmawiaj ze swoim zespołem leczenia raka o tym, czy chłodzący czepok może obniżyć to ryzyko. Obecnie wykonuje się więcej badań mających odpowiedzieć na pytanie, czy czepki chłodzące są pomocne i bezpieczne. Czepki chłodzące mogą mieć jakieś skutki uboczne takie jak bóle głowy, bóle skóry głowy i szyi i mogą powodować dyskomfort barku. Porozmawiaj ze swoim zespołem leczenia raka o korzyściach, ryzyku i skutkach ubocznych stosowania czepków chłodzących.
- Koszty peruk i innych nakryć głowy być może mogą zostać częściowo lub w pełni pokryte przez ubezpieczenie. Jeżeli tak, to poproś swój zespół leczenia o receptę na perukę. Program American Cancer Society "tlc" Tender Loving Care® oferuje duży wybór peruk, czapek i szali. Przedmioty te możesz nabyć na stronie

internetowej “tlc”™ wchodząc na **tlcdirect.org** lub dzwoniąc pod numer **1-800-850-9445**.

- Możesz zdecydować się na obcięcie włosów na bardzo krótkie lub nawet na ogolenie głowy, zanim włosy zaczną wypadać.

Inne rzeczy, które możesz zrobić, kiedy wypadają ci włosy:

- Skóra na głowie może swędzić lub być wrażliwa. Bądź ostrożny/-a, kiedy czeszesz i myjesz włosy. Używanie grzebienia o szerokich zębach może również pomóc.
- Utratę włosów można zmniejszyć, kiedy je nie za dużo czeszesz lub ciągniesz. Unikaj lub bądź ostrożny/-a kiedy zaplatasz warkocze lub robisz koński ogoń, używasz wałków, suszysz włosy suszarką, lub używasz lokówki lub prostownicy.
- Jeżeli twoje włosy zrobią się bardzo cienkie lub zupełnie wypadną, pamiętaj o zabezpieczeniu skóry na głowie przed gorącym, zimnym i słońcem. Używaj filtrów ze wskaźnikiem ochrony przeciwśłonecznej (SPF) przynajmniej 30 i noś kapelusz. Kiedy jest zimno, noś kapelusz lub szal, aby osłonić głowę i czuć się ciepło.
- Kiedy nowe włosy zaczną odrastać, na początku mogą się łatwo łamać. Przez kilka pierwszych miesięcy unikaj robienia trwałej ondulacji i barwienia włosów. Utrzymuj włosy krótkie i łatwe do stylizowania.



- Na początku po odrośnięciu włosy mogą mieć inną teksturę lub kolor. Z czasem prawdopodobnie wrócą do stanu sprzed terapii.

Powiedz przyjaciołom czy bliskim osobom jak mogą tobie pomóc. Z ich pomocą i zrozumieniem być może będziesz w stanie lepiej sobie radzić.

Aby otrzymać więcej informacji, codzienną pomoc i wsparcie, wejdź na stronę American Cancer Society **cancer.org** lub dzwoń pod numer **1-800-227-2345**. Jesteśmy tutaj, kiedy nas potrzebujesz.