

VĖSINAMOS KEPURAITĖS

Kas tai yra ir kaip tai veikia?

Vėsinamos kepuraitės, arba galvos odos vėsinimas, yra metodas, kurio tikslas – sumažinti kraujo srautą į galvos odą, taip sumažinant chemoterapijos vaistų kiekį, pasiekiantį plaukų folikulus; rezultatas – plaukai „nežino“, kad jūs gaunate chemoterapiją, ir neiškrenta.

Šis metodas nėra šimtu procentų veiksmingas, jo rezultatai priklauso nuo medžiagų apykaitos, organizmo ypatybių, chemoterapijos tipo, trukmės, plaukų augimo ciklo stadijos ir kitų veiksnių, tačiau jis jau seniai naudojamas visame pasaulyje – Europoje ir kitur vėsinamos kepuraitės tapo populiaria pagalbos priemone chemoterapijos pacientams, siekiant sumažinti plaukų slinkimą.

Tyrime apie vėsinamų kepuraičių efektyvumą krūties vėžio pacientėms, kurios gavo adjuvantinę chemoterapiją su docetakseliu ir ciklofosfamidu, nustatyta, kad 65 % pacienčių neteko mažiau nei 25 % plaukų, kas buvo priskirta „puikiam“ rezultatui, 25 % neteko 25–50 % plaukų, o tik 10 % neteko daugiau nei 50 % plaukų.

Šis metodas negarantuoja 100 % plaukų išsaugojimo jų įprastoje išvaizdoje, tačiau daugeliu atvejų leidžia išsaugoti pakankamai plaukų, kad nereikėtų peruko ir aplinkiniai nesuprastų, ką jūs išgyvenate.

Ko reikės?

Norint įgyvendinti plaukų išsaugojimo „projektą“, reikės šių dalykų:

- **Vėsinamos kepuraitės.** Kepuraites galite įsigyti svetainėje www.arcticheat.lv Pasitarkite su savo chemoterapeutu dėl terapijos trukmės ir užsakykite atitinkamą kepuraičių kiekį. Viena užšaldyta kepuraitė išlaiko šaltį apie 30–60 minučių (rekomenduojama 30 min). Vėsinamas kepuraites reikia dėvėti 30 minučių prieš chemoterapijos pradžią (premedikacijos metu), keliaujant į terapiją, chemoterapijos metu (90–120 min) ir po chemoterapijos vaisto suleidimo pabaigos, dar apie 45–90 min. Jei bendra chemoterapijos trukmė yra 2 valandos, rekomenduojamas kepuraičių skaičius – nuo 6 iki 8 vienetų.



Prieš naudojimą (paprastai dieną prieš chemoterapiją) kepuraites reikia aktyvuoti. Pagal gamintojo instrukciją, jas reikia prisotinti vandeniu, kol jos išbrinksta, tada leisti joms išdžiūti. Po to uždėti antznanekeno galvos ir padėti į šaldiklį, kad jos įgautų formą ir reikiamą temperatūrą.

- **Šaldiklis.** Jei namuose esantis šaldiklis nėra labai didelis, jo gali nepakakti. Reikėtų atskiros šaldiklio, kuriame galima būtų laikyti kepuraites, uždėtas ant kirpėjų manekenų galvų. Pagal gamintojo instrukciją kepuraičių nereikėtų laikyti šaldiklyje ilgiau nei 3 valandas – to pakanka, kad jos pasiektų reikiamą temperatūrą.

- **Kirpėjų putplasčio galvos** (1–2 vnt.). Galima užsisakyti kirpėjų internetinėse parduotuvėse. Jei šaldiklis nėra labai didelis, galvas galima nupjauti aštriu peiliu iki antakių lygio ir naudoti kaip šablonus, kad kepuraitės užšaltų tinkama forma. Jei putplasčio galvų rasti nepavyksta, tiks ir plastikinė galva ar kitas panašus apvalus daiktas, kad kepuraitės užšaltų galvos formos pavidalu, pavyzdžiui, mažesnio dydžio kamuolys ir pan. Kepuraites galima užšaldyti dedant vieną ant kitos (taip galima sudėti apie 5 vnt.). Tarp kepuraičių galima dėti paprastus plastikinius maišelius, kad kepuraitės nesuliptų tarpusavyje..



- **Vėsinantys kompresai.** Tai svarbi dalis, nes kepuraitės neuždengia zonos virš ausų, o galvos viduryje reikalingas geresnis kontaktas. Juos galima užsisakyti Amazon arba, tikėtina, rasti ir Latvijoje. Optimalūs matmenys – 9x16 cm. Vienai kepuraitei, kurią naudosite 30 minučių, reikės 3 kompresų.



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

- **Latekso plaukimo kepuraitė arba elastiniai tvarsčiai su kabliukais.** Kad būtų užtikrintas glaudesnis kontaktas be oro tarpų, rekomenduojama ant vėsinamos kepuraitės užsidėti plaukimo kepuraitę (galima įsigyti, pavyzdžiui, Depo, Ksenukai). Jei pasirinksite tvarsčius, juos galima įsigyti bet kurioje vaistinėje, reikės 2 tvarsčių, kuriuos užrišite ant kepuraitės, kad užtikrintumėte glaudų kontaktą be oro tarpų. Geriau įsigyti atsarginių, nes kabliukai dažnai pametami.



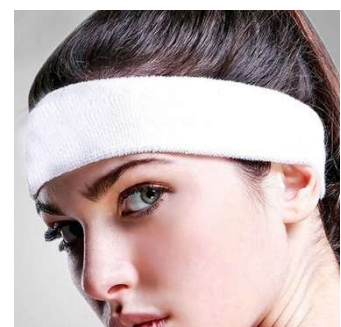
- **Vėsinimo krepšys, dėžė arba nešiojamas šaldiklis.** Vėsinimo krepšys gali būti patogesnis, tačiau negalima reguliuoti temperatūros, kaip tai būtų su nešiojamo šaldiklio. Jei pasirinksite nešiojamą šaldiklį, rekomenduojama atkreipti dėmesį, kad jį būtų galima prijungti prie elektros tiekimo tiek automobilyje, tiek skyriuje. Optimali šaldiklio temperatūra yra –18 laipsnių.



- **Purkštuvas su vandeniu.** Svarbu, kad plaukai po kepuraitę būtų drėgni – tai užtikrins geresnį vėsinimo efektą. Buteliuką naudosite plaukų sudrėkinimui tarp kepuraičių keitimų.



- **Medvilninė plaukų juosta.** Ją naudosite, kad apsaugotumėte kaktą ir ausis po kepuraitę ir išvengtumėte odos nušalimo. Galima naudoti sporto parduotuvėse parduodamas prakaito juostas. Tai gali būti ir sulankstytas rankšluostis, tačiau juosta tikrai bus patogesnė.



Pasiruošimas

- Prieš pradėdant kepuraičių projektą nekarpykite, nedažykite ir neapdorokite plaukų. Visą projekto laiką, taip pat bent 3 mėnesius po chemoterapijos pabaigos plaukų nereikėtų formuoti, dažyti ar ypač liesti, plaukite ne dažniau kaip 2 kartus per savaitę. Šukuokite šukomis su retais dantimis. Plaukai slinks, bet palaipsniui. Jie taps plonesni ir retesni, bet vis tiek išliks. Po plovimo švelniai išdžiovinkite plaukus plaukų džiovintuvu šalto oro režimu (karšto naudoti negalima!)
- Būtinai aktyvuokite, užšaldykite ir pasitreniruokite dėvėti kepuraitę namuose – ligoninėje viskas turi būti paruošta ir vyksta labai greitai. Net jei iš pradžių visa tai atrodo sudėtinga, su kiekvienu naudojimu įgysite praktikos ir pajusite, kaip „rankos įgunda“ procesui. Reikės šeimos narių pagalbos keičiant kepuraitę, padedant nešti šaldiklį, keisti kepuraites ir palaikyti reikiamą temperatūrą.
- Vykstant į chemoterapiją, rekomenduojama rengtis šilčiau, pasiimti termosą su šilta arbata. Iš pradžių atrodo, kad galva labai šąla ir ilgai ištvirti neįmanoma, bet po kurio laiko prie to priprantama.
- Įsigykite šampūnus ir kondicionierius be sulfatų ir parabenų.
- Būtinai paskaitykite šį amerikiečių forumą, kur moterys dalijasi savo patirtimi ir patarimais. Atkreipkite ypatingą dėmesį į įrašus moterų, kurios gauna tokią pačią chemoterapiją kaip jūs. <https://community.breastcancer.org/forum/6/topics/735873?page=560>

Jums viskas pavyks!