

## الحصول على المساعدة للتغيرات التي تصيب الجلد

Getting Help for Skin Changes - Arabic

يمكن أن يتسبب السرطان وعلاج السرطان في تغيرات في الجلد مثل الطفح الجلدي وجفاف البشرة وتغيرات في لون الجلد والحكة.

يمكن أن تحدث **الحكة** بسبب بعض السرطانات أو علاجات السرطان أو الأدوية المستخدمة كجزء من علاج السرطان أو البشرة الجافة أو الطفح الجلدي أو العدوى. يمكن أن يؤدي حك جلدك كثيراً إلى نزيف أو الإصابة بالعدوى خاصة إذا كان الجلد متشققاً.

يمكن للعديد من عقاقير علاج السرطان أن تسبب **متلازمة اليد والقدم**. الألم والحساسية والوخز والخدر هي أعراض مبكرة لمتلازمة اليد والقدم. ثم يبدأ الاحمرار والتورم على راحة اليدين وباطن القدمين. وهذا الاحمرار يشبه كثيراً حروق الشمس وقد يتحول إلى بثور. وفي الحالات السيئة، يمكن أن تنفتح البثور وتصبح تقرحات. كما يمكن أن تجف البشرة ويتقشر الجلد ويتصدع.

يمكن أن تحدث **تغيرات في لون الجلد** كأعراض جانبية لبعض علاجات السرطان أو نمو الأورام أو عند التعرض للشمس. قد تتحسن بعض تغيرات لون الجلد مع مرور الوقت. وقد تستمر بعض تغيرات لون الجلد الأخرى لفترة أطول.

تغيرات الجلد هي جزء من استجابة جسمك الطبيعية للعلاج. إذا حدثت تغيرات في الجلد بسرعة كبيرة أثناء استخدام عقار لعلاج السرطان فقد تكون علامة على أن لديك حساسية من هذا العقار.

من المهم جداً إخبار طبيبك أو ممرضتك عن أي تغيرات في الجلد لديك. فقد تزداد هذه التغيرات سوءاً إذا لم يتم علاجها وقد يؤدي بعضها إلى العدوى.

### ما هي التغيرات الجلدية الشائعة التي يجب أن أراقبها؟

**الطفح الجلدي** هو أحد الأعراض الجانبية الشائعة لبعض علاجات السرطان. يعتمد خطر الإصابة بالطفح الجلدي ومدى سوءه على نوع السرطان ونوع العلاج الذي تحصل عليه. يمكن أن يظهر الطفح الجلدي على فروة الرأس والوجه والرقبة والصدر والجزء العلوي من الظهر وأحياناً على أجزاء أخرى من الجسم. ويمكن للطفح الجلدي أن يسبب الشعور بالحكة أو الحرقنة أو اللسعة أو أن يكون مؤلماً.

**جفاف البشرة** هو عرض جانبي آخر لبعض العلاجات. يمكن أن تصبح البشرة جافة جداً ومتقشرة وخشنة وحمراء وأحياناً تسبب الشعور بالألم. ومن الممكن حتى أن يتشقق الجلد. ويمكن أن يصاحب جفاف البشرة طفح جلدي أو لا. ويمكن أن تتسبب البشرة الجافة بالحكة.

أهم شيئين يمكنك القيام بهما هما العناية الجيدة بشركتك وإعلام طبيبك على الفور بأي تغيرات في بشركتك.

## ما يمكنك القيام به للمساعدة في منع أو التحكم في تغيرات الجلد

- اشرب الكثير من السوائل إذا قيل لك إنه لا بأس بذلك.
- استخدم الصابون الخفيف وغسول الجسم والشامبو ومستحضرات البشرة والكريمات التي لا تحتوي على الكحول أو العطور أو الصبغة. اسأل عن المنتجات أو العلامات التجارية التي يجب عليك استخدامها.
- اغتسل بالماء الدافئ أو البارد وليس بالماء الساخن. اغتسل بسرعة وجفف نفسك عن طريق تزييت جسمك بمنشفة بدلاً من فرك بشرتك.
- رطب بشرتك أثناء النهار. أفضل وقت للقيام بذلك هو بعد الاستحمام مباشرة بينما لا تزال بشرتك رطبة.
- احلق بشكل أقل تكراراً أو توقف عن الحلاقة إذا كانت بشرتك متقرحة. يمكن أن تحميك شفرة الحلاقة الكهربائية من التعرض للجروح عند الحلاقة.
- لا تستخدم منظفات الغسيل ذات الروائح القوية.
- ابتعد عن الشمس قدر الإمكان. إذا كنت ستخرج فاستخدم مرطب الشفاه وواقي الشمس مع عامل حماية من الشمس (SPF) لا يقل عن 30. ارتدي ملابس طويلة وقبعة أيضاً.

## ما يمكنك القيام به لتحسين وضع التغيرات التي تحدث للجلد

- لا تعالج جلدك بأدوية بدون وصفة طبية قبل التحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك.
- قد تساعد الأنعل الداخلية للأحذية والمصنوعة من مادة هلامية إذا كان بطن قدمك حساساً.
- يمكن لبعض أنواع المكياج تغطية الطفح الجلدي دون زيادة سوء حالة الطفح. اسأل عن المنتجات أو العلامات التجارية التي يمكنك استخدامها.
- غالباً ما تكون الملابس ناعمة الملمس والفضفاضة أفضل من الملابس الضيقة.
- لا تقضي وقتاً في الخارج في جو حار جداً أو بارد جداً.
- إذا أعطاك طبيبك الأدوية، فاستخدمها بالطريقة التي يطلبها منك وابدأ بها على الفور.

## تحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك

يمكن علاج العديد من التغيرات التي تطرأ على الجلد، كما أن هناك أشياء يمكنك القيام بها لمحاولة الوقاية من هذه التغيرات. أخبر فريق رعاية السرطان الخاص بك عن تغيرات الجلد التي تعاني منها. أعلمهم عندما تلاحظ التغيرات وما الذي يجعل التغيرات أسوأ أو أفضل. ينبغي معالجة التغيرات الجلدية في أسرع وقت ممكن.

للحصول على معلومات حول السرطان والمساعدة اليومية والدعم، تفضل بزيارة موقع جمعية السرطان الأمريكية على [cancer.org](http://cancer.org) أو اتصل بنا على **18002272345**. نحن هنا عند الحاجة



Every cancer. Every life.

ARABIC  
©2022, American Cancer Society, Inc.  
رقم 214300 مراجعة 22/10  
النماذج المستخدمة لأغراض التوضيح فقط.

