

إن ارتداء شعر مستعار أو وصلات شعر هي وسيلة عملية للتغلب على مشكلة سقوط الشعر سواء كنت داخل

# BCFE

# المؤسسة المصرية لمكافحة سرطان الثدي

## Breast Cancer Foundation of Egypt



تقبل المؤسسة المصرية لمكافحة سرطان الثدي التبرعات لصالح شراء الشعر المستعار(الباروكات) الجديدة أو شبه الجديدة التي تم استخدامها لفترة قصيرة..

## أثر العلاج الكيميائي.

يهدم العلاج الكيميائي الخلايا السرطانية عن طريق مهاجمتها وإعاقة نموها. كما يمكن أن يؤثر أيضا على الخلايا الطبيعية في الجسم بما في ذلك الخلايا الخاصة ببصيلات الشعر و من ثم يؤدي إلى تساقط الشعر. في حين أن الخلايا الطبيعية تتعافى بسرعة مما يعني أنك إذا فقدت شعرك نتيجة للعلاج الكيميائي فسيعود الشعر لنمو مرة أخرى بمجرد توقف العلاج الكيميائي.

لا تسبب كل أنواع العلاج الكيميائي في تساقط الشعر. حيث تحدث أحيانا لبعض الأشخاص حالة صلع كامل أو جزئي ولكنه يكون مؤقتا. كما تؤدي بعض عقاقير العلاج الكيميائي إلى سقوط الشعر في باقي أجزاء الجسم مثل سقوط شعر الحواجب والرموش وشعر الصدر عند الرجال والشعر الموجود في منطقة الإبطين وشعر العانة. وتعتمد كمية الشعر المتساقط في حالة سقوطه على العقار نفسه أو على مجموعة العقاقير التي يتناولها المريض وعلى الجرعة نفسها وعلى طريقة تفاعل الجسم مع العقار.

وإذا حدث سقوط للشعر فغالبا ما يحدث هذا خلال أسابيع قليلة بعد البدء في العلاج الكيميائي ولكن في بعض الحالات القليلة يحدث التساقط خلال بضعة أيام. أما بالنسبة لبعض الأشخاص يمكن أن يصبح الشعر خفيفا وجافا ومقصفا وللبعض الآخر يمكن أن يستمر تساقط الشعر على مدار أسبوعين حتى يصبح الرأس أصلعا بالكامل. وفي بعض الأحيان يسقط الشعر بسرعة في مدة تتراوح بين يوم إلى يومين بمجرد بدء التساقط وهذا قد يسبب صدمة للمريض.

## كيف ينمو الشعر مرة أخرى بعد

### الانتهاء من العلاج الكيميائي؟

يمكن أن يبدأ الشعر في النمو مرة أخرى حتى قبل أن تنتهي فترة العلاج الكيميائي. في أول الأمر سيكون الشعر خفيفا جدا لكن على الأرجح ستعود الرأس لتمتلئ بالشعر بعد ثلاثة إلى ستة أشهر. وربما تجدين أن شعرك الجديد أكثر نموجا أو أن خصلات الشعر نفسها أرفع مما كانت عليه في السابق أو ربما يكون لون الشعر مختلفا في بعض الأحيان يكون لون الشعر الجديد خليطا بين اللونين الأسود والرمادي.

## شعورك حيال تساقط شعرك.

يرى كثيرا من الناس أن شعركم يمثل جزءا مهما جدا من مظهرهم. بينما يرى آخرون أن سقوط الشعر يصيبهم بمشاعر حادة من الغضب والاحتئاب. وفي أثناء خضوعك للعلاج ومحاولة التعايش مع التغييرات الكثيرة التي طرأت على حياتك سيكون سقوط الشعر بمثابة الضربة القاضية وسيعتبر عاملا ملحا يذكرك بإصابتك بالسرطان ويشعرك بالضعف وبأنك محط أنظار الناس. وهذه كلها مشاعر طبيعية وستحتاج لبعض الوقت حتى تستطيعين التأقلم مع مشكلة تساقط الشعر.

ربما تردين في بداية الأمر في مواجهة الآخرين واستئناف الحياة الاجتماعية بصورة عادية لكن كلما زاد احتكاكك مع الآخرين كلما زادت ثققت بنفسك وساعدتك هذه الثقة على التأقلم مع الوضع الجديد. يقلق الناس من أن رؤية الأطفال لهم وهم بدون شعر سيثير خوفهم و نعرهم لكن في واقع الأمر الأطفال يتقبلون مثل هذه التغيرات ببساطة وسهولة.

## إرشادات عمليّة للتأقلم مع مشكلة

### تساقط الشعر و طرق العناية بفروة الرأس.

هناك بعض النصائح العملية التي تساعدك على التأقلم مع تساقط الشعر وربما لن تساعدك هذه النصائح في القضاء على المشكلة ولكنها حتما ستجعل حياتك أسهل خلال هذه الفترة.

- يمكن أن تختاري قصة لشعرك قبل البدء في العلاج. حيث سيساعدك الشعر القصير في التقليل من كمية الشعر المتساقط حيث أنه سيقفل من نقل الشعر المشدود إلى فروة الرأس. وإذا كنت ممن يفضلون الشعر الطويل واعتادوا عليه ربما تجدين من المناسب لك قص الشعر متدرجا بأطوال مختلفة ليتاح لك الوقت الكافي للوصول إلى الطول الجديد للشعر الذي يناسبك.

- استخدمي مستحضرات العناية بالشعر خفيفة المفعول مثل الشامبوهات الخاصة بالأطفال والشامبوهات خفيفة التركيب لتجنب جفاف الشعر وفروة الرأس.

- استخدمي فرشاة الشعر برفق باستخدام فرشاة ناعمة على سبيل المثال كالتى تستخدم في تصفيف شعر الأطفال خاصة إذا شعرت بأن فروة رأسك أصبحت حساسة. و استخدمي مشطاً واسع الأسنان.

- في أثناء النوم، يفضل ارتداء شبكة خاصة بالشعر أو غطاء رأس خفيف أو عمامة حول الرأس وذلك حتى يتجمع فيها الشعر المتساقط.

- تجنبي التعرض للحرارة الشديدة الناتجة عن استخدام مجففات الشعر أو بكرات تصفيف الشعر الساخنة حيث أن الحرارة ستسبب في جفاف الشعر بشدة وتقصفه.

- تجنبي تصفيف الشعر على شكل ضفائر أو ربطه برباط شعر ضاغط حيث سيؤدي ذلك إلى تلف وتقصف شعرك.

- تدليك فروة الرأس برفق سيحسن من تدفق الدم إلى بصيلات الشعر.

- استخدمي صبغات و ألوان الشعر المصنوعة من مواد طبيعية فقط.

- عند الاعتناء بجلد و فروة الرأس استخدمي المرطبات غير المعطرة أو الزيوت الطبيعية.

- تجنبي استخدام مزيلات العرق في منطقة الإبطين إذا كنت قد فقدت الشعر في هذه المنطقة. و يمكنك استبدالها ببودرة الأطفال أو مزيلات رائحة العرق المصنوعة من مواد طبيعية.

سيزيد من حالة الشعر سوءا تناولك لغذاء غير صحي و تعرضك للقلق لذلك فعليك تناول الغذاء الجيد مع الإكثار من الخضروات و الفاكهة و إن كنت ممن يشربن الكحوليات فعليك الاعتدال في شربها و تجنبي الفلق قدر المستطاع. كل هذه الإجراءات ستساعدك في الحفاظ على شعرك في صورة جيدة.

## غطاء الرأس.

من الطرق الجيدة لإخفاء تساقط الشعر هي ارتداء قبعة أو غطاء للرأس أو عمامة أو شعر مستعار (باروكة). وترتدي بعض السيدات حجابا للرأس أو عمامة عند الخروج من المنزل بطبيعة الحال لكن ربما تفكرين في شعرك المتساقط بشكل أكثر عندما تكونين بين الأهل والأصدقاء.