

Що робити при змінах шкіри

What to Do for Skin Changes - Ukrainian

Рак та лікування раку можуть спричинити такі зміни шкіри, як висипання, сухість шкіри, зміна кольору та свербіж.

Зміни шкіри є частиною нормальної реакції організму на лікування. Якщо зміни шкіри відбуваються дуже швидко під час прийому препарату для лікування раку, вони можуть бути ознакою алергії на цей препарат.

Дуже важливо повідомляти команду онкологічної допомоги про будь-які зміни шкіри. Якщо їх не лікувати, їх стан може погіршитися, а деякі можуть призвести до інфікування.



На які поширені зміни шкіри треба звертати увагу?

Висип - поширений побічний ефект деяких засобів лікування раку. Ризик появи висипу і ступінь його важкості залежать від виду раку і типу одержуваного лікування. Висип може з'явитися на волосистій частині голови, обличчі, шії, грудях, верхній частині спини, а іноді й на інших частинах тіла. Висип може викликати свербіж, печіння, гострий біль або бути болючим.

Сухість шкіри - ще один побічний ефект деяких засобів лікування. Шкіра може стати дуже сухою, лускатою, шорсткою, червоною та іноді болючою. Вона може навіть розтріскатися. Сухість шкіри може супроводжуватися або не супроводжуватися висипом. Суха шкіра може викликати свербіж.

Свербіж може бути спричинений деякими видами раку, засобами лікування раку, ліками для лікування раку, сухістю шкіри, висипом або інфекцією. Часте розчісування шкіри може призвести до кровоточивості або інфікування шкіри, особливо якщо вона пошкоджена.

Долонно-підшовний синдром (ЛПС) може бути викликаний багатьма протираковими препаратами. Біль, підвищена чутливість, поколювання та оніміння є ранніми симптомами ЛПС. Потім на долонях і підшвах

з'являється почервоніння і набряк. Це почервоніння дуже схоже на сонячний опік і може супроводжуватися пухирями. У важких випадках пухирі можуть відкритися і стати виразками. Шкіра також може стати сухою, може лущитися і тріскатися.

Зміна кольору шкіри може бути побічним ефектом деяких засобів лікування раку, росту пухлини або наслідком перебування на сонці. Деякі зміни кольору шкіри можуть з часом покращуватися. Інші зміни кольору можуть зберігатися довше.



Як можна запобігти змінам шкіри або стримувати їх

Треба:

- Пити щонайменше 8 склянок рідини щодня, зі схвалення вашої команди онкологічної допомоги.
- Користуватися м'яким милом, засобами для миття тіла, шампунями, лосьйонами та кремами, які не містять спирту, ароматизаторів або барвників. Запитайте, якими засобами чи брендами вам слід користуватися.
- Митися теплою або прохолодною, але не гарячою водою. Приймайте ванну недовго і сушіть шкіру рушником, промокаючи, а не розтираючи.
- Зволожувати шкіру протягом дня. Найкраще робити це одразу після купання, поки шкіра ще волога.
- Голитися рідше або припинити гоління взагалі в разі болючості шкіри. Електрична бритва допоможе вам уникнути порізів під час гоління.
- Бувати на сонці якомога менше. Якщо виходите на вулицю, користуйтеся бальзамом для губ і сонцезахисним кремом з фактором захисту від сонця ("SPF") не менше 30. Також одягайте одяг із довгими рукавами та головний убір.



Що можна зробити, щоб змінити стан шкіри на краще

Треба:

- Спробувати гелеві вставки для взуття за підвищеної чутливості підошов.
- Користуватися косметикою тих брендів, які можуть приховати висип, не погіршуючи його. Запитайте, якими засобами або брендами можна користуватися.
- Носити м'який, вільний одяг. Його часто приємніше носити, ніж обтягуючий.
- Приймати ліки, призначені вам командою онкологічної допомоги, та робити це так, як вони сказали.

Не треба:

- Користуватися пральними засобами із сильними запахами.
- Обробляти шкіру безрецептурними препаратами без консультації зі своєю командою онкологічної допомоги.
- Бувати на вулиці в дуже спекотну або дуже холодну погоду.



Поговоріть зі своєю командою онкологічної допомоги

Багато змін шкіри піддаються лікуванню; ви можете також багато чого зробити, щоб їм запобігти. Розкажіть своїй команді онкологічної допомоги про наявні у вас зміни шкіри. Повідомте їм, коли ви помітили ці зміни і що погіршує або покращує їх стан. Зміни шкіри можна і потрібно лікувати якомога раніше.



Щоб отримати інформацію та відповіді про рак, відвідайте веб-сайт Американського онкологічного товариства за адресою **cancer.org** або зателефонуйте нам за номером **1-800-227-2345**. Ми до ваших послуг, коли ми вам потрібні!

