

*Αποφάσισα να εφαρμόσω
τη θεραπεία ψύξης
του τριχωτού της κεφαλής,
πείτε μου τι πρέπει
να γνωρίζω*

Η έναρξη της θεραπείας ψύξης του τριχωτού της κεφαλής

Βρίσκεστε τώρα στην αρχή της διαδικασίας της θεραπείας ψύξης του τριχωτού της κεφαλής σας. Ελπίζουμε ότι το ταξίδι θα είναι ομαλό, αλλά είμαστε εδώ για να σας υποστηρίξουμε κατά τη διάρκεια της εμπειρίας σας και να σας βοηθήσουμε σε οποιοδήποτε μελλοντικές προκλήσεις. Αυτό το φυλλάδιο, σε συνδυασμό με την ηλεκτρονική πλατφόρμα coldcap.com, θα σας καθοδηγήσει σε όλες τις πληροφορίες που πρέπει να γνωρίζετε για να αξιοποιήσετε στο έπακρο τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής σας.



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

coldcap.com

Περιεχόμενα

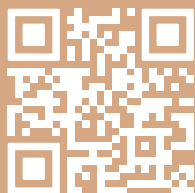
01	Προετοιμασία για τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής Τι να περιμένετε	05 07
02	Να είστε ρεαλιστές στις προσδοκίες σας όσον αφορά τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής Υπολογιστής αποτελεσμάτων για τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής Δεν υπάρχουν εγγυήσεις	09 10 11
03	Πώς μπορώ να αξιοποιήσω στο έπακρο τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής; Υποστήριξη κατά τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής Περιποίηση μαλλιών Πράγματα που μπορεί να χρειαστείτε	12 15 16 17
04	Βίντεο «Πώς να» Διαστασιολόγηση του σκούφου ψύξης Προετοιμασία των μαλλιών για ψύξη του τριχωτού της κεφαλής Τοποθέτηση του σκούφου ψύξης Υποδείξεις και συμβουλές	19 20 21 22 23
05	Η πραγματικότητα της θεραπείας ψύξης του τριχωτού της κεφαλής Δεν έχετε κάνει τίποτα κακό Αποβολή των μαλλιών Σημαντική τριχόπτωση Αναγέννηση των μαλλιών με ψύξη του τριχωτού της κεφαλής	25 26 28 30 32



“

Ήμουν αποφασισμένη να μάθω όσα περισσότερα μπορούσα για τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής με σκοπό να σώσω τα μαλλιά μου.

Άντζελα



Προετοιμασία για τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής

01

Η προετοιμασία για την πρώτη σας συνεδρία χημειοθεραπείας μπορεί να σας καταβάλλει, αλλά είναι σημαντικό να αφιερώσετε λίγο χρόνο για να προετοιμαστείτε για τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής.

Τώρα που πήρατε την απόφασή σας, υπάρχουν ορισμένες βασικές πληροφορίες με τις οποίες θα πρέπει να εξοικειωθείτε.

Γνωρίστε τα βίντεο Πώς να

Η σωστή τοποθέτηση του σκούφου είναι το πιο σημαντικό πράγμα που μπορείτε να κάνετε για να επωφεληθείτε στο έπακρο από τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής. Τα βίντεο «Πώς να» (στα οποία θα σας μεταφέρουμε σύντομα) θα σας δείξουν ακριβώς πώς να το πετύχετε αυτό. Κάποιοι από την κλινική σας ομάδα θα σας βοηθήσει να φορέσετε το σκουφάκι, αν και ορισμένοι ασθενείς αναλαμβάνουν την ευθύνη να φορέσουν μόνοι τους το σκουφάκι. Κανείς δεν θα επενδύσει περισσότερο από εσάς στο να τοποθετηθεί σωστά το σκουφάκι, οπότε βεβαιωθείτε ότι έχετε εξοικειωθεί με το τι θα συμβεί πριν από την πρώτη σας θεραπεία.

Σκεφτείτε την προετοιμασία των μαλλιών σας

Ιδιαίτερα αν έχετε σγουρά ή σπαστά μαλλιά. Η εξάσκηση εκ των προτέρων θα διευκολύνει τα πράγματα την ημέρα της θεραπείας. Διαθέτουμε άλλη μια βιβλιοθήκη

με βίντεο «Πώς να» που θα σας καθοδηγήσουν.

Μάθετε για την περιποίηση των μαλλιών που δροσίζει το τριχωτό της κεφαλής

Δεν θα κάνει καμία διαφορά στην ποσότητα των μαλλιών που μπορεί να διατηρήσετε, αλλά θα κάνει την καθημερινή σας περιποίηση των μαλλιών ευκολότερη και θα διασφαλίσει ότι τα μαλλιά σας είναι στην καλύτερη δυνατή κατάσταση. Θα βρείτε όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε στην ενότητα περιποίησης των μαλλιών στον ιστότοπο coldcap.com/haircare

Μάθετε ποιο θα είναι το ρεαλιστικό αποτέλεσμα της θεραπείας σας

Το να βλέπετε τι είναι πιθανό να αντιμετωπίσετε μπορεί να είναι λίγο τρομακτικό, αλλά είναι επίσης ένα θεμελιώδες μέρος του να είστε ρεαλιστές στις προσδοκίες σας. Θα το καλύψουμε αυτό σύντομα.

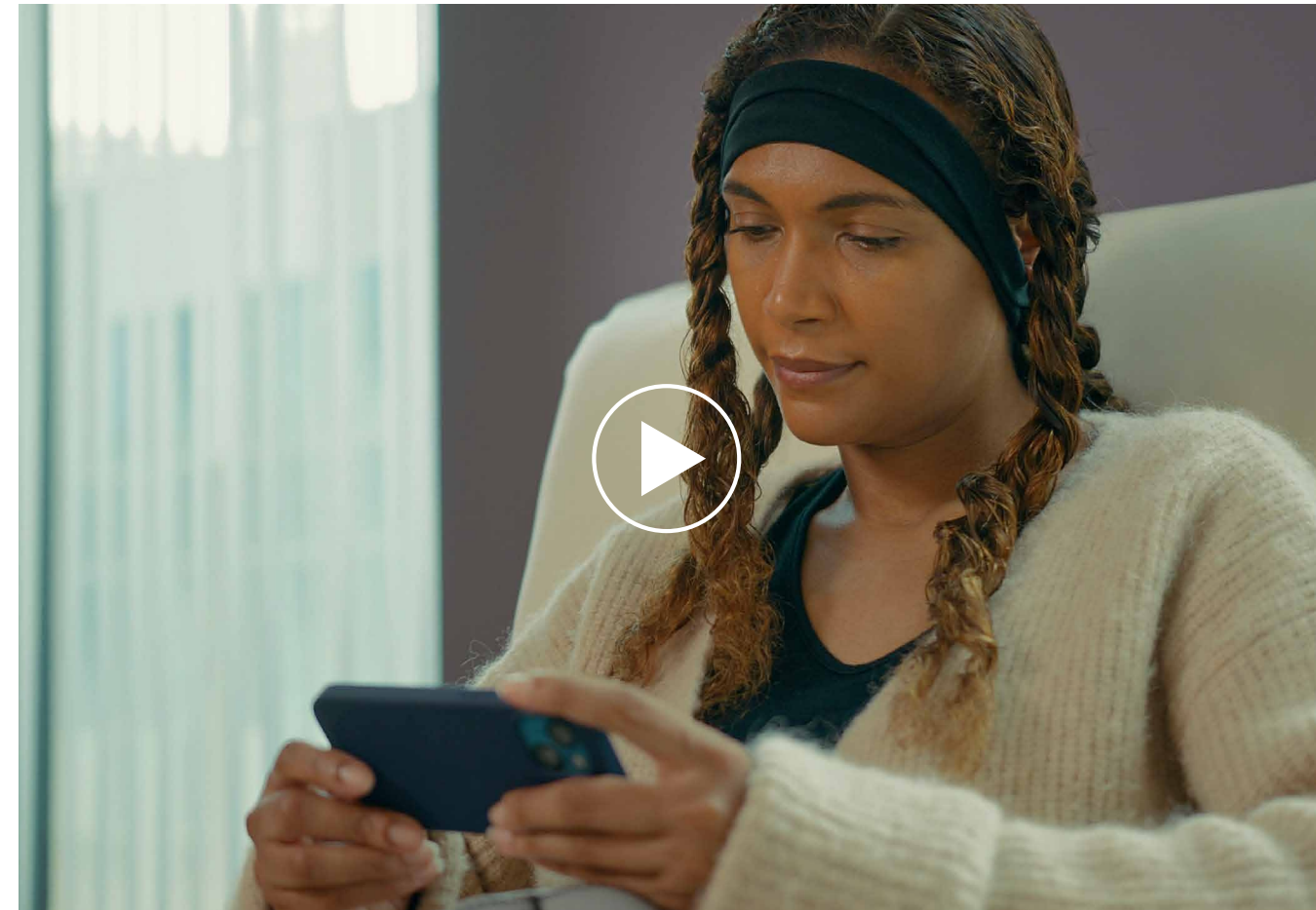
Μάθετε περισσότερα στο

coldcap.com/getting-ready-for-scalpcooling

Το νοσοκομείο σας θα διαθέτει ένα σετ σκούφων σε διάφορα μεγέθη. Ένα μέλος της κλινικής ομάδας θα σας δώσει το μέγεθος για το σκουφάκι, εξασφαλίζοντας ότι θα πάρετε το σωστό μέγεθος. Το σκουφάκι που επιλέξατε θα το φοράτε για όλες τις θεραπείες σας. Το νοσοκομείο θα πρέπει να είναι σε θέση να σας παρέχει όλα τα υπόλοιπα που θα χρειαστείτε για τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής, συμπεριλαμβανομένης της κρέμας μαλλιών για την προετοιμασία των μαλλιών και ενός κεφαλόδεσμου για την προστασία του μετώπου, αν και είναι φρόνιμο να το ελέγξετε αυτό πριν από την πρώτη σας θεραπεία και

να πάρετε τα δικά σας εφόδια αν χρειαστεί.

Η επιλογή να ενημερωθείτε για τη διαδικασία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής μπορεί να σας δώσει ένα αίσθημα εμπιστοσύνης και ελέγχου. Ξεκινήστε τη θεραπεία σας θετικά με το να εξοικειωθείτε όσο μπορείτε με τις οδηγίες σε αυτόν τον ιστότοπο, ιδιαίτερα με τα βίντεο «Πώς να». Τα βίντεο θα σας δώσουν την αυτοπεποίθηση ότι γνωρίζετε πώς πρέπει να φαίνεται και να αισθάνεστε μια καλή εφαρμογή του σκούφου και ότι μπορείτε να αισθάνεστε δυνατοί σχετικά με τη φροντίδα που πρέπει να παρέχετε στον εαυτό σας μεταξύ των ημερών θεραπείας.

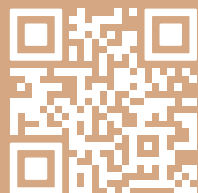


Τι να περιμένετε

Για τους περισσότερους ανθρώπους, η πρώτη ημέρα της χημειοθεραπείας ενδέχεται να είναι τρομακτική. Υπάρχουν πολλά πράγματα που πρέπει να σκεφτείτε και συχνά πολλά αναπάντητα ερωτήματα που μπορεί να δημιουργήσουν ένα αίσθημα άγχους. Δημιουργήσαμε ένα βίντεο που σας εξηγεί τη διαδικασία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής, τι μπορείτε να περιμένετε και να σας βοηθήσει να νιώσετε λίγο πιο προετοιμασμένοι για το τι ακολουθεί, αν και να θυμάστε ότι κάθε νοσοκομείο έχει διαφορετικές προσεγγίσεις.

Θα βρείτε το βίντεο στην πλατφόρμα coldcap.com/what-is-scalp-cooling

Εάν έχετε οποιεσδήποτε ερωτήσεις σχετικά με τη χημειοθεραπεία σας ή τη διαδικασία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής, επικοινωνήστε με την κλινική σας ομάδα. Θα είναι σε θέση να σας δώσουν συγκεκριμένες πληροφορίες σχετικά με το τι πρέπει να περιμένετε.



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

02

Το καλύτερο που έχετε να κάνετε για να προετοιμάσετε τον εαυτό σας για μια θετική εμπειρία από τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής είναι να είστε ρεαλιστές σχετικά με τα πιθανά αποτελέσματα της θεραπείας ψύξης του τριχωτού της κεφαλής σας.

Οι πραγματικά υψηλές προσδοκίες είναι απολύτως κατανοητές, αλλά αν οι ελπίδες σας δεν βασίζονται σε αποδείξεις και στις εμπειρίες που είχαν άλλοι με παρόμοια προγράμματα, τότε μπορεί να απογοητευτείτε. Η κλασική ρήση - προετοιμάσου για το χειρότερο, ελπίζοντας για το καλύτερο - ταιριάζει στην περίπτωση.

Μάθετε περισσότερα στην πλατφόρμα
coldcap.com/realistic-expectations

Υπολογιστής αποτελεσμάτων για τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής

Έχουμε αναπτύξει έναν υπολογιστή που θα σας δώσει μια ένδειξη ως προς την έκταση διατήρησης μαλλιών που μπορείτε να περιμένετε, με βάση το πρόγραμμα 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.

Θα δείτε επίσης ότι ο υπολογιστής παράγει τον κατάλληλο χρόνο ψύξης μετά την έγχυση για τη θεραπεία σας. Υπάρχει μερικές φορές σύγχυση σχετικά με τους χρόνους ψύξης, αλλά οι χρόνοι που δημιουργούνται από τον υπολογιστή είναι αυτοί που θα συστήσαμε για να επιτύχετε τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα με τη συγκεκριμένη θεραπεία σας.

Μπορείτε να έχετε πρόσβαση στον υπολογιστή αποτελεσμάτων στην πλατφόρμα coldcap.com/outcomescalculator

Μια ένδειξη της πιθανής διατήρησης των μαλλιών είναι ένα σημείο εκκίνησης, αλλά μπορείτε επίσης να μάθετε πολλά από τις εμπειρίες άλλων ανθρώπων. Το καλύτερο μέρος για να το κάνετε αυτό είναι η ιδιωτική μας ομάδα στο Facebook. Πρόκειται για μια θετική και υποστηρικτική κοινότητα ανθρώπων από όλο τον κόσμο, οι οποίοι εφαρμόζουν ή είχαν εφαρμόσει στο παρελθόν τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής. Μοιράζονται την εμπειρία τους, τις ερωτήσεις, τις συμβουλές και την υποστήριξη τους και θα σας δώσουν μια καλή εικόνα για το πώς είναι πραγματικά η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής.

Μπορείτε να συμμετάσχετε στην ομάδα στο Facebook facebook.com/groups/paxmanscalpcooling



Γίνετε μέλος της κοινότητας της Paxman στο Facebook



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



Δεν υπάρχουν εγγυήσεις

Ίσως είναι δύσκολο να το αποδεχτείτε, αλλά δυστυχώς δεν υπάρχουν εγγυήσεις όσον αφορά τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής. Έτσι, αυτή η θεραπεία δεν είναι κατάλληλη επιλογή για όλα τα άτομα.

Οι περισσότεροι ασθενείς που επέλεξαν να εφαρμόσουν τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής πιστεύουν ότι ήταν η σωστή επιλογή, ακόμη και αν δεν είδαν τη διατήρηση που θα ήλπιζαν.

Για ορισμένα άτομα είναι εύκολη απόφαση, αλλά αν αισθάνεστε αβεβαιότητα, θα ήταν καλό να την δοκιμάσετε. Δεν χρειάζεται να δεσμευτείτε για τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής για όλες τις θεραπείες σας - κάντε ένα βήμα τη φορά. Εάν αισθάνεστε καλά μετά την πρώτη σας θεραπεία, τότε μπορείτε να δοκιμάσετε ξανά με τη δεύτερη

έγχυση. Αν σε οποιοδήποτε σημείο δεν θέλετε να συνεχίσετε, μπορείτε να σταματήσετε. Αν δεν είναι για εσάς, τουλάχιστον δεν θα αναρωτιέστε τι θα μπορούσε να συμβεί.

Επιλέγοντας τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής κάνετε ό,τι μπορείτε για να βοηθήσετε στην αντιμετώπιση της απώλειας μαλλιών που προκαλείται από τη χημειοθεραπεία και να ενθαρρύνετε την ταχύτερη και υγιέστερη αναγέννηση των μαλλιών.

Εάν θέλετε να μάθετε περισσότερα σχετικά με το γιατί υπάρχουν διαφορετικά αποτελέσματα της θεραπείας ψύξης του τριχωτού της κεφαλής για διαφορετικούς ανθρώπους, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα coldcap.com/realistic-expectations

Πώς μπορώ να αξιοποιήσω στο έπακρο τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής;

03

Συμβάλλει σημαντικά η σκέψη πως η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής είναι κάτι που σας συμβαίνει. Για να την αξιοποιήσετε στο έπακρο, είναι σημαντικό να θεωρείτε τη διαδικασία ως κάτι στο οποίο συμμετέχετε ενεργά.

Όσο περισσότερο μπορείτε να συμμετέχετε στη θεραπεία και να εμπιστευέστε τη διαδικασία, τόσο σιγουριά θα αισθάνεστε για αυτήν. Έχετε ήδη ξεκινήσει με την μελέτη αυτών των πληροφοριών.

Υπάρχουν πολλά στοιχεία που συνδυάζονται κατά τη διάρκεια της διαδικασίας της θεραπείας ψύξης του τριχωτού της κεφαλής και μπορούν να επηρεάσουν την ποσότητα των μαλλιών που μπορεί να διατηρήσετε - κάποια από αυτά μπορούν να ελεγχθούν, ενώ άλλα είναι εκτός του ελέγχου σας.

Το να βεβαιωθείτε ότι κάνετε ό,τι μπορείτε για να ακολουθήσετε τις οδηγίες σχετικά με τα πράγματα που μπορείτε να ελέγξετε θα σας δώσει το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα, αλλά είναι σημαντικό να θυμάστε ότι υπάρχουν κάποια πράγματα που δεν μπορείτε να επηρεάσετε.

Μάθετε περισσότερα στην πλατφόρμα

coldcap.com/get-the-most-from-scalp-cooling

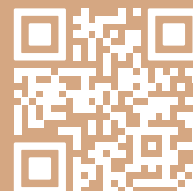
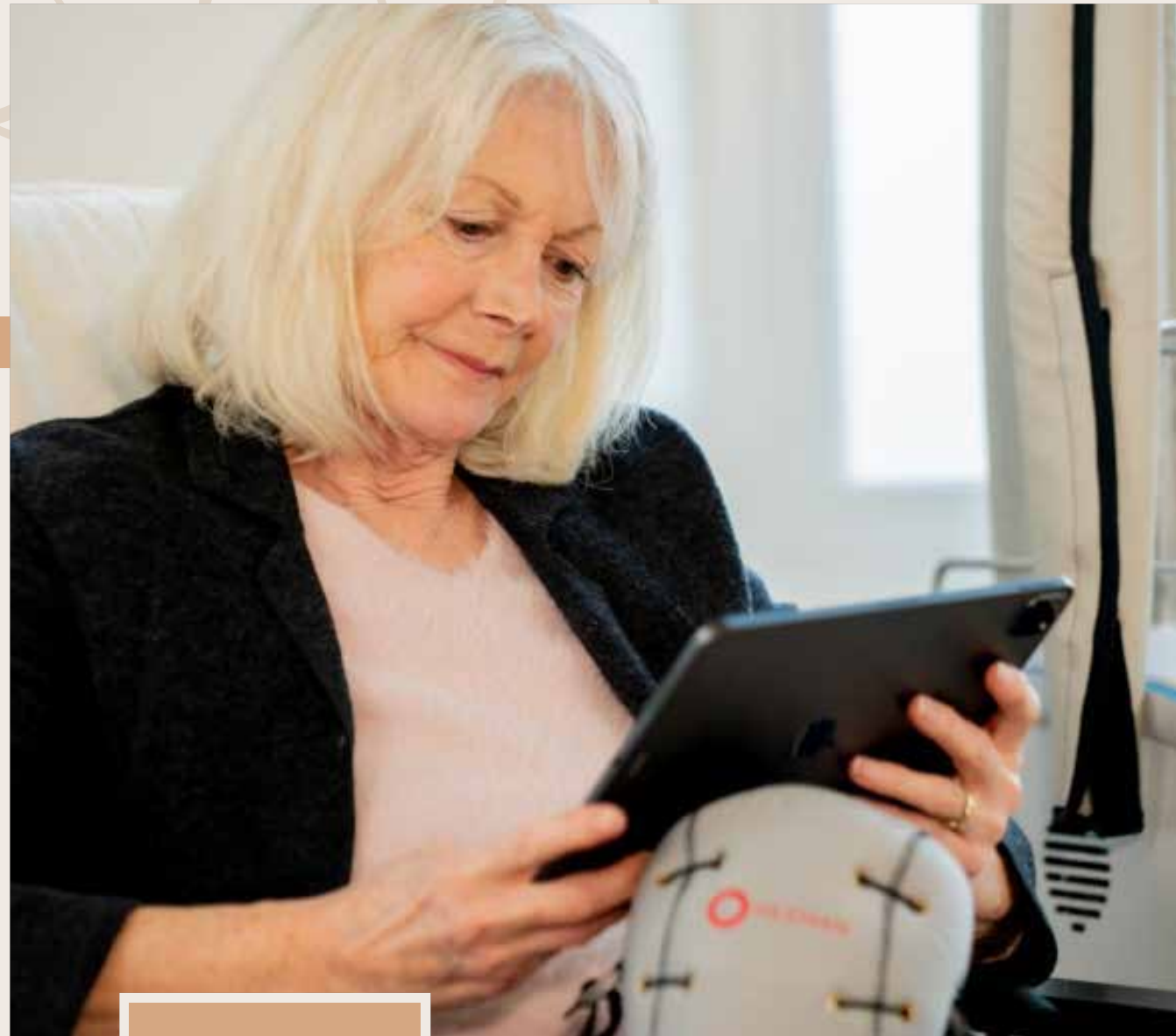
Παράγοντες εκτός του ελέγχου σας

Φάρμακο και πρόγραμμα χημειοθεραπείας

Ο γιατρός σας θα σας συνταγογραφήσει το καλύτερο πρόγραμμα θεραπείας για τη διάγνωσή σας.

Ατομική βιολογική απόκριση

Το σώμα κάθε ατόμου θα ανταποκριθεί διαφορετικά στη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής, όπως συμβαίνει με κάθε φάρμακο ή ιατρική παρέμβαση. Τρία άτομα με την ίδια διάγνωση που λαμβάνουν το ίδιο φάρμακο είναι πιθανό να δουν διαφορετικά ποσοστά διατήρησης μαλλιών. Το άτομο με τη μικρότερη διατήρηση δεν έκανε κάτι λάθος, με τον ίδιο τρόπο που το άτομο με τη μεγαλύτερη διατήρηση δεν έκανε κάτι καλύτερα.



“

Πριν από τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής, έκανα εκτενή έρευνα. Η ομάδα του Facebook ήταν σανίδα σωτηρίας, οι συμβουλές ήταν ανεκτίμητες πριν ξεκινήσω τη θεραπεία.

Σαρλότ

Παράγοντες που μπορούν να ελεγχθούν

Χρήση του σωστού μεγέθους σκούφου

Η στενή εφαρμογή του σκούφου στο τριχωτό της κεφαλής σας θα εξασφαλίσει το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα. Η κλινική σας ομάδα θα σας προσαρμόσει το σκουφάκι σας για να διασφαλίσει ότι έχετε το σωστό μέγεθος. Ένα πολύ μικρό ή πολύ μεγάλο σκουφάκι μπορεί να οδηγήσει σε περιοχές του τριχωτού της κεφαλής σας που δεν έρχονται σε αποτελεσματική επαφή με το σκουφάκι, γεγονός που θα οδηγήσει σε τριχόπτωση.

Ακριβείς χρόνοι ψύξης

Είναι σημαντικό να λαμβάνετε το σωστό βαθμό ψύξης τόσο πριν όσο και μετά την έγχυση των χημειοθεραπευτικών φαρμάκων σας, ώστε να επωφελείστε στο έπακρο τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής. Η κλινική σας ομάδα είναι υπεύθυνη για αυτούς τους χρόνους. Πριν από την έγχυση χημειοθεραπευτικών φαρμάκων θα πρέπει να προηγηθεί μια περίοδος προ-ψύξης 30 λεπτών (45 λεπτών εάν τα μαλλιά σας είναι πυκνά). Αυτό διασφαλίζει ότι το τριχωτό της κεφαλής σας βρίσκεται στη βέλτιστη θερμοκρασία πριν τα φάρμακα φτάσουν σε αυτό.

Αφού χορηγηθούν όλα τα χημειοθεραπευτικά φάρμακα που προκαλούν αλωπεκία, ξεκινά ο χρόνος μετά την ψύξη. Η διάρκεια διαφέρει λίγο ανάλογα με τα φάρμακα που λαμβάνετε, αλλά γενικά είναι 90 λεπτά. Αυτό διασφαλίζει την προστασία του τριχωτού της κεφαλής σας, ενώ τα φάρμακα βρίσκονται στην πιο ισχυρή τους δράση μέσα στο σώμα σας.

Η πρακτική ψύξης του τριχωτού της κεφαλής μπορεί να διαφέρει από νοσοκομείο σε νοσοκομείο λόγω της λήψης αποφάσεων σε κάθε κέντρο καρκίνου. Οι χρόνοι προ και μετά την ψύξη της Paxman βασίζονται σε εκτεταμένες ποσότητες δημοσιευμένων κλινικών δεδομένων και είναι οι χρόνοι που θα συνιστούσαμε να τηρούνται για βέλτιστα αποτελέσματα.

Τέλος, υπάρχουν μερικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να βεβαιωθείτε ότι η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής είναι όσο το δυνατόν πιο αποτελεσματική:

Προετοιμασία μαλλιών

Η σωστή προετοιμασία των μαλλιών σας θα σας βοηθήσει να βεβαιωθείτε ότι το σκουφάκι βρίσκεται σε σταθερή επαφή με το τριχωτό της κεφαλής σας, διευκολύνοντας τη θερμότητα να απομακρυνθεί από το τριχωτό της κεφαλής σας.

Τοποθετήστε σωστά το σκουφάκι

Το να βεβαιωθείτε ότι έχετε στενή και σταθερή επαφή μεταξύ του σκούφου και του τριχωτού της κεφαλής σας είναι το πιο σημαντικό πράγμα που μπορείτε να κάνετε για να έχετε τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα. Η σωστή τοποθέτηση του σκούφου δεν χρειάζεται να είναι μια περίπλοκη διαδικασία, το βίντεο «Πώς να» θα σας καθοδηγήσει. Όσο περισσότερο μπορείτε να εξασκηθείτε πριν από τη θεραπεία σας, τόσο το καλύτερο. Για όσους βρίσκονται εκτός των ΗΠΑ, μπορούν να λάβουν βοήθεια από την κλινική ομάδα για την τοποθέτηση του σκούφου, αλλά είναι σημαντικό να γνωρίζετε πώς φαίνεται και πώς είναι μια καλή εφαρμογή του σκούφου. Όσο περισσότερο μπορείτε να βοηθήσετε στην προσαρμογή του σκούφου και να αναλάβετε εσείς την ευθύνη, τόσο μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση θα νιώθετε. Πάρτε το χρόνο σας με την τοποθέτηση του σκούφου και μη φοβάστε να μιλήσετε και να ξεκινήσετε ξανά αν αισθάνεστε ότι το σκουφάκι θα μπορούσε να τοποθετηθεί καλύτερα.



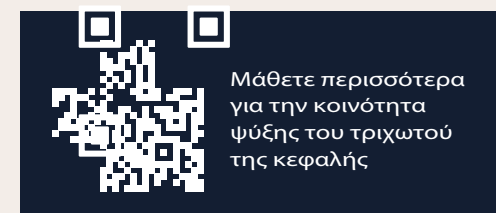
Υποστήριξη κατά τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής

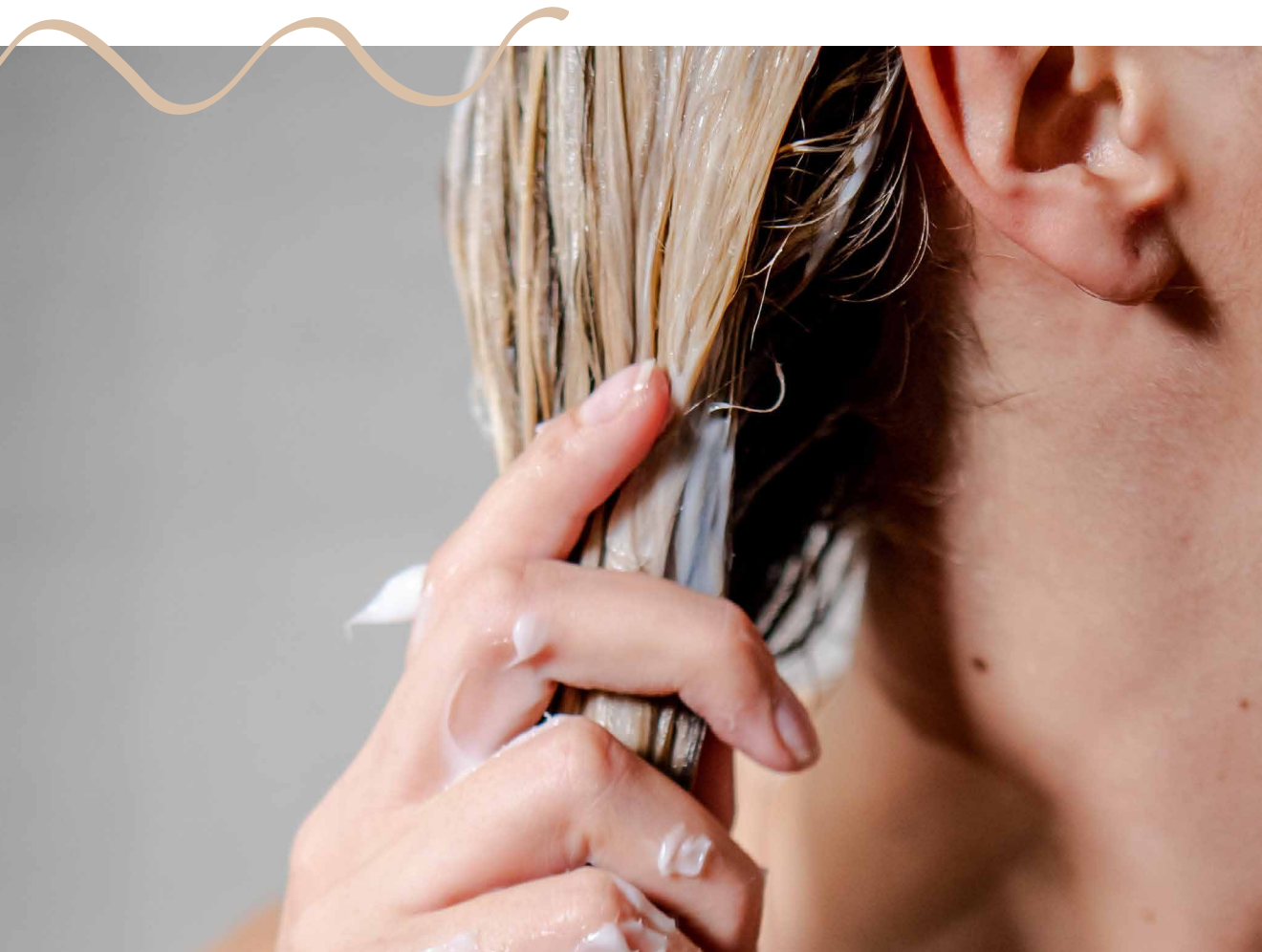
Η ύπαρξη ενός δικτύου υποστήριξης κατά τη διάρκεια της θεραπείας σας αποτελεί σημαντικό μέρος του να αισθάνεστε άνετα και όσο το δυνατόν πιο δυνατοί όταν αντιμετωπίζετε πραγματικές προκλήσεις.

Αν είναι δυνατόν, βρείτε κάποιον που να μπορεί να έρθει μαζί σας στη θεραπεία, να σας κάνει παρέα και να σας βοηθήσει να φορέσετε το σκουφάκι. Είτε πρόκειται για φίλο, αγαπημένο πρόσωπο ή μέλος της οικογένειας, μοιραστείτε μαζί τους όσες περισσότερες πληροφορίες μπορείτε - όσο περισσότερα γνωρίζουν, τόσο περισσότερο θα μπορούν να σας υποστηρίξουν. Στείλτε τους τον σύνδεσμο για τον ιστότοπο και ζητήστε τους να παρακολουθήσουν τα βίντεο με τις οδηγίες χρήσης.

Μην ξεχνάτε και την κοινότητα για τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής - η υποστήριξη από άλλους σε όλο τον κόσμο που ακολουθούν επίσης τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής μπορεί να είναι ανεκτίμητη.

Μη φοβάστε να ζητήσετε βοήθεια και υποστήριξη.





Περιποίηση μαλλιών

Η καλή φροντίδα των μαλλιών σας κατά τη διάρκεια της θεραπείας ψύξης του τριχωτού της κεφαλής δεν θα κάνει τη διαφορά στην ποσότητα των μαλλιών που μπορείτε να διατηρήσετε, αλλά θα έχει αντίκτυπο στην καθημερινή σας εμπειρία.

Κάνοντας κάποιες αλλαγές στη ρουτίνα περιποίησης των μαλλιών σας θα διευκολύνετε όσο το δυνατόν περισσότερο τη φροντίδα των μαλλιών σας και θα διασφαλίσετε ότι τα μαλλιά που θα διατηρήσετε θα είναι στην καλύτερη δυνατή κατάσταση στο τέλος της θεραπείας σας.

Διαθέτουμε όλες τις οδηγίες που χρειάζεστε για τη φροντίδα των μαλλιών σας στο coldcap.com/haircare

Πράγματα που μπορεί να χρειαστείτε

Τα μόνα απαραίτητα για τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής είναι το σκουφάκι και το κάλυμμα, καθώς και κάποια μαλακτικό για την προετοιμασία των μαλλιών. Ενδέχεται να σας ζητηθεί να φέρετε μαζί σας στη θεραπεία σας μαλακτικό και οτιδήποτε άλλο χρησιμοποιείτε για την προετοιμασία των μαλλιών σας - ενημερωθείτε από την κλινική σας ομάδα. Εάν μένετε μακριά, μπορεί να σας ζητηθεί να φέρετε μαζί σας στη θεραπεία σας μαλακτικό και οτιδήποτε άλλο θα χρησιμοποιούσατε για την προετοιμασία των μαλλιών σας.

Επιπλέον, υπάρχουν μερικά πράγματα που μπορεί να θέλετε να λάβετε υπόψη σας, τα οποία μπορούν να κάνουν την καθημερινή σας εμπειρία μεταξύ χημειοθεραπείας και θεραπειών ψύξης του τριχωτού της κεφαλής λίγο πιο εύκολη. Κανένα από αυτά δεν είναι απαραίτητο, αλλά γνωρίζουμε ότι όσοι περνούν από τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής έχουν βρει κάποια από τα παρακάτω χρήσιμα για τις ημέρες μεταξύ των θεραπειών.

Υποαλλεργικό σαμπουάν και μαλακτικό

Αν είναι δυνατόν, ένα προϊόν που είναι ενυδατικό και σχεδιασμένο για ξηρά ή κατεστραμμένα μαλλιά.

Μια βούρτσα ξεμπερδέματος και/ή μια χτένα με φαρδιά δόντια

Το τακτικό βούρτσισμα των μαλλιών σας αποτελεί σημαντικό μέρος της φροντίδας των μαλλιών σας, ενώ το τριχωτό της κεφαλής σας ψύχεται, ανεξάρτητα από τον τύπο μαλλιών που έχετε. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε όποιο είδος βούρτσας νομίζετε ότι λειτουργεί καλύτερα για τα μαλλιά σας.

Προϊόντα περιποίησης, όπως μια μάσκα μαλλιών, ένα μαλακτικό που δεν χρειάζεται ξέβγαλμα και φυσικά έλαια

Η χημειοθεραπεία ξηραίνει τα μαλλιά και το τριχωτό της κεφαλής σας. Τα προϊόντα περιποίησης θα σας βοηθήσουν να διατηρήσετε τα μαλλιά σας στην καλύτερη δυνατή κατάσταση και θα βοηθήσουν το βούρτσισμα, το λούσιμο και να διατηρήσουν τα μαλλιά σας πιο ευκολοχτένιστα.

Μια μεταξωτή μαξιλαροθήκη ή σκουφάκι ύπνου

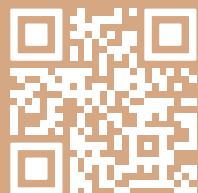
Τα μαλλιά σας μπορεί να γίνουν πολύ επιρρεπή σε κόμπους και μπερδέματα λόγω της τριβής τους με την μαξιλαροθήκη καθώς κινείστε στον ύπνο σας. Το μετάξι προκαλεί σημαντικά λιγότερη τριβή από μια παραδοσιακή μαξιλαροθήκη από βαμβάκι ή λινό και μπορεί να βοηθήσει να διατηρήσετε τα μαλλιά σας πιο ευκολοχτένιστα.

Σπρέι για ίνες μαλλιών ή επαναφοράς ρίζας

Δεν το χρειάζονται όλοι, αλλά αν έχετε κάποια απώλεια μαλλιών, αυτά τα προϊόντα μπορούν να κάνουν σημαντική διαφορά όταν προσπαθείτε να καλύψετε την αραίωση.

Κάλυμμα κεφαλής, ημίψηλο ή περούκα

Πολλοί άνθρωποι βρρίσκουν άνεση στο να έχουν μια περούκα ή κάποιο είδος κάλυψης του κεφαλιού πριν ξεκινήσουν τη χημειοθεραπεία. Δεν υπάρχει κανένας απολύτως λόγος για τον οποίο δεν μπορείτε να φοράτε περούκα όταν το τριχωτό της κεφαλής σας ψύχεται, εάν δεν προκαλεί ένταση ή τριβή στις ρίζες των μαλλιών σας. Μπορεί να είναι χρήσιμο για να σας βοηθήσει να ξεπεράσετε μια περίσταση ή μια δύσκολη μέρα. Οι περούκες μπορεί να είναι δαπανηρές, οπότε αν υπάρχει αβεβαιότητα, ίσως αξίζει να περιμένετε να δείτε αν θα τη χρειαστείτε, καθώς δεν το κάνουν όλοι. Μια άλλη επιλογή είναι ένα κάλυμμα, όπως μια περούκα αλλά μικρότερη, που μπορεί να βοηθήσει να κρυφτεί η τριχόπτωση στην κόμη.



Βίντεο «Πώς να»

Δημιουργήσαμε μια ολόκληρη βιβλιοθήκη με βίντεο με οδηγίες για τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής για να σας καθοδηγήσουμε στα πιο σημαντικά μέρη της θεραπείας ψύξης του τριχωτού της κεφαλής.

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να εξοικειωθείτε με τα βίντεο βήμα προς βήμα και να γνωρίσετε την καθοδήγηση σχετικά με το μέγεθος του σκούφου που μπορεί να χρειαστείτε, τον τρόπο προετοιμασίας των μαλλιών σας για τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής, τον τρόπο σωστής τοποθέτησης του σκούφου, καθώς και ορισμένες συμβουλές και υποδείξεις που μπορούν να κάνουν τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής ευκολότερη.

Όσο πιο εξοικειωμένοι είστε με αυτά τα βίντεο και τη διαδικασία που περιγράφουν, τόσο πιο άνετα και με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση θα νιώσετε στην πρώτη σας θεραπεία.

- Διαστασιολόγηση του σκούφου ψύξης
- Προετοιμασία των μαλλιών για τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής
- Τοποθέτηση του σκούφου ψύξης
- Υποδείξεις και συμβουλές

Μάθετε περισσότερα στην πλατφόρμα
coldcap.com/how-to-videos



Προετοιμασία των μαλλιών για ψύξη του τριχωτού της κεφαλής

Η προετοιμασία των μαλλιών αποτελεί σημαντικό μέρος της θεραπείας ψύξης του τριχωτού της κεφαλής, καθώς θέτει τις βάσεις για μια στενή και σταθερή εφαρμογή του σκούφου, η οποία με τη σειρά της θα σας δώσει το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα και τη διατήρηση των μαλλιών.

Με την προετοιμασία των μαλλιών στοχεύουμε να επιτύχουμε 3 βασικά πράγματα:

1. Λειάνετε τα μαλλιά σας κατά μήκος του τριχωτού της κεφαλής σας για να μειώσετε τον όγκο, απομακρύνοντας τυχόν θύλακες αέρα.
2. Η χρήση νερού για την αύξηση της αγωγιμότητας εξασφαλίζει ότι η θερμότητα απομακρύνεται ευκολότερα από το τριχωτό της κεφαλής σας.
3. Χρησιμοποιώντας μαλακτικό για να διασφαλίσετε ότι το σκουφάκι αφαιρείται εύκολα

Η επίτευξη αυτών των τριών βασικών σημείων αλλάζει ανάλογα με τον τύπο και το πάχος των μαλλιών σας και μπορεί να γίνει με διάφορους τρόπους, αλλά είναι σημαντικό να θυμάστε ότι εφόσον επιτυγχάνετε τα παραπάνω τρία σημεία, δεν υπάρχει λάθος τρόπος προετοιμασίας των μαλλιών.



Διαστασιολόγηση του σκούφου ψύξης

Η διαστασιολόγηση του σκούφου ψύξης είναι το πρώτο βήμα της διαδικασίας της θεραπείας ψύξης του τριχωτού της κεφαλής και θα γίνει για εσάς από ένα μέλος της κλινικής σας ομάδας.

Το βίντεο θα σας καθοδηγήσει μέσα από τα βήματα, ώστε να ξέρετε πώς πρέπει να φαίνεται και να αισθάνεστε την ιδανική εφαρμογή του σκούφου. Θυμηθείτε ότι επιδιώκετε μια άνετη εφαρμογή σε όλο το κεφάλι, που σημαίνει ότι το σκουφάκι βρίσκεται σε στενή και σταθερή επαφή με το τριχωτό της κεφαλής σας.



Τοποθέτηση του σκούφου ψύξης

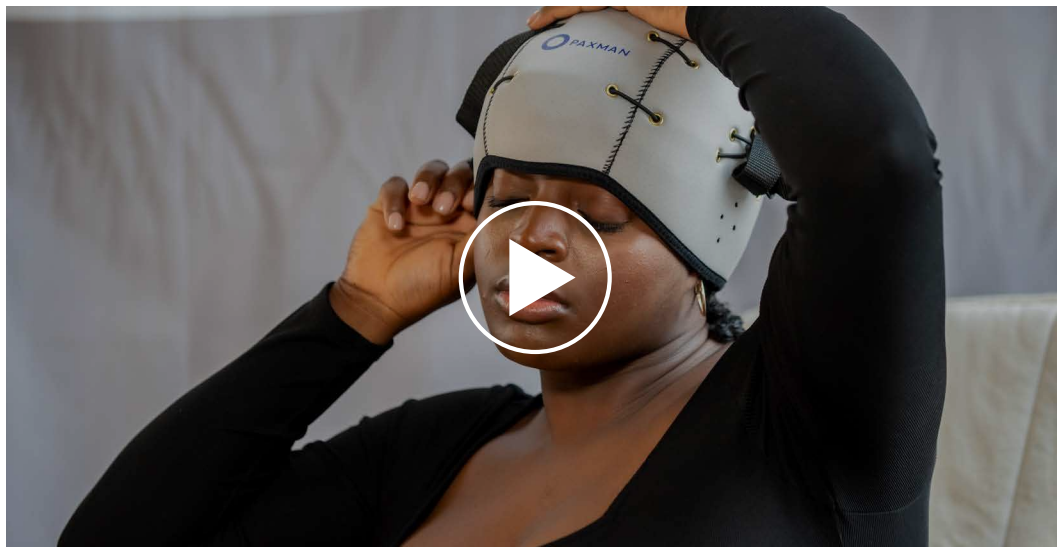
Η σωστή τοποθέτηση του σκούφου ψύξης πριν από κάθε θεραπεία είναι το πιο σημαντικό πράγμα που μπορείτε να κάνετε για να εξασφαλίσετε το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα από τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής.

Η τοποθέτηση του σκούφου δεν χρειάζεται να είναι περίπλοκη. Το βίντεο θα σας εξηγήσει βήμα προς βήμα πώς μπορείτε να τοποθετήσετε το σκουφάκι τέλεια. Το βίντεο θα περιγράψει πώς να τοποθετήσετε το σκουφάκι στον εαυτό σας ή πώς το σκουφάκι μπορεί να τοποθετηθεί σε κάποιον άλλον, έτσι ώστε είτε είστε μόνοι σας είτε έχετε την υποστήριξη ενός φίλου ή αγαπημένου προσώπου, το βίντεο θα σας δώσει όλες τις πληροφορίες που χρειάζεστε.

Υπάρχουν τρία πράγματα που πρέπει να πετύχετε όταν βάζετε το σκουφάκι:

1. Σταθερή επαφή μεταξύ του τριχωτού της κεφαλής σας και του εσωτερικού του σκούφου
2. Το εσωτερικό του σκούφου και το κάλυμμα του σκούφου τοποθετούνται κεντρικά στο κεφάλι σας
3. Τα ελαστικά κορδόνια και ο ιμάντας του πηγουνιού στο κάλυμμα του σκούφου να είναι καλά σφιγμένα, αλλά όχι υπερβολικά σφιχτά

Παρακαλείστε να παρακολουθήσετε τα βίντεο τουλάχιστον τρεις φορές, ώστε να είστε εξοικειωμένοι με τη διαδικασία και να είστε άνετοι και σίγουροι για την πρώτη σας θεραπεία.



Υποδείξεις και συμβουλές

Προσέξτε για μικρά κομμάτια σοφίας που είναι απλά και εφικτά και θα σας βοηθήσουν να κάνετε την εμπειρία της θεραπείας ψύξης του τριχωτού της κεφαλής όσο το δυνατόν πιο άνετη.





“

Φυσικά, θα ήταν ιδανικό να διατηρήσω το 100% των μαλλιών μου. Όμως, έχοντας συνταγογραφηθεί Taxotere που μπορεί να προκαλέσει μόνιμη τριχόπτωση, είμαι ευτυχής που διατήρησα περίπου το 40% των μαλλιών μου και τώρα, 9 μήνες αργότερα, έχω εξαιρετικά γρήγορη αναγέννηση των μαλλιών μου.

Meredith



Η πραγματικότητα της θεραπείας ψύξης του τριχωτού της κεφαλής

05

Η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής μπορεί να έχει εκπληκτικά αποτελέσματα, αλλά μπορεί επίσης να είναι μια δύσκολη εμπειρία, ακόμη και για εκείνους που βλέπουν τα υψηλότερα επίπεδα διατήρησης μαλλιών

Θα ήταν εύκολο να προσποιηθούμε ότι όλα θα είναι απλά, αλλά είναι σημαντικό να είμαστε ειλικρινείς και ανοιχτοί σχετικά με το τι μπορεί να αντιμετωπίσετε κατά τη διάρκεια της θεραπείας ψύξης του τριχωτού της κεφαλής. Η ιδιωτική ομάδα στο Facebook είναι ένα εξαιρετικό μέρος για να κατανοήσετε πλήρως την εμπειρία της θεραπείας ψύξης του τριχωτού της κεφαλής από ανθρώπους που την έχουν ακολουθήσει. Αν δεν έχετε ενταχθεί ακόμη, αξίζει πραγματικά να το σκεφτείτε.

Μπορείτε να συμμετάσχετε στην ομάδα του Facebook στην πλατφόρμα facebook.com/groups/paxmanscalpcooling

Μάθετε περισσότερα στην πλατφόρμα
coldcap.com/realities-of-scalp-cooling

Προσπαθήστε να διατηρήσετε μια θετική νοοτροπία και να θυμάστε ότι ενώ η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής μπορεί να είναι δύσκολη, η πλειοψηφία εξακολουθεί να πιστεύει ότι ήταν η σωστή επιλογή γι' αυτούς.

Αυτή η ενότητα θα αναδείξει ορισμένες από τις πιο δύσκολες πραγματικότητες της θεραπείας ψύξης του τριχωτού της κεφαλής. Η κατανόηση των πιθανών προκλήσεων που συνεπάγεται η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής θα σας βοηθήσει να έχετε μια ρεαλιστική άποψη για το πώς θα μπορούσε να εξελιχθεί η θεραπεία. Ελπίζουμε ότι δε θα χρεϊστείτε αυτές τις πληροφορίες, αλλά είναι εδώ σε κάθε περίπτωση.



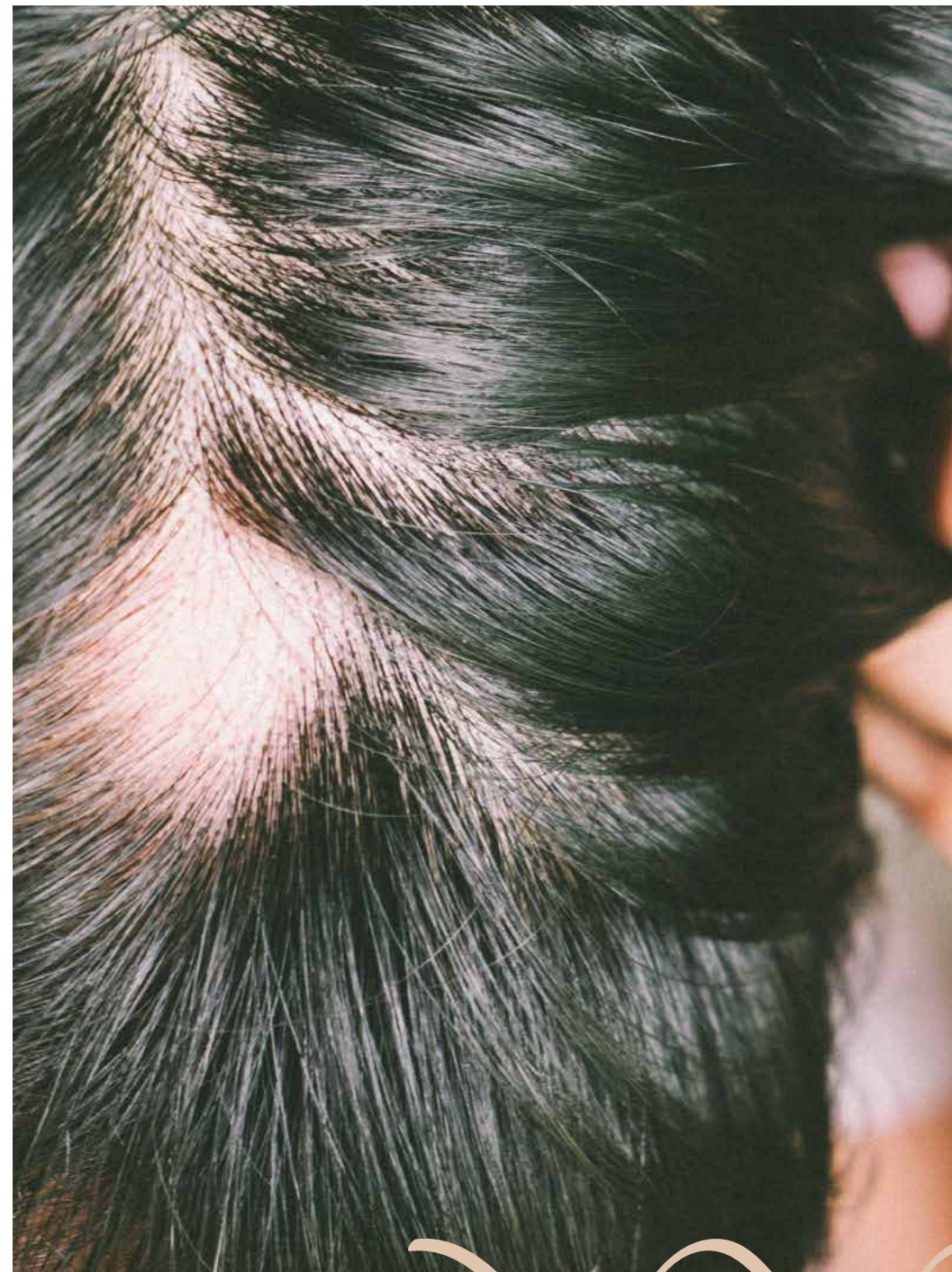
Δεν έχετε κάνει κάτι λάθος

Η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής μπορεί να μην είναι η ομαλή διαδικασία που έχουμε φανταστεί. Κάτι που ακούμε από τους ασθενείς είναι η ανησυχία ότι αν χάσουν μαλλιά, είναι επειδή έκαναν κάτι λάθος - «ακολούθησα όλους τους κανόνες, αλλά εξακολουθώ να χάνω μαλλιά».

Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζετε ότι δεν κάνατε λάθος. Δεν έχετε αποτύχει.

Δυστυχώς, για ορισμένους ανθρώπους, ακολουθώντας πιστά τους κανόνες ή ακούγοντας όλες τις οδηγίες δεν μπορεί να εξασφαλίσει ότι η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής θα σας προσφέρει την ιδανική διατήρηση μαλλιών. Μπορεί να είναι ιδιαίτερα δύσκολο βλέποντας ασθενείς με πολλά μαλλιά που το κάνουν να φαίνεται εύκολο.

Η γνώση ότι κάνατε ότι μπορούσατε μπορεί να σας προσφέρει παρηγοριά – καθώς και με την προστασία των θυλάκων των τριχών και την πίστη ότι η αναγέννηση θα έρθει. Ενεργήσατε ακολουθώντας το σωστό για εσάς. Δεν είστε μόνοι. Απευθυνθείτε στην κοινότητα ψύξης του τριχωτού της κεφαλής - δεν αισθάνεστε μόνο εσείς έτσι.





Αποβολή των μαλλιών

Η αποβολή των μαλλιών είναι συχνά το πιο επίφοβο κομμάτι της θεραπείας ψύξης του τριχωτού της κεφαλής. Η τριχόπτωση μπορεί να είναι οδυνηρή, ακατάστατη και κουραστική. Όταν αρχίζει η αποβολή, συνήθως και λανθασμένα θεωρείται ως ένδειξη ότι η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής δεν λειτουργεί - αλλά είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι η αποβολή είναι ένα αναπόφευκτο και απολύτως φυσιολογικό μέρος της διαδικασίας της θεραπείας ψύξης του τριχωτού της κεφαλής.

Ακολουθούν ορισμένες πληροφορίες σχετικά με το τι να περιμένετε και πώς να αντιμετωπίσετε την αποβολή των μαλλιών

Η αποβολή εμφανίζεται σε όλους όσους επιλέγουν τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής- ακόμη και οι άνθρωποι που διατηρούν πολλά μαλλιά θα δουν κάποια ποσότητα αποβολής

Συνήθως ξεκινά μεταξύ 14 και 21 ημερών μετά την πρώτη θεραπεία, καθώς αρχίζει να φαίνεται η επίδραση της χημειοθεραπείας στα ωοθυλάκια. Εάν δεν έχετε ψύξει το τριχωτό της κεφαλής, εδώ είναι που θα αρχίσει η ολική απώλεια μαλλιών. Η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής θα προστατεύσει τους θύλακες, αλλά δεν μπορεί να σώσει κάθε τρίχα.

Η αποβολή δεν σημαίνει ότι η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής δεν λειτουργεί

Η αποβολή είναι τρομακτική, ανεξάρτητα από το πόσο πολύ την περιμένετε. Είναι σύνηθες να νιώθετε πανικό και να πιστεύετε ότι η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής δεν πρόκειται να λειτουργήσει όταν τα μαλλιά σας αρχίσουν να πέφτουν. Προσπαθήστε να εμπιστευτείτε τη διαδικασία και να θυμάστε ότι αυτό που βιώνετε είναι φυσιολογικό και όχι αντιπροσωπευτικό της υπόλοιπης θεραπείας ψύξης του τριχωτού της κεφαλής σας.

Η αποβολή είναι πιθανό να είναι πιο έντονη στις αρχές της θεραπείας σας

Αυτό μπορεί να διαφέρει λίγο και εξαρτάται από τα φάρμακα που λαμβάνετε, αλλά για την πλειοψηφία, η αποβολή θα είναι χειρότερη μετά τη δεύτερη και την τρίτη θεραπεία. Για τους περισσότερους ανθρώπους, μετά μπορεί να επιβραδυνθεί, αλλά θα πρέπει να περιμένετε κάποιο επίπεδο αποβολής καθ' όλη τη διάρκεια της θεραπείας σας.

Η αποβολή δεν είναι η ίδια για όλους - η αποβολή ποικίλλει πολύ από άτομο σε άτομο, αλλά επηρεάζεται κυρίως από τη φαρμακευτική αγωγή που λαμβάνετε

Ορισμένα φάρμακα, όπως η δοξορουβικίνη, η επιρουβικίνη ή η κυκλοφωσφamide, προκαλούν μεγαλύτερη απώλεια μαλλιών από άλλα φάρμακα, όπως η δοσεταξέλη ή η πακλιταξέλη. Χρησιμοποιήστε τον Υπολογιστή Αποτελεσμάτων για να πάρετε μια ρεαλιστική ιδέα για την ποσότητα διατήρησης των μαλλιών που θα μπορούσατε να περιμένετε με το πρόγραμμα θεραπείας σας.

Η αποβολή δεν είναι αποτέλεσμα του ότι κάνατε κάτι κακό

Μπορείτε να ακολουθήσετε όλες τις οδηγίες κατά γράμμα, και θα εξακολουθήσετε να έχετε αποβολή. Δεν είναι σημάδι αποτυχίας ή ότι έχετε κάνει κάτι λάθος, απλά ένα αναπόφευκτο μέρος της διαδικασίας της θεραπείας ψύξης του τριχωτού της κεφαλής.

Είναι σημαντικό να αφαιρείτε τις τρίχες που πέφτουν

Μπορεί να αισθάνεστε ότι το τελευταίο πράγμα που θέλετε να κάνετε όταν τα μαλλιά σας πέφτουν είναι να ενθαρρύνετε αυτές τις χαλαρές τούφες να βγουν, αλλά είναι τόσο σημαντικό να συνεχίσετε να βουρτσίζετε τα μαλλιά σας καθημερινά και να τα λούζετε αρκετά τακτικά για να τα διατηρήσετε διαχειρίσιμα. Αυτό δεν θα αφαιρέσει τις τρίχες που δεν θα είχαν πέσει ούτως ή άλλως, αλλά μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη του κόμπου, του μπερδέματος, ακόμη και του μπλεξιματος.

Η αποβολή θα αλλάξει πιθανότατα αν αλλάξετε φάρμακα

Εάν η θεραπευτική σας αγωγή αλλάξει από ένα φάρμακο σε άλλο, μπορεί να υπάρξει μια αρχική αύξηση της αποβολής. Πρόκειται για την προσαρμογή των θυλάκων της τρίχας και του σώματός σας στην αλλαγή του φαρμάκου. Πιθανότατα θα συμβεί 14 έως 21 ημέρες μετά την πρώτη θεραπεία με το νέο φάρμακο, αλλά μπορεί να συμβεί και νωρίτερα. Τις περισσότερες φορές η αύξηση αυτή είναι προσωρινή.

Αντιμετωπίστε την αποβολή με τρόπο που λειτουργεί για εσάς

Η αντιμετώπιση της ευρείας αποβολής μπορεί να είναι δύσκολη. Μη φοβάστε να δέσετε τα μαλλιά σας χαλαρά, να φορέσετε ένα σκουφάκι ύπνου τη νύχτα ή ακόμη και να φορέσετε ένα δίχτυ μαλλιών όταν βρίσκεστε στο σπίτι για να συγκρατήσετε τις αδέσποτες τρίχες.

Το να βλέπετε τρίχες στο ντους ή στη βούρτσα σας μπορεί επίσης να είναι δύσκολο. Ζητήστε από κάποιον να σας βοηθήσει αν σας είναι πιο εύκολο. Ορισμένοι άνθρωποι έχουν βρει την έντονη αποβολή τόσο σκληρή που αποφασίζουν να κόψουν τα μαλλιά τους, αλλά συνεχίζουν τη θεραπεία της θεραπείας ψύξης του τριχωτού της κεφαλής. Αυτό δίνει το πλεονέκτημα της ταχύτερης αναγέννησης, αλλά σημαίνει ότι η τριχόπτωση δεν αποτελεί πλέον πρόβλημα. Ότι βρείτε ότι σας ταιριάζει, ακολουθήστε το.

Η αποβολή και η αναγέννηση μπορεί να συμβούν ταυτόχρονα

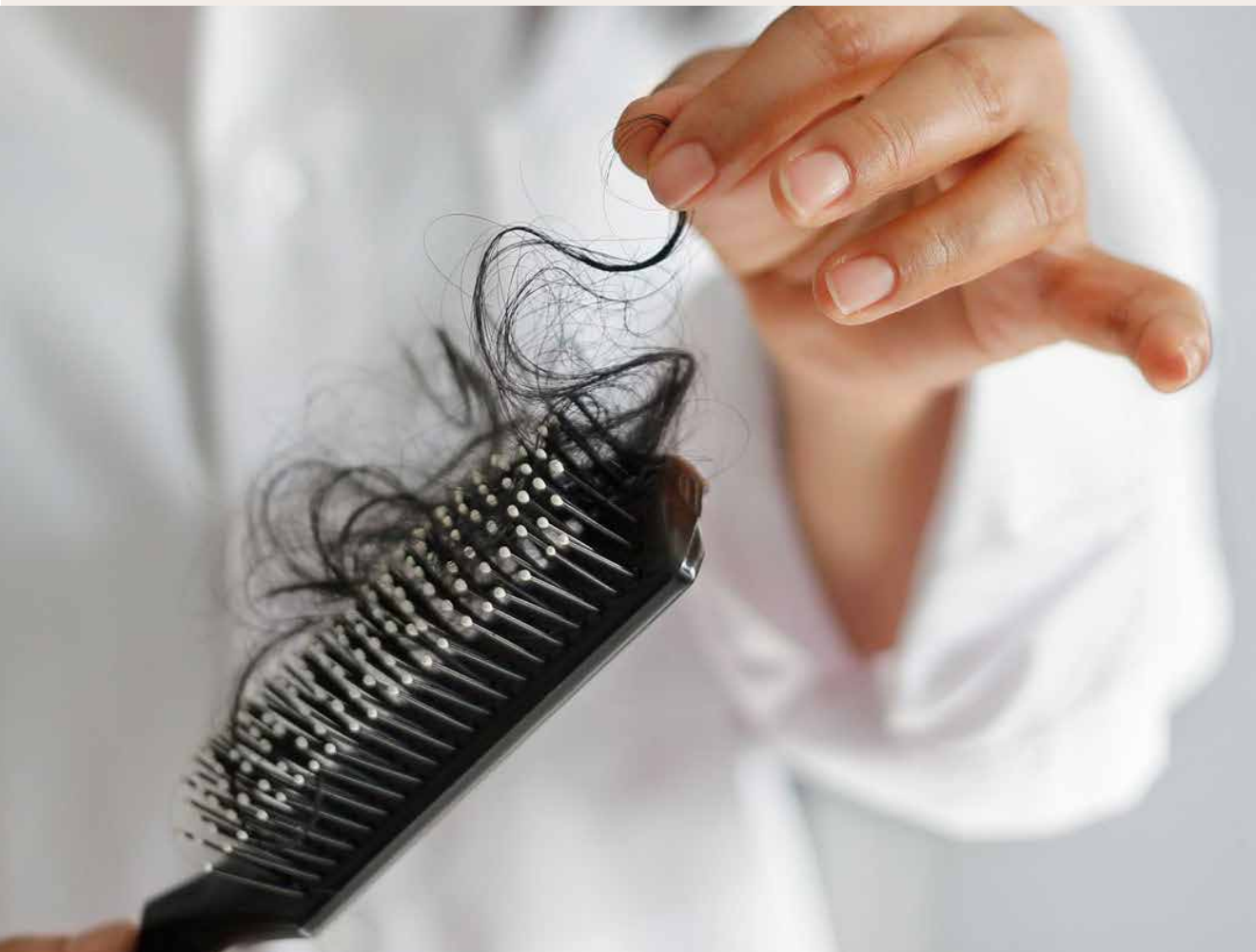
Είναι φυσιολογικό να βλέπουμε απώλεια μαλλιών καθώς αρχίζουν να αναπτύσσονται και νέα μαλλιά. Οι δύο διαδικασίες μπορούν να συμβούν ταυτόχρονα.

Μην ξεχνάτε ότι η αποβολή είναι μια υγιής λειτουργία του σώματός σας

Μπορεί εύκολα να ξεχάσετε κατά τη διάρκεια της θεραπείας σας ότι η αποβολή είναι μια φυσιολογική και υγιής διαδικασία. Ο καθένας χάνει περίπου 100 τρίχες την ημέρα ως μέρος του κύκλου ανάπτυξης των μαλλιών.

Η αποβολή μετά τη θεραπεία είναι επίσης φυσιολογική

Δυστυχώς, η τελευταία σας χημειοθεραπεία δεν σημαίνει απαραίτητα και το τέλος της αποβολής. Μπορεί να χρειαστούν πολλές εβδομάδες για να εξαλειφθούν τα φάρμακα από τον οργανισμό σας, 8 έως 12 εβδομάδες αυξημένης αποβολής μετά τη χημειοθεραπεία είναι φυσιολογικές. Εάν η αποβολή επιμένει για περισσότερο από αυτό το διάστημα, μπορεί να αξίζει να μιλήσετε με το γιατρό σας, καθώς άλλοι παράγοντες μπορεί να επηρεάσουν τη διατήρηση των μαλλιών, συμπεριλαμβανομένων των χαμηλών επιπέδων αιμοσφαιρίνης και της αναιμίας.



Σημαντική τριχόπτωση

Δυστυχώς, σημαντική ή εκτεταμένη απώλεια μαλλιών μπορεί να συμβεί σε ορισμένους ασθενείς που ακολουθούν τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής. Αυτό είναι συνήθως το αποτέλεσμα μιας ιδιαίτερα σκληρής φαρμακευτικής αγωγής. Δυστυχώς, δεν υπάρχουν εγγυήσεις με τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής.

Ακολουθούν μερικές συχνές ερωτήσεις από όσους έχουν βιώσει μεγάλη απώλεια μαλλιών.

Πρέπει να σταματήσω τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής;

Η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής μπορεί να μην σας έδωσε τα ποσοστά διατήρησης μαλλιών που θα ελπίζατε, αλλά αξίζει να σημειωθεί ότι η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής σας κατά τη διάρκεια της χημειοθεραπείας έχει προστατεύσει τους θύλακες των τριχών. Εάν σταματήσετε τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής, η προστασία αυτή σταματά. Αυτό σημαίνει ότι δεν θα δείτε το μακροπρόθεσμο όφελος της θεραπείας ψύξης του τριχωτού της κεφαλής - ταχύτερη αναγέννηση των μαλλιών.

Είναι ασφαλές να συνεχίσω με τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής αν το τριχωτό της κεφαλής μου είναι εκτεθειμένο;

Ναι, απολύτως. Ωστόσο, είναι σημαντικό να καλύπτετε τυχόν εκτεθειμένες περιοχές του τριχωτού της κεφαλής για να κάνετε τη θεραπεία όσο το δυνατόν πιο άνετη. Υπάρχουν μερικοί τρόποι για να το πετύχετε αυτό - αν έχετε διατηρημένα μαλλιά που είναι αρκετά μακριά, μπορείτε να τα τοποθετήσετε πάνω από οποιοδήποτε εκτεθειμένο τριχωτό της κεφαλής. Εναλλακτικά, ένα χειρουργικό σκουφάκι μιας χρήσης θα είναι αρκετά παχύ ώστε να παρέχει ένα φράγμα μεταξύ του τριχωτού της κεφαλής σας και του εσωτερικού σκούφου, αλλά όχι τόσο παχύ ώστε να εμποδίζει την επίδραση της ψύξης.

Μισώ την όψη των μαλλιών μου τώρα- μπορώ να ξυρίσω το κεφάλι μου;

Φυσικά, αν σας κάνει να νιώθετε πιο άνετα, δεν υπάρχει λόγος να μην κόψετε τα μαλλιά σας. Απλά να έχετε υπόψη σας ότι μπορεί να επωφεληθείτε από ένα χειρουργικό σκουφάκι που θα φοράτε κάτω από το εσωτερικό σας σκουφάκι.

Έχω χάσει τα περισσότερα μαλλιά στην κορώνα της κεφαλής μου, γιατί συμβαίνει αυτό;

Η κορώνα είναι η περιοχή όπου η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής έχει να κάνει τη μεγαλύτερη δουλειά, επειδή είναι το πιο θερμό μέρος του τριχωτού της κεφαλής σας και σε μερικούς ανθρώπους, απλά δεν μπορεί να ψύξει το τριχωτό της κεφαλής στη σωστή θερμοκρασία για να αποτρέψει την τριχόπτωση. Εργαζόμαστε σε τρόπους αντιμετώπισης αυτού

του προβλήματος και ελπίζουμε ότι στο μέλλον αυτό δεν θα αποτελεί πρόβλημα για τους ασθενείς.

Εάν έχετε υψηλά επίπεδα διατήρησης των μαλλιών παντού εκτός από την κορώνα της κεφαλής σας, αυτό μπορεί να είναι σημάδι ότι έχετε πολύ μικρό σκουφάκι. Καθώς το ψυκτικό υγρό από το σύστημα γεμίζει το σκουφάκι, αυτό θα γίνεται πιο σφιχτό και αν το σκουφάκι σας είναι πολύ μικρό, μπορεί να ανυψωθεί και να εμποδίσει τη σωστή επαφή με το τριχωτό της κεφαλής σας στην περιοχή της κορώνας. Παρακολουθήστε τα βίντεο «Πώς να» για οδηγίες σχετικά με την τοποθέτηση του σκούφου και πώς να το φορέσετε σωστά, και αν εξακολουθείτε να ανησυχείτε για το μέγεθος του σκούφου σας, μιλήστε με την κλινική σας ομάδα.

Η τριχόπτωσή μου είναι αποσπασματική, γιατί συμβαίνει αυτό;

Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, η απώλεια τμημάτων μαλλιών στην κόμη δεν είναι ασυνήθιστο φαινόμενο, αλλά μπορεί να παρατηρήσετε σημεία τριχόπτωσης και σε άλλες περιοχές του τριχωτού της κεφαλής σας. Συνήθως αυτό συμβαίνει επειδή το σκουφάκι δεν έρχεται σε πλήρη επαφή με το τριχωτό της κεφαλής σας. Αυτό μπορεί να οφείλεται στο σχήμα του κεφαλιού σας (είναι φυσιολογικό να έχετε επίπεδα σημεία ή εσοχές στο τριχωτό της κεφαλής σας), ή μπορεί να υπάρχει πρόβλημα με τον τρόπο που έχει τοποθετηθεί το σκουφάκι σας. Παρακολουθήστε τα βίντεο «Πώς να» για πληροφορίες σχετικά με το πώς να επιτύχετε την καλύτερη δυνατή εφαρμογή.

Θα μπορούσα να κάνω κάτι για να σταματήσω την τριχόπτωση;

Στις περισσότερες περιπτώσεις, δεν υπάρχει κάτι που θα μπορούσε να κάνει κανείς για να αποτρέψει τη σημαντική απώλεια μαλλιών. Αν ήσασταν προετοιμασμένοι για τη θεραπεία σας, αν το σκουφάκι σας ταίριαζε πολύ καλά και αν το φορέσατε σωστά, δεν υπάρχει τίποτα άλλο που θα μπορούσατε να κάνετε για να αλλάξετε το αποτέλεσμα. Δυστυχώς, υπάρχουν ορισμένοι παράγοντες που δεν είναι υπό τον έλεγχό σας όταν πρόκειται για τη διατήρηση των μαλλιών - δείτε περισσότερα στο coldcap.com/get-the-most-from-scalp-cooling

Αναγέννηση των μαλλιών με ψύξη του τριχωτού της κεφαλής

Οι περισσότεροι άνθρωποι επιλέγουν τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής για να προσπαθήσουν να διατηρήσουν τα μαλλιά τους κατά τη διάρκεια της χημειοθεραπείας, αλλά όλο και περισσότερο βλέπουμε την ταχύτερη και υγιέστερη αναγέννηση των μαλλιών κατά τη διάρκεια της θεραπείας ψύξης του τριχωτού της κεφαλής να γίνεται βασικός παράγοντας λήψης αποφάσεων.

Ορισμένοι άνθρωποι που αντιμετωπίζουν δύσκολες θεραπευτικές αγωγές θεωρούν τώρα ότι η γρήγορη αναγέννηση είναι το πιο σημαντικό μέρος της θεραπείας ψύξης του τριχωτού της κεφαλής, ενώ η διατήρηση της τρίχας είναι ένα μόνον.

Όπως γνωρίζουμε, τα ποσοστά διατήρησης κατά τη διάρκεια της θεραπείας ψύξης του τριχωτού της κεφαλής μπορεί να διαφέρουν πολύ από φάρμακο σε φάρμακο, καθώς και από άτομο σε άτομο - ακόμη και εκείνοι με τα υψηλότερα ποσοστά διατήρησης μαλλιών βλέπουν αποβολή, οπότε η ταχύτερη αναγέννηση είναι ένα πραγματικό όφελος για όποιον επιλέγει τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής.

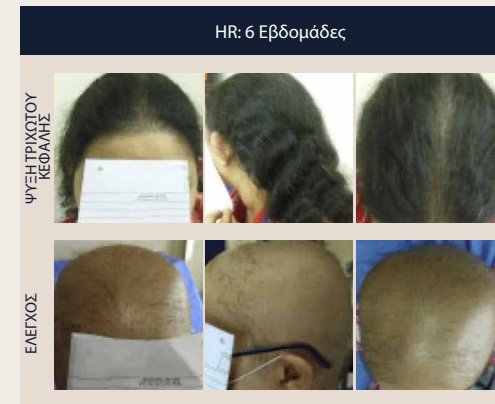
Για μεγάλο χρονικό διάστημα πίστευαν ότι η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής οδηγούσε σε ταχύτερη αναγέννηση και τώρα

υπάρχουν αρκετές κλινικές μελέτες που το επιβεβαιώνουν.

Μια μελέτη που διεξήχθη στην Ιαπωνία το 2019 με τίτλο «Αποτελεσματικότητα της θεραπείας ψύξης του τριχωτού της κεφαλής στην πρόληψη και αποκατάσταση από τη χημειοθεραπεία που προκαλείται από αλωπεκία σε ασθενείς με καρκίνο του μαστού: Η Μελέτη ΕΛΠΙΔΑ», κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής οδήγησε σε ταχύτερη αποκατάσταση του όγκου των μαλλιών εντός 12 εβδομάδων από τη χημειοθεραπεία, ακόμη και σε ασθενείς στους οποίους η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής απέτυχε να αποτρέψει την αλωπεκία που προκαλείται από τη χημειοθεραπεία.

Αυτό ήταν ιδιαίτερα σημαντικό για τους ασθενείς της δοκιμής που έλαβαν TC (δοσεταξέλη και κυκλοφωσφαμίδη) ή AC (δοξορουβικίνη και κυκλοφωσφαμίδη), τα οποία είναι ιδιαίτερα απαιτητικά σχήματα για τη διατήρηση των τριχών.

Όπως μπορείτε να δείτε από τις φωτογραφίες (παρακάτω), όχι μόνο τα ποσοστά διατήρησης της τρίχας είναι υψηλότερα για τους ασθενείς που εφήρμοσαν τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής, αλλά και ο ρυθμός αναγέννησης των μαλλιών είναι σημαντικά ταχύτερος από τους ασθενείς της ομάδας ελέγχου που δεν εφήρμοσαν τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής.



Όπως μπορείτε να δείτε από αυτές τις εικόνες της μελέτης (αριστερά), η ταχύτερη αναγέννηση είναι σημαντική για όσους έχουν καλά επίπεδα διατήρησης μαλλιών, αλλά ακόμη πιο σημαντική για όσους παρουσιάζουν σημαντική απώλεια μαλλιών. Η αναγέννηση των μαλλιών θα συμβεί φυσικά, αλλά η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής μπορεί να βοηθήσει στην επιτάχυνση αυτής της διαδικασίας, από μήνες έως εβδομάδες.

Αξίζει επίσης να σημειωθεί ότι δεν είναι ασυνήθιστο για τους ασθενείς να βλέπουν αναγέννηση πριν από το τέλος της χημειοθεραπείας τους με ορισμένα φαρμακευτικά σχήματα.

Τέλος, είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής έχει αποδειχθεί σε μελέτες ότι προλαμβάνει την επίμονη αλωπεκία που προκαλείται από χημειοθεραπεία (PCIA), η οποία μπορεί να εμφανιστεί σε ασθενείς που λαμβάνουν υψηλές αθροιστικές δόσεις ενός φαρμάκου ταξάνης που ονομάζεται docetaxel (Taxotere). Αν και η επίμονη αλωπεκία που προκαλείται από χημειοθεραπεία (PCIA) μπορεί να βελτιωθεί, είναι μια μακροπρόθεσμη παρενέργεια που μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο στην ποιότητα ζωής ενός ατόμου. Η προστασία που παρέχει η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής στον θύλακα μπορεί να μην είναι πάντα ικανή να αποτρέψει τη βραχυπρόθεσμη απώλεια μαλλιών, αλλά μια μελέτη που διεξήχθη στην Ισπανία το 2018 με τίτλο «Επίμονη μείζων αλωπεκία μετά από επικουρική θεραπεία με docetaxel για τον καρκίνο του μαστού: επίπτωση, χαρακτηριστικά και πρόληψη με ψύξη του τριχωτού της κεφαλής» έδειξε ότι η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής μπορεί να διασφαλίσει ότι η μακροπρόθεσμη απώλεια μαλλιών δεν είναι ένα πρόβλημα που πρέπει να αντιμετωπίσουν οι ασθενείς. Κανένας ασθενής της μελέτης δεν παρουσίασε επίμονη αλωπεκία βαθμού 2 (50% ή μεγαλύτερη απώλεια μαλλιών) και 0,8% των ασθενών είδαν επίμονη αλωπεκία βαθμού 1 (50% απώλεια μαλλιών ή λιγότερο).

Μια μελέτη που διεξήχθη το 2020 στην Ινδία - «Τυχαιοποιημένη δοκιμή ελέγχου της θεραπείας ψύξης του τριχωτού της κεφαλής για την πρόληψη της αλωπεκίας που προκαλείται από τη χημειοθεραπεία» - κατέληξε στο συμπέρασμα ότι ασθενείς που εφήρμοσαν τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής είδαν σημαντική αναγέννηση των μαλλιών τόσο στις 6 όσο και στις 12 εβδομάδες μετά την τελευταία χημειοθεραπεία τους.

Στις 6 εβδομάδες, το 89% των ασθενών που είχαν εφαρμόσει τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής εμφάνισαν αλωπεκία βαθμού 0/1 (λιγότερο από 50% ή καμία αξιοσημείωτη απώλεια μαλλιών), ενώ στην ομάδα ελέγχου που δεν είχαν εφαρμόσει τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής, το 12% των ασθενών εμφάνισε αλωπεκία βαθμού 0/1. Μέχρι την εβδομάδα 12 το ποσοστό αυτό είχε αυξηθεί στο 100% της ομάδας που είχαν εφαρμόσει τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής και στο 60% της ομάδας ελέγχου.



Συνήθειες ερωτήσεις σχετικά με την αναγέννηση

Πότε θα αρχίσω να βλέπω αναγέννηση;

Δεν υπάρχει σταθερή απάντηση για αυτό. Ορισμένοι άνθρωποι μπορεί να δουν αναγέννηση πριν από το τέλος της χημειοθεραπείας τους, αλλά αυτό συμβαίνει συνήθως μόνο με τα φάρμακα ταξάνης. Για άλλους μπορεί να χρειαστούν πολλές εβδομάδες. Όπως φαίνεται στις μελέτες που αναφέρονται παραπάνω, οι περισσότεροι ασθενείς θα δουν αναγέννηση έως 12 εβδομάδες μετά την ολοκλήρωση της χημειοθεραπείας τους.

Θα αρχίσει η αναγέννηση πριν τελειώσω τη χημειοθεραπεία;

Είναι πιθανό, ιδίως εάν λαμβάνετε ένα φάρμακο ταξάνης (όπως η δοκεταξέλη ή η πακλιταξέλη) και κάνετε περισσότερες από 4 λήψεις. Ωστόσο, μην αισθάνεστε ότι αν δεν δείτε αναγέννηση πριν από το τέλος της θεραπείας, η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής έχει αποτύχει. Μπορεί να χρειαστεί λίγος χρόνος, αλλά η αναγέννηση θα γίνει.

Έχουν περάσει εβδομάδες από τότε που τελείωσα τη χημειοθεραπεία, γιατί δεν έχω δει ακόμη αναγέννηση;

Αυτό μπορεί να είναι απογοητευτικό, αλλά προσπαθήστε να μην αποθαρρύνεστε. Η επανεμφάνιση της αναγέννησης στις 12 εβδομάδες είναι συνηθισμένο φαινόμενο - μπορεί να σας φαίνεται σαν μια αιωνιότητα, αλλά να ξέρετε ότι θα συμβεί και προσπαθήστε να είστε υπομονετικοί. Πολλοί άνθρωποι θα αναρωτηθούν ξανά και ξανά για την αναγέννηση και ξαφνικά, θα είναι εκεί.

Νέες τρίχες μεγαλώνουν, αλλά εξακολουθεί να υπάρχει αποβολή, γιατί συμβαίνει αυτό;

Είναι απολύτως φυσιολογικό η αποβολή και η αναγέννηση των μαλλιών να συμβαίνουν ταυτόχρονα. Είναι απλώς ο φυσιολογικός κύκλος ανάπτυξης των μαλλιών. Ορισμένοι θύλακες

τρίχας έχουν φτάσει στο τέλος της περιόδου ανάπτυξής τους, ενώ άλλοι μόλις αρχίζουν.

Γιατί τα νέα μου μαλλιά έχουν διαφορετικό χρώμα και υφή;

Η υφή των μαλλιών σας υπαγορεύεται από το σχήμα του θύλακα της τρίχας σας - το οποίο μπορεί να μεταβληθεί από τη χημειοθεραπεία. Οι ίσιες τρίχες αναπτύσσονται από στρογγυλούς θύλακες, ενώ οι κυματιστές και οι σγουρές τρίχες προέρχονται από θύλακες με ελλειπτικό ή πεπλατυσμένο σχήμα. Η χημειοθεραπεία μπορεί να αλλάξει το σχήμα των θυλάκων σας και πολλές βλέπουν αυτό που συνήθως αποκαλείται «μπούκλες χημειοθεραπείας». Όσοι έχουν πιο κοντά μαλλιά έχουν συχνά μια πιο έντονη υφή, η οποία μπορεί στη συνέχεια να γίνει λιγότερο εμφανής καθώς τα μαλλιά γίνονται μακρύτερα και βαρύτερα - μπορεί να ξεκινήσουν με μπούκλες - δαχτυλίδια και στη συνέχεια να γίνουν κυματιστά.

Το ίδιο μπορεί επίσης να συμβεί με το τμήμα του θύλακα που παρέχει χρωστική ουσία στην τρίχα. Τις περισσότερες φορές οι άνθρωποι θα δουν αναγέννηση γκρι χρώματος, αλλά μπορεί να αλλάξει και σε διαφορετικό χρώμα. Αυτό μπορεί να μην είναι μόνιμο και μετά από λίγο καιρό το χρώμα μπορεί να επανέλθει στο χρώμα που είχατε πριν από τη χημειοθεραπεία.

Χαίρομαι τόσο πολύ που βλέπω αναγέννηση, αλλά τα μαλλιά μου έχουν πολλά διαφορετικά μήκη και φαίνονται απαίσια, τι πρέπει να κάνω;

Αυτό μπορεί να είναι δύσκολο. Αν και είναι δελεαστικό να δράσετε αμέσως μόλις τελειώσει η χημειοθεραπεία σας, αξίζει να περιμένετε λίγο μέχρι να μάθετε πώς θα είναι η αναγέννησή σας. Συζητήστε με τον κομμωτή σας - μπορεί να έχει συμβουλές για το πώς να διαχειριστείτε το αμήχανο στάδιο χωρίς να χρειαστεί να κόψετε όλα τα μαλλιά σας. Μπορεί να μην έχετε το κούρεμα των ονείρων σας για λίγο καιρό, αλλά υπάρχουν πολλά που μπορούν να γίνουν αν κάνετε υπομονή. Για παράδειγμα, ίσως μπορείτε να κάνετε ένα βαθμιδωτό κοντό κούρεμα που θα μεγαλώσει ομαλά, αντί να χρειαστεί να κάνετε ένα πλήρως κοντό κούρεμα.



Τα αυξημένα ποσοστά αναγέννησης των μαλλιών είναι ο λόγος για τον οποίο ενθαρρύνουμε πάντα τους ασθενείς να συνεχίσουν τη θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής, ακόμη και αν παρατηρείται μεγάλη τριχόπτωση.

Είναι δύσκολο να αντιμετωπίσετε μια σημαντική απώλεια μαλλιών παρά τη χρήση της θεραπείας ψύξης του τριχωτού της κεφαλής, αλλά τα εντυπωσιακά επίπεδα αναγέννησης των μαλλιών μπορούν να κάνουν αυτή τη διαδικασία να αξίζει τον κόπο και η θεραπεία ψύξης του τριχωτού της κεφαλής παραμένει η σωστή απόφαση.



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