

ONKOLOŠKI INŠTITUT LJUBLJANA

Služba za zdravstveno nego

KAKO PREMAGATI IZGUBO LAS

Ljubljana, 2000

Pripravile in uredile Marina Velepich,
Brigita Skela Savič,
Jožica Bostič-Pavlovič,
Helena Drolc,
doc. dr. Tanja Čufer, dr. med.

Oblikovala in ilustrirala Monika Žerovnik

Lektorirala Mira Šekoranja

Tehnična izvedba Slavica Hodžič

Izdal Onkološki inštitut Ljubljani

Tisk Grafiko d.o.o., 2000 izvodov

Noben del te knjižice se ne sme reproducirati v kakršnikoli obliki ali s kakršnimikoli sredstvi, brez pisnega dovoljenja izdajatelja.

VSEBINA

Predgovor

Uvod

Nega las med zdravljenjem

Izguba las zaradi zdravljenja s kemoterapevtiki (citostatiki)

Ohlajanje lasišča

Kako ohlajamo lasišče

Izguba las zaradi radioterapije

Kako pokriti glavo

Pokrivala

Pokrivala za ženske

Pokrivala za moške

Nega lasišča

Ličenje

Otroci in izguba las

Ali bodo lasje ponovno zrasli?

PREDGOVOR

Knjižica je ena izmed knjižic s katerimi želimo bolnikom in njihovim svojcem posredovati čim več koristnih informacij o načinu zdravljenja, življenju med zdravljenjem in sopojavih. V njej so zbrana tudi vprašanja bolnikov, ki se najpogosteje pojavljajo. Vemo, da ni bilo mogoče zajeti prav vsega, zato vas prosimo, da se o vseh nejasnostih pogovorite s svojim zdravnikom in medicinsko sestro.

UVOD

Lasje so dokaj pomembni za človekov zunanji videz, zato je razumljivo, da ste potrti, ko izveste, da vam bodo zaradi prejetja kemoterapevtikov (citostatikov) ali zaradi obsevanja izpadli. Priporočamo vam, da se o vaših občutkih pogovorite z zdravnikom in medicinsko sestro, ki vam daje zdravila. Izgubo las boste laže prenesli, ko se boste srečali tudi z drugimi bolniki, ki so se s tem dejstvom že sprijaznili. Predvsem pa morate vedeti, da vam bodo lasje po prenehanju prejetja citostatikov ponovno zrastle (razen izjem, o katerih bomo govorili v knjižici o zdravljenju z obsevanjem).

S to knjižico vas želimo informirati o možnostih s katerimi skušamo preprečiti izgubo las (alopecijo), o pravilni negi lasišča in o lasulji ter negi lasulje, če jo boste potrebovali.

Upamo, da vam bomo tudi z napotki o uporabi primernih pokrival, ličil in nakita pomagali prebroditi čas, ko boste čakali, da vam lasje ponovno zrastejo.

NEGA LAS MED ZDRAVLJENJEM

V času zdravljenja s citostatiki ali obsevanjem je pomembno, da še posebej skrbite za svoje lase. Tudi če zdravila ne povzročijo popolne izgube las, upoštevajte ta navodila:

ČE JE LE MOGOČE NE UPORABLJAJTE močnih kemikalij, kot so bame za lase in sredstva za trajno kodranje!

IZOGIBAJTE SE prevelike vročine iz toplih navijačev, premočnih sušilcev za lase in lasnih sponk!

NE SPLETAJTE SI LAS, ker jih to poškoduje!

PREMOČNO KRTAČENJE LAS IN ČESANJE ni priporočljivo.

UPORABLJAJTE blag šampon (npr. otroški). Omejite pogostnost umivanja, če je to mogoče, na 3 do 4 dni in vsakič uporabite utrjevalec!

IMEJTE kratke lase, da njihova teža ne obremenjuje lasišča!

ČE si spenjate lase zadaj, uporabite rajši trakove kot pa elastiko, ki lahko lase poškoduje!

IZGUBA LAS ZARADI ZDRAVLJENJA S CITOSTATIKI

Nekateri ljudje napačno mislijo, da vsak citostatik vpliva na izgubo las, mnoga od teh zdravil namreč sploh nimajo tega učinka.

Nekatera od zdravil povzročajo začasno, delno ali popolno izgubo las. Popolna izguba las pomeni, da začasno izpadejo vsi lasje in dlake, vključno trepalnice in obrvi.

Citostatiki, ki lahko povzročajo izgubo las

- cyclophosphamide
- daunorubicin
- doxorubicin
- vincristin
- vinblastin
- etoposide
- actinomycin D
- bleomycin
- taxol
- taxoter
- dactinomycin
- 5-fluorouracil
- mitomycin-c
- methotrexate
- mitoxantrone

Druga citostatska zdravila sama po sebi ne povzročajo izgube las, ampak samo tedaj, če jih dajemo skupaj s tistimi, ki smo jih zgoraj našteali. Nadaljnje podrobnosti o tem zdravljenju so na voljo v drugi knjižici »Kemoterapija in vi«.

Lasje lahko začnejo izpadati 1-2 tedna po začetku zdravljenja ali pa šele čez nekaj tednov (navadno čez 2 do 3 tedne). Na začetku boste verjetno na krtači in posteljnini opazili več las kot običajno. Težave boste zmanjšali, če boste med spanjem nosili na glavi mrežico ali turban.

Ob izpadanju večje količine las imajo nekateri ljudje, predvsem moški, raje obrite glave, da se tako izognejo stalnemu nadležnemu izpadanju šopov las. Vpliv zdravil se lahko pozna tudi v izpadanju telesnih dlak, kot so: pazdušne in sramne dlake, obrvi in trepalnice. Oči se zato hitreje solzijo in so občutljivejše za svetlobo, zato boste morda potrebovali sončna očala.

OHLAJANJE LASIŠČA

Za preprečevanje izpadanja las lahko pri nekaterih citostatikih uspešno uporabimo metodo ohlajevanja lasišča. Metoda je primerna pri aplikaciji citostatikov v kratkih infuzijah in tistih citostatikov, ki se hitro izločijo iz krvnega obtoka.

Lasišče ohladimo do te mere, da se krvne žile stisnejo in s tem preprečijo, da bi zdravilo prišlo v lasne celice in jih poškodovalo.

Vaš zdravnik vam bo svetoval, če je ohlajanje lasišča primerno tudi za vas, sami pa se lahko odločite, če boste z njim poskusili ali ne. Medicinska sestra vam bo razložila postopek, še preden boste začeli z zdravljenjem.

KAKO OHLAJAMO LASIŠČE?

Za ohlajanje lasišča uporabljamo v ta namen narejeno želirano blazinico, ki jo hranimo v zmrzovalnem delu hladilnika. Za fiksacijo in termoizolacijo blazinice uporabljamo posebno kapo.

Postopek:

Medicinski sestri vam bosta položili na lasišče higiensko zaščitno kompreso ali staničevino. Ušesa vam bosta zaščitili z bombažnimi zloženci. Potem bosta, 10-15 minut pred aplikacijo zdravila, namestili ledeno kapo, ki naj ostane na glavi ves čas aplikacije citostatikov in še 15 minut po končani aplikaciji. Ohlajanje lasišča naj ne bi trajalo več kot 60-90 minut.

Kapa je navadno zelo mrzla in precej težka, pod njo se ne boste najbolje počutili. Medicinska sestra vam bo pomagala, da vam bo v premičnem naslonjaču ali v postelji kar najbolj udobno.

IZGUBA LAS ZARADI RADIOTERAPIJE

Obsevalno zdravljenje povzroča izgubo las na drug način kot kemoterapija, in sicer vpliva samo na področje, ki ga zdravimo. Če zdravimo na primer samo dojko ali prsni koš, izpadajo samo dlake na prsih in pazdušne dlake. Če zdravimo glavo, izpadajo samo lasje v obsevanem polju. Čeprav je izguba las ali dlak navadno začasna, povzroči obsevanje včasih trajno izgubo; to je v glavnem odvisno od višine prejete sevalne doze.

Prosimo, da se o trajni možnosti izgube las pogovorite z vašim lečečim zdravnikom, specialistom radioterapevtom.

Pri negi lasišča se držite navodil, ki so napisana na strani 6 in navodil, ki vam jih bo dala medicinska sestra. Zlasti pozorni bodite na morebitne kožne spremembe (rdečina kože, srbečica) na lasišču, ki lahko nastanejo v času zdravljenja z obsevanjem.

Izgube las zaradi radioterapije ne moremo preprečiti z ohlajanjem lasišča ali s kakšno drugo metodo.

KAKO POKRITI GLAVO

Lasulje

Zaradi boljšega počutja in reakcije okolice na vaš zunanji videz si oskrbite dobro lasuljo. Recept za brezplačno lasuljo za moške in ženske lahko dobite v bolnišnici že pred začetkom zdravljenja, tako da si uspete nabaviti lasuljo do takrat, ko jo boste dejansko potrebovali. Navodila za nabavo, naslove trgovin in recept vam bo posredovala medicinska sestra v medicinsko-socialni službi na Onkološkem inštitutu Ljubljana.

Nega lasulje

Lasuljo morate prati po proizvajalčevih navodilih. Navadno jo peremo v mrzli ali mlačni vodi, ki ji dodamo majhno količino blagega šampona, nato jo speremo v mrzli vodi in odcedimo odvečno vodo, potem pa pustimo, da se posuši. Ko je popolnoma suha, jo lahko počesete in oblikujete primerno pričesko. Ne uporabljajte sušilcev za lase, ker vročina lasuljo lahko poškoduje. Vsak dan jo morate počesati nežno, a temeljito, s srednje gostim glavnikom ali srednje trdo krtačo. Če mislite, da vaša lasulja potrebuje lak za lase, izberite zelo blagega in ga zmerno razpršite. Lasnice in igle morate vtakniti previdno, da ne poškodujete osnovne mreže lasulje. Mreža lahko zaradi sestavin, iz katerih je narejena, pri nekaterih ljudeh kožo nadraži, kar lahko preprečite tako, da nosite pod lasuljo bombažni turban.

Ko lasulje ne nosite, jo imejte na kalupu za lasulje, zato da obdržite obliko. Kalupe lahko dobite v trgovini, ki oskrbuje frizerje ali pri prodajalcu lasulj. Če nimate kalupa, dajte v lasuljo mehak papir ter jo vanj tudi zavijte, da se ne praši. Shranite jo na hladnem in suhem prostoru.

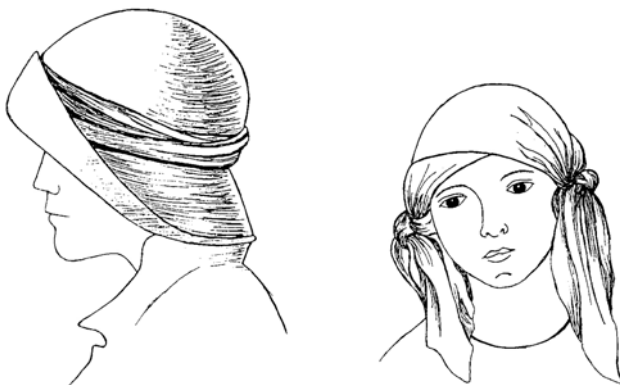
POKRIVALA

Pokrivala so najbolj priporočljiv način za prikrivanje izgube las. Lasuljo ni priporočljivo nositi ves dan, nekateri bolniki pa je sploh nimajo. Ženske lahko nosijo bombažne ali frotiraste turbane, ki so lahki in pralni ter se dobe v različnih barvah. Kupite jih lahko v nekaterih drogerijah, trgovinah in veleblagovnicah, niso dragi in so odlični za nošenje doma, v postelji ali za taktat, ko ste v bolnišnici. Moški lahko nosijo pletene kape, ki so prav tako na voljo v trgovinah. So različnih velikosti in barv, lahko pa jih naredite tudi doma.



POKRIVALA ZA ŽENSKE

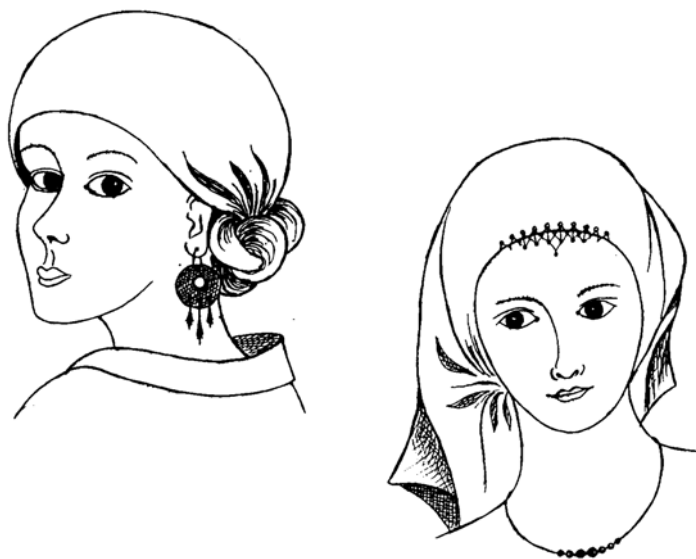
Primerna pokrivala so šali, saj so lahki in poceni ter jih lahko perete. Zavežete jih na razne privlačne načine (glej slike). Svileni šali radi drsijo, zato so za vsakdanjo rabo in za toplejše dneve boljši bombažni. Če vam prijateljica pomaga zavezati ali zapeti šal, ga lahko tako oblikovanega sešijete in ga lahko sami hitro nadenete, kadarkoli ga potrebujete. Namesto da ga sešijete, ga lahko tudi sami zavežete na različne modne načine in dodate dekorativno broško ali iglo. Nabrane oblike zlahka naredite iz dveh metrov blaga, širokega 60 cm, na katerega lahko našijete franže ali rese. Vrsto tkanine prilagodite glede na različne potrebe: volneno potiskano ali enobarvno blago za zimo, svilo za bolj svečane priložnosti ali večerne prireditve, bombaž za vsak dan. Zavoľjo drugačnega izgleda lahko nosite čez turban razne trakove, ki so na voljo v različnih materialih.



Tudi klobuki so lahko uporabno pokrivalo. Zelo privlačni so veliki ohlapni modeli, baretke, zvončasti modeli ali kombinacija klobuka in šala. Če nosite šal ali klobuk, ga odlagajte na mehak podstavek za klobuke, kot ga uporabljajo modistke, kar bo pokrivalu ohranilo obliko. Podstavek lahko kupite v večini večjih veleblagovnic, kjer prodajajo modne dodatke.



Večerne prireditve ali zabave niso prijetne, če niste sproščeni, ko nosite lasuljo. Črne turbane ali trakove lahko spremenite z okrasnimi novci ali broškami. Uporabite lahko tudi ovratne rutke z resami. Z velikimi uhani in verižicami lahko okrasite vaše pokrivalo in poudarite izrez. Barvna usklajenost pokrivala z obleko, nakitom in ličilom lahko zelo polepša vaš celoten videz.



POKRIVALA ZA MOŠKE

Večina ljudi misli, da moški plešavost lažje sprejemajo kot ženske. To sploh ne drži. Večina moških se z njo le težko sprijazni in jo skuša kako prikriti, kar lahko privede do precejšnje izgube samospoštovanja. Vendar pa je le treba z optimizmom sprejeti vsiljeno novo podobo in se počutiti sproščeno. K temu pripomorejo tudi zunanji dodatki, kot so očala ali sončna očala, pa tudi barvno usklajeni modni dodatki, ki pomagajo ustvariti novo podobo.



Če želite pokriti glavo, uporabite za vsakdanjo rabo volnene klobuke, baretke, čepice za šport ali ravne kape, za bolj svečane priložnosti pa klobuke iz mehke klobučevine ali kaj podobnega.

Če moški izgubijo lase, ne izgubijo vselej tudi dlak na obrazu. To lahko izrabijo kot prednost, kajti brki ali brada lahko polepšajo poteze obraza. Z ličilom lahko tudi moški prekrije izgubo trepalnic in obrvi; ta možnost je vredna premisleka, čeprav mogoče nekaterim moškim ne ugaja. Vprašajte za nasvet in pomoč osebo, ki ji zaupate!



NEGA LASIŠČA

Posebno pozornost morate posvetiti negi lasišča. Zavarovati ga morate pred pretirano vročino in mrazom. V mrzlem vremenu raje nosite klobuk, šal ali lasuljo. V toplejšem vremenu je glava občutljiva na vročino; zaradi možnosti opeklin jo zavarujte s klobukom ali lahkim šalom ali pa namažite lasišče z zaščitno kremo. Če postane lasišče suho, uporabite mleko za telo ali otroško olje, če pa se stanje ne izboljša, se posvetujte z zdravnikom ali medicinsko sestro.

LIČENJE

S poudarjanjem oči in lic obrnemo pozornost okolja na obraz in ne k vrhu glave. S svinčnikom začrtane obrvi bodo nadomestile izgubo letih, z njim lahko zabrišemo tudi izgubo trepalnic; maskara lahko naredi tanke trepalnice daljše in debelejše. Nošenje prikladnih modnih dodatkov, svetlih oblek in srajc bo odvrnilo pozornost stran od glav in dvignilo vašo samozavest.

OTROCI IN IZGUBA LAS

Otroci lahko izgubijo lase enako kot odrasli. Nekateri so zaradi tega potrti, medtem ko drugih to ne skrbi prehudo. Pogosto potrebujejo starši, bratje in sestre večjo podporo kot otroci sami. Prejšnje informacije veljajo tudi za otroke.





BELEŽKE

Ime in priimek zdravnika, ki vas zdravi:

telefon:

Ime in priimek medicinske sestre, ki vam zdravila daje:

telefon:

Posvetovalnica za onkološko zdravstveno nego:

telefon:
