Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Предотвращение выпадения волос охлаждением кожи головы при химиотерапии солидных опухолей

Этот материал поможет вам понять, как охлаждение кожи головы (использование охлаждающей шапочки) во время химиотерапии может уменьшить выпадение волос. В нем также приводятся некоторые простые советы по уходу за кожей головы и волосами во время химиотерапии.

Выпадение волос, связанное с химиотерапией

Действие химиотерапии заключается в разрушении быстрорастущих клеток. Раковые клетки относятся к быстрорастущим; к ним также относятся и другие клетки, например клетки волос. Химиотерапия может вызывать выпадение волос на голове, на руках, ногах, в паховой области, а также выпадение бровей и ресниц. В зависимости от вида химиотерапии у вас могут выпасть волосы в некоторых или во всех из названных областей, либо они могут не выпасть вообще.

Вы можете обнаружить выпадение волос через 1–4 недели после первого сеанса химиотерапии. Количество выпавших волос зависит от:

- типа химиотерапии, которую вы получаете;
- объема химиотерапии, которую вы получаете;

- частоты проведения химиотерапии.

Поговорите со своей лечащей командой о том, сколько волос вы можете потерять.

Скорость выпадения волос также является индивидуальной. В качестве первого признака выпадения вы можете заметить больше волос на подушке утром, в душе или при расчесывании.

После завершения химиотерапии волосы снова отрастут. Это может занять от 3 до 5 месяцев, а текстура, цвет и объем новых волос могут быть другими. У большинства людей объем отросших волос такой же, что и до химиотерапии.

Уменьшение выпадения волос с помощью охлаждения 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.

Насколько эффективно охлаждение кожи головы? Могут ли у меня выпасть волосы даже при применении этого метода?

Количество волос, сохраняющихся после охлаждения кожи головы, зависит от:

- количества волос до начала лечения;
- здоровья ваших волос и кожи головы до начала лечения;
- типа и дозы получаемого лекарства для химиотерапии.

Ознакомьтесь с руководством по принятию решений Paxman (www.msk.org/pe/paxman-intro-scalp-cooling), чтобы узнать, как

охлаждение кожи головы может помочь вам в зависимости от типа и дозы химиотерапии. Для получения дополнительной информации обратитесь к своему медицинскому сотруднику.

Эффективность охлаждения кожи головы составляет от 10 до 100%. Поэтому сложно предсказать, насколько эффективным оно будет в вашем случае. Большинство исследований показало, что люди, кожа головы которых охлаждается, теряют меньше волос и реже пользуются головными уборами или париками, чем те, у кого охлаждение кожи головы не применяется.

Даже с охлаждением кожи головы потеря некоторого количества волос вскоре после начала лечения является нормой. Это называется выпадением волос. Выпадение не означает полную потерю волос. Оно может уменьшиться по мере охлаждения кожи головы во время химиотерапии.

Даже если вы воспользуетесь одним из методов охлаждения кожи головы, нет никакой гарантии, что вы не потеряете значительное количество волос.

Тяжело ли переносится охлаждение кожи головы?

Большинство людей нормально переносит охлаждение кожи головы. Примерно в 30–50 % случаев у людей наблюдаются такие побочные эффекты, как головные боли, тошнота (ощущение подступающей рвоты), болезненные ощущения на коже головы и озноб. Некоторые люди считают охлаждающие шапочки некомфортными. Небольшое число людей решает прекратить применение охлаждения кожи головы из-за этих побочных эффектов.

Связано ли охлаждение кожи головы с какими-либо рисками?

Существует небольшой риск появления раздражения на коже головы или на лбу из-за охлаждения.

Некоторые люди опасаются, что раковые клетки могут распространиться в кожу головы и начать расти в ней. Охлаждение кожи головы никак не влияет на вероятность того, что это произойдет. С охлаждением кожи головы или без него, такая вероятность является очень незначительной.

Как осуществляется охлаждение кожи головы?

Для охлаждения кожи головы на голову надевается специальная шапочка. Кожа головы может охлаждаться 2 способами:

- с использованием замороженных охлаждающих шапочек;
- с использованием аппарата, который постоянно охлаждает шапочку.

Замороженные охлаждающие шапочки

Замороженные охлаждающие шапочки выпускаются под многими известными марками, например:

- Chemo Cold Cap™ (www.chemocoldcaps.com)
- шапочка Penguin™ (www.penguincoldcaps.com)

Эти замороженные охлаждающие шапочки можно арендовать у компаний, которые их производят. Ваш медицинский сотрудник может предоставить вам дополнительные сведения об этих продуктах.

Важно, чтобы температура кожи головы оставалась одинаково низкой перед сеансом лечения, во время и после него. Для этого во время каждого сеанса химиотерапии вам понадобится несколько замороженных охлаждающих шапочек, чтобы вы могли менять их по мере нагревания. Соблюдайте рекомендации производителя шапочки относительно того, сколько шапочек вам понадобится и как долго вы можете носить каждую из них.

Для этого необходимо заранее заморозить все шапочки и принести их с собой на сеанс химиотерапии в сумке-холодильнике с сухим льдом. Вам также необходимо присутствие человека, который поможет вам сменить охлаждающую шапочку во время лечения. Это может быть ухаживающее

за пациентом лицо, друг, член семьи или специально нанятый подготовленный специалист.

Шапочка, подключаемая к охлаждающему аппарату

Центр MSK предлагает систему 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.

Как пользоваться системой для охлаждения кожи головы Paxman

Если вас заинтересовало использование системы для охлаждения кожи головы Paxman, поговорите об этом со своим медицинским сотрудником перед первым сеансом химиотерапии. Он поможет вам зарегистрироваться, выдаст вам охлаждающую шапочку и комплект необходимых принадлежностей во время посещения.

Важно подготовиться к первому сеансу с применением охлаждения кожи головы. Перед химиотерапией необходимо подготовить волосы и надеть на голову шапочку. Медсестра/медбрат подключит вашу шапочку к охлаждающему аппарату.

Чтобы узнать больше о подготовке к лечению с применением системы для охлаждения кожи головы Paxman, посмотрите видеоролик на веб-сайте Paxman (www.coldcap.com).

После просмотра видео попробуйте подготовить волосы и надеть шапочку. Возможно, для этого вам потребуется помощь ухаживающего за вами лица, друга или родственника. Вы также можете взять кого-то с собой на прием.

Не забудьте взять с собой на прием шапочку и комплект принадлежностей.

Сколько длится охлаждение кожи головы во время сеанса лечения?

Для охлаждения кожи головы требуется дополнительное время перед каждым сеансом химиотерапии и после него. Вам может потребоваться от

20 до 90 минут. Точное время зависит от вашего плана лечения и типа используемой охлаждающей шапочки.

После завершения процедуры вам, возможно, придется завершить сеанс охлаждения в другом помещении, за пределами инфузионного отделения. Это позволяет освободить место для других пациентов, проходящих лечение. Ваша лечащая команда скажет, что вам делать. Это зависит от вашего плана лечения и от того, в каком из отделений центра MSK вы находитесь. Ваша лечащая команда ответит на любые вопросы о времени охлаждения и о том, чего следует ожидать в отделении.

Если вы используете замороженную охлаждающую шапочку, планируйте завершить сеанс охлаждения дома после процедуры. Примерами замороженных охлаждающих шапочек являются шапочка Penguin™ и Chemo Cold Cap™.

Сколько стоит охлаждение кожи головы?

Стоимость охлаждения кожи головы зависит от типа используемой вами системы и количества необходимых вам сеансов лечения. Для получения информации о стоимости замороженных охлаждающих шапочек вы можете связаться с компанией-производителем или найти ее на его веб-сайте.

Организация «Hair to Stay» предлагает некоторую финансовую поддержку при прохождении процедуры охлаждения кожи головы. Для получения дополнительной информации посетите веб-сайт организации (www.hairtostay.org).

Система для охлаждения кожи головы Paxman

Использование системы охлаждения кожи головы Paxman стоит около 3 785 долларов США. В эту сумму включена стоимость регистрации и подбора размера шапочки. После приобретения набора для охлаждения кожи головы стоимость каждого сеанса охлаждения дополнительно составит:

- **Процедура перед охлаждением:** фиксированная стоимость — 194 доллара США.
- **Процедура после охлаждения:** стоимость зависит от продолжительности процедуры. Стоимость может варьироваться от 68,60 до 203,93 долларов США. Для получения дополнительной информации о продолжительности процедуры после охлаждения обратитесь к специалистам своей лечащей команды.

Эти дополнительные расходы включают в себя подбор шапочки и использование охлаждающих аппаратов. Цены могут меняться. Служба выставления счетов пациентам (Patient Billing Service) свяжется с вами перед приемом для получения оплаты, если ваша страховка не покрывает охлаждение кожи головы.

Не все планы медицинского страхования покрывают процедуру охлаждения кожи головы. Перед началом процедуры мы свяжемся с вашей страховой компанией, чтобы выяснить, покрывает ли ваш план охлаждение кожи головы. Это так называемое предварительное разрешение страховой компании. Если у вас есть вопросы о стоимости охлаждения кожи головы, позвоните в Службу выставления счетов пациентам по телефону 646-227-3378.

Компания Paxman предлагает программу помощи пациентам (patient assistance program (PAP)), связанную с расходами на охлаждение кожи головы. Вы можете участвовать в программе PAP, если:

- ваш план медицинского страхования не покрывает охлаждение кожи головы;
- ваш план медицинского страхования покрывает лишь небольшую часть стоимости охлаждения кожи головы;
- ваш годовой доход ниже определенного уровня.

Сотрудник Службы финансового обслуживания пациентов (Patient Financial Services) центра MSK может связаться с вами, чтобы обсудить

возможность участия в программе PAP. Кроме того, для получения дополнительной информации вы можете посетить веб-сайт компании Paxman, раздел «Выставление счетов и компенсация расходов» (www.paxmanscalpcooling.com/access-support/us-access-and-support/us-access-reimbursement).

Уход за волосами и кожей головы

Ниже приводятся рекомендации по уходу за волосами и кожей головы во время лечения. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Выпадение волос и лечение рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/hair-loss-cancer-treatment).

- Мойте волосы и наносите на них кондиционер каждые 2-4 дня. Используйте шампунь и крем-ополаскиватель или кондиционер для волос без отдушки.
- Всегда хорошо ополаскивайте волосы и промакивайте их насухо мягким полотенцем.
- Аккуратно расчесывайте волосы мягкой щеткой или гребешком. Начинайте расчесывать от кончиков и осторожно продвигайтесь вверх до самой кожи головы. Кроме того, вы можете расчесывать волосы смоченными водой пальцами.
- Если у вас длинные волосы, возможно, будет лучше их коротко подстричь перед началом лечения.
- Попробуйте средства для волос, предназначенные для обработки очагов облысения и участков с поредевшими волосами, например, пудру для волос Bumble and bumble™.

Во время лечения не используйте перечисленные ниже средства и принадлежности для волос, так как они могут быть слишком агрессивными или могут выдергивать волосы:

- лаки, крема или масла для волос, краски для волос, осветлители для волос, средства для выпрямления волос или перманентной

(химической) завивки;

- зажимы, заколки, невидимки или резинки для волос;
- фены, бигуди, термобигуди, щипцы для завивки или выпрямители волос;
- резиновые купальные или плавательные шапочки;

Кроме того, не заплетайте волосы в косы, не делайте африканские косички и хвосты.

Парики и головные уборы

Во время химиотерапии вы можете принять решение об использовании парика или какого-либо головного убора. Если у вас есть вопросы или опасения, обратитесь к своему медицинскому сотруднику.

Парики

Если вы хотите использовать парик или накладные волосы, постарайтесь приобрести их до выпадения волос. Так вам будет легче подобрать цвет и прическу.

Если у вас уже выпали все волосы или их часть, 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 или накладные волосы, которые выглядят так, как выглядели ваши волосы до химиотерапии.

Прежде чем купить парик или накладные волосы, возможно, вы захотите подыскать подходящую модель и сравнить цены. Парик или накладные волосы должны хорошо сидеть, быть удобными и простыми в уходе. Возможно, вы решите их использовать сразу после начала выпадения волос. По мере выпадения волос вам может понадобиться немного изменить парик или накладные волосы, чтобы они лучше сидели.

Многие страховые компании оплачивают парики и накладные волосы, если выпадение волос связано с медицинским лечением. Обратитесь в свою

страховую компанию, чтобы узнать, что включено в ваш план. Если вам необходима помощь с поиском места для покупки парика или накладных волос, поговорите со своим медицинским сотрудником.

Головные уборы

Платки, тюрбаны и шапки помогают удержать выпадающие волосы и закрыть обнажившуюся кожу головы. Головные уборы бывают самых разных цветов, текстур и стилей. Шелковые платки могут легко соскользнуть с головы. Возможно, вам захочется приобрести платок из хлопчатобумажной ткани. Такой платок удобнее носить, он с меньшей вероятностью развяжется или соскользнет с головы.

Некоторые люди не используют головные уборы во время химиотерапии. Это ваш выбор.

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

Программа «Выгляди хорошо и чувствуй себя лучше» предлагает бесплатные онлайн-занятия, позволяющие узнать о париках, макияже и способах ухода за кожей. Регистрация доступна на сайте www.lookgoodfeelbetter.org/virtual-workshops.

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