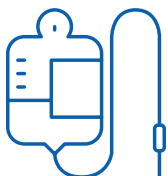


Co robić w przypadku zmian skórnych

Zmiany skórne są częścią normalnej odpowiedzi organizmu na leczenie. Mogą one wystąpić na skórze w dowolnym miejscu na ciele, w tym na skórze głowy. Większość wysypek i zmian skórnych pojawia się w ciągu kilku tygodni od rozpoczęcia leczenia, ale mogą wystąpić w dowolnym momencie.



Co powoduje zmiany skórne u osób chorych na raka?

Wiele czynników może powodować zmiany skórne u osób chorych na raka. Należą do nich:

- Większość rodzajów leczenia raka, w tym chemioterapia, terapia celowana lekami, immunoterapia i radioterapia
- Leki takie jak te na ból, nudności i wymioty
- Niektóre rodzaje raka takie jak białaczka, chłoniak i rak piersi.
- Inne problemy zdrowotne takie jak łuszczyca



Jakie są najczęstsze zmiany skórne?

Wysypka jest częstym skutkiem ubocznym niektórych terapii raka.

Ryzyko wystąpienia wysypki i jej nasilenie zależą od rodzaju nowotworu i zastosowanego leczenia. Wysypka może pojawić się na skórze głowy, twarzy, szyi, klatce piersiowej, górnej części pleców i innych częściach ciała. Może powodować swędzenie, pieczenie, kłucie lub ból.

Sucha skóra to kolejny efekt uboczny niektórych terapii. Skóra może stać się bardzo sucha, łuszcząca się, szorstka, zaczerwieniona, a czasem bolesna. Może nawet dojść do otwartego pęknięcia. To może się zdarzyć samoistnie lub z wysypką. Sucha skóra może powodować swędzenie.

Swędzenie może być spowodowane niektórymi nowotworami, leczeniem onkologicznym, lekami, suchością skóry, wysypką lub infekcją. Częste drapanie skóry może powodować krwawienie skóry lub infekcję, szczególnie jeżeli skóra jest pęknięta.

Zespół ręka-stopa (HFS) może być spowodowany przez niektóre leki stosowane w leczeniu raka. Ból, wrażliwość, mrowienie i drętwienie to wczesne objawy HFS. Następnie zaczyna się zaczerwienienie i opuchnięcie

dłoni rąk i podeszwy stóp. Takie zaczerwienienie przypomina oparzenie słoneczne i skóra może pokryć się pęcherzami. W ciężkich przypadkach pęcherze mogą popękać i przekształcić się w owrzodzenia. Skóra może zrobić się sucha, zacząć się łuszczyć i pękać.

Zmiany koloru skóry mogą wystąpić jako efekt uboczny niektórych metod leczenia raka, wzrostu guza lub ekspozycji na słońce. Niektóre zmiany zabarwienia mogą polepszyć się z czasem. Inne pozostają dłużej.



Jak leczy się zmiany skórne?

Nie wszystkie zmiany skórne wymagają leczenia. Jeśli jednak objawy są nasilone lub nie ustępują, można zastosować:

- Terapie miejscowe takie jak kremy nawilżające lub maści sterydowe
- Doustne sterydy w celu złagodzenia reakcji immunologicznej
- Immunoterapię w przypadku bardzo ciężkich wysypek, które nie reagują na inne metody leczenia
- Antybiotyki w przypadku bardzo poważnych problemów skórnych lub infekcji
- Inne terapie takie jak leki przeciwhistaminowe, leki przeciwbólowe lub chłodne okłady



Co można zrobić, aby złagodzić zmiany skórne?

Należy:

- Pić co najmniej 8 szklanek płynów dziennie, jeśli zespół opieki onkologicznej wyrazi na to zgodę.
- Używać delikatnych mydeł, płynów do mycia ciała, szamponów, emulsji i kremów, które nie zawierają alkoholu, perfum czy barwników. Zapytaj, jakich produktów lub marek produktów powinieneś(-aś) używać.
- Myć się w ciepłej lub chłodnej wodzie a nie w gorącej. Bierz krótkie kąpiele i lekko osusz skórę ręcznikiem bez pocierania.

- Nawilżać skórę w ciągu dnia. Najlepszy czas jest po kąpieli, gdy skóra jest jeszcze wilgotna.
- Golić się rzadziej lub przestać golić skórę, jeżeli jest bolesna. Używaj golarki elektrycznej, aby zapobiec skaleczeniom.
- Ograniczyć przebywanie na słońcu. Jeśli wychodzisz na zewnątrz, używaj balsamu do ust i kremu z filtrem SPF 30 lub wyższym. Noś ubrania z długim rękawem i dodatkowo kapelusz.



Co można zrobić, aby złagodzić zmiany skórne?

Należy:

- Jeśli podeszwy stóp są wrażliwe, spróbuj wkładek żelowych do butów.
- Używaj kosmetyków, które zakryją wysypkę nie pogarszając jej stanu. Zapytaj, jakich produktów lub marek produktów powinieneś(-aś) używać.
- Noś miękkie, luźne ubrania. Często są one wygodniejsze niż te obcisłe.
- Stosuj leki przepisane przez zespół opieki onkologicznej i przyjmuj je zgodnie z zaleceniami.

Nie należy:

- Używać detergentów do prania o intensywnym zapachu.
- Leczyć skóry lekami dostępnymi bez recepty zanim nie skonsultujesz się z zespołem lekarzy onkologów.
- Spędzać czasu na świeżym powietrzu w bardzo gorącej lub bardzo zimnej pogodzie.



Kiedy rozmawiać z zespołem opieki onkologicznej

Poinformuj zespół lekarzy onkologów, jeśli zauważysz:

- Nową lub nasilającą się wysypkę, zmiany skórne lub rany
- Swędzenie, które nie ustępuje lub uniemożliwia spanie ponad 2 dni

- Szorstkie, jaskrawoczerwone lub bolesne obszary skóry
- Otwarte, krwawiące lub pęcherzykowe zmiany skórne
- Siniaki, które nie znikają w ciągu tygodnia
- Żółtawe zabarwienie skóry lub białek oczu
- Problemy skórne z wyciekami, ropą lub innymi płynami o nieprzyjemnym zapachu

Poinformuj zespół opieki onkologicznej, co łagodzi lub nasila te zmiany. Zmiany skórne powinny być leczone najwcześniej jak jest to możliwe. Jeżeli nie będą leczone, może nastąpić pogorszenie i niektóre z nich mogą prowadzić do infekcji.



Kiedy zadzwonić pod numer 911 lub udać się na pogotowie ratunkowe

Natychmiast zadzwoń pod numer 911 lub udaj się na pogotowie, jeśli wystąpią u ciebie objawy reakcji alergicznej takie jak:

- Obrzęk wokół twarzy, gardła lub ust
- Duszność (może jej towarzyszyć bledność skóry bądź sinienie warg lub jamy ustnej)
- Kaszel lub świszczący oddech
- Szybki, płytki oddech
- Szybkie lub nieregularne tętno
- Ból lub dyskomfort w klatce piersiowej
- Pocenie się lub zimna, wilgotna skóra
- Pokrzywka, bąble lub swędzenie skóry,

lub jeśli występują zmiany skórne wraz z jakimikolwiek objawami infekcji takimi jak:

- Gorączka lub dreszcze
- Duszności
- Szybkie lub nieregularne tętno
- Niskie ciśnienie krwi
- Nowa lub nasilająca się dezorientacja
- Brak oddawania moczu lub oddawanie bardzo małych ilości ciemnopomarańczowego lub brązowego moczu



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.

