



Выпадение волос, уход за кожей и ногтями при лечении онкологических заболеваний

Благотворительная программа
«Женское здоровье»
www.женскоездоровье.рф

ТЫ НЕ ОДИНОКА!

Многое меняется, когда поставлен диагноз «рак молочной железы». Жизнь делится на до и после. Мы разработали серию информационных брошюр для пациенток, чтобы помочь вам разобраться в том, что с вами происходит, зачем доктор назначает то или иное лечение и как пройти его с минимальными побочными эффектами.

Эта брошюра – проект благотворительной программы «Женское здоровье», которая объединяет экспертов в сфере лечения женских видов рака (рак груди, рак яичников, рак шейки матки, рак тела матки и т.д.) и оказывает информационную и психологическую поддержку женщинам с диагнозом. В качестве волонтеров с нами работают женщины, прошедшие через лечение рака.

Мы создали сообщество, где каждая женщина может почувствовать себя равной, обратиться за помощью или оказать ее другим. У нас есть группы взаимопомощи, где готовы помочь советом, поделиться полезными контактами, личным опытом борьбы с болезнью и возвращения к нормальной жизни. К таким группам можно присоединиться и онлайн, через приложения в вашем телефоне. Мы организуем программы профессионального психотерапевтического сопровождения. Такие группы ведут специалисты – онкопсихологи или психотерапевты. Мы занимаемся арт терапией, ездим на пикники, ходим в бассейн и на танцы и живем нормальной полноценной жизнью, несмотря на болезнь!

Помните, всегда найдутся люди, которые вам помогут. Если вы хотите узнать больше о программе «Женское здоровье», уточнить, есть ли в вашем регионе активное сообщество женщин с опытом жизни с онкологическими заболеваниями женской репродуктивной системы, обращайтесь на наш сайт <http://www.женскоездоровье.пф> или @pobedi.rak.grudi в социальных сетях.

ОСНОВНЫМИ ЗАДАЧАМИ
СОВРЕМЕННОЙ
МЕДИЦИНЫ ПОМИМО
ЭФФЕКТИВНОГО
ЛЕЧЕНИЯ СТАНОВЯТСЯ
СОХРАНЕНИЕ КАЧЕСТВА
ЖИЗНИ ЖЕНЩИНЫ,
ВОЗВРАЩЕНИЕ ЧУВСТВА
УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ
И В СВОИХ СИЛАХ.



Брошюра подготовлена благотворительной программой «Женское здоровье».

Благодарим за помощь в подготовке материала руководителя «Х. О. Лаборатории» – врача-дерматолога, косметолога **Олесю Ходову**.

Техническая группа:

Редактура – Мария Цыбульская
Макет и верстка – Екатерина Сатарова
Иллюстрации – Елена Павлова
Корректура – Гульсина Мубаракшина

© Благотворительная программа «Женское здоровье»

В соответствии с Федеральным законом от 12.04.2010 № 61-ФЗ «Об обращении лекарственных средств» информация о рецептурных лекарственных средствах, представленная в данном буклете, предназначена для специалистов в области здравоохранения и медицины и не является рекламой. Представленная информация о лекарственных средствах не может быть использована пациентами для принятия решения о приобретении или об использовании лекарств, изменении режима и способа их применения, не может рассматриваться как рекомендация пациентам по диагностике и лечению каких-либо заболеваний и не может служить заменой консультации с врачом. Точка зрения, изложенная в представленных материалах, может не отражать официальную точку зрения уполномоченных государственных органов и не совпадать с мнением компаний – производителей лекарственных средств и другой медицинской продукции (если прямо не указано обратное). Издатели и авторы не несут ответственности за возможные негативные последствия использования данной информации потребителями, не являющимися специалистами, и настоятельно советуют читателям тщательно проверять любую информацию и не применять на практике полученные сведения без предварительной консультации с врачом. Упоминание в буклете лекарственных средств, способов их применения и методов диагностики не означает, что издатели и авторы рекомендуют их или отдают им предпочтение.



Брошюра подготовлена с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов.

На обложке: фрагмент картины Адольфа Ульриха Вертмюллера – Ариадна, лежащая на берегу Накоса, 1783. Национальный музей Швеции, Стокгольм (Фото – Эрик Корнелиус)

На титульном листе: Франсуа Буше (1703–1770) – Стоящая обнаженная, рисунок, галерея Альбертина, Вена

СОДЕРЖАНИЕ

Влияние химиотерапии на волосы и кожу / 6

Что делать при выпадении волос / 9

Парики / 11

Другие головные уборы / 14

Восстановление волос после химиотерапии / 15

Выпадение бровей и ресниц / 16

Уход за кожей и ногтями / 17

Уход за лучевыми ожогами / 19

Восстановление после лечения / 19

ВВЕДЕНИЕ

Лечение онкологии связано с большим количеством неудобств и побочных эффектов. Женщин часто волнует, как они будут выглядеть во время лечения. Выпадут ли волосы и как быстро это произойдет? Какие еще изменения внешности ждать и как с ними справляться? Как ухаживать за волосами, кожей и ногтями, которые портятся от токсичных лекарств, и можно ли посещать косметолога и делать привычные процедуры по уходу?

Данная брошюра подготовлена, чтобы рассказать о том, что происходит с волосами и кожей во время прохождения курса лечения онкологического заболевания (химиотерапии). Мы подготовили подробную информацию и практические советы. Вы сможете правильно ухаживать за своими волосами, если их состояние ухудшится во время лечения или они станут редеть. Мы поговорим о том, как справляться с психологическими и косметическими проблемами, которые возникают при полном выпадении волос. Вы сможете получить информацию о том, как правильно подобрать парик и как за ним ухаживать. Мы поговорим о других видах головных уборов, которые можно использовать при выпадении волос. А также обсудим, как ухаживать за кожей, чтобы избежать сухости и аллергических реакций. При правильном уходе можно избежать многих неприятных побочных эффектов.

Программа «Женское здоровье» выпустила серию информационных брошюр для женщин с диагнозом «рак молочной железы», которые могут быть вам полезны. Прочитать и скачать их можно на сайте <http://www.женскоездоровье.рф>

ВЛИЯНИЕ ХИМИОТЕРАПИИ НА ВОЛОСЫ И КОЖУ

Химиотерапия связана с использованием лекарств, которые атакуют раковые клетки, препятствуют их росту и в итоге разрушают их. К сожалению, идеальных препаратов нет, поэтому во время химиотерапии могут пострадать и здоровые клетки организма, в частности волосяные луковицы, гибель которых от химиотерапии может привести к выпадению волос и полному облысению. Кожа так же подвержена влиянию препаратов – от них могут начаться сухость, зуд и покраснения – как аллергическая реакция на нехватку влаги. Хорошая новость заключается в том, что здоровые клетки быстро восстанавливаются, и после окончания курса лечения волосяные луковицы восстановятся и волосы отрастут снова, а кожа обретет прежний вид.

Следует знать, что некоторые химиотерапевтические препараты вызывают выпадение волос не только на голове, но и в других местах: выпадают волосы на бровях, ресницах, бороде, усах, груди, подмышках, ногах и на лобке.

Не все препараты для химиотерапии вызывают выпадение волос. Иногда волосы незначительно редеют, и это практически незаметно. В других случаях происходит облысение, что вызывает как косметические, так и психологические проблемы. Следует знать, что некоторые химиотерапевтические препараты вызывают выпадение волос не только на голове, но и в других местах: выпадают волосы на бровях, ресницах, бороде, усах, груди, подмышках, ногах и на лобке. Количество выпадающих волос зависит от препарата или сочетания нескольких препаратов, используемых при терапии. Также имеют значение дозировка и индивидуальная реакция организма конкретного пациента.

Обычно волосы начинают выпадать не сразу, после введения первого препарата, а через несколько недель после начала курса химиотерапии, значительно реже процесс начинается уже через несколько дней. Первый симптом – волосы начинают сыпаться после и/или во время мытья головы или укладки волос. Кроме этого, вы обнаружите утром на подушке выпавшие волосы. Есть пациенты, у которых волосы становятся сухими и ломкими, но не выпадают. У других они выпадают в течение нескольких недель или месяцев. Иногда человек лысеет за несколько дней, что у неподготовленного пациента может вызвать панику и страх. Если это произошло именно так, не следует пугаться. Как уже говорилось выше, это может быть связано с особенностями химиотерапевтических препаратов, которые вы получаете, или с индивидуальной реакцией организма.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПРИ ВЫПАДЕНИИ ВОЛОС

Информация об обнаружении онкологического заболевания влечет за собой сильную эмоциональную реакцию. У каждого человека она различна, но в любом случае требуются время и дополнительная помощь, чтобы справиться с эмоциями. Психологические проблемы усиливаются практически у каждой пациентки, когда она узнает, что во время лечения у нее могут появиться проблемы, связанные с ухудшением качества волос и их выпадением. Некоторые пациентки волнуются о том, как окружающие воспримут их внешность, и испытывают дискомфорт, когда находятся на людях.

ВАЖНО!

Помните, что внешние изменения – это временный побочный эффект лечения, которое помогает избавиться от болезни. И к этому можно приспособиться и научиться с этим жить.

Человеку в этой ситуации необходима психологическая поддержка. Ее источником обычно становятся родственники и друзья. Поговорите с ними о тех эмоциях, которые вы испытываете

В последние годы лысина вошла в моду, после того как многие знаменитости перестали скрывать факт выпадения волос и воспринимают облысение как естественный процесс.

из-за выпадения волос. Попросите кого-то из близких пойти с вами вместе подобрать парик.

Вместе с тем некоторые люди не хотят пользоваться головными уборами или носить парик. Психологические проблемы облысения достаточно индивидуальны. В последние годы лысина вошла в моду, после

того как многие знаменитости перестали скрывать факт выпадения волос. Есть пациенты, которые воспринимают облысение как естественный процесс и относятся к нему позитивно и не скрывают потери волос.

Каждый вправе сам определить, как ему комфортнее пережить выпадение волос и как правильно поступить в этой ситуации. Возможно, в самом начале вы не захотите без особой необходимости выходить из дома, активно проводить досуг, общаться с друзьями. Но помните, что чем больше времени вы будете проводить в компании других людей, тем увереннее начнете себя чувствовать.



Перед началом лечения обязательно проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом о возможном влиянии проводимого лечения на волосы.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫПАДЕНИИ ВОЛОС

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

То, о чем пойдет речь ниже, к сожалению, вряд ли сможет остановить выпадение волос. Мы расскажем вам, как легче пережить этот период и как решать возникающие проблемы.

ПРИГОТОВЬТЕСЬ К ВЫПАДЕНИЮ ВОЛОС

Первый совет, который мы дадим, – это заранее, до начала лечения, подумать о короткой стрижке, если у вас длинные волосы. Это может несколько сократить объем выпадения волос из-за уменьшения их массы, которая оттягивает кожу головы. Если вы предпочитаете длинные волосы, то можно укорачивать их постепенно, в несколько этапов, чтобы привыкнуть к новой длине. Некоторые женщины сразу стригутся наголо, что дает им ощущение контроля над происходящим. Возможно, вы тоже решитесь так сделать, не дожидаясь начала выпадения волос.

УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

Если во время лечения или после него волосы стали сухими, редкими или хрупкими, вам следует:

- аккуратно расчесывать волосы, используя щетку для младенцев;
- использовать расческу с широкими зубьями;
- мыть голову деликатными средствами, например предназначенными для грудных детей;
- на ночь надевать на голову сеточку, чтобы можно было аккуратно собрать волосы;

- не спать с бигуди;
- не использовать фен в режиме высокой температуры и термобигуди;
- не делать химическую завивку;
- пользоваться только натуральной краской для волос;
- делать регулярно деликатный массаж кожи головы.



Помните, что неправильное питание, стрессы и злоупотребление спиртными напитками ухудшают состояние волос. Включите в свой рацион больше овощей и фруктов.

УХОД ЗА КОЖЕЙ ГОЛОВЫ

При выпадении волос важно заботиться о коже тех участков, где это произошло.

Наши советы

- Спать на наволочках, сделанных из 100-процентных натуральных тканей (лен, хлопок).
- Если вы не используете парик или головной убор, выходя на улицу в солнечную погоду, смажьте кожу головы кремом с высоким солнцезащитным фактором (не менее SPF 30).
- В случае если кожа головы сухая, зудит или вас беспокоит перхоть, пользуйтесь деликатным кремом без отдушек. Можно использовать натуральное растительное масло (например, оливковое). Если вы проходите радиотерапию головы, обязательно согласуйте использование крема или масла с лечащим врачом.
- При выпадении волос в подмышечной впадине не используйте дезодорант с отдушкой – замените его на порошок для младенцев, который не содержит алюминий и другие металлы.

КОГДА ВОЛОСЫ НАЧИНАЮТ ОТРАСТАТЬ

Когда начинается рост волос, вас может беспокоить сухость кожи головы и появиться перхоть. Когда волосы очень короткие, их можно мыть не мылом (шампунем), а кремом на водной основе, чтобы при мытье получилась пена и увлажнилась кожа головы. Такие кремы, как правило, продаются в аптеках.

Не мойте голову лечебными шампунями: они могут вызвать зуд. Когда волосы отрастут, используйте деликатные шампуни для ежедневного применения. Такие шампуни очищают волосы, но не вызывают сухости волос и кожи головы.

ПАРИКИ

Парик – самый простой и удобный способ пережить выпадение волос. Существует огромный выбор париков, которые выглядят натурально, а современные технологии делают их удобными в ношении. Есть парики, сделанные из натуральных или синтетических волос, а также их комбинации.

ПАРИКИ ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ ВОЛОС

Такие парики обычно выглядят более естественно, а также могут дольше использоваться. Их недостаток в том, что они дороги (цена может достигать до десятков тысяч рублей) и требуют особого ухода, который сам по себе также требует дополнительных затрат (необходимы регулярная чистка, укладка и сушка феном, она должна быть выполнена профессиональным парикмахером, умеющим работать с париками). Приобретя несколько париков, можно использовать один, пока другой находится в чистке или на укладке.

ПАРИКИ ИЗ ИСКУССТВЕННЫХ ВОЛОС

Парики из искусственных волос имеют ряд преимуществ. Прежде всего они дешевле и за ними легче ухаживать. Их цена составляет несколько тысяч рублей. Волосы на парике укладываются во время производства в высокотемпературном режиме, поэтому его достаточно просто вымыть холодной водой со специальным шампунем, высушить без воздействия тепла, аккуратно расчесать и надеть. Обычно их можно ежедневно носить 6–12 месяцев и более. Для фиксации волос допускается использовать лак, но лучше им не злоупотреблять, так как волосы на парике могут стать тусклыми.

Приобретя несколько париков, можно использовать один, пока другой находится в чистке или на укладке.

ПОДБОР ПАРИКА

Процедура подбора парика может оказаться достаточно тяжелой в психологическом плане, потому что подчеркивает имеющуюся проблему выпадения волос. Было бы очень хорошо, если кто-нибудь из ваших близких поможет в подборе парика. Продавец салона париков понимает ваши эмоции и поможет чувствовать себя комфортно. Обычно вы не ограничены во времени, поэтому если вы не определились, можете отложить покупку парика до следующего раза. Иногда пациенты решают

Иногда пациенты решают купить парик еще до того, как выпали волосы. Это удобно, особенно если волосы выпадут раньше, чем ожидалось.

купить парик еще до того, как выпали волосы. Это удобно, особенно если волосы выпадут раньше, чем ожидалось. При примерке парика на еще не выпавшие волосы надо учитывать то, что он должен сидеть достаточно тесно. Сейчас большинство париков растягиваются по раз-

меру головы. Если парик сильно растянулся и начинает скользить, можно приобрести специальную клейкую ленту, которая поможет его зафиксировать.

Для того чтобы с париком ваш внешний вид несильно изменился, необходимо придерживаться нескольких правил.

- Постарайтесь подобрать такой парик, объем волос на котором соответствует вашему натуральному объему волос. Волосы на парике можно подстричь и немного поменять укладку. Продавец салона готовых париков подскажет вам, где это можно сделать, а в постижерной мастерской могут сделать парик и уложить его по вашему желанию.
- Цвет парика должен максимально приближаться к вашему натуральному цвету либо быть немного светлее. Более темный цвет может привлечь дополнительное внимание к парику и вызвать вопросы.

С другой стороны, можно попробовать поэкспериментировать и выбрать парик с другой прической, цветом волос.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПАРИК ДЕРЖАЛСЯ

Все, кто носит парики беспокоятся, чтобы он не съехал. Чтобы этого избежать, надо прежде всего точно подобрать его по размеру головы. Чтобы при покупке проверить, как сел парик, наклоните голову вперед и немного вниз и покачайте ею из стороны в сторону. Дополнительно можно (но необязательно) использовать специальную двустороннюю клейкую ленту. В постижерной мастерской можно купить гипоаллергенную ленту, не раздражающую кожу и накладываемую на внутреннюю сторону парика. Остатки клея снимаются с кожи специальным веществом, которое продается, как правило, вместе с лентой.

Если вы знаете, что предстоит снимать одежду (например, при примерке в магазине или посещении врача), наденьте легко снимающиеся вещи (кофту на пуговицах), чтобы их можно было снять не через голову, когда велика вероятность задеть парик.

Если подкладка внутри парика вызывает раздражение кожи, можно воспользоваться хлопковой прокладкой, которая обычно продается там же, где парики. Надо учитывать, что использование прокладки может увеличить риск соскальзывания.

Голову можно прикрывать косынкой, платком, тюрбаном, шапкой. Оптимально использовать платок размером не менее 75x75 см.

Помните, что надо быть крайне осторожными при обращении с огнем. Искусственный парик может расплавиться, а натуральные волосы испортятся. Нельзя использовать фен для сушки и укладки парика из искусственных волос.

ДРУГИЕ ГОЛОВНЫЕ УБОРЫ

Голову можно прикрывать косынкой, платком, тюрбаном, шапкой. У вас открывается огромная возможность поэкспериментировать со стилем, цветом, тканью, фасоном, подобрав головной убор в стиле вашей одежды или в соответствии с климатом. Лучше использовать изделия из хлопка, тонкой шерсти или смешанной ткани. Атласные платки чаще соскальзывают. В качестве головного убора оптимально использовать платок размером не менее 75x75 см. Если вы привыкли к челке, можно приобрести в салоне париков ленту для прикрепления челки. Некоторые постижерные мастерские изготавливают ленты для крепления кос, а также головных уборов, платков, косынок, тюрбанов с прикрепленными волосами.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ВОЛОС ПОСЛЕ ХИМИОТЕРАПИИ

Волосы могут начать расти еще до завершения курса химиотерапии. Сначала, как правило, это редкие и тонкие волосы. Полностью волосы отрастают в среднем за три-шесть месяцев. Многие пациенты говорят о том, что меняются характеристики волос: они могут стать вьющимися или более тонкими, поменять оттенок по сравнению с тем, что было до начала лечения. Крайне редко после длительного и высокодозированного лечения волосы не восстанавливаются.

ОКРАСКА ВОЛОС

Многих женщин волнует вопрос: можно ли окрашивать волосы, мелировать и делать химическую завивку? Все это можно делать после того как волосы отрасли, а кожа головы и сами волосы пришли в прежнее состояние.

Не следует подвергать волосы химическому воздействию, если:

- кожа головы покрыта перхотью или зудит;
- волосы стали ломкими и сухими;
- волосы стали светлее, чем до лечения;
- волосы стали жесткими на ощупь.

Посоветуйтесь с парикмахером о возможности использовать натуральные красители, например хну, басму либо краски для волос на основе овощей. Желательно перед использованием попробовать краску на маленьком незаметном участке и, только убедившись в ее безопасности, начать использование.

НАРАЩИВАНИЕ ВОЛОС

Не рекомендуется наращивать волосы в течение нескольких месяцев после химиотерапии, а также весь период использования гормональной или иммунотерапии. Кроме того, наращивание не рекомендуется людям с редкими или слабыми волосами, так как сама процедура сопряжена с травмированием кожи головы и существующих волос, что может привести к их выпадению.

НЕРАВНОМЕРНЫЙ РОСТ ВОЛОС

У некоторых пациентов после радиотерапии головы волосы растут неравномерно – возникают пролысины. В таких случаях можно обратиться к специалисту по наращиванию волос: проблема решается с помощью специальной сеточки, которая крепится к имеющимся волосам и заполняется накладными волосами. Эти волосы красят под цвет натуральных волос, моются, укладываются. Процедура может занять несколько часов, затем сеточку следует подтягивать каждые шесть-восемь недель.

ВЫПАДЕНИЕ БРОВЕЙ И РЕСНИЦ

Выпавшие брови и ресницы могут существенно отразиться на внешности. Однако это можно подкорректировать. Брови можно подрисовать специальным карандашом для бровей, который подбирается несколько светлее ваших натуральных волос, если вы брюнетка или шатенка, и чуть темнее вашего естественного цвета, если у вас светлые волосы. Чтобы нарисовать естественную выглядящую бровь, надо следовать по линии натурального изгиба брови и чертить короткие и частые диагональные линии,

которые потом следует растушевать. Бровь должна быть несколько шире у носа. Кроме того, можно применить специальный трафарет для рисования бровей. Некоторые используют перманентный макияж (татуаж) для рисования бровей. Иногда используют искусственные брови, которые наклеиваются с помощью специального клея.

Для создания естественного внешнего вида можно использовать искусственные ресницы. Их можно приобрести в магазинах, где продается косметика. Там же продавцы проинструктируют вас, как правильно их наклеивать.

УХОД ЗА КОЖЕЙ

Сухость кожи – наиболее частый эффект от химиотерапии. Коже не хватает влаги и питательных веществ, поэтому она теряет тонус, начинаются местные аллергические реакции, зуд, покраснения, отечность. При этом страдает не только кожа лица, сухость и шелушение могут быть по всему телу. Могут быть задействованы слизистые – в носу, во рту, чувствоваться сухость в глазах.

Если аллергические реакции, зуд, болевые ощущения доставляют вам дискомфорт, обязательно расскажите о них своему врачу.

Часто неприятные эффекты и реакции кожи можно предотвратить, если правильно организовать уход за кожей еще до начала химиотерапии, не дожидаясь, когда начнутся изменения.

Потеря влаги – наиболее частый эффект от химиотерапии. Кожа теряет тонус, начинаются зуд, покраснения, отечность. Сухость и шелушение могут быть по всему телу. Сухость в носу, во рту, в глазах.

Хотя инъекции с гиалуроновой кислотой во время лечения онкологии не рекомендованы, косметолог может назначить сыворотки с гиалуроновой кислотой, так как в кремах и сыворотках, в отличие от инъекций, нет самой молекулы гиалуроновой кислоты, зато есть полезные коже аминокислоты, из которых она состоит. То есть это тот пул веществ, который будет заставлять кожу саму вырабатывать ту или иную кислоту или антиоксиданты.

При выборе крема или лосьона для тела лучше используйте аптечные средства без содержания спирта или ароматизаторов.

КОЖА РУК, НОГ, ТЕЛА

Часто от химиотерапии сильно сохнет и трескается кожа на руках и ногах. Также, не дожидаясь этого эффекта, можно начать делать парафиновые ванночки для рук и ног. Чтобы не было трещин, очень хорошо помогают средства с мочевиной, которая способствует заживлению ранок.

Чтобы не усугублять сухость, не стоит часто мыть руки с мылом, нужно избегать использования спиртовых антисептиков. Не мыть посуду или пол без резиновых перчаток и уж

тем более не использовать бытовую химию с хлором, который травмирует даже здоровую кожу.

После нанесения крема на тело, руки, лицо важно не выходить на улицу сразу, особенно если ветрено и прохладно. Нужно дать крему впитаться, создать защитный слой и только потом выйти на улицу. Тот же совет по использованию солнцезащитных кремов. Их нужно наносить перед выходом минут за 20 и дать впитаться, сформировать защитную пленку и только потом выходить на солнце.

Крем нужно наносить перед выходом минут за 20 и дать впитаться, сформировать защитную пленку и только потом выходить на солнце.

УКРЕПЛЕНИЕ НОГТЕЙ

Для укрепления ломких ногтей подойдут любые аптечные лаки, кремы и масла. Также можно делать специальный тонирующий уход в маникюрных салонах. Правда, от обрезного маникюра лучше отказаться. А чтобы ногти меньше ломались, стричь их коротко. Втирать кремы в кутикулу лучше не реже двух-трех раз в день, чтобы не давать ей растрескаться.

УХОД ЗА ЛУЧЕВЫМИ ОЖОГАМИ

Во время лучевой терапии может сформироваться лучевой ожог в месте облучения. Чтобы снять зуд и неприятные ощущения, можно делать компрессы из физраствора. Чередовать холодный компресс и компресс комнатной температуры, прикладывая по очереди холодную тряпочку и теплую. Такие компрессы можно делать до пяти раз в день. Важно не использовать для заживления жирные крема. Лучше отдать предпочтение мазям на гелевой основе.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ЛЕЧЕНИЯ

Важно помнить, что после окончания лечения можно будет вернуться ко всем привычным процедурам и восстановить здоровый цвет лица, укрепить ногти, а волосы, которые вырастут взамен выпавших, наверняка будут еще красивее и сильнее.

После лечения кожа хорошо реагирует на мезотерапию – сразу пропадает землистый цвет лица, кожа начинает сиять здоровьем. Можно сделать инъекции ботокса и избавиться от морщин (их можно сделать и во время лечения, просто препарат может не закрепиться). Маски и пилинги, которые лучше отложить во время лечения, снова будут доступны уже через несколько недель после последнего курса химиотерапии.

Можно составить план восстановления со своим косметологом, чтобы настраиваться на выздоровление, на красивый и цветущий образ и видеть в будущем себя не пациентом, а прекрасной женщиной.

Мы будем очень рады, если вы захотите присоединиться к нашему сообществу!

- Записывайтесь в группы поддержки и общайтесь.
- Задавайте вопросы специалистам на наших мероприятиях.
- Присоединяйтесь к нашим психотерапевтическим и реабилитационным группам.
- Почувствуйте и полюбите свое тело во время уроков танцев.
- Расслабьтесь на занятиях в бассейне.

Все наши программы благотворительные, а значит, абсолютно бесплатны для любой женщины, которая проходит лечение онкологии.

Узнать подробнее о наших программах вы можете на нашем сайте <http://www.женскоездоровье.рф> или [@pobedi.rak.grudi](#) в социальных сетях.



ЖЕНСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ