



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.

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. а именно:

- наследственная предрасположенность к выпадению волос;
- недостаток некоторых витаминов;
- гормональные изменения;
- некоторые заболевания (например, гипотиреоз) (состояние, при котором щитовидная железа не вырабатывает достаточное количество гормонов);
- смена причесок;
- прием некоторых лекарств;
- стрессовое состояние.

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 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 людей различается. Сначала вы можете обнаружить волосы утром на подушке или заметите их выпадение во время душа или расчесывания.

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?

Волосы начнут отрастать после завершения 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.
- 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.
- Воспользуйтесь маскирующей пудрой для волос (например, Bumble and bumble™ Hair Powder или Toppik™ Hair Building Fibers или Spray). Она поможет скрыть очаги облысения и участки с истонченными волосами. Вы можете приобрести ее в сети магазинов Sephora® или онлайн на различных сайтах по продаже косметической продукции.
- 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 использовать парик, постарайтесь приобрести его до начала выпадения волос — 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.

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. 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 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

Готовые или стандартные парики 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.

Накладки для волос

Если волосы выпадают у вас только в одной зоне, вместо парика вы можете 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 купить парики и накладки для волос, ознакомьтесь с материалом *Где купить парики и накладки для волос* (<https://sandbox18.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/where-buy-wigs-and-hairpieces>).

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 накладки для 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 накладку;
- нужен ли вам рецепт на парик или накладку. 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.

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

Лекарства и пищевые добавки при выпадении волос

Лекарства и пищевые добавки, применяемые при выпадении волос, могут замедлить истончение волос и увеличить их количество, стимулируя рост новых волос и оздоравливая уже имеющиеся. За дополнительной информацией обратитесь к своему медицинскому

сотруднику.

В поле ниже он запишет свои рекомендации.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

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