

*Βοηθήστε με να αποφασίσω,
θα πρέπει να εφαρμόσω
τη θεραπεία ψύξης του
τριχωτού της κεφαλής;*

Εισαγωγή στη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής

Εισαγωγή στη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής

Το να αποφασίσετε αν η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής είναι κατάλληλη για εσάς μπορεί να είναι μια δύσκολη απόφαση. Θέλουμε να βεβαιωθούμε ότι έχετε όλες τις πληροφορίες που χρειάζεστε για να λάβετε μια τεκμηριωμένη απόφαση και να αισθανθείτε σίγουροι για τη διαδικασία της θεραπείας ψύξης του τριχωτού της κεφαλής.

Αυτό το φυλλάδιο, σε συνδυασμό με την πλατφόρμα coldcap.com, θα σας καθοδηγήσει σε όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε για να πάρετε τη σωστή απόφαση για εσάς όσον αφορά τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής.

Ας ξεκινήσουμε από την αρχή...



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

coldcap.com

Περιεχόμενα

01	Τι είναι η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής;	04
	Πώς λειτουργεί η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής;	06
	Το σύστημα ψύξης του τριχωτού της κεφαλής και το σκουφάκι	07
02	Μπορώ να εφαρμόσω τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής	09
03	Θα πρέπει να εφαρμόσω τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής;	10
	Λειτουργεί η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής;	12
	Εμπειρίες ασθενών από τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής	16
	Γιατί οι άνθρωποι εφαρμόζουν τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής;	18
04	Δέσμευση στη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής	23
	Είναι η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής σκληρή δουλειά;	24
	Θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής	25
	Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα της θεραπείας ψύξης του τριχωτού της κεφαλής	26
05	Έτοιμοι για να αποφασίσετε;	28

Τι είναι η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής;

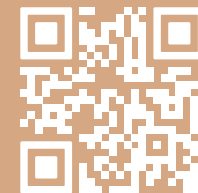
Η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής, γνωστή και ως ψυχρή κάλυψη, είναι ο μόνος αποτελεσματικός τρόπος για τη μείωση και τη διαχείριση της τριχόπτωσης κατά τη χημειοθεραπεία.

Η ίδια η θεραπεία είναι σχετικά απλή - ένα σκουφάκι, το οποίο αποτελείται από δύο τμήματα (ένα εσωτερικό σκουφάκι και ένα εξωτερικό κάλυμμα), φοριέται για ένα μικρό διάστημα πριν, κατά τη διάρκεια και για κάποιο χρονικό διάστημα μετά την έγχυση της χημειοθεραπείας. Το σκουφάκι συνδέεται με ένα σύστημα, το οποίο κυκλοφορεί ψυκτικό υγρό γύρω από το εσωτερικό σκουφάκι, μειώνοντας τη θερμοκρασία του τριχωτού της κεφαλής σας.

Η μείωση της θερμοκρασίας του τριχωτού της κεφαλής συμβάλλει στην προστασία των θυλάκων της τρίχας και περιορίζει τη βλάβη που προκαλούν τα χημειοθεραπευτικά φάρμακα.

Μάθετε περισσότερα στην πλατφόρμα
coldcap.com/what-is-scalp-cooling

01



“

Η διατήρηση των μαλλιών σας δεν είναι για λόγους ματαιοδοξίας. Είναι για την αξιοπρέπεια και για να σας δώσει τη συγκέντρωση και τη δύναμη να το πολεμήσετε αυτό.

Αμάντα

Πώς λειτουργεί η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής;

Η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής λειτουργεί με τον περιορισμό της βλάβης που προκαλούν στους θύλακες των τριχών σας τα χημειοθεραπευτικά φάρμακα που χορηγούνται κατά τη διάρκεια της θεραπείας του καρκίνου.

Η χημειοθεραπεία προσβάλλει ταχέως διαιρούμενα κύτταρα του σώματος. Οι καρκινικοί όγκοι αποτελούνται από ταχέως διαιρούμενα κύτταρα, αλλά το ίδιο συμβαίνει και με τους θύλακες των τριχών, τα νύχια, τον βλεννογόνο του στόματος και άλλες περιοχές του σώματος. Η χημειοθεραπεία δεν μπορεί να διακρίνει τη διαφορά μεταξύ των υγιών κυττάρων στους θύλακες των τριχών και των μη υγιών σε έναν όγκο. Η βλάβη που προκαλούν αυτά τα φάρμακα προκαλεί την αποβολή των μαλλιών περίπου 14 έως 21 ημέρες μετά την πρώτη θεραπεία.

Η μείωση της θερμοκρασίας του τριχωτού της κεφαλής σας με τη χρήση ενός κρύου σκούφου προκαλεί μια σειρά βιολογικών αντιδράσεων στα κύτταρα, οι οποίες βοηθούν στον περιορισμό της βλάβης που μπορούν να προκαλέσουν τα χημειοθεραπευτικά φάρμακα στους θύλακες των τριχών σας.

Αγγειοσύσπαση

Το κρύο προκαλεί στένωση των αιμοφόρων αγγείων στο τριχωτό της κεφαλής σας. Αυτό σημαίνει λιγότερη ροή αίματος στο τριχωτό της κεφαλής και, επομένως, λιγότερο χημειοθεραπευτικό φάρμακο φτάνει στους θύλακες της τρίχας.

Μειωμένη πρόσληψη φαρμάκου στα κύτταρα

Τα χημειοθεραπευτικά φάρμακα πρέπει να εισέλθουν στο κύτταρο για να προκαλέσουν ζημιά, αλλά το κρύο δυσκολεύει την είσοδο των φαρμάκων στα κύτταρα

Μειωμένη κυτταρική διαίρεση

Το κρύο προκαλεί την επιβράδυνση της ταχείας διαίρεσης των κυττάρων του θύλακα της τρίχας, πράγμα που σημαίνει ότι η χημειοθεραπεία δεν στοχεύει αυτά τα κύτταρα, μειώνοντας τη βλάβη.

Μειωμένη μεταβολική δραστηριότητα των κυττάρων

Αυτό είναι λίγο περίπλοκο, αλλά με απλά λόγια, όταν τα κύτταρα είναι κρύα, όλα τα είδη των διεργασιών επιβραδύνονται, γεγονός που καθιστά πιο δύσκολο για τη χημειοθεραπεία να σκοτώσει τα κύτταρα στο θύλακα της τρίχας.



Το σύστημα ψύξης του τριχωτού της κεφαλής και το σκουφάκι

Το σύστημα ψύξης του τριχωτού της κεφαλής έχει το μέγεθος ενός μικρού ψυγείου και βρίσκεται στη σουίτα έγχυσης του νοσοκομείου ή του αντικαρκινικού κέντρου στο οποίο θα υποβληθείτε σε θεραπεία.

Δεν χειρίζεστε το σύστημα, συμπεριλαμβανομένης της τοποθέτησης του σκούφου στο σύστημα - αυτό θα γίνει από ένα μέλος της κλινικής σας ομάδας.

Το σκουφάκι αποτελείται από δύο μέρη.

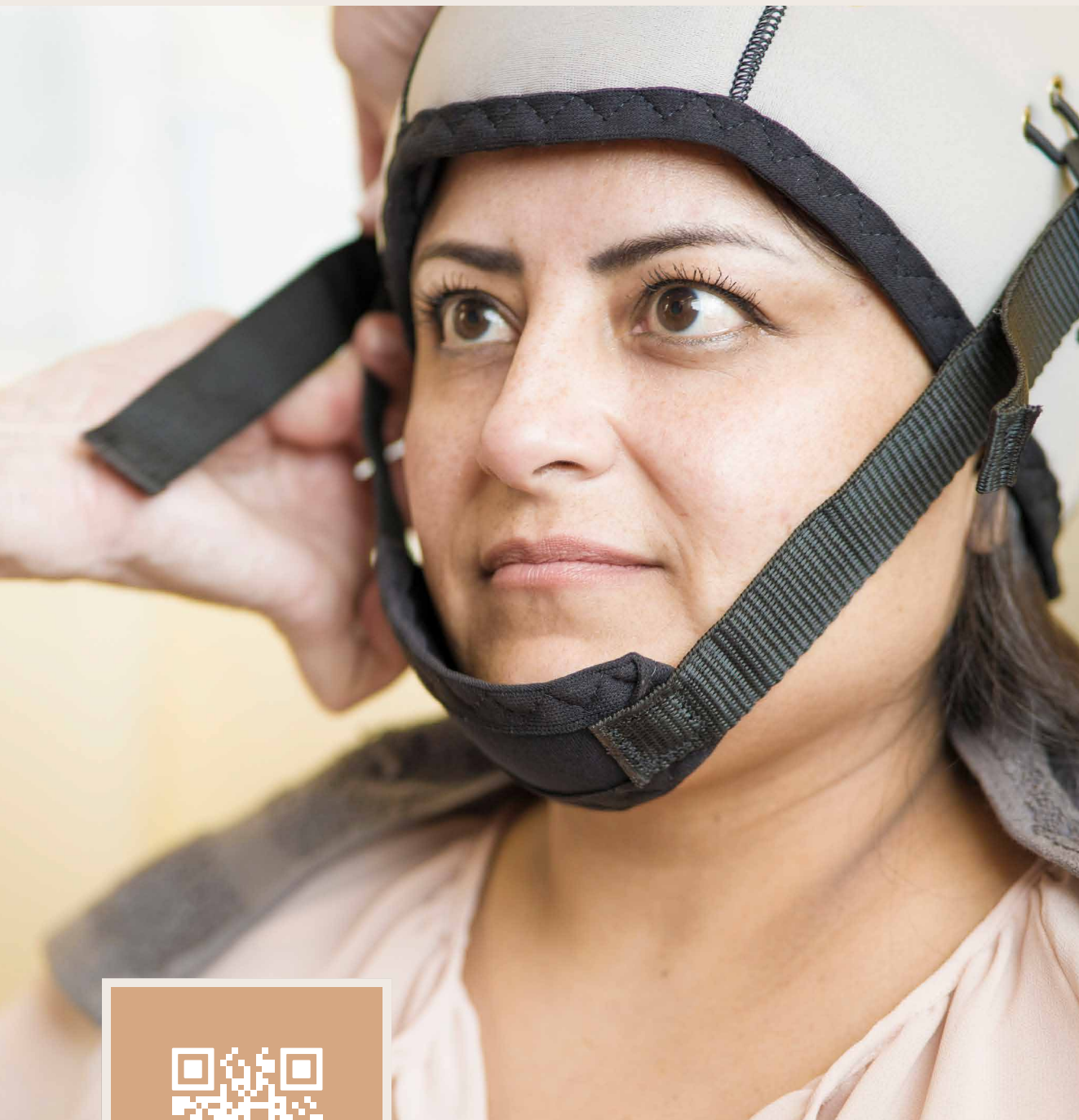
Το εσωτερικό σκουφάκι είναι μπλε και κατασκευασμένο από μαλακή σιλικόνη, ώστε να προσαρμόζεται στο κεφάλι σας. Αυτό είναι το μέρος του σκούφου που θα έρθει σε άμεση επαφή με το τριχωτό της κεφαλής σας. Το σκουφάκι αποτελείται από μια σειρά καναλιών τα οποία γεμίζουν με ψυκτικό υγρό όταν συνδεθούν με το σύστημα, επιτρέποντας τη διαδικασία ψύξης.

Το δεύτερο μέρος του σκούφου είναι ένα εξωτερικό κάλυμμα, το οποίο είναι γκρι και κατασκευασμένο από νεοπρένιο. Ο ιμάντας στο πηγούνι και τα ελαστικά κορδόνια στο πάνω μέρος του σκούφου βοηθούν να διασφαλιστεί ότι το εσωτερικό σκουφάκι βρίσκεται σε στενή και σταθερή επαφή με το κεφάλι σας.

Είναι πολύ σημαντικό, αν επιλέξετε να χρησιμοποιήσετε τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής, να είστε εξοικειωμένοι με το σκουφάκι και το κάλυμμα και πώς να τα τοποθετείτε σωστά. Μπορεί να έχετε βοήθεια για την τοποθέτηση του σκούφου, είτε από έναν κλινικό ιατρό, είτε από έναν φίλο ή ένα μέλος της οικογένειας που σας υποστηρίζει, αλλά γνωρίζοντας πώς να εφαρμόζετε σωστά το σκουφάκι θα βεβαιωθείτε ότι μπορείτε να έχετε τα καλύτερα αποτελέσματα από τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής.



Μάθετε περισσότερα για το πώς λειτουργεί η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής στην πλατφόρμα coldcap.com/what-is-scalp-cooling



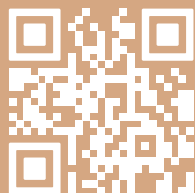
Μπορώ να εφαρμόσω τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής;


02

Η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής μπορεί να χρησιμοποιηθεί από ενήλικες καρκινοπαθείς που λαμβάνουν χημειοθεραπεία για τη θεραπεία καρκίνων με συμπαγείς όγκους, όπως, ενδεικτικά, καρκίνος του μαστού, των ωθηκών, άλλων γυναικολογικών καρκίνων, του πνεύμονα και του προστάτη.

Δεν υπάρχουν στοιχεία που να αποδεικνύουν ότι η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής είναι περισσότερο ή λιγότερο αποτελεσματική για διαφορετικά φύλα, εθνικότητες ή διαφορετικούς τύπους μαλλιών.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις ενδείξεις, τις αντενδείξεις και τις παρενέργειες, επισκεφθείτε την πλατφόρμα coldcap.com/can-i-scalp-cool





Θα πρέπει να εφαρμόσω τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής;

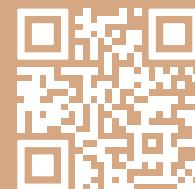
02

Η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής δεν είναι η σωστή απόφαση για όλους και μπορεί να είναι μια πολύπλοκη επιλογή.

Οι ασθενείς που επιλέγουν να εφαρμόσουν τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής λένε ότι χαίρονται που το έκαναν και ότι θα το συνιστούσαν σε άλλους.

Υπάρχουν πολλά πράγματα που πρέπει να εξετάσετε - όσο περισσότερα μπορείτε να μάθετε για τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής, τόσο πιο εύκολη θα είναι η απόφασή σας.

Μάθετε περισσότερα στην πλατφόρμα
coldcap.com/should-i-scalp-cool



Λειτουργεί η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής;

Αυτό είναι το πρώτο ερώτημα που θέτουν οι περισσότεροι άνθρωποι όταν μαθαίνουν για τη θεραπεία. Η σύντομη απάντηση είναι ναι. Εδώ θα μάθετε περισσότερες λεπτομέρειες.

Αποτελεσματικότητα της θεραπείας ψύξης του τριχωτού της κεφαλής

Αποτελεσματικότητα είναι ο όρος που χρησιμοποιείται στην ιατρική για να περιγράψει πόσο αποτελεσματικό είναι κάτι. Θα ήταν πολύ εύκολο αν υπήρχε μια απάντηση για το πόσο καλά λειτουργεί η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής, αλλά δυστυχώς δεν είναι τόσο απλό. Υπάρχουν αρκετοί παράγοντες που επηρεάζουν τα αποτελέσματα της θεραπείας ψύξης του τριχωτού της κεφαλής:

Χημειοθεραπευτικό σχήμα και δόση

Διαφορετικά φάρμακα έχουν διαφορετικές παρενέργειες, με ορισμένα να είναι πολύ πιο σκληρά για τους θύλακες των τριχών από άλλα.

Μέγεθος και εφαρμογή σκούφου

Η κακή εφαρμογή του σκούφου μπορεί να δυσχεράνει τη συνεχή ψύξη του τριχωτού της κεφαλής με αποτέλεσμα την απώλεια μαλλιών.

Η μοναδική απόκριση του κάθε ατόμου στα χημειοθεραπευτικά φάρμακα και τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής

Αυτό είναι γνωστό ως ατομική βιολογική απόκριση. Μπορείτε να θεραπεύσετε δύο άτομα με την ίδια διάγνωση με τα ίδια φάρμακα και να δείτε διαφορετικά ποσοστά κατακράτησης μαλλιών.

Αν και είναι αδύνατο να δώσετε συγκεκριμένες απαντήσεις στην ερώτηση «πόσα μαλλιά θα κρατήσω;», μπορείτε να πάρετε μια ιδέα για το τι μπορεί να γίνει.

Στις Κάτω Χώρες έχει συγκεντρωθεί ένα μητρώο δεδομένων, γνωστό ως Dutch

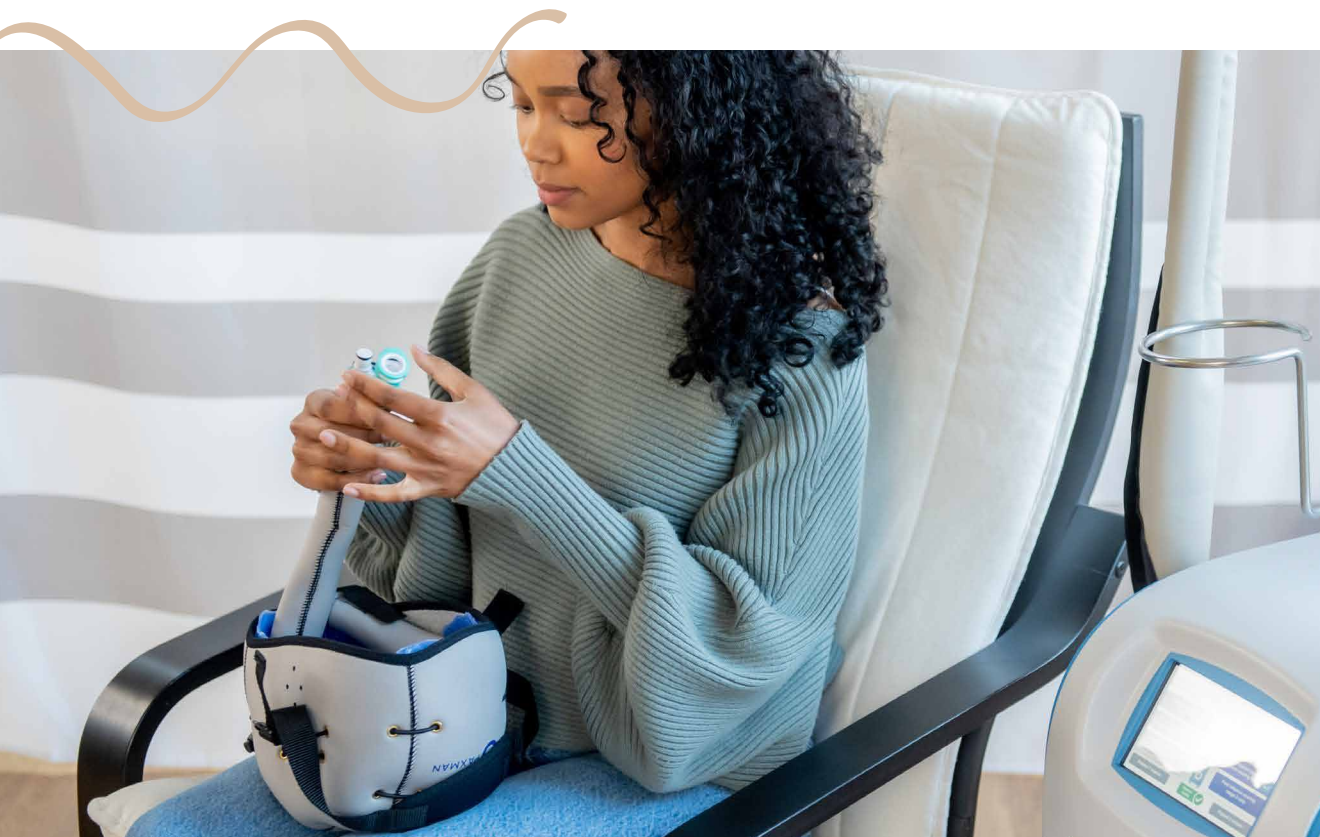
Scalp Cooling Registry, το οποίο έχει συγκεντρώσει πληροφορίες από περισσότερους από 7.000 ασθενείς που έχουν εφαρμόσει τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής. Αυτές οι πληροφορίες έχουν αναλυθεί και μπορούν να δώσουν μια ένδειξη για το πόσα μαλλιά μπορείτε να περιμένετε να διατηρήσετε με βάση το σχήμα και τη δοσολογία των χημειοθεραπευτικών φαρμάκων σας.

Το μέσο αποτέλεσμα σε όλα τα δεδομένα δείχνει ότι κατά τη διάρκεια της θεραπείας ψύξης του τριχωτού της κεφαλής **ο ασθενής έχει 50% πιθανότητα να διατηρήσει τα μισά μαλλιά του.**

Τα δεδομένα από το Ολλανδικό μητρώο μας δείχνουν ότι υπάρχουν διαφορετικά αποτελέσματα ανάλογα με τον τύπο φαρμάκου που λαμβάνει ένας ασθενής. Με τα φάρμακα ταξάνης ένας ασθενής μπορεί να έχει 80% πιθανότητα να διατηρήσει τα μισά μαλλιά του.

Υπάρχουν ορισμένοι τύποι φαρμάκων που μπορεί να είναι πραγματικά σκληροί για τους θύλακες των τριχών, όπως οι ανθρακυκλίνες, με τις οποίες ένας ασθενής έχει 40% πιθανότητα να διατηρήσει τα μισά μαλλιά του.





Υπολογιστής αποτελεσμάτων για τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής

Αναπτύξαμε έναν οδηγό που θα σας δώσει μια ένδειξη για το μέγεθος της διατήρησης μαλλιών που θα μπορούσατε να περιμένετε, με βάση το σχήμα χημειοθεραπείας που θα λάβετε. Εάν γνωρίζετε τη δοσολογία σας, θα έχετε μια πιο ακριβή ένδειξη.

Ο υπολογιστής χρησιμοποιεί πληροφορίες από το Ολλανδικό Μητρώο για τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής, το οποίο είναι μια συλλογή πληροφοριών από περισσότερους από 7.000 ασθενείς που ακολούθησαν τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής. Πρόκειται για το μεγαλύτερο σύνολο δεδομένων για τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής στον κόσμο. Οι πληροφορίες αποτελούν πραγματική αναπαράσταση της θεραπείας ψύξης του τριχωτού της κεφαλής με πραγματικούς ασθενείς σε πραγματικά κέντρα καρκίνου και όχι σε περιβάλλον

κλινικών δοκιμών. Η πρόσβαση σε τόσα πολλά δεδομένα σημαίνει ότι ο υπολογιστής μπορεί να δώσει μια αξιόπιστη ένδειξη για το τι μπορείτε να περιμένετε. Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι ο υπολογιστής θα παρέχει μόνο μια ένδειξη για το τι έχουν βιώσει άλλοι - μπορεί να δείτε περισσότερη ή λιγότερη διατήρηση μαλλιών, αλλά είναι ένα καλό σημείο εκκίνησης.

Για να χρησιμοποιήσετε τον υπολογιστή, μεταβείτε στην πλατφόρμα coldcap.com/s-calp-cooling-outcomescalculator



Επισκεφθείτε τον υπολογιστή αποτελεσμάτων για τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής

Δεν υπάρχουν εγγυήσεις

Δυστυχώς, η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής δεν είναι μια άψογη διαδικασία και δεν υπάρχουν εγγυήσεις ότι η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής θα λειτουργήσει όσο καλά θέλετε. Τα αποτελέσματα έχουν πραγματικά βελτιωθεί τις τελευταίες δύο δεκαετίες, αλλά υπάρχει ακόμη δρόμος μέχρι να μην υπάρχει σχεδόν καθόλου τριχόπτωση για κάθε ασθενή, κάθε φορά.

Η πλειονότητα των ασθενών που εφαρμόζουν τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής πιστεύουν ότι ήταν η σωστή επιλογή, ακόμη και αν δεν βλέπουν τη διατήρηση των μαλλιών που θα ήλπιζαν.

Υπάρχουν μερικά πράγματα που πρέπει να θυμάστε όταν πρόκειται να πάρετε μια απόφαση για τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής:

Αν δεν προσπαθήσεις, δεν θα μάθεις

Η εναλλακτική λύση για τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής είναι πιθανό να είναι η πλήρης απώλεια μαλλιών σε διάστημα λίγων ημερών.

Η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής έχει αποδειχθεί ότι οδηγεί σε ταχύτερη αναγέννηση των μαλλιών, ακόμη και αν ο ασθενής παρουσιάζει σημαντική τριχόπτωση

Αυτό είναι σημαντικό να το θυμάστε για όποιον λαμβάνει μια πιο δύσκολη φαρμακευτική αγωγή.

Η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής σας δίνει κάποιο επίπεδο ελέγχου

Αυτό μπορεί να είναι σημαντικό για ορισμένους ασθενείς καθώς εφαρμόζουν τη θεραπεία τους.

Εάν λαμβάνετε υψηλή δόση ενός φαρμάκου ταξάνης που ονομάζεται docetaxel (Taxotere), μπορεί να κινδυνεύετε από επίμονη αλωπεκία που προκαλείται από τη χημειοθεραπεία (PCIA)

Μελέτες έχουν δείξει ότι η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής αποτρέπει την PCIA. Μπορείτε να διαβάσετε αυτές τις μελέτες στην πλατφόρμα scalpcooling-studies.com/studylibrary/martin-2018-observational-study



Εμπειρίες ασθενών από τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής

Ένας από τους καλύτερους τρόπους για να καταλάβετε πώς είναι πραγματικά η θεραπείας ψύξης του τριχωτού της κεφαλής είναι να εξετάσετε τις εμπειρίες από τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής που μοιράζονται οι ασθενείς.

Κοινότητα Θεραπείας ψύξης του τριχωτού της κεφαλής

Υπάρχουν εκατοντάδες χιλιάδες άνθρωποι σε όλο τον κόσμο που έχουν εφαρμόσει τη θεραπεία ψύξη του τριχωτού της κεφαλής τους κατά τη διάρκεια της χημειοθεραπείας τους. Υπάρχει ένα πλήρες φάσμα μεμονωμένων φαρμακευτικών σχημάτων και ποσοστών διατήρησης μαλλιών και οι ασθενείς που μοιράζονται τις εμπειρίες τους παρέχουν μια ειλικρινή εικόνα



Μπορείτε να βρείτε μια επιλογή από ιστορίες ασθενών στην πλατφόρμα coldcap.com/scalpcooling-experiences

Ομάδα Facebook Paxman

Η θεραπεία του καρκίνου και η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής μπορεί να είναι μια απομονωτική εμπειρία. Θέλουμε να διασφαλίσουμε ότι μπορείτε να μιλήσετε με χιλιάδες ανθρώπους σε όλο τον κόσμο που γνωρίζουν και καταλαβαίνουν τι περνάτε.

Η ιδιωτική ομάδα είναι μια ειλικρινής και θετική κοινότητα χιλιάδων ανθρώπων που έχουν βιώσει ή βιώνουν τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής. Ως μέλος της ομάδας, μπορείτε να δείτε κοινές εμπειρίες από τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής, να λάβετε συμβουλές και υποστήριξη και να ξέρετε ότι δεν είστε μόνοι σας σε αυτή την εμπειρία. Μπορείτε να δραστηριοποιηθείτε και να δημοσιεύσετε τις ερωτήσεις και τις φωτογραφίες σας ή μπορείτε απλώς να διαβάσετε και να απορροφήσετε την ατμόσφαιρα της κοινότητας. Όπως και να έχει, θα είστε ευπρόσδεκτοι



Γίνετε μέλος της ιδιωτικής Ομάδας Paxman στο Facebook

Γιατί οι άνθρωποι εφαρμόζουν τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής;

Οι λόγοι για τους οποίους οι άνθρωποι επιλέγουν να εφαρμόσουν τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής είναι συχνά πολύ πιο περίπλοκοι από το να προσπαθούν απλώς να διατηρήσουν τα μαλλιά τους.



Κίνητρα για τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής

Οι λόγοι για τους οποίους οι άνθρωποι επιλέγουν να εφαρμόσουν τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής κυμαίνονται από απλούς έως πολύπλοκους. Για τους περισσότερους, είναι μια βαθιά προσωπική απόφαση και τα κίνητρα πίσω από αυτή την επιλογή μπορεί να είναι τόσο μοναδικά όσο και το άτομο που την κάνει.

Το να μην θέλετε να χάσετε τα μαλλιά σας είναι αρκετός λόγος.

Έχουμε επίσης ακούσει και άλλους καταπληκτικούς λόγους για τους οποίους οι ασθενείς έχουν επιλέξει να εφαρμόσουν τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής. Μια ασθενής δεν ήθελε να χάσει τα μαλλιά της σε περίπτωση που η μητέρα της, η

οποία είχε προχωρημένη άνοια, δεν την αναγνώριζε. Μια άλλη ήθελε να διατηρήσει τα μαλλιά της, ώστε να μην χρειάζεται να εξηγήσει τη διάγνωση του καρκίνου στον αυτιστικό έφηβο. Για πολλούς ασθενείς, η διατήρηση των μαλλιών τους σημαίνει ότι μπορούν να συνεχίσουν να εργάζονται μέσω της διάγνωσής τους.

Η διατήρηση των μαλλιών σας μπορεί να προσφέρει ιδιωτικότητα, κανονικότητα και ένα στοιχείο ελέγχου ενώ αντιμετωπίζετε μια από τις πιο δύσκολες καταστάσεις που υπάρχουν.

Οποιοσδήποτε λόγος για να εφαρμόσετε τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής είναι ένας καλός λόγος.

Να είστε ρεαλιστές στις προσδοκίες σας για τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής

Είναι απολύτως φυσιολογικό να έχετε μεγάλες προσδοκίες για τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής. Η θετική προοπτική θα σας βοηθήσει πολύ κατά τη διαδικασία, αλλά είναι επίσης σημαντικό να διασφαλίσετε ότι είστε ρεαλιστές στις προσδοκίες σας για τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής.

Δυστυχώς, η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής δεν μπορεί και δεν θα σώσει όλα τα μαλλιά σας. Αν ελπίζετε να βγείτε από τη χημειοθεραπεία με την ίδια ακριβώς εμφάνιση που είχατε στην αρχή, θα απογοητευτείτε. Ωστόσο, ενώ η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής δεν είναι τέλεια, για τους περισσότερους ασθενείς που λαμβάνουν χημειοθεραπευτικά φάρμακα που προκαλούν τριχόπτωση, είναι καλύτερη από την εναλλακτική λύση. Μπορεί να είναι χρήσιμο να θυμάστε ότι χωρίς τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής, ανάλογα με τη φαρμακευτική σας αγωγή, θα είχατε πιθανώς πλήρη απώλεια μαλλιών μέσα σε λίγες ημέρες, περίπου 2 εβδομάδες μετά την πρώτη χημειοθεραπεία.

Η μάθηση σχετικά κατά τη διάρκεια της θεραπείας ψύξης του τριχωτού της κεφαλής θα σας βοηθήσει να θέσετε ρεαλιστικές προσδοκίες και γνωρίζουμε ότι ένας ενημερωμένος ασθενής έχει καλύτερο αποτέλεσμα - όσο περισσότερα γνωρίζετε, τόσο πιο ενδυναμωμένοι θα αισθάνεστε για τη λήψη απόφασης σχετικά κατά τη διάρκεια της θεραπείας ψύξης του τριχωτού της κεφαλής και τόσο πιο άνετα με το αποτέλεσμα σας.

Ακολουθούν μερικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να καταλάβετε πώς μπορεί να είναι η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής για εσάς:



Διαβάστε μελέτες περιπτώσεων ασθενών

Δίνουν μια εικόνα της εμπειρίας των ασθενών που έχουν εφαρμόσει τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής (αναζητήστε ασθενείς με παρόμοια μαλλιά και/ή παρόμοια θεραπευτική αγωγή με εσάς)



Χρησιμοποιήστε τον υπολογιστή αποτελεσμάτων για τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής

Θα σας δώσει μια ιδέα για την πιθανή διατήρηση των μαλλιών με την αγωγή σας



Εγγραφείτε στην ιδιωτική ομάδα του Facebook

Είναι μια υποστηρικτική διεθνής κοινότητα ανθρώπων που μοιράζονται τις εμπειρίες τους από τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής αυτή τη στιγμή



Ορισμοί της επιτυχίας

Η ιδέα του καθενός για την επιτυχία της θεραπείας ψύξης του τριχωτού της κεφαλής είναι διαφορετική.

Από κλινική άποψη, επιτυχές αποτέλεσμα της θεραπείας ψύξης του τριχωτού της κεφαλής θεωρείται η διατήρηση του 50% ή περισσότερων μαλλιών του ασθενούς και η μη ανάγκη του ασθενούς να φοράει κάλυμμα κεφαλής.

Στον πραγματικό κόσμο, εκτός κλινικών δοκιμών, τα πράγματα είναι πολύ πιο περίπλοκα από αυτό - το απογοητευτικό αποτέλεσμα ενός ατόμου είναι η επιτυχία ενός άλλου ατόμου. Ένας καλός δείκτης επιτυχίας θα ήταν να μπορείτε να περπατάτε στο δρόμο και οι ξένοι να μην ξέρουν ότι κάνετε χημειοθεραπεία - πολλοί θεωρούν ότι αυτό είναι ένα καλό αποτέλεσμα.

Ωστόσο, η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής δεν αφορά μόνο τη διατήρηση των μαλλιών. Έχει αποδειχθεί κλινικά ότι ενθαρρύνει την ταχύτερη αναγέννηση των

μαλλιών, ακόμη και αν ο ασθενής παρουσιάζει σημαντική απώλεια μαλλιών.

Τα μακροπρόθεσμα οφέλη του να έχεις μια πλήρη, αν και κοντή, τρίχα 3 έως 6 μήνες μετά τη χημειοθεραπεία θεωρούνται από πολλούς ασθενείς ως επιτυχία.

Μελέτες δείχνουν επίσης ότι η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής μπορεί να αποτρέψει την επίμονη αλωπεκία που προκαλείται από χημειοθεραπεία και μπορεί να εμφανιστεί εάν ένας ασθενής λαμβάνει υψηλές αθροιστικές δόσεις ενός φαρμάκου ταξάνης που ονομάζεται docetaxel (Taxotere). Η προστασία των θυλάκων που προσφέρει η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής μπορεί να μην είναι πάντα ικανή να αποτρέψει την τριχόπτωση βραχυπρόθεσμα, αλλά μπορεί να κάνει μεγάλη διαφορά μακροπρόθεσμα.

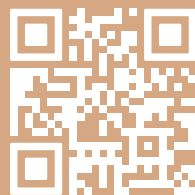
Αξίζει να αφιερώσετε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε ποιο θα ήταν ένα καλό αποτέλεσμα για εσάς, επειδή η επιτυχία έχει πολλές μορφές.



“

Μην τα παρατάτε. Τα μαλλιά σας ξαναβγαίνουν γρηγορότερα. Κανείς δεν μπορεί να πιστέψει ότι έκανα ποτέ θεραπεία και είμαι μόλις ένα χρόνο έξω.

Τζέσικα



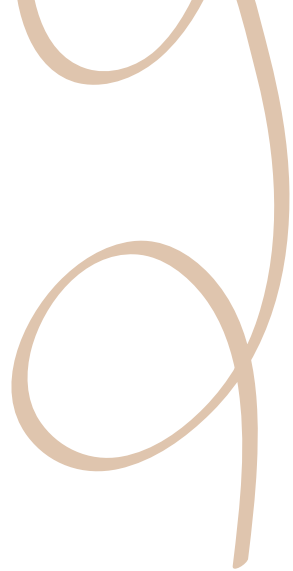
Δέσμευση στη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής

05

Η δέσμευση στη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής είναι ο καλύτερος τρόπος για να επωφεληθείτε στο έπακρο από τη θεραπεία.

Οι ασθενείς που είναι πιο ικανοποιημένοι με τα αποτελέσματά τους είναι συχνά εκείνοι που ασχολήθηκαν περισσότερο με τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής.

Μάθετε περισσότερα στην πλατφόρμα
coldcap.com/committing-to-scalp-cooling



Είναι η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής σκληρή δουλειά;

Η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής δεν χρειάζεται να είναι σκληρή δουλειά, αλλά είναι μια επιλογή που απαιτεί δέσμευση. Είναι σημαντικό να σκεφτείτε ότι η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής είναι κάτι στο οποίο συμμετέχετε ενεργά και όχι ως κάτι που σας συμβαίνει. Όσο περισσότερο μπορείτε να εμπλακείτε και να συμμετάσχετε στη θεραπεία, τόσο καλύτερη θα είναι η εμπειρία.

Υπάρχουν ορισμένες βασικές ενέργειες που θα πρέπει να κάνετε για να επωφεληθείτε στο έπακρο από τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής:

- 01 — **Προετοιμαστείτε πριν από την πρώτη σας χημειοθεραπεία, παρακολουθώντας τα βίντεο «Πώς να» που θα σας καθοδηγήσουν πώς να φορέσετε σωστά το σκουφάκι.** Όσο πιο εξοικειωμένοι είστε με τη διαδικασία, τόσο πιο σίγουροι θα αισθάνεστε την ίδια την ημέρα.
- 02 — **Η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής θα προσθέσει λίγο χρόνο στην ημέρα της θεραπείας σας - κατά μέσο όρο είναι περίπου 2 ώρες για να συνυπολογίσετε τους χρόνους ψύξης πριν και μετά την έγχυση.**
- 03 — **Η συνήθης ρουτίνα περιποίησης των μαλλιών σας θα πρέπει να προσαρμοστεί.** Η περιποίηση των μαλλιών με τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής δεν είναι περίπλοκη, αλλά η καθημερινή απαλή φροντίδα των μαλλιών σας μπορεί να κάνει μεγάλη διαφορά στην εμπειρία σας.



Θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής

Η περιποίηση των μαλλιών με τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής δεν χρειάζεται να είναι περίπλοκη, αλλά πιθανότατα θα είναι διαφορετική από τον τρόπο με τον οποίο φροντίζατε τα μαλλιά σας πριν από τη χημειοθεραπεία. Υπάρχουν μερικά βασικά πράγματα που θα πρέπει είτε να συμπεριλάβετε είτε να αφαιρέσετε από την καθημερινή σας προσέγγιση για την περιποίηση των μαλλιών.

Λούστε τα μαλλιά σας λιγότερο συχνά
Όχι περισσότερο από δύο φορές την εβδομάδα

Χρησιμοποιήστε υποαλλεργικά σαμπουάν και μαλακτικά χωρίς θειικά και parabens

Η μάρκα του προϊόντος δεν είναι σημαντική, αρκεί να πληροί τα παραπάνω κριτήρια

Μην χρησιμοποιείτε θερμαινόμενα εργαλεία styling

Αν και είναι εντάξει να χρησιμοποιήσετε ένα πιστολάκι μαλλιών σε χαμηλή ροή και κρύο αέρα

Χρησιμοποιήστε πολλά προϊόντα περιποίησης

Η χημειοθεραπεία ξηραίνει τα μαλλιά και το τριχωτό της κεφαλής σας, οπότε είναι σημαντικό να χρησιμοποιείτε πολλά μαλακτικά για να διατηρήσετε τα μαλλιά σας ευκολοχτένιστα

Βουρτσίζετε τα μαλλιά σας προσεκτικά δύο φορές την ημέρα

Είναι σημαντικό να απομακρύνετε τυχόν τρίχες που αποβάλλονται για να αποφύγετε τους κόμπους και το μπλέξιμο

Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα της θεραπείας ψύξης του τριχωτού της κεφαλής

Η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής δεν είναι εύκολη επιλογή για όλους. Τα παρακάτω μπορούν να σας βοηθήσουν λήψη αποφάσεων:

Πλεονεκτήματα της θεραπείας ψύξης του τριχωτού της κεφαλής

- Θα μπορέσω να διατηρήσω κάποιο επίπεδο ποιότητας και κανονικότητας μέσω της θεραπείας
- Η τριχόπτωση θα επιβραδυνθεί και θα μειωθεί
- Η αναγέννηση θα είναι ταχύτερη κατά τη διάρκεια της θεραπείας ψύξης του τριχωτού της κεφαλής, ακόμη και αν χάσω σημαντική ποσότητα μαλλιών
- Θα ξέρω ότι προσπάθησα τα πάντα για να σώσω τα μαλλιά μου
- Η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής είναι κάτι που μπορώ να ελέγξω ως προσθήκη στη θεραπεία μου
- Η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής μετριάξει τον κίνδυνο επίμονης τριχόπτωσης με σχήματα υψηλής δόσης docetaxel/Taxotere

Μειονεκτήματα της θεραπείας ψύξης του τριχωτού της κεφαλής

- Η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής θα προσθέσει χρόνο στις ημέρες θεραπείας μου
- Δεν υπάρχουν εγγυήσεις σχετικά με τα ποσοστά διατήρησης των μαλλιών
- Οι ασθενείς αναφέρουν ότι τα πρώτα 15 λεπτά είναι δυσάρεστα πριν εγκλιματιστούν
- Θα πρέπει να αλλάξω τη ρουτίνα περιποίησης των μαλλιών μου, συμπεριλαμβανομένης της μη χρήσης θερμαινόμενων εργαλείων styling
- Η αποβολή των μαλλιών θα συμβαίνει σε κάποιο επίπεδο καθ' όλη τη διάρκεια της χημειοθεραπείας και για κάποιο χρονικό διάστημα μετά

Υπάρχουν επίσης μια σειρά από ερωτήσεις που μπορείτε να κάνετε στον εαυτό σας και που μπορεί να σας βοηθήσουν να προσδιορίσετε πώς αισθάνεστε.

Θα βρείτε έναν κατάλογο αυτών στην πλατφόρμα coldcap.com/committing-to-scalp-cooling



Έτοιμοι για να αποφασίσετε;

06

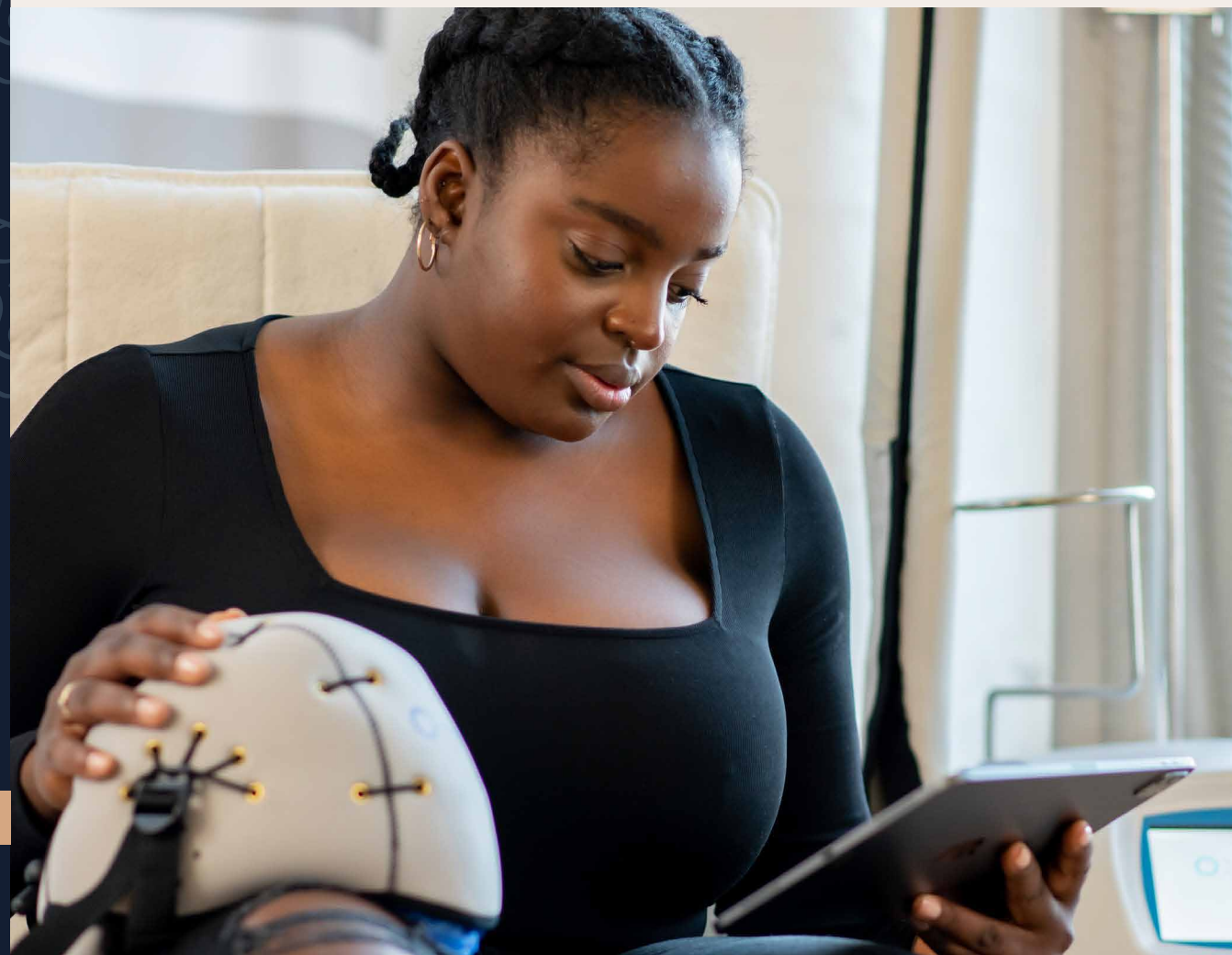
Όλα όσα έχετε διαβάσει μέχρι στιγμής είναι πιθανό να σας έχουν δώσει πολλά να σκεφτείτε. Για μερικούς ανθρώπους, η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής είναι μια εύκολη επιλογή. Για άλλους, μπορεί να χρειαστεί κάποια σκέψη.

Πάρτε το χρόνο σας όπου μπορείτε - το ένστικτό σας θα σας πει τι αισθάνεστε σωστό.

Αν αισθάνεστε συγκλονισμένοι, θυμηθείτε ότι δεν χρειάζεται να είστε απόλυτα βέβαιος για τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής για να την δοκιμάσετε. Αν δεν σας αρέσει μετά την πρώτη θεραπεία, δεν χρειάζεται να το ξανακάνετε. Η προσέγγιση ένα βήμα τη φορά δεν αποτελεί πρόβλημα.

Εάν ξεκινήσετε χημειοθεραπεία χωρίς να εφαρμόσετε τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής, θα πρέπει να περιμένετε σημαντική και συχνά ολική απώλεια μαλλιών.

Εάν χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες, μιλήστε με την κλινική σας ομάδα και φροντίστε να επισκεφθείτε την πλατφόρμα coldcap.com



Αν αποφασίσετε ότι θέλετε να εφαρμόσετε τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής, επισκεφθείτε την πλατφόρμα coldcap.com για πληροφορίες σχετικά με το πώς να αξιοποιήσετε στο έπακρο τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής.

Μπορείτε επίσης να ανατρέξετε στο «Πείτε μου τι πρέπει να γνωρίζω - Εγχειρίδιο ασθενούς για τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής»





PAXMAN^o

PIONEERS IN SCALP COOLING



www.aegishealthcare.gr

coldcap.com

facebook.com/groups/paxmanscalpcooling

01 | 02 | 03



PAXMAN^o
CHANGING THE FACE OF CANCER

Email info@paxmanscalpcooling.com

Tel +44 (0) 1484 349444