



Памятка пациенту и лицу, ухаживающему за ним

Выпадение волос и лечение рака

Эта информация поможет вам понять причины выпадения волос во время лечения рака.

Информация о выпадении волос и лечении рака

Многие больные раком сталкиваются с выпадением волос в результате химиотерапии, иммунотерапии, эндокринной терапии или радиотерапии головы. Кроме того, есть и другие причины выпадения волос. К ним относятся:

- наследственная предрасположенность к выпадению волос;
- недостаток некоторых витаминов;
- гормональные изменения;
- некоторые заболевания (например гипотиреоз);
- смена причесок;
- прием определенных лекарств;
- стрессовое состояние.

Если у вас начали выпадать волосы, важно обратиться к дерматологу (кожному врачу). Он поможет вам выяснить причину выпадения и ответит на вопросы, которые могут возникнуть у вас по поводу волос. Дерматолог спросит у вас, как происходило выпадение волос, а также осмотрит зоны, в которых наблюдается это явление.

Часто задаваемые вопросы

Почему во время лечения рака будут выпадать волосы?

Лечение рака такими методами, как радиотерапия и химиотерапия, воздействует на быстрорастущие раковые клетки. Эти виды лечения также могут оказывать влияние на нормальные клетки, для которых характерен быстрый рост, например клетки волос.

Химиотерапия может вызвать выпадение волос на голове, лобке, руках, ногах, а также выпадение бровей и ресниц. Радиотерапия головы часто приводит к выпадению волос на голове. В некоторых случаях, в зависимости от дозы облучения головы, могут отрасти волосы, отличающиеся от прежних, или они могут не отрасти вовсе.

Когда у меня начнут выпадать волосы?

Вы можете заметить, что волосы начали истончаться или выпадать, через 1-4 недели после первого сеанса химиотерапии и через 4 недели после прохождения радиотерапии.

Количество выпавших или истонченных волос зависит от типа, дозы и длительности лечения. Кроме того, скорость выпадения волос у всех людей разная. Сначала вы можете заметить волосы утром на подушке или увидеть, как они выпадают, принимая душ или расчесываясь.

У некоторых людей наблюдается истончение волос, а не их выпадение. Истончение волос подразумевает, что ваши волосы становятся тоньше на ощупь и на вид по своей текстуре. Поговорите со своей медицинской бригадой о том, чего следует ожидать после химиотерапии или радиотерапии.

Когда у меня снова отрастут волосы?

Волосы начнут отрастать, как только завершится лечение. Отрастание волос может занять от 3 до 5 месяцев. Отросшие волосы могут иметь другую текстуру или цвет. В редких случаях волосы отрастают не в том объеме, что был прежде.

После радиотерапии головы есть очень небольшой риск того, что волосы не отрастут.

Уход за волосами и кожей головы

Ниже описаны некоторые способы ухода за волосами и кожей головы в период выпадения волос:

- Мойте волосы и наносите на них кондиционер каждые 2-4 дня. Пользуйтесь детским или другим мягким шампунем (например Aveeno® и Vanicream™). Также следует использовать крем-ополаскиватель или кондиционер для волос.
- Выбирайте солнцезащитные шампуни и кондиционеры, чтобы предотвратить вредное воздействие солнечных лучей на кожу головы.
- Всегда хорошо ополаскивайте волосы и промакивайте их насухо мягким полотенцем.
- Мойте волосы после плавания в бассейне.
- Не подвергайте кожу головы воздействию солнечных лучей.
- Покрывайте голову летом.
- Зимой надевайте шапку, платок, тюрбан или парик, чтобы держать ее в тепле. Это также поможет собрать выпадающие волосы.
- Спите на подушке с атласной или шелковой наволочкой. Эти материалы более гладкие по сравнению с другими тканями и могут уменьшить спутывание волос.
- Аккуратно расчесывайте волосы мягкой щеткой или гребешком. Начинайте расчесывать от кончиков и осторожно продвигайтесь вверх до самой кожи головы. Можно также расчесывать волосы пальцами. Предварительно смочите пальцы водой.
- Если у вас длинные волосы, возможно, будет лучше их коротко подстричь перед началом лечения.
- Скажите своему парикмахеру, что вы проходите курс химиотерапии.

Возможно, вам порекомендуют щадящие средства по уходу за волосами.

- Воспользуйтесь пудрой для волос Bumble and bumble™ на пролысинах и участках с поредевшими волосами. Вы можете приобрести ее в сети магазинов Sephora® или онлайн на различных сайтах по продаже косметической продукции.

Во время лечения не используйте перечисленные ниже средства или предметы, так как они могут оказывать слишком агрессивное воздействие на волосы или натягивать их:

- лак для волос, краска для волос, осветлитель для волос или средства для перманентной завивки (завивка-химия);
- зажимы, заколки, невидимки, держатели для прически “конский хвост” или резинки для волос
 - не заплетайте волосы в косы, африканские косички и не собирайте в хвост;
- фены, бигуди, щипцы для завивки или выпрямители волос;
- резиновые купальные или плавательные шапочки.

Парики, накладные волосы и головные уборы

Парики

Если вы хотите носить парик, постарайтесь приобрести его до того, как выпадут волосы — так будет легче подобрать нужный цвет и прическу. Если волосы у вас уже выпали, принесите фотографию своей обычной прически и, по возможности, прядь своих волос. Это поможет вам подобрать парик, который выглядит так, как выглядели ваши волосы до начала лечения.

Прежде чем купить парик, вы, возможно, захотите подыскать подходящую модель и сравнить цены.

Парик должен хорошо сидеть, быть удобным и простым в уходе. Вы можете

начать носить парик сразу же, как только начнут редеть волосы. По мере того как ваши волосы будут редеть, вам, возможно, понадобится откорректировать парик, чтобы он лучше сидел.

Парики и накладные волосы бывают разных видов. Ниже описаны наиболее распространенные варианты.

Парики, изготовленные на заказ

Парики на заказ изготавливаются вручную и обычно являются самыми дорогими типами париков. Они выполняются по вашим индивидуальным меркам. При изготовлении парика на заказ вам возможно придется несколько раз посетить ателье, чтобы парик покрасили, подстригли и почистили. Парики на заказ, как правило, изготавливаются из волос человека, но они могут быть и из синтетических (полученных не от человека) материалов.

Индивидуально подогнанные готовые парики

Индивидуально подогнанные готовые парики могут быть изготовлены из волос человека, синтетических комбинированных материалов или из того и другого. Они имеют стандартные размеры, но могут быть подогнаны по размеру вашей головы. Эти парики могут быть уложены в определенную прическу, а стоят они, как правило, меньше, чем парики, изготовленные на заказ.

Готовые или стандартные парики

Готовые или стандартные парики обычно выполняются из эластичного материала в 1 размере. Если вы покупаете готовый парик, обычно вы можете забрать его домой в день покупки. Готовые парики в основном наименее дорогостоящие.

Накладки для волос

Если волосы выпадают у вас только в одной зоне, вместо парика рекомендуется купить накладку для волос. Накладка будет неотличимой от ваших собственных волос. Она может быть любого размера, цвета или формы.

Головные уборы

Платки, тюрбаны и шапки

- Платки, тюрбаны и шапки помогают удерживать выпадающие волосы и закрывают обнажившуюся кожу головы.
- Шелковые платки могут легко соскользнуть с головы. Возможно вам больше подойдут платки из тканей на основе хлопка, они могут быть более удобными.
- Тюрбаны продаются во многих аптеках и бывают различных цветов и фактур.
- Также можно носить головной убор с шарфом или без него.

Для получения дополнительной информации о том, где можно приобрести парики и накладки для волос, ознакомьтесь с нашим материалом *Where to Buy Wigs and Hairpieces* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/where-buy-wigs-and-hairpieces).

Финансовая поддержка

При выпадении волос в результате лечения рака расходы на покупку парика или накладки для волос могут покрываться страховкой. В таком случае ваш врач должен выписать рецепт с кодом диагноза, подтверждающим, что причиной выпадения волос является лечение рака. Уточните подробности в своей страховой компании.

Дополнительные ресурсы для получения финансовой поддержки:

Американское общество по борьбе с раком (American Cancer Society, ACS)

www.cancer.org

В некоторых отделениях Американского общества по борьбе с раком парики для больных раком предоставляются бесплатно. Для получения дополнительной информации обратитесь в местное отделение Американского общества по борьбе с раком или позвоните по номеру 800-ACS-2345 (800-227-2345).

Организация CancerCare

www.cancercare.org

CancerCare бесплатно предоставляет парики больным раком. Позвоните по номеру 800-813-НОРЕ (800-813-4673) и попросите связать вас с социальным работником.

Программа «Выгляди хорошо и чувствуй себя лучше» (Look Good Feel Better Program)

Программа «Выгляди хорошо и чувствуй себя лучше» (Look Good Feel Better Program) предназначена для того, чтобы помочь людям справиться с возможным влиянием лечения рака на их внешность. Во время еженедельных занятий специалисты по макияжу учат накладывать макияж, ухаживать за кожей и ногтями, а также делать прически и подбирать головные уборы. Чтобы зарегистрироваться для участия в таком занятии, позвоните сотрудникам программы по номеру 800-395-LOOK (800-395-5665) или зайдите на веб-сайт www.lookgoodfeelbetter.org.

Информация для мужчин размещена по адресу:

www.lookgoodfeelbetter.org/programs/men.

Лекарства и пищевые добавки при выпадении волос

Лекарства и пищевые добавки, применяемые при выпадении волос, могут замедлить истончение волос и увеличить площадь покрытия волосами, стимулируя рост новых волос и делая толще уже имеющиеся. За дополнительной информацией обратитесь к своему медицинскому сотруднику.

На свободном месте ниже он напишет вам свои рекомендации.

Если у вас возникли вопросы, обратитесь непосредственно к сотруднику своей медицинской бригады. Пациенты MSK могут обратиться к поставщику услуг после 17:00 либо в выходной или праздничный день, позвонив по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Hair Loss and Your Cancer Treatment - Last updated on August 7, 2020

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center