

KÜLMAMÜTSID

Mis need on ja kuidas need toimivad?

Külmamütsid ehk peanaha jahutamine on meetod, mille eesmärk on **vähendada verevoolu peanahka**, vähendades nii keemiaravi ravimite hulka, mis jõuavad juuksefolliikulitesse. Selle tulemusel “juuksed ei saa aru”, et te saate keemiaravi, un võivad välja mitte langeda. See meetod ei anna 100% tulemust — see sõltub ainevahetusest, organismi iseärasustest, keemiaravi tüübist, kestusest, juuste kasvufaasi etapist jne.

Kuid seda kasutatakse maailmas laialdaselt juba pikka aega — Euroopas ja mujal on külmamütsid muutunud populaarseks toetavaks vahendiks keemiaravi patsientidele, et aidata **vähendada juuste väljalangemist**.

Uuringus, mis käsitles külmamütside tõhusust rinnanäärmevähi patsientidel, kes said adjuvantset keemiaravi doketakseli ja tsüklofosfamiidiga, leiti:

- **65%** patsientidest kaotas **alla 25% juustest** (“suurepärane” tulemus),
- **25%** kaotas 25–50% juustest,
- ainult **10%** kaotas üle 50% juustest.

Meetod ei taga juuste 100% säilimist nende tavapärasel kujul, kuid enamasti võimaldab see **säilitada piisavalt juukseid**, et vältida paruka vajadust ning laiemaid visuaalseid izmaiņas.

See meetod ei taga juuste 100% säilimist nende tavapärasel kujul, kuid enamikul juhtudel aitab see säilitada piisavalt juukseid, et parukat ei oleks vaja ning ümbritsevad inimesed ei märkaks, millest te läbi lähete.

Mida on vaja?

Juuste säilitamise “projekti” teostamiseks on vaja järgmisi asju:

- **Külmamütsid.** Külmamütse saab osta kodulehelt www.arcticheat.lv Konsulteerige oma keemiaravi arstiga ravi kestuse osas ning tellige vastav arv mütsi. Üks külmutatud müts hoiab külma umbes **30–60 minutit** (soovitav – 30 minutit).

Külmamütse tuleb kanda: **inutit enne keemiaravi algust** (premedikatsiooni ajal) **keemiaravi ajal** (90–120 minutit), ning **45–90 minutit pärast** ravimi manustamise lõppu. Kui keemiaravi kogukestus on 2 tundi, soovitatakse kasutada **6–8 mütsi**.

Enne kasutamist (tavaliselt päev enne ravi) tuleb mütsid **aktiveerida**.

Tootja juhiste järgi leotatakse neid vees, kuni need paisuvad, seejärel lastakse neil kuivada. Pärast seda asetatakse need **mannekeeni peale** ning pannakse sügavkülma, et need võtaksid õige kuju ja saavutaksid vajaliku temperatuuri.

- **Sügavkülmik.** Kui kodune sügavkülmik on väike, ei pruugi sellest piisata. Soovitav on eraldiseisev sügavkülmik, kuhu saab asetada külmamütse juuksuripeadele. Toetaja juhiste järgi ei tohiks mütsi hoida sügavkülmas kauem kui 3 tundi, mis on piisav, et need saavutaksid vajaliku temperatuuri.



- **Juuksuri vahtplastist pead (1–2 tk)**

Neid saab tellida juuksuritarvete internetipoodidest.

Kui sügavkülmik ei ole väga suur, võib pead terava noaga lõigata kulmude kõrguselt, et kasutada neid šabloonidena, mille peal mütsid külmuksid õigesse vormi.



Kui vahtplastist pead ei ole võimalik leida, sobib ka plastikust pea või mõni muu ümara kujuga ese, et mütsid külmuksid pea kujuliseks – näiteks väiksem pall jms.

Mütse võib sügavkülmas paigutada üksteise peale (nii saab korraga külmutada umbes 5 mütsi). Mütside vahele võib panna tavalisi kilekotte, et need omavahel kokku ei külmuks.

- **Külmakompressid.** See on oluline osa komplektist, sest külmamütsid ei kata piirkonda kõrvade kohal ning ka pealae keskel on vaja paremat jahutuskontakti. Neid saab tellida Amazonist ning tõenäoliselt leiab ka Eestist või Lätist. Optimaalsed mõõdud on 9 × 16 cm.



Arvutage ühe 30 minuti jooksul kasutatava mütsi kohta umbes 3 kompressi.

- **Lateksist ujumismüts või elastsed sidemed konksudega**

Et tagada tihedam kontakt ilma õhutaskuteta, on soovitatav tõmmata külmamütsi peale ujumismüts (müügil näiteks Bauhofis).

Kui valite sidemed, saab neid osta ükskõik millisest apteegist — vaja läheb 2 sidet, mis seotakse külmamütsi peale, et tagada võimalikult tihe kontakt ilma õhutaskuteta.



Parem on osta mõni lisaside, sest konksud kipuvad kaduma.

- **Külmakott, -kast või liigutatav sügavkülmik.** Külmakott võib olla mugavam, kuid sellega ei ole võimalik temperatuuri reguleerida nii nagu liigutatava sügavkülmikuga. Kui valite liigutatava sügavkülmiku, siis soovitus on pöörata tähelepanu sellele, et sügavkülmikut saaks ühendada vooluvõrku nii autos kui ka osakonnas. Sügavkülmiku optimaalne temperatuur on – 18 kraadi.



- **Pritsveepudel veega.** On oluline, et juuksed mütsi all oleksid niisked — see tagab parema jahutusefekti. Pudeliga saate juukseid mütside vahetamisel niisutada.
- **Puuvillane juukselint.** Seda kasutatakse otsaesise ja kõrvade katmiseks mütsi all, et vältida naha külmakahjustusi. Võib kasutada ka spordipoodides müüdavaid higipaelu. See võib olla ka kokkuvolditud rätik, kuid lint on kindlasti mugavam.



Valmistumine

Enne jahutusmütside projekti alustamist ärge lõigake, värvige ega töödelge juukseid. Kogu projekti ajal ning vähemalt 3 kuud pärast keemiaravi lõppu ei tohiks juukseid stiliseerida, värvida ega liigselt puutuda. Peske neid mitte sagedamini kui 2 korda nädalas. Kammige harva asetsevate piidega kammiga. Juukseid hakkab välja langema, kuid järk-järgult. Need muutuvad õhemaks ja hõredamaks, kuid jäävad siiski alles. Pärast pesemist kuivatage juukseid õrnalt fooniga külma õhu režiimil (kuuma ei tohi kasutada!).

- Kindlasti aktiveerige, külmutage ja harjutage mütsi kandmist kodus — haiglas peab kõik toimuma kiiresti ja ladusalt. Isegi kui alguses tundub kõik keeruline, muutub protsess iga korraga lihtsamaks ning tunnete, kuidas “käsi harjub”. Vajate kindlasti pereliikmete abi mütside vahetamisel, sügavkülmiku kandmisel ja vajaliku temperatuuri hoidmisel.
- Keemiaravile minnes riietuge soojemalt ja võtke kaasa termos pudel sooja teega. Esialgu tundub, et pea külmetab väga ja seda on raske taluda, kuid mõne aja pärast harjub keha.
- Ostke sulfaadi- ja parabeenivabu šampoone ning palsameid.
- Kindlasti lugege seda Ameerika foorumit, kus naised jagavad oma kogemusi ja nippe. Pöörake erilist tähelepanu nende naiste postitustele, kellel on sama keemiaravi skeem mis teil: <https://community.breastcancer.org/en/discussion/735873>

Teil läheb kõik hästi!