



Памятка пациенту и лицу, ухаживающему за ним

Предотвращение выпадения волос при химиотерапии солидных опухолей методом охлаждения кожи головы

В этом материале разъясняется, как охлаждение кожи головы (использование охлаждающей шапочки) во время химиотерапии может помочь уменьшить выпадение волос. В нем также приводятся некоторые простые советы по уходу за головой 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 заметить начавшееся выпадение волос через 1–4 недели после первого сеанса химиотерапии. Количество выпавших волос зависит от вида химиотерапии, а также от ее объема и частоты сеансов. Поговорите со своей лечащей командой о количестве волос, которые могут выпасть из-за полученной вами химиотерапии.

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 окончания химиотерапии волосы должны начать расти снова. Для возобновления роста волос может понадобиться от 3 до 5 месяцев, а текстура, цвет и объем новых волос могут быть другими. У большинства людей волосы вырастают в том же объеме, что и до химиотерапии.

Сокращение выпадения волос с помощью охлаждения кожи головы

Охлаждение кожи головы — это один из методов сокращения выпадения волос во время химиотерапии для лечения солидных опухолей. Сольдные опухоли — это все виды рака, за исключением лейкемии и лимфомы.

Охлаждение кожи головы предполагает ношение

охлаждающей шапочки перед сеансом химиотерапии, во время и после него.

Охлаждение кожи головы применяется в Канаде и некоторых странах Европы в течение многих лет. Совсем недавно этот метод стали использовать в Соединенных Штатах Америки после того, как Управление по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных средства США (United States Food and Drug Administration, FDA) одобрило устройства для охлаждения кожи головы в 2015 году. Решение FDA было основано на клинических испытаниях (исследованиях), которые показали, чего ожидать от применения охлаждения кожи головы и как использовать этот метод для наиболее эффективного сокращения выпадения волос во время химиотерапии при раке молочной железы.

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

Количество волос, которое сохранится у вас после охлаждения кожи головы, зависит от того, сколько волос было у вас на момент начала применения этого метода и насколько здоровы были ваши волосы и кожа головы перед началом лечения. Это также зависит от вида и получаемой дозы лекарства для химиотерапии.

Исследования показали, что охлаждение кожи головы в некоторых случаях помогает на 10 %, а может и на все 100 %. Поэтому сложно предсказать, насколько эффективным оно будет в вашем случае. Большинство исследований указывает на то, что люди, применяющие охлаждение кожи головы, теряют меньше волос и реже используют головные уборы и парики.

Даже с охлаждением кожи головы выпадение некоторого количества волос (поредение) вскоре после начала лечения является нормой. Это не обязательно приведет к полной потере волос. Поредение может сократиться, если вы продолжите применять охлаждение кожи головы во время сеансов химиотерапии.

Даже если вы применяете один из методов охлаждения кожи головы, это не гарантирует того, что вы не потеряете значительное количество волос и вам не потребуются головной убор или парик.

Тяжело ли переносится охлаждение кожи головы?

Большинство людей нормально переносят охлаждение кожи головы, но примерно в 30–50 % случаев у людей наблюдаются такие побочные эффекты, как головные боли, тошнота (ощущение, будто вас вырвет), 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. Вероятность этого очень мала и никак не связана с применением метода охлаждения кожи головы.

Как осуществляется охлаждение кожи головы?

Для охлаждения кожи головы на голову надевается специальная шапочка. Существует два различных метода охлаждения кожи головы: использование замороженных охлаждающих шапочек и использование аппарата, который постоянно охлаждает шапочку.

Замороженные охлаждающие шапочки

Охлаждающие шапочки выпускаются под многими известными марками:

- Chemo Cold Cap™. Веб-сайт производителя www.chemocoldcaps.com.
- Penguin™. Веб-сайт производителя:

Вы можете взять шапочки Chemo Cold Cap и Penguin в аренду у компаний, которые их производят. Ваш медицинский сотрудник может предоставить вам дополнительные сведения об этих продуктах.

Важно, чтобы температура шапочек 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.

Все шапочки необходимо заморозить заблаговременно и принести с собой на сеанс химиотерапии в переносном холодильнике с сухим льдом. Вам потребуется заранее договориться с ухаживающим за вами лицом, другом, родственником или специально нанятым подготовленным специалистом, который будет помогать вам менять охлаждающие шапочки во время сеанса.

Шапочка, подключаемая к охлаждающему аппарату
В центре Memorial Sloan Kettering (MSK) предлагается использование системы для охлаждения кожи головы

Рахман. 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 Рахман

Если вас заинтересовало использование системы для охлаждения кожи головы Рахман, поговорите об этом со своим медицинским сотрудником перед первым сеансом химиотерапии. Они помогут вам зарегистрироваться, и компания Рахман пришлет вам охлаждающую шапочку и комплект необходимых принадлежностей. Вы получите их через 3–4 дня.

Важно подготовиться к первому сеансу с применением охлаждения кожи головы. Медсестра/медбрат подсоединит шапочку к охлаждающему аппарату, а вы должны подготовить волосы и надеть шапочку на голову.

Чтобы узнать больше о подготовке к сеансам с применением системы для охлаждения кожи головы Рахман, посмотрите видео в материале . Эти видео также можно найти на веб-сайте компании Рахман:

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. Точное время охлаждения перед сеансом лечения и после него зависит от типа используемой вами охлаждающей шапочки и вида химиотерапии. Вам может потребоваться от 20 минут до 2 часов. Если вы используете замороженные шапочки, вы можете завершить охлаждение, поехав домой в одной из них.

Чтобы другие пациенты могли пройти курс лечения в течение дня, после окончания каждого сеанса химиотерапии вас могут попросить завершить охлаждение в отдельном помещении, за пределами отделения инфузии химиотерапии.

Ваша лечащая команда ответит на ваши вопросы о длительности охлаждения после сеансов лечения.

Сколько стоит охлаждение кожи головы?

Стоимость охлаждения кожи головы зависит от типа используемой вами системы и количества необходимых вам сеансов лечения. В настоящее время большинство страховых компаний не покрывает расходы на охлаждение кожи головы.

Для получения информации о стоимости замороженных охлаждающих шапочек свяжитесь с компанией-производителем или ищите ее на их веб-сайте.

Если вы пользуетесь системой охлаждения кожи головы Рахман, вам потребуется оплатить стоимость шапочки и сеансов лечения непосредственно в компании Рахман.

Стоимость зависит от количества необходимых вам сеансов и может достигать \$2200. Для получения дополнительной информации посетите веб-сайт Рахман: www.coldcap.com.

Вам также потребуется оплачивать аренду помещения и оборудования в центре MSK при каждом использовании охлаждающих аппаратов. Это стоит около \$65 за один сеанс и обычно не покрывается страховкой.

Если у вас возникли какие-либо вопросы о стоимости, позвоните в Службу выставления счетов пациентам (Patient Billing Services) по номеру 646-227-3378.

Организация под названием «Hair to Stay» предлагает некоторую финансовую поддержку для охлаждения кожи головы. Для получения дополнительной информации посетите веб-сайт: www.hairtostay.org.

Уход за волосами и головой

Далее приводятся рекомендации по уходу за волосами и головой во время получения 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).

- Каждые 2–4 дня мойте волосы с шампунем и ополаскивателем или кондиционером без отдушек.
- 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 использовать средства, специально

предназначенные для обработки пролысин и участков с поредевшими волосами (например, пудру для волос Bumble and bumble™).

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

- лаки, пасты или масла для волос, краски для волос, осветлители для волос, средства для выпрямления волос или перманентной завивки (химии);
- зажимы, заколки, невидимки, фиксаторы для хвостиков 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 у вас может появиться желание носить парик или какой-нибудь головной убор. Если у вас есть вопросы или опасения, обратитесь к своему медицинскому сотруднику.

Парики

Если вы хотите носить парик или накладные волосы, постарайтесь приобрести их до того, как выпадут волосы. Так вам будет легче подобрать подходящий 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 начала лечения.

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, вам захочется начать носить их сразу, как только волосы начнут редеть. По мере поредения ваших волос вам может понадобиться откорректировать парик или накладные волосы, чтобы они лучше сидели на вас.

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 удерживать выпадающие волосы, а также закрывают обнажившуюся кожу головы. Головные уборы бывают самых разных цветов, текстур и стилей. Платки из шелка могут легко соскользнуть с головы. Возможно, вы захотите приобрести платок из хлопчатобумажной ткани, поскольку он более удобен и с меньшей вероятностью развяжется или соскользнет с головы.

Некоторые люди предпочитают не носить головных уборов во время химиотерапии. Это ваш выбор.

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

Записаться на бесплатное виртуальное занятие по программе «Выгляди хорошо и чувствуй себя лучше» (Look Good Feel Better Program), чтобы узнать о париках, макияже и способах ухода за кожей. Чтобы зарегистрироваться для участия в таком онлайн-занятии, зайдите на веб-сайт <http://lookgoodfeelbetter.org/virtual-workshops>.

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.

Managing Hair Loss with Scalp Cooling During Chemotherapy for Solid Tumors - Last updated on November 24, 2020

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center