



ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ И ЛИЦУ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩЕМУ УХОД ЗА ПАЦИЕНТОМ

# Потеря волос во время лечения рака

В Мемориальном онкологическом центре Слоан Кеттеринг (МОЦСК, англ. MSK) мы понимаем, что может быть сложно испытывать потерю волос во время лечения. Здесь представлена информация, в которой вам помогут понять суть потери волос, и опишут услуги, которые доступны для оказания вам помощи.

## ■ Часто задаваемые вопросы

### Почему я буду терять волосы?

Виды лечения рака, например, лучевая терапия и химиотерапия, атакуют быстрорастущие клетки рака. Эти виды лечения также могут повлиять на быстрорастущие нормальные клетки, например, на волосы.

Химиотерапия может вызвать потерю волос на коже головы и потерю лобковых волос, волос на руках и ногах, бровей и ресниц. Лучевая терапия головы часто вызывает потерю волос на коже головы. Иногда, в зависимости от дозы облучения головы, волосы не вырастут такими же, какими они были до лечения.

### Когда я начну терять волосы?

Возможно, вы начнете замечать истончение волос или их выпадение через 1-4 недели после вашего первого химиотерапевтического лечения и через 4 недели после получения лучевой терапии. Степень истончения или потери ваших волос будет зависеть от типа, дозы, сроков ваших сеансов лечения. Некоторые пациенты испытают истончение, а не потерю волос. Поговорите со своей (своим) медсестрой (медбратом) о том, что вам следует ожидать после химиотерапии или лучевой терапии.

Быстрота выпадения волос различна для каждого пациента. Сначала вы можете заметить волосы на своей подушке по утрам или увидеть это, когда вы принимаете душ или причесываете волосы.

### Когда мои волосы вырастут снова?

Когда сеансы лечения завершатся, ваши волосы должны начать расти снова. Возобновление роста волос может занять от 3 до 5 месяцев. Ваши волосы могут выглядеть немного по-другому или казаться немного другими на ощупь.

Существует очень небольшой риск, что после лучевой терапии головы ваши волосы снова не вырастут.

## ■ Уход за волосами и головой

Здесь приведены рекомендации относительно того, как ухаживать за волосами и головой в период потери волос:

- Каждые 2 или 4 дня используйте детский шампунь или другой вид мягкого шампуня и крем-ополаскиватель или кондиционер для волос.
- Всегда хорошо ополаскивайте волосы и насухо промокайте их мягким полотенцем.

- Мойте волосы после плавания в бассейне.
- Используйте шампуни и кондиционеры, в которых содержатся солнцезащитные элементы, чтобы предотвратить солнечное повреждение кожи головы. Не подвергайте кожу головы воздействию солнца и постоянно покрывайте голову летом.
- Зимой покрывайте голову шапкой, шарфом, тюрбаном или париком, чтобы она оставалась в тепле. Это также может помочь сдерживать выпадающие волосы.
- Спите на атласной или шелковой наволочке, потому что она более гладкая, чем другие ткани, и может снизить возникновение спутанности волос.
- Нежно причесывайте волосы щеткой с мягкой щетиной или расческой. Начинайте причесывать или расчесывать волосы с концов и аккуратно продвигайтесь к коже головы. Вы также можете расчесывать свои волосы с помощью пальцев, увлажнив пальцы водой.
- Если у вас длинные волосы, то, возможно, до начала вашего лечения вы захотите их коротко подрезать.
- Скажите своему парикмахеру, что вы проходите химиотерапию. Он или она, возможно, смогут вам посоветовать мягкие продукты для ухода за волосами.
- Попробуйте использовать пудру для волос «Bumble and bumble™», чтобы покрыть участки без волос или места истончения волос. Вы можете купить ее в магазине Sephora® или в Интернете на различных сайтах косметической продукции.

**Во время лечения не применяйте следующих средств для волос, поскольку они могут быть слишком грубыми или оказать тянущее действие на ваши волосы:**

- Лак для волос, краска для волос, осветлитель или раствор для химической завивки (завивка)
- Зажимы, заколки-пряжки, заколки-невидимки, заколки для хвостов или резинки для волос
- Фены для волос, бигуди, плойки или выпрямители волос
- Резиновые шапочки для купания или плавания

Не заплетайте свои волосы в косы, не укладывайте «кукурузными рядами» и не делайте хвостов.

## ■ Парики, накладки и покрытия для головы

Если вы хотите носить парик, постарайтесь приобрести его до выпадения своих волос, потому что будет легче подобрать парик, похожий на ваши волосы по цвету и стилю прически. Если вы уже испытали потерю волос, принесите фотографию вашей обычной прически, и, если возможно, локон своих волос. Это вам поможет найти парик, который выглядит, как ваши волосы выглядели до того, как вы начали лечение.

Когда вы ходите по магазинам в поисках парика, возможно, вы захотите присмотреться к ценам и сравнить их. В конце этого источника приведен список магазинов, в которых продаются парики и накладки.

### Парики

Парик должен быть правильно подобран, быть удобным и за ним должно быть легко ухаживать. Возможно, вы захотите начать носить свой парик, как только ваши волосы начнут редеть. По мере того, как ваши волосы будут становиться реже, возможно, будет необходимо подкорректировать ваш парик, чтобы он лучше сидел.

Существует много видов париков и накладок. Ниже приведен список наиболее распространенных из них.

## ***Парики, изготовленные по заказу***

Парики, изготовленные по заказу, сделаны вручную и обычно являются наиболее дорогими видами париков. Эти парики сделаны с использованием конкретных мерок вашей головы. Чтобы получить парик, изготовленный по заказу, обычно необходимо посетить магазин несколько раз.

## ***Индивидуальные готовые парики***

Индивидуальные готовые парики могут быть сделаны из человеческих волос, синтетических смесей или и того и другого. Они сделаны в стандартных размерах, но могут быть изменены для соответствия размеру вашей головы. С этими париками можно делать различные прически, и они обычно стоят меньше, чем парики, изготовленные по заказу.

## ***Готовые/имеющиеся в ассортименте парики***

Готовые парики или парики, имеющиеся в ассортименте, обычно сделаны из тянущегося материала и бывают одного размера. Если вы покупаете готовый парик, обычно вы можете взять его домой в тот же день, в который вы его приобретете. Готовые парики, как правило, являются наиболее дешевым видом париков.

## **Накладки**

Если вы потеряете волосы только на одном участке, то, возможно, вы захотите приобрести накладку, а не парик. При причесывании накладка будет сочетаться с вашими собственными волосами. Она может быть любого размера, цвета или формы.

## **Шарфы, тюрбаны и шляпы**

- Шарфы, тюрбаны и шляпы могут помочь удерживать выпадающие волосы, а также скрыть лишнюю волос кожу головы.
- Шарфы, сделанные из шелка, могут легко соскользнуть с головы. Шарф, сделанный из хлопчатобумажных волокон, может быть более удобным.
- Тюрбаны продаются во многих аптеках и бывают различных цветов и текстур.
- Шляпы, которые носят с шарфами или без них, также могут быть привлекательными и удобными.

## **■ Финансовая поддержка**

Ваша медицинская страховка может покрыть стоимость парика или накладки. Чтобы стоимость вашего парика или накладки для волос были покрыты страховкой, ваш врач должен выписать рецепт с кодом диагноза, указав, что ваша потеря волос возникла в связи с лечением рака. Проверьте в своей страховой компании и узнайте, покрывается ли стоимость париков или накладок, и какую оплату они предоставят.

Дополнительные источники финансовой поддержки включают:

### **American Cancer Society (Американское онкологическое общество)**

[www.cancer.org](http://www.cancer.org)

В некоторых офисах Американского онкологического общества предлагаются бесплатные парики для пациентов с раком. Если вы заинтересованы в данной услуге, то посетите свой местный офис Американского онкологического общества или позвоните по телефону (800) 227-2345.

## Организация «Cancer Care»

[www.cancercare.org](http://www.cancercare.org)

Организация «Cancer care» предлагает бесплатные парики для пациентов с раком. Позвоните по телефону (800) 813-4673 и попросите пригласить к телефону социального работника.

## ■ Программа «The Look Good...Feel Better» (Хороший внешний вид способствует улучшению настроения)

Программа «The Look Good...Feel Better» при МОЦСК разработана для того, чтобы помочь подросткам и взрослым мужского и женского пола справляться с влиянием лечения рака на их внешность. Во время еженедельных сеансов визажисты обучают технике нанесения макияжа, уходу за кожей и ногтями, и укладке волос, а также вариантам покрытия головы.

Чтобы зарегистрироваться на урок, позвоните по телефону (212) 639-LOOK.

## ■ Где можно купить парики и накладки

### Манхэттен

*Angels of New York*

161 East 61<sup>st</sup> Street  
New York, NY 10021  
(212) 838-7888

[www.angelsofny.com](http://www.angelsofny.com)

*Nicholas Piazza*

16 West 56<sup>th</sup> Street  
2<sup>ой</sup> этаж  
New York, NY 10019  
(212) 838-6190

*Nina Larsen\**

26 East 63<sup>rd</sup> Street  
New York, NY 10065  
(646) 301-9087  
(917) 517-4544 (cell)

Позвоните, чтобы записаться на прием

*Top Priority Prosthetics for Hair Loss*

174 Fifth Avenue  
New York, NY 10010  
(212) 206-6785

*JA Alternatives*

12 East 46<sup>th</sup> Street  
New York, NY 10017  
(212) 682-6888

[www.hairloss-hair-replacement.com](http://www.hairloss-hair-replacement.com)

### Бруклин

*Claire Accuhair\**

1611 Cedar Street  
Brooklyn, NY 11230  
(718) 998-6043

[www.claireaccuhair.com](http://www.claireaccuhair.com)

*Yaffa Wigs\**

4118 13<sup>th</sup> Street  
Brooklyn, NY 11218  
(718) 436-4280

[www.yaffawigs.com](http://www.yaffawigs.com)

### Куинс

*Ginza Wigs\**

116-01 Queens Boulevard  
Forest Hills, NY 11375  
(718) 544-1848

[www.ginzawig.com](http://www.ginzawig.com)

## Лонг-Айленд

*Jacki's Wig Works*  
3381 Merrick Road  
Wantagh, NY 11793  
(516) 679-4633  
[www.jackiswigworks.com](http://www.jackiswigworks.com)

*The Wig Salon*  
1008 West Jericho Turnpike  
Smithtown, NY 11787  
(631) 864-7560  
[www.thewigsalonli.com](http://www.thewigsalonli.com)

*JA Alternatives*  
125 Jericho Turnpike  
Офис 104  
Jericho, NY 11753  
(516) 333-1426  
[www.hairloss-hair-replacement.com](http://www.hairloss-hair-replacement.com)

## Округ Уэстчестер

*JA Alternatives*  
141 South Central Avenue  
Офис 303  
Hartsdale, NY 10530  
(914) 682-2825  
[www.hairloss-hair-replacement.com](http://www.hairloss-hair-replacement.com)

*Oggi, Adam & Eve*  
770 Central Avenue  
Scarsdale, NY 10583  
(586) 985-0576  
[www.oggiadameve.com](http://www.oggiadameve.com)

*Tiffany Wigs*  
100 Triangle Shopping Center  
Yorktown Heights, NY 10598  
(800) 427-9447  
[www.tiffanywigs.com](http://www.tiffanywigs.com)

## Нью-Джерси

*AAA Wigs*  
682 Morris Turnpike  
Short Hills, NJ 07078  
(973) 376-8050  
[www.angelsofny.com](http://www.angelsofny.com)

*Just For You\**  
37 Mt. Pleasant Avenue  
East Hanover, NJ 07936  
(973) 887-5930  
[www.justforyoucenter.com](http://www.justforyoucenter.com)

*JA Alternatives*  
210 Route 4 East  
Офисы 103 и 104  
Paramus, NJ 07652  
(201) 368-8900  
[www.hairloss-hair-replacement.com](http://www.hairloss-hair-replacement.com)

*Lillian Lee Salon and Spa\**  
947 Teaneck Road  
Teaneck, NJ 07666  
(201) 837-6770

## Коннектикут

*Allura Salon & Day Spa*  
23 West Putnam Avenue  
Greenwich, CT 06830  
(203) 869-1234  
[www.allurasalon.com](http://www.allurasalon.com)

*Anthony's Wigs*  
Hawley Lane Mall  
Trumbull, CT 06611  
(800) 421-9447  
[www.anthonystylists.com](http://www.anthonystylists.com)

\* Только для женщин.

## ■ Лекарства и добавки при потере волос

Лекарства и добавки при потере волос могут замедлить истончение волос и повысить покрытие кожи головы с помощью роста новых волос и увеличения объема имеющихся волос. Ниже приведены часто задаваемые вопросы, которые возникают у людей относительно миноксидила, биотина и BioSil™.

### Миноксидил

#### **Что такое миноксидил?**

Миноксидил – это наружное (наносится на кожу) лекарство, которое используется более 20 лет, чтобы способствовать возобновлению роста волос. Его можно приобрести без рецепта.

Для получения более подробной информации, в том числе о том, как наносить продукт, зайдите на сайт: [www.rogain.com](http://www.rogain.com), чтобы посмотреть обучающее видео.

#### **5%-ый продукт рекламируется для мужчин. 2%-ый продукт рекламируется для женщин. Какой продукт вы рекомендуете?**

Мы рекомендуем 5%-ый продукт, как для мужчин, так и для женщин.

#### **Легче ли наносить жидкий или пенообразный продукт?**

Если у вас есть некоторое количество волос, легче наносить пенообразный продукт, и менее вероятно, что он будет стекать вниз по лицу.

#### **Как часто мне следует его наносить?**

Наносите его как минимум один раз в день, но мы рекомендуем наносить его два раза в день.

#### **Каковы побочные эффекты?**

Необычные побочные эффекты включают раздражение кожи головы, а также зуд или сухость кожи головы. Редкие побочные эффекты включают в себя повышение роста волос на лице.

У вас могут появиться изменения в цвете или текстуре волос.

#### **В качестве побочного эффекта лечения рака у меня появляется некоторое количество волос на лице. Повысится ли этот рост при использовании миноксидила, если я его наношу только на кожу головы?**

В связи с использованием миноксидила сообщалось о нежелательном росте волос на лице и других частях тела, но такие сообщения появляются редко. Рост волос может быть вызван переносом миноксидила на участки помимо кожи головы, или тем, что низкие уровни препарата поглощаются организмом.

#### **Существуют ли альтернативы миноксидилу?**

Альтернативных наружных лекарств, которые мы рекомендуем, не существует.

#### **Могу ли я использовать миноксидил, если я беременна или кормлю ребенка грудью?**

Нет. Не используйте этот продукт, если вы беременны или кормите ребенка грудью.

### Биотин

#### **Что такое биотин?**

Биотин – это добавка, которая может укреплять волосы и ногти.

### **Какое количество мне следует принимать ежедневно?**

Мы рекомендуем ежедневно перорально (внутри) принимать 2 500 мкг (2,5 мг).

### **Существуют ли какие-либо побочные эффекты?**

При приеме в соответствии с предписанием биотин обычно хорошо переносится.

### **BioSil™**

#### **Что такое BioSil™?**

BioSil™ - это добавка, которая позволяет вашему организму производить и повышать производство коллагена.

#### **Для чего мне нужен коллаген?**

Коллаген - это белок, имеющий существенное значение для здоровья волос, кожи и ногтей, а также здоровья костей и суставов. Он способствует большей эластичности кожи, более густым и сильным волосам и более крепким ногтям.

#### **Как долго мне следует принимать BioSil™?**

Вы можете его принимать так долго, как захотите, или пока вы не почувствуете, что ваши волосы и ногти вернулись в норму после лечения.

#### **Могу ли я принимать BioSil™ с другими добавками (т.е. с биотином)?**

Да. Никаких противопоказаний между приемом BioSil™ и любой другой добавкой нет.

#### **Существуют ли какие-либо побочные эффекты?**

Редкие побочные эффекты включают в себя опухание ног и сыпь.

Если у вас возникнут какие-либо вопросы или беспокойства, пожалуйста, поговорите с членом своей команды медицинского обслуживания. Вы можете с ними связаться с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 по телефону \_\_\_\_\_. После 17:00, в выходные дни и по праздникам, позвоните, пожалуйста, по телефону \_\_\_\_\_. Если номер телефона не указан или вы не уверены, позвоните по телефону (212) 639-2000.