

من شركة ماج السابر لتصنيع الاعشاب والزيوت الطبيعية  
إلى مرضي مركز حسين مكي الجمعة اللذين يعالجون بالإشعاع الكيماوي.

هذا المنتج لا يستعمل لمرضي سرطان الدم أو الغدد اللمفاوية

الموضوع / تعليمات بكيفية استعمال قناع ( جويرية ) لمحاولة الحد من سقوط الشعر اثناء فترة العلاج الكيماوي وأيضا الحد من ظهور امراض جلدية مختلفة بفروة الرأس بسبب تثبيط عمل جهاز المناعة في الجسم وتسريع نمو الشعر بعد سقوطه .

### قبل اخذ العلاج الكيماوي بيوم او يومين

1. يوضع القناع على فروة الراس والشعر لمدة لا تقل عن ساعة واحدة ، ويمكن عمله مرتين في اليوم الواحد. أي تغسل المرة الاولى بالماء ثم عندما يجف الشعر - يوضع مرة أخرى على الرأس بنفس الطريقة (يجب الانتباه جيدا أن فروة الراس يجب أن تشبع جيدا بهذا المزيج خاص للأشخاص الذين كانوا يستخدمون الصبغات الكيماوية لتلوين الشعر في السابق.



1



2



3



4

2. بعد وضع القناع - يلف شريط من القماش أو الكلينكس على الجبهة ومحيط الرأس على الخط الأمامي والخلفي للشعر حتى لا يتساقط المزيج على جانبي الرأس .  
3. يوضع كيس بلاستيك على الرأس ( تلف الرأس . (CLING FILM) الشفاف) الذي يستعمل لتغطية الأكل) - يمنع منعاً باتاً استخدام ورق القصدير على الشعر وذلك حتى تتشرب فروه الرأس جيدا بمزيج الأعشاب .

4. يلبس فوق الكيس طاقة صوف حتى لا تتعرض الرأس لأي لفحة هواء أثناء وضعة وخاصة في فصل الصيف حيث تكون المكيفات الهوائية الباردة دائمة العمل .

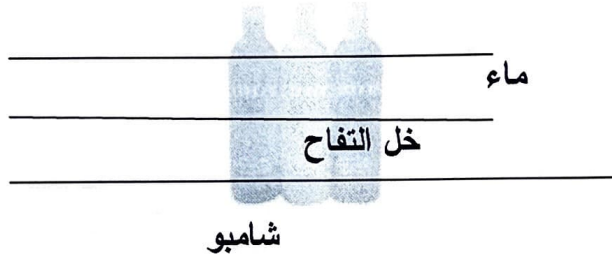
### غسل الشعر :

يجب ملاحظة أن هذا القناع يتركز به كمية كثيرة من الأعشاب ولذلك يحتاج إلى طريقة خاصة لتسهيل إزالة بقايا الأعشاب من الشعر .

بعد انقضاء ساعة على وضع القناع يغسل الشعر بمزيج يتكون من النسب التالية:

1- الماء وخل التفاح وأي نوع من الشامبو ما عدا شامبو القشرة لاحتوائه على تركيز أشد من المواد الكيميائية.

وذلك بالنسب التالية : ¼ شامبو ¼ خل التفاح ½ ماء عادي .



ويحافظ هذا المزيج على نظافة فروة الرأس من أي جراثيم وهو صحي لك ولشعرك أيضاً حيث أن بهذه الطريقة قد تم تخفيف المواد الكيميائية التي تستعمل عادة في تصنيع الشامبوهات إلى حدها الأدنى .

2- ثم يوضع البلسم على الشعر لتمام إزالة الماسك من خصلات الشعر ثم يشطف بالماء ولا يوضع البلسم على فروه الرأس .

### نفس يوم أخذ العلاج الكيماوي :

1- من الأفضل وضع القناع على جذور الشعر وتغطيته كالمعتاد في نفس اليوم الذي يتم فيه العلاج الكيماوي - يمكن لذلك وضعه بالمنزل ثم الذهاب به تحت الحجاب العادي للمستشفى يجب ترك القناع على الرأس لمدة لاتقل عن ثلاث ساعات بعد اخذ العلاج الكيماوي .

وذلك لمحاولة تحقيق الفائدة العضوي المرغوبة من استخدام القناع وحماية بصيلات الشعر من وصول المواد الضارة حيثما تكون الجرعة في قمة ذروتها السامة للبصيلات .

## بعد العلاج الكيماوي :

من المحتمل أن تشعرى بالتعب والإرهاق غير العادي بعد الجرعة الكيماوية لمدة 3-4 أيام التي تليها كما ستشعرين بالآم في الرأس وفروة الرأس.....ونشجعك على التخلص منها بوضع القناع اليوم التالي للجرعة لمدة ساعة وذلك لاستمرار تواجد بقايا هذه المادة الكيماوية في جسم الإنسان ويخف تواجدها بالتدريج بعد ذلك .  
ينصح بالإقلال من عدد مرات غسيل وتسريح الشعر أثناء فترة العلاج وذلك للحد من المؤثرات الخارجية التي تغير الشعر .

## فى اليوم 14 – 15 بعد أخذ الجرعة الكيماوية :

ستلاحظين بأن معدل التساقط قد زاد أكثر من الأيام السابقة وربما تشعرين بصداع بالرأس - ونعزو هذا التساقط المعتدل مقارنة بما كان سيكون عليه الحال ولو لم تستعملي القناع - نعزوه إلى هذه الكمية من التساقط هي بالفعل هي الكمية التي كانت ستتساقط يوم أخذ الجرعة الكيماوية وفي الأيام التي تليها ولكنها استمرت في مقاومة الدواء وفي المحافظة على عدم التساقط إلى أن تغلب عليها مفعول الجرعة الكيماوية الشديدة السمية لبصيلات الشعر .  
حيث أن يومي 14-15 بعد أخذ الجرعة هما اليومان الذي كان سيتساقط فيهما شعرك تماماً وبالكامل لو لم تستعملي القناع الواقى من السقوط.

## بعد الانتهاء من العلاج الكيماوي :

يوضع بعد ذلك القناع مرة أو مرتين أو أكثر في الأسبوع حسب الرغبة في تغذية بصيالات شعرك والمحافظة عليها .

## تنبيهات عامة خلال فترة تلقي العلاج :

- عدم التعرض لأشعة الشمس إلا بعد وضع كريم واقى من أشعة الشمس الضارة ويجب ألا يقل قوة الوقاية عن SPF 30 .
- عدم التعرض لأي إشعاعات أنت في غنى عنها (الموبايل - مايكرويف ... إلخ) .

- عدم وضع أي كريمات على جسمك أو وجهك أو يديك مهما كانت الدعاية القوية لها - كافة الكريمات تحتوي على مواد كيميائية وعند ملامسة للجلد تدخل مجرى دم الإنسان بما تحتوي من مواد وألوان وروائح صناعية . استخدمى الزيوت الطبيعية فقط خلال هذه الفترة الحرجة عندما تكون مناعة جسمك في أدنى مستوياتها - زيوت مثل ( زيت اللوز - زيت الزيتون النقي قطعة أولى - زيت الخروع - زيت البندق - زيت الجوز... إلخ) وذلك لترطيب جسمك ووجهك ويديك .
- ننصح بشدة استخدام خلاصة الصبار على وجهك وجسدك كله لما له من فوائد عظيمة في ترطيب البشرة وإصلاح الأنسجة .
- لا تستعملي الصابون على وجهك حيث أن شطف الوجه بالماء وماء الصبار كافي لتنقيته من أي شوائب .
- التزمي بتناول المأكولات الصحية والمكملات الغذائية حيث أنها تمدك بالمعادن والفيتامينات التي يحتاجها جسمك بالحد الأمثل .
- كما أن الخلايا السرطانية تعشق الخلايا الدهنية في الجسم وتصبح أقوى وأنشط بها .
- يجب استخدام كفوف واقية عند القيام بأعمال المنزل حتى لا تمس يداك المطهرات والمنظفات .
- يجب الاعتناء بصحة الأظافر والامتناع عن استخدام المواد التي استخدمها الآخرون . احتفظي بمعدتك الخاصة عند الذهاب إلى الصالون . كما يجب الامتناع عن قص الجلد الزائد فوق الأظافر - قومي بدهن أي زيت طبيعي على الأظافر حتى لا يتشققوا ويبقى الجلد ناعم ورطب كما لا تقومي بوضع أي طلاء أظافر حيث أن هذا سبب بزيادة سوء حالتهم .
- حافظي على صحة أسنانك واللثة والفم حيث أنه من أكثر الأماكن التي تنمو في البكتريا وتتكاثر فيها الجراثيم - لا تستعملي أي معجون أسنان به مبيض أو يحتوي على أي ألوان .
- لا تستعملي مزيل عرق يحتوي على أملاح الألومنيوم - حيث أنها تتسبب في أعراض مرضية عدة عند دخولها جسم الإنسان عبر المسام الموجودة تحت الإبط .

- يجب استخدام أواني طبخ الاستانلس ستيل أو الزجاجية فقط - تجنبى تماماً الألومنيوم والتيفال حيث أنها تتفاعل مع المأكولات الحارة وخاصة الطماطم وتفرز مواد مسرطنة .
- من الضروري غلي المياه بأنواعها قبل شربها للتخلص من البكتريا الموجودة في المياه والتي تتكون بسبب سوء التخزين .
- يجب تقشير أنواع الخضروات والفواكه قبل أكلها أو طهيها حيث أنها ترش كيماوية ومبيدات حشرية وسموم لقتل الآفات الزراعية والتي يصعب التخلص منها بالغسل العادي - كما أن معظم الفواكه ترش بالشمع لتبدو طازجة وبراقة .