

Jak sobie radzić z wypadaniem włosów

What to Do for Hair Loss - Polish

Niektóre terapie raka powodują utratę części lub wszystkich włosów. Włosy zazwyczaj odrastają i można podjąć pewne działania, aby wypadanie włosów było mniejszym problemem.



Co powoduje wypadanie włosów u ludzi chorych na raka?

Włosy rosną ciągle, stare wypadają, a nowe je zastępują. Wiele leków chemioterapii niszczy rosnące włosy powodując ich wypadanie. Niektóre

leki chemii mogą powodować przerzedzenie lub utratę włosów na skórze głowy. Inne mogą również powodować przerzedzenie lub utratę włosów łonowych, włosów na rękach i nogach, brwiach lub rzęsach. Radioterapia głowy może również spowodować utratę włosów na skórze głowy.



Co możesz zrobić, aby przygotować się na utratę włosów

- Zapytaj swój zespół opieki medycznej, czy utrata włosów jest prawdopodobna. Jeżeli tak, zapytaj czy zdarzy to się szybko, czy po pewnym upływie czasu.
- Porozmawiaj ze swoim zespołem opieki medycznej, czy czepki chłodzący mógłby obniżyć to ryzyko. Przeprowadza się coraz więcej badań, żeby sprawdzić, czy czepki chłodzące działają i są bezpieczne. Używanie ich może mieć pewne skutki uboczne, jak np. bóle głowy, bóle skóry głowy oraz dyskomfort w okolicach szyi i barku. Porozmawiaj ze swoim zespołem opieki medycznej o korzyściach, ryzyku i skutkach ubocznych używania czepków chłodzących.
- Peruki i inne nakrycia głowy mogą być częściowo lub w pełni objęte ubezpieczeniem. Jeżeli tak, poproś swój zespół opieki medycznej o receptę na perukę. Program American Cancer Society [Amerykańskie Stowarzyszenie Raka] "tlc" Tender Loving Care® [Troska i czuła opieka] oferuje wiele rodzajów peruk, kapeluszy i chustek na głowę dla osób, które pobierają terapię, która powoduje utratę włosów. Można je kupić wchodząc na stronę "tlc" tlcdirect.org lub dzwoniąc pod numer 1-800-850-9445.
- Możesz zdecydować się na obcięcie włosów na bardzo krótko lub nawet ogolenie głowy, zanim włosy zaczną wypadać.



Co innego możesz zrobić, kiedy stracisz włosy

- Skóra na głowie może swędzić i być wrażliwa. Bądź delikatny/-a, kiedy czeszesz i myjesz włosy. Używanie szerokozębnego grzebienia może również być pomocne.
- Do pewnego stopnia można zmniejszyć utratę włosów przez ograniczenie czesania i ciągnięcia. Unikaj warkoczy, końskiego ogona, używania wałków, suszenia suszarką lub używania lokówki czy prostownicy do włosów.
- Jeżeli włosy robią się bardzo cienkie lub je zupełnie stracisz, pamiętaj aby chronić skórę na głowie przed gorącem, zimnem czy słońcem. Używaj kremu przeciwsłonecznego o szerokim spektrum działania ze wskaźnikiem ochrony przeciwsłonecznej (SPF) przynajmniej 30 i noś kapelusz. Przy zimnej pogodzie noś kapelusz lub chustkę, aby okryć głowę i czuć się ciepło.
- Kiedy nowe włosy zaczną rosnąć, na początku mogą się łatwo łamać. Przez pierwsze parę miesięcy unikaj trwałej ondulacji i farb do włosów. Utrzymuj włosy krótkie i łatwe do stylizacji.
- Kiedy włosy zaczynają odrastać, mogą mieć inną teksturę i kolor. Prawdopodobnie z czasem włosy wrócą do stanu sprzed leczenia.



Porozmawiaj ze swoim zespołem opieki medycznej.

Powiedz swoim specjalistom, jeżeli masz problem z przyzwyczajaniem się do utraty włosów, żeby mogli ci pomóc.



Wejdź na stronę [American Cancer Society cancer.org](http://AmericanCancerSociety.org) lub dzwoń pod numer **1-800-227-2345** po więcej informacji o raku i po odpowiedzi na swoje pytania. Jesteśmy tutaj, kiedy nas potrzebujesz.