

AUKSTUMA CEPURĪTES Kas tas ir un kā tas strādā?

Aukstuma cepurītes jeb galvas dzesēšana ir metode ar mērķi samazināt asins plūsmu uz galvas ādu, tādējādi samazinot ķīmijterapijas zāļu daudzumu, kas nonāk matu folikulos, rezultātā mati "nezina", ka jūs saņemat ķīmiju un neizkrīt.

Šī metode nav simtprocentīga, tā ir atkarīga no vielmaiņas, organisma īpatnībām, ķīmijterapijas veida, ilguma, kurā augšanas cikla posmā atrodas mati utt., bet šī metode tiek izmantota jau ilgi visā pasaulē – Eiropā un citviet pasaulē aukstuma cepurītes ir kļuvušas par populāru atbalsta līdzekli ķīmijterapijas pacientiem, lai palīdzētu samazināt matu izkrišanu.

Pētījumā par aukstuma cepurīšu efektivitāti krūts vēža pacientiem, kas saņēma adjuvantu ķīmijterapiju ar docetaksēlu un ciklofosfamīdu, atklāja, ka 65% pacientu zaudēja mazāk kā 25% matu, kas tika klasificēts kā "izcils" rezultāts, 25% zaudēja 25-50% matu, un tikai 10% zaudēja vairāk nekā 50% matu.

Šī metode neparedz 100% matu saglabāšanu to parastajā izskatā, bet lielākajā daļā gadījumu ļaus saglabāt pietiekami daudz matu, lai nebūtu nepieciešama parūka un apkārtējie cilvēki nenojaustu, kam ejat cauri.

Kas būs nepieciešams?

Lai īstenotu matu saglabāšanas "projektu", būs nepieciešamas sekojošās lietas:

- **Aukstuma cepurītes.** Cepurītes var iegādāties mājas lapā www.arcticheat.lv Konsultējieties ar savu ķīmijterapeitu par terapijas ilgumu un pasūtiet attiecīgo cepurīšu skaitu. Viena sasaldēta cepurīte tur aukstumu aptuveni 30 min - 60 min (ieteicams 30min). Aukstuma cepurītes ir jānēsā 30 min pirms ķīmijterapijas sākuma (premedikācijas laikā) pa ceļam uz terapiju, ķīmijterapijas laikā (90-120 min) un arī pēc ķīmijterapijas medikamenta ievadīšanas beigām, kas ir vēl aptuveni 45-90 min. Ja kopējais ķīmijterapijas ilgums ir 2h, tad ieteicamais cepurīšu skaits būtu no 6 līdz 8 gab.



Pirms lietošanas (parasti dienu pirms ķīmijas) cepurītes ir jāaktivizē. Saskaņā ar ražotāja instrukciju, tās piesūcina ar ūdeni, līdz kamēr tās piebriest, ļauj tām nožūt. Pēc tam liek un manekena galvas un liek saldētavā, lai tās ieņem formu un attiecīgo temperatūru.

- **Saldētava.** Ja mājās esošā saldētava nav īpaši liela, tad ar to var nepietikt. Vajadzētu atsevišķi stāvošu saldētavu, kur var ievietot cepurītes novietotas uz frizieru galvām. Saskaņā ar ražotāja instrukciju cepurītes nevajadzētu uzglabāt saldētavā ilgāk par 3h, kas ir pietiekami, lai tās iegūtu nepieciešamo temperatūru.

- **Frizieru putuplasta galvas (1-2 gab).** Var pasūtīt frizieru internetveikalos. Ja saldētava nav ļoti liela, tās var ar asu nazi nogriezt ap uzacu līmeni un izmantot kā šablonus, lai cepurītes sasaltu pareizā formā. Ja putuplasta galvas nevar atrast, der arī plastmasas galva vai cits līdzīgs apaļas formas priekšmets, lai cepurītes sasaltu galvas formas veidolā, piemēram, mazāka izmēra bumba u.tml. Cepurītes var saldēt liekot vienu virs otras (šādi sanāk uzlikt ap 5 gab). Starp cepurēm var likt parastos plastmasas maisiņus, lai cepurītes nesasalst kopā.



- **Aukstuma kompreses.** Šī ir būtiska sastāvdaļa, jo cepurītes nenoklāj zonu virs ausīm un arī galvas vidū nepieciešama labāka saskare. Šos var pasūtīt Amazon un, gan jau iespējams atrast arī Latvijā. Optimālie izmēri 9x16cm. Vienai cepurītei, ko lietosiet 30 min rēķiniet 3 reaģentus



Links: https://www.amazon.de/gp/aw/d/B01HO0I5E6/ref=ppx_yo_mob_b_track_package_o1_img?ie=UTF8&psc=1

- **Lateksa peldcepure vai elastīgās saites ar āķīšiem.** Lai nodrošinātu ciešāku saskari bez gaisa kabatām, ieteicams virs aukstuma cepurītes uzvilkt peldcepuri (nopērkama, piemēram, Depo, Ksenukai) Ja izvēlaties saites, tad tās nopirkt jebkurā aptiekā, būs nepieciešamas 2 saites, ko siet pa virsu cepurītei, lai nodrošinātu ciešu saskari bez gaisa kabatām. Labāk nopirkt liekas, jo āķīši mēdz pazust.



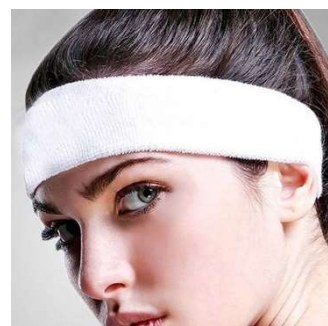
- **Aukstuma soma, kaste vai pārvietojama saldētava.** Ar aukstuma somu varētu būt ērtāk, tomēr nav iespējams regulēt temperatūru, kā tas būtu ar pārvietojamo saldētavu. Ja izvēlaties pārvietojamo saldētavu, tad ieteikums pievērst uzmanību, lai saldētavu var pieslēgt pie elektropadeves gan automašīnā, gan nodaļā. Optimāla saldētavas temperatūra ir -18 grādi.



- **Spreja ūdens pudele.** Ir svarīgi, lai mati zem cepurītes būtu mitri, tas nodrošinās labāku aukstuma efektu. Pudeli izmantosiet, lai samitrinātu matus starp cepurītēm.



- **Kokvilnas matu lente.** To lietosiet, lai nosegtu pieri un ausis zem cepurītes un izvairītos no ādas apsaldēšanas. Var izmantot sporta veikalos nopērkamās sviedru lentes. Tas var būt arī salocīts dvielis, tomēr ar lentu, noteikti, būs ērtāk.



Sagatavošanās

- Pirms cepurīšu projekta sākuma negrieziet, nekrāsojiet un neapstrādājiēt matus. Visa projekta laikā, kā arī vismaz 3 mēnešus pēc ķīmijterapijas beigām matus nevajadzētu veidot, krāsot un īpaši aiztikt, mazgājiēt ne biežāk kā 2 reizes nedēļā. Ķemmēt ar ķemmi, kurai reti “zobi”. Mati kritīs ārā, bet pamazām. Tie paliks plānāki un retāki, taču tie joprojām būs. Pēc mazgāšanas viegli izpūtiēt matus ar fēnu aukstā gaisa režīmā (karsto nedrīkst!)
- Noteikti aktivizējiēt, sasaldējiēt un patrenējiēties valkāēt cepuri mājās, slimnīcā visam jābūt gatavam un jākustas ļoti ātri. Pat arī ja sākotnēji šis viss izskatās sarežģīti, ar katru lietošanas reizi būsiēt iepraktizējiēšies un sajiētšies, kā “roka piešaujas” procesam. Būs vajadzīga palīdzība no ģimenes locekļiem, lai nomainītu cepurīti, lai palīdzētu ar saldētavas nešanu, cepurīšu nomaiņu un nepieciešamās temperatūras uzturēšanu.
- Dodoties uz ķīmijterapiju ieteicams ģērbties siltāk, līdz termoss ar siltu tēju. Sākotnēji liekas, ka galva ļoti salst un ilgi to izturēt nav iespējams, bet pēc kāda laika pierod.
- Iegādājiēties šampūnus un kondicionierus bez sulfātiem un parabēniem.
- Noteikti palasiēt šo amerikāņu forumu, kur sievietes dalās ar savu pieredzi un knifiem. Pievērsiet īpašu uzmanību ierakstiem no sievietēm, kam ir tāda pati ķīmijterapija kā jums. <https://community.breastcancer.org/forum/6/topics/735873?page=560>

Jums viss izdosies!