

# Κοσοпад по време на лечение на рак

08

Είσαι γυναίκα.  
Είσαι δύναμη!

# Съдържание

|   |           |
|---|-----------|
| Как влияе лечението на рак на гърдата върху косата? _____ | <b>03</b> |
| Какво ще стане с косата ми? _____                         | <b>04</b> |
| Може ли да се предотврати загубата на коса? _____         | <b>05</b> |
| Косата ми ще порасне ли отново? _____                     | <b>06</b> |
| Справяне с промените в косата _____                       | <b>08</b> |

# Как влияе лечението на рак на гърдата върху косата?

Загубата на коса може би е най-известният страничен ефект от лечението на рак. Косопадът може да окаже влияние върху самочувствието Ви, тъй като влияе върху начина, по който изглеждате, и начина, по който гледате на себе си. Макар химиотерапията да е видът лечение, който е най-вероятно да причини косопад, други лечения също могат да окажат влияние на косата Ви. Пълната загуба на коса е малко вероятна, ако не сте на химиотерапия; други лечения за рак на гърдата обаче могат да доведат до оредяване на косата и/или до частична загуба на коса.<sup>1</sup>

Попитайте лекаря си дали има вероятност лечението, което получавате, да доведе до косопад. Така ще можете да се подготвите емоционално и практически, ако това се случи.

## Химиотерапия

Химиотерапевтичните лекарства убиват всички клетки, които се делят бързо, и така могат да убият раковите клетки, но също и клетките в корените на косата (наричани още космени фоликули), които поддържат растежа на косата. Някои химиотерапевтични лекарства могат да доведат до пълна загуба на окосмяване, която може да включва не само косата, но и веждите, миглите и космите по тялото Ви. Други химиотерапевтични лекарства обаче водят само до оредяване на косата.

Косопадът по време на химиотерапия или след нея зависи от вида на лекарството/ата, от дозата, която получавате, от това дали приемате лекарството/ата като хапче или венозно и колко чувствителна сте към лекарството/ата. Ефектът ще е различен при различните хора.

## Хормонална терапия

Този тип терапия може да причини по-скоро оредяване на косата, отколкото загуба. Ефектът върху косата ще продължи, докато приемате лечението.

## Таргетна терапия

Лекарствата за таргетна терапия също могат да повлияят структурата и цвета на косата Ви (включително на миглите), както и на това колко бързо тя израства отново след подстригване. Ефектът зависи от вида на лекарствата, които приемате.

## Имунотерапия

Влиянието върху косата Ви ще зависи от лекарството за имунотерапия, което получавате.

## Лъчетерапия

Радиационната терапия може да причини косопад, но само на мястото, където се прилага. Лъчетерапията на гърдите и подмишниците няма да доведе до загуба на коса на главата Ви, но може да причини загуба на косми по тялото в съответната област.

### Референтни материали:

1. Cancer Research UK. Hair Loss, Hair Thinning and Cancer Drugs. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/treatment/cancer-drugs/side-effects/hair-loss-and-thinning>. Осъществен достъп на 4 юли 2023 г.

# Какво ще стане с косата ми?

Всеки човек е различен, така че няма как да знаем, преди да започнете лечение, как лечението срещу рака ще се отрази на Вашата коса.

Лечението на рак на гърдата може да причини:<sup>1-3</sup>

- ✗ Оредяване на косата или това тя да изглежда по-суха и/или безцветна
- ✗ Частична загуба на коса по целия скалп или косопад на петна
- ✗ Пълна загуба на коса



- ✗ Ако химиотерапията, която получавате, причинява косопад, той може да започне от около 2 до 8 седмици след началото на лечението. Косопадът обикновено е постепенен, а не внезапен<sup>1-3</sup>.
- ✗ Ако получавате хормонална терапия, влиянието върху косата Ви вероятно ще се прояви около 1 месец, след като сте започнали лечението
- ✗ Ако получавате имунотерапия, влиянието върху косата Ви може да се прояви от няколко седмици до над година след като сте започнали лечението, в зависимост от лекарството, което приемате

Косата обикновено пада на снопове, докато я миете или разресвате, или може да откриете снопове коса на възглавницата си, когато се събудите. В същото време може да усетите известна чувствителност на скалпа. Третирайте го внимателно с продукти, предназначени за чувствителна кожа.

## Референтни материали:

**1.** Cancer Research UK. Hair Loss, Hair Thinning and Cancer Drugs. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/treatment/cancer-drugs/side-effects/hair-loss-and-thinning>. Осъществен достъп на 4 юли 2023 г. **2.** Cancer.net. Hair Loss or Alopecia. <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/physical-emotional-and-social-effects-cancer/managing-physical-side-effects/hair-loss-or-alopecia>. Осъществен достъп на 4 юли 2023 г. **3.** Cancer.org. Hair Loss. <https://www.cancer.org/cancer/managing-cancer/side-effects/hair-skin-nails/hair-loss.html>. Осъществен достъп на 4 юли 2023 г.

# Може ли да се предотврати загубата на коса?

Ако възможността да загубите косата си Ви разстройва, говорете с Вашия лекар — може да има възможност да се избере вид лечение, което е по-малко вероятно да причини пълна загуба на коса, макар че лекарят ще Ви даде своята препоръка въз основа на това кое лечение е най-подходящо за Вашия рак.<sup>1-3</sup> Поискайте от лекаря си допълнителни съвети относно косопада и справянето с него.

## Студена или охлаждаща шапка<sup>1-4</sup>

Вашият лекар може да предложи да носите охлаждаща шапка преди, по време на и след химиотерапията, за да намалите косопада.

Носенето на охлаждаща шапка преди, по време на и след химиотерапията охлажда скалпа и може да предотврати известна загуба на коса. Охлаждащата шапка има подплата със студен гел или е свързана с помпа, която пропуска охладена течност през нея, така че да поддържа скалпа Ви хладен, докато получавате лечение. Охлаждането ограничава количеството кръв, което тече през скалпа Ви, като намалява количеството химиотерапевтично лекарство в кръвта, което достига до космените фоликули и намалява въздействието върху косата Ви. Охлаждащата шапка обаче не помага на всеки. Можете да попитате лекаря си дали там, където ще Ви правят химиотерапията, се предлагат охлаждащи шапки.

Охлаждащите шапки не могат да се използват при хора, получаващи химиотерапия за дълги периоди (напр. 24 часа), тъй като не се препоръчва да се носят повече от няколко часа. Може да не е възможно да носите студена шапка, ако имате определени състояния, като криоглобулинемия, посттравматична студова дистрофия или болест на студовия аглутинин.

Не е известен начин да се предотвратят промени в косата след лечение с хормонална терапия, таргетна терапия или имунотерапия.

## Референтни материали:

**1.** Cancer Research UK. Hair Loss, Hair Thinning and Cancer Drugs. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/treatment/cancer-drugs/side-effects/hair-loss-and-thinning>. Осъществен достъп на 4 юли 2023 г. **2.** Cancer.net. Hair Loss or Alopecia. <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/physical-emotional-and-social-effects-cancer/managing-physical-side-effects/hair-loss-or-alopecia>. Осъществен достъп на 4 юли 2023 г. **3.** Cancer.org. Hair Loss. <https://www.cancer.org/cancer/managing-cancer/side-effects/hair-skin-nails/hair-loss.html>. Осъществен достъп на 4 юли 2023 г. **4.** Cancer.org. Cooling Caps (Scalp Hypothermia) to Reduce Hair Loss. <https://www.cancer.org/cancer/managing-cancer/side-effects/hair-skin-nails/hair-loss/cold-caps.html>. Осъществен достъп на 4 юли 2023 г.

# Косата ми

## ще порасне ли отново?

При повечето хора косата израства отново след приключване на лечението. Трайният косопад е рядък и обикновено се появява само при хора, които са получавали конкретни химиотерапевтични лекарства в много високи дози.<sup>1-2</sup>

- ✘ Може да отнеме доста време, докато косата порасне отново след края на лечението с химиотерапия. Повечето хора установяват, че косата им израства отново между 3 и 6 месеца след края на лечението; пълното възстановяване може да отнеме повече време (6 до 12 месеца)
- ✘ Оредяването на косата, причинено от хормонална терапия, също може да отнеме много време докато се възстанови след края на лечението
- ✘ Ако сте получавали таргетна терапия или имунотерапия, косата Ви трябва да се нормализира след приключване на лечението

Косата, която израства отново, може да се различава от косата Ви преди лечението: може да е по-мека, по-дебела или по-тънка, да има различен цвят или да е по-къдрава или по-права. Тези промени обикновено са временни и косата Ви би трябвало да си възвърне предишния вид след известно време.<sup>1-2</sup>



### Референтни материали:

1. Cancer Research UK. Hair Loss, Hair Thinning and Cancer Drugs. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/treatment/cancer-drugs/side-effects/hair-loss-and-thinning>. Осъществен достъп на 4 юли 2023 г. 2. Cancer.gov. Hair Loss (Alopecia) and Cancer Treatment. <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/hair-loss>. Осъществен достъп на 4 юли 2023 г.

# Справяне

## с промените в косата

Ако приемате лечение, което има вероятност да причини частична или пълна загуба на коса, ето няколко съвета, които ще Ви помогнат да се подготвите:

- ✘ Загубата на коса може да Ви накара да се почувствате по-малко привлекателна и по-уязвима; може също да Ви накара да се почувствате тъжна, ядосана или неловко. Нормално е това да Ви разстройва и трябва да си дадете време, за да се приспособите към начина, по който изглеждате. Говорете със семейството и приятелите си за тези чувства и потърсете тяхната подкрепа, за да се почувствате по-добре относно начина, по който изглеждате
- ✘ Ако се притеснявате за това как близките Ви ще реагират на загубата на косата Ви, говорете с тях предварително, за да са подготвени; това е особено важно за децата
- ✘ Можете да носите мрежа за коса или шапка, докато спите, за да събирате падащата коса
- ✘ Ако смятате, че постепенната загуба на коса е стресираща, можете да си помогнете, като си обръснете главата. Може също да дарите косата си, за да се изработят перуки за други хора. Може и да решите да се подстрижете късо, преди да започнете лечението, за да свикнете с начина, по който ще изглеждате. Това може да помогне и за по-доброто прилягане на перуките.
- ✘ Ако решите да носите перука, би било добра идея да я изберете преди началото на лечението, за да можете да изберете такава, която е най-близо до естествената Ви коса. Това обаче може да е и моментът да изберете напълно нов стил, който винаги сте искали да опитате; фризьорите могат да оформят перуката както пожелаете
- ✘ Специална шапка (наричана шапка за под перука) може да направи носенето на перука по-удобно
- ✘ Синтетичните перуки са по-евтини и с тях се борави по-лесно в сравнение с перуките от човешка коса
- ✘ Не забравяйте да държите главата си на топло, като носите перука, шал или шапка в студено време; може да имате нужда от различни варианти за различните климатични условия
- ✘ Носенето на очила или слънчеви очила може да помогне да се прикрие окапване на веждите и/или миглите; гримът също може да помогне за това
- ✘ Хидратирайте скалпа си по същия начин, както лицето си. Не забравяйте да слагате слънцезащитен крем на скалпа си или да носите шапка или шал, ако излизате на открито
- ✘ След като косата Ви започне да расте отново, грижете се за нея внимателно, като следвате съветите за оредяла коса по-долу



Ако косата Ви е оредяла:

- ✘ Старайте се да не използвате боя или да къдрите/изправяте косата си
- ✘ Избягвайте да дърпате косата си, когато я разресвате или оформяте на плитка или опашка
- ✘ По-добре е да изсушите косата си с кърпа, отколкото да използвате сешоар; ако използвате сешоар, изберете ниска или умерена степен на нагряване
- ✘ Използвайте нежни шампоани, като тези за бебешка коса
- ✘ Използвайте мека четка и нежни движения, за да оформите прическата си
- ✘ Носете шапка или шал, ако излизате на открито, за да предпазите кожата на скалпа си от слънцето



### Допълнителна информация:

- Cancer Research UK. Hair Loss, Hair Thinning and Cancer Drugs. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/treatment/cancer-drugs/side-effects/hair-loss-and-thinning>. Осъществен достъп на 4 юли 2023 г.
- Macmillan Cancer Care. Hair Loss. <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/impacts-of-cancer/hair-loss>. Осъществен достъп на 4 юли 2023 г.
- Cancer.net. Hair Loss or Alopecia. <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/physical-emotional-and-social-effects-cancer/managing-physical-side-effects/hair-loss-or-alopecia>. Осъществен достъп на 4 юли 2023 г.
- Cancer.gov. Hair Loss (Alopecia) and Cancer Treatment. <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/hair-loss>. Осъществен достъп на 4 юли 2023 г.
- City of Hope Cancer Treatment Centers. 12 Tips for Coping with Cancer-Related Hair Loss. <https://www.cancercenter.com/community/blog/2020/10/cancer-hair-loss>. Осъществен достъп на 4 юли 2023 г.
- Cancer.org. Hair Loss. <https://www.cancer.org/cancer/managing-cancer/side-effects/hair-skin-nails/hair-loss.html>. Осъществен достъп на 4 юли 2023 г.

# Къде мога да получа повече информация

Предлагат се и брошури по следните теми:

Брошура 1: Въведение в рака на гърдата

Брошура 2: Ранен рак на гърдата

Брошура 3: Грижа за човек с рак

Брошура 4: Рак на гърдата при мъжете

Брошура 5: Фертиλност и рак

Брошура 6: Насоки за хранене

Брошура 7: Разбиране на химиотерапията

Брошура 8: Косопад по време на лечение на рак

Брошура 9: Протези и реконструкция на гърдата

Брошура 10: Гимнастика за хора, живеещи с рак

Къде мога да получа  
подкрепа



ALMA ZOIS NATIONAL ASSOCIATION  
OF WOMEN WITH BREAST CANCER  
Ipeirou 11, Athens 10433  
210 41 80 006

ALMA ZOIS ASSOCIATION OF WOMEN WITH  
BREAST CANCER OF THE REGION OF THESSALONIKI  
P.Mela 38, Thessaloniki 54622  
3rd floor  
2310 28 51 81

ALMA ZOIS ASSOCIATION OF WOMEN WITH  
BREAST CANCER OF THE PREFECTURE OF ACHAIA  
Gounari 37, Patra 26221  
4th floor  
2610 22 22 74

FA-11262910

Този материал е информативен и не е промоционален

 **NOVARTIS**

In collaboration with:

  
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ  
ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ

  
ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ  
ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ  
ΝΟΜΟΥ ΑΧΑΪΑΣ

  
ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ  
ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ  
Ν.ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

# Απώλεια μαλλιών

κατά τη διάρκεια της  
αντικαρκινικής θεραπείας

08



Είσαι γυναίκα.  
Είσαι δύναμη!





# Πίνακας Περιεχομένων

Πώς επηρεάζει τα μαλλιά η θεραπεία του καρκίνου του μαστού; ————— 03

Τι θα συμβεί στα μαλλιά μου; ————— 04

Μπορεί να αποτραπεί η απώλεια μαλλιών; ————— 05

Θα ξαναμεγαλώσουν τα μαλλιά μου; ————— 06

Ψυχολογική διαχείριση των αλλαγών στα μαλλιά ————— 08

# Πώς επηρεάζει τα μαλλιά η θεραπεία του καρκίνου του μαστού;

Η απώλεια των μαλλιών είναι ίσως η πιο γνωστή ανεπιθύμητη ενέργεια της αντικαρκινικής θεραπείας. Μπορεί να έχει αντίκτυπο στην ευεξία σας, επειδή επηρεάζει το πώς βλέπετε και πώς αισθάνεστε για τον εαυτό σας. Αν και η χημειοθεραπεία είναι η θεραπεία που είναι πιο πιθανό να προκαλέσει απώλεια μαλλιών, και άλλες αντικαρκινικές θεραπείες μπορούν επίσης να επηρεάσουν τα μαλλιά σας. Η ολική απώλεια των μαλλιών σας είναι απίθανη εάν δεν λαμβάνετε χημειοθεραπεία. Ωστόσο, άλλες θεραπείες για τον καρκίνο του μαστού μπορεί να προκαλέσουν αραίωση των μαλλιών ή/και μερική απώλεια μαλλιών.<sup>1</sup>

Ρωτήστε τον γιατρό σας εάν η θεραπεία που λαμβάνετε είναι πιθανό να προκαλέσει απώλεια μαλλιών. Έτσι θα μπορέσετε να προετοιμαστείτε ψυχολογικά και πρακτικά, εάν πρόκειται να συμβεί αυτό.

## Χημειοθεραπεία

Τα χημειοθεραπευτικά φάρμακα σκοτώνουν όλα τα κύτταρα που διαιρούνται γρήγορα, έτσι μπορούν να σκοτώσουν τα καρκινικά κύτταρα αλλά και τα υγιή κύτταρα στις ρίζες των μαλλιών σας (τριχοθυλάκια), που είναι υπεύθυνα για τη συνεχή ανάπτυξη των μαλλιών σας. Ορισμένα χημειοθεραπευτικά φάρμακα μπορούν να προκαλέσουν ολική απώλεια μαλλιών, η οποία μπορεί να περιλαμβάνει όχι μόνο το τριχωτό του κεφαλιού, αλλά και τα φρύδια, τις βλεφαρίδες και την τριχοφυΐα σε όλο το σώμα. Ωστόσο, υπάρχουν και χημειοθεραπευτικά φάρμακα που προκαλούν μόνο αραίωση των μαλλιών.

Η απώλεια μαλλιών κατά τη διάρκεια της χημειοθεραπείας ή μετά από αυτήν εξαρτάται από τον τύπο του/των φαρμάκου/-ων που λαμβάνετε, τη δόση που λαμβάνετε, εάν λαμβάνετε τα φάρμακα σε μορφή χαπιού ή χορηγούνται στη φλέβα σας και πόσο ευαίσθητοι είστε στο/στα φάρμακο/-α. Οι επιδράσεις διαφέρουν από άνθρωπο σε άνθρωπο.

## Ορμονική Θεραπεία

Αυτός ο τύπος θεραπείας μπορεί να προκαλέσει αραίωση των μαλλιών και όχι απώλεια μαλλιών. Η επίδραση στα μαλλιά σας θα συνεχιστεί για όσο διάστημα λαμβάνετε τη θεραπεία.

## Στοχευμένη θεραπεία

Τα φάρμακα στοχευμένης θεραπείας μπορούν επίσης να επηρεάσουν την υφή και το χρώμα των μαλλιών σας (συμπεριλαμβανομένων των βλεφαρίδων σας), καθώς και το πόσο γρήγορα θα μεγαλώσουν ξανά αφού τα κόψετε. Η επίδραση εξαρτάται από τον τύπο των φαρμάκων που λαμβάνετε.

## Ανοσοθεραπεία

Η επίδραση στα μαλλιά σας θα εξαρτηθεί από το ποιο ανοσοθεραπευτικό φάρμακο λαμβάνετε.

## Ακτινοθεραπεία

Η ακτινοθεραπεία μπορεί να προκαλέσει απώλεια μαλλιών αλλά μόνο στο σημείο όπου χορηγείται η ακτινοβολία. Η ακτινοθεραπεία στον μαστό και στη μασχάλη δεν θα προκαλέσει απώλεια των μαλλιών σας, αλλά μπορεί να προκαλέσει απώλεια της τριχοφυΐας στη συγκεκριμένη περιοχή.

### Βιβλιογραφία

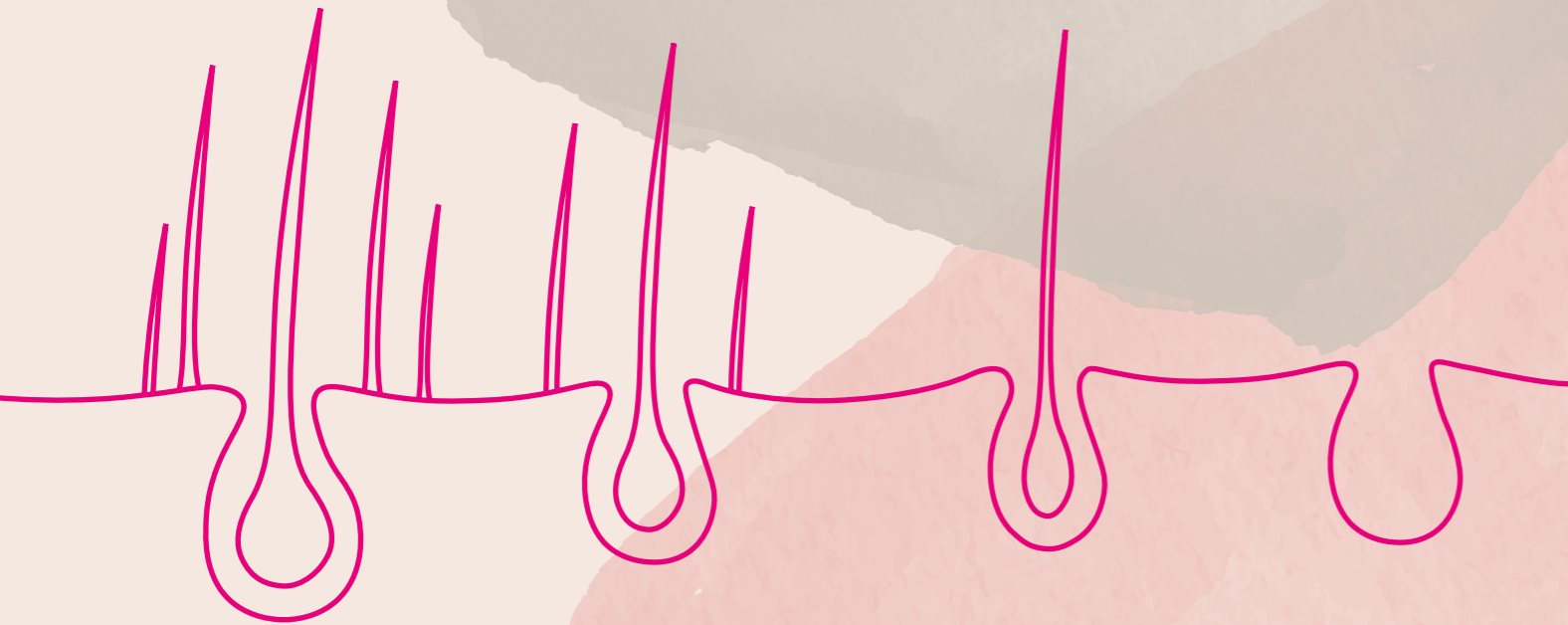
1. Cancer Research UK. Hair Loss, Hair Thinning and Cancer Drugs. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/treatment/cancer-drugs/side-effects/hair-loss-and-thinning>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.

# Τι θα συμβεί στα μαλλιά μου;

Κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός, επομένως δεν είναι δυνατόν να γνωρίζετε πώς η θεραπεία του καρκίνου θα επηρεάσει τα μαλλιά σας προτού τη λάβετε.

Η θεραπεία για τον καρκίνο του μαστού μπορεί να προκαλέσει:<sup>1-3</sup>

- ✖ Αραίωση των μαλλιών ή να κάνει τα μαλλιά πιο ξηρά ή/και πιο θαμπά
- ✖ Μερική απώλεια μαλλιών σε ολόκληρη την επιφάνεια του δέρματος του κεφαλιού ή απώλεια μαλλιών σε συγκεκριμένες περιοχές το κεφαλιού που εμφανίζεται με κενά
- ✖ Ολική απώλεια μαλλιών



- ✖ Εάν η χημειοθεραπεία που λαμβάνετε προκαλεί απώλεια μαλλιών, η τριχόπτωση μπορεί να ξεκινήσει περίπου 2 έως και 8 εβδομάδες μετά την έναρξη της θεραπείας. Η απώλεια των μαλλιών είναι συνήθως σταδιακή και όχι ξαφνική.<sup>1-3</sup>
- ✖ Εάν λαμβάνετε ορμονική θεραπεία ορμονικού αποκλεισμού, οι επιδράσεις στα μαλλιά σας πιθανότατα θα εμφανιστούν περίπου 1 μήνα μετά την έναρξη της θεραπείας.<sup>1-3</sup>
- ✖ Εάν λαμβάνετε ανοσοθεραπεία, οι επιδράσεις στα μαλλιά σας μπορεί να εμφανιστούν από μερικές εβδομάδες έως και μετά από έναν χρόνο από την έναρξη της θεραπείας, ανάλογα με το φάρμακο που λαμβάνετε.<sup>1-3</sup>

Τα μαλλιά συνήθως πέφτουν σε τούφες κατά το λούσιμο ή το χτένισμα ή μπορεί να βρείτε τούφες στο μαξιλάρι σας όταν ξυπνήσετε. Μπορεί να αισθάνεστε το δέρμα του κεφαλιού σας ευαίσθητο εκείνη την περίοδο. Περιποιηθείτε το με προϊόντα ειδικά για ευαίσθητο δέρμα.

## Βιβλιογραφία:

**1.** Cancer Research UK. Hair Loss, Hair Thinning and Cancer Drugs. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/treatment/cancer-drugs/side-effects/hair-loss-and-thinning>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023. **2.** Cancer.net. Hair Loss or Alopecia. <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/physical-emotional-and-social-effects-cancer/managing-physical-side-effects/hair-loss-or-alopecia>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023. **3.** Cancer.org. Hair Loss. <https://www.cancer.org/cancer/managing-cancer/side-effects/hair-skin-nails/hair-loss.html>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.

# Μπορεί να αποτραπεί η απώλεια μαλλιών;

Εάν το ενδεχόμενο να χάσετε τα μαλλιά σας είναι εξαιρετικά δυσβάσταχτο για εσάς, πείτε το στον γιατρό σας. Μπορεί να υπάρχει η δυνατότητα να επιλεγεί ένας τύπος θεραπείας που είναι λιγότερο πιθανό να προκαλέσει ολική απώλεια μαλλιών, αν και η σύσταση που θα κάνει ο γιατρός σας θα γίνει με βάση το ποια θεραπεία είναι πιο κατάλληλη για τον καρκίνο σας. Ρωτήστε τον γιατρό σας πόσο πιθανή είναι η απώλεια των μαλλιών σας και ζητήστε συμβουλές για να το διαχειριστείτε καλύτερα.<sup>1-3</sup>

## Ψυκτική κάσκα ή κάσκα ψύξης<sup>1-4</sup>

Ο γιατρός σας μπορεί να σας προτείνει την χρήση μιας ψυκτικής κάσκας. Αυτό μπορεί μερικές φορές να μειώσει την απώλεια των μαλλιών σας. Η χρήση κάσκα ψύξης πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη χορήγηση της χημειοθεραπείας σε μία φλέβα σας ψύχει το τριχωτό του κεφαλιού σας και μπορεί να αποτρέψει μέχρι έναν βαθμό την απώλεια μαλλιών. Η κάσκα ψύξης είναι γεμισμένη με κρύο τζελ ή συνδέεται με μία αντλία που εξασφαλίζει την κυκλοφορία κρύου υγρού μέσα από αυτή, έτσι ώστε να διατηρεί το τριχωτό του κεφαλιού σας κρύο ενώ λαμβάνετε θεραπεία. Η ψύξη μειώνει την ποσότητα του αίματος που ρέει στο τριχωτό του κεφαλιού σας, μειώνοντας έτσι την ποσότητα του χημειοθεραπευτικού φαρμάκου που φτάνει στους θύλακες των τριχών σας και περιορίζοντας με αυτόν τον τρόπο την επίδρασή του στα μαλλιά σας. Ωστόσο, η κάσκα ψύξης δεν είναι αποτελεσματική σε όλους τους ανθρώπους. Μπορείτε να ρωτήσετε τον γιατρό σας εάν υπάρχουν διαθέσιμες κάσκες ψύξης στο κέντρο όπου θα κάνετε τη χημειοθεραπεία σας.

Η κάσκα ψύξης δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε άτομα που λαμβάνουν χημειοθεραπεία για μεγάλο χρονικό διάστημα (όπως κατά τη διάρκεια ενός 24ώρου), καθώς δεν συνιστάται η χρήση της για περισσότερες από μερικές ώρες. Μπορεί να μην είναι εφικτή η χρήση κάσκα ψύξης σε εσάς, εάν έχετε ορισμένες παθήσεις όπως κρουοσφαιριναιμία, μετατραυματική δυστροφία εκ ψύχους ή νόσο ψυχροσυγκολλητινών.

Δεν υπάρχει γνωστός τρόπος αποτροπής των αλλαγών στα μαλλιά μετά από ορμονική θεραπεία, στοχευμένη θεραπεία ή ανοσοθεραπεία.

## Βιβλιογραφία:

**1.** Cancer Research UK. Hair Loss, Hair Thinning and Cancer Drugs. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/treatment/cancer-drugs/side-effects/hair-loss-and-thinning>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023. **2.** Cancer.net. Hair Loss or Alopecia. <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/physical-emotional-and-social-effects-cancer/managing-physical-side-effects/hair-loss-or-alopecia>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023. **3.** Cancer.org. Hair Loss. <https://www.cancer.org/cancer/managing-cancer/side-effects/hair-skin-nails/hair-loss.html>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023. **4.** Cancer.org. Cooling Caps (Scalp Hypothermia) to Reduce Hair Loss. <https://www.cancer.org/cancer/managing-cancer/side-effects/hair-skin-nails/hair-loss/cold-caps.html>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.

# Θα μεγαλώσουν ξανά τα μαλλιά μου;

Στους περισσότερους ανθρώπους τα μαλλιά μεγαλώνουν ξανά μετά την ολοκλήρωση της θεραπείας. Η μόνιμη απώλεια μαλλιών είναι σπάνια και συνήθως εμφανίζεται μόνο σε άτομα που έχουν λάβει συγκεκριμένα χημειοθεραπευτικά φάρμακα σε πολύ υψηλές δόσεις.<sup>1-2</sup>

- ✖ Μπορεί να πάρει πολύ χρόνο μέχρι να μεγαλώσουν ξανά τα μαλλιά μετά την ολοκλήρωση της χημειοθεραπείας. Έχει παρατηρηθεί ότι στους περισσότερους ανθρώπους τα μαλλιά μεγαλώνουν ξανά 3 έως 6 μήνες μετά το τέλος της θεραπείας τους. Η πλήρης αποκατάσταση του τριχωτού μπορεί να διαρκέσει περισσότερο (6 έως 12 μήνες).
- ✖ Η αραίωση των μαλλιών που προκαλείται από την ορμονοθεραπεία μπορεί επίσης να πάρει πολύ χρόνο μέχρι να αποκατασταθεί μετά το τέλος της θεραπείας.
- ✖ Εάν λάβατε στοχευμένη θεραπεία ή ανοσοθεραπεία, τα μαλλιά σας αναμένεται να επανέλθουν μετά την ολοκλήρωση της θεραπείας.

Τα μαλλιά που μεγαλώνουν ξανά μπορεί να είναι διαφορετικά από αυτά που είχατε πριν από τη θεραπεία: μπορεί να είναι πιο απαλά, πιο πυκνά ή πιο λεπτά, να έχουν διαφορετικό χρώμα ή να είναι πιο σγουρά ή πιο ίσια. Αυτές οι αλλαγές είναι συνήθως προσωρινές και τα μαλλιά σας θα ξαναγίνουν όπως ήταν μετά από ένα χρονικό διάστημα.<sup>1-2</sup>



#### Βιβλιογραφία:

1. Cancer Research UK. Hair Loss, Hair Thinning and Cancer Drugs. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/treatment/cancer-drugs/side-effects/hair-loss-and-thinning>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023. 2. Cancer.gov. Hair Loss (Alopecia) and Cancer Treatment. <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/hair-loss>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.

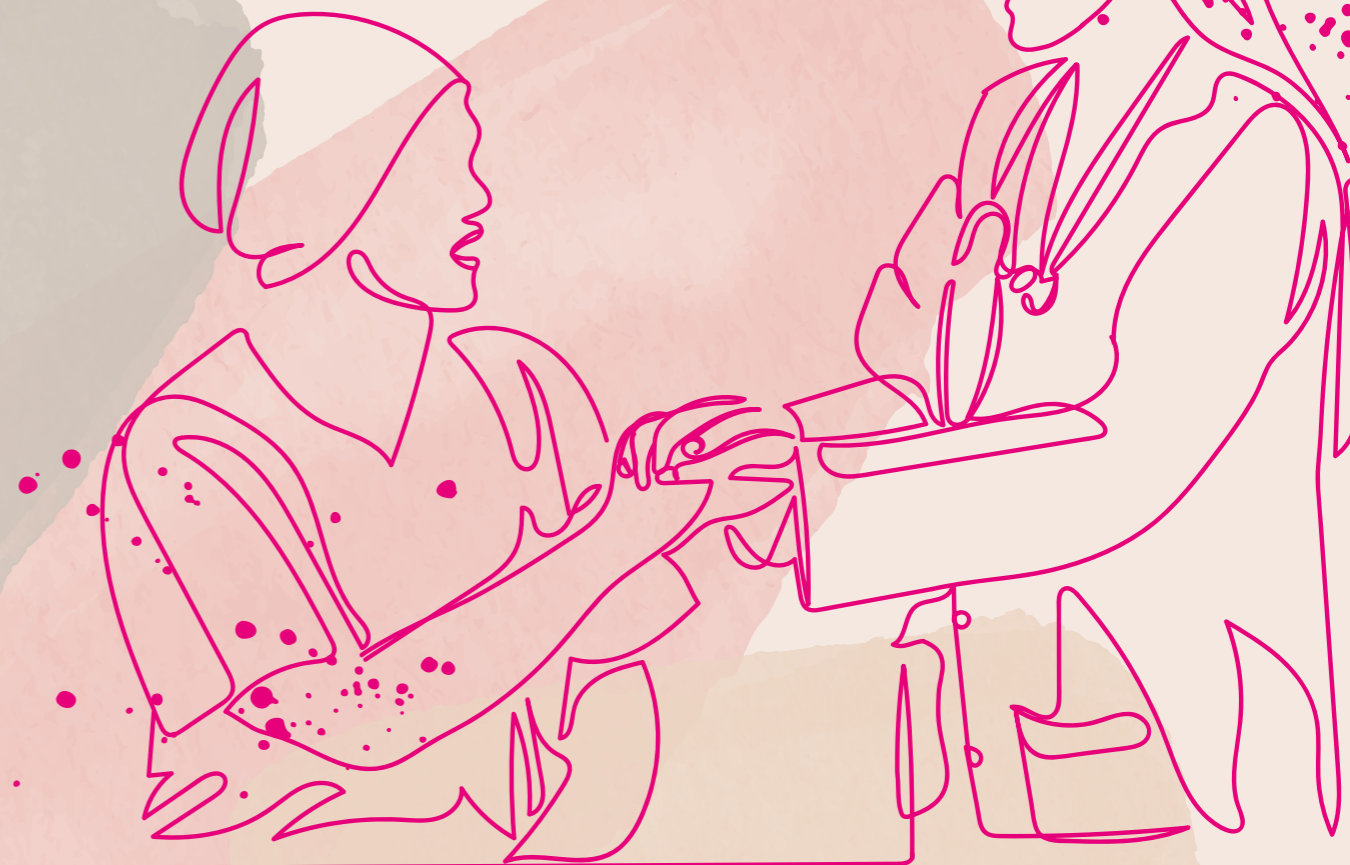
# Διαχείριση

## των αλλαγών στα μαλλιά

Εάν λαμβάνετε μία θεραπεία που είναι πιθανό να προκαλέσει μερική ή ολική απώλεια των μαλλιών σας, ακολουθούν ορισμένες συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να προετοιμαστείτε:

- ✘ Η απώλεια των μαλλιών σας μπορεί να σας κάνει να αισθάνεστε ευάλωτοι και λιγότερο ελκυστικοί. Μπορεί επίσης να σας προκαλέσει συναισθήματα όπως θλίψη, θυμό ή ντροπή. Είναι απολύτως κατανοητό και αποδεκτό να νιώθετε αναστατωμένοι και θα πρέπει να δώσετε στον εαυτό σας χρόνο να προσαρμοστεί στη νέα του εικόνα. Μοιραστείτε με την οικογένεια και τους φίλους σας αυτά τα συναισθήματά σας και ζητήστε την υποστήριξή τους για να νιώσετε καλύτερα με την εμφάνισή σας.
- ✘ Εάν ανησυχείτε για το πώς θα αντιδράσουν τα αγαπημένα σας πρόσωπα όταν χάσετε τα μαλλιά σας, μιλήστε τους από πριν, ώστε να είναι προετοιμασμένοι. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό στην περίπτωση που υπάρχουν παιδιά.
- ✘ Μπορείτε να φοράτε δίχτυ ή σκουφάκι όταν κοιμάστε για να μην πέφτουν τα μαλλιά σας στο μαξιλάρι.
- ✘ Εάν η σταδιακή απώλεια των μαλλιών σας φαίνεται αγχωτική, το ξύρισμα του κεφαλιού μπορεί να βοηθήσει. Μπορείτε επίσης να δωρίσετε τα μαλλιά σας για να φτιαχτούν περούκες για άλλους ανθρώπους. Μπορείτε επίσης να κόψετε κοντά τα μαλλιά σας πριν ξεκινήσετε τη θεραπεία για να συνηθίσετε την εμφάνισή σας. Αυτό μπορεί επίσης να βοηθήσει στην καλύτερη εφαρμογή μίας περούκας.

- ✘ Εάν αποφασίσετε να χρησιμοποιήσετε περούκα, ίσως θα ήταν καλή ιδέα να την προμηθευτείτε πριν ξεκινήσει η θεραπεία σας, ώστε να επιλέξετε αυτή που μοιάζει περισσότερο με τα φυσικά σας μαλλιά. Ωστόσο, μπορεί επίσης να έχει έρθει απλά η στιγμή να επιλέξετε ένα εντελώς νέο λουκ που πάντα θέλατε να δοκιμάσετε. Οι κομμωτές μπορούν να χτενίσουν τις περούκες με όποιον τρόπο θέλετε.
- ✘ Ένα ειδικό σκουφάκι που φοριέται κάτω από την περούκα μπορεί να κάνει την περούκα πιο άνετη.
- ✘ Οι συνθετικές περούκες είναι πιο φθηνές και ευκολότερες στη διαχείριση από τις περούκες με φυσικά μαλλιά.
- ✘ Να θυμάστε ότι πρέπει να κρατάτε το κεφάλι σας ζεστό, φοράντας περούκα, μαντήλι ή καπέλο κατά τους κρύους μήνες. Μπορεί να χρειάζεστε διάφορα καλύμματα ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες.
- ✘ Η χρήση γυαλιών οράσεως ή γυαλιών ηλίου μπορεί να βοηθήσει στην απόκρυψη της απώλειας των φρυδιών ή/και των βλεφαρίδων. Το μακιγιάζ μπορεί επίσης να βοηθήσει σε αυτό.
- ✘ Ενυδατώνετε το τριχωτό του κεφαλιού σας όπως κάνετε με το πρόσωπό σας. Να θυμάστε να φοράτε αντιηλιακό στο δέρμα του κεφαλιού σας ή να φοράτε καπέλο ή μαντήλι, όταν βγαίνετε έξω.



Όταν αρχίσουν να μεγαλώνουν ξανά τα μαλλιά σας, περιποιηθείτε τα ακολουθώντας τις παρακάτω συμβουλές για αραιά μαλλιά. Εάν η τρίχα σας είναι πιο λεπτή:

- ✘ Προσπαθήστε να μην βάφετε και να μην ισιώνετε/κάνετε μπούκλες τα μαλλιά σας.
- ✘ Αποφεύγετε να τραβάτε τα μαλλιά σας όταν τα χτενίζετε ή να κάνετε πλεξούδες ή αλογοουρά.
- ✘ Είναι καλύτερα να στεγνώνετε τα μαλλιά σας με πετσέτα παρά να χρησιμοποιείτε πιστολάκι μαλλιών. Εάν, ωστόσο, επιθυμείτε να χρησιμοποιήσετε πιστολάκι μαλλιών, επιλέξτε μια χαμηλή ή μέτρια ρύθμιση θερμότητας.
- ✘ Χρησιμοποιείτε ήπια σαμπουάν όπως σαμπουάν για μωρά.
- ✘ Χρησιμοποιείτε μαλακή βούρτσα και χτενίζετε απαλά τα μαλλιά σας.
- ✘ Φοράτε καπέλο ή μαντήλι όταν βρίσκεστε σε εξωτερικούς χώρους για να προστατεύετε το δέρμα του κεφαλιού σας από τον ήλιο.



### Διαβάστε επίσης:

- Cancer Research UK. Hair Loss, Hair Thinning and Cancer Drugs. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/treatment/cancer-drugs/side-effects/hair-loss-and-thinning>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.
- Macmillan Cancer Care. Hair Loss. <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/impacts-of-cancer/hair-loss>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.
- Cancer.net. Hair Loss or Alopecia. <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/physical-emotional-and-social-effects-cancer/managing-physical-side-effects/hair-loss-or-alopecia>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.
- Cancer.gov. Hair Loss (Alopecia) and Cancer Treatment. <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/hair-loss>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.
- City of Hope Cancer Treatment Centers. 12 Tips for Coping with Cancer-Related Hair Loss. <https://www.cancercenter.com/community/blog/2020/10/cancer-hair-loss>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.
- Cancer.org. Hair Loss. <https://www.cancer.org/cancer/managing-cancer/side-effects/hair-skin-nails/hair-loss.html>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.

# Πού μπορώ να βρω περισσότερες πληροφορίες;

Υπάρχουν διαθέσιμα έντυπα για τα ακόλουθα θέματα:

- Έντυπο 01. Εισαγωγή στον καρκίνο του μαστού
- Έντυπο 02. Πρώιμος καρκίνος του μαστού
- Έντυπο 03. Η φροντίδα ενός ατόμου με καρκίνο
- Έντυπο 04. Ο καρκίνος του μαστού στους άνδρες
- Έντυπο 05. Γονιμότητα και καρκίνος
- Έντυπο 06. Διατροφικές οδηγίες
- Έντυπο 07. Κατανόηση της χημειοθεραπείας
- Έντυπο 08. Απώλεια μαλλιών κατά τη διάρκεια της αντικαρκινικής θεραπείας
- Έντυπο 09. Προθέσεις μαστού και αποκατάσταση μαστού
- Έντυπο 10. Η σωματική άσκηση στα άτομα που ζουν με καρκίνο

Πού μπορώ να βρω  
υποστήριξη;



ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ  
ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ  
Ηπείρου 11, Αθήνα 10433  
210 41 80 006

ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ  
ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ Ν. ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
Παύλου Μελά 38, Θεσσαλονίκη 54622  
3ος όροφος  
2310 28 51 81

ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ  
ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ ΝΟΜΟΥ ΑΧΑΪΑΣ  
Γούναρη 37, Πάτρα 26221  
4ος όροφος  
2610 22 22 74

FA-11262910

Το υλικό αυτό έχει ενημερωτικό και όχι προωθητικό χαρακτήρα

 **NOVARTIS**

Σε συνεργασία:

  
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ  
ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ

  
ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ  
ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ  
ΝΟΜΟΥ ΑΧΑΪΑΣ

  
ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ  
ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ  
Ν.ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ