



Ieteikumi matu kopšanai ķīmijterapijas laikā

- Vienmēr izturieties pret matiem saudzīgi. Ķīmijterapijas laikā nepārslogojiet matus, izvairieties no matu krāsošanas un citām ķīmiskām procedūrām (piemēram, ilgviļņiem). Jūsu mati ķīmijterapijas laikā ir daudz neaizsargātāki nekā parasti.
- Nemazgājiet matus pārāk bieži, ieteicams tos mazgāt divas reizes nedēļā, ideālā gadījumā ar remdenu ūdeni un maigu šampūnu, nebojājot matus vai galvas ādu.
- Mazgājot matus, vislabāk ir lietot maigu šampūnu bez smaržas, piemēram, bērnu šampūnu vai kādu speciālu šampūnu.
- Izvairieties no karsta fēna lietošanas. Ļaujiet matiem izžūt gaisā vai fēnam izmantojiet nelielu siltuma pakāpi.
- Matus neberzējiet. Lai mati nelūztu, viegli nosusiniet galvu ar dvieli.
- Ķemmēšanai izmantojiet augstas kvalitātes mīkstu suku, jo cietas un/vai sliktas kvalitātes suku var iekerties matos un tos izraut. Ja mati izkrīt, par to nav jāuztraucas, jo tas ir pilnīgi normāls process.
- Ķīmijterapijas laikā jāizvairās no matu rullīšiem, taisnotājiem un loku šķērēm, jo tie rada papildu slodzi matiem.
- Nesasieniet matus cieši, piemēram zīrgastē, vienmēr izmantojiet mīkstas matu gumijas.
- Ja mati ir sapinušies, to vislabāk atšķetināt dušā ar ķemmi, kurai ir reti, lieli zari. Papildus izmantojiet maigu kondicionieri bez smaržvielām.
- Mazgājiet matus ne vēlāk kā 24 stundas pirms procedūras.
- Ķīmijterapijas laikā un pirmos mēnešus pēc tās noteikti izvairieties no ilgviļņiem un matu krāsošanas.

Pēc ķīmijterapijas beigām ieteicams nogaidīt sešus mēnešus pirms matu krāsošanas. Ja iespējams, jāizvairās no ķīmiskām krāsvielām, kas ir pārāk spēcīgas jūsu daudz jutīgākajai galvas ādai. Apsveriet alternatīvu augu izcelsmes produktu izmantošanu.