

Ano ang Gagawin para sa Pagkawala ng Buhok

What to Do for Hair Loss - Tagalog

Ang ilang paggamot sa cancer ay maaaring magdulot sa tao na mawalan ng ilan o lahat ng kanilang buhok. Karaniwang tumutubong muli ang buhok, at may mga bagay kang magagawa para mabawasan ang problema nito para sa iyo.



Ano ang nagdudulot ng pagkawala ng buhok sa mga taong may cancer?

Laging tumutubo ang buhok, kung saan nalalaglag ang mga matatandang buhok at pinapalitan ang mga ito ng mga bagong buhok. Maraming gamot sa chemotherapy ang nakakasira sa lumalagong buhok, na nagdudulot sa mga ito na malaglag. Ang ilang gamot sa chemo ay maaaring magdulot ng pagnipis o pagkawala ng buhok sa anit. Ang iba ay nagdudulot din ng pagnipis o pagkawala ng buhok sa ari, buhok sa braso at binti, mga kilay, o pilik-mata. Ang radiation therapy ay maaari ring magdulot ng pagkawala ng buhok sa anit.



Mga bagay na magagawa mo para mapaghandaan ang pagkawala ng buhok

- Itanong sa iyong cancer care team kung posible ang pagkawala ng buhok. Kung gayon, itanong kung mabilis itong mangyayari o sa pagdaan ng panahon.
- Kausapin ang iyong cancer care team tungkol sa kung makakatulong ang cooling cap sa pagbawas ng iyong panganib. Higit pang pananaliksik ang isinasagawa upang malaman kung gumagana at ligtas ang mga cooling cap. Maaaring magkaroon ang mga ito ng ilang side effect, kabilang ang pananakit ng ulo, pananakit sa anit, kawalan ng ginhawa sa leeg at balikat. Kausapin ang iyong cancer care team tungkol sa mga kapakinabangan, panganib, at side effect ng mga cooling cap.
- Maaaring sagutin ng iyong health insurance ang bahagi para sa mga peluka at iba pang mga pantakip sa anit. Kung gayon, humingi sa iyong cancer care team ng reseta para sa peluka. Ang programang “tlc” Tender Loving Care® ng American Cancer Society ay naghahandog ng iba't ibang abot-kayang peluka, sombrero, at mga scarf para sa mga taong kinakaharap ang paggamot sa cancer na nagdudulot ng pagkawala ng buhok. Mabibili ang mga ito sa pamamagitan ng pagbisita sa website ng “tlc”™ sa [tlcdirect.org](https://www.tlcdirect.org) o sa pamamagitan ng pagtawag sa **1-800-850-9445**.
- Maaaring piliin mong putulin nang maikli ang iyong buhok o ahitin ang iyong ulo bago magsimulang malagas ang mga ito.



Ang iba pang mga bagay na magagawa mo kapag nawala ang iyong buhok

- Maaaring kumati o maging sensitibo ang iyong anit. Maging banayad sa pag-brush at paghuhugas ng iyong buhok. Maaaring makatulong ang paggamit ng malapad na suklay.
- Maaaring medyo mabawasan ang pagkawala ng buhok sa pamamagitan ng hindi labis-labis na pag-brush o paghila sa iyong buhok. Iwasan ang pagbe-braid o pagpupusod, paggamit ng rollers, pagbo-blow dry, o paggamit ng curling o flat iron.
- Kung numipis nang husto ang iyong buhok o lubos na mawala, siguraduhing protektahan ang balat sa iyong anit mula sa init, lamig, at araw. Gumamit ng broad-spectrum na sunscreen na may salik ng proteksyon sa araw (SPF) na hindi bababa sa 30 at magsuot ng sombrero. Sa panahong malamig, magsuot ng sombrero o scarf para matakpan ang iyong ulo at manatiling mainit ang katawan.
- Kapag nagsimula nang tumubo ang bagong buhok, maaaring madali itong masira sa simula. Iwasan ang mga perm at dye sa unang ilang buwan. Panatilihin maikli ang iyong buhok at madaling ayusin.
- Kapag nagsimula nang tumubong muli ang iyong buhok, maaaring iba ang salat at kulay nito. Sa pagdaan ng panahon, malamang na bumalik ito sa dati bago ang paggamot.



Makipag-usap sa iyong cancer care team.

Ipaalam sa iyong cancer care team kung nahihirapan kang masanay sa pagkawala ng buhok para makakuha ka ng tulong.



Para sa impormasyon at mga sagot tungkol sa cancer, bumisita sa website ng American Cancer Society sa [cancer.org](https://www.cancer.org) o tumawag sa amin sa **1-800-227-2345**. Narito kami kapag kailangan mo kami.