



Οδηγός περιποίησης των μαλλιών κατά τη διάρκεια της θεραπείας ψύξης του τριχωτού της κεφαλής

Πώς να φροντίσετε τα μαλλιά σας κατά τη διάρκεια της θεραπείας ψύξης του τριχωτού της κεφαλής

Το ταξίδι σας στην περιποίηση των μαλλιών

Η περιποίηση των μαλλιών κατά τη διάρκεια της θεραπείας ψύξης του τριχωτού της κεφαλής δεν χρειάζεται να είναι δύσκολη, αλλά είναι πιθανώς διαφορετική από τη ρουτίνα περιποίησης που έχετε συνηθίσει. Αυτό το φυλλάδιο, σε συνδυασμό με την πλατφόρμα coldcap.com, περιλαμβάνει πολλές πληροφορίες για να κάνετε την καθημερινή φροντίδα των μαλλιών σας κατά τη διάρκεια της χημειοθεραπείας και της θεραπείας ψύξης του τριχωτού της κεφαλής όσο το δυνατόν πιο απλή.



Για λεπτομερείς πληροφορίες, συχνές ερωτήσεις και υποστήριξη επισκεφθείτε την ηλεκτρονική πλατφόρμα των ασθενών μας,

coldcap.com

Περιεχόμενα

01	Προετοιμασία των μαλλιών σας για τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής	06
02	Οδηγοί περιποίησης των μαλλιών κατά τη διάρκεια της θεραπείας ψύξης του τριχωτού της κεφαλής	08
	Τύπος 1 & 2 καθοδήγηση	10
	Τύπος 1 & 2 καθοδήγηση	13
03	Συχνές ερωτήσεις για τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής	16
04	Πληροφορίες για τα κομμωτήρια	19
05	Οδηγός περιποίησης των μαλλιών μετά τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής	20

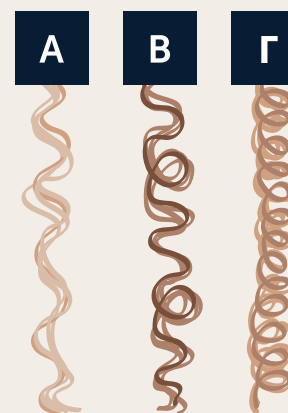
Τύπος 1



Τύπος 2



Τύπος 3



Τύπος 4



Προσδιορισμός του τύπου των μαλλιών σας

Το καλύτερο σημείο για να ξεκινήσετε με την περιποίηση των μαλλιών είναι να καταλάβετε ποιον τύπο μαλλιών έχετε.

Το παραπάνω διάγραμμα θα σας βοηθήσει να προσδιορίσετε τον τύπο μαλλιών που μοιάζει περισσότερο με τα μαλλιά σας στη φυσική τους κατάσταση (χωρίς styling ή χρήση θερμαινόμενων εργαλείων). Είναι σύνηθες για τους ανθρώπους να έχουν διαφορετική υφή μαλλιών σε όλο το τριχωτό της κεφαλής τους, οπότε προσπαθήστε να επιλέξετε αυτό που μοιάζει περισσότερο με την πλειονότητα των μαλλιών σας.

Η γνώση του τύπου των μαλλιών σας συμβάλλει στην εύρεση καλύτερων συμβουλων για εσάς.

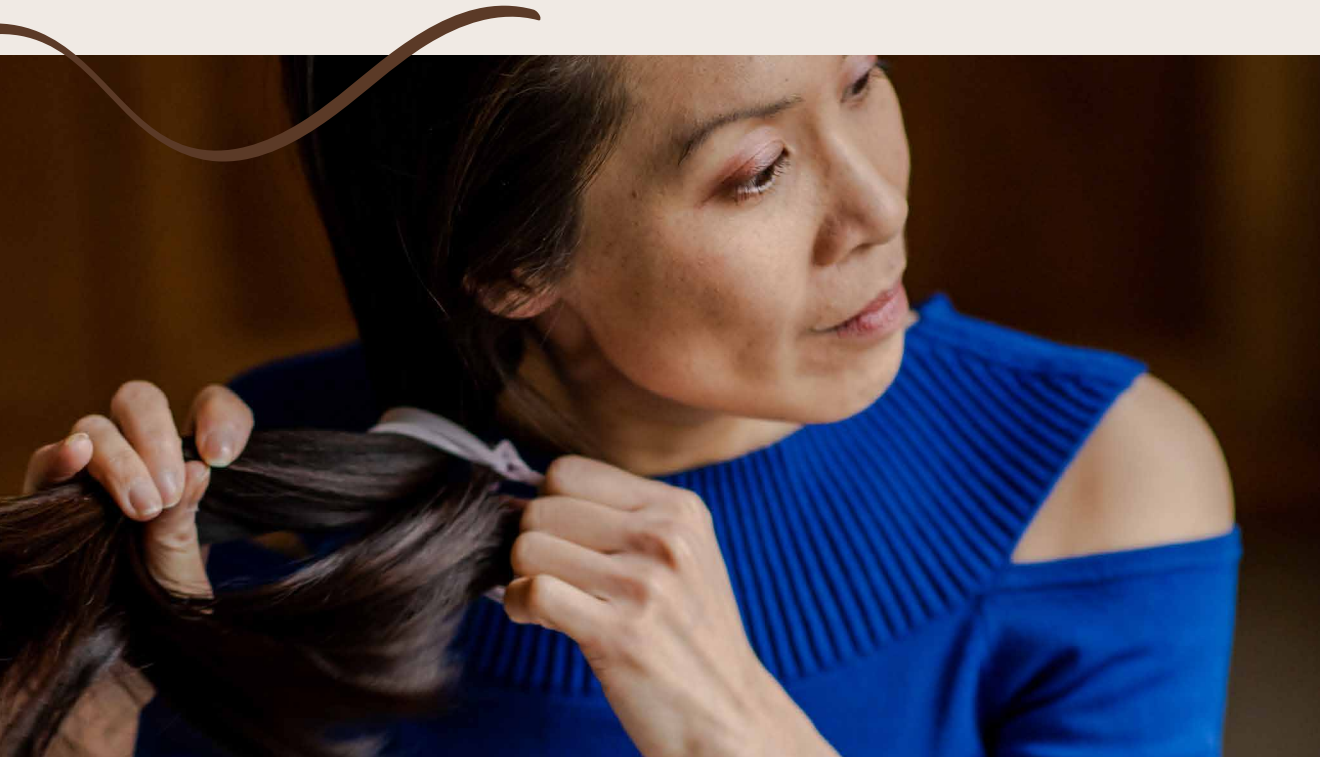


Χρήσιμα στοιχεία

Υπάρχουν μερικά πράγματα που πρέπει να λάβετε υπόψη όταν αγοράζετε προϊόντα για τα μαλλιά που θα χρησιμοποιήσετε κατά τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής.

Έχουμε δημιουργήσει μια σειρά επιλογών για διαφορετικούς τύπους μαλλιών και απαιτήσεις, οι οποίες είναι εύκολα προσβάσιμες.

Μάθετε περισσότερα στην πλατφόρμα coldcap.com/haircare



Προετοιμασία των μαλλιών σας για τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής

01

Μας γίνονται συχνά ερωτήσεις σχετικά με τα σωστά πράγματα που πρέπει να κάνετε για να προετοιμάσετε τα μαλλιά σας για τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής. Τα καλά νέα είναι ότι δεν χρειάζεται να κάνετε και πολλά πράγματα, αλλά αξίζει να σκεφτείτε τα παρακάτω, αν έχετε λίγο χρόνο πριν από την έναρξη της θεραπείας σας.

Κάντε περιποίηση

Τα κατεστραμμένα και σπασμένα άκρα είναι πιθανό να οδηγήσουν σε κόμπους και δύσκολα διαχειρίσιμα μαλλιά. Η καλή περιποίηση μπορεί να σας βοηθήσει να κάνετε την καθημερινή φροντίδα των μαλλιών σας ευκολότερη.

Αφαιρέστε κάθε τρίχα που δεν είναι δική σας

Θα πρέπει να αφαιρέσετε τυχόν εξτένσιον, τρέσες, πλεξούδες ή τυχόν προσθήκες στα μαλλιά σας, καθώς μπορούν να μονώσουν το τριχωτό της κεφαλής σας, να δημιουργήσουν τάση στις ρίζες σας και να επηρεάσουν σημαντικά το αποτέλεσμα ψύξης του τριχωτού της κεφαλής.

Εξετάστε ένα μεσαίου μήκους κόψιμο, αν γίνεται

Δεν υπάρχει λόγος να κόψετε τα μαλλιά σας, εκτός αν το θέλετε. Ένα κοντό κούρεμα δεν θα οδηγήσει σε καλύτερο αποτέλεσμα ψύξης του τριχωτού της κεφαλής σε σύγκριση με οποιοδήποτε άλλο μήκος μαλλιών. Ίσως θέλετε να επιλέξετε ένα στυλ που θα είναι πιο εύκολο στη φροντίδα. Ένα κόψιμο σε μήκος φαροκόκαλου είναι ένας καλός συμβιβασμός, καθώς αφήνει αρκετά μαλλιά για να δέσουν, αλλά όχι τόσο μήκος που είναι δύσκολο να φροντιστούν.

Μπορείτε να βάψετε τα μαλλιά σας πριν από τη χημειοθεραπεία

Αν θέλετε, μπορείτε να ανανεώσετε το χρώμα σας πριν από τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής, καθώς δεν θα μπορείτε να τα βάψετε καθ' όλη τη διάρκεια της θεραπείας και για κάποιο χρονικό διάστημα μετά. Ιδανικά θα πρέπει να είναι μια εβδομάδα πριν από τη θεραπεία σας - και περισσότερο αν γίνεται. Ωστόσο, υπάρχουν πράγματα που ίσως θέλετε να λάβετε υπόψη - αποφύγετε τις χημικές θεραπείες που θα βλάψουν τα μαλλιά σας, το οξυζενέ δεν είναι καλή ιδέα.

Επίσης, ίσως δείτε αναγέννηση των μαλλιών κατά τη διάρκεια της θεραπείας, άρα και ρίζες ή γκρι μαλλιά, οπότε επιλέγοντας κάτι κοντά στο φυσικό σας χρώμα μπορείτε να το κρύψετε πιο αποτελεσματικά.

Αν δεν προλάβετε να πάτε εγκαίρως στο κομμωτήριο, μην πανικοβάλλεστε

Δεν είναι πρόβλημα να κόψετε τα μαλλιά σας κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Απλά χρειάζεται να επικοινωνείτε με τον κομμωτή σας και να μοιραστείτε μαζί του τι είναι και τι δεν είναι εντάξει για τα μαλλιά σας.

Μπορείτε να βρείτε πληροφορίες που μπορεί να είναι χρήσιμες για να μοιραστείτε με τον κομμωτή σας στην πλατφόρμα coldcap.com/information-for-your-hairdresser



Οδηγοί περιποίησης των μαλλιών κατά τη διάρκεια της θεραπείας ψύξης του τριχωτού της κεφαλής

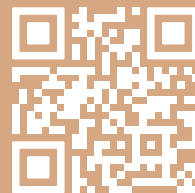
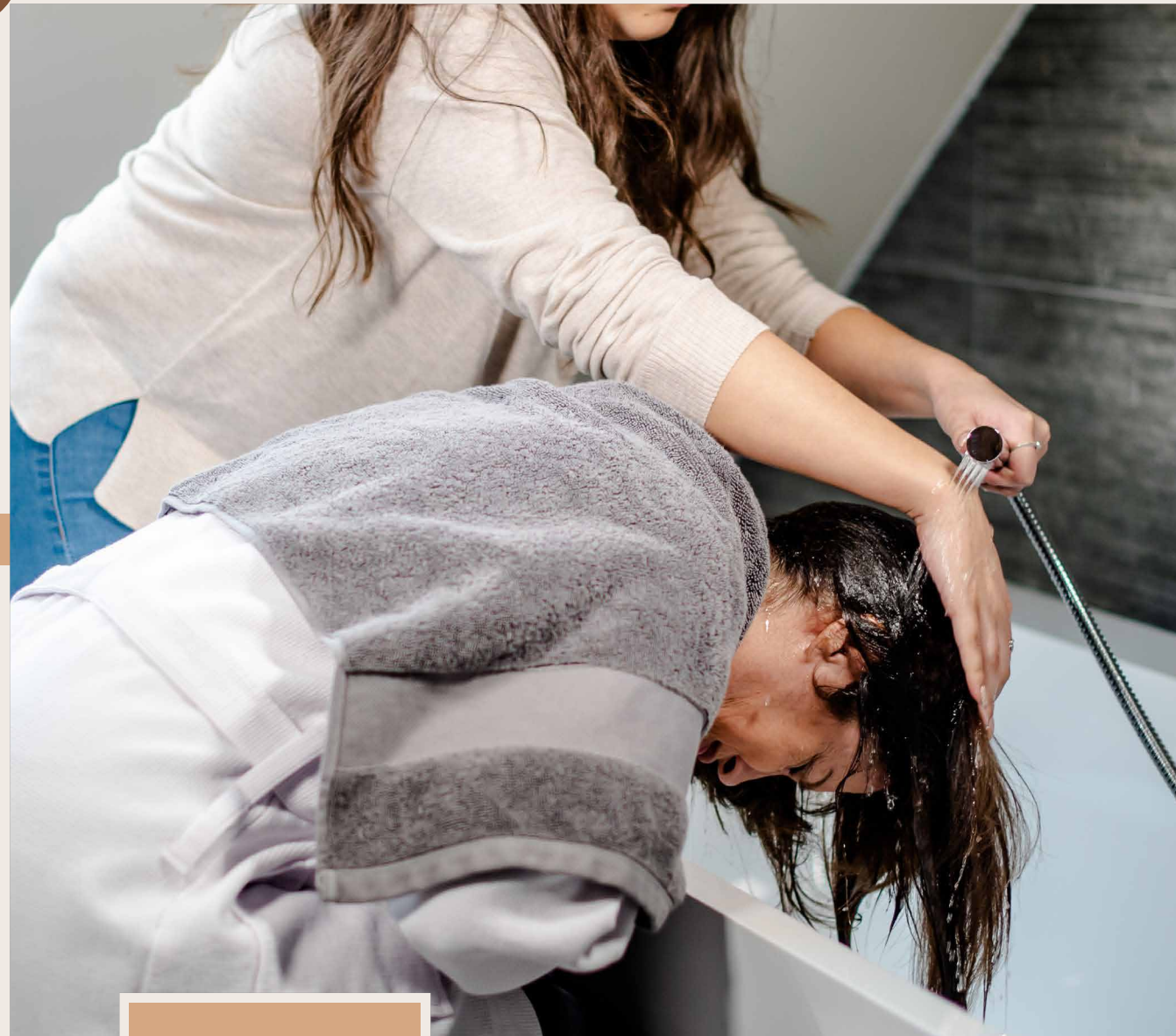
02

Είναι πολύ σημαντικό να προσαρμόζετε την περιποίηση των μαλλιών σας κατά τη διάρκεια της θεραπείας ψύξης του τριχωτού της κεφαλής, ώστε να διασφαλίσετε ότι τα μαλλιά σας είναι όσο το δυνατόν πιο εύκολα στη διαχείρισή τους, αλλά και να διατηρήσετε τα διατηρημένα μαλλιά στην καλύτερη δυνατή κατάσταση, ώστε να μπορείτε να προχωρήσετε μπροστά όταν τελειώσει η χημειοθεραπεία σας.

Για το λόγο αυτό έχουμε αναπτύξει δύο οδηγούς περιποίησης μαλλιών - έναν για όσους έχουν τύπο 1 και 2 (ίσια και κυματιστά μαλλιά) και έναν για όσους έχουν τύπο 3 και 4 (σγουρά και σπιράλ μαλλιά).

Αυτοί οι οδηγοί θα σας δώσουν μερικές απλές συμβουλές για το πώς να φροντίζετε τα μαλλιά σας και να αξιοποιείτε στο έπακρο τα μαλλιά που έχετε κατά τη διάρκεια της θεραπείας ψύξης του τριχωτού της κεφαλής. Ενώ υπάρχουν πολλές ομοιότητες κατά τη φροντίδα όλων των τύπων μαλλιών, υπάρχουν και ορισμένες διαφορές, οπότε αναζητήστε τον κατάλληλο οδηγό και τις κατάλληλες προσεγγίσεις για εσάς.

Μάθετε περισσότερα στην πλατφόρμα
coldcap.com/scalp-cooling-haircare



“

Είναι σημαντικό να δίνετε ιδιαίτερη προσοχή στα μαλλιά σας κατά τη διάρκεια της χημειοθεραπείας.

Avril



Τύπος 1 & 2 καθοδήγηση

Μην λούζετε τα μαλλιά σας περισσότερο από δύο φορές την εβδομάδα ή λιγότερο από μία φορά κάθε 10 ημέρες

Λάβετε υπόψη σας ότι μια κοινή παρενέργεια της χημειοθεραπείας είναι η ξηρότητα των μαλλιών, του τριχωτού της κεφαλής και του δέρματός σας. Το πολύ συχνό λούσιμο αφαιρεί τα φυσικά έλαια από τα μαλλιά σας και συμβάλλει στην ξηρότητα και την επιδεινώνει. Για κάποια άτομα, το λιγότερο συχνό λούσιμο των μαλλιών μπορεί να είναι τρομακτικό, ιδίως αν λούζονται καθημερινά. Το τριχωτό της κεφαλής σας προσαρμόζεται γρήγορα, ακόμη και αν λούζεστε καθημερινά και τα μαλλιά σας δεν πρέπει να είναι πολύ λιπαρά κατά την πλήρη εξέλιξη της θεραπείας σας.

Ωστόσο, είναι σημαντικό να συνεχίσετε να λούζετε τακτικά τα μαλλιά σας.

Ακόμα και αν είναι μία φορά την εβδομάδα και ειδικά αν έχετε έντονη αποβολή - η διατήρηση των μαλλιών και του τριχωτού της κεφαλής σας καθαρά και διαχειρίσιμα είναι ζωτικής σημασίας, οπότε προσπαθήστε να λούζετε τα μαλλιά σας τουλάχιστον μία φορά κάθε 10 ημέρες.

Το λούσιμο έχει επίσης το πλεονέκτημα ότι απελευθερώνει τις τρίχες που έχουν ήδη πέσει. Αυτό μπορεί να είναι τρομακτικό, ιδίως αν έχετε έντονη αποβολή, αλλά είναι πολύ σημαντικό να θυμάστε ότι το λούσιμο δεν θα προκαλέσει την αποβολή τριχών που δεν ήταν ήδη σε διαδικασία αποβολής.

Εν κατακλείδι, εσείς γνωρίζετε καλύτερα τα μαλλιά σας - να έχετε ανοιχτό μυαλό και να ακολουθείτε το ένστικτό σας, θα βρείτε τι σας ταιριάζει.

Χρησιμοποιήστε υποαλλεργικό σαμπουάν και μαλακτικό χωρίς θειικά άλατα

Δεν έχει σημασία ποια μάρκα χρησιμοποιείτε, εάν πληροί αυτά τα κριτήρια. Το χρώμα και το άρωμα είναι συστατικά που μπορούν να λειτουργήσουν ερεθιστικά, ακόμη και αν ήσασταν απολύτως εντάξει με αυτά πριν ξεκινήσετε τη θεραπεία. Η χημειοθεραπεία πιθανότατα θα προκαλέσει στο τριχωτό της κεφαλής σας μεγάλη ευαισθησία και μερικές φορές κνησμό και στα μαλλιά σας ξηρότητα, οπότε τέτοια συστατικά είναι καλύτερο να αποφεύγονται. Αποφύγετε επίσης το παιδικό σαμπουάν, καθώς είναι πολύ αλκαλικό και όχι αρκετά απαλό για το ευαίσθητο τριχωτό της κεφαλής. Συχνά προτείνεται ως επιλογή, αλλά γνωρίζουμε ότι έχει προκαλέσει προβλήματα σε άτομα στο παρελθόν. Προσπαθήστε επίσης να αποφύγετε τα parabens, καθώς πιστεύεται ότι διαταράσσουν τη λειτουργία των ορμονών μιμούμενα τα οιστρογόνα.

Απλώστε το σαμπουάν και το μαλακτικό στα μαλλιά σας, χωρίς να τα τρίβετε

Το να στοιβάζετε τα μαλλιά στην κορυφή του κεφαλιού σας και να κάνετε μασάζ με το σαμπουάν είναι πολύ ωραίο στις διαφημίσεις, αλλά είναι οδηγεί σίγουρα σε μπερδεμένα μαλλιά, ενώ ακολουθείτε τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής. Απλώστε το σαμπουάν και το μαλακτικό και περάστε τα δάχτυλά σας ανάμεσα στα μαλλιά σας, αλλά αποφύγετε τις κυκλικές κινήσεις τριβής που μπορεί να έχετε συνηθίσει.

Βουρτσίζετε τα μαλλιά σας καθημερινά

Αυτό μπορεί να φαίνεται αντιφατικό, ειδικά αν έχετε έντονη αποβολή, αλλά είναι σημαντικό να απελευθερώσετε τις τρίχες που αποβάλλονται. Το απαλό βούρτσισμα πρώι και βράδυ δεν θα τραβήξει τις τρίχες που δεν έχουν ήδη πέσει, αλλά θα διασφαλίσει ότι οι χαλαρές τούφες και οι τρίχες που βρίσκονται στη διαδικασία να πέσουν θα αφαιρεθούν, καθιστώντας σημαντικά λιγότερο πιθανό να μπερδευτούν ή ακόμα και να μπλεχθούν. Αν βουρτσίζετε τα μαλλιά σας πριν τα πλύνετε, αυτό μπορεί να διευκολύνει το λούσιμο.

Αποφύγετε τα θερμαινόμενα εργαλεία styling

Η χρήση ισιωτικών, σίδερου ισιώματος, σίδερου για μπούκλες ή σεσουάρ μπορεί να έχει περαιτέρω ξηραντική επίδραση στα ήδη ξηρά μαλλιά, για να μην αναφέρουμε την τάνυση που μπορεί να προκαλέσει στις ρίζες των μαλλιών σας. Οι συσκευές για μπούκλες χωρίς θερμότητα μπορούν επίσης να προκαλέσουν προβλήματα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το πιστολάκι μαλλιών σας σε ψυχρή ρύθμιση, αλλά χρησιμοποιήστε τα χέρια και τα δάχτυλά σας αντί για βούρτσα, και πάλι για να αποφύγετε την τάνυση στις ρίζες.

Χρησιμοποιήστε ελεύθερα κορδέλες κεφαλής, κλιπ, καπέλα και κασκόλ

Χρησιμοποιήστε τα αξεσουάρ σας ανάλογα με την επιθυμία σας! Χρησιμοποιήστε δημιουργικούς τρόπους για να κρύψετε την κατά τόπους φαλάκρα ή την αραιώση με ό,τι σας βολεύει, απλώς αποφύγετε την τάνυση στις ρίζες, επομένως όχι σφιχτές αλογοουρές κ.λπ. Για άτομα με μακριά μαλλιά, μια χαλαρή πλεξούδα ή ένας χαμηλός κότσος είναι μια καλή λύση, ενώ για όσα έχουν πιο κοντά μαλλιά, το να φέρετε πίσω τα μπροστινά τμήματα των μαλλιών ή ένας μαλακός κεφαλόδεσμος μπορεί να είναι εξαιρετική λύση.

Τα σαμπουάν για στεγνό καθαρισμό και τα σπρέι κάλυψης ρίζες είναι εντάξει

Πάντα να προβαίνετε σε έναν έλεγχο αλλεργίας για να βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχει ευαισθησία στο τριχωτό της κεφαλής, αλλά η χρήση σαμπουάν στεγνού καθαρισμού σε τρίχες τύπου 1 ή 2 εάν έχετε μια κακή μέρα για τα μαλλιά σας ή το σπρέι για τις ρίζες για να καλύψετε την ετερόκλητη τριχόπτωση είναι απολύτως εντάξει. Χρησιμοποιήστε το με φειδώ όμως για να αποφύγετε τη συσσώρευση που θα δυσκολέψει το λούσιμο των μαλλιών σας.



Τύπος 3 & 4 καθοδήγηση

Λούζετε τα μαλλιά σας λιγότερο συχνά από το κανονικό

Η χημειοθεραπεία έχει ξηραντική επίδραση στα μαλλιά, το τριχωτό της κεφαλής και το δέρμα σας - πιθανότατα θα παρατηρήσετε γρήγορα ότι τα μαλλιά σας δεν χρειάζονται λούσιμο τόσο συχνά. Το πολύ συχνό λούσιμο θα αφαιρέσει από τα μαλλιά σας τα φυσικά έλαια που χρειάζονται. Ωστόσο, είναι σημαντικό να συνεχίσετε να λούζετε τακτικά τα μαλλιά σας, ειδικά αν έχετε έντονη αποβολή - είναι σημαντικό να διατηρείτε τα μαλλιά και το τριχωτό της κεφαλής σας καθαρά και διαχειρίσιμα. Το λούσιμο έχει το πρόσθετο πλεονέκτημα ότι απελευθερώνει τις τρίχες που έχουν ήδη πέσει, κάτι που μπορεί να είναι τρομακτικό. Αλλά είναι πραγματικά σημαντικό να θυμάστε ότι το λούσιμο δεν θα προκαλέσει την αποβολή τριχών που δεν ήταν ήδη σε διαδικασία αποβολής. Εσείς γνωρίζετε καλύτερα τα μαλλιά σας - να είστε ανοιχτόμυαλοι και να ακολουθείτε το ένστικτό σας, θα ανακαλύψετε τι σας ταιριάζει.

Χρησιμοποιήστε υποαλλεργικό σαμπουάν και μαλακτικό χωρίς θειικά άλατα

Δεν έχει σημασία ποια μάρκα χρησιμοποιείτε, εάν πληροί αυτά τα κριτήρια. Το χρώμα και το άρωμα είναι συστατικά που μπορούν να λειτουργήσουν ερεθιστικά, ακόμη και αν ήσασταν απολύτως εντάξει με αυτά πριν ξεκινήσετε τη θεραπεία. Η χημειοθεραπεία πιθανότατα θα προκαλέσει στο τριχωτό της κεφαλής σας μεγάλη ευαισθησία και μερικές φορές κνησμό και στα μαλλιά σας ξηρότητα, οπότε τέτοια συστατικά είναι καλύτερο να αποφεύγονται. Προσπαθήστε επίσης να αποφύγετε τα parabens, καθώς πιστεύεται ότι διαταράσσουν τη λειτουργία των ορμονών μιμούμενα τα οιστρογόνα.

Απλώστε το σαμπουάν και το μαλακτικό στα μαλλιά σας, χωρίς να τα τρίβετε

Το να στοιβάζετε τα μαλλιά στην κορυφή του κεφαλιού σας και να κάνετε μασάζ με το σαμπουάν είναι πολύ ωραίο στις διαφημίσεις, αλλά είναι οδηγεί σίγουρα σε μπερδεμένα μαλλιά, ενώ ακολουθείτε τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής. Απλώστε το σαμπουάν και το μαλακτικό και περάστε τα δάχτυλά σας ή μια χτένα με πλατιά δόντια από τα μαλλιά σας για να εισχωρήσουν τα προϊόντα, ή εναλλακτικά αναμειξτε λίγο σαμπουάν με λίγο νερό και ρίξτε το στα μαλλιά σας για να εισχωρήσει κατευθείαν στο τριχωτό της κεφαλής. Αποφύγετε σε κάθε περίπτωση κυκλικές κινήσεις τριβής που μπορεί να έχετε συνηθίσει.

Χρησιμοποιήστε άφθονο μαλακτικό και φυσικά έλαια

Η χημειοθεραπεία θα ξηράνει τα μαλλιά σας, οπότε χρησιμοποιήστε πολλά προϊόντα περιποίησης για να διατηρήσετε τα μαλλιά σας όσο το δυνατόν πιο διαχειρίσιμα και υγιή. Χρησιμοποιήστε πολύ μαλακτικό όταν λούζεστε και αφήστε το/ψεκάστε με μαλακτικό όποτε νιώθετε ότι το χρειάζεστε, μαζί με φυσικά έλαια όπως βιταμίνη E, σπόρους σταφυλιού ή έλαιο αργκάν. Απλά αποφύγετε τα έλαια την ημέρα πριν από τη θεραπεία σας, καθώς θα δυσκολευτείτε να βρέξετε τα μαλλιά σας για την προετοιμασία για τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής.

Βεβαιωθείτε ότι τα μαλλιά σας είναι βρεγμένα πριν φορέσετε το σκουφάκι για τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής

Εάν έχετε τρίχες υψηλού πορώδους, μπορεί να είναι δύσκολο να τις διατηρήσετε υγρές. Μπορεί να χρειαστείτε βοήθεια από έναν φίλο ή βοηθό για να προετοιμάσετε τα μαλλιά σας για τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής και να βεβαιωθείτε ότι δεν έχουν στεγνώσει πριν φορέσετε το σκουφάκι. Μπορεί να χρειάζεται να χρησιμοποιείτε περισσότερο νερό από ό,τι κάποιος με μαλλιά με χαμηλότερο πορώδες ή ότι μόλις βάλτε μαλακτικό στα μαλλιά σας, συμπληρώνετε συνεχώς το νερό με ένα μπουκάλι

ψεκασμού πριν τοποθετηθεί το σκουφάκι. Βεβαιωθείτε ότι ακολουθείτε τις οδηγίες προετοιμασίας των μαλλιών για μαλλιά τύπου 3 & 4 και εξασκηθείτε στην προετοιμασία των μαλλιών σας πριν από τη θεραπεία σας. Εσείς θα είστε υπεύθυνοι για την προετοιμασία των μαλλιών σας, όχι η κλινική ομάδα η οποία σας υποβάλλει την θεραπεία. Μπορεί να σας φανεί χρήσιμο να δώσετε στον εαυτό σας περισσότερο χρόνο, πηγαίνοντας νωρίς για τη θεραπεία σας.

Οι μπούκλες και το βούρτσισμα συνήθως δεν συνδυάζονται, αλλά είναι πολύ σημαντικό για τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής

Η σκέψη του βουρτσίσματος των σγουρών μαλλιών μπορεί να είναι αρκετά φρικτή για οποιονδήποτε έχει εξασκηθεί στη μέθοδο περιποίησης των σγουρών μαλλιών, αλλά αποτελεί βασικό μέρος της φροντίδας των μαλλιών σας, για τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής. Βεβαιωθείτε ότι κάθε μέρα, ιδανικά πρωί και βράδυ, χτενίζετε τα μαλλιά σας με τα δάχτυλα για να απομακρύνετε τις τρίχες που έχουν πέσει. Η μη αφαίρεση αυτών των τριχών μπορεί να προκαλέσει, μερικές φορές μη αναστρέψιμα, μπερδεμένα και μπλεξίματα. Όταν λούζετε τα μαλλιά σας, βεβαιωθείτε ότι όταν φτάσετε στο στάδιο του μαλακτικού τα βουρτσίζετε καλά αλλά απαλά με μια χτένα με φαρδιά δόντια ή μια υγρή βούρτσα ξεμπερδέματος κατάλληλη για μπούκλες και σπείρες. Συνιστάται επίσης κάθε δύο ημέρες, να βρέχετε τα μαλλιά σας με ένα κατάλληλο προϊόν ξεμπερδέματος ή περιποίησης και να βουρτσίζετε τα μαλλιά σας. Το βούρτσισμα ή το χτένισμα με τα δάχτυλα, απαλά αλλά σχολαστικά, δεν θα τραβήξει τρίχες που δεν έχουν ήδη πέσει, αλλά θα διασφαλίσει ότι θα αφαιρεθούν οι χαλαρές τούφες και οι τρίχες που βρίσκονται στη διαδικασία να πέσουν.

Αποφύγετε τα θερμαινόμενα εργαλεία styling

Η χρήση ισιωτικών, σίδερου σιδερωτή, σίδερου για μπούκλες ή βούρτσας για το στέγνωμα μπορεί να έχει περαιτέρω ξηραντική επίδραση στα ήδη ξηρά μαλλιά, για να μην αναφέρουμε την τάνυση που μπορεί να προκαλέσει στις ρίζες των μαλλιών σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε

ένα σεσουάρ μαλλιών με διαχύτη σε χαμηλή ταχύτητα ροής και ψυχρή ρύθμιση.

Χρησιμοποιήστε ένα μαντήλι, μία χαλαρή κορδέλα ένα καπέλο αν θέλετε να κρατήσετε τα μαλλιά σας μακριά από το πρόσωπό σας

Θα κρατήσουν τα μαλλιά σας πίσω χωρίς να προσθέσουν τάνυση στις ρίζες σας. Μια απαλή υφασμάτινη κορδέλα ή χτενάκια μπορούν επίσης να είναι υπέροχα. Αποφύγετε τα κλιπ, τις καρφίτσες ή τις σφιχτές κοτσίδες αλογοουρά, καθώς τα μαλλιά σας είναι πιθανό να μπερδευτούν γύρω από αυτά.

Μην χρησιμοποιείτε ξηρό σαμπουάν στα μαλλιά τύπου 3 και 4, αλλά τα σπρέι για τις ρίζες με χρώμα είναι μια χαρά

Το ξηρό σαμπουάν θα φράξει τους θύλακές σας, αλλά τα χρωματιστά σπρέι ρίζες είναι μια χαρά και μπορούν να αποτελέσουν έναν πολύ απλό τρόπο για να κρύψετε τις ρίζες ή να καλύψετε την κατά τόπους τριχόπτωση.

Πάντα να προβαίνετε σε έναν έλεγχο αλλεργίας σε περίπτωση που προκαλέσει προβλήματα με την ευαισθησία του τριχωτού της κεφαλής και να το χρησιμοποιείτε με φειδώ για να αποφύγετε τη συσσώρευση που μπορεί να δυσκολεύει το λούσιμο των μαλλιών σας.

Δεν υπάρχουν πλέξεις ή προστατευτικό styling που προκαλούν τάνυση στη ρίζα

Η πρόσθετη τάνυση στις ρίζες των μαλλιών που προκαλείται από αυτά τα στυλ μπορεί να είναι επιζήμια για τη διατήρηση της τρίχας. Ομοίως, θα πρέπει να αποφεύγεται και η χαλάρωση των μαλλιών, πρώτον, επειδή τα χημικά σε ένα ευαίσθητο τριχωτό της κεφαλής πρέπει να αποφεύγονται εντελώς, αλλά και επειδή θα προκαλέσουν περαιτέρω ξήρανση στα μαλλιά σας. Δεν είναι πρόβλημα να φορέσετε περούκα αν σας κάνει να αισθάνεστε πιο άνετα, αλλά βεβαιωθείτε ότι χρησιμοποιείτε μια μέθοδο που θα αποφεύγει την πρόσθετη τάνυση ή τριβή στις ρίζες των μαλλιών σας.



Συχνές ερωτήσεις για τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής

03

Πόσο συχνά μπορώ να λούζω τα μαλλιά μου;

Θα πρέπει να λούζετε τα μαλλιά σας λιγότερο συχνά από ό,τι κάνατε πριν ξεκινήσετε τη χημειοθεραπεία, και ρεαλιστικά, όχι περισσότερο από δύο φορές την εβδομάδα. Αυτό συμβαίνει επειδή η χημειοθεραπεία ξηραίνει τα μαλλιά και το τριχωτό της κεφαλής σας, γεγονός που καθιστά τα φυσικά έλαια στο τριχωτό της κεφαλής σας πολύτιμα. Μπορεί να χρειαστούν μερικές εβδομάδες για να αρχίσουν τα μαλλιά σας να ξηραίνονται, οπότε ο στόχος είναι να βρείτε το σημείο που θα σας κάνει να μην αφήσετε τα μαλλιά σας να λιπαίνουν και να μην είναι ανεξέλεγκτα και να μην τα λούζετε τόσο συχνά ώστε να γίνουν ακόμα πιο ξηρά.

Μισώ τη φυσική υφή των μαλλιών μου- μπορώ να χρησιμοποιήσω θερμαινόμενα εργαλεία styling;

Δεν υπάρχει κανένα πρόβλημα με τη χρήση ενός σεσουάρ σε χαμηλή ροή και ψυχρή ρύθμιση, αλλά είναι καλύτερο να αποφεύγετε τα θερμαινόμενα εργαλεία styling, όπως τα σίδερα, οι λαβίδες για μπούκλες και οι βούρτσες για το στέγνωμα - ακόμη και στη ψυχρή ρύθμιση. Μπορούν να προκαλέσουν επιπλέον τάνυση

στη ρίζα των μαλλιών σας και η θερμότητα μπορεί να προκαλέσει πρόσθετη ζημιά στα μαλλιά σας, τα οποία ήδη περνούν πολλά. Προσπαθήστε να αγκαλιάσετε τη φυσική υφή των μαλλιών σας, αν μπορείτε.

Πολλές τρίχες φαίνεται να βγαίνουν όταν πλένω και βουρτσίζω τα μαλλιά μου, πρέπει να ανησυχώ;

Καθόλου. Το καθημερινό βούρτσισμα είναι ένα πολύ σημαντικό μέρος της περιποίησης του τριχωτού της κεφαλής. Μπορεί να σας φαίνεται αντιφατικό να αφαιρείτε τις τρίχες, αλλά είναι σημαντικό να αφαιρείτε τις τρίχες που έχουν πέσει, καθώς μπορούν εύκολα να οδηγήσουν σε μπερδέματα και μπλεξίματα. Αν βουρτσίζετε απαλά, δεν θα αφαιρέσετε τρίχες που δεν θα έβγαιναν ούτως ή άλλως. Το ίδιο ισχύει και για το λούσιμο - θα απελευθερώσει τις τρίχες που έχουν πέσει, κάτι που μπορεί να είναι τρομακτικό, αλλά είναι ένα τόσο σημαντικό μέρος της περιποίησης των μαλλιών, να ξέρετε ότι μπορεί να νιώθετε απαίσια να βλέπετε τα μαλλιά σας να πέφτουν, αλλά θα ήταν πολύ χειρότερο αν τα μαλλιά σας μπλεκόντουσαν και η μόνη επιλογή θα ήταν να τα κόψετε.

Τι είδους προϊόντα μαλλιών μπορώ να χρησιμοποιήσω κατά τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής;

Ένα υποαλλεργικό σαμπουάν και μαλακτικό είναι ένα εξαιρετικό μέρος για να ξεκινήσετε. Οποιαδήποτε μορφή προϊόντος περιποίησης, όπως έλαια, ένα μαλακτικό που δεν χρειάζεται ξέβγαλμα ή ένα ψεκαζόμενο μαλακτικό ή μάσκες μαλλιών, μπορεί να είναι πραγματικά χρήσιμα, αλλά τα προϊόντα που μπορούν να κάνουν τα μαλλιά σας κολλώδη, όπως ο αφρός ή το τζελ, θα πρέπει να αποφεύγονται. Μπορείτε να διαβάσετε περισσότερα εδώ: coldcaphair-care.com/which-hair-styling-products-can-i-use-while-scalp-cooling

Μπορώ να βάψω τα μαλλιά μου κατά τη διάρκεια της θεραπείας;

Όχι, δεν συνιστάται να βάψετε τα μαλλιά σας ενώ λαμβάνετε χημειοθεραπεία. Η χημειοθεραπεία θα κάνει το δέρμα και το τριχωτό της κεφαλής σας πολύ ευαίσθητα, οπότε δεν είναι σοφό να εισάγετε οποιαδήποτε από τις χημικές ουσίες που περιέχονται στη βαφή μαλλιών. Δεν έχει σημασία αν πρόκειται για βαφή φυσικής προέλευσης, βαφή από κουτί ή από το κομμωτήριο. Δεν αξίζει την πιθανή αντίδραση. Προσπαθήστε να έχετε υπομονή. Είναι ασφαλές να βάψετε ξανά τα μαλλιά σας μόλις ολοκληρώσετε τη χημειοθεραπεία και η αποβολή επανέλθει σε φυσιολογικά επίπεδα.

Μπορώ να δέσω τα μαλλιά μου ψηλά κατά τη διάρκεια της θεραπείας ψύξης του τριχωτού της κεφαλής;

Φυσικά και ναι, αλλά είναι σημαντικό να μην δημιουργείτε πρόσθετη τάνυση στις ρίζες των μαλλιών σας. Μια χαμηλή αλογοουρά, μια χαλαρή πλεξούδα ή το στρίψιμο των μαλλιών σας με κλιπ είναι μια χαρά.

Τα μαλλιά μου έχουν πολλά διαφορετικά μήκη, τι πρέπει να κάνω;

Μπορεί να υπάρξουν κάποιες δύσκολες φάσεις ανάπτυξης, όπου έχετε διαφορετικά μήκη μαλλιών. Είναι καλή ιδέα να μιλήσετε με τον κομμωτή σας και να μάθετε αν υπάρχουν επιλογές για τη διαχείριση των δύσκολων σταδίων, οι οποίες θα σας επιτρέψουν να διατηρήσετε όσο το δυνατόν περισσότερο μήκος χωρίς να αισθάνεστε ότι φαίνεται ανομοιόμορφο.

Ορισμένοι άνθρωποι απλά τα κόβουν όλα, αλλά λίγη υπομονή μπορεί να σας δώσει πολλές περισσότερες επιλογές, καθώς η αναγέννηση εμφανίζεται σωστά.

Έχω κατά τόπους τριχόπτωση - πώς μπορώ να την κρύψω;

Το χρωματιστά σπρέι ρίζας ή οι ίνες μαλλιών μπορούν να είναι εύχρηστα εργαλεία για την απόκρυψη της κατά τόπους τριχόπτωσης ή αραίωσης. Προσπαθήστε να τα χρησιμοποιείτε ελαφρά, ώστε να μην δυσκολεύεστε να τα ξεπλύνετε.

Θα βοηθήσει το χημικό ίσιωμα των μαλλιών μου στη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής;

Δεν συνιστάται το χημικό ίσιωμα ή η χαλάρωση των μαλλιών σας πριν από τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής. Αυτό έχει προταθεί στο παρελθόν για να βοηθήσει στο να φορέσουν σωστά το σκουφάκι άτομα με σγουρά μαλλιά, αλλά υπάρχουν πολύ απλούστερες μέθοδοι για να το πετύχετε αυτό χωρίς να αλλάξετε μόνιμα τα μαλλιά σας. Το μεγαλύτερο πρόβλημα με τις χημικές διεργασίες, όπως το ίσιωμα, είναι η βλάβη που προκαλούν στα μαλλιά, η οποία θα τονιστεί μόνο από τη χημειοθεραπεία. Οι πιθανοί κίνδυνοι από το μόνιμο ίσιωμα των μαλλιών πριν από τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής αντισταθμίζουν σε μεγάλο βαθμό τα οφέλη.

Μπορώ να χρησιμοποιήσω προϊόντα για να ενθαρρύνω την αναγέννηση του τριχωτού της κεφαλής κατά τη διάρκεια της θεραπείας ψύξης του τριχωτού της κεφαλής;

Δεν υπάρχουν διαθέσιμα προϊόντα που μπορούν να αποτρέψουν την απώλεια μαλλιών λόγω της χημειοθεραπείας, μόνο η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής μπορεί να το κάνει αυτό. Οποιοδήποτε προϊόν για την ανάπτυξη των μαλλιών που λαμβάνεται κατά τη διάρκεια της χημειοθεραπείας δυστυχώς δεν θα κάνει καμία διαφορά. Περιμένετε μέχρι να ολοκληρώσετε τη θεραπεία σας για να χρησιμοποιήσετε προϊόντα για την αναγέννηση. Είναι επίσης σημαντικό να κατανοήσετε ότι τα περισσότερα προϊόντα αναγέννησης με ενεργά συστατικά όπως η βιοτίνη, μπορεί να χρειαστούν 6 έως 9 μήνες για να δράσουν.



“

Μπορούσα να μιλάω με ανθρώπους και δεν χρειαζόταν να αποκαλύψω ότι ήμουν άρρωστος ή ότι βρισκόμουν σε θεραπεία, εκτός αν το επέλεγα.

Στεφάνια

Πληροφορίες για τα κομμωτήρια

04

Η επίσκεψη στο κομμωτήριο μπορεί να είναι μια ευπρόσδεκτη χαλαρωτική απόλαυση. Δεν χρειάζεται να αποφύγετε εντελώς το κομμωτήριο κατά τη διάρκεια της θεραπείας ψύξης του τριχωτού της κεφαλής, αλλά είναι σημαντικό να μοιραστείτε πληροφορίες με τον στυλίστα σας.

Αν είστε διαφανείς σχετικά με τις ανάγκες σας, ο κομμωτής σας μπορεί να σας βοηθήσει κατά τη διάρκεια της θεραπείας ψύξης του τριχωτού της κεφαλής.

Κατεβάστε τις οδηγίες για να τις μοιραστείτε με τον κομμωτή σας και να τον ενημερώσετε από την πλατφόρμα coldcap.com/information-for-your-hairdresser



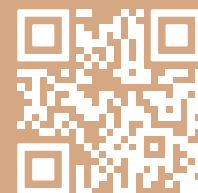
Οδηγός περιποίησης των μαλλιών μετά τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής

05

Μπράβο σας που ολοκληρώσατε τη χημειοθεραπεία και τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής. Αφιερώστε λίγο χρόνο για να αναγνωρίσετε αυτό το ορόσημο, δεν είναι μικρό επίτευγμα.

Τι μπορείτε να κάνετε με τα μαλλιά σας τώρα που τελείωσε η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής;

Μάθετε περισσότερα στην πλατφόρμα
coldcap.com/post-scalp-cooling-haircare



“

Μου άρεσε να φροντίζω τα μαλλιά μου με έναν τρόπο που δεν συνήθιζα ποτέ, αισθάνθηκα σχεδόν σαν μια αναγέννηση των μαλλιών μου.

Nilima

Ακολουθούν τα πράγματα που πρέπει να γνωρίζετε τώρα που βρίσκεστε στην άλλη πλευρά της διαδικασίας της θεραπείας ψύξης του τριχωτού της κεφαλής.

Η αποβολή των μαλλιών μπορεί να συνεχιστεί για κάποιο χρονικό διάστημα

Μην περιμένετε να σταματήσει η αποβολή την τελευταία ημέρα της χημειοθεραπείας σας. Μπορεί να χρειαστεί λίγος χρόνος για την αποβολή των φαρμάκων από το σώμα σας και πολλοί άνθρωποι θα συνεχίσουν να αποβάλλουν τα μαλλιά τους για αρκετές εβδομάδες. Εάν εξακολουθείτε να παρατηρείτε αυξημένα επίπεδα αποβολής 12 εβδομάδες μετά την τελευταία χημειοθεραπεία, ίσως αξίζει να μιλήσετε με την ομάδα υγείας σας, καθώς πρόσθετοι παράγοντες (όπως η χαμηλή αιμοσφαιρίνη/αναιμία) μπορεί να συμβάλλουν στην απώλεια μαλλιών.

Η αναγέννηση είναι ισχυρότερη, ταχύτερη και υγιέστερη με τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής

Κατά τη διάρκεια της θεραπείας ψύξης του τριχωτού της κεφαλής έχετε κάνει ό,τι μπορούσατε για να εξασφαλίσετε την καλύτερη δυνατή αναγέννηση. Ανάλογα με τη φαρμακευτική αγωγή, μερικοί άνθρωποι μπορεί να δουν αναγέννηση πριν από το τέλος της χημειοθεραπείας τους, ενώ για άλλους μπορεί να χρειαστεί λίγος χρόνος. Αλλά έρχεται. Πριν το καταλάβετε, θα φυτρώσουν καινούργιες χνουδωτές τρίχες. Είναι απολύτως φυσιολογικό να εμφανίζετε ταυτόχρονα αποβολή και αναγέννηση.

Απώλεια φρυδιών και βλεφαρίδων μετά τη χημειοθεραπεία

Αυτό είναι πολύ συνηθισμένο. Διατηρούνται καθ' όλη τη διάρκεια της χημειοθεραπείας και μετά, όταν τελικά τελειώσετε, πέφτουν.

Κανείς δεν γνωρίζει ακριβώς το γιατί, αλλά πιστεύεται ότι σχετίζεται με τον μικρότερο κύκλο ανάπτυξης (περίπου 100 ημέρες) των βλεφαρίδων και των φρυδιών. Τα καλά νέα είναι ότι τείνουν να ξαναβγαίνουν γρήγορα, απλά να γνωρίζετε ότι η απώλεια βλεφαρίδων και φρυδιών είναι μια πιθανότητα.

Μην πάρετε μια γρήγορη απόφαση και κόψετε τα μαλλιά σας

Πολλοί άνθρωποι ολοκληρώνουν τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής και στη συνέχεια αισθάνονται ότι δεν μπορούν να διαχειριστούν έναν συνδυασμό αποσπασματικής τριχόπτωσης, διατήρησης μαλλιών και αναγέννησης. Προσπαθήστε όμως να κάνετε υπομονή για λίγο πριν προχωρήσετε σε μια αλλαγή στυλ που δεν θέλετε πραγματικά. Θα εκπλαγείτε από το πόσο γρήγορα τα μαλλιά μπορούν να ξαναβγούν και τι ξαφνικά λειτουργεί ξανά ως επιλογή στυλ. Για παράδειγμα, ένα βαθμιδωτό κοντό κούρεμα μπορεί να είναι εφικτό αντί για ένα πλήρως κοντό κούρεμα ή κάποια έξυπνη διαμόρφωση από έναν κομμωτή μπορεί να κρατήσει τα μαλλιά σας σε μεγαλύτερο μήκος.

Ποια είναι η φυσιολογική αποβολή;

Αφού επικεντρωθείτε τόσο έντονα στα μαλλιά σας, μπορεί εύκολα να ξεχάσετε πώς είναι η «φυσιολογική» αποβολή. Ο μέσος υγιής άνθρωπος χάνει περίπου 100 τρίχες την ημέρα. Μπορεί να μην υπάρχει μια αστραπιαία σκέψη όπου ξαφνικά συνειδητοποιείτε ότι τα μαλλιά σας έχουν επιστρέψει στην κανονική αποβολή, αλλά μπορεί να φτάσετε σε ένα σημείο όπου απλά δεν το παρατηρείτε τόσο πολύ, πράγμα που σημαίνει ότι πιθανότατα έχετε επιστρέψει στην κανονική αποβολή.

Επιστρέψτε στην κανονική ρουτίνα περιποίησης των μαλλιών σας μόλις η αποβολή επανέλθει σε φυσιολογικό ρυθμό μετά την ολοκλήρωση της χημειοθεραπείας

Μόλις φτάσετε σε φυσιολογική αποβολή, μπορείτε να επιστρέψετε στην κανονική σας ρουτίνα περιποίησης μαλλιών και να εισαγάγετε ξανά θερμαινόμενα εργαλεία styling. Να είστε ευγενικοί και προσεκτικοί, καθώς το τριχωτό της κεφαλής σας μπορεί να είναι ακόμα ευαίσθητο και τα μαλλιά που έχετε διατηρήσει έχουν περάσει πολλά. Θα πρέπει επίσης να έχετε υπόψη σας ότι τα μαλλιά σας μπορεί να είναι τώρα πιο ξηρά και πιο εύθραυστα από ό,τι ήταν πριν από τη χημειοθεραπεία, πράγμα που μπορεί να σημαίνει ότι χρειάζεστε διαφορετικά προϊόντα από αυτά που χρησιμοποιούσατε πριν. Εάν τα μαλλιά σας είναι πολύ ξηρά, θα πρέπει να αποφύγετε τα ισωτικά και τις λαβίδες για μπουκλές μέχρι τα μαλλιά σας να είναι σε καλύτερη κατάσταση. Συνιστάται επίσης να προβαίνετε σε έναν έλεγχο αλλεργίας με όλα τα προϊόντα που θα χρησιμοποιήσετε μετά τη χημειοθεραπεία, καθώς το δέρμα και το τριχωτό της κεφαλής σας μπορεί να είναι ευαίσθητα στα προϊόντα, ακόμη και σε αυτά που χρησιμοποιούσατε πριν από τη θεραπεία.

Τα μαλλιά που διατηρούνται είναι πιθανό να είναι πολύ ξηρά

Ήρθε η ώρα να αρχίσετε να επικεντρώνεστε στη βελτίωση της κατάστασης των μαλλιών σας.

Δοκιμάστε μάσκες, θεραπείες βαθιάς περιποίησης, έλαια και προϊόντα που έχουν αναπτυχθεί για ξηρά και κατεστραμμένα μαλλιά. Δώστε τους λίγη αγάπη! Μπορεί επίσης να παρατηρήσετε βελτίωση εάν κάνετε περιποίηση για να αφαιρέσετε τυχόν κατεστραμμένες τρίχες. Κρατηθείτε εκεί, θα καλύτερέσουν τα πράγματα.

Να είστε προσεκτικοί όταν πρόκειται να βάψετε τα μαλλιά σας

Πολλοί άνθρωποι θέλουν απεγνωσμένα να απαλλαγούν από τις ρίζες ή τα γκρίζα μαλλιά, αλλά μπορεί να θέλετε το χρόνο σας. Σίγουρα δεν θα πρέπει να βάψετε τα μαλλιά σας πριν η αποβολή επανέλθει στο φυσιολογικό και ιδανικά θα πρέπει να περιμένετε άλλους δύο μήνες μετά από αυτό. Εάν αποφασίσετε να κάνετε το βήμα, ακολουθήστε τη συμβουλή ενός έμπειρου κομμωτή που γνωρίζει την κατάστασή σας. Θα πρέπει να είναι σε θέση να σας πουν αν τα μαλλιά σας είναι σε αρκετά καλή κατάσταση, και είναι απαραίτητο να προβούν εκ των προτέρων έναν έλεγχο αλλεργίας.



www.aegishealthcare.gr

coldcap.com

facebook.com/groups/paxmanscalpcooling

01 | 02 | 03



PAXMAN^o

CHANGING THE FACE OF CANCER

Email patient@paxmanusa.com

Paxman USA HQ Mon-Fri 9am-6pm EST

Tel 8885 PAXMAN (888-572-9626)

Email info@paxmanscalpcooling.com

Tel +44 (0) 1484 349444