



10 أشياء يجب أن تعرفها عن تبريد فروة الرأس

PAXMAN^o

CHANGING THE FACE OF CANCER

10 أشياء يجب أن تعرفها عن تبريد فروة الرأس...

1. تعرّف على عملية تبريد فروة الرأس قبل أول يوم لتلقيك العلاج

ستجد الكثير من المعلومات المفيدة على coldcap.com أو نشرة المريض التي تُصدرها والتي تُساعدك على الاستعداد قدر الإمكان.

2. المقاس المناسب لغطاء الرأس مهمٌ للغاية

التأكد من أن مقياس غطاء الرأس مناسب بحيث يشمل جميع الرأس هو أهم ممارسة تقوم بها للاحتفاظ بأكبر قدر ممكن من الشعر. للحصول على إرشادات بشأن كيفية الحصول على المقاس المناسب، سواء بمفردك أو بمساعدة أحدكم، يُرجى مشاهدة مقاطع الفيديو التعليمية المتوفرة على coldcap.com

3. لا توجد ضمانات

تبريد فروة الرأس لا ينجح مع جميع الأشخاص. سيكون من الرائع ألا تفقد شعرة واحدة، ولكن حتى الأشخاص الذين لديهم أعلى مستويات الاحتفاظ بالشعر سيشهدون سقوط للشعر. سيختلف سقوط الشعر من شخص لآخر وقد يتوقف هذا على العقاقير التي تتلقاها. تذكر أن بدون تبريد فروة الرأس، ستفقد على الأرجح أغلب شعرك إذا لم يكن شعرك بأكمله. اطلع على دليل اتخاذ القرار [decision-making guide] على coldcap.com لمعرفة مقدار الاحتفاظ الذي قد تحظى به وفقاً لنظام العقاقير الذي تتبعه.

4. قد تمرّ الـ15 دقيقة الأولى بصعوبة

البرودة قد تكون شديدة للغاية، ولكن جسمك سيتكيف معها. أغلب الأشخاص يشعرون بالخدر سريعاً بدلاً من الشعور بالبرودة الشديدة وهكذا يتمكنون تماماً من تحمل تبريد فروة الرأس. الإلهاء مفيد جداً خلال الـ15 دقيقة الأولى، والتأكد من أن جبهتك محمية من الملامسة المباشرة لغطاء الرأس سيزيد من قدرتك على تحمل هذا الغطاء. شاهد مقطع فيديو ملاحظات ونصائح للحصول على مزيد من المساعدة.

5. من الضروري الالتزام بالفترات الصحيحة للتبريد قبل التسريب وبعده

30 دقيقة قبل التسريب (45 دقيقة إذا كان شعرك كثيف) ومدة أقصاها 90 دقيقة بعد التسريب. الهدف من ذلك ضمان أن فروة رأسك في درجة الحرارة الصحيحة عند إعطاء العقاقير وبينما يكون تأثير العقاقير على جسمك في ذروته. اطلع على المخطط الزمني للتسريب للحصول على مزيد من الإرشادات بشأن مدة التبريد.

6. كن واقعيًا في توقعاتك

إذا كنت تتبع نظامًا قائمًا على الأثرأساسيكن، فعلى الأرجح لن تكون مستويات الاحتفاظ بالشعر لديك مثل من يتلقى العقاقير القائمة على التاكسان. اطلع على قصص المرضى لدينا أو مجموعة الفيسبوك التابعة لنا وانظر ما إذا كان هناك من يتبع نظام مشابه لنظامك، قد يكون مستوى الاحتفاظ لديهم مؤشر واقعي لما يمكنك توقعه.

7. تساقط الشعر لا يعني أن تبريد فروة الرأس غير فعال

يبدأ التساقط لدى الجميع بين اليوم 14 و21 بعد أول جلسة علاج تخضع لها. هذا لا يعني أن تبريد فروة الرأس لم يكن فعال. وفي أغلب الحالات، يصل التساقط إلى أعلى مستوياته بعد الدورة الثانية والثالثة، فلا تفقد الثقة.

8. الاعتناء بشعرك مع تبريد فروة الرأس أمر شديد الأهمية

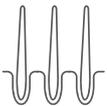
يشمل تغيير في روتين العناية المعتاد لديك. لدينا دليل للعناية بالشعر للأشخاص الذي لديهم شعر من الفئة 1 و2 والفئة 3 و4. سيساعدك اتباع هذا الدليل كثيرًا في التعامل مع هذه التجربة وضمان أن الشعر الذي تحتفظ به في أفضل حالاته بمجرد إكمالك للعلاج.

9. تبريد فروة الرأس يُعزّز من إعادة النمو

حتى إذا أصابك الإحباط من مقدار الشعر المتبقي لديك، يجب أن تلتزم بجدية بمتابعة تبريد فروة الرأس؛ فقد أثبتت الدراسات أن تبريد فروة الرأس يُحفّز إعادة نمو الشعر ويسرعها ويجعلها أكثر صحة وقوة، بغض النظر عن مقدار الشعر المتبقي لديك.

10. لا تتوقف عن تبريد فروة الرأس نتيجة تساقط الشعر

طالما أن أي أجزاء عارية من فروة الرأس محمية من الملامسة المباشرة لغطاء الرأس (باستخدام غطاء رأس غرفة العمليات، أو الشاش إذا كان فقدان الشعر لديك في صورة رقع، أو بإعادة تمشيط أي شعر متبقي لديك)، فمن الأمن تمامًا متابعة تبريد فروة الرأس. لدينا مرضى بدأوا في الخضوع لتبريد فروة الرأس بعد سقوط الشعر بأكمله وذلك لتحفيز إعادة النمو.





A DEGREE OF
CONTROL



coldcap.com

facebook.com/groups/PaxmanScalpCooling

PAXMAN^o

CHANGING THE FACE OF CANCER