



Европейская  
Клиника

Европейская клиника

на основании рекомендаций Национального института рака, США

## Как справиться с побочными эффектами химиотерапии?

### Выпадение волос (алопеция)



«Когда начали выпадать волосы, мне было очень тяжело. Потом я привыкла, и было уже не так сложно. Иногда я ношу платок на голове, а иногда хожу с непокрытой головой».

Иногда полезно поговорить с людьми, которые прошли через то же самое или воспользоваться помощью психолога

Вопросы, которые задавали другие люди:

#### Почему выпадают волосы?

Химиотерапия повреждает клетки, из которых растут волосы. Это значит, что волосы могут выпадать не только на голове, но и на других частях тела. Это называется *алопецией*.

#### Когда у меня начнут выпадать волосы?

Волосы обычно начинают выпадать через 2-3 недели после начала химиотерапии.

#### Что мне стоит сделать до того, как волосы начнут выпадать?



#### Следите за волосами

Мойте их мягким шампунем и вытирайте мягким полотенцем



#### Подстригитесь коротко

Некоторые люди предпочитают стричься коротко



#### Побрейтесь наголо

Если вы решитесь побрить голову, используйте электрическую бритву, чтобы не поранить кожу головы



#### Купите парик

Если вы решитесь купить парик, сделайте это, пока у вас ещё есть волосы. Так вы подберёте парик цвета ваших волос

### Что мне делать, когда волосы выпадут?

- Защитите голову от солнца: используйте солнцезащитный крем или надевайте шапку, когда выходите на улицу.
- Защитите голову от холода: носите шапку или платок.
- Попробуйте на ночь надевать мягкий платок или косынку.

### Когда мои волосы отрастут обратно?

Скорее всего, ваши волосы начнут отрастать через 2-3 месяца после химиотерапии. В некоторых случаях новые волосы могут стать более прямыми или кудрявыми, или даже другого цвета. Со временем волосы примут прежний цвет.

### Вопросы, которые стоит задать врачу:

1. Выпадут ли у меня волосы?
2. Как мне ухаживать за волосами?
3. Где можно заказать и купить парик? С кем я могу проконсультироваться по этому поводу?
4. Существует ли психологическая помощь для онкологических пациентов?
5. Когда мои волосы начнут отрастать?



### Дополнительная информация:

#### **Европейская клиника**

[www.euroonco.ru](http://www.euroonco.ru)

#### **American Cancer Society**

[www.cancer.org](http://www.cancer.org)

#### **Look Good... Feel Better**

[www.lookgoodfeelbetter.org](http://www.lookgoodfeelbetter.org)



**NATIONAL  
CANCER  
INSTITUTE**

### **Мы всегда рядом и хотим помочь**

Европейская клиника — ведущая частная онкологическая клиника России

Адрес: Москва, Духовской пер., д. 22-Б

Телефон: +7 (495) 710-70-35

Сайт: [www.euroonco.ru](http://www.euroonco.ru)

Facebook: [www.facebook.com/euroonco](http://www.facebook.com/euroonco)

Переведено и адаптировано специально  
для Европейской клиники

