

Wypadanie włosów (łysienie) a leczenie raka

Niektóre rodzaje chemioterapii powodują wypadanie włosów na głowie i na ciele, a radioterapia może powodować wypadanie włosów w napromienianym miejscu. Wypadanie włosów nazywa się łysieniem (alopecją). Zwykle jest tymczasowe: włosy często odrastają kilka miesięcy po zakończeniu leczenia. Delikatna pielęgnacja włosów i rozmowa o uczuciach mogą pomóc Ci sobie poradzić.

Ta strona jest dla osób, które mogą stracić włosy z powodu leczenia raka. Opisuje sposoby radzenia sobie z wypadaniem włosów, czego się spodziewać, gdy odrastają, oraz pytania do zespołu opieki.

Wersja w skrócie

Niektóre rodzaje chemioterapii powodują wypadanie włosów na głowie i w innych częściach ciała. Radioterapia może też powodować wypadanie włosów w tej części ciała, która jest napromieniana. Wypadanie włosów nazywa się łysieniem (alopecją).

Nie każdy, kto ma raka, traci włosy. To, czy tak się stanie, zależy od konkretnego leczenia. Porozmawiaj z zespołem opieki zdrowotnej, aby dowiedzieć się, czy leczenie, które otrzymasz, powoduje wypadanie włosów. Lekarz lub pielęgniarka może podzielić się sposobami, które pomogły innym.

Sposoby radzenia sobie z wypadaniem włosów

- **Traktuj włosy delikatnie.** Używaj szczotki z miękkim włosiem lub grzebienia o szerokich zębach. Unikaj suszarek, prostownic i produktów, takich jak żele czy spinki, które mogą podrażniać skórę głowy. Myj włosy rzadziej, łagodnym szamponem, bardzo delikatnie, i osuszaj je, dociskając miękki ręcznik.
- **Masz wybór.** Niektóre osoby ścinają włosy krótko, aby łatwiej było sobie z nimi poradzić, gdy zaczną wypadać. Inne golą głowę. Jeśli to robisz, użyj golarki elektrycznej, aby się nie skaleczyć. Jeśli planujesz kupić perukę, kup ją, gdy jeszcze masz włosy, aby dopasować kolor. Jeśli peruki swędzą i są gorące, spróbuj wygodnej chustki lub turbanu.
- **Chroń skórę głowy i dbaj o nią.** Używaj kremu z filtrem lub noś czapkę na zewnątrz. Wybierz wygodną chustkę lub czapkę, która utrzymuje ciepło głowy. Jeśli skóra głowy swędzi lub jest wrażliwa, pomóc mogą balsamy i odżywki.
- **Rozmawiaj o uczuciach.** Wiele osób czuje złość, przygnębienie lub zawstydzenie z powodu wypadania włosów. Może pomóc podzielenie się tymi uczuciami z kimś, kto rozumie, w tym z

innymi osobami, które straciły włosy podczas leczenia. Pomóc może też otwarta rozmowa z dziećmi i bliską rodziną. Powiedz im, że spodziewasz się utraty włosów podczas leczenia.

Kiedy włosy odrastają

Wypadanie włosów jest zwykle tymczasowe.

- **Bądź delikatny(-a).** Gdy włosy zaczynają odrastać, unikaj zbyt częstego szczotkowania, kręcenia i suszenia suszarką, a może też nie będziesz chcieć myć ich tak często.
- **Po chemioterapii.** Włosy często odrastają w ciągu 2 do 3 miesięcy po zakończeniu leczenia. Nowe włosy są na początku bardzo cienkie i mogą być bardziej kręcone, prostsze, a nawet mieć inny kolor. Z czasem mogą wrócić do dawnego wyglądu.
- **Po radioterapii.** Włosy często odrastają w ciągu 3 do 6 miesięcy po zakończeniu leczenia. Jeśli dostałeś(-aś) bardzo wysoką dawkę promieniowania, włosy mogą odrosnąć cieńsze lub wcale nie odrosnąć w tej części ciała, która była napromieniana.

Przygotowanie do rozmowy z zespołem

Spisanie pytań przed wizytą może pomóc Ci poczuć się lepiej przygotowanym(-ą). Możesz zapytać:

- Czy moje leczenie prawdopodobnie spowoduje wypadanie włosów?
- Jak mogę chronić głowę i o nią dbać?
- Gdzie mogę dostać perukę lub tupet?
- Jakie grupy wsparcia mogą pomóc?
- Kiedy odrosną moje włosy?

Na podstawie wiarygodnego źródła

To tłumaczenie treści edukacyjnych na prosty język, oparte na źródle: Narodowy Instytut Raka. Aby uzyskać pełne i aktualne informacje, przeczytaj oryginalne źródło. Tylko do celów edukacyjnych — to nie jest porada medyczna. Zawsze rozmawiaj ze swoim zespołem opieki.

Narodowy Instytut Raka: cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/hair-loss

Zaktualizowano: 2026-07-02

Masz prawo do bezpłatnego tłumacza. Szpitale i przychodnie w Stanach Zjednoczonych, które otrzymują fundusze federalne, muszą zapewnić wykwalifikowanego tłumacza bez żadnych kosztów dla Ciebie. Możesz o niego poprosić w recepcji lub przed wizytą. Nie musisz prosić członka rodziny ani dziecka, aby tłumaczył za Ciebie.

Online: cancerexplained.org/languages/pl/hair-loss

Przetłumaczono z angielskiego artykułu na cancerexplained.org. Wersja angielska jest tą, która została sprawdzona ze źródłem.

Educational information only, not medical advice. An AI-assisted editorial system helped prepare this page. No named medical reviewer has reviewed it unless one is listed.

Można bezpłatnie drukować, kopiować i udostępniać bez zmian. Nie trzeba prosić o pozwolenie. Prosimy nie zmieniać treści medycznych. Źródło: cancerexplained.org. Informacje edukacyjne, nie porada medyczna.