

Hair Loss During Cancer Treatment

08



Είσαι γυναίκα.
Είσαι δύναμη!

The background features several large, overlapping watercolor-style shapes in shades of grey, pink, orange, and yellow. There are also clusters of small black and pink dots in the top corners.

Table of Contents

How does breast cancer treatment affect hair? _____ 03

What will happen to my hair? _____ 04

Can hair loss be prevented? _____ 05

Will my hair grow back? _____ 06

Coping with hair changes _____ 08



How does breast cancer treatment affect hair?

Losing your hair is probably the best-known side effect of cancer treatment. It can have an impact on your well-being because it affects the way you look and feel about yourself. Although chemotherapy is the type of treatment most likely to cause hair loss, other treatments can also affect your hair. Total hair loss is unlikely if you are not receiving chemotherapy; however, other breast cancer treatments can cause hair thinning and/or partial hair loss.¹

Ask your doctor if the treatment you receive is likely to cause hair loss. You can then prepare emotionally and practically if it happens.

Chemotherapy

Chemotherapy drugs kill any cells that divide rapidly, so they can kill cancer cells but also the cells in your hair roots (also called hair follicles) that keep your hair growing. Some chemotherapy drugs can cause total hair loss, which may include not just your hair but also eyebrows, eyelashes, and body hair. However, other chemotherapy drugs only cause hair thinning.

The hair loss you experience during or after chemotherapy treatment depends on the type of drug/s you receive, the dose you receive, if you receive the drugs as a pill or into your vein, and how sensitive you are to the drug/s. The effects will be different in different people.

Hormonal therapy

This type of therapy may cause hair thinning rather than hair loss. The effect on your hair will continue for as long as you receive the treatment.

Targeted therapy

Targeted therapy drugs can also affect the texture and color of your hair (including your eyelashes) as well as how quickly it grows back after cutting it. The effect depends on which type of drugs you are receiving.

Immunotherapy

The effect on your hair will depend on which immunotherapy drug you are receiving.

Radiotherapy

Radiation therapy may cause hair loss but only at the site where it is applied. Radiotherapy to your breast and underarm will not cause loss of your head hair, but it may cause body hair loss in the area.

References

1. Cancer Research UK. Hair Loss, Hair Thinning and Cancer Drugs. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/treatment/cancer-drugs/side-effects/hair-loss-and-thinning>. Accessed July 4, 2023.

What will happen to my hair?

Every person is different, so it is not possible to know how cancer treatment will affect your hair before you receive it. Breast cancer treatment may cause:¹⁻³

- ✗ Hair thinning, or appearing drier and/or duller
- ✗ Partial hair loss throughout your scalp or hair loss in patches
- ✗ Total hair loss



- ✗ If the chemotherapy treatment you are receiving causes hair loss, it may begin from about 2 up to 8 weeks after you started the treatment. Hair loss is usually gradual, not sudden.¹⁻³
- ✗ If you are receiving hormonal therapy, the effects on your hair will probably appear about 1 month after you have started the treatment.¹⁻³
- ✗ If you are receiving immunotherapy, the effects on your hair may appear from a few weeks up to over a year after you have started the treatment, depending on the drug you are receiving.¹⁻³

Hair will usually fall off in clumps, while washing or brushing it, or you may find hair clumps on your pillow when you wake up. Your scalp may feel tender at this time. Treat it gently with products designed for sensitive skin.

Βιβλιογραφία:

1. Cancer Research UK. Hair Loss, Hair Thinning and Cancer Drugs. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/treatment/cancer-drugs/side-effects/hair-loss-and-thinning>. Accessed July 4, 2023. **2.** Cancer.net. Hair Loss or Alopecia. <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/physical-emotional-and-social-effects-cancer/managing-physical-side-effects/hair-loss-or-alopecia>. Accessed July 4, 2023. **3.** Cancer.org. Hair Loss. <https://www.cancer.org/cancer/managing-cancer/side-effects/hair-skin-nails/hair-loss.html>. Accessed July 4, 2023.

Can hair loss be prevented?

If the possibility of hair loss is very upsetting for you, mention it to your doctor; it may be possible to select a type of treatment that is less likely to cause total hair loss, although your doctor will make their recommendation based on what the most appropriate treatment is for your cancer.¹⁻³ Ask your doctor for further advice on hair loss and hair loss management.¹⁻³

Cold or cooling cap¹⁻⁴

Your doctor may suggest wearing a cold cap before, during, and after chemotherapy treatment to reduce hair loss. Wearing a cold cap before, during, and after chemotherapy is given into a vein cools your scalp and may prevent some hair loss. A cold cap is padded with chilled gel or connected to a pump that passes cool liquid through it, so it keeps your scalp cool while you are receiving treatment. Cooling reduces the amount of blood that flows through your scalp, decreasing the amount of chemotherapy drug in your blood that reaches your hair follicles and reducing the impact on your hair. However, a cold cap does not work for all people. You can ask your doctor if cold caps are available where you will have your chemotherapy treatment.

Cold caps cannot be used for people receiving chemotherapy over long periods (such as 24 hours), as it is not recommended to wear them for more than a few hours. It may not be possible for you to wear a cold cap if you have certain conditions such as cryoglobulinemia, posttraumatic cold dystrophy, or cold agglutinin disease.

There is no known way to prevent hair changes after treatment with hormonal therapy, targeted therapy, or immunotherapy.

Βιβλιογραφία:

1. Cancer Research UK. Hair Loss, Hair Thinning and Cancer Drugs. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/treatment/cancer-drugs/side-effects/hair-loss-and-thinning>. Accessed July 4, 2023. **2.** Cancer.net. Hair Loss or Alopecia. <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/physical-emotional-and-social-effects-cancer/managing-physical-side-effects/hair-loss-or-alopecia>. Accessed July 4, 2023. **3.** Cancer.org. Hair Loss. <https://www.cancer.org/cancer/managing-cancer/side-effects/hair-skin-nails/hair-loss.html>. Accessed July 4, 2023. **4.** Cancer.org. Cooling Caps (Scalp Hypothermia) to Reduce Hair Loss. <https://www.cancer.org/cancer/managing-cancer/side-effects/hair-skin-nails/hair-loss/cold-caps.html>. Accessed July 4, 2023.

Will my hair grow back?

For most people, hair grows back after treatment is finished. Permanent hair loss is rare and usually only occurs in people who have received specific chemotherapy drugs at very high doses.¹⁻²

- ✖ Hair may take a long time to grow back after chemotherapy treatment has finished. Most people find their hair grows back between 3 and 6 months after the end of treatment; full recovery may take longer (6 to 12 months).
- ✖ Hair thinning caused by hormone therapy may also take a long time to recover after the end of treatment.
- ✖ If you received targeted therapy or immunotherapy, your hair should go back to normal after the treatment has finished.

The hair that grows back may be different from the one you had before the treatment: it may be softer, thicker or thinner, have a different color, or be curlier or straighter. These changes are usually temporary and your hair should go back to the way it was after some time.¹⁻²



Βιβλιογραφία:

1. Cancer Research UK. Hair Loss, Hair Thinning and Cancer Drugs. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/treatment/cancer-drugs/side-effects/hair-loss-and-thinning>. Accessed July 4, 2023. **2.** Cancer.gov. Hair Loss (Alopecia) and Cancer Treatment. <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/hair-loss>. Accessed July 4, 2023.

Coping with hair changes

If you are taking a treatment that is likely to cause loss of some or all of your hair, here are some tips to help you prepare:

- ✘ Losing your hair can make you feel less attractive and vulnerable; it may also make you feel sad, angry, or embarrassed. It is fine to feel upset about it, and you should give yourself time to adjust to the way you look. Talk to your family and friends about these feelings and look for their support in making you feel better about the way you look.
- ✘ If you are worried about the way your loved ones will react to you losing your hair, talk to them beforehand so they are prepared; this is especially important for children.
- ✘ You can wear a hairnet or cap while you sleep to collect falling hair.
- ✘ If you find gradual hair loss stressful, shaving your hair may help. You may also be able to donate your hair to make wigs for other people. You may also decide to cut your hair short before you start treatment to get used to the way it will look. This may also help wigs fit better.
- ✘ If you decide to wear a wig, it may be a good idea to pick it before your treatment starts so you can select one that is most similar to your natural hair. However, this may also be the time to select a completely new style that you always wanted to try; hairdressers can style wigs any way you want.
- ✘ An inner cap (also called a wig stocking) can make wearing a wig more comfortable.
- ✘ Synthetic hair wigs are cheaper and easier to manage than human hair wigs.
- ✘ Remember to keep your head warm by wearing a wig, scarf, or hat in cold weather; you may need different ones for different weather conditions.
- ✘ Wearing glasses or sunglasses may help disguise hair loss in eyebrows and/or eyelashes; make up can also help with this.
- ✘ Moisturize your scalp like you do your face. Remember to wear sunscreen on your scalp or wear a hat or scarf if you are going outdoors.
- ✘ Once your hair starts growing back, treat it gently by following the tips for thinning hair below



If your hair has thinned:

- ✘ Try not to use color or curl/straighten your hair
- ✘ Use gentle shampoos like those used for baby hair
- ✘ Avoid pulling your hair when brushing or styling it into braids or a ponytail
- ✘ Use a soft brush and gentle moves to shape your hair
- ✘ It is better to pat your hair dry than to use a hair dryer; if you do use a hair dryer, select a low or moderate heat setting
- ✘ Wear a hat or scarf if you are going outdoors to protect the skin of your scalp from the sun



Further reading:

- Cancer Research UK. Hair Loss, Hair Thinning and Cancer Drugs. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/treatment/cancer-drugs/side-effects/hair-loss-and-thinning>. Accessed July 4, 2023.
- Macmillan Cancer Care. Hair Loss. <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/impacts-of-cancer/hair-loss>. Accessed July 4, 2023.
- Cancer.net. Hair Loss or Alopecia. <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/physical-emotional-and-social-effects-cancer/managing-physical-side-effects/hair-loss-or-alopecia>. Accessed July 4, 2023.
- Cancer.gov. Hair Loss (Alopecia) and Cancer Treatment. <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/hair-loss>. Accessed July 4, 2023.
- City of Hope Cancer Treatment Centers. 12 Tips for Coping with Cancer-Related Hair Loss. <https://www.cancercenter.com/community/blog/2020/10/cancer-hair-loss>. Accessed July 4, 2023.
- Cancer.org. Hair Loss. <https://www.cancer.org/cancer/managing-cancer/side-effects/hair-skin-nails/hair-loss.html>. Accessed July 4, 2023.

Where can I get more information?

Booklets are also available on the following topics:

- Booklet 1.** Introduction to Breast Cancer
- Booklet 2.** Early breast cancer
- Booklet 3.** Caring for someone with cancer
- Booklet 4.** Breast cancer in men
- Booklet 5.** Fertility and cancer
- Booklet 6.** Nutritional guidance
- Booklet 7.** Understanding chemotherapy
- Booklet 8.** Hair loss during cancer treatment
- Booklet 9.** Breast prostheses and reconstruction
- Booklet 10.** Exercise for people living with cancer

Where can I get
support



**ALMA ZOIS NATIONAL ASSOCIATION
OF WOMEN WITH BREAST CANCER**
Ipeirou 11, Athens 10433
210 41 80 006

**ALMA ZOIS ASSOCIATION OF WOMEN WITH
BREAST CANCER OF THE REGION OF THESSALONIKI**
P.Mela 38, Thessaloniki 54622
3rd floor
2310 28 51 81

**ALMA ZOIS ASSOCIATION OF WOMEN WITH
BREAST CANCER OF THE PREFECTURE OF ACHAIA**
Gounari 37, Patra 26221
4th floor
2610 22 22 74

FA-11262910

This material is informative and not promotional

Απώλεια μαλλιών

κατά τη διάρκεια της
αντικαρκινικής θεραπείας

08



Είσαι γυναίκα.
Είσαι δύναμη!



Πίνακας Περιεχομένων

Πώς επηρεάζει τα μαλλιά η θεραπεία του καρκίνου του μαστού; — 03

Τι θα συμβεί στα μαλλιά μου; — 04

Μπορεί να αποτραπεί η απώλεια μαλλιών; — 05

Θα ξαναμεγαλώσουν τα μαλλιά μου; — 06

Ψυχολογική διαχείριση των αλλαγών στα μαλλιά — 08

Πώς επηρεάζει τα μαλλιά η θεραπεία του καρκίνου του μαστού;

Η απώλεια των μαλλιών είναι ίσως η πιο γνωστή ανεπιθύμητη ενέργεια της αντικαρκινικής θεραπείας. Μπορεί να έχει αντίκτυπο στην ευεξία σας, επειδή επηρεάζει το πώς βλέπετε και πώς αισθάνεστε για τον εαυτό σας. Αν και η χημειοθεραπεία είναι η θεραπεία που είναι πιο πιθανό να προκαλέσει απώλεια μαλλιών, και άλλες αντικαρκινικές θεραπείες μπορούν επίσης να επηρεάσουν τα μαλλιά σας. Η ολική απώλεια των μαλλιών σας είναι απίθανη εάν δεν λαμβάνετε χημειοθεραπεία. Ωστόσο, άλλες θεραπείες για τον καρκίνο του μαστού μπορεί να προκαλέσουν αραίωση των μαλλιών ή/και μερική απώλεια μαλλιών.¹

Ρωτήστε τον γιατρό σας εάν η θεραπεία που λαμβάνετε είναι πιθανό να προκαλέσει απώλεια μαλλιών. Έτσι θα μπορέσετε να προετοιμαστείτε ψυχολογικά και πρακτικά, εάν πρόκειται να συμβεί αυτό.

Χημειοθεραπεία

Τα χημειοθεραπευτικά φάρμακα σκοτώνουν όλα τα κύτταρα που διαιρούνται γρήγορα, έτσι μπορούν να σκοτώσουν τα καρκινικά κύτταρα αλλά και τα υγιή κύτταρα στις ρίζες των μαλλιών σας (τριχοθυλάκια), που είναι υπεύθυνα για τη συνεχή ανάπτυξη των μαλλιών σας. Ορισμένα χημειοθεραπευτικά φάρμακα μπορούν να προκαλέσουν ολική απώλεια μαλλιών, η οποία μπορεί να περιλαμβάνει όχι μόνο το τριχωτό του κεφαλιού, αλλά και τα φρύδια, τις βλεφαρίδες και την τριχοφυΐα σε όλο το σώμα. Ωστόσο, υπάρχουν και χημειοθεραπευτικά φάρμακα που προκαλούν μόνο αραίωση των μαλλιών.

Η απώλεια μαλλιών κατά τη διάρκεια της χημειοθεραπείας ή μετά από αυτήν εξαρτάται από τον τύπο του/των φαρμάκου/-ων που λαμβάνετε, τη δόση που λαμβάνετε, εάν λαμβάνετε τα φάρμακα σε μορφή χαπιού ή χορηγούνται στη φλέβα σας και πόσο ευαίσθητοι είστε στο/στα φάρμακο/-α. Οι επιδράσεις διαφέρουν από άνθρωπο σε άνθρωπο.

Ορμονική Θεραπεία

Αυτός ο τύπος θεραπείας μπορεί να προκαλέσει αραίωση των μαλλιών και όχι απώλεια μαλλιών. Η επίδραση στα μαλλιά σας θα συνεχιστεί για όσο διάστημα λαμβάνετε τη θεραπεία.

Στοχευμένη θεραπεία

Τα φάρμακα στοχευμένης θεραπείας μπορούν επίσης να επηρεάσουν την υφή και το χρώμα των μαλλιών σας (συμπεριλαμβανομένων των βλεφαρίδων σας), καθώς και το πόσο γρήγορα θα μεγαλώσουν ξανά αφού τα κόψετε. Η επίδραση εξαρτάται από τον τύπο των φαρμάκων που λαμβάνετε.

Ανοσοθεραπεία

Η επίδραση στα μαλλιά σας θα εξαρτηθεί από το ποιο ανοσοθεραπευτικό φάρμακο λαμβάνετε.

Ακτινοθεραπεία

Η ακτινοθεραπεία μπορεί να προκαλέσει απώλεια μαλλιών αλλά μόνο στο σημείο όπου χορηγείται η ακτινοβολία. Η ακτινοθεραπεία στον μαστό και στη μασχάλη δεν θα προκαλέσει απώλεια των μαλλιών σας, αλλά μπορεί να προκαλέσει απώλεια της τριχοφυΐας στη συγκεκριμένη περιοχή.

Βιβλιογραφία

1. Cancer Research UK. Hair Loss, Hair Thinning and Cancer Drugs. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/treatment/cancer-drugs/side-effects/hair-loss-and-thinning>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.

Τι θα συμβεί στα μαλλιά μου;

Κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός, επομένως δεν είναι δυνατόν να γνωρίζετε πώς η θεραπεία του καρκίνου θα επηρεάσει τα μαλλιά σας προτού τη λάβετε.

Η θεραπεία για τον καρκίνο του μαστού μπορεί να προκαλέσει:¹⁻³

- ✗ Αραίωση των μαλλιών ή να κάνει τα μαλλιά πιο ξηρά ή/και πιο θαμπά
- ✗ Μερική απώλεια μαλλιών σε ολόκληρη την επιφάνεια του δέρματος του κεφαλιού ή απώλεια μαλλιών σε συγκεκριμένες περιοχές το κεφαλιού που εμφανίζεται με κενά
- ✗ Ολική απώλεια μαλλιών



- ✗ Εάν η χημειοθεραπεία που λαμβάνετε προκαλεί απώλεια μαλλιών, η τριχόπτωση μπορεί να ξεκινήσει περίπου 2 έως και 8 εβδομάδες μετά την έναρξη της θεραπείας. Η απώλεια των μαλλιών είναι συνήθως σταδιακή και όχι ξαφνική.¹⁻³
- ✗ Εάν λαμβάνετε ορμονική θεραπεία ορμονικού αποκλεισμού, οι επιδράσεις στα μαλλιά σας πιθανότατα θα εμφανιστούν περίπου 1 μήνα μετά την έναρξη της θεραπείας.¹⁻³
- ✗ Εάν λαμβάνετε ανοσοθεραπεία, οι επιδράσεις στα μαλλιά σας μπορεί να εμφανιστούν από μερικές εβδομάδες έως και μετά από έναν χρόνο από την έναρξη της θεραπείας, ανάλογα με το φάρμακο που λαμβάνετε.¹⁻³

Τα μαλλιά συνήθως πέφτουν σε τούφες κατά το λούσιμο ή το χτένισμα ή μπορεί να βρείτε τούφες στο μαξιλάρι σας όταν ξυπνήσετε. Μπορεί να αισθανεστε το δέρμα του κεφαλιού σας ευαίσθητο εκείνη την περίοδο. Περιποιηθείτε το με προϊόντα ειδικά για ευαίσθητο δέρμα.

Βιβλιογραφία:

1. Cancer Research UK. Hair Loss, Hair Thinning and Cancer Drugs. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/treatment/cancer-drugs/side-effects/hair-loss-and-thinning>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023. **2.** Cancer.net. Hair Loss or Alopecia. <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/physical-emotional-and-social-effects-cancer/managing-physical-side-effects/hair-loss-or-alopecia>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023. **3.** Cancer.org. Hair Loss. <https://www.cancer.org/cancer/managing-cancer/side-effects/hair-skin-nails/hair-loss.html>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.

Μπορεί να αποτραπεί η απώλεια μαλλιών;

Εάν το ενδεχόμενο να χάσετε τα μαλλιά σας είναι εξαιρετικά δυσβάσταχτο για εσάς, πείτε το στον γιατρό σας. Μπορεί να υπάρχει η δυνατότητα να επιλεγεί ένας τύπος θεραπείας που είναι λιγότερο πιθανό να προκαλέσει ολική απώλεια μαλλιών, αν και η σύσταση που θα κάνει ο γιατρός σας θα γίνει με βάση το ποια θεραπεία είναι πιο κατάλληλη για τον καρκίνο σας. Ρωτήστε τον γιατρό σας πόσο πιθανή είναι η απώλεια των μαλλιών σας και ζητήστε συμβουλές για να το διαχειριστείτε καλύτερα.¹⁻³

Ψυκτική κάσκα ή κάσκα ψύξης¹⁻⁴

Ο γιατρός σας μπορεί να σας προτείνει την χρήση μιας ψυκτικής κάσκας. Αυτό μπορεί μερικές φορές να μειώσει την απώλεια των μαλλιών σας. Η χρήση κάσκα ψύξης πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη χορήγηση της χημειοθεραπείας σε μία φλέβα σας ψύχει το τριχωτό του κεφαλιού σας και μπορεί να αποτρέψει μέχρι έναν βαθμό την απώλεια μαλλιών. Η κάσκα ψύξης είναι γεμισμένη με κρύο τζελ ή συνδέεται με μία αντλία που εξασφαλίζει την κυκλοφορία κρύου υγρού μέσα από αυτή, έτσι ώστε να διατηρεί το τριχωτό του κεφαλιού σας κρύο ενώ λαμβάνετε θεραπεία. Η ψύξη μειώνει την ποσότητα του αίματος που ρέει στο τριχωτό του κεφαλιού σας, μειώνοντας έτσι την ποσότητα του χημειοθεραπευτικού φαρμάκου που φτάνει στους θύλακες των τριχών σας και περιορίζοντας με αυτόν τον τρόπο την επίδρασή του στα μαλλιά σας. Ωστόσο, η κάσκα ψύξης δεν είναι αποτελεσματική σε όλους τους ανθρώπους. Μπορείτε να ρωτήσετε τον γιατρό σας εάν υπάρχουν διαθέσιμες κάσκες ψύξης στο κέντρο όπου θα κάνετε τη χημειοθεραπεία σας.

Η κάσκα ψύξης δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε άτομα που λαμβάνουν χημειοθεραπεία για μεγάλο χρονικό διάστημα (όπως κατά τη διάρκεια ενός 24ώρου), καθώς δεν συνιστάται η χρήση της για περισσότερες από μερικές ώρες. Μπορεί να μην είναι εφικτή η χρήση κάσκα ψύξης σε εσάς, εάν έχετε ορισμένες παθήσεις όπως κρουοσφαιριναιμία, μετατραυματική δυστροφία εκ ψύχους ή νόσο ψυχροσυγκολλητινών.

Δεν υπάρχει γνωστός τρόπος αποτροπής των αλλαγών στα μαλλιά μετά από ορμονική θεραπεία, στοχευμένη θεραπεία ή ανοσοθεραπεία.

Βιβλιογραφία:

1. Cancer Research UK. Hair Loss, Hair Thinning and Cancer Drugs. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/treatment/cancer-drugs/side-effects/hair-loss-and-thinning>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023. **2.** Cancer.net. Hair Loss or Alopecia. <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/physical-emotional-and-social-effects-cancer/managing-physical-side-effects/hair-loss-or-alopecia>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023. **3.** Cancer.org. Hair Loss. <https://www.cancer.org/cancer/managing-cancer/side-effects/hair-skin-nails/hair-loss.html>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023. **4.** Cancer.org. Cooling Caps (Scalp Hypothermia) to Reduce Hair Loss. <https://www.cancer.org/cancer/managing-cancer/side-effects/hair-skin-nails/hair-loss/cold-caps.html>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.

Θα μεγαλώσουν ξανά τα μαλλιά μου;

Στους περισσότερους ανθρώπους τα μαλλιά μεγαλώνουν ξανά μετά την ολοκλήρωση της θεραπείας. Η μόνιμη απώλεια μαλλιών είναι σπάνια και συνήθως εμφανίζεται μόνο σε άτομα που έχουν λάβει συγκεκριμένα χημειοθεραπευτικά φάρμακα σε πολύ υψηλές δόσεις.¹⁻²

- ✖ Μπορεί να πάρει πολύ χρόνο μέχρι να μεγαλώσουν ξανά τα μαλλιά μετά την ολοκλήρωση της χημειοθεραπείας. Έχει παρατηρηθεί ότι στους περισσότερους ανθρώπους τα μαλλιά μεγαλώνουν ξανά 3 έως 6 μήνες μετά το τέλος της θεραπείας τους. Η πλήρης αποκατάσταση του τριχωτού μπορεί να διαρκέσει περισσότερο (6 έως 12 μήνες).
- ✖ Η αραίωση των μαλλιών που προκαλείται από την ορμονοθεραπεία μπορεί επίσης να πάρει πολύ χρόνο μέχρι να αποκατασταθεί μετά το τέλος της θεραπείας.
- ✖ Εάν λάβατε στοχευμένη θεραπεία ή ανοσοθεραπεία, τα μαλλιά σας αναμένεται να επανέλθουν μετά την ολοκλήρωση της θεραπείας.

Τα μαλλιά που μεγαλώνουν ξανά μπορεί να είναι διαφορετικά από αυτά που είχατε πριν από τη θεραπεία: μπορεί να είναι πιο απαλά, πιο πυκνά ή πιο λεπτά, να έχουν διαφορετικό χρώμα ή να είναι πιο σγουρά ή πιο ίσια. Αυτές οι αλλαγές είναι συνήθως προσωρινές και τα μαλλιά σας θα ξαναγίνουν όπως ήταν μετά από ένα χρονικό διάστημα.¹⁻²



Βιβλιογραφία:

1. Cancer Research UK. Hair Loss, Hair Thinning and Cancer Drugs. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/treatment/cancer-drugs/side-effects/hair-loss-and-thinning>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023. 2. Cancer.gov. Hair Loss (Alopecia) and Cancer Treatment. <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/hair-loss>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.

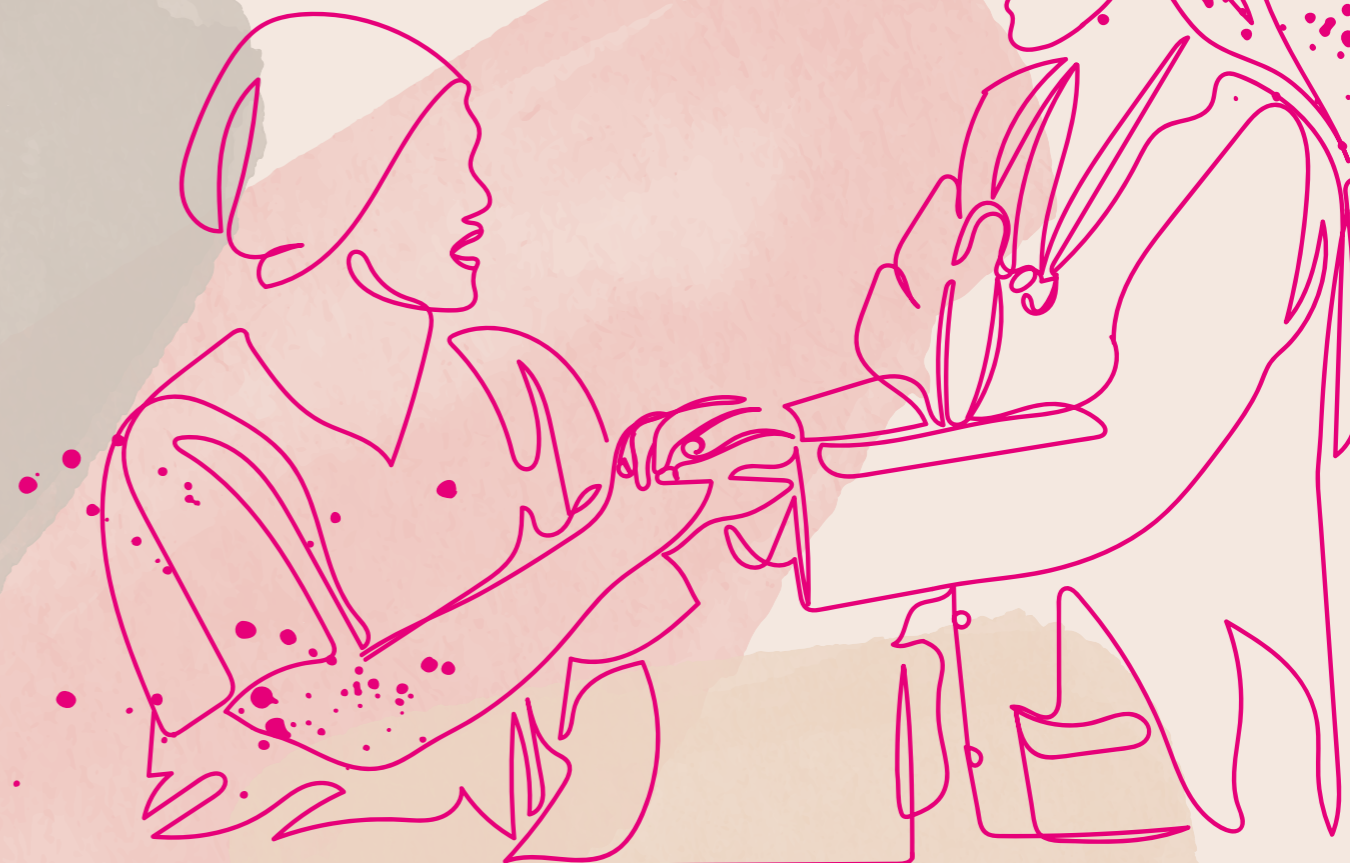
Διαχείριση

των αλλαγών στα μαλλιά

Εάν λαμβάνετε μία θεραπεία που είναι πιθανό να προκαλέσει μερική ή ολική απώλεια των μαλλιών σας, ακολουθούν ορισμένες συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να προετοιμαστείτε:

- ✘ Η απώλεια των μαλλιών σας μπορεί να σας κάνει να αισθάνεστε ευάλωτοι και λιγότερο ελκυστικοί. Μπορεί επίσης να σας προκαλέσει συναισθήματα όπως θλίψη, θυμό ή ντροπή. Είναι απολύτως κατανοητό και αποδεκτό να νιώθετε αναστατωμένοι και θα πρέπει να δώσετε στον εαυτό σας χρόνο να προσαρμοστεί στη νέα του εικόνα. Μοιραστείτε με την οικογένεια και τους φίλους σας αυτά τα συναισθήματά σας και ζητήστε την υποστήριξή τους για να νιώσετε καλύτερα με την εμφάνισή σας.
- ✘ Εάν ανησυχείτε για το πώς θα αντιδράσουν τα αγαπημένα σας πρόσωπα όταν χάσετε τα μαλλιά σας, μιλήστε τους από πριν, ώστε να είναι προετοιμασμένοι. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό στην περίπτωση που υπάρχουν παιδιά.
- ✘ Μπορείτε να φοράτε δίχτυ ή σκουφάκι όταν κοιμάστε για να μην πέφτουν τα μαλλιά σας στο μαξιλάρι.
- ✘ Εάν η σταδιακή απώλεια των μαλλιών σας φαίνεται αγχωτική, το ξύρισμα του κεφαλιού μπορεί να βοηθήσει. Μπορείτε επίσης να δωρίσετε τα μαλλιά σας για να φτιαχτούν περούκες για άλλους ανθρώπους. Μπορείτε επίσης να κόψετε κοντά τα μαλλιά σας πριν ξεκινήσετε τη θεραπεία για να συνηθίσετε την εμφάνισή σας. Αυτό μπορεί επίσης να βοηθήσει στην καλύτερη εφαρμογή μίας περούκας.

- ✘ Εάν αποφασίσετε να χρησιμοποιήσετε περούκα, ίσως θα ήταν καλή ιδέα να την προμηθευτείτε πριν ξεκινήσει η θεραπεία σας, ώστε να επιλέξετε αυτή που μοιάζει περισσότερο με τα φυσικά σας μαλλιά. Ωστόσο, μπορεί επίσης να έχει έρθει απλά η στιγμή να επιλέξετε ένα εντελώς νέο λουκ που πάντα θέλατε να δοκιμάσετε. Οι κομμωτές μπορούν να χτενίσουν τις περούκες με όποιον τρόπο θέλετε.
- ✘ Ένα ειδικό σκουφάκι που φοριέται κάτω από την περούκα μπορεί να κάνει την περούκα πιο άνετη.
- ✘ Οι συνθετικές περούκες είναι πιο φθηνές και ευκολότερες στη διαχείριση από τις περούκες με φυσικά μαλλιά.
- ✘ Να θυμάστε ότι πρέπει να κρατάτε το κεφάλι σας ζεστό, φοράντας περούκα, μαντήλι ή καπέλο κατά τους κρύους μήνες. Μπορεί να χρειάζεστε διάφορα καλύμματα ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες.
- ✘ Η χρήση γυαλιών οράσεως ή γυαλιών ηλίου μπορεί να βοηθήσει στην απόκρυψη της απώλειας των φρυδιών ή/και των βλεφαρίδων. Το μακιγιάζ μπορεί επίσης να βοηθήσει σε αυτό.
- ✘ Ενυδατώνετε το τριχωτό του κεφαλιού σας όπως κάνετε με το πρόσωπό σας. Να θυμάστε να φοράτε αντιηλιακό στο δέρμα του κεφαλιού σας ή να φοράτε καπέλο ή μαντήλι, όταν βγαίνετε έξω.



Όταν αρχίσουν να μεγαλώνουν ξανά τα μαλλιά σας, περιποιηθείτε τα ακολουθώντας τις παρακάτω συμβουλές για αραιά μαλλιά. Εάν η τρίχα σας είναι πιο λεπτή:

- ✘ Προσπαθήστε να μην βάζετε και να μην ισιώνετε/κάνετε μπούκλες τα μαλλιά σας.
- ✘ Αποφεύγετε να τραβάτε τα μαλλιά σας όταν τα χτενίζετε ή να κάνετε πλεξούδες ή αλογοουρά.
- ✘ Είναι καλύτερα να στεγνώνετε τα μαλλιά σας με πετσέτα παρά να χρησιμοποιείτε πιστολάκι μαλλιών. Εάν, ωστόσο, επιθυμείτε να χρησιμοποιήσετε πιστολάκι μαλλιών, επιλέξτε μια χαμηλή ή μέτρια ρύθμιση θερμότητας.
- ✘ Χρησιμοποιείτε ήπια σαμπουάν όπως σαμπουάν για μωρά.
- ✘ Χρησιμοποιείτε μαλακή βούρτσα και χτενίζετε απαλά τα μαλλιά σας.
- ✘ Φοράτε καπέλο ή μαντήλι όταν βρίσκεστε σε εξωτερικούς χώρους για να προστατεύετε το δέρμα του κεφαλιού σας από τον ήλιο.



Διαβάστε επίσης:

- Cancer Research UK. Hair Loss, Hair Thinning and Cancer Drugs. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/treatment/cancer-drugs/side-effects/hair-loss-and-thinning>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.
- Macmillan Cancer Care. Hair Loss. <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/impacts-of-cancer/hair-loss>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.
- Cancer.net. Hair Loss or Alopecia. <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/physical-emotional-and-social-effects-cancer/managing-physical-side-effects/hair-loss-or-alopecia>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.
- Cancer.gov. Hair Loss (Alopecia) and Cancer Treatment. <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/hair-loss>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.
- City of Hope Cancer Treatment Centers. 12 Tips for Coping with Cancer-Related Hair Loss. <https://www.cancercenter.com/community/blog/2020/10/cancer-hair-loss>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.
- Cancer.org. Hair Loss. <https://www.cancer.org/cancer/managing-cancer/side-effects/hair-skin-nails/hair-loss.html>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.

Πού μπορώ να βρω περισσότερες πληροφορίες;

Υπάρχουν διαθέσιμα έντυπα για τα ακόλουθα θέματα:

- Έντυπο 01. Εισαγωγή στον καρκίνο του μαστού
- Έντυπο 02. Πρώιμος καρκίνος του μαστού
- Έντυπο 03. Η φροντίδα ενός ατόμου με καρκίνο
- Έντυπο 04. Ο καρκίνος του μαστού στους άνδρες
- Έντυπο 05. Γονιμότητα και καρκίνος
- Έντυπο 06. Διατροφικές οδηγίες
- Έντυπο 07. Κατανόηση της χημειοθεραπείας
- Έντυπο 08. Απώλεια μαλλιών κατά τη διάρκεια της αντικαρκινικής θεραπείας
- Έντυπο 09. Προθέσεις μαστού και αποκατάσταση μαστού
- Έντυπο 10. Η σωματική άσκηση στα άτομα που ζουν με καρκίνο

Πού μπορώ να βρω
υποστήριξη;



ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ
Ηπείρου 11, Αθήνα 10433
210 41 80 006

ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ
ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ Ν. ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
Παύλου Μελά 38, Θεσσαλονίκη 54622
3ος όροφος
2310 28 51 81

ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ
ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ ΝΟΜΟΥ ΑΧΑΪΑΣ
Γούναρη 37, Πάτρα 26221
4ος όροφος
2610 22 22 74

FA-11262910

Το υλικό αυτό έχει ενημερωτικό και όχι προωθητικό χαρακτήρα

 **NOVARTIS**

Σε συνεργασία:


ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ


ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ
ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ
ΝΟΜΟΥ ΑΧΑΪΑΣ


ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ
ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ
Ν.ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ