

ماذا تفعل عند حدوث تغيّرات في الجلد؟

تُعدّ تغيّرات الجلد جزءًا من استجابة الجسم الطبيعية للعلاج. وقد تؤثر هذه التغيّرات في الجلد في أي مكان من الجسم، بما في ذلك فروة الرأس. وتظهر معظم الطفوح والتغيّرات الجلدية خلال بضعة أسابيع من بدء العلاج، لكنها قد تحدث في أي وقت.

كيف يتم علاج تغيّرات الجلد؟

ليست كل تغيّرات الجلد بحاجة إلى علاج. ولكن إذا كانت الأعراض شديدة أو لم تتحسن مع الوقت، فقد يتم اللجوء إلى:



- علاجات تُوضع مباشرة على الجلد، مثل المرطبات أو الكريمات التي تحتوي على الستيرويدات
- أدوية ستيرويدية تُؤخذ عن طريق الفم للمساعدة في تهدئة الاستجابة المناعية
- العلاج المناعي للحالات الشديدة جدًا من الطفح الجلدي التي لا تستجيب للعلاجات الأخرى
- المضادات الحيوية لعلاج المشكلات الجلدية الشديدة جدًا أو في حال وجود عدوى
- علاجات أخرى، مثل مضادات الهيستامين، أو مسكّنات الألم، أو الكمادات الباردة

ماذا يمكنك فعله للمساعدة في التعامل

مع تغيّرات الجلد؟

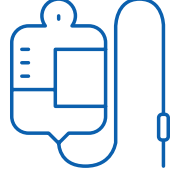
افعل ما يلي:



- اشرب ما لا يقل عن ٨ أكواب من السوائل يوميًا، إذا أخبرك فريق الرعاية الصحية المعالج لك أن ذلك مناسب لك.
- استخدم صابونًا وغسول جسم وشامبو ومرطبات وكريمات لطيفة لا تحتوي على كحول أو عطور أو أصباغ. واسأل فريق الرعاية الصحية عن المنتجات أو العلامات التجارية المناسبة لك.
- اغتسل بالماء الفاتر أو البارد، وليس بالماء الساخن. واجعل وقت الاستحمام قصيرًا، وجفّف جسمك بالمنشفة برفق بدلًا من فرك الجلد.
- رطب بشرتك خلال اليوم؛ وأفضل وقت للترطيب هو بعد الاستحمام مباشرة بينما يكون الجلد لا يزال رطبًا.
- قلّل من الحلاقة، أو توقّف عنها إذا كانت بشرتك مؤلمة. واستخدم ماكينة حلاقة كهربائية للمساعدة في تجنّب الجروح.
- قلّل التعرّض لأشعة الشمس. وإذا خرجت، استخدم مرطب شفاه واقياً شمسيًا بمعامل حماية من الشمس SPF ٣٠ أو أعلى، وارتي ملابس بأكمام طويلة وقبعة أيضًا.

ما أسباب تغيّرات الجلد لدى المصابين بالسرطان؟

يمكن أن تحدث تغيّرات الجلد لدى المصابين بالسرطان نتيجة عوامل عديدة، من بينها:



- معظم أنواع علاجات السرطان، بما في ذلك العلاج الكيميائي، والعلاج الدوائي الموجه، والعلاج المناعي، والعلاج الإشعاعي
- بعض الأدوية، مثل أدوية الألم أو الغثيان والتقيؤ
- بعض أنواع السرطان، مثل اللوكيميا، واللمفوما، وسرطان الثدي
- مشكلات صحية أخرى، مثل الصدفية

ما هي بعض التغيرات الجلدية الشائعة؟

الطفح الجلدي: يُعدّ من الآثار الجانبية الشائعة لبعض علاجات السرطان. ويعتمد احتمال حدوثه وشدّته على نوع السرطان وطريقة علاجه. وقد يظهر الطفح على فروة الرأس، أو الوجه، أو الرقبة، أو الصدر، أو أعلى الظهر، أو في مناطق أخرى من الجسم. وقد يسبّب حكة، أو حرقان، أو لسعًا، أو ألمًا.



جفاف الجلد: وهو أثر جانبي آخر لبعض العلاجات. فقد يصبح الجلد شديد الجفاف، ومتقشرًا، وخشّنًا، ومحمّرًا، وأحيانًا مؤلمًا، وقد يتشقّق. وقد يحدث الجفاف وحده أو مع الطفح الجلدي، وغالبًا ما يسبّب حكة.

الحكة: قد تنتج عن بعض أنواع السرطان، أو علاجات السرطان، أو الأدوية، أو جفاف الجلد، أو الطفح، أو العدوى. وقد يؤدي كثرة حكّ الجلد إلى النزيف أو الإصابة بالعدوى، خاصة إذا كان الجلد متشقّقًا أو متضررًا.

متلازمة اليد والقدم (HFS): قد تسبّبها بعض الأدوية المستخدمة في علاج السرطان. وتشمل الأعراض المبكرة للألم، والحساسية، والوخز والخدر. ثم يظهر احمرار وتورم في راحتي اليدين وأخمصي القدمين. ويشبه هذا الاحمرار حروق الشمس، وقد تتكوّن بثور. وفي الحالات الشديدة، قد تنفتح البثور وتحوّل إلى تقرّحات. كما قد يصبح الجلد جافًا، ويتقشر، ويتشقّق.

تغيّرات لون الجلد: قد تحدث كأثر جانبي لبعض علاجات السرطان، أو بسبب نمو الورم، أو التعرّض لأشعة الشمس. وقد تتحسن بعض تغيّرات اللون مع مرور الوقت، بينما قد تستمر تغيّرات أخرى لفترة أطول.

أخبر فريق الرعاية الصحية المعالج لك بما يجعل تغيّرات الجلد أفضل أو أسوأ. يمكن - ويجب - علاج تغيّرات الجلد في أقرب وقت ممكن. وإذا لم تُعالج، فقد تزداد سوءاً وقد يؤدي بعضها إلى الإصابة بالعدوى.

ماذا يمكنك فعله للمساعدة في تحسين تغيّرات الجلد؟



افعل ما يلي:

- جرّب استخدام فرشاة جل للأحذية إذا كانت أخمص قدميك حساسة أو مؤلمة.
- استخدم مستحضرات تجميل يمكنها إخفاء الطفح الجلدي دون أن تزيده سوءاً. واسأل فريق الرعاية الصحية عن المنتجات أو العلامات التجارية المناسبة لك.
- ارتد ملابس ناعمة وفضفاضة؛ فهي غالباً ما تكون أكثر راحة من الملابس الضيقة.
- استخدم الأدوية التي يصفها لك فريق الرعاية الصحية المعالج لك، وتناولها بالطريقة التي يوجّهونك إليها.

تجنّب ما يلي:

- استخدام منظّفات الغسيل ذات الروائح القوية.
- علاج بشرتك بأدوية تُصرف دون وصفة طبية قبل التحدّث مع فريق الرعاية الصحية المعالج لك.
- قضاء وقت طويل في الخارج في طقس شديد الحرارة أو شديد البرودة.

متى يجب الاتصال بـ ٩١١ أو التوجّه إلى قسم الطوارئ؟



اتصل بـ ٩١١ أو توجّه إلى غرفة الطوارئ فوراً إذا ظهرت لديك علامات أو أعراض تحسّس شديد، مثل:

- تورّم حول الوجه، أو الحلق، أو الفم
- ضيق في التنفّس (وقد يصاحبه شحوب الجلد أو ازرقاق الشفاه أو الفم)
- السعال أو الأزيز (صغير الصدر)
- تنفّس سريع وقصير
- تسارع ضربات القلب أو عدم انتظامها
- ألم أو انزعاج في الصدر
- تعرّق شديد أو جلد بارد ورطب
- طفح جلدي تحسّسي (شرى)، أو بثور مرتفعة، أو حكة شديدة أو إذا ظهرت تغيّرات جلدية مع أي علامات للعدوى، مثل:

- حمّى أو قشعريرة
- ضيق في التنفّس
- تسارع ضربات القلب أو عدم انتظامها
- انخفاض ضغط الدم
- ارتباك ذهني جديد أو يزداد سوءاً
- قلّة التبول أو التبول بكميات قليلة جدّاً ذات لون برتقالي داكن أو بني

متى يجب التحدّث مع فريق الرعاية الصحية المعالج لك؟



أخبر فريق الرعاية الصحية إذا كنت تعاني من:

- طفح جلدي جديد أو يزداد سوءاً، أو تغيّرات في الجلد، أو جروح.
- حكة لا تزول أو تمنعك من النوم لأكثر من يومين (٢)
- مناطق جلدية خشنة، أو حمراء زاهية، أو مؤلمة
- جلد مفتوح، أو نازف، أو يحتوي على بثور
- كدمات لا تختفي خلال أسبوع
- اصفرار الجلد أو بياض العينين
- مشكلات جلدية مصحوبة بإفرازات، أو صديد، أو سوائل أخرى ذات رائحة كريهة

للمزيد من المعلومات والدعم، يُرجى زيارة موقع جمعية السرطان الأمريكية على cancer.org/arabic أو الاتصال بنا على الرقم: 1-800-227-2345. نحن هنا من أجلك عندما تحتاج إلينا.

