

# נשירת שיער כתוצאה מטיפול כימותרפי



חשוב  
לדעת



**לניאדו**

מרכז רפואי צאנז

## רקע

הטיפול הכימותרפי פוגע גם בתאים הבריאים בגוף, כולל תאים של זקיקי השיער ובכך גורם לנשירת שיער עד להתקרחות. עם זאת, בניגוד לתאים סרטניים, תאים בריאים מחלימים במהירות. לכן שיערך שנשר כתוצאה מקבלת טיפול כימי יצמח מחדש לאחר סיום הטיפולים (כחודש עד 3 חודשים לאחר סיום הטיפולים). נשירת השיער משפיעה על דימוי הגוף באופן ניכר, במיוחד עבור נשים. נשירת השיער מתחילה כ-2-3 שבועות אחרי תחילת טיפולים. חשוב לדעת שלא כל התרופות הכימותרפיות גורמות לנשירת שיער. כמות השיער שנשור (אם בכלל) תלויה בסוג התרופה, במינון, בתדירות מתן הטיפול ובאופן בו מגיב גופו של כל אדם לתרופה. מטופלים עלולים לחוות התקרחות זמנית, חלקית או מלאה. תרופות כימיות מסוימות גורמות לנשירת שיער גם מאזורים אחרים בגוף כגון: גבות, ריסים, זקן, שפם, חזה, בית שחי, רגליים וערווה. דילול שיער ברמה זו או אחרת, בעקבות הטיפול הכימי היא תופעה שכיחה יותר.



## התרופות ומידת השפעתן

תרופות שאינן גורמות לנשירה או גורמות לדילול שיער קל בלבד		תרופות הגורמות לנשירה מתונה		תרופות הגורמות לנשירת שיער רבה או מוחלטת
Bleomycin	L-Asparaginase	Cisplatin	Mitomycin	Cyclophosphamide
Busulfan	Lomustine	Dactinomycin	Mitoxantrone	Daunorubicin
Carboplatine	Melphalan	5-Fluorouracil	Topotecan	Doxorubicin
Carmustine	Mercaptopurine-6	Idarubicin	Vinblastine	Etoposide
Chlorambucil	Procabazine	Mechlorethamine	Vincristine	Ifosfamide
Cytosine arabinoside	Suramin	Methotrexate	Vindesine	Paclitaxel
Dacarbazine	Thioguanine-6	Mithramycin	Vinorelbin	Docetaxel
Gemcitabine	Thiotepa			
Irinotecan				

כימותרפיה גורמת להרס זקיק השערה ולשבירות של בסיס השיער. יש סברה כי קירור הקרקפת (בכובע קרח), כשעה לפני הטיפול הכימי עשויה להפחית את נשירת השיער, מה שלא הוכיח עצמו אצלנו ואף גרם למטופלות לאי נוחות מירבית. אין כיום דרך למנוע נשירת שיער המתלווה לטיפול כימי.

## שינויים בקרקפת והמלצות להתערבות

לרוב נשירת השיער אינה מלווה בתסמינים נוספים, אך יש מטופלים המדווחים על אי-נוחות, קור או רגישות לקור בקרקפת. יש המתלוננים על עקצוצים וגרד באזור הקרקפת החל מתקופת הנשירה ואף אחרי התקרחות. חשוב לציין כי חלק קטן מהתרופות הכימותרפיות עשויות לגרום גם לנשירת שיער הריסים והגבות ואזורי גוף שעירים נוספים. נשירת שיער הריסים מלווה לעיתים בדלקות עיניים, מעבר להיותה מטרד אסטטי.

כדאי לזכור שבמרבית המקרים בהם מתרחשת נשירת שיער כתוצאה מטיפול כימי השיער צומח חזרה אם כי לפעמים הצבע או המרקם משתנים. נשירת השיער הינה תהליך הדרגתי המגיע לשיאו ימים אחדים לאחר שהחל. לרוב תבחינו בו בעת הסירוק או חפיפת הראש, בהנחת הראש על הכרית ובכל מגע יד בשיער. על כן, מומלץ לבעלי שיער ארוך להסתפר קצר או אפילו לקצץ את השיער באופן יזום במספרה ולהתארגן מראש עם פיאה/חלופות אחרות לבחירתכם.

ההכנה לקראת נשירת השיער תכלול:

- ▼ הכנת פאה / הדבקת שיער (לבחירתך)
- ▼ הכנת כובעים או בנדנות לבחירתכם.
- ▼ תיעתוע (חינה/אחרים) של הגבות.
- ▼ הכנת הסביבה הקרובה באם הינך בוחרת להשאיר את הקרקפת גלויה.

## נשירת שיער בדרגת חומרה קלה עד בינונית

- ▼ רצוי להסתפר בתספורת קצרה, כדי שדילול השיער פחות יבלוט ויהיה קל יותר להתמודד עם נשירה כאשר היא מתרחשת.
- ▼ חשוב לשמור על עור הקרקפת באמצעות שימוש בשמפו עם קרם לחות ו/או מריחת קרם לחות.
- ▼ לעתים עיסוי עדין של הקרקפת יכול להקל על תחושות אי נוחות.
- ▼ אם שיערך יבש או שברירי במהלך קבלת הטיפול או לאחריו, עליך:
  - להשתמש רק בתכשירי שיער עדינים או כאלה המיועדים לתינוקות, כדי למנוע את התייבשות השיער והקרקפת.
  - לסרק את השיער בעדינות, למשל במברשת שיער של תינוקות, בעיקר אם הקרקפת שלך רגישה.
  - להשתמש במסרק רחב שיניים.
  - לחבוש בלילה כובע רשת עדין או טורבן כדי לאסוף את השיער הרפוי.
  - להימנע משינה עם רולים בשיער.
  - להימנע מלהשתמש במייבשי שיער בחום גבוה או ברולים מחוממים, שכן אלה עלולים לגרום לייבוש יתר של השיער ולשבירתו.
  - להימנע מקליעת השיער או משימוש בגומיות הדוקות שכן אלה עלולים להזיק לשיער ולשבור אותו.
  - לאכול טוב ככל שניתן. להתבסס על תזונה הכוללת הרבה פירות וירקות, לצרוך אלוהול במתינות, ולהימנע ממתח במידת האפשר. תזונה לקויה, מתח וצריכת אלוהול עלולים להרע את מצבו של השיער.
  - לעסות עיסוי עדין את הקרקפת כדי לסייע בחידוש זרימת הדם אל זקיקי השיער.
  - להימנע מסלסול השיער, מה שיגרום לשיער להיות שביר ויבש עוד יותר.
  - יש להשתמש בגוונים וצבעי שיער העשויים מחומרים טבעיים בלבד.
  - להמנע משימוש בחומרים המכילים חמצן ואמוניה לאיזור הקרקפת ועור הגוף.

## במקרים של נשירת שיער משמעותית

- ▼ אם בוחרים להישאר עם קרקפת גלויה יש למרוח קרם הגנה על הקרקפת או להשתמש בכובע או צעיף כדי להגן על הקרקפת משמש.
- ▼ רצוי להשתמש בשמפו עדין ובמברשת שיער רכה.
- ▼ אם רוצים לייבש את השיער בעזרת מיבש שיער ("פן") יש להשתמש בטמפרטורה נמוכה בלבד.
- ▼ לא רצוי להשתמש במברשת בעת יבוש השיער עם "פן" על מנת לעצב את השיער.
- ▼ אין לעשות "פרמננט".
- ▼ אין מספיק מידע לגבי השפעת צביעת השיער על מידת הנשירה, בכל מקרה במידה וצובעים את השיער מומלץ להשתמש בתכשירי צבע עדינים ללא חמצן/אמוניה.

## בנשירה של שיער הגבות והריסים

- ▼ במידה ויש דלקת עיניים להיוועץ ברופא עיניים.
- ▼ צביעת גבות וריסים בתכשירי איפור עדינים.
- ▼ ניתן לבצע איפור קבוע של ריסים וגבות לפני תחילת הטיפולים.

## מה יש ביחידה האונקולוגית?

ביחידה יש ספר, מטעם פרוייקט Look Good-Feel Better, של האגודה למלחמה בסרטן. הספר מגיע אחת לשבוע בהתנדבות ונותן את השירותים הבאים:

- ▼ סידור פיאות קיימות.
- ▼ מתן עצות לגבי טיפוח שיער בזמן הטיפולים הכימיים.
- ▼ תספורות קצרות.
- ▼ גילוח שיער.
- ▼ התאמת פיאה (ממלאי הקיים במחלקה).
- ▼ תספורות לפיאה קיימת.
- ▼ חפיפת פיאה + סידור פיאה.

**זכרי! היופי הוא פנימי ומקרין ממך החוצה.  
אל תתני לדברים פעוטים וסממנים חיצוניים להשפיע על החיוניות שלך.  
טיפוח חיצוני מתקן פגמים חיצוניים!  
יש לנו פתרונות חלופיים, העשויים להשביח אותך בתקופת הטיפולים.**

**מאחלים לך בריאות שלמה והצלחה  
צוות אונקולוגיה, לניאדו.**

**הצוות האונקולוגי וההמטואונקולוגי עומד לרשותך  
לייעוץ טלפונים במקרים דחופים  
גם מחוץ לשעות הפעילות**

**מנהל המחלקה ההמטואונקולוגית:**  
ד"ר בולוויק שלמה

**אחות אחראית (המטואונקולוגיה):**  
גוילי רות נייד: 057-7516418

**מזכירות המטואונקולוגיה:**  
09-8604736

**מנהלת המכון האונקולוגי:**  
ד"ר מריק יעל

**אחות אחראית (אונקולוגיה):**  
חנוכה זיוה נייד: 052-3433188  
טלפון בבית (במקרים דחופים): 04-6214074

**לדוברי רוסית:**  
אחות אונקולוגית רייזמן אידה נייד: 057-7516272

**עובדת סוציאלית:**  
צדוק מעיין נייד: 052-5287246

**מדכירות אונקולוגיה:**  
טלפון: 09-8604716, פקס: 09-8609252  
שעות פעילות בימים: א', ב', ג', ה' בשעות 08:00-16:00

נכתב על ידי גבי זיוה חנוכה, אחות אחראית במכון האונקולוגי, בי"ח לניאדו  
©זכויות שמורות לבית חולים לניאדו

**בברכת החלמה מהירה!**



09-860-92-58 | 09-860-47-16 | [oncolog@laniado.org.il](mailto:oncolog@laniado.org.il)

רחוב דברי חיים 16 קרית צאנז, נתניה | 09-860-46-66 | [www.laniado.org.il](http://www.laniado.org.il)