

Что делать при ИЗМЕНЕНИЯХ КОЖИ

What to Do for Skin Changes - Russian

Рак и лечение рака могут вызывать такие изменения кожи, как сыпь, сухость кожи, изменение цвета и зуд.

Изменения кожи являются частью нормальной реакции организма на лечение. Если изменения кожи происходят очень быстро во время приема препарата, используемого для лечения рака, они могут быть признаком аллергии на этот препарат.

Очень важно сообщать команде онкологической помощи о любых изменениях кожи. Если их не лечить, их состояние может ухудшиться, а некоторые могут привести к инфицированию.



На какие распространенные изменения кожи нужно обращать внимание?

Сыпь — распространенный побочный эффект некоторых средств лечения рака. Риск появления сыпи и степень ее выраженности зависят от вида рака и типа получаемого лечения. Сыпь может появиться на волосистой части головы, лице, шее, груди, верхней части спины, а иногда и на других частях тела. Сыпь может вызывать зуд, жжение, острую боль или быть болезненной.

Сухость кожи — еще один побочный эффект некоторых средств лечения. Кожа может стать очень сухой, чешуйчатой, шершавой, красной и иногда болезненной. Она может даже растрескиваться. Это может происходить как без сыпи, так и при ее наличии. Сухая кожа может вызывать зуд.

Зуд может вызываться некоторыми видами рака, средствами лечения рака, лекарствами для лечения рака, сухостью кожи, сыпью или инфекцией. Частое чесывание кожи может привести к кровоточивости или инфицированию кожи, особенно если она повреждена.

Ладонно-подошвенный синдром (ЛПС) может быть вызван многими противораковыми препаратами. Боль, повышенная чувствительность, покалывание и онемение являются ранними симптомами ЛПС. Затем на

ладонях и подошвах начинается покраснение и отек. Это покраснение очень похоже на солнечный ожог и может сопровождаться волдырями. В тяжелых случаях волдыри открываются и изъязвляются. Кожа также может стать сухой, шелушащейся и растрескавшейся.

Изменение цвета кожи может быть побочным эффектом некоторых средств лечения рака, роста опухоли или следствием пребывания на солнце. Некоторые изменения цвета кожи могут со временем улучшаться. Другие изменения цвета могут сохраняться дольше.



Как можно предотвращать или брать под контроль изменения кожи

Надо:

- Пить не менее 8 стаканов жидкости ежедневно, с одобрения вашей команды онкологической помощи.
- Пользоваться мягким мылом, средствами для мытья тела, шампунями, лосьонами и кремами, не содержащими спирта, отдушек или красителей. Спросите, какими средствами или брендами вам следует пользоваться.
- Мыться теплой или прохладной, но не горячей водой. Принимайте ванну недолго и высушивайте кожу, промакивая полотенцем, а не растирая.
- Увлажнять кожу в течение дня. Лучше всего делать это сразу после купания, пока кожа еще влажная.
- Бриться реже или прекратить бритье вообще при болезненности кожи. Электрическая бритва поможет вам избежать порезов во время бритья.
- Бывать на солнце как можно меньше. Если выходите на улицу, пользуйтесь бальзамом для губ и солнцезащитным кремом с фактором защиты от солнца ("SPF") не менее 30. Также надевайте одежду с длинными рукавами и головной убор.



Что можно сделать для улучшения состояния кожи

Надо:

- Попробовать гелевые вкладные стельки обуви при повышенной чувствительности подошв.
- Использовать косметику тех брендов, которые могут скрыть сыпь, не усугубляя ее. Спросите, какие средства или бренды можно использовать.
- Носить мягкую, свободную одежду. В ней зачастую чувствуешь себя лучше, чем в обтягивающей.
- Принимать лекарства, назначенные вам командой онкологической помощи, и делать это так, как они сказали.

Не надо:

- Пользоваться стиральными средствами с сильными запахами.
- Обрабатывать кожу безрецептурными препаратами без консультации со своей командой онкологической помощи.
- Бывать на улице в очень жаркую или очень холодную погоду.



Поговорите со своей командой онкологической помощи.

Многие изменения кожи поддаются лечению; вы можете также попытаться предотвратить их появление.

Расскажите своей команде онкологической помощи об имеющихся у вас изменениях кожи. Сообщите им, когда вы заметили эти изменения и что их ухудшает или улучшает. Изменения кожи можно и нужно лечить как можно раньше.



Для получения информации и ответов о раке, посетите веб-сайт Американского онкологического общества по адресу **cancer.org** или позвоните нам по номеру **1-800-227-2345**. Мы к вашим услугам, когда вы в нас нуждаетесь!

