

ОХЛАЖДАЮЩИЕ ШАПОЧКИ

Что это такое и как это работает?

Охлаждающие шапочки, или охлаждение головы, — это метод, направленный на снижение кровотока к коже головы, тем самым уменьшая количество химиотерапевтических препаратов, попадающих в волосяные фолликулы. В результате волосы «не знают», что вы проходите химиотерапию, и не выпадают.

Этот метод не является стопроцентным, его эффективность зависит от обмена веществ, индивидуальных особенностей организма, типа химиотерапии, длительности, стадии цикла роста волос и других факторов, однако он уже давно применяется во всём мире. В Европе и других странах охлаждающие шапочки стали популярным поддерживающим средством для пациентов, проходящих химиотерапию, чтобы помочь уменьшить выпадение волос.

В исследовании эффективности охлаждающих шапочек у пациенток с раком молочной железы, получавших адъювантную химиотерапию доксетакселом и циклофосфамидом, было установлено, что у 65% пациенток выпало менее 25% волос, что было классифицировано как «отличный» результат, у 25% выпало 25–50% волос, и только у 10% — более 50% волос.

Этот метод не гарантирует 100% сохранения волос в их обычном виде, но в большинстве случаев позволяет сохранить достаточно волос, чтобы не понадобился парик и окружающие не догадывались, через что вы проходите.

Что понадобится?

Чтобы реализовать «проект» по сохранению волос, понадобятся следующие вещи:

- **Охлаждающие шапочки.** Шапочки можно приобрести на сайте www.arcticheat.lv. Проконсультируйтесь с вашим химиотерапевтом о продолжительности терапии и закажите соответствующее количество шапочек. Одна замороженная шапочка сохраняет холод примерно 30–60 минут (рекомендуется 30 минут). Охлаждающие шапочки следует носить за 30 минут до начала химиотерапии (во время премедикации), по пути на терапию, во время химиотерапии (90–120 минут), а также после окончания введения химиотерапевтического препарата — ещё примерно 45–90 минут. Если общая продолжительность химиотерапии составляет 2 часа, то рекомендуемое количество шапочек — от 6 до 8 штук.



Перед использованием (обычно за день до химиотерапии) шапочки необходимо активировать. Согласно инструкции производителя, их пропитывают водой до полного набухания, дают им высохнуть. Затем надевают на манекен-голову и помещают в морозильник, чтобы они приняли форму и достигли необходимой температуры.

- **Морозильник.** Если имеющийся дома морозильник не слишком большой, его может быть недостаточно. Лучше использовать отдельный морозильник, в который можно поместить шапочки, надетые на парикмахерские головы. Согласно инструкции производителя, шапочки не следует хранить в морозильнике более 3 часов, этого достаточно, чтобы они достигли необходимой температуры.

- **Парикмахерские головы из пенопласта** (1–2 шт.). Можно заказать в интернет-магазинах для парикмахеров. Если морозильник не очень большой, головы можно обрезать острым ножом до уровня бровей и использовать как шаблоны, чтобы шапочки замерзали в правильной форме. Если пенопластовые головы найти не удаётся, подойдёт и пластиковая голова или другой похожий круглый предмет, чтобы шапочки замерзали в форме головы, например, мяч меньшего размера и т. п. Шапочки можно замораживать, укладывая одну на другую (так можно разместить примерно 5 штук). Между шапочками можно положить обычные пластиковые пакеты, чтобы шапочки не слиплись друг с другом.



- **Охлаждающие компрессы.** Это важная составляющая, так как шапочки не покрывают область над ушами, а также в центре головы необходим лучший контакт. Их можно заказать на Amazon, а также, вероятно, найти и в Латвии. Оптимальные размеры — 9x16 см. На одну шапочку, которую будете использовать 30 минут, рассчитывайте 3 компресса.



Ссылка для

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

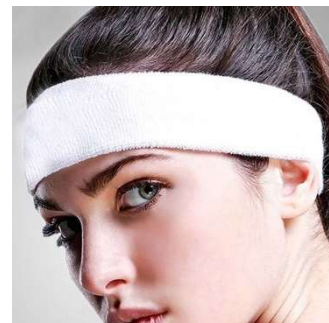
- **Латексная плавательная шапочка** или эластичные бинты с крючками. Для более плотного прилегания без воздушных карманов рекомендуется надевать поверх охлаждающей шапочки плавательную шапочку (можно купить, например, в Depo, Ksenukai). Если выбираете бинты, их можно приобрести в любой аптеке, потребуется 2 бинта, чтобы обвязать поверх шапочки и обеспечить плотный контакт без воздушных карманов. Лучше купить запасные, так как крючки часто теряются.
- **Сумка-холодильник, контейнер или переносной морозильник.** Сумка-холодильник может быть удобнее, однако невозможно регулировать температуру, как это возможно с переносным морозильником. Если выбираете переносной морозильник, рекомендуется обратить внимание, чтобы его можно было подключить к электросети как в автомобиле, так и в отделении. Оптимальная температура морозильника — -18 градусов.



- **Пульверизатор с водой.** Важно, чтобы волосы под шапочкой были влажными — это обеспечит лучший охлаждающий эффект. Бутылку будете использовать для увлажнения волос между сменой шапочек.



- **Хлопковая повязка для волос.** Её будете использовать для защиты лба и ушей под шапочкой, чтобы избежать обморожения кожи. Можно использовать спортивные повязки, продающиеся в спортивных магазинах. Это может быть также сложенное полотенце, но с повязкой будет, безусловно, удобнее.



Подготовка

- Перед началом использования шапочек не стригите, не окрашивайте и не обрабатывайте волосы. На протяжении всего «проекта», а также как минимум 3 месяца после окончания химиотерапии, не следует делать укладку, окрашивать или особенно трогать волосы, мойте их не чаще двух раз в неделю. Расчесывайте волосы расчёской с редкими зубьями. Волосы будут выпадать, но постепенно. Они станут тоньше и реже, но всё равно останутся. После мытья аккуратно просушите волосы феном в режиме холодного воздуха (горячий использовать нельзя!).
- Обязательно активируйте, заморозьте и потренируйтесь носить шапочку дома, в больнице всё должно быть готово и происходить очень быстро. Даже если сначала всё кажется сложным, с каждым использованием вы будете практиковаться и почувствуете, как «набивается рука» к процессу. Понадобится помощь членов семьи для смены шапочки, переноски морозильника, замены шапочек и поддержания нужной температуры.
- Отправляясь на химиотерапию, рекомендуется одеваться теплее, взять с собой термос с горячим чаем. Сначала кажется, что голова очень мёрзнет и долго терпеть невозможно, но со временем к этому привыкаешь.
- Приобретите шампуни и кондиционеры без сульфатов и парабенов
- Обязательно почитайте этот американский форум, где женщины делятся своим опытом и советами. Обратите особое внимание на сообщения от женщин, проходящих такую же химиотерапию, как и вы. <https://community.breastcancer.org/forum/6/topics/735873?page=560>

У вас всё получится!