

Autor: Dorota Kasiorkiewicz

Włosy to nasza najpiękniejsza biżuteria - dotyczy to zarówno dorosłych ludzi, jak i dzieci. Gdy coś się z nimi dzieje, szukamy pomocy, porady. Co jednak w przypadku, gdy w grę wchodzi chemio-, lub radioterapia? Czy los włosów jest już przesądzony?

Chemioterapia

W czasie leczenia chemioterapią włosy nie wypadają. Kruszą się, często tuż przy skórze, ale mieszek włosowy i cebulka nadal pracują. Włosy dziecka nie są jeszcze w pełni ukształtowane, są bardziej miękkie niż włosy dorosłego, przez co są bardziej narażone na kruszenie. Pamiętaj więc, aby były dobrze nawilżone i odżywione. To, jak zadbać o nie teraz, może mieć duży wpływ na to, jak będą odrastały po leczeniu.

Radioterapia

W przypadku radioterapii utrata włosów jest zazwyczaj miejscowa, ale szanse na to, że włosy w danym miejscu odrosną, są mniejsze, ponieważ radioterapia uszkadza mieszki włosowe. Podam Ci kilka wskazówek jak zadbać o skórę głowy i włosy w tym trudnym czasie.

- W Polsce czasami stosowana jest lodowa czapka, którą w czasie wlewu umieszcza się na głowie pacjenta, aby zminimalizować ryzyko wypadania włosów. Proces ten jest jednak bardzo nieprzyjemny, wręcz bolesny i zmniejsza działanie leczenia w obrębie głowy.
- Gdy zauważysz, że pod wpływem leczenia włosy zaczęły się przerzedzać, znajdź godnego zaufania fryzjera – skróć je lub zetnij zupełnie na krótko. Zmniejszy to stres.
- Podobnie gdy przygotowujesz się do operacji w obrębie głowy i zgolenie włosów jest koniecznością. Na pewno spokojniej będzie przez to przebrnąć w przyjemnym miejscu, zamiast w szpitalnej sali. Możesz poprosić o osobne pomieszczenie do wykonania usługi, gdzie będziesz sama z fryzjerem i bliską osobą.

- Nie wychodź bez nakrycia głowy, gdy jest zimno lub bardzo słonecznie. Najlepiej, aby nakrycie było z naturalnych materiałów np. bawełny. Skóra głowy jest bardzo delikatna. Łatwo ją podrażnić promieniami słonecznymi, co może mieć bardzo nieprzyjemne skutki. Poza tym głowa pozbawiona bariery ochronnej, jaką są włosy, jest bardzo podatna na wychłodzenie.
- Do mycia włosów i skóry głowy używaj delikatnych preparatów, szamponów na bazie olejków, lub preparatów do pielęgnacji niemowląt (np. oliatum).
- Pamiętaj o peelingowaniu i nawilżaniu skóry głowy. Świetnie nadają się do tego silikonowe szczoteczki do masażu twarzy. Mięciutkie włókna w delikatny sposób mechanicznie złuszczają naskórek, a przede wszystkim poprawiają mikroukrwienie skóry, co pobudza włosy do życia. Po użyciu wystarczy opłukać ją pod bieżącą wodą i użyć odrobiny mydła.
- Możesz skorzystać także ze szczotki z włosia z koziej brody. Wyjątkowo miękka i przyjemna, choć troszkę mniej łatwa w utrzymaniu w czystości. Do mycia należy użyć szamponu i zostawić do naturalnego wyschnięcia. Taki masaż najlepiej wykonać po nałożeniu na skórę głowy olejku np. Inianego, kokosowego, rycynowego lub amla. Masowanie suchą szczotką może wywołać nieprzyjemne podrażnienia. Masaż powinien trwać około pięciu – dziesięciu minut.
- Przyjemne jest także zrobienie narzędzia do masażu z gazy wypełnionej zmiękczonej przez ciepłą wodę płatkami owsianymi. Świetnie zmiękcza i nawilża naskórek.
- Polecam również stosowanie nasion siemienia Inianego, wcześniej zalanego ciepłą wodą. Ciecz o galaretowatej konsystencji to bomba witaminowa bogata w kwasy tłuszczowe, która świetnie przenika przez naskórek zostawiając skórę gładką, wyciszoną a włosy błyszczące i jędrne. Możesz nałożyć je na całe ciało i sputkać po około 10-15 minutach. Na włosy i skórę głowy polecam pozostawianie na godzinę.
- Po zakończonym leczeniu możesz poddać się koloryzacji włosów. Zwróć jednak uwagę, aby fryzjer wykonał Ci próbę uczuleniową. Zalecam bezamoniakalną koloryzację półtrwałą, która nie uwrażliwia włosów i skóry głowy. Poproś fryzjera o dobranie odpowiednich kosmetyków do aktualnych potrzeb Twoich włosów.

Tego lepiej unikać

- Unikaj szamponów i preparatów do mycia i pielęgnacji ciała z silnymi nutami zapachowymi, szamponów oczyszczających, czy przeciwłupieżowych (!). Możesz w tym czasie używać preparatów do pielęgnacji dzieci oraz balsamów do ciała na bazie hydrolatów kwiatowych oraz naturalnych olejów.
- Unikaj produktów na bazie henny czy basmy. Co prawda odżywiają włosy, ale mogą silnie uczulać i fryzjer będzie miał w przyszłości problemy ze zmianą koloru, ponieważ silnie oklejają włos.
- Nie trzymaj ręcznikiem włosów i skóry głowy – zwiększa to ich łamliwość. Odcisnij wilgoć bawełnianym ręcznikiem. Idealnie też sprawdzają się ręczniki papierowe.