



ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ И ЛИЦУ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩЕМУ УХОД ЗА ПАЦИЕНТОМ

Потеря волос и лечение рака

Эта информация поможет вам понять, почему во время лечения рака происходит потеря волос, а также здесь вам расскажут о лекарствах, которые вы можете принимать для предотвращения потери волос, или для помощи при потере волос.

■ Часто задаваемые вопросы

Каковы причины потери волос?

Многие люди с раковым заболеванием теряют волосы из-за химиотерапии или лучевой терапии головы. Тем не менее, существуют также и другие причины потери волос. Они включают в себя низкое содержание определенных витаминов, случаи потери волос в семье, подверженность гормональным изменениям, наличие определенных медицинских состояний, прически, лечение и лекарства, а также стресс.

Важно сходить на прием к дерматологу, чтобы определить причину потери волос и, если у вас есть вопросы о волосах. Ваш дерматолог спросит вас о случаях потери волос и посмотрит на участки, на которых вы теряете волосы.

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, лобковых волос, волос на руках, ногах, бровей и ресниц. Лучевая терапия головы часто вызывает потерю волос на коже головы. Иногда, в зависимости от дозы облучения головы, волосы могут расти не такими, как они выглядели прежде, либо они могут не вырасти совсем.

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.

Сколько у вас выпадет волос или насколько они будут истончены, зависит от вида, дозы и времени вашего лечения. Скорость, с которой они выпадают, у каждого человека также различна. Сначала вы можете заметить волосы на своей подушке по утрам или увидеть их, когда вы принимаете душ или причесываетесь.

Некоторые люди испытают истончение, а не потерю волос. Поговорите со своей (своим) медсестрой (медбратом) о том, что следует ожидать после химиотерапии или лучевой терапии.

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. Текстура и цвет ваших волос могут отличаться на вид и ощупь. В редких случаях ваши волосы не вырастут такими же густыми, какими они были раньше.

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 2-4 дня мойте и ополаскивайте волосы детским шампунем или другим мягким шампунем и кремом-ополаскивателем или кондиционером 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 удержать 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, накладные волосы и покрытия для головы

Парики

Если вы хотите носить парик, постарайтесь приобрести его до выпадения 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 в разделе «Где можно купить парики и накладные волосы» приведен список мест, где можно приобрести 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. Для приобретения парика, изготовленного по заказу, вам может понадобиться несколько раз посетить магазин, в котором он продается, чтобы его покрасили, подстригли и помыли. Парики, изготовленные по заказу, обычно делаются из человеческих волос, но могут быть сделаны и из синтетических (не человеческих волос) материалов.

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 или имеющиеся в ассортименте парики

Готовые парики или парики, имеющиеся в ассортименте, обычно сделаны из тянущегося материала и продаются в одном размере. 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.

Накладные волосы

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

Покрытия для головы

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 хлопчатобумажной ткани, 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 накладных волос. Чтобы стоимость вашего парика или накладных 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

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

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» разработана для того, чтобы помочь людям справиться 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 в Американское онкологическое общество по телефону 800-227-2345.

■ 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, BioSil™, финастерида и спиронолактона.

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. Одной из распространенных торговых марок является Rogaine®.

Миноксидил был протестирован только на коже головы. Однако ваш врач может порекомендовать, чтобы вы его также применяли на бровях, что не указано в инструкции (офф-лейбл). Под этим понимают то, что лекарство используется таким образом, который отличается от того, как описано на этикетке лекарства, одобренной Управлением по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных препаратов (англ. FDA).

Какой продукт вы рекомендуете?

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

Следует ли мне применять продукт в жидком виде или в виде пены?

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

1. Распределите 1/2 колпачка пены на пальцах.
2. Нанесите прямо на кожу головы, разделяя волосы в том месте, где они истончаются.
3. Массажными движениями вотрите в кожу головы.
4. Помойте руки.
5. Позвольте пене высохнуть.

Если ваша (ваш) медсестра (медбрат) или врач скажет вам наносить миноксидил на брови, мы рекомендуем также использовать пену. При нанесении защитите свои глаза и веки, поместив на глаза тряпочку.

Для более подробной информации о миноксидиле, в том числе о том, как его наносить, посетите сайт www.rogaïne.com.

Как часто мне следует его наносить?

Наносите его как минимум один раз в день, но мы рекомендуем наносить его два раза в день. Более частое использование миноксидила не приведет к скорейшему росту волос. Включите миноксидил в свой ежедневный режим.

Не используйте миноксидил, если вы используете какое-либо другое лекарство местного применения. Подождите, пока вы не завершите курс лечения другим лекарством местного применения, а затем начните использовать миноксидил.

Когда мне следует ожидать появления результатов?

Чтобы увидеть результаты, может потребоваться до 4 месяцев.

Во время первых нескольких недель применения, некоторое количество ваших волос может выпать. Это происходит для того, чтобы освободить место для роста новых волос.

Каковы побочные эффекты?

Необычные побочные эффекты включают раздражение кожи головы, а также зуд или сухость кожи головы. Если вы испытываете эти побочные эффекты, перестаньте наносить лекарство и позвоните в офис своего врача.

Редкие побочные эффекты включают в себя повышение роста волос на лице. Если это произойдет с вами, то избавьтесь от нежелательных волос с помощью нитки.

У вас могут появиться изменения в цвете или текстуре волос.

Если у вас имеется история заболеваний сердца, то сообщите своему кардиологу (сердечному врачу), что вы наносите это лекарство.

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, который нам нужен для здоровых волос, кожи, ногтей, здоровых костей и суставов. Он делает вашу кожу более эластичной, волосы более густыми и сильными, а ногти более крепкими.

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.

Финастерид

Что такое финастерид?

Финастерид – это рецептурное лекарство, которое, согласно одобрению Управления по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных препаратов, показало эффективность при лечении мужского облысения. Оно также может быть прописано для женщин в качестве способа использования, не указанного на этикетке.

Каким образом финастерид действует на рост волос?

Финастерид действует путем снижения количества гормона под названием дегидротестерон (ДГТ), который есть как у мужчин, так и у женщин. Высокие уровни ДГТ сужают фолликулы волос, в результате чего возникает потеря волос. Снижение ДГТ останавливает прогрессию потери волос у многих мужчин.

Каковы некоторые побочные эффекты?

Некоторые побочные эффекты перечислены ниже. Чтобы узнать обо всех побочных эффектах, ознакомьтесь, пожалуйста, с листком-вкладышем в упаковке.

Некоторые распространенные побочные эффекты финастерида включают в себя неспособность возникновения эрекции, низкое кровяное давление, головокружение, слабость и пониженный интерес в половом акте.

Редкие побочные эффекты включают в себя аллергическую реакцию, увеличение молочных желез, задержка жидкости и снижение количества семени при эякуляции.

Не начинайте использование данного лекарства, если вы планируете забеременеть или беременны.

Позвоните своему врачу, если после приема этого лекарства вы испытываете новые или ухудшившиеся побочные эффекты, например, опухание, сыпь, депрессия, спутанность сознания, боль в области гениталий или трудности с мочеиспусканием.

Спиронолактон (Aldactone®)

Что такое спиронолактон?

Спиронолактон – это рецептурное лекарство, используемое для лечения таких состояний, как высокое кровяное давление и низкие уровни калия. Оно также может замедлить производство гормонов, которые присутствуют в фолликулах волос. Оно показало эффективность для остановки прогрессии потери волос.

Каковы некоторые побочные эффекты?

Ниже перечислены некоторые побочные эффекты. Чтобы узнать обо всех побочных эффектах, ознакомьтесь, пожалуйста, с листком-вкладышем в упаковке.

Некоторые распространенные побочные эффекты включают в себя раздражение желудка, слабую тошноту, болезненность молочных желез, головную боль и трудности с эрекцией.

Редкие побочные эффекты включают аллергическую реакцию и высокое содержание калия в крови.

Если во время приема этого препарата у вас возникнут какие-либо новые побочные эффекты, немедленно позвоните в офис своего врача.

Будет мне необходимо проходить определенные анализы во время приема спиронолактона?

Во время приема данного лекарства ваш врач будет вести наблюдение за уровнем вашего калия, функцией почек и кровяным давлением.

Если вы принимаете это лекарство, скажите об этом всем своим врачам (в том числе своему онкологу, лечащему врачу и кардиологу). Скажите своему врачу, если у вас есть заболевание печени, сердца, если вы принимаете иные мочегонные таблетки, заменители соли или другие лекарства для кровяного давления.

Чего мне следует избегать во время приема этого лекарства?

Не начинайте прием этого лекарства, если:

- Вы беременны
- Вы планируете забеременеть
- У вас высокие уровни калия в крови
- У вас аллергия на это лекарство
- Вы не можете мочиться
- У вас заболевание почек

Не ешьте пищу, содержащую калий, например:

- Бананы
- Фасоль
- Темная листовая зелень, такая как шпинат
- Картофель

- Кабачок
- Йогурт
- Рыба
- Авокадо
- Грибы

Не употребляйте спиртные напитки, потому что это может привести к головокружению и низкому кровяному давлению.

■ Где можно купить парики и накладные волосы

Манхэттен

Angels of New York

161 East 61st Street

New York, NY 10021

212-838-7888

www.angelsfnyc.com

Nicholas Piazza

16 West 56th Street

2^{ой} этаж

New York, NY 10019

212-838-6190

*Nina Larsen**

26 East 63rd Street

New York, NY 10065

646-301-9087

917-517-4544
(мобильный)

Позвоните, чтобы
записаться на прием

Top Priority Prosthetics for Hair Loss

174 Fifth Avenue

New York, NY 10010

212-206-6785

Бруклин

*Claire Accuhair**

1611 Cedar Street

Brooklyn, NY 11230

718-998-6043

www.claireaccuhair.com

*Yaffa Wigs**

4118 13th Street

Brooklyn, NY 11218

718-436-4280

www.yaffawigs.com

Квинс

*Ginza Wigs**

116-01 Queens Boulevard

Forest Hills, NY 11375

718-544-1848

www.ginzawig.com

Лонг-Айленд

Jacki's Wig Works

3381 Merrick Road

The Wig Salon

1008 West Jericho Turnpike

Wantagh, NY 11793
516-679-4633
www.jackiswigworks.com

Smithtown, NY 11787
631-864-7560
www.thewigsalonli.com

Округ Уэстчестер

Oggi, Adam & Eve
770 Central Avenue
Scarsdale, NY 10583
586-985-0576
www.oggiadameve.com

Tiffany Wigs
100 Triangle Shopping Center
Yorktown Heights, NY 10598
800-427-9447
www.tiffanywigs.com

Нью-Джерси

AAA Wigs
682 Morris Turnpike
Short Hills, NJ 07078
973-376-8050
www.angelsofny.com

*Just For You**
37 Mt. Pleasant Avenue
East Hanover, NJ 07936
973-887-5930
www.justforyoucenter.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

Anthony's Wigs
Hawley Lane Mall
Trumbull, CT 06611
800-421-9447
www.anthonys hairstylists.com

* Только для женщин.

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.