

Μαζί μπορούμε να προσφέρουμε περισσότερα!

Έχετε εμπειρία καρκίνου και χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες, συμβουλευτική υποστήριξη και παροχή περούκας μέσω δανεισμού; Επικοινωνήστε με τον ΠΑΣΥΚΑΦ και το Πρόγραμμα «Αλλάζω...ΠΑΡΑΜΕΝΩ ΕΓΩ» για να σας καθοδηγήσουμε.

ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:



Κεντρικά Γραφεία

Χαλκάνορος 2, 2000 Στρόβολος, Λευκωσία Τ.Θ. 23868, 1687 Λευκωσία, Κύπρος

Λευκωσία: 22 345 444
Λεμεσός: 25 747 750

Λάρνακα: 24 665 198
Πάφος: 26 222 929

Αμμόχωστος:
23 730 460

77 77 1986

info@pasykaf.org
www.pasykaf.org



ΦΡΟΝΤΙΣΤΕ ΤΑ ΜΑΛΛΙΑ ΣΑΣ

Χορηγός Προγράμματος:

A.J. VOUROS



Μάθετε περισσότερα στο

www.pasykaf.org



ΦΡΟΝΤΙΣΤΕ ΤΑ ΜΑΛΛΙΑ ΣΑΣ

ΧΑΝΩ ΤΑ ΜΑΛΛΙΑ ΜΟΥ ΛΟΓΩ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ, ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ;

Η απώλεια των μαλλιών οφείλεται κυρίως στη χημειοθεραπεία και είναι μια από τις πιο ενοχλητικές παρενέργειες των θεραπειών. Κατά τη διάρκεια της χημειοθεραπείας χρησιμοποιούνται φάρμακα, με σκοπό να καταστρέψουν τα καρκινικά κύτταρα, τα οποία λειτουργούν διακόπτοντας την ανάπτυξη τους. Τα φάρμακα αυτά επηρεάζουν και τα φυσιολογικά κύτταρα του οργανισμού, όπως και τα κύτταρα των θυλάκων του τριχωτού της κεφαλής με αποτέλεσμα να προκαλείται τριχόπτωση και απώλεια μαλλιών.

ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ;

ΘΑ ΧΑΣΩ ΟΛΑ ΤΑ ΜΑΛΛΙΑ ΜΟΥ;

Η απώλεια των μαλλιών εξαρτάται από το είδος, τις δόσεις και τα συστατικά των χημειοθεραπευτικών φαρμάκων. Μπορεί να παρουσιαστεί μερική ή πλήρης απώλεια μαλλιών ή ακόμα και μικρή τριχόπτωση. Στις περιπτώσεις που δεν παρουσιάζεται απώλεια θα παρατηρηθεί αλλαγή στην υφή και την ποιότητα της τρίχας καθώς τα μαλλιά γίνονται πιο ξηρά και εύθραυστα.

ΠΟΤΕ ΚΑΙ ΠΩΣ ΘΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙ Η ΤΡΙΧΟΠΤΩΣΗ;

Η απώλεια λόγω χημειοθεραπείας ξεκινά γρήγορα και απότομα. Η απώλεια των μαλλιών εμφανίζεται συνήθως μετά από τη δεύτερη ή

την τρίτη εβδομάδα του πρώτου κύκλου της χημειοθεραπείας. Πρώτο σημάδι είναι η τριχόπτωση όταν βουρτσίζετε, χτενίζετε ή λούζετε τα μαλλιά. Επίσης, εμφανής θα είναι η απώλεια μαλλιών και στο μαξιλάρι σας κάθε πρωί. Τα μαλλιά πέφτουν όλα ή σχεδόν όλα αλλά το τριχωτό της κεφαλής παραμένει υγιές.

ΤΑ ΜΑΛΛΙΑ ΞΑΝΑΦΥΤΡΩΝΟΥΝ; Τα καινούργια μαλλιά είναι ίδια με τα προηγούμενα;

Η απώλεια που οφείλεται στη χημειοθεραπεία είναι μια προσωρινή παρενέργεια. Έχει παρατηρηθεί πως τα μαλλιά αρχίζουν και πάλι να αναπτύσσονται περίπου δύο μήνες μετά το τέλος των χημειοθεραπειών και σε κάποιες περιπτώσεις, πριν το τέλος των θεραπειών.

Αρχικά η τρίχα θα είναι πολύ λεπτή και θα χρειαστεί περίπου ένα διάστημα 3-6 μηνών για την ανάπτυξη των μαλλιών σε ολόκληρο το κεφάλι. Τα καινούργια μαλλιά μπορεί να είναι ίδια με τα προηγούμενα, μπορεί όμως να βγουν πιο κατσαρά ή λιγότερο ή περισσότερο ανοιχτόχρωμα.

ΕΠΗΡΕΑΖΟΝΤΑΙ ΚΑΙ ΑΛΛΑ ΜΕΡΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ;

Υπάρχουν περιπτώσεις όπου η απώλεια είναι έντονη και επηρεάζονται και άλλα μέρη του σώματος, όπως οι βλεφαρίδες, τα φρύδια, το μούσι, το μουστάκι, οι τρίχες στο στήθος, οι μασχάλες, τα πόδια, τα χέρια και η περιοχή των γεννητικών οργάνων.

Τα φρύδια και οι βλεφαρίδες είναι σημαντικά στην εμφάνισή μας.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΑΣ!

Προληπτικά, συμβουλευόμαστε τον επανασχεδιασμό των φρυδιών πριν την πιθανή απώλειά τους, έτσι ώστε να εξοικειώσετε με τη φυσική γραμμή τους.

Με λίγη εξάσκηση μπορείτε να μάθετε να σχεδιάζετε το φρύδι με ειδικό μολύβι φρυδιού. Είναι διαθέσιμο σε πολλούς χρωματισμούς και μπορείτε να το προμηθευτείτε από φαρμακεία και καταστήματα καλλυντικών. Ακόμη, υπάρχουν διαθέσιμα πολλά εκπαιδευτικά βίντεο στο διαδίκτυο που μπορούν να σας καθοδηγήσουν για τη σωστή τεχνική όπου με απλές κινήσεις μπορείτε να επανασχεδιάσετε τα φρύδια σας.

Για τη φροντίδα των βλεφαρίδων μπορείτε να προμηθευτείτε βλεφαρίδες από φαρμακεία και καταστήματα με είδη ομορφιάς, οι οποίες τοποθετούνται με μαγνητική ταινία. Υπάρχει και η επιλογή τοποθέτησης τεχνητών βλεφαρίδων από επαγγελματίες αισθητικούς. Οι τεχνητές βλεφαρίδες είναι μια πιο μόνιμη επιλογή. Η συντήρηση βλεφαρίδων συνιστάται κάθε τρεις έως τέσσερις εβδομάδες για να κρατήσετε τις βλεφαρίδες σας πλούσιες και γεμάτες.

Έχω όλο και εντονότερο ευαίσθητο τριχωτό της κεφαλής εξαιτίας της θεραπείας.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ;

Με την απώλεια των μαλλιών είναι σημαντικό να γίνεται σωστή φροντίδα του δέρματος της κεφαλής και όπου αλλού είχατε τρίχες, καθώς το δέρμα στα σημεία αυτά γίνεται ιδιαίτερα ευαίσθητο.

ΟΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΜΑΣ!

- Αποφύγετε όσο το δυνατόν περισσότερο την έκθεση στον ήλιο, ακόμη και σε ήπια ηλιοφάνεια.

- Να έχετε μαζί σας καλυπτικά ρούχα, ένα καπέλο ή φουλάρι.
- Να χρησιμοποιείτε αντηλιακή κρέμα SPF 50+, ανθεκτική στο νερό και τον ιδρώτα, υποαλλεργική και χωρίς άρωμα στο τριχωτό της κεφαλής σας.
- Ο καλύτερος τρόπος για να διατηρήσετε τη δερματική άνεση είναι η ενυδάτωση του δέρματος όσο το δυνατόν περισσότερο. Χρησιμοποιήστε μια απαλή, ενυδατική κρέμα, με ουδέτερο pH, χωρίς άρωμα και αλκοόλ, για να αποφύγετε την ξηροδερμία στο τριχωτό της κεφαλής.
- Χρησιμοποιείτε μαξιλαροθήκες από 100% βαμβάκι, καθώς οι συνθετικές ίνες (polyester και nylon) μπορεί να ερεθίσουν το τριχωτό της κεφαλής σας περισσότερο.

Μια περούκα ή ένα φουλάρι γύρω από το κεφάλι είναι ένας τρόπος να διατηρήσετε το look σας.

Προμηθευτείτε διαφόρων ειδών σκουφάκια, καπέλα, σάλια ή τουρμπάνια από οποιοδήποτε κατάστημα ειδών αξεσουάρ, όπως επίσης και από εξειδικευμένα κέντρα αγοράς περούκας. Επίσης, υπάρχουν πολλά είδη υφάσματος και τεχνικές δεσίματος ενός απλού σαλιού - εσάρπας ή μαντηλιού, που διαφοροποιεί κάθε φορά την εικόνα σας.

Στην περίπτωση που επιλέξετε τη χρήση περούκας, μπορείτε να απευθυνθείτε στα εξειδικευμένα κέντρα περούκας, όπου θα δείτε και θα επιλέξετε ανάμεσα σε διάφορα είδη τρίχας (συνθετική, ημισυνθετική ή εξ' ολοκλήρου φυσική τρίχα), χρώματα και υφή (ίσια, κυματιστά, σγουρά).

Ο ΠΑΣΥΚΑΦ με το Πρόγραμμα «Αηλάζω...ΠΑΡΑΜΕΝΩ ΕΦΩ» μπορεί να σας προσφέρει συμβουλευτική υποστήριξη και παροχή περούκας μέσω δανεισμού.