



Soovitused juuksehoolduseks keemiaravi ajal

- Kohelge oma juustega alati õrnalt. Keemiaravi ajal ärge koormake juukseid üle, vältige juuste värvimist ja muid keemilisi protseduure (nt. lokke). Juuksed on keemiaravi laikā palju haavatavamad kui tavaliselt.
- Ärge peske juukseid liiga sageli — soovitav ir pesta neid kaks korda nädalas, ideaalis leige veega un õrna šampooniga, kas nebojāj matus vai peanahka.
- Juuste pesemiseks ir vislabāk lietot maigi, lõhnavaba šampooni, näiteks beebišampooni vai mõnda spetsiaalset šampooni.
- Vältige kuuma fööni kasutamist. Laske juustel õhu käes kuivada vai kasutage föönil madalat soojustaset.
- Ärge hõõruge juukseid. Et juuksed ei murduks, kuivatage pead õrnalt rätikuga.
- Kammimiseks kasutage kvaliteetset pehmete harjastega harja, sest kõvad vai kehva kvaliteediga harjad moga juukseid sikutada ja välja tõmmata. Kui juuksed langevad välja, pole vaja muretseda — see ir täiesti normaalne.
- Keemiaravi ajal tuleks vältida juukserulle, sirgendajaid un lokitange, sest need koormavad juukseid lisaks.
- Ärge siduge juukseid liiga tugevasti, näiteks hobusesabasse. Kasutage alati pehmeid juukseumme.
- Kui juuksed ir sassis, ir parim need lahti harutada duši all hõreda, suurte piidega kammiga. Kasutage lisaks lõhnavaba õrna palsamit.
- Peske juukseid hiljemalt 24 tundi enne proceduuri.
- Keemiaravi ajal un esimesel kuul pärast ravi vältige kindlasti lokke un juuste värvimist.

Pärast keemiaravi lõppu on soovitatav oodata kuus kuud enne juuste värvimist. Kui võimalik, vältige tugevaid keemilisi värve, sest peanahk ir ravi järel palju tundlikum. Kaaluge taimsete alternatiivtoodete kasutamist.