

Уход за волосами во время и после химиотерапии



**Собрали ответы на самые
популярные вопросы об уходе
за волосами и советы для пациентов,
которые проходят или
уже завершили химиотерапию**

Почему выпадают волосы?

Химиотерапия воздействует на самые быстрорастущие клетки в организме, среди которых не только опухолевые, но и волосяные фолликулы. Как сильно будут выпадать волосы, зависит от типа, дозировки и частоты применения химиотерапии. Если при лечении используются высокие дозировки, вероятность выпадения увеличивается.

У всех ли выпадают волосы?

Некоторые пациенты сталкиваются только с истончением и ухудшением качества волос. А другие — с полной потерей волос, включая брови и ресницы.

Как быстро выпадают волосы?

Это зависит от дозировки химиопрепарата. Обычно выпадение волос начинается через одну — три недели после начала лечения и становится заметным через один — два месяца.

Это навсегда?

Выпадение волос — один из самых распространенных побочных эффектов лечения. Понимаем, что это неприятно. Но в большинстве случаев волосы со временем снова отрастают.

Что будет с ресницами и бровями?

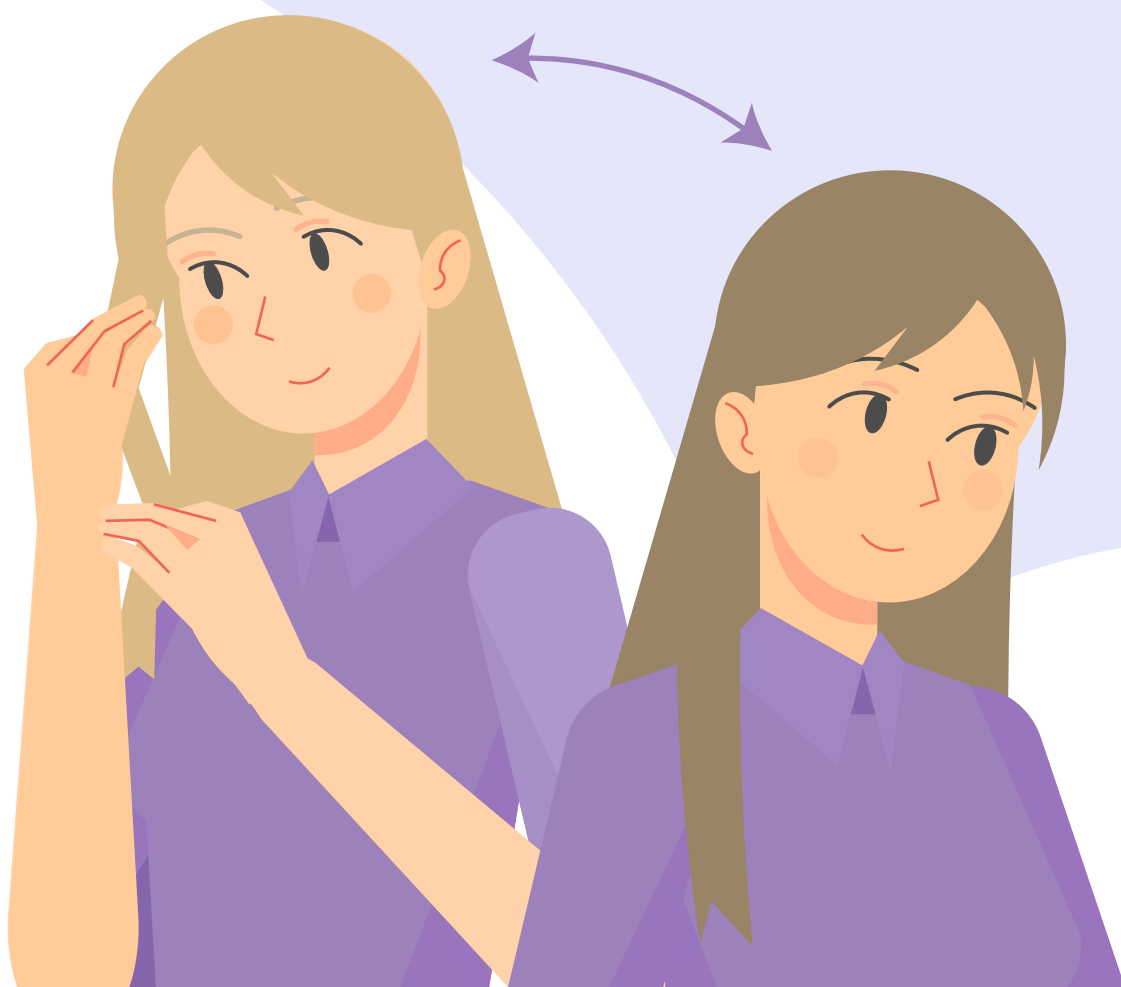
Они тоже могут выпасть, причем не обязательно одновременно с волосами на голове. Обычно через время они отрастают. Скорректировать вид истонченных или выпавших бровей и ресниц можно косметически: например, приклеить искусственные ресницы, сделать татуаж или наращивание бровей.

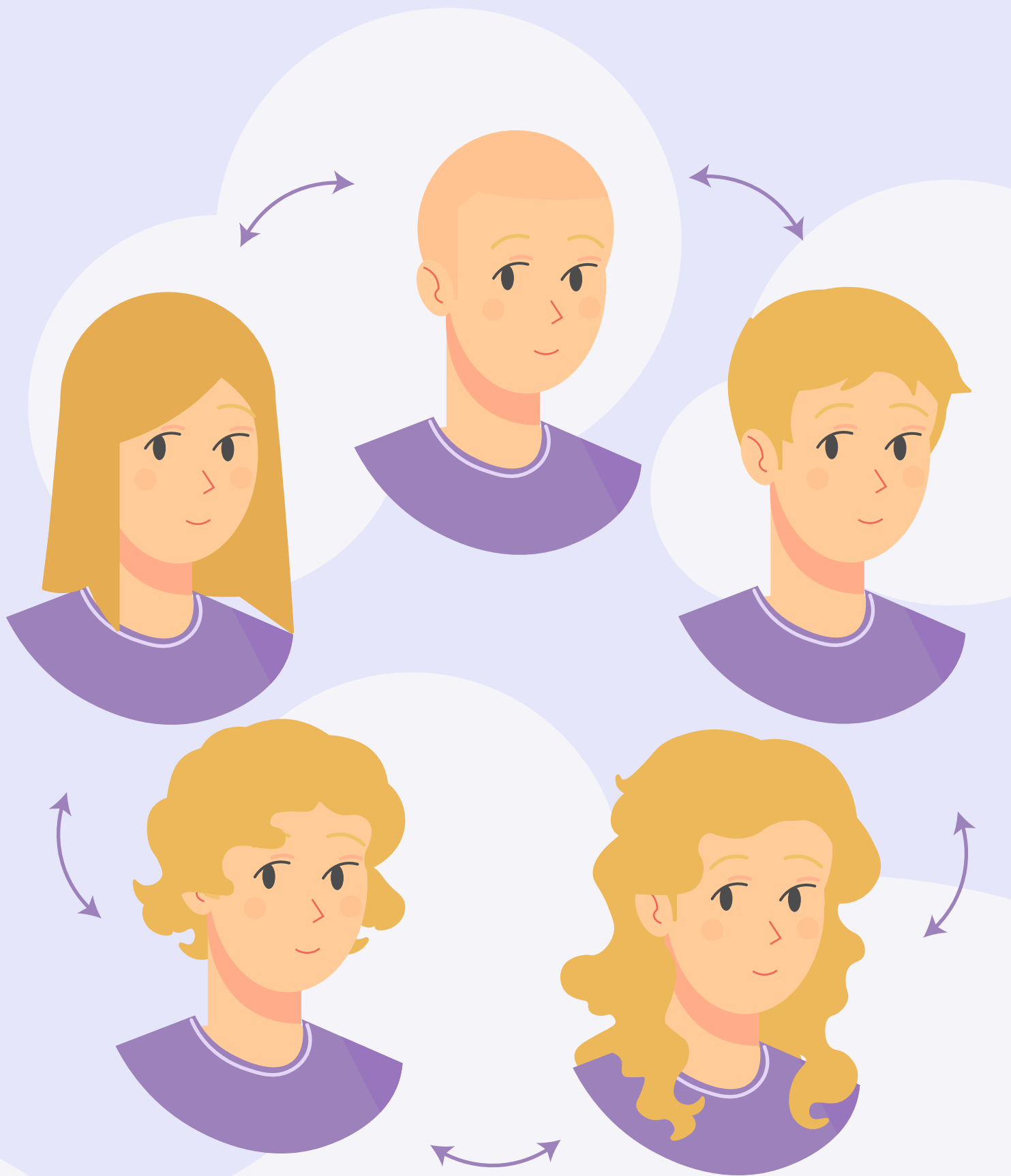
Как могут измениться волосы после химиотерапии

Жизнь меняется, и волосы тоже. Они могут стать кудрявыми, даже если до того, как они выпали, были стекловидными и прямыми. Или, наоборот, из кудряшки вы превратитесь в обладателя или обладательницу гладких волос.

Цвет тоже иногда меняется: становится светлее или темнее. Но не кардинально, буквально на тон темнее или светлее прежнего.

Также волосы могут поседеть, но со временем цвет вернется.
Как правило, все эти изменения временные.





Во время химиотерапии

Относитесь к волосам бережно

Чем аккуратнее вы расчесываете волосы, тем менее ломкими они будут. Старайтесь пользоваться расческой пару раз в день: например, утром и вечером.

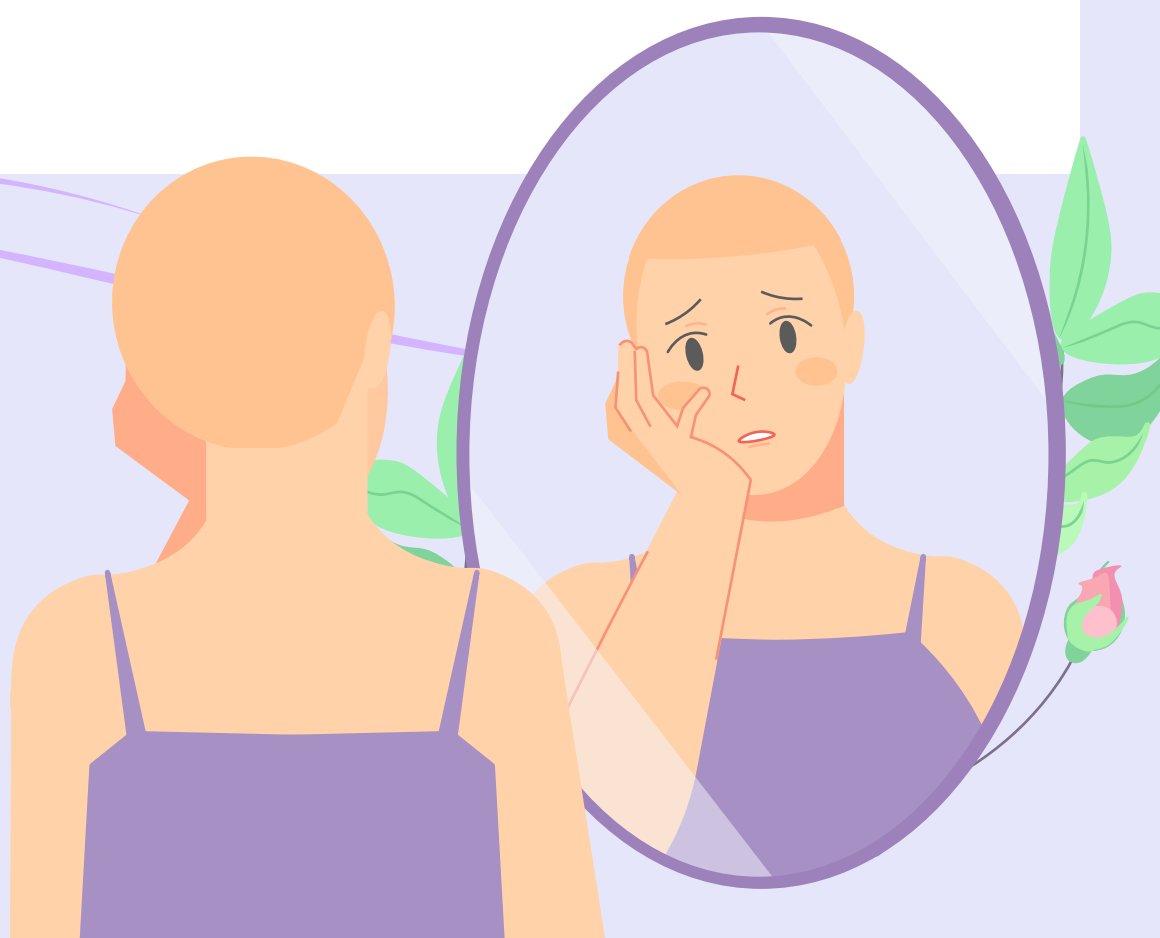
Если волосы запутались, побрызгайте их спреем для разглаживания волос. После этого возьмите расческу с широкими зубьями и, аккуратно разделяя пряди, распутайте их.

Можете мыть голову с шампунем и кондиционером так часто, как считаете нужным. Частота мытья головы не влияет на выпадение волос.

После мытья аккуратно промокните волосы полотенцем. Не трите им слишком интенсивно, чтобы не повредить волосы.

Попробуйте надевать на ночь специальную сетчатую шапочку. С ней не придется убирать выпавшие волосы с наволочки после сна.

Вы красивая!



Выбирайте мягкие средства для ухода

Отдавайте предпочтение шампуням без силиконов, парабенов и сульфатов.

Выбирайте мягкие шампуни, например детские: с ними кожа головы будет меньше раздражаться.

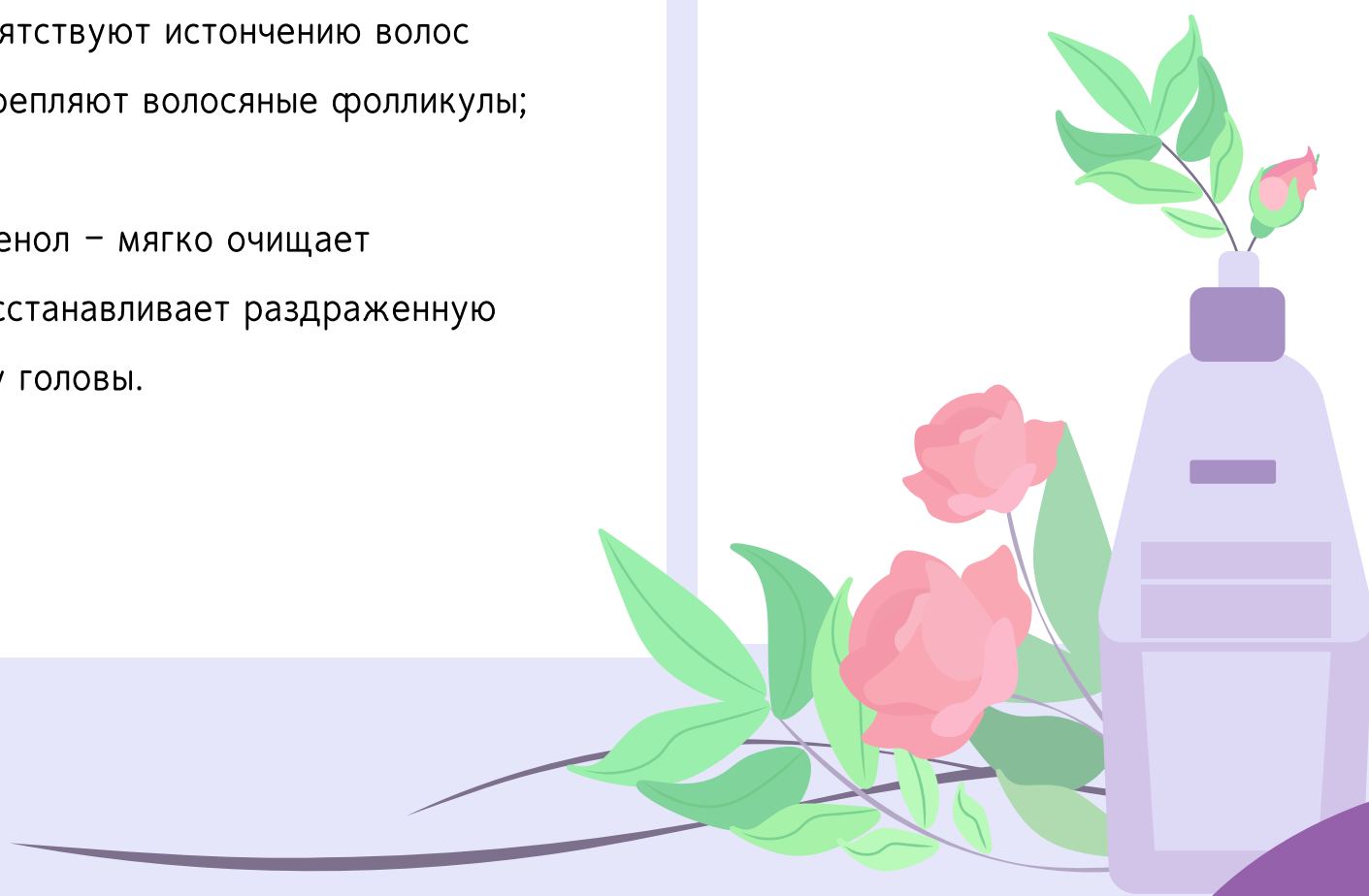
Ищите в составе эти ингредиенты:

- алоэ вера и кокосовое масло – увлажняют и успокаивают кожу головы;
- биотин и касторовое масло – препятствуют истончению волос и укрепляют волосяные фолликулы;
- пантенол – мягко очищает и восстанавливает раздраженную кожу головы.

Откажитесь от окрашивания и химической завивки

Во время химиотерапии не стоит красить, осветлять, завивать и выпрямлять кератином волосы. Даже если они не так сильно выпадают, химические вещества в составе могут повредить стержень волоса, вызвать сухость, зуд и шелушение кожи головы. А также ускорить истончение волос.

Если вы все же хотите обновить цвет волос, используйте хну или краски на растительной основе. Они более щадяще действуют на волосы и придают им приятные натуральные оттенки.



Подумайте о новой прическе

Возможно, это время для экспериментов, которые вы давно откладывали.

Поищите в интернете варианты коротких стрижек: вдохновляйтесь прическами любимых актеров, певцов, героев и героинь книг и фильмов.

Даже если волосы активно выпадают, можно сделать стрижку пикси.

Для нее нужно оставить совсем немного волос. А еще с ней легко укладывать волосы, чтобы скрыть участки облысения.

Некоторые пациенты решают побрить голову налысо сразу, как только волосы начали выпадать. Это дарит им чувство уверенности и контроля.

К новому образу придется привыкнуть, но помните, что эти изменения не делают вас некрасивым или некрасивой.

Выберите себе парик, шиньон или накладку

Возможно, стоит это сделать еще до того, как волосы совсем выпадут. Тогда не будет психологического давления, что нужно срочно купить парик. А еще будет проще подобрать шиньон или парик под свой натуральный цвет волос.

Отдавайте предпочтение вариантам из натуральных волос. В специализированных салонах можно примерить множество париков и шиньонов разных цветов.

Какие-то разрешается красить, поэтому вы сможете менять образ под настроение.

Приобретите специальную шапочку под парик из натуральных тканей, например бамбука. Она предотвращает трение парика о кожу головы, поэтому вас будет реже беспокоить неприятный зуд.

Носите разные аксессуары: повязки, шапки, шляпы и платки

Если вам неудобно или не хочется носить парик, повяжите платок или наденьте шапочку. Это важно, чтобы защитить кожу головы от солнца или сохранить ее в тепле.

Шапочку или повязку можно купить готовую или связать самостоятельно. В интернете есть обучающие видео для новичков. Это поможет расслабиться и, возможно, в будущем станет любимым хобби.



После химиотерапии

Обратитесь к врачу

Если вы закончили курс химиотерапии, но ваши волосы не растут или стали заметно тоньше, запишитесь на прием к дерматологу или трихологу. Врач поможет определить причину: иногда такое случается не из-за химиотерапии, а на фоне заболеваний щитовидной железы, стресса или дефицита питательных веществ. Специалист порекомендует лечение или посоветуют, к каким врачам нужно еще обратиться.



Не спешите с окрашиванием и химической завивкой

В течение шести месяцев после окончания химиотерапии некоторые эксперты не рекомендуют:

- красить и обесцвечивать волосы;
- делать химическую завивку;
- использовать кератин или ботокс для разглаживания и выпрямления;
- заплетать афрокосички и наращивать волосы.

Выбирайте шампуни и кондиционеры, которые помогают росту новых волос

Используйте шампуни со слабокислым pH 4,5–5,5, которые подходят вашему текущему типу кожи головы и волос. Учтите, что, даже если во время химиотерапии волосы и кожа головы были склонны к жирности, сейчас они могли стать сухими. Выбирайте средства без силиконов, парабенов и сульфатов.

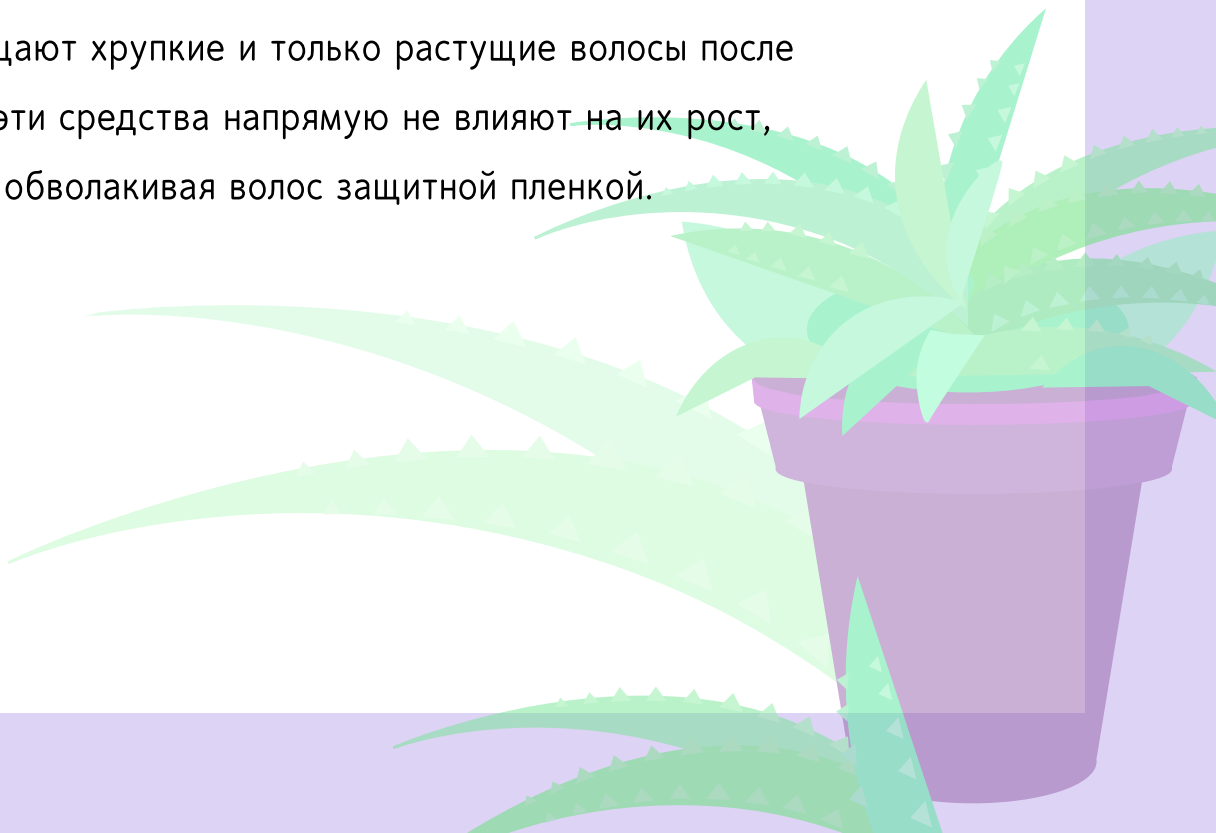
Из-за некоторых ингредиентов в составе шампуня волосы могут хуже расти. Поэтому не используйте средства, в которых есть:

- сульфаты;
- формалин;
- метиленгликоль;
- формальдегид;
- ДМДМ гидантоин.

А другие вещества в шампунях, наоборот, полезны для волос, защищают их и предотвращают ломкость. Например, такие:

- алоэ вера и кокосовое масло — увлажняют и успокаивают кожу головы;
- эфирное масло розмарина — ускоряет циркуляцию крови в коже головы, что может способствовать росту новых волос.

Кондиционеры и маски защищают хрупкие и только растущие волосы после химиотерапии. Сами по себе эти средства напрямую не влияют на их рост, но предотвращают ломкость, обволакивая волос защитной пленкой.



Мойте волосы с учетом их нового внешнего вида

Делайте легкий массаж головы во время мытья. Он улучшает циркуляцию крови, которая поступает к волосяным фолликулам, и стимулирует цикл роста волос.

Если волосы стали кудрявыми, пользуйтесь особой техникой:

1. Сначала промойте волосы безсульфатным шампунем, массируя кожу головы три — пять минут.
2. Затем на мокрые волосы обильно нанесите нежирный кондиционер и расчешите их. Если нанесли достаточное количество средства, волосы будут напоминать водоросли или закрученные макароны.
3. Смойте кондиционер, слегка промокните волосы полотенцем из микрофибры или шелка.
4. Затем нанесите ливин (несмываемое средство, которое поможет сформировать завиток) или стайлинговое средство — пенку, гель или крем.
5. Помните волосы снизу вверх в течение пяти минут, чтобы получились кудряшки. Если услышите характерный хлюпающий звук, значит, вы все делаете правильно.
6. Завершающий этап: просушите волосы естественным способом или феном с диффузором с холодным воздухом. В первые месяцы после лечения лучше не использовать горячий обдув.



Типы кудрявых волос:



Прямые волосы мойте как обычно. Нанесите шампунь массирующими движениями подушечками пальцев только на кожу головы, затем тщательно смойте его. После этого нанесите на длину и кончики кондиционер или маску. Время выдержки производитель указывает на упаковке. Затем смойте средства, промокните волосы полотенцем и высушите естественным способом.

Реже пользуйтесь щипцами для завивки и выпрямителем

Если хотите использовать для укладки стайлер и плойку, нанесите на волосы термозащиту: она защитит новые волосы от ломкости. Но лучше подождать несколько месяцев, пока волосы отрастут до средней длины и окрепнут.

Используйте дополнительный уход, если появилась перхоть

После химиотерапии кожа головы может стать сухой и чувствительной. Из-за зуда появляются расчесы и небольшие ранки. Если вы носите парик или головной убор, раздражение может возникать, потому что голова потеет. Отсюда и перхоть. Поэтому нужно регулярно следить за свежестью волос и чистотой парика, а также делать перерывы в ношении головных уборов.

При выборе средства для борьбы с перхотью ищите в составе один из следующих ингредиентов:

- пиритион цинка;
- салициловая кислота;
- сульфид селена;
- кетоконазол;
- березовый деготь.



Источники:

- Chemotherapy and hair loss: what to expect during treatment
<https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/chemotherapy/in-depth/hair-loss/art-20046920>
- Scalp care guidance
<https://www.cancerhaircare.co.uk/scalp-care-guidance/#getting>
- Cancer hair care
<https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/impacts-of-cancer/hair-loss/cancer-hair-care>
- Managing hair loss from chemotherapy
<https://www.breastcancer.org/treatment-side-effects/hair-loss/managing-chemotherapy>

oncobrain

проект фонда хабенского



Oncobrain — проект Фонда Хабенского, который оказывает поддержку в получении медицинской помощи детям и молодым взрослым с опухолями мозга.

Благодаря многолетнему опыту Фонд готов делиться экспертизой и знаниями о новых подходах к диагностике и лечению опухолей ЦНС.