



HAYATIN KALİTESİ

Saç, her insanın dış görünüşü ve benlik saygısı için önemlidir. Kemoterapi tedavisi sonucunda size saçlarınızı kaybedebileceğiniz söylendiğinde, büyük bir ihtimalle şoka girer, endişelenir ve sinirlenirsiniz. Bazı insanlar bu durumun öz güvenlerini ve en ok da yaşam kalitelerini tehdit ettiğini hisseder.

KEMOTERAPİ İLE SAÇ DÖKÜLMESİ

Sa dökülmesi, kemoterapinin en bilinen yan etkilerinden biridir. Birçok insan kemoterapinin sürekli saç kaybına yol açtığını düşünür ancak bu doğru değildir. Bazı ilaçlar etki bile etmez ancak bazı ilaçlar kısmi ya da vücuttaki kirpik, kaş, kıl gibi tüylerin geçici olarak komple dökülmesine neden olabilir.

Saç dökülmesi, tedavinin başlangıcında birkaç gün içerisinde başlayabilir ya da haftalarca kendini göstermeyebilir.

SAÇ DERİSİ SOĞUTMA

Saç derisi soğutma, kemoterapi gören hastaların saç dökülmesini azaltmak ya da önlemek için kullanılan bir metottur. Araştırmalar ve çalışmalar, epirubicin, Doxorubicin, Taxol ve Taxotere gibi çeşitli ilaçlara karşı etkili olabileceğini gösteriyor. Başarılı deri soğutma birçok faktöre bağlıdır. En önemli faktör, tedavi şekliniz ve saçınızla ilgilenmenizdir.

HASTA MEKTUPLARI

Geçen Haziran meme kanseri olduğumu öğrendiğimde, en büyük korkum saçımı kaybedecek olmamdı. Biliyorum kulağa anlamsız geliyor ama bu hastalığınızı herkese karşı görünür yapan bir şey ve benim, eşimin ve çocuklarımla hayatının normal şekilde devam etmesini istedim.

Saç derisi soğutma yöntemi, tamamıyla normal bir hayat sürmemi sağladı. Kendime asalet ve değer kattım. Eğer bu sistemi kullanmasaydım, hastalığım %100 daha zor olacaktı. İstedğim gibi dışarıya çıkmak için yeteri kadar güvenim olmayacaktı ve hayatımın normale dönmesi uzun zamanımı alacaktı.

Kemoterapim 1 ocak 2006 da bitti ve saçlarımı kaybetmek istemeyen kadınlara bu fırsatın verilmesi gerektiği konusunda hiç de strese girmedim. Tedavi esnasında bir kere saçlarımı kestirdim ve doğal bir saç rengine boyamaya devam ettim."

Debra Wolfe
Bristol

Kendinizi rahatlatmanız söylendiği an kanseri yenmenizdeki bir diğer evre kemoterapi, ancak kemoterapiyi atlatmak da bir diğer sıkıntılı süreç. Zaten yaşadığınız bir şeye maruz kaldıktan sonra, şimdi de saçınızı kaybetmek üzeresiniz. Bir de bu korkunç düşünce var.

Aniden farkettim ki kemoterapiyle yüzleştiğim zaman insanların hasta olduğumu düşünmelerini istemedim. Ben yönetim danışmanı ve eğitmeniyim. Yani kartal değilim- müşterilerimin yanına nasıl kel gidebilirdim?

Şuan her zamankinden uzun ve yıllardır hiç olmadığı kadar sağlıklı saçlarımla burada oturuyorum! Kendimi bir insan, bir kadın gibi hissediyorum. Harika arkadaşlarım ve ailem mükemmel görüldüğümü söylüyorlar. Kemoterapim süresince dışarı çıktım ve müşterilerimi şaşırttım.

Onkoloji uzmanı ve hemşirelerin ilk söylediği şey, saçlarımı kaybedecek olmamı, ama bir süre sonra çıkacağı kabul etmemdi. Eh, pardon ama omuz hizasında - kemoterapiyi tamamladıktan hemen sonra bile- sapsarı saçlarım vardı....Paxman Soğutmaya katılın...

Isobel Heaton
Cheltenham

Paxman

Türkiye Genel Distribütörü

Novidion GmbH
Schilfweg 4
51069 Köln
Almanya

Tel: +49 (0) 221 964 76995

Fax: +49 (0) 221 964 76996

Email: info@paxman.eu

Internet: www.paxman.eu

An information in leaflet sponsored by Novidion GmbH
Picture rights sponsored by Paxman Coolers Ltd

paxman

Kanserin görünebilir etkisini azaltmada yardımcı

**KEMOTERAPİ ESNASINDA
SAÇ DERİSİ SOĞUTULURKEN
SAÇINIZI ÖNEMSIYORUZ**



Helping to relieve the visible trauma of cancer

KEMOTERAPİ VE SAÇ DERİSİ SOĞUTMA TEDAVİSİNDE SAÇ BAKIMI

Keyifsiz veya rahatsız olduğumuzda, saçlarımızın da aynı canlılık ve şekle sahip olmadığını fark ederiz. Kemoterapi, saçlarımızın kırık ya da kuru olmasına sebep olabilir. Bu yüzden ne tür bir tedavi alıyorsanız alın saç bakımınıza olabildiğince özel ilgi gösterin. Gerginlik, stres, baskı yada saçınıza ısı uygulamaktan kaçının.

Başarılı bir sonuç almak için diğer öneriler yardımcı olabilir.

SAÇ BAKIMI

- Saçınızı günlük taramaktan veya fırçalamaktan korkmayın ancak geniş kıl yapılı bir fırça ya da bebekler için kullanılan hassas taraqlardan kullanın.
- eğer saçlarınızı sürekli arkadan topluyorsanız, saçınıza kolayca zarar verebilecek elastik bantlar yerine kurdela veya yumuşak tokalar kullanın.
- zarar verebileceği için saçınızı örmeyin.
- saçınıza perma yaptırmayın.
- saçınızı yüksek ısıya maruz bırakmayın(örnek: saç kurutucu, saç düzleştirici, maşa gibi)
- boya, perma, jöle, sprey gibi sert kimyasallar içeren saç ürünlerini kullanmayın.
- sadece ph dereceleri orantılı, saçınızı besleyecek ve koruyacak bitkisel veya meyve içerikli ürünler kullanın.
- ipek veya saten içerikli neversimlerde uyuyun.
- eğer saçlarınız uzunsa, dağılmamaları için ipek/saten file (bone) takarak uyuyun.

SAÇINIZI YIKAMA

- saçınızı yıkarken her zaman ph dengeli ya da bitkisel şampunlar ve saçınızı besleyip güçlendirmeye yarayan bakım kremleri kullanın.
- Bebek şampuanı gibi içinde alkalin ve asit bulunan ürünlerden kaçının.
- Saçınızı her zaman sıcak yerine ılık suyla yıkayın.
- Krem ve şampuano saçınıza nazikçe uygulayın, sert davranmayın.
- Eğer mümkünse saçınızın doğal bir şekilde kurumasına izin verin ya da saçınızı yumuşak bir havluyla kurulaşın, ovmayın.
- Eğer saç kurutma makinesi kullanıyorsanız düşük ısı ayarı seçin ve saçınızı kuruturken ovmayın.
- saçınızı yıkama sürenizi mümkünse haftada iki kereye düşürün.
- kemoterapi/saç derisi soğutma tedavisi görüyorsanız, saçınızı tedaviden 24-48 saat evvelinden yıkamanız önerilmektedir.
- kemoterapi/saç derisi soğutma tedavisinin hemen ardından en az 24 saat saçınızı yıkamayın.

SAÇINIZI BOYAMA

Saç derisi soğutma tedavisi esnasında saçın boyanması önerilmemesine rağmen, birçok hasta genelde 3-6 hafta süren, doğal geçici bitkisel özlü ürünler kullanmaktadır. (içinde ammonla ve peroxide içeren Henna' nın ürünlerini kullanmaktan kaçınin). bu tür saç boyası ürünler, ana cadde outletlerinden ve doğal sağlık merkezlerinden temin edilebilir.

Eğer saçınızı boyamaya karar verdiyseniz, sürekli olmayan doğal bitkisel özlü boya kullanmak kaydıyla ilk kemoterapi/saç derisi soğutma seansınızdan en az 1 hafta evvel saçınızı boyamanız tavsiye edilir.

üç haftalık kemoterapi alan hastalar için bir sonraki saç renklendirme işlemi kemoterapi/saç derisi soğutma işleminin hemen öncesinde tekrar yapılabilir. Haftalık kemoterapi seansı olan hastalar için saç renklendirme işleminin, kemoterapi/ saç derisi soğutma tedavisinden 4-5 gün sonra yapılması önerilir.

KUAFÖRLER

kemoterapi veya saç derisi soğutma tedavisi gören hastalara kuaföre gitmeleri önerilmez. Yine de belki saçınızı kestirmek için kuaföre gitmek isterseniz, kuaförlerinizin kemoterapi ve saç derisi soğutma tedavisi gördüğünüzün farkında olmalarını sağlayın. Herhangi bir saç kaybını önlemeye yardımcı olması için bu bilgi broşürünü verin.

saçınızı renklendirmenizin veya kuaföre gitmenizin, saç derisi soğutma tedavisinin başarısını ve saç kaybındaki artışı etkileyebileceğini lütfen iyi düşünün.

Başarılı bir sonuç almanın en önemli faktörü, saçınıza olabildiğince nazik davranmanız olacaktır. Kemoterapi/ Saç derisi soğutma tedavisi boyunca saçınızı stres, gerginlik,baskı ya da aşırı sığağa maruz bırakmayın.

Aynı uygulamaları son tedavinizden 6-8 hafta sonra da uygulamaya devam etmeniz önerilir.



Kemoterapi ve saç derisi soğutma tedavisi gören hastalardan Debra Wolfe

Daha fazla tavsiye almak için sağlık ekibiniz yada yardım destek biriminizle konuşunuz.