

SKUTKI CHEMIOTERAPII → UTRATA WŁOSÓW

WŁOSY NA GŁOWIE

Utrata włosów to dla niektórych prawdziwa trauma. Dla niektórych kobiet są ponoć tak cenne, że rozważają rezygnację z chemioterapii.

Nie każda chemia spowoduje utratę włosów. Na przykład jeśli bierzesz cisplatynę, włosy mogą się nieco przeczadzić i osłabić, ale zostaną na swoim miejscu.

Jeśli jednak bierzesz standardową chemię na raka jajnika (karboplatyna& paklitaksel) to stracisz włosy raczej na pewno.

Warto się przygotować na to, że stanie się to *DOKŁADNIE* dwa tygodnie po pierwszym wlewie i, niestety, nie będzie stopniowym procesem. Włosy zaczną wypadać nagle, w dużych ilościach (wrażenie bywa dość oporne), często towarzyszy temu ból głowy – nie tyle taki wewnętrzny, co jakby ból skóry na głowie.

Masz do wyboru:

- ➔ oswajać się z tym procesem i pozostawić go samemu sobie lub:
- ➔ zgolić włosy na króciutko przy samej skórze

Jeśli zdecydujesz się na drugie rozwiązanie, możesz poprosić o pomoc bliską osobę (przyda się wówczas maszynka do strzyżenia) lub fryzjera. Wykonanie takiego strzyżenia samodzielnie nie jest wcale takie proste, jak wydawałoby się po obejrzeniu „G.I. Jane”.

Niezależnie od formy radzenia sobie z sytuacją, po kilkunastu dniach zostaniesz łysa.

WAŻNE:

Mogłoby się wydawać, że utrata włosów rozwiązuje kwestię troski o tę część ciała. Niestety, skóra głowy jest niesłychanie wrażliwa i wymaga bardzo starannej pielęgnacji.

Warto myć ją delikatnym szamponem lub oliwką i używać odżywki – wówczas skóra pozostaje odpowiednio nawilżona i unikniesz przesuszenia oraz związanego z tym przykrego świądu.

Kosmetyki do skóry głowy wybierz według własnego uznania i potrzeb (np. szampon i odżywkę Dermena – cena ok. 20zł, wydajne i delikatne). Jedna z Syrenek przyznała, że używała oleju kokosowego i też bardzo sobie chwaliła.

W trakcie chemioterapii często zdarza się, że to właśnie przez skórę głowy wydalane są toksyny po-chemiczne. Może to wywoływać wysypkę, a nawet pryszcze czy owrzodzenia. Do pewnego stopnia jest to stan normalny, ale wymaga szczególnej troski i delikatnej pielęgnacji.

Tym bardziej warto zaopatrzyć się w szczególnie miłe w dotyku czapeczki lub turbany o delikatnej strukturze, które nie będą dodatkowo podrażniały skóry.

No i: ogrzej ją głowę – a to ma równie niebagatelne znaczenie (zwłaszcza w sezonie jesienno-zimowym).

CIEPŁO

Chociaż nie jest prawdą, że przez głowę ucieka aż 80% ciepła – jak głosi popularny mit – ale jest to nadal 10%. Dzieje się tak ponieważ głowa nie tylko nie posiada izolacyjnej warstwy tkanki tłuszczowej, ale również mechanizmy wazokonstrykcyjne, polegające na obkurczaniu naczyń krwionośnych, są w głowie bardzo słabo rozwinięte. Przez to skóra głowy nie reaguje tak sprawnie na obniżenie temperatury jak na przykład skóra dłoni i tę utratę ciepła odczuwamy szczególnie dotkliwie.

Podobnie jak dotkliwe są poparzenia słoneczne – co jednak nie powinno grozić onkopacjentkom, które powinny pamiętać, że ekspozycja na słońce jest mocno niewskazana podczas chemioterapii (możemy ją przypłacić między innymi: paskudnymi przebarwieniami na skórze).

PROTIPY:

Decyzja o zakupie peruki wydaje się oczywista dla większości pacjentek onkologicznych, które muszą zmierzyć się z utratą włosów wskutek chemii.

Szybko jednak okazuje się, że:

- a/ nie jest to tania opcja, zwłaszcza dla nadszarpniętego budżetu onkopacjentek,
- b/ wybór również nie jest łatwy – wobec ogromu możliwości, wzorów, kolorów,
- c/ komfort noszenia peruki, a częściej raczej: dyskomfort, bywa dużym rozczarowaniem...

Głowa po utracie włosów bywa bardzo wrażliwa, a działanie chemii często tę wrażliwość zwiększa.

Myszę, że naprawdę dobrym posunięciem jest podejmowanie tej decyzji na raty i stopniowe osvajanie się z tematem.

Na przykład:

KROK PIERWSZY:

Przegląd możliwości na stronach producenta (możesz np. zajrzeć na stronę **www.peruka.pl** gdzie znajdziesz ogrom propozycji i informacji, albo **ROKOKO.pl** – sklep internetowy z szeroką siecią sklepów stacjonarnych w wielu miastach w Polsce).

To jest też dobry moment, aby zastanowić się czy wolisz, aby Twoja peruka udawała Twoje prawdziwe włosy i była jak najbardziej do nich podobna? Czy właśnie chciałabyś wykorzystać ten moment na zmianę stylu i poszaleć wybierając coś całkiem innego? Pomyśl sobie nad tym, ale nie podejmuj żadnych pochopnych decyzji!

KROK DRUGI:

Wizyta w salonie. Warto zabrać wsparcie, kogoś w którym towarzystwie czujesz się komfortowo, bezpiecznie, a najlepiej jeśli też będziecie się dobrze bawić. Poprzymierzaj, posłuchaj rad sprzedawcy i Twojej osoby towarzyszącej. Może wybierzesz swoje typy, wówczas zrób sobie zdjęcia, najlepiej uwzględniające metkę (nazwa peruki). Nie kupuj jeszcze. To, co teraz uznasz za atrakcyjne, w trakcie chemioterapii może Ci się wydawać zbyt krzykliwe albo... zbyt stonowane.

Zrób rozeznanie, oswój nieznane, baw się dobrze!

Możesz też przymierzyć i kupić bawełniany turban lub czapkę, bo ich będziesz potrzebować na pewno – pamiętaj jednak, że za ten sam turban kupiony w sklepie internetowym zapłacisz o wiele mniej.

KROK TRZECI:

Niezależnie od decyzji dotyczącej peruki zaopatrz się w bawełniane czapki lub turbany, na moment kiedy ostatecznie utracisz włosy. Wątpliwe, abyś była gotowa paradować z łysą głową od pierwszego dnia, nawet jeśli w pełni akceptujesz tę zmianę.

Czapki w różnych wzorach i kolorach, w bardzo przystępnej cenie znajdziesz na przykład w sklepie internetowym: **anamel.pl**, ale w internecie są dziesiątki ofert, być może bardziej odpowiadających Twoim gustom i potrzebom.

KROK CZWARTY:

Jeśli jesteś zdecydowana na zakup peruki, poproś lekarza onkologa o wystawienie skierowania na refundację.

Nie jest ona wysoka, bo zaledwie 250zł czyli ok 20%-30% kosztów peruki (rozpiętość cen jest bardzo duża), ale zawsze lepiej mieć niż nie mieć 😊

Jeśli masz trudności finansowe, możesz skorzystać z programu wsparcia **Daj Włos!** prowadzonego przez **Fundację Rak'n'roll**.

Wszystkie informacje znajdziesz tu: <https://www.raknroll.pl/szukam-pomocy/odbierz-peruke/>

**

Niezbyt popularną ale interesującą alternatywą na „zagospodarowanie” łysej głowy, może być naturalny tatuaz henną. Taki tatuaz utrzymuje się średnio przez 10 dni, choć u niektórych osób mogą być to nawet trzy tygodnie. Sztuka zdobienia ciała henną tzw. mehendi to przedślubna tradycja indyjska oraz arabska. Naturalna henna jest brązowa, ciemnobrunatna i w pełni bezpieczna i zdrowa dla skóry. Stosowana jest do wyrobu wielu kosmetyków. Ma właściwości przeciwzapalne, przeciwgrzybiczne i jest naturalnym filtrem przeciwsłonecznym. W odróżnieniu od henny czarnej, chemicznej, do której dodawany jest czarny barwnik parafenylenodiamina (tzw. PPD), który jest silnym i niebezpiecznym alergenem nadającym czarny kolor. Należy unikać więc czarnej henny.

Wizualizacje i zdjęcia wzorów na kobiecych głowach, możecie zobaczyć tu:

<https://www.opowiadka.com/opowiadki/glowy-kobiet-po-chemioterapii/>

i tu: <https://www.papilot.pl/zdrowie/medycyna/24604/chce-byc-piekna-henna-po-chemioterapii>

PS. Włosy na głowie prawdopodobnie zaczną odrastać po zakończeniu chemii, a czasem dzieje się to jeszcze pomiędzy wlewami. Początkowe odrosty nie wzbudzają zachwyty, często są pozbawione koloru. Warto się jednak wstrzymać z farbowaniem jeszcze przez kilkanaście tygodni, ponieważ uzyskany kolor może znacząco różnić się od tego, który wybrałyśmy.

Krąży mit, że włosy, które odrosną będą kręcone i mocniejsze – i rzeczywiście czasem się tak dzieje, ale nie jest to norma. Mogą być natomiast trochę trudniejsze do ujarznienia niż przed chemią. Większość pacjentek jednak nie narzeka 😊

**

W podobnym czasie utracisz wszystkie pozostałe włosy na ciele: włosy łonowe, włosy pod pachami, włosy na nogach i rękach, a nawet włosy w nosie – co wcale nie jest takie fajne jak mogłoby się wydawać. Najdłużej utrzymują się rzęsy i brwi, ale i one w okolicach trzeciego cyklu chemii ostatecznie wypadają.

Dla wielu kobiet ta ostatnia utrata bywa trudniejsza niż strata włosów na głowie. O ile brak fryzury można zastąpić peruką, turbanem czy czapką, o tyle twarz pozbawiona brwi i rzęs wygląda naprawdę bardzo nieatrakcyjnie.

Czy można się do tego jakoś przygotować?

Oczywiście!

BRWI i RZĘSY

Najlepszym rozwiązaniem jest tzw. **MAKIJĄZ PERMANENTNY**.

Zabieg upiększający przeprowadzisz w profesjonalnym gabinecie kosmetycznym. Niestety, nie jest to zabieg, który można wykonać w trakcie trwania chemioterapii, ani nawet przez najbliższe pół roku po niej. W czasie

leczenia oraz tuż po nim zabronione są wszelkie zabiegi inwazyjne z naruszeniem ciągłości skóry. Technicy makijażu permanentnego używają igły, za pomocą której barwnik wtlaczany jest pod skórę. Przypomina to wykonywanie klasycznego tatuażu.

Jeśli jesteś zdecydowana zainwestować w swój wygląd, a znasz termin podania pierwszego wlewu, powinnaś zdecydować się na wizytę w gabinecie kosmetycznym najlepiej na dwa miesiące wcześniej.

Do 5 dni po zabiegu blednie nawet 40% wprowadzonego podskórnym barwnika. Dlatego po wykonaniu pierwszego zabiegu w terminie 4-6 tygodni należy wykonać korektę. I dać sobie jeszcze czas na pełne wygojenie. Ostateczny efekt utrzymuje się do 3 lat.

Czas utrzymywania się pigmentu w skórze jest zależny również od rodzaju skóry, ponieważ w skórze tłustej pigment będzie utrzymywał się nieco krócej niż w skórze suchej.

Ceny makijażu permanentnego brwi kształtują się od 500 do nawet 1400 zł.

W niektórych gabinetach kosmetycznych praktykuje się przyjmowanie pacjentek onkologicznych za ułamek ceny wyjściowej lub za free – jednak czas oczekiwania na taką wizytę bywa odległy.

UWAGA: przeciwwskazaniem do zabiegu jest cukrzyca lub ryzyko alergii.

*

Jeśli któryś z tych powodów (cena/ inwazyjność/ brak czasu) sprawia, że nie zdecydujesz się na taką formę wsparcia swej urody, możesz alternatywnie wybrać **HENNE PUDROWĄ**.

Efekt jest mniej trwały (utrzymuje się na skórze do 2 tygodni, na włosie do 6 tygodni), ale technika nie jest inwazyjna i na pewno tańsza.

Można też wykonać zabieg w trakcie trwania leczenia, chemioterapia nie jest przeciwwskazaniem, natomiast **UWAGA!** jest ryzyko, że wówczas henna może wyjść w innym kolorze niż zamierzony.

MAKIJAZ PERMANENTNY możemy również wykonać **na powiekach**.

Delikatna kreska zagęszczająca rzęsy będzie podkreślać nam powiekę w momencie, kiedy rzęsy zabraknie. Natomiast gdy już odrosną, będzie pięknie nam je zagęszczać.

Należy tutaj jednak pamiętać, iż kreska wykonywana czarnym pigmentem pozostanie z nami znacznie dłużej niż 3 lata, jak to jest w przypadku brwi.

Gabinety kosmetyczne, które wykonują takie zabiegi bezpłatnie lub ze zniżką, dla pacjentek onkologicznych, znajdziecie w niezawodnej ONKOBAZIE:

<https://onkobaza.pl/products-category/pomoc/bezplatne-wsparcie-kosmetyczne-wizerunkowe/>

Warto przy okazji zaznaczyć, że chemia niekorzystnie wpływa na naszą cerę, często mocno ją wysusza. Nawet jeśli do tej pory **troska o swoją skórę** nie była Twoim szczególnym priorytetem, teraz warto zadbać o dobrej jakości kosmetyki nawilżające i natłuszczające do twarzy i do ciała. Dobrze, gdyby lista składników nie była długa, a ich pochodzenie jak najbardziej naturalne. Świetnie sprawdzają się naturalne, dobrej jakości olejki (np. polskiej firmy MOKOSH). Potraktuj to jako element zdrowienia i troski o komfort. Aromaterapia przy okazji używania pięknie pachnących kosmetyków też dobrze wpłynie na twój układ nerwowy, a co za tym idzie: odpornościowy.

*opracowała: Agnieszka Ratajczak – Mucharska
po konsultacjach z Małgorzatą Melką- szefową Laurie Studio Urody*