

خسارة شعرك



العلاج الكيميائي والعلاج بالطاقة الإشعاعية يسببان تساقط الشعر

خسارة الشعر تسبب الحزن للعديد من مرضى السرطان. الأخبار الجيدة أن ذلك الشعر عادة يعود للنمو مجدداً. وفي خلال هذه الفترة، هناك العديد من الطرق التي يمكن أن تساعدك في حل هذه المشكلة أو حتى تمويهها.

ما الذي يسبب تساقط الشعر؟

علاجات السرطان القوية جداً مثل الكيموثيرابي أي العلاج الكيميائي والعلاج بالأشعة التي تقتل خلايا السرطان تضر أيضاً خلايا طبيعية معينة، خاصة الخلايا التي تنمو وتنقسم بسرعة. وتلك تشمل خلايا الشعر. صالونات الحلاقة وصالونات التجميل يعملون بصورة متواصلة لأن خلايا الشعر تنقسم تكرارياً فينمو الشعر بسرعة.

متى سأفقد شعري وكيف سأشعر؟

- رموش العين والحواجب
- الوجه
- الذراعان
- الرجلان
- المناطق العامة

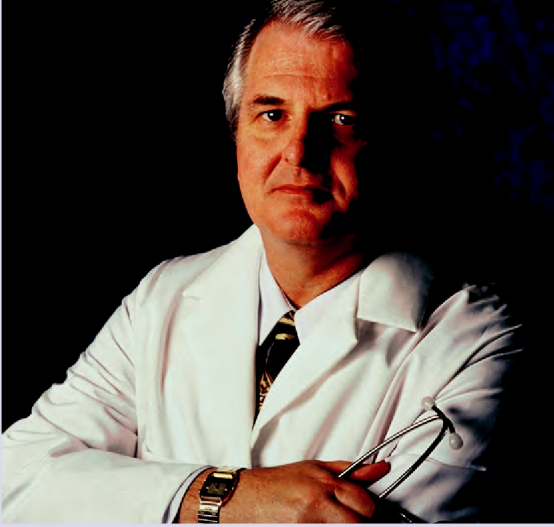
يبدأ تساقط الشعر عادة حوالي 2 إلى 3 أسابيع بعد بداية بعض العلاجات. ربما تبدأ تلاحظ خسارة الشعر عند الإستحمام. أو يمكن أن تجد خصل من الشعر على الوسادة عند الصباح. بما أن الشعر يساعد على تدفئة الجسم ربما تشعر ببعض "البرد" مع فقدان الشعر.

العلاج بالأشعة يسبب خسارة الشعر فقط في المنطقة التي يعالج بها.

العلاج الكيميائي أي الكيمو يسبب فقدان الشعر أو ترقق الشعر في عدة مناطق من الجسم:

- فروة الرأس – يمكن أن يسبب طراوة، تقرح أو جفاف

الشعور بالغضب، الحزن أو النرفزة هو أمر طبيعي. بينما يتقبل بعض مرضى السرطان فقدان الشعر على أنه استجابة حسنة للعلاج، البعض الآخر يمكن أن يشعر بنوع من الخسارة. بعض الرجال أو النساء يمكن أن يشعرون أنهم أصبحوا أقل جاذبية. البعض الآخر يمكن أن يشعر بالذنب لأنهم يهتمون كثيراً بمظهرهم الخارجي. بالنسبة للبعض، خسارة الشعر تذكرهم بأنهم مرضى السرطان وبأنهم يعلنون للملأ عن ذلك.



لا بأس من التحدث عن فقدان شعرك وكيفية شعورك نحو ذلك وأن تطلب المساعدة.

معظم مرضى السرطان يجدون ان تساقط وخسارة شعرهم أمر مزعج جداً. نحن ننصحك أن تتكلم مع أشخاص يستطيعون فهمك – الفرق الطبي، أفراد عائلتك، أصدقائك وأو أشخاص آخرون قد خسروا شعرهم بسبب علاج السرطان.

لا تدع خسارة شعرك توقعك عن رؤية الناس وعمل ما تحبه. على الأغلب سوف تكتشف أن اصدقائك سيظهرون الإهتمام بك وآخرون ربما لا يلاحظون تغير في مظهرك.

إذا شعرت انك متضايق جداً وأنت لا تستطيع تقبل الفكرة، أطلب تحويلاً الى مرشد اجتماعي أو مستشار. فأنت لست ملزماً أن تتألم بصمت أو أن تشعر بالوحدة.

متى سيعود شعري للنمو؟

عادة ينمو الشعر حوالي 2 الى 3 أشهر بعد انتهاء العلاج. أحيانا يبدأ بالنمو حتى قبل انتهاء مرحلة العلاج. وربما سوف تكون متفاجئاً أيضاً. ربما شعرك الجديد يكون مختلفاً باللون والنوعية!

كيف أتعامل مع فقدان شعري؟

فكر كيف يمكن أن تتعامل مع فقدان الشعر قبل أن تبدأ مرحلة العلاج.

- هل يكون مساعداً لك أن تقص شعرك قصيراً أو أن تحلق رأسك قبل أن تبدأ عملية تساقط الشعر؟
- هل ترغب أن تضع قبعة على الرأس أو تضع شعراً مستعاراً؟ إذا كان الجواب نعم، يمكنك أن تشتري ما تريد مسبقاً. بعض مرضى السرطان يستعملون العديد من أغطية الرأس مثل الوشاح، القبعات أو الشعر المستعار. الشعر المستعار هو مصاريف طبية معفية من الضرائب وربما يغطيها تأمينك الصحي. اسأل الطبيب أن يعطيك وصفة طبية لذلك.

احم رأسك من حرارة الشمس ومن البرد الشديد.

- ابتعد عن أشعة الشمس أو ضع قبعة أو شعر مستعار لحماية فروة الرأس. وضع أيضاً مرطب البشرة الذي يحتوي على الواقي بدرجة 15 على الأقل (SPF)
- إذا كان الطقس بارداً ضع قبعة على رأسك، فذلك يحمي رأسك من البرد ويحافظ عليك لتبقى دافئاً

كن لطيفاً بالإعتناء بفروة الرأس في كل يوم.

- حافظ على شعرك وفرة رأسك نظيفة ولا تستعمل الشامبو بكثرة
- استعمل مشط عريض كي لا يسحب من شعرك
- تجنّب مجففات الشعر الساخنة أو صبغ الشعر. فذلك يسبب جفاف الشعر وتساقطه بسهولة.

خسارة شعرك



أعدت هذه المعلومات استجابة للخطة الشاملة لولاية ميشيغن للسيطرة على مرض السرطان، تحت إشراف لجنة العمل لسرطان البروستات. وقدم الدعم لجهودهم في جزء منه جامعة ميشيغن، مدرسة التمريض ومديرية صحة المجتمع لولاية ميشيغن بتمويل من مركز الوقاية والسيطرة على الأمراض اتفاق تعاوني U58DP0008125 محتويات النشر لا تمثل بالضرورة وجهة نظر مركز الوقاية والسيطرة على الأمراض. هذه الصفحات المعلوماتية تحتوي على معلومات عامة وليس المقصود منها الاستغناء عن الاستشارة الطبية.

أعد هذا الكراس في أيلول 2009