

Что делать при выпадении волос

What to Do for Hair Loss - Russian

Некоторые средства лечения рака приводят к выпадению волос, частично или полностью. Волосы обычно снова отрастают, и можно принять меры к тому, чтобы выпадение волос было для вас меньшей проблемой.



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 на волосистой части головы. Другие также вызывают истончение или выпадение лобковых волос, волос на руках и ногах, бровей или ресниц. Лучевая терапия в области головы также может вызвать выпадение волос на волосистой части головы.



Как подготовиться к выпадению волос

- Спросите у своей команды онкологической помощи, есть ли вероятность выпадения волос. Если да, то узнайте, как это произойдет – быстро или постепенно.
- Поговорите со своей командой онкологической помощи о том, может ли охлаждающая шапочка снизить у вас риск выпадения волос. Проводятся дополнительные исследования по вопросу эффективности и безопасности охлаждающих шапочек. У них могут быть некоторые побочные эффекты, такие как головные боли, боли в волосистой части головы, а также дискомфорт в области шеи и плеч. Поговорите со своей командой онкологической помощи о достоинствах, рисках и побочных эффектах охлаждающих шапочек.
- Парики и другие покрытия волосистой части головы могут частично или полностью компенсироваться вашей медицинской страховкой. Если это так, попросите у своей команды онкологической помощи 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.



Что еще вы можете сделать при выпадении волос

- У вас может появиться зуд или повышенная чувствительность кожи в волосистой части головы. Расчесывайте и мойте волосы осторожно.

Может оказаться полезной расческа с редкими зубьями.

- Можно несколько уменьшить выпадение волос, если не расчесывать и не тянуть их слишком сильно. Избегайте плетения косичек или формирования хвостов, использования бигудей, сушки феном, использования завивок 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 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, сначала 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 онкологической помощи.

Если вам трудно привыкнуть к выпадением волос, обратитесь за помощью к своей команде онкологической помощи.



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!