فقدان الشعر

(الثعلبة)

"كان تساقط الشعر أمرًا صعبًا بالنسبة لي في البداية. ثم اعتدته ولم أعد أشعر بقدر كبير من السوء. أرتدي أحيانًا وشاحًا وأحيانًا أخرى أترك رأسي عاريًا".

قد يساعدك أن تلتحق بمجموعة دعم لتتحدث مع الآخرين الذين فقدوا شعرهم خلال العلاج من السرطان.

الأسئلة التي طرحها الآخرون:

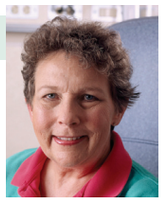
لماذا يتساقط الشعر؟

قد يضر العلاج الكيميائي بالخلايا التي تصنع الشعر، مما يعني أن شعر رأسك أو الشعر في جميع أنحاء جسمك قد يتساقط. يُطلق على تساقط الشعر الثعلبة.

متى يبدأ شعري في التساقط؟

قد يبدأ شعرك في التساقط بعد أسبوعين أو ثلاثة من بدء العلاج الكيميائي.

ما الذي عليّ فعله قبل بدء تساقط شعري؟



"عامل شعرك بلطف".

اغسله بشامبو خفيف، وجففه بمنشفه ناعمة.

"قصر شعرك"

يختار بعض الأشخاص أن يقصروا شعورهم.

"احلق رأسك تمامًا"

إذا ما قررت أن تحلق رأسك، فاستخدم ماكينة حلاقة كهربية لكي لا تجرح فروة رأسك.

"احصل على شعر مستعار"

إذا ما خططت لشراء شعر مستعار، فاحصل على واحد عندما لا يزال شعرك موجودًا. بهذه الطريقة يمكنك أن تحصل على اللون المماثل للون شعرك.

ما الذي عليّ فعله بعد أن يسقط شعري؟

- احم رأسك من الشمس. استخدم مرهمًا للوقاية من الشمس أو ارتد قبعة عندما تكون خارج المنزل.
- احم رأسك من البرد. ارتد قبعة أو وشاحًا.
- حاول أن ترتدي قبعة ناعمة في أثناء نومك.

متى سينمو شعري من جديد؟

الأكثر احتمالاً أن شعرك سيعود للنمو بعد شهرين أو ثلاثة أشهر بعد انتهاء العلاج الكيميائي. أحيانًا يتغير شعرك الجديد بحيث يكون أكثر تجعيدًا أو نعومة – أو ربما يأخذ لونًا جديدًا. وبمرور الوقت سيعود إلى ما كان عليه قبل العلاج.

هل يغطي التأمين تكاليف الشعر المستعار؟

نعم، عادة ما تغطي شركات التأمين تكاليف الشعر المستعار، وإن لم تقم بهذا، فإنه يمكنك الحصول على مذكرة طبية من الطبيب للحصول على "شعر صناعي تعويضي". يمكنك أيضًا أن تسأل موظف الخدمة الاجتماعية.

أسئلة لتطرحها على الطبيب أو الممرضة:

١. هل سيسقط شعري بأكمله؟

٢. كيف يمكنني أن أحمي وأعتني برأسي؟

٣. من أين يمكنني الحصول على الشعر المستعار؟ وكيف يمكن أن أجعل شركة التأمين الصحي تتحمل تكاليفه؟

٤. هل توجد مجموعات دعم تساعدني على التغلب على فقدان شعري؟

٥. متى سينمو شعري من جديد؟