

Co robić w przypadku zmian na paznokciach

Zmiany na paznokciach mogą wystąpić na paznokciach rąk, stóp lub obu jednocześnie. Mogą one wpływać na wygląd, dotyk i funkcję paznokci. Zmiany mogą być tymczasowe lub trwałe.



Co powoduje zmiany na paznokciach u osób chorych na raka?

Jest wiele przyczyn powstawania zmian na paznokciach. Mogą być spowodowane:

- Leczeniem raka takim jak chemioterapia, immunoterapia i terapia celowana
- Niektórymi rodzajami raka takimi jak rak skóry
- Lekami lub leczeniem innych schorzeń



Jakie są najczęstsze zmiany na paznokciach?

Zmiany na paznokciach mogą dotyczyć płytki paznokcia (najtwardszej części paznokcia, widocznej na zewnątrz) oraz łożyska paznokcia (tkanki znajdującej się pod płytką paznokcia). Do najczęstszych zmian w obrębie paznokci należą:

- Ciemne plamy pod paznokciem, przypominające siniaki, najczęściej widoczne wzdłuż wału paznokciowego (dolnej krawędzi paznokcia)
- Małe, cienkie pęknięcia lub głębokie rozcięcia lub rozdarcia na opuszcze palca, płytce paznokcia lub łożysku paznokcia, które mogą być bolesne
- Małe czerwone linie będące drobnymi krwotokami pod płytką paznokcia
- Ciemnienie skóry wokół paznokcia lub na samym paznokciu (zmiany koloru)
- Zaczerwienienie, a czasem obrzęk łożyska paznokcia i skóry wokół palca u ręki lub stopy, co może być oznaką infekcji i powodować ból.
- Odklejanie się płytki paznokcia, co zwiększa ryzyko infekcji i odpadnięcia paznokcia.
- Całkowita utrata płytki paznokcia, co może być bolesne i zwiększyć ryzyko infekcji do czasu odrośnięcia paznokcia.
- Bruzdki lub kolorowe linie na płytce paznokcia, które znikną po zakończeniu leczenia.



Jak leczy się zmiany na paznokciach?

Nie wszystkie zmiany na paznokciach wymagają leczenia. Zależy to od tego, jakie występują objawy. Leki mogą być stosowane na przykład w leczeniu bólu lub infekcji.

Co można zrobić, aby zapobiec zmianom na paznokciach lub je złagodzić?



- Codziennie sprawdzaj dłonie i stopy, aby zauważyć ewentualne zmiany na paznokciach.
- W miarę możliwości unikaj urazów paznokci.
- Na paznokcie z bruzdami, delikatne lub rozdzwajające się nakładaj rozpuszczalny w wodzie lakier do paznokci.
- Trzymaj paznokcie krótko przycięte. Krótkie paznokcie rzadziej się łamią lub zahaczają.
- Utrzymuj paznokcie w czystości, aby zapobiec infekcjom.
- Chcąc chronić paznokcie zakładaj rękawiczki podczas kontaktu z wodą (np. w czasie mycia naczyń), przy pracach ogrodowych lub sprzątanii.
- Unikaj robienia manicure i pedicure.
- Noś luźne buty.
- Unikaj ucisku na łożyska paznokci (zarówno u rąk jak i u stóp).
- Przed zastosowaniem jakichkolwiek domowych sposobów leczenia skonsultuj się z zespołem opieki onkologicznej.



Kiedy rozmawiać z zespołem opieki onkologicznej

Zapytaj swój zespół opieki onkologicznej, czy jest prawdopodobne, że leczenie może spowodować zmiany w wyglądzie paznokci. Zapytaj, na jakie zmiany należy zwracać uwagę i jak sobie z nimi radzić. Poinformuj zespół opieki onkologicznej o wszelkich zmianach w wyglądzie paznokci, obrzęku, zaczerwienieniu lub bólu wokół paznokci.



Aby otrzymać więcej informacji i wsparcie, wejdź na stronę *American Cancer Society* cancer.org/polish lub dzwoń pod numer **1-800-227-2345**. Jesteśmy tutaj, kiedy nas potrzebujesz.