

تتسبب بعض علاجات السرطان في فقدان الأشخاص لبعض أو كل شعرهم. عادة ما ينمو الشعر مرة أخرى، وهناك أشياء يمكنك القيام بها لتقليل المشكلة بالنسبة لك.

أشياء أخرى يمكنك القيام بها عند تساقط الشعر:

- قد تشعر بالحكة أو الحساسية في فروة رأسك. كن لطيفًا عند تمشيط وغسل شعرك. قد يساعد استخدام مشط واسع الأسنان.



- قد يقل تساقط الشعر إلى حد ما عن طريق عدم التمشيط أو السحب أكثر من اللازم. تجنب صنع الضفائر أو عمل ذيل أو استخدام البكرات أو التجفيف بالهواء أو استخدام الشباك أو المكواة المسطحة.

- إذا أصبح شعرك رقيقًا جدًا أو اختفى تمامًا، فتأكد من حماية الجلد على فروة رأسك من الحرارة والبرودة والشمس. استخدم واقي شمس واسع الطيف مع عامل حماية من الشمس لا يقل عن 30 وارتنق قبة. في الطقس البارد، ارتد قبة أو وشاحًا لتغطية رأسك والبقاء دافئًا.

- عندما يبدأ الشعر الجديد في النمو، قد يتلف بسهولة في البداية. تجنب تجعيد الشعر والأصباغ في الأشهر القليلة الأولى. حافظ على شعرك قصيرًا وسهل التصفيف.

- عندما يبدأ شعرك في النمو مرة أخرى، قد يكون له ملمس أو لون مختلف. من المرجح أن يعود إلى ما كان عليه قبل العلاج مع مرور الوقت.

تحدث إلى فريق رعاية السرطان.

أخبر فريق رعاية السرطان إذا كنت تواجه مشكلة في التعود على تساقط الشعر حتى تحصل على المساعدة.



للحصول على معلومات وإجابات عن السرطان، قم بزيارة

الموقع الإلكتروني لجمعية السرطان الأمريكية على

cancer.org أو اتصل بنا على 18002272345.

نحن هنا عندما تحتاج إلينا.



ما الذي يسبب تساقط الشعر لدى الأشخاص المصابين بالسرطان؟



ينمو الشعر طوال الوقت، مع تساقط الشعر القديم واستبدال الشعر الجديد به. تتلف العديد من أدوية العلاج الكيميائي الشعر النامي، مما يؤدي إلى تساقطه. يمكن أن تسبب بعض الأدوية الكيميائية ترقق الشعر أو تساقط الشعر على فروة الرأس. كما يتسبب البعض الآخر في ترقق أو فقدان شعر العانة أو شعر الذراع والساق أو الحاجبين أو الرموش. يمكن أن يسبب العلاج الإشعاعي للرأس أيضًا تساقط الشعر على فروة الرأس.

أشياء يمكنك القيام بها للتحضير لتساقط الشعر:

- اسأل فريق رعاية مرضى السرطان عما إذا كان تساقط الشعر محتملاً. إذا كان الأمر كذلك، اسأل عما إذا كان سيحدث بسرعة أو بمرور الوقت.



- تحدث إلى فريق رعاية مرضى السرطان حول ما إذا كانت قبة التبريد قد تساعد في تقليل المخاطر. يتم إجراء المزيد من الأبحاث لمعرفة ما إذا كانت قبعات التبريد فعالة وآمنة. يمكن أن يكون لها بعض الآثار الجانبية، بما في ذلك الصداع وآلام فروة الرأس وعدم الراحة في الرقبة والكتف. تحدث إلى فريق رعاية السرطان الخاص بك حول الفوائد والمخاطر والآثار الجانبية لقبعات التبريد.

- قد يغطي التأمين الصحي الخاص بك الباروكات وغيرها من أغذية فروة الرأس جزئيًا أو كليًا. إذا كان الأمر كذلك، فاطلب من فريق رعاية السرطان الحصول على وصفة طبية للشعر المستعار. يقدم برنامج جمعية السرطان الأمريكية® TLC "Tender Loving Care" مجموعة متنوعة من الباروكات والقبعات والأوشحة للأشخاص الذين يتعاملون مع علاج السرطان الذي يسبب تساقط الشعر وبأسعار معقولة. يمكن شراء الأصناف من خلال زيارة موقع "tlc" الإلكتروني على tldirect.org أو عن طريق الاتصال بالرقم 18008509445. قد تختار قص شعرك قصة قصيرة جدًا أو حتى حلق رأسك قبل أن يبدأ شعرك بالتساقط.