

ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС ПРИ ЛЕЧЕНИИ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



ЖЕНСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ

**Данная брошюра подготовлена
благотворительной программой «Женское здоровье».**

Под редакцией руководителя Национального центра маммологии и онкологии репродуктивных органов ФГБУ «МНИОИ им. П.А. Герцена», президента Российской ассоциации маммологов, заслуженного деятеля науки РФ, доктора медицинских наук, профессора Н.И. Рожковой.

Составитель: И.Л. Алесина,
медицинский эксперт программы «Женское здоровье».

Мы выражаем особую благодарность Израильской ассоциации по борьбе против рака за любезно предоставленные материалы, которые были использованы при подготовке брошюры.

При подготовке также были использованы материалы Национального центра маммологии и онкологии репродуктивных органов ФГБУ «МНИОИ им. П.А. Герцена» (директор — член-корреспондент РАМН, профессор А.Д. Каприн).

Корректор: Л. Ким
Дизайн: Е. Хрусталева

Эта брошюра содержит лишь общие сведения. Она не является медицинской рекомендацией и не заменяет консультацию у специалиста по какому бы то ни было вопросу. При наличии той или иной конкретной медицинской проблемы следует обратиться к врачу.

© Все права защищены.

American Jewish
Joint Distribution
Committee



Введение

Данная брошюра подготовлена, чтобы рассказать о том, что происходит с волосами во время прохождения курса лечения онкологического заболевания (химиотерапии). Мы подготовили подробную информацию и практические советы по уходу за волосами. Вы сможете правильно ухаживать за своими волосами, если их состояние ухудшится во время лечения или они станут редеть. Мы поговорим о том, как справляться с психологическими и косметическими проблемами, которые возникают при полном выпадении волос. Вы сможете получить информацию о том, как правильно подобрать парик и как за ним ухаживать. Мы поговорим о других видах головных уборов, которые можно использовать при выпадении волос.

Психологические проблемы при выпадении волос

Информация об обнаружении онкологического заболевания влечет за собой сильную эмоциональную реакцию. У каждого человека она различна, но в любом случае требуется время и дополнительная помощь, чтобы справиться с эмоциями. Психологические проблемы усиливаются практически у каждой пациентки, когда она узнаёт, что во время лечения у нее могут появиться проблемы, связанные с ухудшением качества волос и их выпадением.

Некоторые пациентки волнуются о том, как окружающие воспримут их внешность, и испытывают дискомфорт, когда находятся на людях.

ВАЖНО! Помните, что внешние изменения — это временный побочный эффект лечения, которое помогает избавиться от болезни. И к этому можно приспособиться и научиться с этим жить.

Человеку в этой ситуации необходима психологическая поддержка. Ее источником обычно становятся родственники и друзья. Поговорите с ними о тех эмоциях, которые испытываете из-за выпадения волос. Попросите кого-то из близких пойти с вами вместе подобрать парик.

В больнице вы встретите множество людей с теми же проблемами, что и у вас. Поговорите с ними, основываясь на собственном опыте. Некоторые из них, возможно, дадут вам практические советы, которые помогут вам справиться с этой проблемой.

Узнайте у медицинского персонала или у других пациентов, есть ли в вашем регионе группа взаимопомощи для женщин с диагнозом «рак молочной железы». Посмотрите внимательно: может быть, объявление о работе такой группы висит в вашем медицинском учреждении. В этих группах собираются женщины, которые имеют опыт борьбы против рака молочной железы. Пообщайтесь с ними, их опыт и советы, а также психологическая поддержка вам помогут! Возможно, эту брошюру вам передала одна из этих женщин. Посмотрите на сайте программы «Женское здоровье» (www.wher.ru) информацию о работе групп взаимопомощи больных раком молочной железы. Вы можете присоединиться!

Лечение онкологического заболевания и выпадение волос

При проведении химио- или лучевой терапии возникают проблемы с волосами: они редют и могут полностью выпасть. Некоторых пациентов это не беспокоит, но подавляющее большинство хотят научиться справляться с этой проблемой. Есть несколько способов решения: парики, платки, тюрбаны и другие головные уборы. Ниже мы подробно об этом поговорим.

Влияние химиотерапии на волосы

Химиотерапия связана с использованием лекарств, которые атакуют раковые клетки, препятствуют их росту и в итоге разрушают их. К сожалению, идеальных препаратов нет, поэтому во время химиотерапии могут пострадать и здоровые клетки организма, в частности волосяные луковицы, гибель которых от химиотерапии может привести к выпадению волос и полному облысению. Хорошая новость заключается в том, что здоровые клетки быстро восстанавливаются и после окончания курса лечения волосяные луковицы восстанавливаются и волосы отрастут снова.

Не все препараты для химиотерапии вызывают выпадение волос. Иногда волосы незначительно редют, и это практически незаметно. В других случаях происходит облысение, что вызывает как косметические, так и психологические проблемы. Следует знать, что некоторые химиотерапевтические препараты вызывают выпадение волос не только на голове, но и в других местах: выпадают волосы на бровях, ресницах, бороде, усах, груди, подмышках, ногах и на лобке. Количество выпадающих волос зависит от препарата или сочетания нескольких препаратов, используемых при терапии. Также имеет значение дозировка и индивидуальная реакция организма конкретного пациента.

Обычно волосы начинают выпадать через несколько недель после начала курса химиотерапии, значительно реже процесс начинается уже через несколько дней. Первый симптом — волосы начинают сыпаться после и (или) во время мытья головы или укладки волос. Кроме этого, вы обнаружите утром на подушке выпавшие волосы. Есть пациенты, у которых волосы становятся сухими и ломкими, но не выпадают. У других они выпадают в течение нескольких недель или месяцев. Иногда человек лысеет за несколько дней, что у неподготовленного пациента может вызвать панику и страх. Если это произошло именно так, не следует пугаться. Как уже говорилось выше, это может быть связано с особенностями химиотерапевтических препаратов, которые вы получаете, или с индивидуальной реакцией организма.

Подробно о химиотерапии вы можете узнать, прочитав брошюру «Химиотерапия рака молочной железы», подготовленную программой «Женское здоровье».

Восстановление волос после химиотерапии

Волосы могут начать расти еще до завершения курса химиотерапии. Сначала, как правило, это редкие и тонкие волосы. Полностью волосы отрастают в среднем за 3–6 месяцев. Многие пациенты говорят о том, что меняются характеристики волос: они могут стать вьющимися или более тонкими, поменять оттенок по сравнению с тем, что было до начала лечения. Крайне редко после длительного и высокодозированного лечения волосы не восстанавливаются.

Влияние лучевой терапии на волосы

Лучевая терапия, или радиотерапия, — это метод лечения онкологического заболевания путем применения ионизирующей радиации, которая разрушает злокачественные клетки непосредственно в самой опухоли. В отличие от химиотерапии при этом виде лечения выпадение волос происходит только в облучаемой области. Например, лучевая терапия рака молочной железы, включающая в себя подмышечную впадину, скорее всего, приведет к выпадению волос именно там.

Подробно о лучевой терапии вы можете узнать, прочитав брошюру «Лучевая терапия рака молочной железы», подготовленную программой «Женское здоровье».

Восстановление волос после лучевой терапии

Наиболее вероятно, что волосы отрастут по окончании лучевой терапии, но внешне они могут выглядеть по-другому. Срок, после которого волосы отрастут, зависит от дозы облучения и продолжительности курса. В среднем это происходит в течение 6–12 месяцев.

У некоторых пациентов после радиотерапии волосы не отрастают. Иногда они начинают расти неравномерно, появляются залысины. В таких случаях нужно продолжать пользоваться париками или головными уборами, а также рассмотреть возможность использования накладных волос.

Влияние других видов лечения на волосы

Другие виды лечения, такие как гормонотерапия или иммунотерапия, могут не оказывать влияния на волосы. Иногда они становятся более тонкими, сухими и хрупкими.

ВАЖНО! *Перед началом лечения обязательно проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом о возможном влиянии проводимого лечения на волосы.*

Что делать при выпадении волос. Практические советы

То, о чем пойдет речь ниже, к сожалению, вряд ли сможет остановить выпадение волос. Мы расскажем вам, как легче пережить этот период и как решать возникающие проблемы.

Приготовьтесь к выпадению волос

Первый совет, который мы дадим, — это заранее, до начала лечения, подумать о короткой стрижке, если у вас длинные волосы. Это может несколько сократить объем выпадения волос из-за уменьшения их массы, которая оттягивает кожу головы. Если вы предпочитаете длинные волосы, то можно укорачивать их постепенно, в несколько этапов, чтобы привыкнуть к новой длине. Некоторые женщины сразу стригутся наголо, что дает им ощущение контроля над происходящим. Возможно, вы тоже решитесь так сделать, не дожидаясь начала выпадения волос.

Уход за волосами

Если во время лечения или после него волосы стали сухими, редкими или хрупкими, вам следует:

- ✓ аккуратно расчесывать волосы, используя щетку для младенцев;
- ✓ использовать расческу с широкими зубьями;
- ✓ мыть голову деликатными средствами, например, предназначенными для грудных детей;
- ✓ на ночь надевать на голову сеточку, чтобы можно было аккуратно собрать волосы;
- ✓ не спать с бигуди;
- ✓ не использовать фен в режиме высокой температуры и термобигуди;
- ✓ не делать химическую завивку;
- ✓ пользоваться только натуральной краской для волос;
- ✓ делать регулярно деликатный массаж кожи головы.

ВАЖНО! *Помните, что неправильное питание, стрессы и злоупотребление спиртными напитками ухудшают состояние волос. Включите в свой рацион больше овощей и фруктов.*

Уход за кожей

При выпадении волос важно заботиться о коже тех участков, где это произошло. Наши советы.

- ✓ Спать на наволочках, сделанных из 100% натуральных тканей (лен, хлопок).
- ✓ Если вы не используете парик или головной убор, выходя на улицу в солнечную погоду, смажьте кожу головы кремом с высоким солнцезащитным фактором (не менее SPF 30).
- ✓ В случае если кожа головы сухая, зудит или вас беспокоит перхоть, пользуйтесь деликатным кремом без отдушек. Можно использовать натуральное растительное масло (например, оливковое). Если вы проходите радиотерапию головы, обязательно согласуйте использование крема или масла с лечащим врачом.
- ✓ При выпадении волос в подмышечной впадине не используйте дезодорант с отдушкой — замените его на порошок для младенцев, который не содержит алюминий и другие металлы.

Когда волосы начинают отрастать

Уход за волосами и кожей головы

Когда начинается рост волос, вас может беспокоить сухость кожи головы и появиться перхоть. Когда волосы очень короткие, их можно мыть не мылом (шампунем), а кремом на водной основе, чтобы при мытье получилась пена и увлажнилась кожа головы. Такие кремы, как правило, продаются в аптеках.

Не мойте голову лечебными шампунями: они могут вызвать зуд. Когда волосы отрастут, используйте деликатные шампуни для ежедневного использования. Такие шампуни очищают волосы, но не вызывают сухость волос и кожи головы. Очень эффективно полоскание волос после мытья отваром крапивы и настоем ржаного хлеба.

Окраска волос

Многих женщин волнует вопрос: можно ли окрашивать волосы, мелировать и делать химическую завивку? Все это можно делать после того, как волосы отрасли, а кожа головы и сами волосы пришли

в прежнее состояние. Не следует подвергать волосы химическому воздействию, если:

- ✓ кожа головы покрыта перхотью или зудит;
- ✓ волосы стали ломкими и сухими;
- ✓ волосы стали светлее, чем до лечения;
- ✓ волосы стали жесткие на ощупь.

Посоветуйтесь с парикмахером о возможности использовать натуральные красители, например хну, басму либо краски для волос на основе овощей. Желательно перед использованием попробовать краску на маленьком незаметном участке и, только убедившись в ее безопасности, начать ее использование.

Наращивание волос

Не рекомендуется наращивать волосы в течение нескольких месяцев после химиотерапии, а также весь период использования гормональной или иммунотерапии. Кроме того, наращивание не рекомендуется людям с редкими или слабыми волосами, так как сама процедура сопряжена с травмированием кожи головы и существующих волос, что может привести к их выпадению.

Неравномерный рост волос

У некоторых пациентов после радиотерапии головы волосы растут неравномерно — возникают пролысины. В таких случаях можно обратиться к специалисту по наращиванию волос: проблема решается с помощью специальной сеточки, которая крепится к имеющимся волосам и заполняется накладными волосами. Эти волосы красят под цвет натуральных волос, моются, укладываются. Процедура может занять несколько часов, затем сеточку следует подтягивать каждые 6–8 недель.

Парики

Парик — самый простой и удобный способ пережить выпадение волос. Существует огромный выбор париков, которые выглядят натурально, а современные технологии делают их удобными в ношении. Есть парики, сделанные из натуральных или синтетических волос, а также их комбинации.

Парики из натуральных волос

Такие парики обычно выглядят более естественно, а также могут дольше использоваться. Их недостаток в том, что они дороги (цена может достигать до десятков тысяч рублей) и требуют особого ухода, который сам по себе также требует дополнительных затрат (необходима регулярная чистка, укладка и сушка феном, она должна быть выполнена профессиональным парикмахером, умеющим работать с париками). Приобретя несколько париков, можно использовать один, пока другой находится в чистке или на укладке.

Парики из искусственных волос

Парики из искусственных волос имеют ряд преимуществ. Прежде всего, они дешевле и за ними легче ухаживать. Их цена составляет несколько тысяч рублей. Волосы на парике укладываются во время производства в высокотемпературном режиме, поэтому его достаточно просто помыть холодной водой со специальным шампунем, высушить без воздействия тепла, аккуратно расчесать и надеть. Обычно их можно ежедневно носить 6–12 месяцев и более. Для фиксации волос допускается использовать лак, но лучше им не злоупотреблять, так как волосы на парике могут стать тусклыми.

Подбор парика

Процедура подбора парика может оказаться достаточно тяжелой в психологическом плане, потому что подчеркивает имеющуюся проблему выпадения волос. Было бы очень хорошо, если бы кто-нибудь из ваших близких помог в подборе парика. Постижер или продавец салона париков понимают ваши эмоции и помогут чувствовать себя комфортно. Обычно вы не ограничены во времени, поэтому, если вы

не определились, можете отложить покупку парика до следующего раза. Иногда пациенты решают купить парик еще до того, как выпали волосы. Это удобно, особенно если волосы выпадут раньше, чем ожидалось. При примерке парика на еще не выпавшие волосы надо учитывать то, что он должен сидеть достаточно тесно. Сейчас большинство париков растягиваются по размеру головы. Если парик сильно растянулся и начинает скользить, можно приобрести специальную клейкую ленту, которая поможет его зафиксировать.

Для того чтобы с париком ваш внешний вид не сильно изменился, необходимо придерживаться нижеследующих правил.

- ✓ Постарайтесь подобрать такой парик, объем волос на котором соответствует вашему натуральному объему волос. Волосы на парике можно подстричь и немного поменять укладку. Продавец салона готовых париков подскажет вам, где это можно сделать, а в постижерной мастерской могут сделать парик и уложить его по вашему желанию.
- ✓ Цвет парика должен максимально приближаться к вашему натуральному цвету либо быть немного светлее. Более темный цвет может привлечь дополнительное внимание к парику и вызвать вопросы.
- ✓ С другой стороны, можно попробовать поэкспериментировать и выбрать парик с другой прической, цветом волос.

Как правильно носить парик

Что делать, чтобы парик держался

Все, кто носят парики, беспокоятся, чтобы он не съехал. Чтобы этого избежать, надо прежде всего точно подобрать его по размеру головы. Чтобы при покупке проверить, как сел парик, наклоните голову вперед и немного вниз и покачайте ею из стороны в сторону. Дополнительно можно (но необязательно) использовать специальную двустороннюю клейкую ленту. В постижерной мастерской можно купить гипоаллергенную ленту, не раздражающую кожу и накладываемую на внутреннюю сторону парика. Остатки клея снимаются с кожи

специальным веществом, которое продается, как правило, вместе с лентой.

Если вы знаете, что предстоит снимать одежду (например, при примерке в магазине или посещении врача), наденьте легко снимающиеся вещи (кофту на пуговицах), чтобы их можно было снять не через голову, когда велика вероятность задеть парик.

Если подкладка внутри парика вызывает раздражение кожи, можно воспользоваться хлопковой прокладкой, которая обычно продается там же, где парики. Надо учитывать, что использование прокладки может увеличить риск соскальзывания.

Помните, что надо быть крайне осторожными при обращении с огнем. Искусственный парик может расплавиться, а натуральные волосы испортятся. Нельзя использовать фен для сушки и укладки парика из искусственных волос.

Другие головные уборы

Платки, тюрбаны, шапки...

Голову можно прикрывать косынкой, платком, тюрбаном, шапкой. У вас открывается огромная возможность поэкспериментировать со стилем, цветом, тканью, фасоном, подобрав головной убор в стиле вашей одежды или в соответствии с климатом. Лучше использовать изделия из хлопка, тонкой шерсти или смешанной ткани. Атласные платки чаще соскальзывают. В качестве головного убора оптимально использовать платок размером не менее 75X75 см. Если вы привыкли к челке, можно приобрести в салоне париков ленту для прикрепления челки. Некоторые постижерные мастерские изготавливают ленты для крепления кос, а также головных уборов, платков, косынок, тюрбанов с прикрепленными волосами.

Мы говорили о различных головных уборах и париках как о возможных вариантах решения проблемы облысения. Вместе с тем некоторые люди не хотят пользоваться головными уборами или носить парик. Психологические проблемы облысения достаточно индивидуальны. В последние годы лысина вошла в моду после того, как многие знаменитости перестали скрывать факт выпадения волос. Есть пациенты, которые

воспринимают облысение как естественный процесс и относятся к нему позитивно, не скрывая лысину.

Каждый вправе сам определить, как ему комфортнее пережить выпадение волос и как правильно поступить в этой ситуации. Возможно, в самом начале вы не захотите без особой необходимости выходить из дома, активно проводить досуг, общаться с друзьями. Но помните о том, что чем больше времени вы будете проводить в компании других людей, тем увереннее начнете себя чувствовать.

Выпадение бровей и ресниц

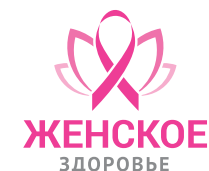
Выпавшие брови и ресницы могут существенно отразиться на внешности. Однако это можно подкорректировать. Брови можно подрисовать специальным карандашом для бровей, который подбирается несколько светлее ваших натуральных волос, если вы брюнетка или шатенка, и чуть темнее вашего естественного цвета, если у вас светлые волосы. Чтобы нарисовать естественно выглядящую бровь, надо следовать по линии натурального изгиба брови и чертить короткие и частые диагональные линии, которые потом следует растушевать. Бровь должна быть несколько шире у носа. Кроме того, можно применить специальный трафарет для рисования бровей. Некоторые используют перманентный макияж (татуаж) для рисования бровей. Иногда используют искусственные брови, которые наклеиваются с помощью специального клея.

Для создания естественного внешнего вида можно использовать искусственные ресницы. Их можно приобрести в магазинах, где продается косметика. Там же продавцы проинструктируют вас, как правильно их наклеивать.

Верьте в себя!

*У вас была обнаружена опухоль молочной железы,
и вы прошли соответствующее лечение,
чтобы выздороветь. Гнетущее состояние, мучения
и неудобства, сопровождавшие вас в эти дни,
со временем прекратятся. Важно, чтобы вы вернулись
в нормальное жизненное русло и начали жить в полную
силу. Как вы подадите себя, так и отнесутся к вам окру-
жающие. Главное — не падать духом, в любой ситуации
всегда можно найти оптимальный выход.*

*Помните, что рядом есть люди,
готовые прийти к вам
на помощь!*



Благотворительная программа «Женское здоровье»

работает в России с 2007 года. Программа инициирована Благотворительным фондом Распределительный комитет «Джойнт». Миссия программы – способствовать ранней диагностике рака молочной железы и других онкологических заболеваний женской репродуктивной сферы, а также улучшить положение женщин с этими заболеваниями.

Основные направления работы:

- ▶ развитие групп взаимопомощи для женщин с онкологическими заболеваниями молочной железы;
- ▶ разработка и внедрение просветительских программ, нацеленных на продвижение ранней диагностики рака молочной железы и других онкологических заболеваний женской репродуктивной сферы;
- ▶ внедрение в регионах России программ скрининга рака молочной железы;
- ▶ развитие сотрудничества между доктором и пациентом через проведение тренингов для медицинского персонала по профилактике профессионального выгорания и консультированию пациентов.

Более подробная информация о программе «Женское здоровье» на сайте www.health4woman.ru



ЖЕНСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ

www.health4woman.ru

