



Что делать, когда выпадают волосы Tips for Managing Hair Loss

Для многих выпадение волос во время лечения сопряжено с одним из наиболее тяжелых переживаний. Когда выпадают волосы, меняется представление человека о своей внешности, а это влияет на качество жизни. Но не надо отчаиваться: многое можно сделать, чтобы не пропало чувство уверенности в себе, если знать, что можно предпринять, и сделать это заблаговременно. В каждом конкретном случае выпадение волос происходит по-разному, поэтому очень важно получить правильную информацию о том, как и каким образом, Ваше лечение повлияет на процесс потери волос. **Поговорите со своим лечащим врачом, медсестрой или социальным работником о том, что Вас ожидает.**

- **Почему происходит выпадение волос?** Причина выпадения волос очень проста: в результате химиотерапии ослабевают волосяные луковицы, что ведет к гораздо более быстрому, чем обычно выпадению волос.
- **На каком этапе лечения происходит потеря волос?** В зависимости от типа получаемого лечения потеря волос может начаться в любое время между седьмым и 21-м днем после начала химиотерапии. После окончания лечения волосяной покров восстанавливается, но для полного восстановления может потребоваться от шести до 12-ти месяцев. При этом структура волосяного покрова может измениться – например, вьющиеся до лечения волосы могут стать прямыми, а темные волосы могут стать более светлыми. Такие изменения, как правило, не носят постоянный характер. Однако лучевая терапия головы или черепа может привести к необратимой утрате волосяного покрова.
- **На каких участках тела происходит выпадение волос?** В зависимости от того, на какой участок тела воздействует лучевая терапия, дополнительно к потере волос на голове, волосы могут выпадать на ногах, руках, подмышками, на лобке и на груди. Также могут выпадать ресницы и волосы на бровях.

Что следует знать о приобретении, пользовании и оплате парика:

1. Приобретите парик до того, как у Вас выпадут все волосы. Это позволит Вам и подобрать парик с учетом натурального цвета Ваших волос, и подготовиться к тому моменту, когда он Вам понадобится.
2. Имейте в виду, что существуют салоны, предоставляющие весь спектр услуг, связанных с приобретением парика, его подгонкой и укладкой волос. Некоторые салоны непосредственно специализируются на изготовлении париков для тех, кто потерял волосы в результате химиотерапии.
3. В салонах по изготовлению париков Вы также можете приобрести шапочки и шарфы самых разных цветов и тканей. Эти шапочки и шарфы позволят Вам хорошо выглядеть даже в обычной домашней обстановке или в ночное время.

4. Чтобы парик хорошо держался, воспользуйтесь специальными наклейками. Их применение настолько эффективно, что Вы просто забудете, что Вы в парике.
5. Если Вы не в состоянии приобрести парик, обратитесь в CancerCare по телефону 800-813-НОРЕ (4673) или в организацию, оказывающую помощь онкологическим больным по месту жительства, или в группу поддержки – и Вам помогут получить парик бесплатно.
6. Имейте в виду, что некоторые виды страховки покрывают расходы, связанные с приобретением парика. Проверьте такую возможность. При покупке парика, сохраните чек. Вы можете получить налоговую скидку в связи с затратами на медицинские нужды.

Получение эмоциональной поддержки

Поговорите с теми, кто уже столкнулся и справился с потерей волос, или с профессиональными работниками, которые смогут помочь Вам в этот тяжелый период времени. Ниже приводятся некоторые рекомендации:

- Присоединитесь к группе поддержки. Это позволит Вам получить эмоциональную помощь, и Вы не будете ощущать себя наедине со своими проблемами. Кроме того, Вы можете обменяться полезными рекомендациями.
- Найдите друга, который понимает, какой тяжелый период времени Вам приходится переживать. Звоните ему/ей, когда Вам грустно или когда Вы сомневаетесь, как поступить.
- Поговорите с консультантом, который поможет Вам правильно оценить ситуацию и принять соответствующее ей решение.

CancerCare может Вам помочь

Сотрудники CancerCare, являющиеся профессиональными социальными работниками в области онкологии, могут помочь Вам справиться с побочными эффектами лечения рака. Наши социальные работники предлагают больным раком и их близким индивидуальные консультации и группы поддержки по телефону, через Интернет или лично. Кроме того, CancerCare предлагает образовательные материалы, практическую помощь и направление в другие организации, которые могут Вам помочь справиться с онкологическим заболеванием.



CANCERcare®

CancerCare

www.cancercare.org

National Office 275 Seventh Avenue New York, NY 10001

© 2006 Cancer Care, Inc.

Translation funded by a grant from UJA-Federation of New York.