

## 12 τρόποι αντιμετώπισης της Απώλειας των Μαλλιών έπειτα από τη Χημειοθεραπεία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



wikiHow to Cope With Female Pattern Hair Loss



**όμως σε κάποιες περιπτώσεις συμβαίνει.** Το θετικό είναι ότι σχεδόν πάντοτε είναι προσωρινή. Παρακάτω, θα διαβάσετε 12 πράγματα που μπορείτε να κάνετε ενώ περιμένετε να μακρύνουν τα μαλλιά σας.

**Ενημερωθείτε:** Δεν θα επηρεάσουν όλα τα φάρμακα τα μαλλιά σας με τον ίδιο τρόπο. Κάποια αδυνατίζουν μόνο σταδιακά την τρίχα. Άλλα ίσως προκαλέσουν πτώση των μαλλιών σε τούφες. Κάνετε την απώλεια των μαλλιών να φαίνεται λιγότερο οδυνηρή ρωτώντας το γιατρό σας τι ακριβώς θα συμβεί.

**Προετοιμάστε την οικογένειά σας:** Τα παιδιά, ανάλογα με την ηλικία τους, ίσως φοβηθούν ή ακόμη ίσως και να αισθανθούν αμήχανα λόγω της πτώσης των μαλλιών. Ενημερώστε τους για το τι να περιμένουν και επεξηγήστε τους γιατί η θεραπεία σας είναι τόσο σημαντική. Όσο πιο θετικοί είστε, τόσο καλύτερη θα είναι και η αντίδρασή τους.

**Προστατέψτε τα μαλλιά σας:** Για να καθυστερήσει η απώλεια των μαλλιών, αποφύγετε τα σαμπουάν που περιέχουν δυνατά αρώματα, αλκοόλη ή σαλικυλικό οξύ. Προς το παρόν, μην τα βάφετε, μην κάνετε περμανάντ ή μη τα ισιώνετε με χημικό τρόπο. Μην χρησιμοποιείτε ρολά, σίδερο για σγουρά ή ίσια μαλλιά. Χρησιμοποιήστε βούρτσα με μαλακά δόντια και αντί για σεσουάρ αφήστε τα να στεγνώσουν φυσικά.

**Κόψτε τα μαλλιά σας κοντά:** Τα κοντά μαλλιά δεν κρέμονται βαριά από το κεφάλι σας. Αντίθετα, θα δείχνουν πιο πυκνά και υγιή. (Είναι επίσης πιο εύχρηστα για να τα κουμαντάρετε κάτω από την περούκα). Μπορείτε, επίσης, και να τα ξυρίσετε εντελώς χρησιμοποιώντας ηλεκτρική ξυριστική μηχανή ή να πάτε να σας τα ξυρίσουν στο κομμωτήριο. Οι πλαστικές ξυριστικές μηχανές ενδέχεται να γδάρουν το κεφάλι σας.

**Φροντίστε το δέρμα σας:** Καθώς χάνετε τα μαλλιά σας, το κεφάλι σας ίσως γίνει πολύ ευαίσθητο ή να σας προκαλεί φαγούρα. Κάποιοι ίσως αισθανθούν και τσούξιμο. Το σαμπουάν ενυδάτωσης και το κοντίσιονερ μπορούν να βοηθήσουν όπως και μία καταπραϋντική λοσιόν με την οποία θα κάνετε μασάζ το κεφάλι σας.

**Κοιμηθείτε άφοβα:** Εάν, όταν κοιμάστε, φοράτε ένα μαλακό καπέλο ή τουρμπάνι, γύρω από το κεφάλι σας, θα μπορείτε να μαζεύετε τις τρίχες που πέφτουν. Μην τα πλέκετε και μην τα μαζεύετε αλογοουρά καθώς έτσι τραβιούνται. Η μεταξένια μαξιλαροθήκη θα βοηθήσει επίσης στη μείωση της τριβής ενώ κοιμάστε.

**Καλυφθείτε:** Όταν βγαίνετε έξω, το κασκόλ ή το καπέλο θα σας προστατέψουν από το κρύο. Εάν επιλέξετε να μη φορέσετε, μην ξεχάσετε να φορέσετε αντηλιακό για να προστατέψετε το κεφάλι σας από τα εγκαύματα.

**Σκεφτείτε να φορέσετε περούκα ή περουκίни:** Εάν αποφασίσετε να φορέσετε, ψωνίστε την στην αρχή της θεραπείας σας, έτσι ώστε να ταιριάζει με τα φυσικά σας χρώματα, την υφή και το στυλ των μαλλιών σας. Κάποιες φορές, μπορείτε ακόμη και να τη νοικιάσετε. Ελέγξτε το στο κέντρο θεραπείας σας.

**Φροντίστε την εμφάνισή σας:** Αγοράστε ένα καινούριο ζευγάρι σκουλαρίκια ή ένα όμορφο, πολύχρωμο κασκόλ. Οι γυναίκες ίσως θελήσετε να χρησιμοποιήσετε μείκ απ, μολύβι ματιών ή ψεύτικες βλεφαρίδες για να τονίσετε άλλα χαρακτηριστικά.

**Ρωτήστε το γιατρό σας για την «ψυκτική κάσκα»:** Πρόκειται για ένα στενό καπέλο, γεμάτο με κρύο ζελέ, που μειώνει την απώλεια των μαλλιών για κάποιους ανθρώπους. Η θερμοκρασία στενεύει τις φλέβες κάτω από το κρανίο, περιορίζοντας την ποσότητα του φαρμάκου που φτάνει στους θύλακες της τρίχας.

**Ανοιχτείτε:** Είναι φυσικό να νιώθετε άγχος, κατάθλιψη ή αμηχανία που χάνετε τα μαλλιά σας. Και για τις γυναίκες είναι ακόμη πιο δύσκολο από ό,τι για τους άντρες. Μέσω κάποιας ομάδας υποστήριξης, μπορείτε να συνδεθείτε και με άλλους ανθρώπους που περνούν το ίδιο. Μπορούν να καταλάβουν πώς αισθάνεστε και να σας συμβουλέψουν.

**Κάνετε υπομονή:** Οι περισσότεροι παρατηρούν πως τα μαλλιά τους μεγαλώνουν από μέσα σε λίγες βδομάδες μέχρι μήνες έπειτα από το πέρας της χημειοθεραπείας. Πολλές φορές, το χρώμα ή η υφή τους είναι διαφορετική, όμως αυτή η αλλαγή είναι συνήθως παροδική.

Επιμέλεια κειμένου Σωτηριάδου Χριστίνα

**Πηγή κειμένου** [www.webmd.com](http://www.webmd.com) Φώτο [www.wikihow.com](http://www.wikihow.com)