

IV. Uszkodzenia komórek mieszków włosowych

Utrata włosów – alopecja.

Chemioterapia ma niekorzystny wpływ na szybko rosnące komórki mieszków włosowych powodując wypadanie włosów. Utrata włosów zaczyna się po 2-3 tygodniach od początku chemioterapii i może ją poprzedzać bolesność skóry głowy. Włosy wypadają stopniowo, pojedynczo lub kępami.

Zwykle wszystkie włosy wypadają w ciągu około jednego tygodnia.

Proces utraty włosów może bardzo różnić się u poszczególnych chorych, zależy to między innymi od cech osobniczych oraz od rodzaju i dawki przyjmowanych leków. Zauważa się, że wypadanie brwi, rzęs, włosów łonowych i włosów innych okolic ciała jest zwykle mniej nasilone.

Utrata włosów nie stanowi zagrożenia dla życia, ale znacznie pogarsza samopoczucie chorych.

Zazwyczaj włosy zaczynają odrastać po 2-3 miesiącach po zakończeniu chemioterapii, chociaż u niektórych chorych ich odrastanie pojawia się znacznie wcześniej, nawet jeszcze w czasie trwania chemioterapii.

Odrastające włosy mogą się różnić od włosów utraconych, np. mogą być cieńsze, ciemniejsze lub jaśniejsze, proste albo kręcone.

Odrastające włosy są bardzo ładne.

Jak postępować w utracie włosów.

Zalecenia pielęgniarские:

- Należy przygotować się na ewentualną utratę włosów. Warto o tym porozmawiać z lekarzem i pielęgniarką.
- Włosy i skórę głowy myj delikatnym szamponem i wycieraj delikatnym ręcznikiem.
- W okresie chemioterapii nie stosuj farbowania włosów i innych zabiegów na włosach.
- Zaleca się ostrzyżenie włosów na krótko lub ogolenie głowy, co zmniejszy uciążliwości związane z wypadaniem włosów. Ważne jest to, aby do golenia głowy użyć maszynki, a nie żyletki.
- Można skorzystać z pomocy w zakresie doboru i refundacji peruki na czas utraty włosów. O formy pomocy zapytaj pielęgniarkę lub lekarza.
- Należy dbać o skórę głowy i chronić ją poprzez nawilżanie delikatnym kremem, balsamem oraz stosowanie nakryć głowy: chusty, turbany, kapelusze, czapki.
- Należy zadbać również o komfort podczas snu. Zadbaj o miękką poduszkę oraz zastosuj delikatną, miękką i najlepiej jedwabną poszewkę na poduszkę.
- Należy zadbać poprawę swojego samopoczucia. Możesz skorzystać z porady u psychoterapeuty, poszukać zrozumienia w grupie wsparcia.