

ΑΠΩΛΕΙΑ ΜΑΛΛΙΩΝ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΕΤΑΙ ΜΕ ΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ



Σκοπός του παρόντος φυλλαδίου

Το παρόν φυλλάδιο έχει σχεδιαστεί για να σας βοηθήσει να κατανοήσετε περισσότερα σχετικά με την απώλεια μαλλιών (αλωπεκία) και τις αλλαγές στα μαλλιά (χρώμα, υφή) που σχετίζονται με τη θεραπεία του καρκίνου.

Σας ενημερώνει για τις αιτίες και την πρόληψη της αλωπεκίας και σας προτείνει πρακτικές συμβουλές για τη διαχείριση της τριχόπτωσης και των αλλαγών στα μαλλιά που προκαλούνται από τις θεραπείες του καρκίνου.

Τι είναι η τριχόπτωση που σχετίζεται με τη θεραπεία του καρκίνου;

Η τριχόπτωση είναι μια κοινή παρενέργεια της θεραπείας του καρκίνου, όπως η χημειοθεραπεία, η στοχεύουσα θεραπεία, η ακτινοθεραπεία και η ανοσοθεραπεία. Αυτές οι αντικαρκινικές θεραπείες μπορεί να βλάψουν τα κύτταρα του θυλάκου της τρίχας που παίζουν πρωτεύοντα ρόλο στην αναγέννηση των μαλλιών όπως και στη διατήρηση της υφής και του χρώματός τους. Οι αντικαρκινικές θεραπείες μπορεί να επηρεάσουν την τριχοφυΐα σε όλο το σώμα σας, συμπεριλαμβανομένου του τριχωτού της κεφαλής, των βλεφαρίδων, των φρυδιών, των χεριών, των ποδιών, των μασχαλών και της ηβικής περιοχής.

Η τριχόπτωση μπορεί να διαφέρει από άτομο σε άτομο ως προς τον χρόνο εμφάνισης και την κατανομή.

Ανάλογα με τη θεραπεία του καρκίνου που λαμβάνετε, μπορεί να χάσετε όλα τα μαλλιά σας ή μόνο μέρος των μαλλιών σας ή να παρατηρήσετε αλλαγές στην υφή, στο χρώμα ή στην πυκνότητα των μαλλιών. Μπορεί να πέφτουν αργά με την πάροδο του χρόνου και ανάλογα με την θεραπεία που θα πάρετε μπορεί να γίνουν πιο ξηρά, πιο λεπτά ή μερικές φορές ακόμη και πιο πυκνά ή πιο σγουρά από ό,τι πριν από τη θεραπεία. Τα μαλλιά συνήθως επανέρχονται λίγους μήνες μετά το τέλος της θεραπείας του καρκίνου, αλλά μερικές φορές, μπορεί να παραμείνουν λεπτά και αραιά για περισσότερο από 6 μήνες μετά την τελευταία θεραπεία.

● Πώς μοιάζει η τριχόπτωση και ποια είναι τα συμπτώματα;

Απώλεια μαλλιών που προκαλείται από τη χημειοθεραπεία:

Συνήθως συμβαίνει δύο εβδομάδες μετά την πρώτη ή τη δεύτερη ενδοφλέβια χημειοθεραπεία, που χορηγείται κυρίως σε ασθενείς με καρκίνο του μαστού, των ωθηκών, του στομάχου και σε αιματολογικούς ασθενείς πριν από μεταμόσχευση βλαστικών κυττάρων (μυελού των οστών). Η τριχόπτωση που οφείλεται σε χημειοθεραπεία μπορεί να επηρεάσει όλες τις τρίχες του σώματος. Είναι γενικά αναστρέψιμη, μπορεί να προκαλέσει ολική απώλεια μαλλιών ή μόνο εστιακή αραίωση στο τριχωτό της κεφαλής και σε άλλες περιοχές, συμπεριλαμβανομένων των φρυδιών, των βλεφαρίδων, της ηβικής και μασχαλιαίας περιοχής.

Όταν η τριχόπτωση επιμένει για περισσότερο από έξι μήνες μετά τον τελευταίο κύκλο χημειοθεραπείας, ονομάζεται εμμένουσα αλωπεκία και αφορά κυρίως τους επιζώντες από καρκίνο του μαστού και μεταμόσχευση μυελού των οστών. Αν και είναι αρκετά ασυνήθιστο, αυτή η εμμένουσα αλωπεκία εμφανίζεται σαν σοβαρή αραίωση στην περιοχή του τριχωτού της κεφαλής ή ακόμα και πλήρης αραίωση ή φτωχή πυκνότητα των μαλλιών σε σύγκριση με τα μαλλιά πριν από την έναρξη της χημειοθεραπείας.

Οι πιο συνηθισμένοι χημειοθεραπευτικοί παράγοντες που προκαλούν τριχόπτωση είναι:

- **Παράγωγα πλατίνας:** καρβοπλατίνη και σισπλατίνη
- Κυκλοφωσφαμίδη
- Δοξορουβικίνη
- Επιρουβικίνη
- Φθοριοουρακίλη
- Γεμισταβίνη
- Ινταβουκίνη
- Ιφοσφαμίδη
- Ταξάνες: δοσεταξέλη, πακλιταξέλη
- Συνδυασμός διαφορετικών χημειοθεραπευτικών παραγόντων (π.χ. ταξάνες + δοξορουβικίνη).

• Αλωπεκία που προκαλείται από ενδοκρινική (ορμονική) θεραπεία:

παρατηρείται σε ασθενείς με καρκίνο του μαστού που λαμβάνουν ενδοκρινική θεραπεία, γνωστή και ως “ορμονικό χάπι”. Παρατηρείται εντός δύο έως έξι μηνών, αλλά μπορεί να παρατηρηθεί ακόμη και χρόνια μετά την πρώτη δόση της ενδοκρινικής θεραπείας.

Η ενδοκρινική θεραπεία συνήθως δεν προκαλεί πλήρη τριχόπτωση, όπως παρατηρείται στην τριχόπτωση που προκαλείται από χημειοθεραπεία- ωστόσο συχνότερα οδηγεί σε αραίωση των μαλλιών στην περιοχή του τριχωτού και στη μετωπιαία γραμμή των μαλλιών. Αυτή η ήπια έως μέτρια τριχόπτωση μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την ποιότητα ζωής των ασθενών, ιδίως λόγω της επιμονής της καθ' όλη τη διάρκεια της θεραπείας.

Οι πιο συχνές ενδοκρινικές (ορμονικές) θεραπείες που προκαλούν τριχόπτωση και αραίωση των μαλλιών είναι:

- Αναστροζόλη
- Λεουπρολίδη
- Λετροζόλη
- Ταμοξифαίνη

● Αλλαγές στα μαλλιά που σχετίζονται με στοχεύουσες ογκολογικές θεραπείες:

Τα φάρμακα για τον καρκίνο που ονομάζονται στοχεύουσες θεραπείες χορηγούνται κυρίως στον καρκίνο του πνεύμονα, του παχέος εντέρου, του μαστού, του δέρματος, των νεφρών και στα λεμφώματα.

Η απώλεια των μαλλιών στους ασθενείς που λαμβάνουν αυτές τις θεραπείες δεν είναι συνήθως πλήρης, όπως συμβαίνει στους ασθενείς που λαμβάνουν χημειοθεραπεία. Συνήθως παρατηρούνται αλλαγές στην τριχοφυΐα και τα μαλλιά μπορεί να γίνουν πιο ανοιχτά, πιο λεπτά, πιο σγουρά ή πιο ξηρά από το συνηθισμένο. Οι βλεφαρίδες και τα φρύδια μπορεί να γίνουν μακρύτερες και πιο πυκνές και μπορεί να υπάρξει δυσάρεστη τριχοφυΐα σε περιοχές που συνήθως δεν έχετε πυκνή τριχοφυΐα όπως στο πλάι του προσώπου ή στα μάγουλα.

Οι πιο κοινές στοχεύουσες θεραπείες που προκαλούν μεταβολές και απώλεια μαλλιών είναι:

- Αφατινίμπη, ερλοτινίμπη, σετουξιμάμπη, πανιτουμουμάμπη, οσιμερτινίμπη
- Ιμπρουτινίμπη, ακαλαμπρουτινίμπη
- Ιματινίμπη, νιλοτινίμπη, δασατινίμπη
- Sorafenib, regorafenib
- Trametinib, binimetinib, cobimetinib
- Vemurafenib, dabrafenib, encorafenib
- Vismodegib, sonidegib

● Απώλεια μαλλιών λόγω ακτινοθεραπείας:

Οι ασθενείς που λαμβάνουν ακτινοθεραπεία στο κεφάλι για όγκους του εγκεφάλου ή μεταστάσεις, κινδυνεύουν να αναπτύξουν φλεγμονή του τριχωτού της κεφαλής και προσωρινή αλωπεκία στην περιοχή που υποβλήθηκε σε θεραπεία. Όταν η ακτινοβολία είναι υψηλής δόσης ή παρατεταμένης διάρκειας στο τριχωτό της κεφαλής, η απώλεια μαλλιών μπορεί να είναι επίμονη, ιδίως εάν κατά τη διάρκεια της ακτινοθεραπείας εμφανίστηκαν ερυθρότητα, κρούστες και πόνος - αυτό είναι επίσης γνωστό ως επίμονη επαγόμενη από ακτινοθεραπεία αλωπεκία.

● Πώς να διαχειριστείτε την τριχόπτωση;

Η τριχόπτωση μπορεί να είναι από τις πιο σημαντικές ανεπιθύμητες ενέργειες για ορισμένους ασθενείς, ειδικά για τις γυναίκες. Εάν υπάρχει ψυχολογικός αντίκτυπος από την απώλεια μαλλιών, μπορείτε να το μοιραστείτε με ασθενείς που είχαν στον παρελθόν την ίδια εμπειρία ή με κάποια θεραπευτική ομάδα.

Υπάρχουν τεχνικές για να καμουφλάρετε και να αντιμετωπίσετε την απώλεια μαλλιών.

● Πώς να προλάβετε την απώλεια μαλλιών;

Δεν υπάρχουν μέθοδοι για την πρόληψη της τριχόπτωσης που προκαλείται από τις περισσότερες θεραπείες καρκίνου, εκτός από τη χημειοθεραπεία. Ο μόνος τρόπος πρόληψης της τριχόπτωσης που προκαλείται από τη χημειοθεραπεία είναι η ψύξη του τριχωτού της κεφαλής ή η κρυοθεραπεία του τριχωτού της κεφαλής (αποτελεσματική στο 50 – 60% των ασθενών με καρκίνο του μαστού). Κατά τη διάρκεια αυτής της θεραπείας υποστηρικτικής φροντίδας, θα κληθείτε να φορέσετε ένα ψυχρό σκουφάκι.

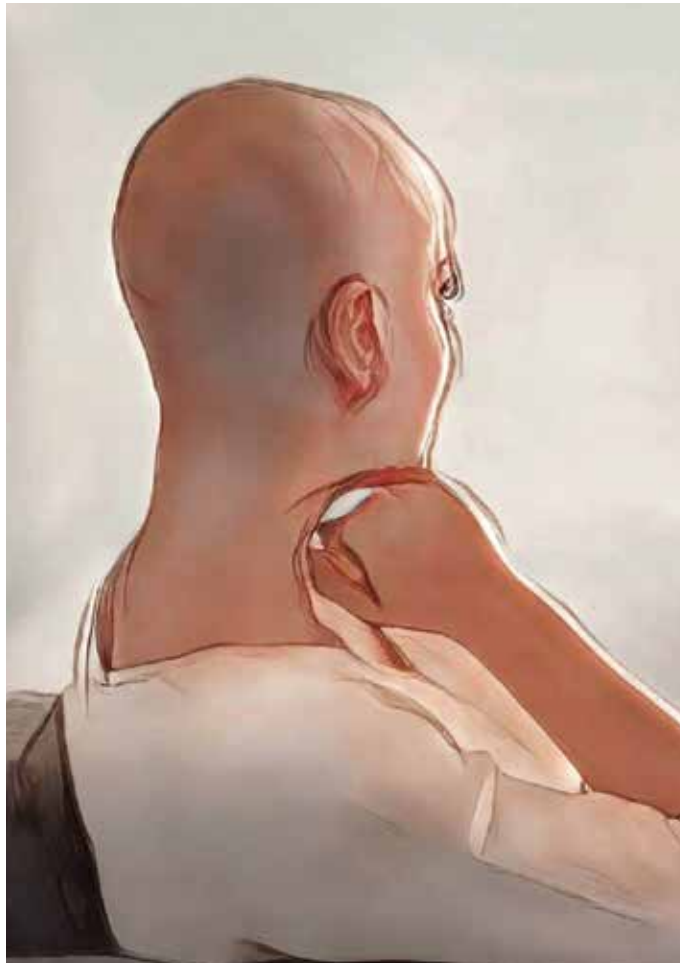
Το κρύο κάνει τα αιμοφόρα αγγεία στο δέρμα του κεφαλιού σας να συσπώνται. Αυτό οδηγεί σε μειωμένη ροή αίματος στο τριχωτό της κεφαλής και συνεπώς μείωση του χημειοθεραπευτικού φαρμάκου που φτάνει στις ρίζες των μαλλιών σας μέσω των αιμοφόρων αγγείων.

Αυτό έχει ως τελικό αποτέλεσμα να μην βλάπτονται τα κύτταρα που βοηθούν την ανάπτυξη των μαλλιών σας από τη χημειοθεραπεία. Φοράτε το σκουφάκι πριν, κατά τη διάρκεια και για περίπου μία ώρα μετά την έγχυση της χημειοθεραπείας. Η ψύξη του τριχωτού της κεφαλής είναι δυνατή είτε με τη χρήση μηχανημάτων ή με τη χρήση ενός χαλαρού σκουφιού που διατηρείται στην κατάψυξη ή σε ξηρό πάγο.

Η ψύξη του τριχωτού της κεφαλής δεν συνιστάται εάν έχετε καρκίνο που σχετίζεται με το αίμα. Οι περισσότεροι ασθενείς μπορούν να τη χρησιμοποιήσουν με λίγες παρενέργειες. Οι συνήθεις παρενέργειες περιλαμβάνουν πονοκεφάλους και αίσθημα ψύχους.

Ποιες είναι οι πρακτικές συμβουλές για τη ψύξη του τριχωτού της κεφαλής;

- Μιλήστε με την ομάδα ογκολογικής θεραπείας για να μάθετε αν η ψύξη του τριχωτού της κεφαλής είναι διαθέσιμη και κατάλληλη για εσάς.
- Το αποτέλεσμα της ψύξης του τριχωτού της κεφαλής διαφέρει ανά τύπο χημειοθεραπείας και ανά ασθενή. Δεν γνωρίζετε εκ των προτέρων αν θα έχει τα επιθυμητά αποτελέσματα για εσάς. Συνιστάται να επιλέξετε μια περούκα πριν από την έναρξη της χημειοθεραπείας.
- Μην σταματήσετε αμέσως τη ψύξη του τριχωτού της κεφαλής εάν το αποτέλεσμα είναι απογοητευτικό μετά τον πρώτο κύκλο χημειοθεραπείας. Το αποτέλεσμα μπορεί συνήθως να είναι ορατό μετά τον δεύτερο κύκλο χημειοθεραπείας.
- Εάν συνήθως βάζετε, αποχρωματίζετε ή κάνετε περμανάντ στα μαλλιά σας, συνιστάται να το κάνετε πριν από την έναρξη της χημειοθεραπείας. Τα μαλλιά αναπτύσσονται πιο αργά κατά τη διάρκεια της χημειοθεραπείας - ως εκ τούτου, χρειάζεται περισσότερος χρόνος μέχρι να γίνει ορατή η νέα ανάπτυξη.



● Γενικές συστάσεις για τη φροντίδα των μαλλιών και του τριχωτού της κεφαλής σε ασθενείς που υποβάλλονται σε θεραπεία για καρκίνο

- Να έχετε μια μαλακή, λεία μαξιλαροθήκη (π.χ. μεταξωτό ύφασμα).
- Δεν υπάρχουν συγκεκριμένοι περιορισμοί σχετικά με τη συχνότητα του πλυσίματος των μαλλιών/του τριχωτού της κεφαλής, αλλά συνιστάται να περιορίζεται το πλύσιμο σε δύο έως τρεις φορές την εβδομάδα.
- Χτενίστε ή βουρτσίστε απαλά τα μαλλιά πριν από το λούσιμο.
- Λούστε τα μαλλιά σας απαλά, με ζεστό νερό, χρησιμοποιήστε σαμπουάν από τις ρίζες προς τις άκρες και χρησιμοποιήστε μαλακτικό προς την αντίθετη κατεύθυνση.
- Μην μαζεύετε τα μαλλιά στο κεφάλι γιατί έτσι μπερδεύονται περισσότερο.
- Σκουπίστε τα μαλλιά σας για να αποφύγετε τη φθορά / το σπάσιμο της τρίχας.
- Χρησιμοποιήστε προϊόντα για ευαίσθητα δέρματα (προϊόντα για μωρά / προϊόντα για το ευαίσθητο τριχωτό της κεφαλής) για να πλύνετε το τριχωτό της κεφαλής σας εάν είναι χωρίς μαλλιά, κόκκινο ή επώδυνο.
- Εάν βγαίνετε σε εξωτερικούς χώρους προστατεύετε πάντα το τριχωτό της κεφαλής σας με αντιηλιακή προστασία ή καπέλο / μαντήλι / περούκα ανάλογα με τη σοβαρότητα της τριχόπτωσης και την ευαισθησία του τριχωτού της κεφαλής.
- Μιλήστε με τον γιατρό σας πριν χρησιμοποιήσετε οποιαδήποτε προϊόντα που ισχυρίζονται ότι βοηθούν στην επανεμφάνιση των μαλλιών.

● Διαδικασίες styling, βαφές μαλλιών και τεχνικές ισιώματος:

Η χρήση θερμότητας (συμπεριλαμβανομένων των ισιωτικών μαλλιών) και χημικών ουσιών θα πρέπει να αποφεύγονται κατά τους πρώτους έξι μήνες της θεραπείας του καρκίνου, καθώς αυτές μπορεί να οδηγήσουν σε πιθανές επιπλοκές για τα μαλλιά, εάν δεν γίνουν σωστά. Η μέτρια θερμότητα από το πιστολάκι, δεν είναι βλαπτική.

Μπορεί να χρησιμοποιείτε βαφές μαλλιών εάν το κάνετε τακτικά, όταν τα μαλλιά σας είναι αρκετά μακριά και το τριχωτό της κεφαλής σας δεν είναι ξηρό, κνησμώδες ή ερεθισμένο. Χρησιμοποιήστε τα συνήθη σας προϊόντα. Η επιλογή βαφής με φυσική/φυτική βάση είναι συνήθως ασφαλής.

Ορισμένα ισιωτικά μαλλιών μπορεί να περιέχουν χημικές ουσίες που ονομάζονται παράγοντες ενδοκρινικής διαταραχής, οι οποίες μπορούν να παρεμβαίνουν στις ορμόνες του ασθενούς, μπλοκάροντας ή μιμούμενοι αυτές. Η χρήση τους προκαλεί ανησυχία, ιδίως σε ορμονικούς καρκίνους όπως ο καρκίνος του μαστού και των ωοθηκών.

Εάν τα μαλλιά σας δεν έχουν επανέλθει πλήρως έξι μήνες μετά την τελευταία θεραπεία για τον καρκίνο, ή εάν λαμβάνετε ορμονική θεραπεία ή στοχεύουσα θεραπεία και παρατηρείτε κάποια αραίωση ή απώλεια μαλλιών στο τριχωτό της κεφαλής χωρίς άλλα συμπτώματα, θα μπορούσατε να κάνετε χρήση ενός μη συνταγογραφούμενου φαρμάκου που ονομάζεται μινοξιδίλη.

Ωστόσο σας συμβουλεύουμε ανεπιφύλακτα να επισκεφθείτε πρώτα τον δερματολόγο σας για εξέταση.



Παρόλο που έχει καταβληθεί κάθε δυνατή προσπάθεια για να διασφαλιστεί ότι οι πληροφορίες που δίνονται στο παρόν φυλλάδιο είναι ακριβείς, δεν μπορεί να επιβεβαιωθεί ότι κάθε θεραπεία είναι κατάλληλη ή αποτελεσματική για κάθε άτομο. Ο δικός σας κλινικός ιατρός θα είναι σε θέση να σας συμβουλευτεί λεπτομερέστερα.

Επιμέλεια φυλλαδίων

Ζωή Απάλλα, Αν. Καθηγήτρια Δερματολογίας ΑΠΘ
Βασίλική Νικολάου, Επ. Καθηγήτρια Δερματολογίας ΕΚΠΑ
Αικατερίνη Γραφανάκη, Μέλος ΕΔΙΠ Πανεπιστημίου Πατρών