

Căderea părului în timpul tratamentului anticancer

08

Είσαι γυναίκα.
Είσαι δύναμη!

Cuprins

Cum este afectat părul de tratamentul pentru cancerul de sân? _____ **03**

Ce se va întâmpla cu părul meu? _____ **04**

Putem preveni căderea părului? _____ **05**

Părul îmi va crește la loc? _____ **06**

Îmi cade părul – ce să fac? _____ **08**



Cum este afectat părul de tratamentul pentru cancerul de sân?

Căderea părului este probabil cea mai cunoscută reacție adversă a tratamentului anticancer. Aceasta vă poate influența starea de bine, afectând aspectul fizic și percepția despre propria persoană. Deși chimioterapia este asociată de obicei cu cel mai mare risc de cădere a părului, părul poate fi afectat și de alte tratamente. Căderea totală a părului este improbabilă dacă nu efectuați chimioterapie; cu toate acestea, și alte tratamente pentru cancerul de sân pot duce la răirea părului și/sau căderea parțială a acestuia.¹

Întrebați medicul dacă tratamentul dumneavoastră poate duce la căderea părului. Dacă se întâmplă acest lucru, vă puteți pregăti din punct de vedere emoțional și practic.

Chimioterapia

Medicamentele chimioterapeutice distrug toate celulele cu diviziune rapidă, pentru a putea distruge celulele canceroase, însă atacă și celulele din rădăcina firului de păr (denumită și folicul capilar) care asigură creșterea firului de păr. Unele medicamente chimioterapeutice pot duce la căderea totală a părului, putând afecta și sprâncenele, genele și părul de pe corp, nu numai părul de pe cap. Dar există și unele care provoacă doar răirea părului.

Căderea părului în timpul sau după chimioterapie depinde de tipul de medicament(e), doza administrată, dacă se administrează sub formă de pastile sau pe cale intravenoasă și de cât de sensibilă sunteți la acestea. Efectele diferă de la o persoană la alta.

Terapia hormonală

Acest tip de tratament duce mai degrabă la răirea părului decât la căderea lui. Efectul asupra părului va continua cât timp veți urma tratamentul.

Terapia țintită

De asemenea, terapia țintită poate afecta textura și culoarea părului (inclusiv a genelor), precum și viteza cu care crește la loc după ce vă tundeți. Efectul depinde de tipul de medicamente primite.

Imunoterapia

Efectul asupra părului depinde de tipul de medicament utilizat în imunoterapie.

Radioterapia

Radioterapia poate duce la căderea părului, dar numai în locul unde este aplicată. Radioterapia asupra sânului și axilei nu afectează părul de pe cap, însă poate duce la căderea părului din zona tratată.

Bibliografie:

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>. Accesat la 4 iulie 2023.

Ce se va întâmpla cu părul meu?

Fiecare persoană este diferită, de aceea este imposibil să știm dinainte modul în care tratamentul cancerului vă poate afecta părul.

Tratamentul pentru cancerul de sân poate duce la:¹⁻³

- ✗ Rărirea părului sau aspectul mai uscat și/sau mai tern
- ✗ Căderea parțială a părului pe tot capul sau „în petice”
- ✗ Căderea totală a părului



- ✗ Dacă regimul chimioterapeutic pe care-l urmați duce la căderea părului, acest efect ar putea apărea între 2 și 8 săptămâni de la începerea tratamentului. Căderea părului se întâmplă în general treptat, nu brusc¹⁻³.
- ✗ Dacă faceți terapie hormonală, efectele asupra părului vor apărea probabil la aproximativ 1 lună după ce începeți tratamentul
- ✗ Dacă faceți imunoterapie, efectele asupra părului ar putea apărea de la câteva săptămâni până la mai mult de un an de la începerea tratamentului, în funcție de medicamentul administrat

Părul va cădea de obicei în smocuri, în timp ce îl spălați sau îl periați, sau puteți găsi smocuri de păr pe pernă când vă treziți din somn. În această perioadă, pielea capului va fi sensibilă. Folosiți produse delicate, concepute pentru pielea sensibilă.

Bibliografie:

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>. Accesat la 4 iulie 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>. Accesat la 4 iulie 2023. **3.** Cancer.org. Hair Loss. <https://www.cancer.org/cancer/managing-cancer/side-effects/hair-skin-nails/hair-loss.html>. Accesat la 4 iulie 2023.

Putem preveni căderea părului?

Dacă vă deranjează foarte tare riscul de cădere a părului, discutați cu medicul dumneavoastră; poate exista opțiunea de a alege un tip de tratament asociat cu un risc mai mic de cădere totală a părului; totuși, medicul vă va recomanda tratamentul cel mai potrivit pentru cancerul de care suferiți.¹⁻³ Cereți-i medicului sfaturi cu privire la căderea părului și tratamentul acestui efect advers.

Casca de răcire sau hipotermică¹⁻⁴

Medicul vă poate sugera să purtați o cască de răcire înainte, în timpul și după ședința de chimioterapie, pentru reducerea căderii părului.

Purtarea căștii de răcire înainte, în timpul și după injecția venoasă cu medicamentul chimioterapeutic vă răcește pielea capului și poate reduce efectul de cădere a părului. Casca de răcire este căptușită cu un gel rece sau conectată la o pompă care introduce lichid rece prin aceasta, menținând pielea capului rece în timpul administrării tratamentului. Răcirea reduce debitul de sânge la nivelul pielii capului, scăzând cantitatea de medicament chimioterapeutic din sânge care ajunge în foliculii capilari și reducând impactul acestuia asupra părului. Cu toate acestea, casca de răcire nu este utilă pentru toți pacienții. Puteți să-l întrebați pe medicul dumneavoastră dacă există căști de răcire în unitatea medicală în care vi se administrează chimioterapia.

Căștile de răcire nu pot fi utilizate la persoanele cărora li se administrează chimioterapia pe perioade îndelungate (cum ar fi 24 de ore), deoarece o cască nu poate fi purtată mai mult de câteva ore. Nu se recomandă purtarea căștii de răcire dacă aveți anumite afecțiuni, cum ar fi crioglobulinemie, distrofie posttraumatică la rece sau boala aglutinelor la rece.

Nu există o metodă cunoscută pentru a împiedica modificările capilare după terapia hormonală, terapia țintită sau imunoterapie.

Bibliografie:

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>. Accesat la 4 iulie 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>. Accesat la 4 iulie 2023. **3.** Cancer.org. Hair Loss. <https://www.cancer.org/cancer/managing-cancer/side-effects/hair-skin-nails/hair-loss.html>. Accesat la 4 iulie 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>. Accesat la 4 iulie 2023.

Părul îmi va crește la loc?

La majoritatea pacienților, părul va crește la loc după încheierea tratamentului. Căderea definitivă a părului se întâmplă rareori și apare doar la persoanele care primesc chimioterapie specifică în doze foarte mari.¹⁻²

- ✘ Este posibil să dureze mult timp până ce părul va crește la loc, după încheierea chimioterapiei. La majoritatea persoanelor, părul începe să crească între 3 și 6 luni după încheierea tratamentului; recuperarea completă poate dura mai mult (între 6 și 12 luni)
- ✘ Și rărirea părului provocată de terapia hormonală poate necesita un timp îndelungat de recuperare după încheierea tratamentului
- ✘ Dacă ați urmat o terapie țintită sau imunoterapie, ar trebui ca părul să vă crească normal după încheierea tratamentului

Părul crescut după aceea poate avea un aspect diferit de cel dinaintea de tratament: poate avea firul mai moale, mai gros sau mai subțire, poate fi de altă culoare, poate fi mai creț sau mai drept. Aceste modificări sunt în general temporare și, după un timp, părul dumneavoastră va reveni la aspectul inițial.¹⁻²



Bibliografie:

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>. Accesat la 4 iulie 2023. 2. Cancer.gov. Hair Loss (Alopecia) and Cancer Treatment. <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/hair-loss>. Accesat la 4 iulie 2023.

Îmi cade părul - ce să fac?

Dacă urmați un tratament care duce la căderea totală sau parțială a părului, iată câteva sfaturi pentru cum vă puteți pregăti în acest sens:

- ✗ Căderea părului vă poate face să vă simțiți mai puțin atrăgătoare și mai vulnerabilă; veți simți tristețe, furie sau jenă. Este perfect normal să vă deranjeze și trebuie să aveți răbdare, să vă obișnuiți cu noul dumneavoastră aspect. Discutați cu familia și prietenii despre aceste sentimente și cereți-le ajutorul pentru a vă face să vă simțiți mai bine
- ✗ Dacă vă preocupă reacțiile celorlalți, discutați cu ei înainte, pentru a-i pregăti; mai ales când este vorba despre copii
- ✗ În timpul somnului, puteți să purtați o plasă de păr sau o căciuliță, pentru a strânge părul care cade
- ✗ Dacă pierderea treptată a părului este un stres pentru dumneavoastră, puteți să vă gândiți să vă radeți în cap. De asemenea, puteți să vă donați părul pentru confecționarea perucilor. Puteți să vă tundeți scurt înainte de a începe tratamentul, pentru a vă obișnui cu noul dumneavoastră aspect. Astfel, dacă purtați perucă, se va potrivi mai bine

- ✗ Dacă vă hotărâți să purtați perucă, ar fi o idee bună să o alegeți înainte de a începe tratamentul, pentru a alege una cât mai apropiată de aspectul natural. Sau poate fi un moment potrivit pentru a alege un stil complet nou, ceva ce ați vrut să încercați demult; puteți coafa peruca oricum doriți
- ✗ O plasă interioară (care se poartă sub perucă) poate să facă purtarea perucii mai suportabilă
- ✗ Perucile din păr sintetic sunt mai ieftine și mai ușor de întreținut decât cele din păr natural
- ✗ Nu uitați să vă protejați capul de frig iarna, purtând o perucă, eșarfă sau căciulă; s-ar putea să aveți nevoie de peruci diferite pentru condiții meteorologice diferite
- ✗ Purtarea ochelarilor de vedere sau de soare vă poate ajuta să mascați căderea părului din gene și sprâncene; de asemenea, machiajul vă poate ajuta
- ✗ Trebuie să vă hidratați pielea capului la fel ca și pielea feței. Nu uitați să aplicați creme de protecție solară pe pielea capului sau să purtați o pălărie sau eșarfă când ieșiți în aer liber
- ✗ Când părul începe să crească la loc, tratați-l urmând sfaturile de mai jos



Dacă aveți părul rar:

- ✗ Încercați să nu folosiți vopsea și să nu-l onduțați/îndreptați
- ✗ Încercați să nu forțați părul când îl periați, îl împlețiți sau îl legați în coadă
- ✗ Este mai bine să-l uscați cu prosopul decât cu uscătorul de păr; dacă totuși folosiți uscătorul, utilizați treapta de căldură cea mai mică sau de mijloc
- ✗ Folosiți șampon delicat, cum ar fi cel pentru bebeluși
- ✗ Folosiți o perie moale și periați părul cu mișcări delicate
- ✗ Purtați o pălărie sau eșarfă când ieșiți în aer liber, pentru a proteja de soare pielea capului

Lectură suplimentară:

- 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>. Accesat la 4 iulie 2023.
- Macmillan Cancer Care. Hair Loss. <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/impacts-of-cancer/hair-loss>. Accesat la 4 iulie 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>. Accesat la 4 iulie 2023.
- Cancer.gov. Hair Loss (Alopecia) and Cancer Treatment. <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/hair-loss>. Accesat la 4 iulie 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>. Accesat la 4 iulie 2023.
- Cancer.org. Hair Loss. <https://www.cancer.org/cancer/managing-cancer/side-effects/hair-skin-nails/hair-loss.html>. Accesat la 4 iulie 2023.



De unde pot obține mai multe informații?

Sunt disponibile și broșuri despre următoarele subiecte:

Broșura 1: Despre cancer

Broșura 2: Cancerul de sân în stadiu incipient

Broșura 3: Îngrijirea unei persoane cu cancer

Broșura 4: Cancerul de sân la bărbați

Broșura 5: Fertilitatea și cancerul

Broșura 6: Orientări nutriționale

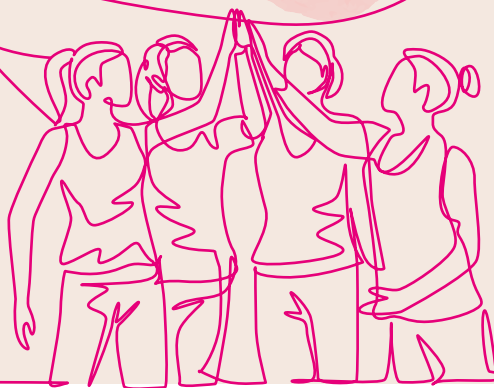
Broșura 7: Înțelegerea chimioterapiei

Broșura 8: Căderea părului în timpul tratamentului anticancer

Broșura 9: Proteze mamare și reconstrucția sânelui

Broșura 10: Exerciții fizice pentru persoanele cu cancer

De unde pot obține
sprijin?



**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

Acest material este informativ și nu promoțional

 **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.¹

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

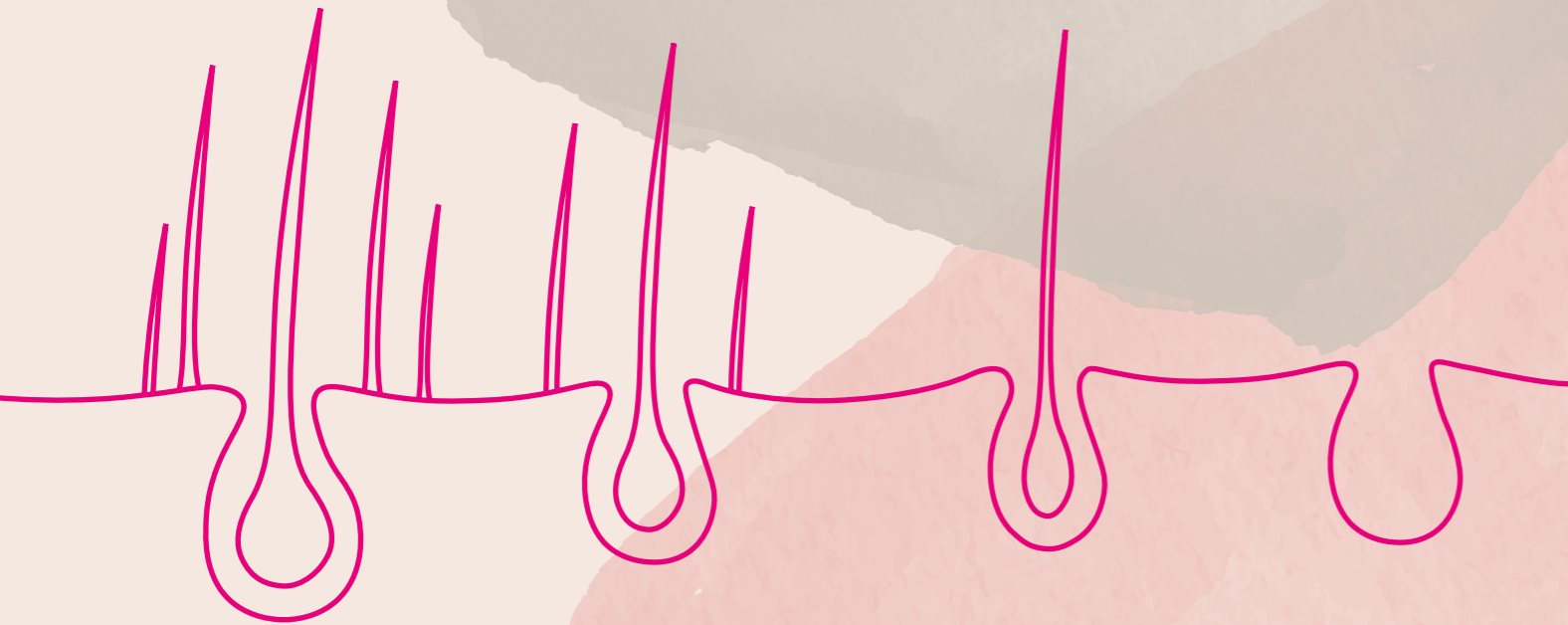
1. Cancer Research UK. Hair Loss, Hair Thinning and Cancer Drugs. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/treatment/cancer-drugs/side-effects/hair-loss-and-thinning>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.

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:¹⁻³

- ✗ 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.¹⁻³
- ✗ Εάν λαμβάνετε ορμονική θεραπεία ορμονικού αποκλεισμού, οι επιδράσεις στα μαλλιά σας πιθανότατα θα εμφανιστούν περίπου 1 μήνα μετά την έναρξη της θεραπείας.¹⁻³
- ✗ 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.¹⁻³

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.¹⁻³

Ψυκτική κάσκα ή κάσκα ψύξης¹⁻⁴

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.¹⁻²

- ✖ 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.¹⁻²



Βιβλιογραφία:

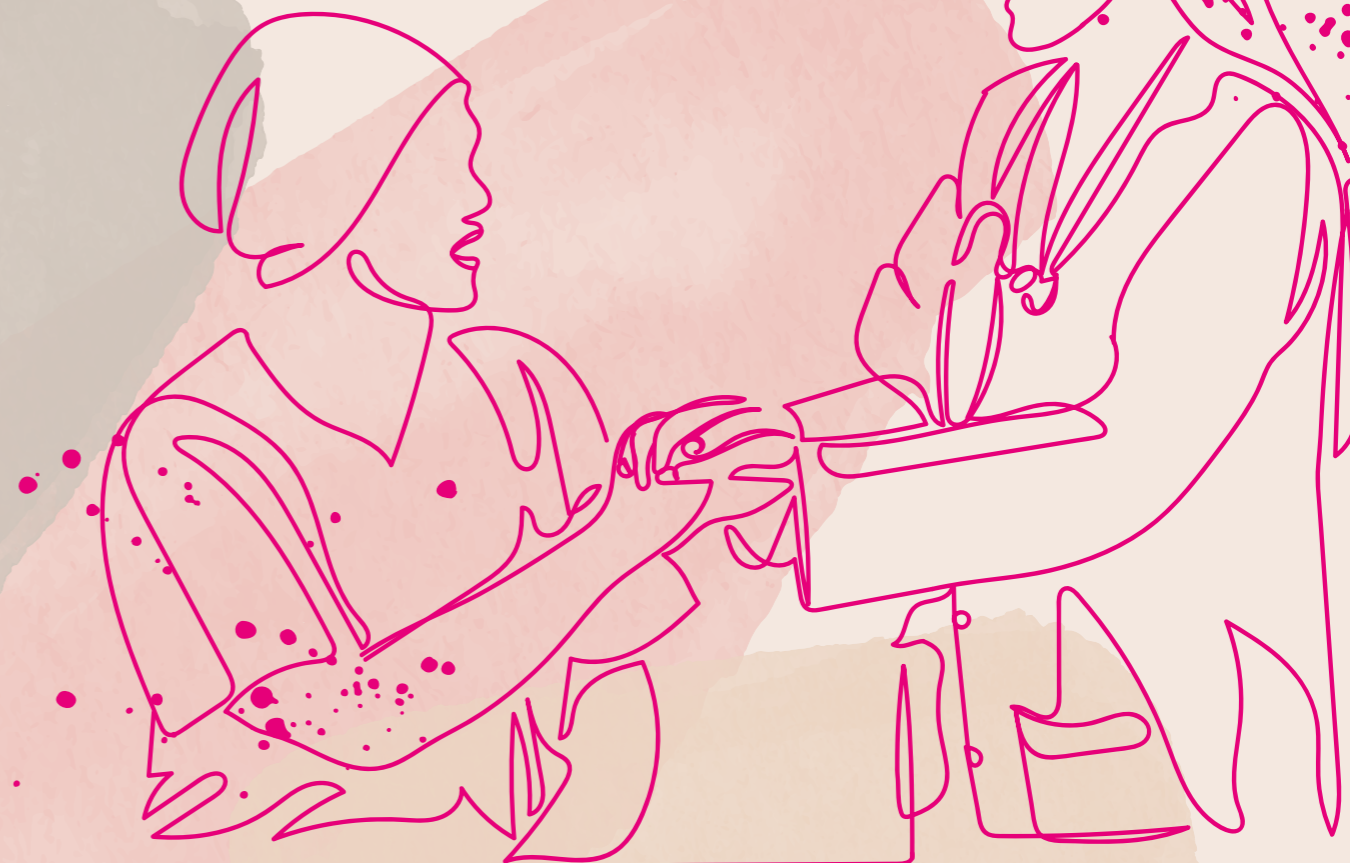
1. Cancer Research UK. Hair Loss, Hair Thinning and Cancer Drugs. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/treatment/cancer-drugs/side-effects/hair-loss-and-thinning>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023. 2. Cancer.gov. Hair Loss (Alopecia) and Cancer Treatment. <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/hair-loss>.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