

إختيار ولبس الشعر المستعار (الباروكة)

المصدر: جمعية السرطان الأمريكية



غالبا ما تقوم النساء اللواتي يواجهن تساقط الشعر من العلاج الكيميائي أو العلاج الإشعاعي بإختيار باروكة واحدة على الأقل، ثم يقمن باستبدالها بالتناوب بإرتداء القبعات أو الأوشحة. تذكرني أن شعرك سينمو مرة أخرى ، على الرغم من أن سماكته أو ملمسه أو لونه قد لا يعودان كما كانوا عليه قبل العلاج.

ماذا أفعل لأهني نفسي لتساقط الشعر؟

- تأكدي من حقيقة ما إذا كنت بالفعل بحاجة لباروكة، حيث لا تتسبب كل أنواع العلاج الكيميائي في تساقط الشعر.
- إذا كان شعرك طويلاً ، ففكري في قصه حتى يصبح إرتداك ألباروكة أو أي غطاء آخر للرأس أقل وضوحاً.

- يسقط الشعر عادة بعد 2-3 أسابيع من العلاج الكيميائي الأول.

- فكري في حلق رأسك بمجرد أن يبدأ شعرك في التساقط (استخدمي ماكينة حلاقة كهربائية لتجنب الجروح). هذا قد يجعلك تشعرين بمزيد من السيطرة ويمكنك من الإستيقاظ للعثور على شعرك وقد غطى وسادتك.

- إذا كنت لا تزالين بحاجة إلى شيء لالتقاط الشعر ، فقد ترغبين في شراء غطاء شبكي.

- قد تلاحظين أن بعضاً من الشعر قد يبدأ في النمو مرة أخرى بين فترات العلاجات ، إلا أنه سرعان ما يعود للتساقط مرة أخرى.

- يعود الشعر للنمو عادة بعد حوالي ستة أشهر من إنتهاء العلاج الكيميائي. قد يكون شعرك الجديد أكثر تجعيذاً أو استقامة أو أكثر سمكاً أو أنعم - أو حتى ذو لون جديد. عادة ما يكون هذا التغيير على المدى القصير. ومن المرجح أن يعود شعرك مع مرور الوقت إلى ما كان عليه قبل العلاج.

أين يمكنني العثور على شعر مستعار؟

إبحثي في المنطقة التي تسكنين فيها أو في دليل الهاتف عن متاجر بيع الشعر المستعار. إذا كنت قلقة بشأن خصوصيتك ، إسألني عما إذا كان المتجر لديه خدمة فردية متاحة لمرضى السرطان الذين يختارون شعراً مستعاراً. قد يكون لدى البعض منطقة خاصة لتجربي فيها الشعر المستعار.

إذا كانت تعرفين أو تنتمين لمجموعة لدعم السرطان بالقرب منك ، فقد ترغبين في سؤال الآخرين في المجموعة عن أماكن لشراء الشعر المستعار. يمكنك أيضاً سؤال الممرضات أو الأخصائية الاجتماعية في مركز العلاج الذي تتلقين العلاج فيه عن خيارات شراء الشعر المستعار.

هناك أيضاً تجار تجزئة عبر الإنترنت يبيعون الشعر المستعار كما وتتوفر لديهم خيارات لأغطية الرأس الأخرى.

إذا كنت لا تستطيعين تحمل نفقات الشعر المستعار

تحديثي مع الممرضات أو الأخصائية الاجتماعية في مركز العلاج الخاص بك إذا كانت هناك منظمات محلية تقوم بالتبرع بالباروكات.

إختيار شعر مستعار

قبل بدء العلاج

- قومي بإلتقاط صور لتسريحة شعرك الحالية.
- احفظي خسلة من شعرك من الجزء العلوي من رأسك ، حيث يكون الشعر أفتح، في حالة رغبتك في مطابقة شعرك المستعار مع اللون الحالي لشعرك.
- إستخدمي الضوء الطبيعي - في الهواء الطلق أو بالقرب من النافذة - لتحديد ما إذا كانت الباروكة تطابق الخسلة التي حفظتها.
- قومي بقياس حجم رأسك عندما يكون شعرك مبللاً أو مسبلاً إلى الأسفل.
- تأكدي من أن الباروكة قابلة للتعديل. قد يكون رأسك أصغر حجماً عندما تفقدين شعرك.

الباروكة الطبيعية مقابل الاصطناعية

تصنع الباروكة إما من شعر بشري طبيعي أو من مواد إصطناعية. لا يوجد هناك فرق كبير في شكل ومظهر الباروكة ذات الجودة العالية عند مقارنتها بالشعر الطبيعي، وتكمن الاختلافات الرئيسية في التكلفة وكيفية المحافظة عليها، لذلك اختاري النوع المناسب لاحتياجاتك.

إن الباروكات الاصطناعية أرخص من الطبيعية، وتحافظ على شكلها وتسريحتها بغض النظر عن حالة الطقس، ولا يبهت لونها مع مرور الوقت، إلا أنها لا تدوم كالباروكات المصنوعة من الشعر الطبيعي، ولا تتوفر فيها المرونة عند القيام بتصفيف الشعر.

أما الباروكات المصنوعة من الشعر الطبيعي، فهي أكثر كلفةً وتتوفر بخيارات أقل من ناحية اللون، ولكن يمكن قصها وتصفيفها وصبغها تمامًا مثل شعرك. ما يعيبها هو أنها بحاجة إلى المزيد من العناية، حيث أنها تتفاعل مع الطقس، وقد تحتاج إلى إعادة تصفيفها أو صبغها بمرور الوقت.

خذي بعين الاعتبار أيضًا المدة التي تتوقعين فيها إحتياجك للباروكة، وما إذا كنت تفضلين الحصول على باروكة واحدة تخدمك لفترة طويلة، أو ما إذا كنت ترغبين في تغيير مظهرك عدة مرات وشراء باروكتين أو أكثر.

إختيار اللون

يعود إختيار اللون لك، إلا أن هناك بعض القواعد العامة التي قد تساعدك على إختيار اللون الأنسب:

- مع تقدمنا في العمر، غالبًا ما يكون اللون الأفتح أكثر جاذبيةً ويمنح مظهرًا طبيعيًا وأكثر نعومة.
- قد يجعل العلاج الكيميائي وجهك شاحبًا. إذا كان شعرك أسود، ففكري في إختيار اللون البني الداكن للحصول على مظهر أكثر جاذبية.
- إذا كنت امرأة سمراء البشرة وقد أصبح لون شعرك أبيض، ففكري في إختيار باروكة ذات لون أفتح ظلًا من اللون البني يكون فيها خسل فاتحة (هايليت خفيف).
- إن اللون الأبيض جذاب للغاية أيضًا.
- كوني مغامرة! الآن هي فرصتك لتجربي باروكات بألوان مختلفة دون الحاجة إلى دفع مبالغ باهظة لصالون التجميل ودون المكوث لفترات طويلة للقيام بصبغ شعرك. قد تقررين تجربة باروكة بلون جديد وقد تكونين سعيدة جدًا بالمجاملات التي تتلقينها.

إرشادات لإرتداء الباروكة

- عند إختيار الباروكة، ابحتي عن واحدة قابلة للتعديل من ناحية حجمها؛ فقد يكون حجم رأسك أصغر عندما تفقدين شعرك.
- إتبعي بعناية التعليمات المرفقة مع الباروكة.
- أزيلِي الشبكة التي تغلف الباروكة، ثم انفضيها جيدًا.
- إذا كنت ترتدين نظارة، قومي بإزالتها قبل تجربة الباروكة.
- إمسكي الباروكة من الطرفين، وتحققي من أن العلامة المنسوجة (ماركة الباروكة) تقع في الخلف. ضعها في منتصف جبهتك وشديها من الأمام إلى الخلف. ثم قومي بتعديل الجزء العلوي من الباروكة بحيث تبعد حوالي إنش واحد عن خط شعرك الطبيعي. لن تبدو الباروكة طبيعية إذا كان موقعها باتجاه الأسفل كثيرًا ولا يجب أن تغطي أذنك أبدًا.
- يجب أن تكون علامات الأذن الموجودة على طرفي الباروكة والتي تحتوي على قطع معدنية أو بلاستيكية بداخلها في موقع متوازي أمام أذنك.
- قومي بدفع السلك الموجود في هذه العلامات نحو وجهك لجعل الباروكة تتلاءم مع رأسك.
- إذا انزلقت الباروكة، فأنت بحاجة إلى حجم أكبر.
- إذا كانت كبيرة جدًا، فقومي بدفعها للأعلى بمجرد وضعها على رأسك لضبط العلامات الخلفية.

ضعي في عين الاعتبار الحصول على شريط مبطن لتثبيت الباروكة بشكل آمن ومريح ومنعها من الإنزلاق، أو شراء بطانة للباروكة لجعل ارتدائها أكثر راحة، حيث يؤثر الكيماوي على فروة رأسك ويجعلها حساسة، وعالية فقد تُوفر بطانة الباروكة الحماية، بالإضافة إلى أنها ستزودك بالبرودة والراحة.

تصفيف الباروكة الخاصة بك

- قومي دائمًا بزم شعر الباروكة خلف أذنك قبل تصفيفها.
- ألان خذي فقط خسل الشعر التي تحتاجينها وادفعي بها إلى الامام لجعل الباروكة تبدو طبيعية.
- إذا لزم الأمر، خذي الباروكة لمصفف الشعر ليقوم بقص غرة أو التخفيف من سماكة الشعر لجعلها تبدو طبيعية أكثر.
- إذا كانت الباروكة قصيرة، لا تستخدم الفرشاة ما أمكن. بدلاً من ذلك، قومي بإستخدام أصابعك وكريم تصفيف الشعر الخاص بالباروكات، إذا أردت أن تحافظي على التمشيط.
- لإضفاء لمسة أنيقة، ارفعي الشعر بيد المشط، ودعي الشعر ينزلق، بدلاً من سحبه بالكامل حتى النهاية، حتى لا تصبح الباروكة متلثة جدًا.
- قبل تصفيف الباروكة ذات الشعر الطويل المسبل، قومي دائمًا بإستخدام ملطف شعر الباروكات الخاص بها ورشه بخفة. كذلك إستخدمي الفرشاة الخاصة بالشعر المستعار، بدءًا من الأطراف أولاً.
- للحصول على مظهر طبيعي أكثر، لا تحاولي أن تكون كل شعرة مصففة بالكامل وفي مكانها.

- إستخدمي أربطة وشاح وإكسسوارات الشعر الأخرى كما تفعلين مع شعرك الطبيعي.

رعاية الباروكة الخاصة بك

- لتجنب إتلاف شعرك المستعار ، إستخدمي فقط منتجات العناية الخاصة بالشعر المستعار.
- يجب غسل الشعر المستعار الذي يتم ارتداؤه يوميًا كل 10-14 يومًا ، وغسله أكثر إذا كنت تستخدمين الكثير من رذاذ الشعر أو كريم تصفيف الشعر.
- إغسلي شعر الباروكة بالشامبو وفقا للتعليمات التي كانت مرفقة معها ، وإستعملي المنشفة بلطف ثم رشيها بخفة ببلم الشعر المستعار.
- ضعي الباروكة لتجف على حامل الباروكة بحيث يسمح للهواء أن يتخللها دون شطف الملطف. إن تراكم الملطف جيد للشعر المستعار حيث أنه يحمي الألياف ويطيل عمر الشعر المستعار.
- ضعي في عين الاعتبار بأن الشعر المستعار ، وخاصة الاصطناعي منها ، قد يستغرق 8-12 ساعة حتى يجف.
- يجب استخدام منتج لإعادة البريق والللمعان للشعر المستعار بعد غسل الباروكة عدة مرات .
- يجب حفظ وتخزين الشعر المستعار دائماً على حامل ، وليس في كيس بلاستيكي أو في صندوق.

تجنبي صبغات الشعر والحرارة

لا يمكن صبغ الشعر المستعار الاصطناعي، كما ويجب غسله باستخدام الشامبو الخاص به فقط. عليك القيام بغسله بالماء البارد والشامبو وذلك لمنع الصمغ الموجود في الباروكة من الذوبان. وتجنبي استخدام مجفف الشعر إلا إذا إستخدمت الهواء البارد. كوني حذرة عند فتح أبواب الفرن ونشافة الملابس وتجنبي وضع الباروكة بالقرب من الشعلات الموجودة على موقد الغاز أو الموقد الكهربائي.

لا للمزيد من "أيام ذات شعر سيئ"

في حين أن تساقط الشعر قد يكون أمرًا مخيفًا ، تستمتع العديد من النساء بتجربة تسريحات جديدة وألوان للشعر المستعار لم يجرؤن على تجربتها بشعرهن الطبيعي. تشتري بعض النساء أكثر من باروكة واحدة ويقمن بتغيير الشعر المستعار ليتناسب مع مزاجهن أو ملابسهن أو المناسبة.

تبدو الباروكات جيدة دائماً ؛ لم يعد هناك أيام شعر سيئة. في الواقع ، تستمر العديد من النساء في ارتداء الشعر المستعار بعد نمو الشعر مرة أخرى ، خاصة عندما لا يكون لديهن الوقت الكافي لتصفيف شعرهن.

امنحي نفسك الإذن لتجربة ألوان وأنماط جديدة. قد تجلبين ابتسامة على وجهك وعلى وجوه من يحبونك. (وقد تحصلين على بعض الإطراءات أيضاً!).