ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Выпадение волос и лечение рака

Эта информация поможет вам понять причины выпадения волос во время лечения рака. Здесь также описаны средства, лекарства и процедуры, помогающие справиться с выпадением волос.

Информация о выпадении волос и лечении рака

Многие больные раком сталкиваются с выпадением волос в результате химиотерапии (химии), иммунотерапии, эндокринной терапии или радиотерапии головы. Кроме того, есть и другие причины выпадения волос, например:

- наследственная предрасположенность к выпадению волос;
- недостаток некоторых витаминов;
- гормональные изменения;
- некоторые заболевания, например, гипотиреоз (состояние, при котором щитовидная железа не вырабатывает достаточное количество гормонов);
- некоторые прически;
- некоторые лекарства;
- стресс.

Если у вас начали выпадать волосы, важно обратиться к дерматологу (кожному врачу). Он поможет вам выяснить причину выпадения волос, а также ответит на любые вопросы о волосах.

Дерматолог спросит о выпадении ваших волос, а также осмотрит зоны, в которых оно наблюдается.

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.

Химия может вызвать выпадение волос на голове, лобке, руках, ногах, а также выпадение бровей и ресниц.

Радиотерапия головы часто приводит к выпадению волос на голове. Иногда отросшие волосы могут выглядеть не так, как раньше, а могут и вообще не отрасти. Это зависит от дозы (количества) облучения головы.

Когда у меня начнут выпадать волосы?

Вы можете обнаружить истончение или выпадение волос:

- через 1–4 недели после первого сеанса химии;
- через 4 недели после радиотерапии.

Количество выпавших или истонченных волос зависит от типа, дозы и длительности лечения. Скорость выпадения волос у всех разная.

Сначала вы можете обнаружить волосы утром на подушке или заметите их выпадение во время душа или расчесывания. Чаще всего выпадение волос наблюдается через 3–6 недель после начала химиотерапии.

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 лечащей командой о том, чего следует ожидать после химии или радиотерапии.

Когда у меня снова отрастут волосы?

Они начнут отрастать по окончании лечения. 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 раньше.

После радиотерапии головы присутствует 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® или 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. Все, что вы выберете, должно подходить вам. Головной убор не должен быть слишком тугим или слишком свободным, так как это может привести к трению (натиранию).
- 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, рассмотрите возможность их коротко подстричь перед началом лечения.
- Скажите своему парикмахеру, что вы проходите курс химиотерапии. Возможно, вам порекомендуют щадящие средства по уходу за волосами.

Во время лечения ограничьте использование средств для волос, предметов и аксессуаров, которые могут оказывать слишком агрессивное действие на волосы или могут способствовать выпадению, например:

- 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;
- плотные шапки или другие головные уборы;
- наушники или другие устройства с тугими оголовьями.

Охлаждение кожи головы

Охлаждение кожи головы — это один из методов уменьшения выпадения волос во время химиотерапии для лечения солидных опухолей. Солидные опухоли — это все виды рака, за исключением лейкемии и лимфомы. Охлаждение кожи головы предполагает использование охлаждающей шапочки перед сеансом химиотерапии, во время и после него.

Кожа головы может охлаждаться 2 способами:

- **Система для охлаждения кожи головы Paxman:** эта система работает путем присоединения охлаждающей шапочки к охлаждающему аппарату. Аппарат распределяет охлаждающую жидкость в шапочке, когда она надета на голову. Аппарат регулирует температуру шапочки, чтобы она оставалась холодной во время ее использования.
- **Шапочка Penguin™:** это охлаждающая шапочка с гелевым наполнителем, которую вы замораживаете заранее и берете с собой на химиотерапию. Шапочка не подключена к охлаждающему аппарату и не будет оставаться холодной во время ее использования. Вам нужно взять с собой несколько замороженных шапочек, чтобы менять их по мере нагревания.

При охлаждении кожи головы пациент несет определенные расходы. Стоимость зависит от типа используемой вами системы и количества необходимых вам сеансов лечения.

Поговорите со своим медицинским сотрудником, чтобы узнать, подходит ли вам охлаждение кожи головы. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Предотвращение выпадения волос охлаждением кожи головы при химиотерапии солидных опухолей* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-hair-loss-scalp-cooling).

Парики, накладные волосы и головные уборы

Парики

Парики — отличный вариант, который поможет вам чувствовать себя более

комфортно и уверенно во время лечения рака. Они бывают разных стилей, цветов и материалов, так что вы сможете найти тот, который подойдет именно вам.

Если вы хотите носить парик, постарайтесь приобрести его до того, как у вас начнут выпадать волосы, так будет легче подобрать нужный цвет и прическу.

Если у вас уже начали выпадать волосы, возьмите с собой в магазин фотографию, на которой вы изображены со своей обычной прической, и прядь своих волос, если это возможно. Это поможет вам подобрать парик, который выглядит так, как выглядели ваши волосы до начала лечения.

Парик должен хорошо сидеть, быть удобным и простым в уходе. Вы можете использовать парик сразу же, как только начнут истончаться волосы. По мере того как ваши волосы будут редеть, вам, возможно, понадобится откорректировать парик, чтобы он лучше сидел.

Полные парики полностью покрывают волосы и кожу головы. Их можно укладывать в прическу по своему усмотрению. Существует множество видов париков. Ниже описаны наиболее распространенные варианты.

Парики, изготовленные на заказ

Такие парики изготавливаются вручную и обычно являются самыми дорогими типами париков. Они изготавливаются по вашим собственным размерам головы, что позволяет добиться более естественного вида. 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

Такие парики могут быть изготовлены из волос человека и/или синтетических комбинированных материалов. 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

Они обычно изготовлены из эластичного материала в 1 размере. В большинстве случаев люди могут забрать готовый парик в день покупки. Как правило, готовые парики являются самыми дешевыми.

Для получения дополнительной информации о том, где можно купить парики, ознакомьтесь с материалом *Где купить парики и накладки для волос* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/where-buy-wigs-and-hairpieces).

Накладные волосы и полупарики

У некоторых людей волосы могут выпадать только на одном участке. Это называется частичным выпадением волос, и, возможно, вам не понадобится полный парик. Возможно, вам захочется купить накладные волосы или полупарик. Накладные волосы или полупарики могут добавить объем или длину, а также не будут отличаться от ваших собственных волос. Они могут быть любого размера, цвета или формы.

Для получения дополнительной информации о том, где можно купить накладные волосы и полупарики, ознакомьтесь с материалом *Где купить парики и накладки для волос* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/where-buy-wigs-and-hairpieces).

Головные уборы

Головные уборы — это простой и доступный способ удержать выпадающие волосы и закрыть обнажившуюся кожу головы. Существует множество видов головных уборов, таких как платки, тюрбаны и шапки.

Выбор, какой головной убор использовать и когда, остается за вами. Некоторые люди чувствуют себя комфортно при ежедневном ношении головного убора, в то время как другие могут носить его реже.

Вы можете носить головной убор отдельно или с париком. Вы также можете носить головной убор, когда пользуетесь средствами для маскировки, например, маскирующей пудрой для волос.

Ниже описаны наиболее распространенные типы головных уборов.

Платки

Платки бывают разных цветов, тканей и фасонов. Их можно завязывать разными способами, чтобы создать множество образов и внести разнообразие в ваш внешний вид.

Шелковые платки могут легко соскользнуть с головы. Возможно, вам захочется приобрести платок из хлопчатобумажной ткани, поскольку он более удобен и с меньшей вероятностью развяжется или соскользнет с головы.

Тюрбаны

Тюрбаны продаются в аптеках и бывают разных цветов и фактур. Некоторым людям нравятся тюрбаны из махровой ткани, потому что они мягкие и удобные.

Шляпы, кепки и шапочки

Шляпы, кепки и шапочки бывают разных цветов, тканей и фасонов. Такие головные уборы можно носить как с повседневными, так и с более официальными нарядами. Их можно носить как с платками, так и без них.

В шапочках удобно и тепло. Они отлично подходят для холодной погоды, и их можно носить как на улице, так и в помещении.

Выбирая шляпу, кепку и шапочку, обратите внимание на изделия с мягкой подкладкой. Это предотвратит раздражение кожи головы.

Средства для маскировки волос

Средства для маскировки волос помогут скрыть очаги облысения и участки с истонченными волосами. Их можно использовать как самостоятельно, так и в сочетании с другими средствами для маскировки волос. Некоторые используют средства для маскировки волос каждый день, другие — в некоторых случаях.

Средства для маскировки можно использовать при любой степени выпадения волос. Люди с большей степенью выпадения могут использовать средство для маскировки, чтобы покрыть всю кожу головы. Те, у кого есть очаги облысения и участки с истонченными волосами, могут использовать средства для маскировки, чтобы прикрыть только эти участки.

При использовании маскирующего средства для волос выбирайте цвет, совпадающий с цветом корней ваших волос. Возможно, вам придется использовать несколько средств, чтобы получить нужный цвет и вид, который вы хотите.

Средства для маскировки волос можно купить онлайн на сайтах косметических магазинов или в интернет-магазинах, таких как Amazon и Walmart.

Ниже приведен список наиболее распространенных средств для маскировки волос:

Волосяные волокна

Это волокна на основе кератина, которые приклеиваются к собственным волосам,

делая их более густыми и объемными. Кератин — это вид белка, который помогает формировать волосы, кожу и ногти. Изделия из волосяных волокон бывают разных оттенков, чтобы соответствовать вашему цвету волос. Они являются водостойкими и смоются при следующем мытье с использованием шампуня. Примером изделия из волосяных волокон являются волокна для наращивания волос Toppik™.

Пудра для волос или пудровая масса

Это виды пудры, которая наносится на кожу головы и волосы. Она придает объем на корнях, благодаря чему волосы выглядят более пышными. Пудру можно наносить влажной губкой перед укладкой волос. Пудра для волос является водостойкой и смоется при следующем мытье с использованием шампуня. Примером пудры для волос является пудра Bumble and bumble™.

Карандаши для волос

Это сухие волоконные карандаши, которые наносятся на корни волос и помогут вам скрыть очаги облысения и участки с истонченными волосами. Их можно использовать на сухих волосах после укладки. Карандаши для волос являются водостойкими и смоются при следующем мытье с использованием шампуня. Примером карандаша для волос является карандаш Bumble and bumble.

Аэрозоли для маскировки волос

Это аэрозоли специально предназначены для нанесения на очаги облысения и участки с истонченными волосами и делают волосы более густыми и пышными. Аэрозоли являются водостойкими и смоются при следующем мытье с использованием шампуня. Примером аэрозоля для маскировки волос является аэрозоль Toppik для придания густоты окрашенным волосам.

Маскирующие лосьоны и кремы

Это лосьоны и кремы специально предназначены для нанесения на очаги облысения и участки с истонченными волосами и делают волосы более густыми и пышными. Маскирующие лосьоны и кремы бывают разных цветов. Они являются водостойкими и смоются при следующем мытье с использованием шампуня. Примером маскирующего лосьона или крема является корректирующее средство при выпадении волос PROCOVR™.

Ниже приведена таблица, в которой перечислены маскирующие средства для волос:

Тип средства	Название средства	Доступные цвета	Где можно купить
Волосяные волокна *Прикрепляются к собственным волосам, делая их более густыми*	Волокна Boldify™ для придания густоты волосам	• Золотисто-каштановый • Черный • Блонд (золотистый блонд, блонд) • Каштановый (темно-каштановый, средне-каштановый, светло-каштановый) • Седой (седой темный, седой) • С сильной проседью • Белый	• Amazon • Walmart • www.getboldify.com
	Корректирующее средство при выпадении волос Caboki®	• Золотисто-каштановый • Черный • Блонд (золотистый блонд, блонд) • Каштановый (темно-каштановый, средне-каштановый, светло-каштановый) • Седой (седой темный, седой) • С сильной проседью • Белый	• Amazon • Walmart • www.caboki.com
	Волокна для наращивания волос Febron®	• Золотисто-каштановый • Черный • Блонд (средний блонд, светлый блонд) • Каштановый (темно-каштановый, средне-каштановый, светло-каштановый, светло-каштановый холодный) • Седой (седой темный, седой) • Белый	• Amazon • Walmart • www.febron.com

	Волокна натуральных волос Hair Illusion®	• Золотисто-каштановый • Черный • Каштановый (темно-каштановый, каштановый)	• Amazon • Walmart • www.hairillusion.com
	Волокна для наращивания волос Toppik™	• Золотисто-каштановый • Черный • Блонд (средний блонд, светлый блонд) • Каштановый (темно-каштановый, средне-каштановый, светло-каштановый) • Седой • Белый	• Amazon • CVS • Ulta Beauty • Walgreens • Walmart • www.toppik.com
	Кератиновые волокна для волос XFusion™	• Золотисто-каштановый • Черный • Блонд (средний блонд, светлый блонд) • Каштановый (темно-каштановый, средне-каштановый, светло-каштановый) • Седой • Белый	• Amazon • Target • Walmart

Пудра для волос/пудровая масса *Придает объем на корнях тонких волос, благодаря чему волосы выглядят более пышными*	Пудра для волос Boldify	• Золотисто-каштановый (золотисто-каштановый темный, золотисто-каштановый) • Черный • Блонд (темный блонд, средний блонд, светлый блонд) • Каштановый (темно-каштановый, средне-каштановый, светло-каштановый, пепельный, ореховый) • Седой (седой темный, седой) • Белый	• Amazon • Walmart • www.getboldify.com
	Пудра для волос Caboki 10x	• Золотисто-каштановый (золотисто-каштановый средний, золотисто-каштановый светлый) • Черный • Блонд (натуральный блонд, золотистый блонд, блонд) • Каштановый (темно-каштановый, средне-каштановый, светло-каштановый) • Седой (седой темный, седой) • С сильной проседью (темный, светлый) • Платиновый/белый	• Amazon • www.caboki.com

	Оттеночная пудра для волос Sevich®	• Золотисто-каштановый (золотисто-каштановый светлый) • Черный • Блонд (средний блонд) • Каштановый (темно-каштановый, средне-каштановый, светло-каштановый, кофейный, рыже-каштановый) • Седой	• Amazon • Walmart
Карандаши для волос *Наносится на корни и участки с истонченными волосами, придавая объем у корней*	Цветной карандаш Bumble and bumble™	• Черный • Коричневый	• Amazon • Nordstrom • Sephora • Walmart • www.bumbleandbumble.com
	Маскировка корней Color Wow™	• Черный • Блонд (темный блонд, платиновый блонд) • Каштановый (темно-каштановый, средне-каштановый, светло-каштановый) • Рыжий	• Amazon • Sephora • Target • Ulta Beauty • Walmart • www.colorwowhair.com

	Карандаш L'Oreal® Paris Magic Root Precision	• Золотисто-каштановый (золотисто-каштановый темно-рыжий, золотисто-каштановый светло-рыжий) • Черный (черный мягкий, черный) • Блонд (средний блонд, светлый блонд) • Каштановый (темно-каштановый, темно-пепельный, золотисто-каштановый темный, средне-каштановый, средне-пепельный, золотисто-каштановый средний, светло-каштановый)	• Amazon • CVS • Rite Aid • Target • Ulta Beauty • Walmart • www.lorealparisusa.com
	Филлер для волос Toppik Fill Me In	• почернеть; • Блонд (средний блонд) • Каштановый (темно-каштановый, средне-каштановый)	• Amazon • CVS • Rite Aid • Target • Ulta Beauty • Walgreens • www.toppik.com
Аэрозоли для маскировки волос *Скрывает очаги облысения и участки с истонченными волосами*	Корректирующий аэрозоль при выпадении волос L'Oreal Paris Magic Root Cover Up	• Черный • Блонд (темный блонд, средний блонд, светлый блонд) • Каштановый (темно-каштановый, средне-каштановый, светло-каштановый, светло-каштановый золотистый) • Рыжий (ярко-рыжий, рыжий)	• Amazon • CVS • Target • Ulta Beauty • Walgreens • Walmart • www.lorealparisusa.com

	Корректирующий аэрозоль при выпадении волос L'Oreal Paris Professional Hair Touch Up Root	• Золотисто-каштановый • Черный (темно-каштановый/черный) • Блонд • Каштановый (светло-каштановый, каштановый теплый)	• Amazon • Walmart
	Корректирующий аэрозоль при выпадении волос Rita Hazan™ Root Concealer Touch-Up	• Блонд (темный блонд) • Черный (темно-каштановый/черный) • Каштановый (светло-каштановый) • Рыжий	• Amazon • Walmart • www.ritahazan.com
	Аэрозоль Toppik для придания густоты окрашенным волосам	• Черный • Каштановый (темно-каштановый, средне-каштановый, светло-каштановый)	• Amazon • Walmart • www.toppik.com
	Аэрозоль для временного окрашивания волос TRESemmé® Root Touch-Up	• Черный • Каштановый (темно-каштановый, светло-каштановый)	• Amazon • Target • Walgreens • Walmart • www.tresemme.com
Маскирующие лосьоны и кремы *Скрывает очаги облысения и участки с истонченными волосами; применяется как средство для макияжа*	Корректирующее средство при выпадении волос PROCOVR™	• Золотисто-каштановый • Черный • Каштановый • Седой (седой средний, седой/белый)	• Amazon • Walmart • www.procovr.com

Татуаж при выпадении волос

Татуаж при выпадении волос — это косметическая процедура, которая может

помочь при выпадении волос. Она поможет скрыть очаги облысения и истончения волос кожи головы или бровей.

Следующие виды татуировок при выпадении волос держатся долго и меняют вашу внешность (то, как вы выглядите). Они также могут быть сделаны специально для вас, исходя из вашего цвета волос и оттенка кожи.

Татуаж бровей

Татуаж бровей предназначен для тех, у кого выпадают волосы на бровях. Как и при обычной татуировке, для введения пигмента (красителя) глубоко в кожу используется игла. Это позволит увеличить и выделить ваши брови. Татуаж бровей — это настоящая татуировка, она является перманентной (не смывается).

Микроблейдинг

Если вы не хотите делать перманентный татуаж бровей, вместо этого можно попробовать микроблейдинг. Микроблейдинг — это полуперманентная татуировка, которая держится от 1 до 3 лет.

С помощью инструмента в форме лезвия делаются крошечные, похожие на волоски надрезы (разрезы) вдоль бровей. Затем в кожу втирается пигмент. Он вводится под кожу не так глубоко, как при татуаже бровей. Со временем цвет потускнеет, поэтому вам нужно будет регулярно восстанавливать его.

Микропигментация кожи головы

Микропигментация кожи головы предназначена для людей, у которых выпадают волосы на голове. С помощью тонких маленьких игл на кожу головы наносятся крошечные точки пигмента. Точки отличаются по размеру и глубине, создавая впечатление, что у вас более пышные волосы.

Многие лысые люди используют микропигментацию кожи головы, чтобы создать подобие стрижки «ежик». Микропигментация кожи головы — это настоящий татуаж, причем перманентный.

Варианты восстановления волос

Восстановление волос может помочь стимулировать рост волос в очагах облысения и истончения волос кожи головы. Некоторые варианты предполагают хирургическое вмешательство, другие — нет.

Восстановление волос без хирургического вмешательства

Распространенным способом восстановления волос без хирургического вмешательства является прием лекарств. Некоторые лекарства помогают уменьшить истончение волос во время химиотерапии. Они также помогают восстановить волосы после химиотерапии.

Ваш медицинский сотрудник может назначить пероральный препарат или препарат местного действия. Пероральные препараты — это лекарства, которые вы принимаете через рот, например, таблетки или капсулы. Препараты местного действия — это лекарства, которые вы наносите прямо на кожу головы. Чаще всего это жидкость, пена или шампунь.

Вы можете использовать пероральный препарат или препарат местного действия, который поможет ускорить рост волос. Перед началом приема препарата обязательно проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником. Он скажет, какой препарат является безопасным для вас.

Ниже приведен список наиболее распространенных препаратов:

Minoxidil (Rogaine®)

Minoxidil помогает бороться с выпадением волос, стимулируя волосяные фолликулы формировать новые волосы и дольше оставаться в фазе активного роста. Он также укрепляет волосы, увеличивая приток крови к коже головы. Ваш медицинский сотрудник может назначить minoxidil в виде перорального препарата или препарата местного действия.

Dutasteride (Avodart®) и Finasteride (Propecia®)

Эти препараты замедляют или блокируют преобразование тестостерона (полового гормона) в дигидротестостерон (dihydrotestosterone, DHT). DHT — это гормон, который вызывает истончение и выпадение волос.

Прием этих препаратов может снизить количество DHT, вырабатываемого вашим организмом. Это замедляет выпадение волос и помогает им отрастать. Ваш медицинский сотрудник может назначить dutasteride или finasteride в виде перорального препарата или препарата местного действия.

Spironolactone (Aldactone®)

Как и dutasteride and finasteride, spironolactone снижает количество DHT (гормона, вызывающего выпадение волос), вырабатываемого вашим организмом. Это замедляет выпадение волос и помогает им отрастать. Spironolactone часто назначают, когда другие лекарства (например, minoxidil) не помогают. Ваш

медицинский сотрудник может назначить spironolactone в виде перорального препарата или препарата местного действия.

Восстановление волос с помощью хирургического вмешательства

Распространенным способом восстановления волос с помощью хирургического вмешательства является трансплантация волос. Это наилучший способ для тех, у кого сильно выпадают волосы. Он обеспечивает восстановление роста волос в очагах облысения и истончения волос кожи головы. Трансплантацию волос также называют пересадкой или заменой волос.

Целью трансплантации волос является использование ваших собственных волос, чтобы заполнить очаги облысения и участки с истонченными волосами. Во время этой процедуры волосяные фолликулы берутся из той части кожи головы, где наблюдается сильный рост волос. Часто это задняя и боковые поверхности кожи головы. Затем волосяные фолликулы переносятся в очаги облысения и истончения волос кожи головы, где они могут расти.

Эта процедура часто проводится дерматологом или пластическим хирургом амбулаторно.

Пересадка волос во время химиотерапии не рекомендуется. Это связано с тем, что химиотерапия может негативно повлиять на волосяные фолликулы и кожу головы. Лучше всего подождать, пока закончится курс химиотерапии и волосы отрастут.

Для получения дополнительной информации о восстановлении волос поговорите со своим медицинским сотрудником. Он скажет вам, подходит ли вам эта процедура.

Советы по выбору правильных средств, лекарств и процедур, помогающих справиться с выпадением волос

В этом ресурсе представлены некоторые средства, лекарства и процедуры, помогающие справиться с истончением и выпадением волос. Существует так много вариантов, что бывает трудно понять, что подходит именно вам. Воспользуйтесь такими советами:

- **Комфорт превыше всего**: у многих людей, проходящих химиотерапию, кожа головы сухая и чувствительная. Поэтому рекомендуется выбирать изделия,

которые удобно носить, например, мягкую шапочку. Также стоит выбирать средства, которые не раздражают кожу головы. Натуральные волокна (такие как хлопок и бамбук) часто вызывают меньше раздражения, чем синтетические (например, полиэстер).

- **Попробуйте несколько вариантов**: существует множество средств, лекарств и процедур, помогающих справиться с выпадением волос. Вы можете попробовать несколько вариантов, чтобы понять, что вам больше подходит. Возможно, вам придется использовать несколько средств, чтобы добиться желаемого результата.
- **Обратитесь за помощью**: бывает трудно выбрать подходящее средство, лекарство или процедуру, чтобы справиться с выпадением волос. Если вы запутались или не знаете, с чего начать, поговорите с кем-нибудь, кто сможет вам помочь. Это может быть ваш парикмахер, медицинский сотрудник или человек, имеющий специальную подготовку по лечению выпадения волос в результате химиотерапии, например, дерматолог. Они могут предоставить вам информацию, оказать поддержку и посоветовать, как выбрать то, что подходит именно вам.

Мы знаем, что потеря волос — это стресс. Правильный выбор средств, лекарств и процедур поможет вам чувствовать себя более комфортно и уверенно. Важно чувствовать себя комфортно и быть уверенным в себе. Помните, вы не одиноки. Ваша лечащая команда готова поддержать вас на каждом шагу.

Финансовая поддержка

Прежде чем купить парик или накладные волосы, возможно, вы захотите подыскать подходящую модель и сравнить цены. При выпадении волос в результате лечения рака расходы на покупку парика или накладных волос могут покрываться страховкой. Перед покупкой в магазине или на веб-сайте задайте своей страховой компании следующие вопросы:

- Покрывают ли они часть расходов на парик или накладные волосы.
- Нужен ли вам рецепт на парик или накладные волосы. Если да, попросите своего медицинского сотрудника выписать рецепт на парик. В рецепте должен быть указан код диагноза, подтверждающий, что причиной выпадения волос является лечение рака.

Если вы состоите в группе поддержки, это может помочь вам поговорить с другими людьми о финансовой помощи. Возможно, они переживают то же самое, что и вы.

Они могут предоставить вам информацию о стоимости лечения выпадения волос и о том, как они получили финансовую помощь.

Если у вас есть вопросы о финансовой помощи, вы также можете поговорить со своим медицинским сотрудником или дерматологом. Они могут помочь вам связаться с любым из ресурсов центра MSK, которые могут оказать поддержку. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Программа финансовой помощи: как центр MSK может поддержать вас во время лечения* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-msk-can-support-you-during-treatment).

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 зайдите в ближайшее отделение ACS или позвоните по номеру 800-ACS-2345 (800-227-2345).

Организация **CancerCare**
www.cancercare.org
CancerCare бесплатно предлагает парики больным раком. Позвоните по номеру 800-813-HOPE (800-813-4673) и попросите связать вас с социальным работником.

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

Эта программа 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, перейдите по ссылке www.lookgoodfeelbetter.org или позвоните по номеру 800-395-LOOK (800-395-5665).

Мужчины могут найти дополнительную информацию по ссылке www.lookgoodfeelbetter.org/programs/men

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

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

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center