

## Помощь при выпадении волос

*Getting Help for Hair Loss - Russian*

Некоторые методы лечения рака приводят к выпадению волос, частично или полностью. Огорчаться из-за выпадения волос — это нормально. Но волосы обычно снова отрастают, и вы можете сделать так, чтобы выпадение волос представляло для вас меньшую проблему.

### Чем вызывается выпадение волос у онкобольных?

Волосы растут постоянно, старые волосы выпадают, а вместо них вырастают новые. Многие химиотерапевтические препараты повреждают растущие волосы, вызывая их выпадение. Некоторые химиопрепараты могут вызывать истончение или выпадение волос только на волосистой части головы. Другие также вызывают истончение или выпадение лобковых волос, волос на руках и ногах, бровей или ресниц. Лучевая терапия головы также может вызвать выпадение волос на волосистой части головы.

Если у вас будут выпадать волосы, это чаще всего начинается через 1–3 недели после начала лечения и ухудшается через 1–2 месяца. Но часто бывает, что волосы начинают отрастать еще до окончания лечения.

### Как подготовиться к выпадению волос

- Спросите вашего доктора, есть ли вероятность выпадения волос. Если да, то спросите, как это произойдет - быстро или постепенно.
- Поговорите со своей бригадой онкологической помощи о том, может ли охлаждающая шапочка помочь снизить риск. Проводятся дополнительные исследования для установления того, помогают ли охлаждающие шапочки и безопасны ли они. У охлаждающих шапочек могут быть некоторые побочные эффекты, такие как головные боли, боль кожи головы и дискомфорт в области шеи и плеч. Поговорите со своей бригадой онкологической помощи о преимуществах, рисках и побочных эффектах охлаждающих шапочек.
- Парики и другие покрытия и уборы для головы могут частично или полностью оплачиваться медицинской страховкой. Если это так, попросите у своей медицинской бригады рецепт на парик. Программа «*tlc*» *Tender Loving Care*® Американского онкологического

общества предлагает разнообразные недорогие парики, шляпы и шарфы. Эти товары можно приобрести, посетив веб-сайт «tlc»™ по адресу [tlcdirect.org](http://tlcdirect.org) или позвонив по номеру **1-800-850-9445**.

- Вы можете очень коротко постричься или даже побрить голову, прежде чем начнется выпадение волос.

## Как еще вы можете подготовиться к выпадению волос:

- У вас может быть зуд или чувствительность кожи головы. Расчесывайте и мойте волосы осторожно. Может пригодиться расческа с редкими зубьями.
- Можно несколько уменьшить выпадение волос, если не расчесывать и не дергать их слишком сильно. Избегайте или соблюдайте осторожность при заплетании косичек или завязывании хвостов, использовании бигуди, сушке феном, использовании плоек или утюжков для выпрямления волос.
- Если ваши волосы очень истончились или полностью выпали, обязательно защищайте кожу головы от жары, холода и солнца. Используйте солнцезащитный крем широкого спектра действия с фактором защиты от солнца (SPF) не менее 30 и носите головной убор. В холодную погоду носите шапку или шарф, чтобы покрыть голову и не мерзнуть.



- Когда отрастают новые волосы, поначалу они могут быть очень ломкими. Избегайте химической завивки и красок для волос в течение первых нескольких месяцев. Носите короткую прическу, которая легко укладывается.
- Когда волосы начнут отрастать, у них может измениться текстура или цвет. Со временем они, вероятно, снова станут такими, какими были до лечения.

Расскажите своим друзьям или близким, чем они могут помочь. Возможно, вы будете лучше справляться с их поддержкой и пониманием.

Для получения информации о раке, ежедневной помощи и поддержке посетите веб-сайт Американского онкологического общества по адресу [cancer.org](http://cancer.org) или позвоните по номеру **1-800-227-2345**.

Мы к вашим услугам, когда вы в нас нуждаетесь.



Every cancer. Every life.

RUSSIAN  
© 2022, American Cancer Society, Inc.  
No. 216000 Rev. 10/22  
Models used for illustrative purposes only.

