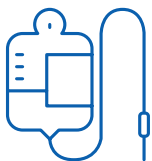


# Что делать с ИЗМЕНЕНИЯМИ КОЖИ

Изменения кожи — часть нормальной реакции организма на лечение. Эти изменения могут затрагивать кожу в любом месте тела, включая волосистую часть головы («скальп»). Большинство высыпаний и изменений кожи развиваются в течение нескольких недель после начала лечения, но они могут появиться и в любое время.



## Что вызывает изменения кожи у людей с раком?

Изменения кожи у людей с раком могут возникать по многим причинам. Сюда входят:

- большинство видов лечения рака, включая химиотерапию, направленную («таргетную») медикаментозную терапию, иммунотерапию и лучевую терапию
- лекарственные препараты, например от боли или от тошноты и рвоты
- определённые типы рака, такие как лейкемия (лейкоз), лимфома и рак молочной железы
- другие проблемы со здоровьем (например, псориаз)



## Каковы некоторые распространённые изменения кожи?

**Сыпь** — распространённый побочный эффект некоторых методов лечения рака. Риск появления сыпи и степень её тяжести зависят от типа рака и его лечения. Сыпь может появляться на волосистой части головы, лице, шее, груди, верхней части спины и других частях тела. Она может вызывать зуд, жжение, покалывание или боль.

**Сухость кожи** — другой побочный эффект некоторых методов лечения. Кожа может становиться очень сухой, шелушащейся, грубой, красной, а иногда и болезненной. Она может даже трескаться. Это может происходить само по себе или с сыпью. Сухость кожи может вызывать зуд.

**Зуд** может быть вызван некоторыми типами рака, лечением рака, лекарственными препаратами, сухостью кожи, сыпью или инфекцией. Частое расчёсывание кожи может привести к кровотечениям или инфицированию кожи, особенно если кожа повреждена.

**Ладонно-подошвенный синдром (ЛПС)** может вызываться некоторыми лекарственными препаратами, используемыми для лечения рака. Ранними симптомами ЛПС являются боль, повышенная чувствительность, покалывание и онемение. Затем на ладонях и подошвах появляются краснота и отёчность. Эта краснота

очень похожа на солнечный ожог и может покрыться волдырями. В тяжёлых случаях волдыри могут лопаться и превращаться в язвы. Кожа может также стать сухой, шелушиться и трескаться.

**Изменения цвета кожи** могут быть побочным эффектом некоторых методов лечения рака, роста опухоли или воздействия солнца. Некоторые изменения цвета могут со временем улучшаться. Другие могут сохраняться дольше.



## Как лечат изменения кожи?

Не все изменения кожи требуют лечения. Но если у вас есть тяжёлые симптомы или если симптомы не проходят, вам могут назначить:

- терапевтические средства, наносимые на кожу, такие как увлажняющие средства или стероидные кремы
- пероральные стероиды для успокоения иммунной реакции
- иммунотерапию при очень тяжёлых высыпаниях, которые не отвечают на другие средства лечения
- антибиотики при очень тяжёлых проблемах с кожей или при инфекции
- другие терапевтические средства, такие как противогистаминные препараты, болеутоляющие средства или прохладные компрессы



## Что вы можете делать, чтобы помочь справиться с изменениями кожи?

### Делайте:

- Пейте не менее 8 стаканов жидкости в день (если ваша команда онкологической помощи не возражает).
- Используйте мягкие мыла, средства для мытья тела, шампуни, лосьоны и кремы, которые не содержат спирта, отдушек и красителей. Спросите, какие изделия или бренды вам следует использовать.
- Мойтесь тёплой или прохладной водой, но не горячей! Принимайте кратковременные ванны, и высушивайте себя, промакивая полотенцем, а не растирая кожу.

- В течение дня увлажняйте кожу. Лучшее время – после ванны, пока кожа ещё влажная.
- Брейтесь реже, или прекратите бритьё, если кожа болезненна. Чтобы избежать порезов, используйте электробритву.
- Ограничьте время пребывания на солнце. Если выходите на улицу, пользуйтесь бальзамом для губ и солнцезащитным кремом с фактором защиты от солнца («sun protection factor», SPF) не менее 30. Носите одежду с длинными рукавами, а также головные уборы.



### Что вы можете сделать, чтобы улучшить изменения кожи?

#### Делайте:

- Если чувствительность ваших подошв повышена, попробуйте гелевые стельки.
- Используйте бренды косметики, которые могут скрыть сыпь, не усугубляя её. Спросите, какие изделия или бренды вы можете использовать.
- Носите мягкую, свободную одежду. Она зачастую приятнее, чем облегающая.
- Используйте лекарственные препараты, которые вам назначает ваша команда онкологической помощи, и принимайте их так, как они вам говорят.

#### Не делайте:

- Не используйте для стирки моющие средства с сильным запахом.
- Не обрабатывайте свою кожу безрецептурными препаратами, не поговорив со своей командой онкологической помощи.
- Не проводите время на улице в очень жаркую или очень холодную погоду.



### Когда обращаться к своей команде онкологической помощи

Скажите своей команде онкологической помощи, если у вас:

- новые или усугубившиеся сыпи, изменения кожи или раны

- зуд, который не проходит или не даёт спать более двух дней
- грубые, ярко-красные или болезненные участки кожи
- открытые раны, кровотечения или волдыри на коже
- синяки, не проходящие в течение недели
- желтоватая кожа или белки глаз
- кожные проблемы с жидким отделяемым, гноем или другими жидкостями с неприятным запахом

Сообщите своей команде онкологической помощи, что именно ухудшает или улучшает ваши изменения. Изменения кожи можно и нужно лечить как можно раньше. Если не лечить, они могут усугубиться, а некоторые из них могут привести к инфекции.



### Когда звонить в службу «911» или обращаться в отделение неотложной помощи

#### Немедленно звоните «911» или

**обращайтесь в отделение неотложной помощи, если у вас есть признаки или симптомы аллергической реакции, такие как:**

- отёчность вокруг лица, горла или рта
- одышка (может быть бледная кожа, синеватые губы или рот)
- кашель или свистящее дыхание
- быстрые и короткие дыхательные движения
- учащённое или нерегулярное сердцебиение
- боли или дискомфорт в груди
- потоотделение или холодная, липкая кожа
- крапивница, волдыри или кожный зуд

**Или если у вас есть изменения кожи в сочетании с какими-либо признаками инфекции, такими как:**

- жар или озноб
- одышка
- учащённое или нерегулярное сердцебиение
- низкое кровяное давление
- новая или усугубившаяся спутанность сознания
- отсутствие мочеиспускания или только очень малое количество мочи тёмно-оранжевого или коричневого цвета



Для получения дополнительной информации и поддержки посетите веб-сайт American Cancer Society по адресу [cancer.org/russian](https://cancer.org/russian) или позвоните нам по телефону **1-800-227-2345**. Мы здесь, когда нужны вам!

