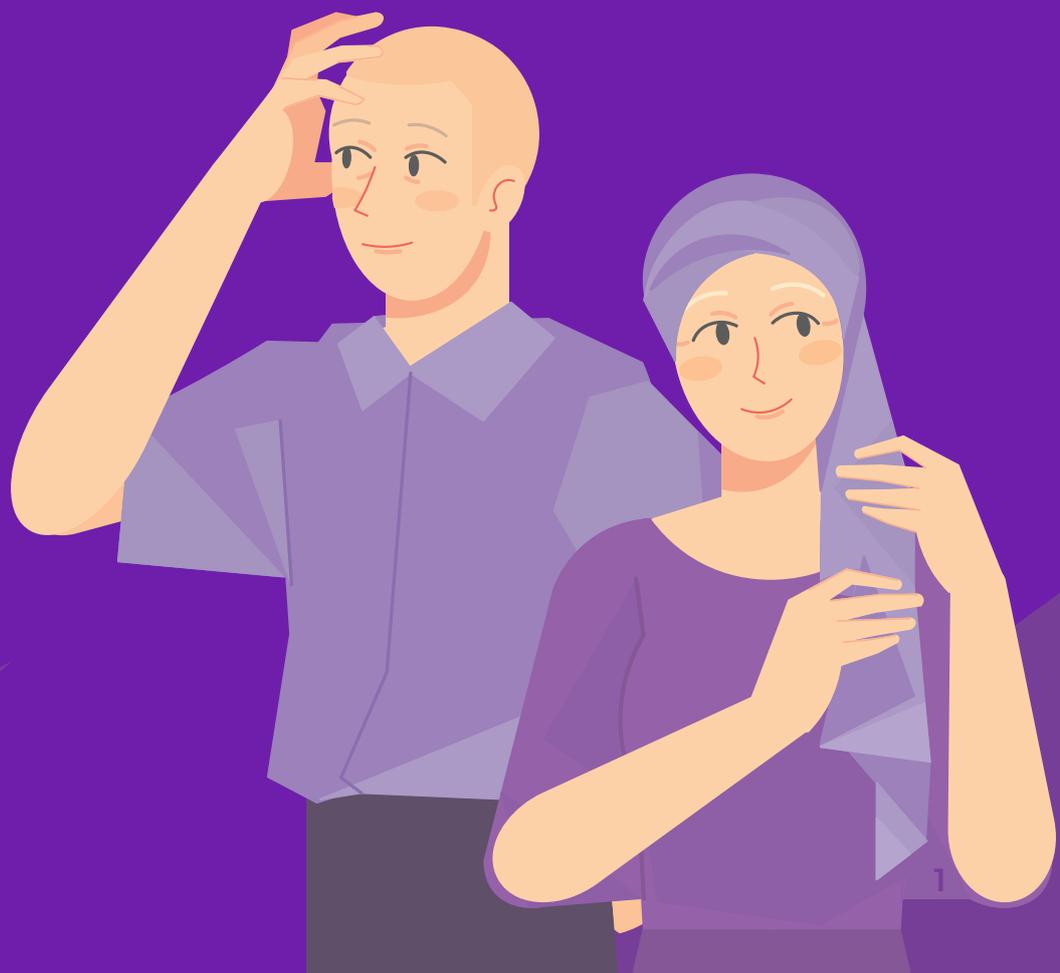
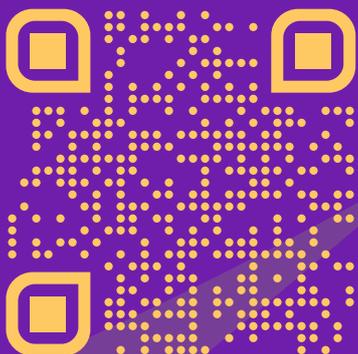


УХОД ЗА ВОЛОСАМИ ВО ВРЕМЯ И ПОСЛЕ ХИМИОТЕРАПИИ

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



Содержание

Ответы на частые вопросы 3

- Почему выпадают волосы?
- У всех ли выпадают волосы?
- Как быстро выпадают волосы?
- Это навсегда?
- Что будет с ресницами и бровями?
- Как могут измениться волосы после химиотерапии?

Рекомендации по уходу во время химиотерапии ... 4

- Относитесь к волосам бережно
- Выбирайте мягкие средства для ухода
- Подумайте о новой причёске
- Откажитесь от окрашивания и химической завивки
- Рассмотрите вариант использования парика или шиньона
- Носите разные аксессуары: повязки, шапки, шляпы и платки

Советы по уходу после химиотерапии 6

- При сохранении проблем с волосами, обратитесь к врачу
- Выбирайте шампуни и кондиционеры, которые помогают росту новых волос
- Используйте дополнительный уход, если появилась перхоть
- Мойте волосы с учетом их нового внешнего вида
- Реже пользуйтесь щипцами для завивки и выпрямителем
- Не спешите с окрашиванием и химической завивкой



Ответы на частые вопросы

1. Почему выпадают волосы?

Химиотерапия воздействует на все 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.

2. 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.

3. 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.

4. Это навсегда?

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

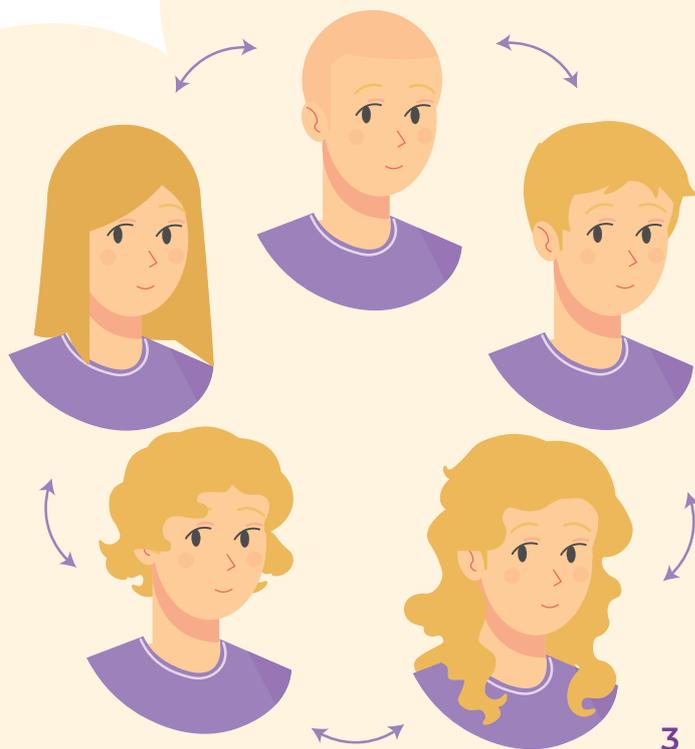
5. Что будет с ресницами и бровями?

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 перманентный макияж или наращивание бровей.

6. Как могут измениться волосы после химиотерапии?

Они могут стать кудрявыми, даже если до того, как они выпали, были стекловидными и прямыми. Или, наоборот, из кудрявых превратиться в гладкие.

Иногда цвет тоже незначительно меняется: становится на тон светлее или темнее. Также волосы могут поседесть, но со временем цвет вернется. Как правило, все эти изменения временные.



Рекомендации по уходу 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, нанесите на них средство 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.

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

Выбирайте мягкие средства для ухода

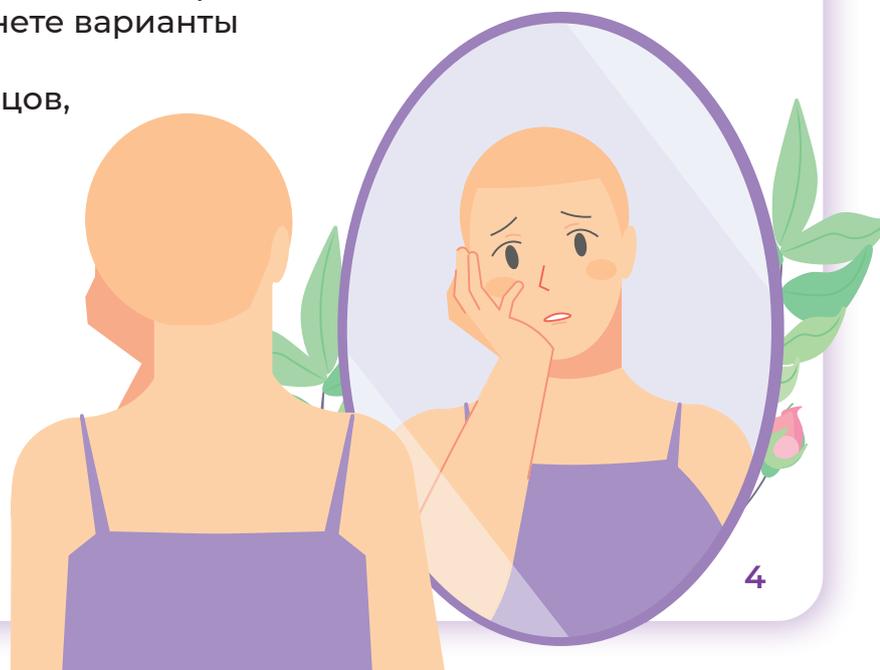
Отдавайте предпочтение шампуням без силиконов, парабенов и сульфатов. Выбирайте мягкие шампуни, например, детские: с ними кожа головы будет меньше раздражаться. Ищите в составе эти ингредиенты:

- 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.

Подумайте о новой прическе

Возможно, это время для экспериментов, которые вы откладывали. Поищите в интернете варианты коротких стрижек: вдохновляйтесь прическами любимых актеров, певцов, героев и героинь книг и фильмов.

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.



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.

Рассмотрите вариант использования парика или шиньона

Возможно, различные изделия из натуральных или искусственных волос помогут сделать изменения во внешности более комфортными. Подобрать варианты можно еще до значительного или полного выпадения волос. Это поможет избежать спешки и психологического давления в выборе подходящего для вас изделия.

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, можно использовать разные головные уборы или аксессуары. Это не только может преобразить ваш внешний вид, но и защитит кожу головы от солнца или сохранит ее в тепле.



После химиотерапии

При сохранении проблем с волосами, 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.



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, то после лечения 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.

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.

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.



Прямые волосы можно мыть по привычному методу:

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

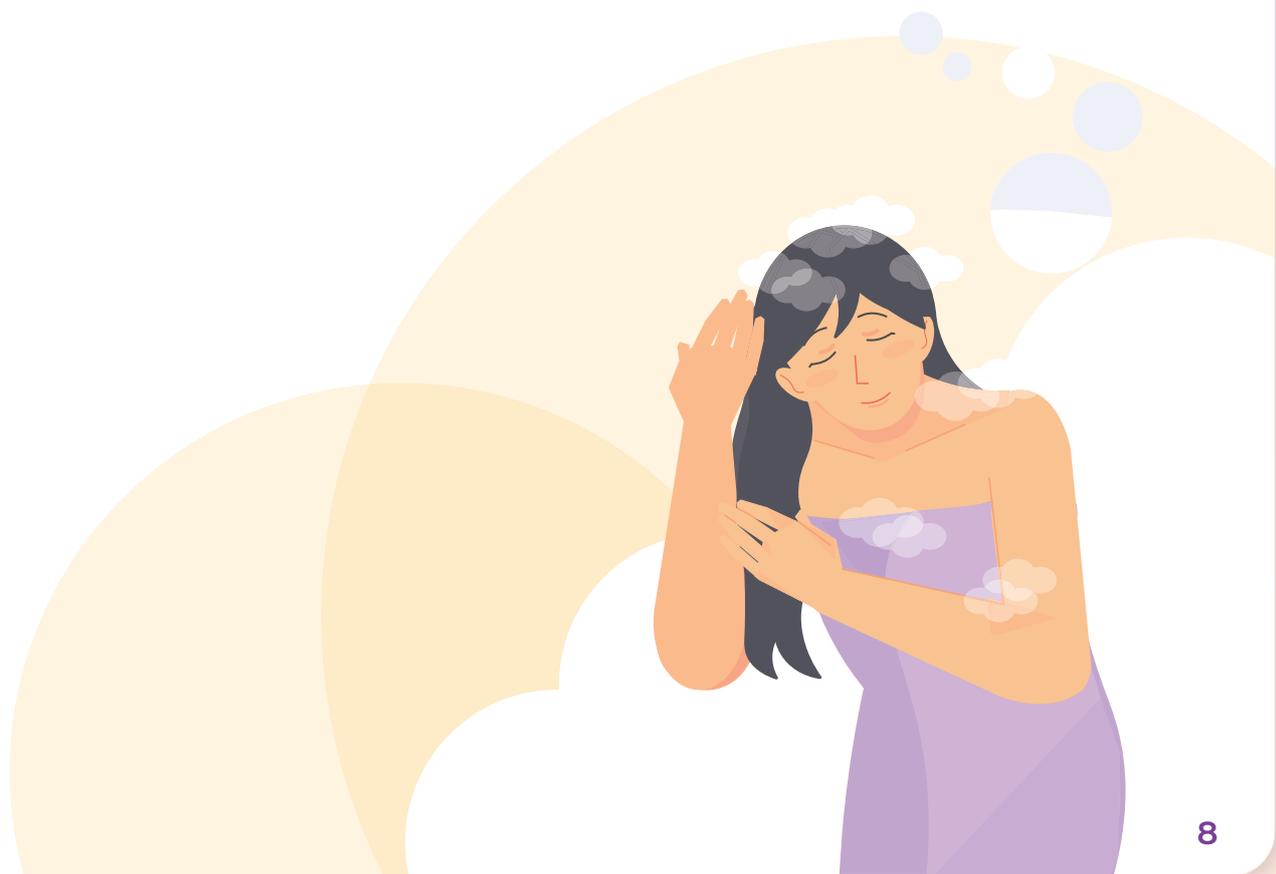
Реже пользуйтесь щипцами для завивки и выпрямителем

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.

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.



Oncobrain.ru — портал **Фонда Хабенского**, в котором можно найти актуальную информацию о диагностике, лечении и реабилитации пациентов с опухолями мозга. Здесь мы рассказываем простыми словами о сложном, общаемся с экспертами и пациентами и боремся с мифами. А еще создаем пространство, где можно найти ответы и поддержку.

Фонд Хабенского с 2008 года помогает детям и молодым взрослым с опухолями головного и спинного мозга вовремя получать необходимую медицинскую помощь и возвращаться к обычной жизни.

