

Rambut gugur



Keguguran rambut juga dikenali secara perubatan sebagai alopecia. Rawatan anti-barah boleh menyebabkan keguguran rambut dengan merosakkan sel-sel yang membantu pertumbuhan rambut. Ia boleh berlaku di mana-mana bahagian badan, termasuk kepala, muka, ketiak dan kawasan kemaluan. Jumlah dan corak keguguran rambut berbeza daripada seorang ke seorang bergantung pada jenis rawatan yang diterima, tetapi ini biasanya merupakan kesan sementara dari rawatan barah, dan rambut boleh tumbuh semula sepanjang masa.

Faktor-faktor yang menyebabkan kehilangan rambut

- **Kemoterapi.** Tidak semua ubat kemoterapi menyebabkan keguguran rambut. Contoh ubat yang lebih berkemungkinan menyebabkan keguguran rambut ialah: Cyclophosphamide, Ifosfamide, Docetaxel, Paclitaxel, Doxorubicin, Epirubicin, Etoposide, dan Irinotecan. Keguguran rambut selepas kemoterapi biasanya berlaku dalam beberapa kitaran rawatan, dan rambut mulai tumbuh semula kira-kira 1-3 bulan setelah kemoterapi berakhir. Mungkin ada perubahan tekstur atau warna rambut anda yang tumbuh semula, tetapi ini akan kembali normal setelah beberapa tahun.

- **Terapi radiasi.** Rambut gugur hanya berlaku di kawasan di mana penyinaran dilakukan. Walaupun pertumbuhan semula rambut biasanya bermula setelah 3-6 bulan menyelesaikan terapi radiasi anda, kadangkala rambut mungkin tidak akan tumbuh kembali sama sekali jika dos tinggi-tinggi digunakan.
- **Terapi yang disasarkan.** Terapi yang disasarkan biasanya tidak menyebabkan keguguran rambut yang lengkap, tetapi beberapa ubat boleh menyebabkan rambut anda menjadi lebih tipis atau keriting. Contoh-contoh ubat ini adalah: Afatinib, Cetuximab, Dabrafenib, Dasatinib, Erlo-tinib, Ibrutinib, Imatinib, Nilotinib, Panitumumab, Sorafenib, Trametinib, dan Vemurafenib.
- **Terapi hormon.** Walaupun biasanya tidak menyebabkan keguguran rambut sepenuhnya, sebahagian orang mengalami penipisan rambut setelah beberapa bulan hingga bertahun-tahun memulakan beberapa jenis terapi hormon, termasuk: Tamoxifen, Anastrozole, Letrozole, Exemestane dan Fulvestrant.

Bagaimana ia boleh dirawat

Keguguran rambut akibat daripada beberapa ubat kemoterapi boleh dicegah menggunakan alat penyejuk kulit kepala, tetapi pada masa ini ia tidak tersedia di NCCS kerana kos untuk pesakit dan rasa keberatan mengenai keberkesanan umum pada kebanyakan pesakit yang menjalani kemoterapi.

Doktor anda mungkin menasihati anda mengenai penggunaan ubat topikal (misalnya Minoxidil) jika anda mengalami penipisan rambut dari terapi hormon atau terapi yang disasarkan, atau jika rambut anda tidak tumbuh sepenuhnya setelah rawatan anti-barah yang lain. Doktor anda juga boleh merujuk anda kepada Pakar Dermatologi, yang dapat memberi nasihat lebih lanjut mengenai pengurusan keguguran rambut.

Apa yang boleh anda lakukan

Walaupun pada masa ini tidak ada cara untuk mencegah sepenuhnya alopecia daripada rawatan anti-barah, belajar bagaimana menguruskan keguguran rambut sebelum, semasa dan selepas rawatan anti-barah anda membolehkan anda mengatasinya dengan lebih baik:

✓	✗
<p>Sebelum rawatan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anda boleh memilih untuk memotong rambut anda hingga pendek, supaya lebih mudah untuk menguruskannya ketika ia mulai gugur. Gaya rambut yang lebih pendek juga menjadikan rambut anda kelihatan lebih penuh • Lebih baik mendapatkan rambut palsu semasa anda masih berambut, supaya anda dapat memadamkannya dengan warna dan gaya rambut anda. Anda mungkin ingin mendapatkan rambut palsu anda dari kedai rambut palsu komersial. Sebagai alternatif, anda boleh menghubungi Wig Bank NCCS (Bank Rambut Palsu) yang dikendalikan oleh Talian Bantuan Barah di 6225 5655 untuk menetapkan temu janji bagi pinjaman rambut palsu, pemasangan dan gaya • Rancang lebih awal. Sekiranya rambut palsu tidak selesa, anda boleh memilih untuk menggunakan penutup kepala yang lain seperti selendang atau topi • Sikat dan uruskan rambut anda dengan kemas. Rambut yang lebih kuat boleh 	<ul style="list-style-type: none"> • Elakkan mengikat rambut anda terlalu ketat

<p>bertahan lebih lama semasa rawatan</p>	
<p>Semasa rawatan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anda boleh memilih untuk mencukur kepala; sesetengah orang mempunyai kulit kepala yang sensitif semasa rawatan, dan mencukur dapat mengurangkan kerengsaan ini. Ia juga dapat membantu anda secara emosi jika anda tidak melihat rambut anda keguguran. • Layani rambut anda yang masih ada dengan lembut. Sikat rambut dengan perlahan-lahan menggunakan sikat rambut dengan bulu lembut atau sikat gigi lebar. Basuh rambut hanya jika diperlukan dengan syampu ringan/bayi, dan keringkan dengan tuala lembut • Lindungi kulit kepala anda. Gunakan pelindung matahari atau pakai selendang atau topi semasa anda berada di luar rumah. Sekiranya kulit kepala anda gatal atau lembut, anda boleh menggunakan losyen dan perapi untuk menenangkankannya. Pilih penutup lembut dan selesa untuk bantal anda apabila tidur atau berbaring 	<ul style="list-style-type: none"> • Elakkan rawatan atau produk yang boleh mencederakan kulit kepala anda (misalnya gel rambut, pewarna rambut, kerinting atau gunakan klip) • Elak daripada menggunakan pengering rambut • Elakkan daripada menggunakan rambut palsu jika ia menyebabkan kulit kepala anda terasa rengsa. Anda boleh memilih tudung atau topi sebagai gantinya

<ul style="list-style-type: none"> • Pakai jaring rambut pada waktu malam ketika anda tidur, untuk mengelakkan rambut bersepah di atas katil dan bantal anda • Untuk wanita, memakai sedikit solekan akan menceraikan wajah anda. Perkara yang paling penting adalah melakukan apa sahaja yang terasa selesa dan memberi anda keyakinan diri yang paling tinggi • Kongsi perasaan anda dengan orang yang anda sayangi, atau sertai kumpulan sokongan. Ramai orang berasa marah, tertekan atau malu dengan keguguran rambut. Membicarakannya secara terbuka dan jujur dapat membantu. <p>Menyertai program sokongan boleh membawa manfaat (misalnya, Kelihatan baik, Rasa lebih baik). Anda boleh hubungi Onkologi Psikososial di +65 6436 8417 untuk bertanya mengenai program yang ada</p>	
<p>Selepas rawatan</p> <p>Bersabar kerana rambut anda akan tumbuh semula selama beberapa bulan atau lebih lama. Rambut yang tumbuh semula mungkin terasa lebih lembut atau lebih keriting dibandingkan dengan sebelumnya. Terus lembut dengan rambut anda; ia masih lebih rapuh ketika anda pulih dari rawatan barah anda</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Elakkan daripada terlalu kerap menyikat rambut dan mengeringkan rambut yang tumbuh semula, hingga sekurang-kurangnya 3 bulan selepas rawatan • Elakkan daripada mencuci rambut sekerap yang biasa anda lakukan, kerana ini

	<p>boleh merosakkan rambut yang sedang tumbuh</p> <ul style="list-style-type: none">• Elakkan kerinting rambut dan jangan gunakan pewarna rambut sehingga sekurang-kurangnya 6 bulan selepas rawatan. Produk-produk ini biasanya mengandungi bahan kimia yang akan menyebabkan kerosakan dan kerengsaan pada rambut serta kulit kepala anda. Sekiranya anda perlu melakukannya juga, tanyakan dahulu kepada pendandan rambut anda apakah mereka boleh menyarankan pewarna berasaskan inai atau sayuran, kerana ini dianggap produk yang lebih lembut. Uji pewarna pada sebahagian kecil rambut anda terlebih dahulu untuk melihat bagaimana ia berfungsi, sebelum menggunakannya untuk bahagian lain rambut anda
--	--

Bila perlu hubungi pasukan rawatan barah anda

Anda boleh menghubungi pasukan penjagaan kesihatan anda, atau hubungi +65 6436 8417 atau +65 6436 8088 untuk membuat temu janji dengan pekerja sosial perubatan jika anda merasakan bahawa kebimbangan anda mengenai keguguran rambut mempengaruhi kehidupan seharian anda. Sekiranya anda mempunyai pertanyaan mengenai maklumat di atas, hubungi Talian Bantuan Barah di +65 6225 5655 untuk maklumat lanjut

Kandungan di atas disediakan sebagai sebahagian daripada PROGRAM YAYASAN TEMASEK-ACCESS (Accessible Cancer Care to Enable Support for Survivors), program penjagaan holistik untuk membantu pesakit barah semasa mereka menjalani rawatan dan pemulihan.

Kandungannya telah diluluskan oleh Perkhidmatan Maklumat Pendidikan Barah, Pusat Barah Nasional Singapura (NCCS), untuk orang yang menghidap barah dan keluarga serta penjaga mereka. Walau bagaimanapun, maklumat ini hanya berfungsi sebagai panduan dan tidak boleh digunakan sebagai pengganti diagnosis, rawatan atau nasihat perubatan. Untuk keadaan perubatan tertentu, sila dapatkan nasihat perubatan pakar dari pasukan penjagaan kesihatan anda.

Dibawakan kepada anda oleh:

TEMASEK
FOUNDATION



National Cancer
Centre Singapore
SingHealth