

ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Всегда быть красивой

Настоящая женщина стремится быть привлекательной всегда. Даже тогда, когда, казалось бы, не до красоты. Например, после операции по поводу онкопатологии, лучевой и (или) химиотерапии. Увы, и при самом благоприятном прогнозе избежать негативных последствий такого агрессивного лечения не удастся практически никому: выпадают волосы, теряет эластичность и здоровый цвет кожа, расслаиваются ногти... Можно ли справиться с этими проблемами, вернуть свое прежнее отражение в зеркале? Да, уверена практикующий врач-онкокосметолог, руководитель Фонда поддержки и реабилитации женщин с онкопатологией в Санкт-Петербурге, ведущий лектор Ассоциации помощи онкобольным «Антирак» Мария Моргунова.

Недавно в рамках программы «Женское здоровье», реализуемой Фондом Олега Дерипаски «Вольное Дело», Мария Аркадьевна была приглашена на встречу с нижегородками. Беседа с уникальным специалистом состоялась в библиотеке Дворца культуры Горьковского автозавода. Доктор Моргунова рассказала о новом направлении в отечественной медицине - онкоэстетике.

Специальная косметология

Клинические онкологи решают свои задачи, для них главное - спасти женщину, остановить заболевание, - отметила Мария Аркадьевна. Косметологические же проблемы, с которыми неизбежно сталкиваются пациентки, остаются открытыми. Дерматологи-косметологи тоже стараются от них отгородиться по той простой причине, что, не имея необходимых знаний в данной сфере, боятся навредить женщинам, имеющим рак в анамнезе. Напомню простую истину: женщина чувствует себя настолько хорошо, насколько хорошо она выглядит. То есть нормальное желание вернуть свой прежний облик - это вовсе не пустяк. К счастью, сегодня благодаря ассоциации «Антирак», поддержке органов власти и бизнеса, активности волонтеров мы готовы помогать женщинам, перенесшим онкозаболевание, в восстановлении их здоровья и красоты. Мы предлагаем определенную подборку доступных препаратов, которыми они могут пользоваться самостоятельно.

В этом году ассоциация выпустила методички по уходу за кожей после химиотерапии. А с 1 января будущего года начнет работу интернет-портал онкоэстетика.рф, где консультировать женщин с онкопатологией в анамнезе будут соответствующие специалисты.

«Особенный случай» - так мы называем своих пациенток, - продолжает Мария Моргунова. - И подход к ним должен быть особым. Главный принцип, которым руководствуемся, помогая женщинам справиться с косметологическими проблемами, - безопасность. Нынешние мои рекомендации базируются именно на этом.

Уход за волосами

Первое испытание после химиотерапии - выпадение волос. Как бы ни было тяжело с ними расставаться, нужно помнить, что это не навсегда.

Используемые в химиотерапии цитостатические препараты нацелены на обнаружение быстро делящихся (злокачественных) клеток и их уничтожение. Но и клетки волосяного фолликула делятся очень быстро, тоже становясь мишенью. Именно поэтому сильные здоровые



Врач-косметолог Мария Моргунова и координатор группы взаимопомощи «Точка опоры» Татьяна Гребенникова

волосы подвержены выпадению в 90-95% случаев. Это нужно знать и быть к этому морально готовыми. Психологи советуют еще до начала терапии сделать короткую стрижку - длинные пряди терять тяжелее.

При лучевом воздействии волосы выпадают не всегда, порой - с отсрочкой в несколько месяцев. Это зависит от зоны облучения. Такое агрессивное лечение негативно отражается на состоянии кожи волосистой части головы - она становится значительно суше, возможны поражения грибкового характера, микротрещины, вторичная инфекция и т.д. С этим нужно научиться справляться. Один из способов - гипотермия кожи головы, процедура, сужающая сосуды скальпа. Такой эффект обеспечивается специальным устройством, а также охлаждающими мазями и гелями типа «Долобене» и «Гепарина» (продаются в аптеках). В результате их применения неприятные проявления минимизируются. Гипотермия показана также перед процедурой химиотерапии и во время такого лечения.

Следует учитывать, что кожа головы при воздействии цитостатических препаратов становится гиперреактивной. Поэтому категорически противопоказано использование для ухода за ней средств, содержащих щелочь. Чем лучше пенятся шампунь или мыло, тем более они опасны.

Что касается спиртов, то их присутствие в составе косметических препаратов не должно превышать 4%. Ни в коем случае в них не должно быть кислот.

Для восстановления волос в домашних условиях рекомендуются препараты, содержащие разогревающие компоненты. Это шампуни, мази, в которые входят облепиховое, виноградное или репейное масла. Но пользоваться ими можно не чаще 2-3 раз в неделю. Стимулируют рост волос и витамины: С, Е, В-7 и В-8. Сразу после химиотерапии и даже во время нее можно принимать полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3, 6 и 9. Еще один рекомендуемый препарат для восстановления волосяного покрова - миноксидил. Под его воздействием улучшается циркулирование крови в волосяных луковицах. Стимулирующие шампуни можно применять на протяжении 3-4 недель.

Для профилактики и борьбы с себорейным дерматитом следует

использовать шампуни с кетоназолом (идеальный вариант - низорал), с сульфидом селена (сульсен), но не чаще 2 раз в неделю.

Во время химиотерапии и после нее надо забыть о жестких расческах - только щетки с мягким ворсом. Рекомендуется носить дома тугую ленту или плотный платок. Волосы мыть только теплой водой с мягкими шампунями без щелочей и сульфатов. Полезными будут маски с керамидами, протеинами, экстрактами злаковых. Все это прекрасно работает на регенерацию.

Обязательны головные уборы. Показан прием адаптогенов - лимонника, женьшеня, элеутерококка - для местного иммунитета кожи головы. Не рекомендуются использование фена, щипцов и других нагревательных приборов, окрашивание и завивка волос.

Пилинг только мягкий

Состояние кожи при онкопатологии начинает меняться еще до начала интенсивного лечения. Она первой сигнализирует о возникших проблемах. Маркерами изменения иммунного статуса являются ато-

вильный выбор средств для ухода за кожей. Про щелочное мыло следует забыть, во всяком случае, до стойкой ремиссии заболевания. Кроме того, в используемых препаратах не должно быть парабенов, которые могут вызвать дополнительное воспаление. Исключаются альфа- и бета-кислоты.

Если применять пилинг, то он должен быть мягким, нетравматичным.

Не рекомендуются и глиняные маски на основе талька. Адсорбенты в первые 8-10 месяцев вообще не показаны. Хочется припудриться - пожалуйста, подходит минеральная рассыпчатая пудра, она не смешивается со структурами верхних слоев кожи.

Обязательно использование жирных кремов на ночь - они обеспечивают интенсивную терапию, причем не только для лица, но и для рук. Днем - только увлажняющие. Гиалуроновая кислота в составе косметических средств категорически не рекомендуется. Увлажнение должно обеспечиваться полисахаридными компонентами. Они работают только на поверхности, не попадая

под руку всегда должны быть метрогил и димексид, это первые помощники при рецидивах.

Спасаясь летом от интенсивных солнечных лучей, нет необходимости пользоваться самой сильной SPF-защитой. Полное экранирование ультрафиолета остановит усвоение витамина D и, как следствие, всасывание кальция. А это путь к остеопорозу. Уровень SPF не должен превышать 50. Необходимо исключить составы с метоксициклопиримидином. Это физические солнечные фильтры, но при угнетенном иммунитете могут проявиться их онкогенные свойства.

Оптимальный уход за кожей в домашних условиях - беспарабеновое, бесщелочное умывание. Настоятельно рекомендуется использование нивелира жесткости воды - тоника. Тонизация обеспечивает восстановление оптимальных параметров поверхности кожи. Ни в коем случае нельзя засыпать с макияжем на лице - это может спровоцировать тяжелейшее воспаление.

Для регенерации кожи применяются также препараты супероксиддисмутазы (мази есть в аптеках). Если подолгу не заживают царапины и другие повреждения на коже, помогут зеленый чай, корень солодки, препараты альпийских трав, черника. К активаторам заживления относятся также масла злаковых культур, чайное дерево. Из антисептиков подходят ромашка, купена, арника, почки магнолии, белая ива, подорожник, календула. Это должны быть неспиртовые растворы.

Очень осторожно следует обращаться с алоэ. Это мощный иммуноактиватор. Сразу после химиотерапии, которая направлена на супрессию (подавление) иммунитета, алоэ вызовет противоположный эффект. Поэтому пользоваться содержащими его средствами можно не раньше, чем через полтора года ремиссии.

Для снижения интенсивности сосудистого рисунка применяются препараты конского каштана, мытника, мыльника, вода василька и розмарина. Это проверенный мировой регистр средств с разрешенным статусом безопасности.

В первые год-полтора после интенсивной терапии не рекомендуется активный массаж, особенно в зоне лица и проекции новообразования. На всю жизнь следует отказаться от массажа, если в анамнезе были жидкие формы рака (крови, лимфы).

Физиотерапевтическое воздействие не рекомендуется раньше, чем через 4-5 лет стойкой ремиссии.

Поддержит «Точка опоры»

В беседе с доктором из Питера приняли участие и активисты группы взаимопомощи «Точка опоры». Вот уже третий год ее волонтеры во главе с координатором группы Татьяной Гребенниковой помогают женщинам, пережившим стресс и агрессивное противораковое лечение. Их работа тесно связана и с заводской медсанчастью, и с областным онкологическим диспансером. А благодаря Фонду Олега Дерипаски «Вольное Дело», реализующему программу «Женское здоровье», «Точка опоры» имеет возможность подарить пациенткам, прооперированным по поводу рака молочной железы, очень нужные в этот момент вещи, включая специальное белье. Отношения сохраняются и после выписки из стационара. Некоторые из этих женщин сами вступают в «Точку опоры», на своем горьком опыте прочувствовав всю значимость такой поддержки.

Лариса СМЕРНОВА
Фото Артема СЕМЕНОВА



Несколько десятков автозаводчанок собрались на встречу в рамках проекта «Женское здоровье»

ния (снижение тонуса кожи), серовато-желтоватый цвет лица, появление пигментации, гиперсухости, интенсификация сосудистого рисунка, стойкие покраснения, дерматиты, экземоподобные состояния, шелушение тыльной стороны ладоней. Лучевая и химиотерапия только усиливают эти проявления. Справиться с ними поможет пра-

внутри. Прекрасно увлажняют кожу миндальное масло, мочевины, витамин В-5, водорослевый комплекс (при отсутствии патологии щитовидного (жирового) массива кожи обеспечивают фосфолипиды, керамида, витамин Е.

Надо быть готовыми к тому, что поражения кожи могут рецидивировать.