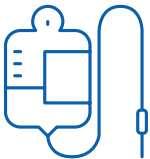


Що робити, якщо є зміни шкіри

Зміни шкіри — частина нормальної реакції організму на лікування. Ці зміни можуть зачіпати шкіру в будь-якому місці тіла, включаючи волосисту частину голови («скальп»). Більшість висипань на шкірі та змін шкіри з'являються після декількох тижнів лікування, але можуть з'явитися також в будь-який час.



Що викликає зміни шкіри у людей з раком?

Зміни шкіри у людей з раком можуть виникати з багатьох причин. Серед них є такі:

- більшість видів лікування раку, в тому числі хіміотерапія, цільова («таргетна») медикаментозна терапія, імунотерапія та променева терапія
- лікарські препарати, наприклад від болю або від нудоти та блювання
- певні типи раку, такі як лейкомія (лейкоз), лімфома та рак молочної залози
- інші проблеми зі здоров'ям, як-от псоріаз



Якими є деякі поширені зміни шкіри?

Висип є поширеним побічним ефектом деяких методів лікування раку. Ризик появи висипу та ступінь його тяжкості залежать від типу раку та його лікування.

Висипання можуть з'являтися на волосистій частині голови, обличчі, шиї, грудях, верхній частині спини та інших частинах тіла. Вони можуть свербіти, пекти, «жалити» чи бути болючими.

Сухість шкіри — інший побічний ефект деяких методів лікування. Шкіра може ставати дуже сухою, лускатою, шорсткою, червоною, а іноді й болючою. Вона може навіть тріскатися. Це може відбуватися самостійно або разом із висипом. Сухість шкіри може викликати свербіж.

Свербіж може бути викликаний деякими типами раку, лікуванням раку, лікарськими препаратами, сухістю шкіри, висипом або інфекцією. Часте розчісування шкіри може призвести до кровотеч або інфікування шкіри, особливо якщо шкіра ушкоджена.

Долонно-підшовний синдром (ДПС) може спричинятися деякими препаратами, що використовуються для лікування раку. Ранніми симптомами ДПС є біль, підвищена чутливість, поколювання та оніміння. Потім на долонях і підшвах з'являються почервоніння та набряклість. Це

почервоніння дуже схоже на сонячний опік і може покритися пухирями. У важких випадках пухирі можуть лопатися та перетворюватися на виразки. Шкіра також може стати сухою, лущитися та тріскатися.

Зміни кольору шкіри можуть бути побічним ефектом деяких методів лікування раку, росту пухлини або впливу сонця. Деякі зміни кольору можуть із часом поліпшуватися. Інші можуть зберігатися довше.



Як лікують зміни шкіри?

Не всі зміни шкіри потребують лікування. Але якщо у вас серйозні симптоми або вони не зникають, вам можуть призначити:

- терапевтичні засоби, що наносяться на шкіру, такі як зволожувальні засоби чи стероїдні креми (мазі)
- пероральні стероїди для заспокоєння імунної реакції
- імунотерапію у разі дуже важких висипань, які не відповідають на інші засоби лікування
- антибіотики в разі дуже важких проблем зі шкірою або в разі інфекції
- інші засоби лікування, такі як антигістамінні препарати, знеболювальні препарати чи прохолодні компреси



Що ви можете робити, щоб допомогти впоратися зі змінами шкіри?

Робіть:

- Пийте щонайменше 8 склянок рідини на день (якщо ваша команда онкологічної допомоги не заперечує).
- Використовуйте м'яке мило, гелі для душу, шампуні, лосьйони та креми, які не містять спирту, пахощів або барвників. Запитайте, які вироби чи бренди вам слід використовувати.
- Мийтеся теплою чи прохолодною водою, але не гарячою! Приймайте ванни недовго та висушуйте себе, прикладаючи рушник (промокаючи), а не розтираючи шкіру.

- Протягом дня зволожуйте шкіру. Найкращий час — після купання, поки шкіра ще волога.
- Голіться рідше, або припиніть гоління, якщо шкіра болюча. Щоб запобігти порізам, використовуйте електробритву.
- Обмежте час перебування на сонці. Якщо виходите на вулицю, користуйтеся бальзамом для губ і сонцезахисним кремом із фактором захисту від сонця («sun protection factor», SPF) не менше 30. Носіть одяг із довгими рукавами, а також головні убори.



Що ви можете робити, щоб поліпшити зміни шкіри?

Робіть:

- Якщо чутливість ваших підшав підвищена, спробуйте гелеві устілки.
- Використовуйте бренди косметики, які можуть приховати висип, не погіршуючи його. Запитайте, які вироби чи бренди ви можете використовувати.
- Носіть м'який одяг вільного крою. Він часто приємніший, ніж той, що облягає.
- Використовуйте лікарські препарати, які вам призначає ваша команда онкологічної допомоги, та приймайте їх так, як вам кажуть.

Не робіть:

- Не використовуйте для прання мийні засоби з сильним запахом.
- Не обробляйте шкіру безрецептурними препаратами, не поговоривши зі своєю командою онкологічної допомоги.
- Не проводьте час на вулиці в дуже спекотну або дуже холодну погоду.



Коли звертатися до своєї команди онкологічної допомоги

Скажіть своїй команді онкологічної допомоги, якщо у вас є:

- нові чи погіршені висипання, зміни шкіри або рани
- свербіж, який не минає або не дає спати більше двох днів

- шорсткі, яскраво-червоні чи болісні ділянки шкіри
- відкриті рани, кровотечі чи пухирі на шкірі
- синці, які не проходять протягом тижня
- жовтувата шкіра або білки очей
- шкірні проблеми з дренажем, гноем або іншими рідинами з неприємним запахом

Повідомте своїй команді онкологічної допомоги, що саме покращує або погіршує ці зміни. Зміни шкіри можна та потрібно лікувати якомога раніше. Якщо їх не лікувати, вони можуть посилитися, а деякі з них можуть призвести до інфекції.



Коли дзвонити до служби «911» або звертатися до відділення невідкладної допомоги

Негайно телефонуйте «911» або звертайтеся до відділення невідкладної допомоги, якщо маєте ознаки чи симптоми алергічної реакції, такі як:

- набряклість навколо обличчя, горла чи рота
- задишка (може бути бліда шкіра, синюваті губи чи рот)
- кашель або свистяче дихання
- швидкі й короткі дихальні рухи
- прискорене чи нерегулярне серцебиття
- біль або дискомфорт у грудях
- потіння або холодна, липка шкіра
- кропив'янка, бляшки чи свербіж шкіри

Або якщо у вас є зміни шкіри в поєднанні з будь-якими ознаками інфекції, такими як:

- жар або озноб
- утруднене дихання
- прискорене чи нерегулярне серцебиття
- низький кров'яний тиск
- нова чи посилена сплутаність свідомості
- відсутність сечовипускання або тільки дуже мала кількість сечі темно-помаранчевого чи коричневого кольору



Для отримання додаткової інформації та підтримки відвідайте веб-сайт American Cancer Society за адресою cancer.org/ukrainian або зателефонуйте нам за номером **1-800-227-2345**. Ми тут, коли ми вам потрібні!

