



כובע קרח (cold cap) המסייע בהפחתת נשירת השיער

נשירת שיער היא תופעת לוואי נפוצה בעקבות טיפול בכימותרפיה. תאי השיער מתחלקים במהירות, ולכן כימותרפיה, המכוונת לתאים שעוברים חלוקה מהירה, עשויה לגרום לנשירת שיער תוך זמן קצר מהתחלת הטיפול. שימוש ב"כובע קרח" עשוי למנוע או להפחית את נשירת השיער.

מהו כובע הקרח?

הטיפול בכובע הקירור בטוח לשימוש ועשוי למנוע או להקטין את נשירת השיער בעקבות הטיפול הכימותרפי. מדובר בכובע קירור הייעודי מחובר בצינורות למכונה, המזרימה באופן שוטף נוזל קירור בטמפרטורה של עד -4 מעלות ישירות לכובע, מה שמוביל לירידה של חום הקרקפת ל 18-20 מעלות, בשונה מהטמפרטורה הנורמלית של הקרקפת שהינה סביב 36 מעלות. בעקבות הירידה בטמפרטורה כמות הדם המגיעה לשורש השערה קטנה ובעקבות כך קטנה החשיפה של זיקי השיער לטיפול הכימותרפי. כובע הקרח עצמו מורכבת משני חלקים: כובע הפנימי העשוי מסיליקון בתוכו עובר הנוזל המקורר והכובע החיצוני עשוי גומי ספוגי המבודד את הקרקפת. הכובע הכפול נלבש בכל טיפול כימותרפי. הוא מחובר למערכת קירור, אך ניתן לנתקו לזמנים קצרים, מה שמאפשר ניידות למטופלים.

המכשיר נעשה בשימוש בעיקר בטיפול הכימי הכולל טקסול/ טקסוטר (Taxol/ Taxotere) ולא כולל טיפול באדריאמיצין (Adriamycin). במקרים אלו בשימוש במכשיר מונע נשירת שיער משמעותית **במחצית** מהמטופלות.

מהן תופעות הלוואי של כובע הקרח?

כאבי ראש וחוסר נוחות זמנית, אי נוחות בצוואר ובכתפיים, סחרחורת, בחילה. **חשוב לעיין**- מרבית הנשים מסתדרות היטב עם המכשיר, אולם במידה שתופעות הלוואי מהמכשיר יהיו משמעותיות עבורך תמיד תוכלי לבחור להתנתק ממנו.

הכנה לקראת הטיפול (יתבצע באשפוז יום לפני החיבור למכשיר):

- יש להרטיב את השיער במים פושרים, הרטבת השיער חשובה לחבישה מיטבית של הכובע הקרח. הנ"ל חשוב במיוחד בשיער מתולתל על מנת להפחית את הנפח השיער באופן מקסימלי לפני חבישת הכובע.
- יש למרוח את השיער במרכז.
- יש לסרק את השיער על המצח ומתחת לאוזן כך שקו השיער הקדמי יהיה גלוי.
- יש להניח סרט לשיער על המצח על מנת ליצור חיץ בין הכובע לעור
- חבישת הקסדה ותפעול המערכת – חיבור וניתוק תתבצע ע"י האחיות. להגדיל את הסיכוי ליעילות המכשיר הקסדה צריכה להיות הדוקה לקרקפת.
- במהלך החיבור למכשיר קר מהרגיל- מומלץ להביא ג'קט/פליז.
- בסיום השימוש השיער צפוי להיות לח- במידה שיש רגישות לקור ניתן להעזר בכובע/ כיסוי ראש.



שימי לב: יש להקפיד על זמני קירור המומלצים בהתאם לפרוטוקול הטיפולי –

- 30 דקות לפני הטיפול ו 45 דקות בשיער סמיך/ עבה.
- במשך הטיפול
- 60 דקות- לאחר סיום טיפול בטקסול שבועי, 90 דקות – לאחר סיום משלב של יום מטיפול כימי אחד

המלצות נוספות לתקופה של מתן הטיפול הכימי:

חשוב לזכור- הברשת/ חפיפת השיער מוציאות שיערות שכבר החלו את תהליך הנשירה, לכן עצם ההברשה/ החפיפה לא מזרזות את תהליך הנשירה

- ✓ מומלץ לחפוף את השיער עד פעמיים בשבוע. הטיפול הכימי מגביר את היובש של העור ושל הקרקפת. הפחתה בתדירות החפיפה מקטינה את היובש של הקרקפת.
- ✓ הברשת שיער-
- שיער חלק/ גלי- מידי יום.
- שיער מתולתל כל יומיים. בין לבין מומלץ לסרק את השיער עם האצבעות.
- ✓ בעת החפיפה:
- להחליק את השמפו/ מרכך על השיער, לא לשפשף את השיער/ קרקפת
- ✓ להשתמש בשמפו ללא צבע, בשמים או סולפאט.
- ✓ להמנע מביצוע פן לשיער/ החלקה/ חימום השיער. ניתן להשתמש במייבש שיער עם אוויר קר. בזמן היבוש מומלץ לסדר עם השיער עם האצבעות ולא להבריש שוב את השיער.
- ✓ ניתן להשתמש בסיכות, קליפים, כובעים או צעיפים לשיער.
- ✓ יש להמנע מיצירת לחץ על שורשי השיער- למשל להמנע מאיסוף שיער הדוק מידי.
- ✓ ניתן להשתמש בתרסיס לצביעת שורשים- לפני שימוש ראשון מומלץ לרסס תחילה בחלק קטן בקרקפת לוודא שהעור לא רגיש לחומר.

לאחר סיום הכימותרפיה:

- ✓ נשירת שיער מוגברת מנשירה נורמלית יכולה להמשך גם מספר שבועות לאחר סיום הטיפול הכימי.
- ✓ כשקצב הנשירה חוזר לקצב נשירה רגיל (באופן נורמלי יש נשירה של 100 שערות ביום)- ניתן לחזור להשתמש במוצרי שמפו ללא מגבלות וכן אין מניעה לחימום השיער, כמו למשל ביצוע פן.
- ✓ השיער שלא נשר עשוי להיות יבש ושבריר יותר- מומלץ להתאים תכשירי שיער בהתאם.
- ✓ במידה שהשיער יבש מאד- מומלץ להמנע סילסול/ החלקה על לשיפור בלחות השיער.
- ✓ עדיף להמנע מצביעת השיער עד שקצב נשירת השיער חוזר לנורמה.

מידע נוסף:

<https://coldcap.com>