

Допомога при випаданні волосся

Getting Help for Hair Loss - Ukrainian

Деякі методи лікування раку призводять до випадання волосся, частково чи повністю. Це нормально - засмучуватися через випадання волосся. Але волосся зазвичай знову відростає, і ви можете зробити так, щоб випадання волосся було для вас меншою проблемою.

Що викликає випадання волосся у онкохворих?

Волосся росте постійно, старе волосся випадає, а замість нього виростає нове. Багато хімотерапевтичних препаратів пошкоджують ростуче волосся, спричиняючи його випадання. Деякі хіміопрепарати можуть викликати витончення або випадання волосся лише на волоссистій частині голови. Інші також викликають витончення або випадання лобкового волосся, волосся на руках і ногах, брів або вій. Променева терапія голови також може спричинити випадання волосся на волоссистій частині голови.

Якщо у вас буде випадати волосся, це найчастіше починається через 1-3 тижні після початку лікування і погіршується через 1-2 місяці. Але часто буває, що волосся починає відростати навіть до закінчення лікування.

Як підготуватися до випадання волосся

- Запитайте свого лікаря, чи можливе випадання волосся. Якщо так, то запитайте, як це станеться – швидко чи поступово.
- Поговоріть зі своєю бригадою онкологічної допомоги про те, чи допоможе охолоджуюча шапочка знизити ризик. Проводяться додаткові дослідження для встановлення того, чи допомагають охолоджуючі шапочки і чи безпечні вони. Охолоджуючі шапочки можуть мати деякі побічні ефекти, такі як головний біль, біль шкіри голови та дискомфорт у ділянці шиї та плечей. Поговоріть зі своєю бригадою онкологічної допомоги про переваги, ризики та побічні ефекти охолоджуючих шапочок.
- Перуки та інші покриття та убори для голови можуть частково або повністю сплачуватися медичною страховкою. Якщо це так, попросіть у своєї медичної бригади рецепт на перуку. Програма «*tlc*» *Tender Loving Care*® Американського онкологічного товариства пропонує різноманітні недорогі перуки, капелюхи

та шарфи. Ці товари можна придбати, відвідавши веб-сайт «tlc»™ за адресою tlcdirect.org або зателефонувавши за номером **1-800-850-9445**.

- Ви можете підстригти волосся дуже коротко або навіть поголити голову, перш ніж волосся почне випадати.

Як ще ви можете підготуватися до випадання волосся:

- У вас може бути свербіж чи чутливість шкіри голови. Розчісуйте та мийте волосся обережно. Гребінець з рідкими зубцями може стати в пригоді.
- Можна дещо зменшити випадання волосся, якщо не розчісувати і не смикати його занадто сильно. Уникайте або дотримуйтесь обережності при заплітанні кіс або зав'язуванні хвостів, використанні бігуді, сушінні феном, використанні плойок або прасок для випрямлення волосся.
- Якщо ваше волосся дуже витончилося або повністю випало, обов'язково захищайте шкіру голови від спеки, холоду і сонця. Використовуйте сонцезахисний крем широкого спектру дії з фактором захисту від сонця (SPF) не менше 30 і носіть головний убір. У холодну погоду носіть шапку або шарф, щоб покрити голову і не мерзнути.
- Коли відростає нове волосся, спочатку воно може бути дуже ламким. Уникайте хімічної завивки та фарб для волосся протягом перших кількох місяців. Носіть коротку зачіску, яку легко укласти.



- Коли волосся почне відростати, у нього може змінитися текстура або колір. Згодом воно, певно, знову стане таким, яким було до лікування.

Розкажіть своїм друзям чи близьким, чим вони можуть допомогти. Можливо, ви зможете краще впоратися з їхньою підтримкою та розумінням.

Щоб отримати інформацію про рак, щоденну допомогу та підтримку, відвідайте веб-сайт Американського онкологічного товариства за адресою cancer.org або зателефонуйте за номером **1-800-227-2345**.

Ми до ваших послуг, коли це вам потрібно.



Every cancer. Every life.

UKRAINIAN
© 2022, American Cancer Society, Inc.
No. 216000 Rev. 10/22
Models used for illustrative purposes only.

