



## Jakość życia

Włosy są ważną częścią naszego wizerunku. Najprawdopodobniej poczujesz się zszokowana, niespokojna i zła w momencie, kiedy zostaniesz powiadomiona, że możesz stracić swoje włosy w wyniku leczenia. Niektóre osoby odbierają to wręcz jako zagrożenie, które prowadzi do obniżenia jakości ich życia.

## Utrata włosów w czasie chemioterapii

Utrata włosów jest jednym z najczęściej widocznych skutków ubocznych chemioterapii. Wielu ludzi uważa, że chemioterapia zawsze powoduje utratę włosów, ale to nie jest prawdą. Niektóre chemioterapeutyki nie powodują takiego działania, aczkolwiek są też takie, które powodują częściowe lub całkowite wyłysienie, co oznacza, że traci się owłosienie całego ciała, między innymi, rzęsy, brwi, włosy łonowe i tak dalej.

Utrata włosów może rozpocząć się w kilka dni po rozpoczęciu leczenia, ale także może wystąpić po tygodniach.

## Chłodzenie skóry głowy

Chłodzenie skóry głowy jest metodą używaną w celu redukcji bądź zapobiegania wypadania włosów u pacjentów poddawanych chemioterapii. Badania dowodzą, że chłodzenie skóry głowy dla szeregu chemioterapeutyków takich jak: Epirubicyna, Dokсорubicyna, Taksol i Taxotere przynosi duże efekty. Sukces w chłodzeniu skóry głowy zależy od wielu czynników, a jednym z najważniejszych jest sposób pielęgnacji twoich włosów.

## Listy od pacjentek

*"Kiedy dowiedziałam się, że mam raka piersi w czerwcu zeszłego roku, moją największą obawą był strach przed utratą włosów. Może to brzmi samolubnie, ale dla mnie to było jedyną rzeczą, która sprawiała, że moja choroba stała się widoczna dla wszystkich, a ja bardzo chciałam żeby życie mojego męża i dzieci toczyło się jak do tej pory. System chłodzenia skóry głowy sprawił, że, moje życie toczyło się zwykłym torem. Zatrzymałam swoją godność i siłę życia. Moja choroba byłaby o 100% trudniejsza dla mnie, gdyby nie Paxman system. Nie czułabym się na tyle silna i zabrałoby mi to dużo więcej czasu aby uporać się z powrotem do normalnego życia."*

*Ukończyłam leczenie chemioterapeutyczne 1 lutego 2006r., i nie potrafię wystarczająco mocno wyrazić jak bardzo chciałabym, żeby taką szansę mogły otrzymać wszystkie kobiety. Podczas leczenia obciąłam włosy tylko raz i farbowałam je naturalnymi farbami do włosów."*

**Debra Wolfe**  
Bristol

*"W momencie, kiedy dowiadujesz się, bądź zdajesz sobie sprawę, że następnym krokiem w leczeniu jest chemioterapia to natychmiast pojawia się negatywny czynnik psychiczny wpływający na proces długiej walki w pokonaniu choroby. Następnie przychodzi okropna myśl, że to wszystko, przez co już przeszłaś to jeszcze nie koniec, ponieważ teraz jeszcze stracisz swoje włosy."*

*Nagle zdałam sobie sprawę w obliczu chemioterapii, że nie chcę, aby o mojej chorobie dowiedzieli się ludzie, ponieważ stracę swoje włosy. Jestem konsultantem do spraw zarządzania i szkoleniowcem, więc jak mogłabym spotykać się z moimi klientami łysa- przecież nie jestem orłem."*

*Pierwszą rzeczą, którą usłyszałam od onkologa i pielęgniarki podającej chemię, to fakt pogodzenia się z utratą moich włosów, które oczywiście po jakimś czasie odrosną. Fakty były zupełnie inne, ponieważ miałam i w dalszym ciągu po przebytej chemioterapii mam blond włosy do ramion- sprawdziłam czepek chłodzący firmy Paxman."*

*Siedzę sobie teraz z moimi włosami tak długimi jak nigdy przedtem, i w zasadzie w dużo lepszej kondycji aniżeli wcześniej. Czuję się jak człowiek, kobieta. A moi cudowni przyjaciele i rodzina mówią, że wyglądam świetnie. Muszę jeszcze powiedzieć, że podczas mojego leczenia pracowałam i zadziwiałam moich klientów."*

**Isobel Heaton**  
Cheltenham



[www.zachowaj-wlosy.pl](http://www.zachowaj-wlosy.pl)



## Pielęgnacja włosów w czasie stosowania systemu chłodzenia skóry głowy podczas chemoterapii



*Uwierz w siebie, uwierz w swoje włosy*

Sponsorowane przez:

EM-MED Sp. z o.o.  
Tel: (12) 292 78 60  
email: [alicja@emmed.pl](mailto:alicja@emmed.pl)  
internet: [www.emmed.pl](http://www.emmed.pl)

## Pielęgnacja włosów w czasie leczenia chemioterapią i systemem chłodzenia

Kiedy obniża się nasze samopoczucie, lub jesteśmy chorzy, możemy zauważyć, że nasze włosy nie wyglądają tak dobrze, jak zwykle i są w gorszej kondycji.

Chemioterapia powoduje, że włosy stają się suche i łamliwe, dlatego też bez względu na to, jakiemu rodzajowi terapii jesteś poddawana, zwracaj szczególną uwagę na pielęgnację twoich włosów i traktuj je z dużą delikatnością. Unikaj stresów, agresji, staraj się nie używać urządzeń emitujących ciepło.

Następujące wskazówki mogą być bardzo pomocne w osiągnięciu jak najlepszych rezultatów.

### Pielęgnacja włosów

- Nie obawiaj się codziennego szczotkowania i czesania włosów, ale pamiętaj, żeby używać grzebienia z szerokim rozstawem zębów, lub miękkiej szczotki, takiej jak dla dzieci
- Jeśli przywykłaś do wiązania włosów, unikaj elastycznych gumek, zastąp je frotkami, które dodatkowo nie osłabiają i nie zniszczą twoich włosów
- Nie zaplataj włosów, ponieważ to może je osłabiać
- Nie wykonuj trwałej ondulacji
- Nie narażaj włosów na nadmierne ciepło suszarek, prostownic i podgrzewanych wałków
- Nie używaj środków do pielęgnacji, które zawierają silnie działające składniki takich jak farby, lakiery i żele
- Używaj środków z obojętnym PH pochodzenia roślinnego lub warzywnego, które odżywią twoje włosy
- Do spania używaj jedwabnych bądź satynowych
- Jeśli masz długie włosy, używaj jedwabnej siatki, która ochroni włosy przed splątaniem

### Mycie włosów

- Myjąc włosy zawsze używaj szamponów i odżywek z neutralnym PH 5.5, które odżywią i pobudzą twoje włosy
- Unikaj produktów wzbogaconych kwasami lub zasadowych ( np SZAMPONY DLA DZIECI)
- Zawsze myj włosy letnią wodą
- Nakładaj szampon i odżywkę w bardzo delikatny sposób, nie wykonuj agresywnych ruchów
- Pozwól swoim włosom wyschnąć naturalnie, lub wytrzyj je delikatnie miękkim ręcznikiem
- Jeśli używasz suszarki do włosów, używaj tylko zimnego nawiewu powietrza, nie przecieraj włosów w czasie suszenia
- Staraj się ograniczyć mycie włosów do dwóch razy w tygodniu
- Jeśli poddajesz się leczeniu chłodzenia skóry, staraj się umyć włosy na 24 do 48 godzin przed zastosowaniem czepka
- Staraj się nie myć włosów, co najmniej przez 24 godziny po przeprowadzonym zabiegu chłodzenia

### Koloryzacja włosów

Pomimo tego, że nie zaleca się koloryzacji włosów w czasie trwania leczenia systemem chłodzenia, wiele pacjentek używało szamponów koloryzujących opartych na naturalnych składnikach roślinnych, których okres działania nie przekracza 3 do 6 tygodni. Staraj się unikać niektórych produktów z henną, ponieważ mogą one zawierać amoniak i nadtlenek. Produkty takie można dostać w zwykłych drogeriach bądź w sklepach zielarskich.

Jeśli jednak zdecydujesz się na koloryzację włosów, pamiętaj, aby zrobić to na tydzień wcześniej przed pierwszym cyklem chemioterapii i użyciem systemu ochładzania.

Dla pacjentów otrzymujących 3 tygodniowe cykle ważne jest żeby zawsze zachować tygodniowy odstęp. Dla pacjentów z tygodniowym cyklem, koloryzacja może mieć miejsce w 4 do 5 dni po cyklu i chłodzeniu skóry głowy.

### Fryzjer

Wizyta u twojego w fryzjera podczas leczenia chemioterapią i stosowania systemu chłodzenia nie jest doradzana.

Jednakże, jeśli odczuwasz taką potrzebę, pamiętaj o tym żeby poinformować twojego fryzjera o fakcie leczenia, dostarczając mu ulotkę informacyjną, która pozwoli na zminimalizowanie potencjalnego ryzyka utraty włosów. Bądź świadomy, że jeśli zdecydujesz się na koloryzację włosów, to fakt ten może wpłynąć na sukces leczenia i doprowadzić do zwiększonej utraty włosów.

Kluczowym czynnikiem pomagającym osiągnąć sukces w leczeniu, jest jak najdelikatniejsza pielęgnacja twoich włosów. Unikaj także stresów, agresji, napięcia i ciepła podczas leczenia.

Co najmniej przez okres 6 do 8 tygodni po zakończeniu leczenia ostatniego cyklu powinno się kontynuować postępowanie według wyżej wymienionych wskazówek.

**W celu uzyskania dokładnych informacji zapraszamy na stronę [www.zachowaj-wlosy.pl](http://www.zachowaj-wlosy.pl)**

