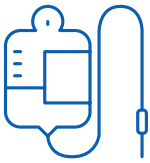


# Những việc cần làm khi có các thay đổi ở da

Những thay đổi ở da là một phần trong phản ứng bình thường của cơ thể quý vị đối với việc điều trị. Những thay đổi này có thể ảnh hưởng đến da ở bất kỳ khu vực nào của cơ thể, kể cả da đầu. Hầu hết các vết phát ban và thay đổi ở da xuất hiện trong vòng vài tuần sau khi điều trị, nhưng chúng có thể xảy ra bất cứ lúc nào.



## Điều gì gây ra các thay đổi ở da của người bị ung thư?

Có nhiều nguyên nhân có thể gây ra các thay đổi ở da của những người bị ung thư. Các lý do đó bao gồm:

- Hầu hết các phương pháp điều trị ung thư, bao gồm hóa trị, điều trị bằng thuốc nhắm mục tiêu, liệu pháp miễn dịch và xạ trị
- Các loại thuốc như thuốc giảm đau hoặc thuốc chống buồn nôn và ói mửa
- Một số bệnh ung thư, chẳng hạn như bệnh bạch cầu, u lympho và ung thư vú
- Các vấn đề sức khỏe khác như bệnh vẩy nến



## Một số thay đổi ở da thường gặp là gì?

**Phát ban** là tác dụng phụ phổ biến của một số phương pháp điều trị ung thư. Nguy cơ bị phát ban và mức độ nghiêm trọng của nó phụ thuộc vào loại ung thư và phương pháp điều trị. Phát ban có thể xuất hiện trên da đầu, mặt, cổ, ngực, lưng trên và các bộ phận khác của cơ thể. Chúng có thể gây ngứa, rát, đau nhức hoặc đau đốn.

**Da khô** là một tác dụng phụ khác của một số phương pháp điều trị. Da có thể trở nên rất khô, có vảy, sần sùi, đỏ và đôi khi đau đốn. Da thậm chí có thể bị nứt ra. Điều này có thể xảy ra một mình hoặc kèm theo phát ban. Da khô có thể gây ngứa ngáy.

**Ngứa** có thể do một số bệnh ung thư, phương pháp điều trị ung thư, các loại thuốc, da khô, phát ban hoặc nhiễm trùng gây ra. Gãi da nhiều có thể khiến da chảy máu hoặc nhiễm trùng, đặc biệt nếu da bị trầy xước.

**Hội chứng bàn tay - bàn chân (HFS)** có thể do nhiều loại thuốc điều trị ung thư gây ra. Đau, nhạy cảm, ngứa ran và tê là những triệu chứng ban đầu của HFS. Sau đó, tình trạng đỏ và sưng bắt đầu ở lòng bàn tay và lòng bàn chân. Vết đỏ này trông giống như bị cháy nắng và có thể phồng rộp. Trong trường hợp xấu, vết phồng rộp có thể vỡ ra và trở thành vết loét. Da cũng có thể trở nên khô, bong tróc và nứt nẻ.

**Thay đổi màu da** có thể xảy ra do tác dụng phụ của một số phương pháp điều trị ung thư, sự phát triển của khối u hoặc do tiếp xúc với ánh nắng mặt trời. Một số thay đổi màu da có thể đỡ hơn theo thời gian. Những thay đổi màu da khác có thể kéo dài lâu hơn.



## Làm cách nào để điều trị các thay đổi ở da?

Không phải tất cả các thay đổi ở da đều cần được điều trị. Nhưng nếu quý vị có các triệu chứng nghiêm trọng hoặc không biến mất thì có thể dùng:

- Các liệu pháp bôi ngoài da, chẳng hạn như kem dưỡng ẩm hoặc kem chứa steroid.
- Thuốc steroid dạng uống giúp làm dịu phản ứng miễn dịch
- Liệu pháp miễn dịch đối với các vết phát ban rất nặng mà không đáp ứng với các phương pháp điều trị khác
- Thuốc kháng sinh cho các vấn đề da rất nghiêm trọng hoặc nhiễm trùng
- Các liệu pháp khác, chẳng hạn như thuốc kháng histamine, thuốc giảm đau hoặc các loại vải thoáng khí



## Quý vị có thể làm gì để giúp kiểm soát các thay đổi ở da?

**Nên:**

- Uống ít nhất 8 cốc chất lỏng mỗi ngày, nếu nhóm chăm sóc ung thư của quý vị cho phép.
- Sử dụng xà phòng, sữa tắm, dầu gội đầu dịu nhẹ, kem dưỡng da và kem bôi không chứa cồn, nước hoa hoặc thuốc nhuộm. Hỏi xem quý vị nên sử dụng những sản phẩm hoặc thương hiệu nào.
- Tắm rửa bằng nước ấm hoặc mát, không dùng nước nóng. Tắm trong thời gian ngắn và dùng khăn thấm khô người thay vì chà xát lên da.
- Dưỡng ẩm cho làn da của quý vị trong ngày. Thời điểm tốt nhất để làm điều này là ngay sau khi quý vị tắm, khi mà da vẫn còn ẩm.
- Ít dùng dao cạo hơn hoặc ngừng dùng dao cạo nếu da quý vị bị đau. Sử dụng dao cạo điện để giúp ngăn ngừa vết cắt trên da.

- Hạn chế thời gian tiếp xúc với ánh nắng. Nếu quý vị phải ra ngoài thì hãy sử dụng son dưỡng môi và kem chống nắng có chỉ số SPF ít nhất là 30. Mặc quần áo dài và đội cả mũ.



## Quý vị có thể làm gì để giúp cải thiện các thay đổi ở da?

### Nên:

- Thử dùng miếng lót giày bằng gel nếu lòng bàn chân của quý vị bị đau.
- Sử dụng thương hiệu mỹ phẩm mà có thể giúp che vết phát ban nhưng không làm cho nó trở nên tệ hơn. Hỏi xem quý vị có thể sử dụng những sản phẩm hoặc thương hiệu nào.
- Mặc quần áo mềm mại, rộng rãi. Việc này thường giúp quý vị thấy thoải mái hơn là quần áo bó sát.
- Dùng thuốc theo chỉ định của nhóm chăm sóc ung thư và theo đúng hướng dẫn của họ.

### Không nên:

- Sử dụng xà phòng giặt có mùi hương mạnh.
- Điều trị cho da bằng các loại thuốc mua tự do trước khi trao đổi với nhóm chăm sóc ung thư của quý vị.
- Ở ngoài trời trong thời tiết quá nóng hoặc quá lạnh.



## Thời điểm cần trao đổi với nhóm chăm sóc ung thư của quý vị

Nói cho nhóm chăm sóc ung thư biết nếu quý vị thấy:

- Vết phát ban, thay đổi ở da hoặc vết thương mới hay trở nên tệ hơn
- Tình trạng ngứa mà không biến mất hoặc khiến quý vị không thể ngủ trong hơn 2 ngày
- Các vùng da thô, đỏ tươi hoặc đau đớn
- Vùng da hỏ, chảy máu hoặc phỏng rộp

- Những vết thâm tím mà không biến mất trong vòng một tuần
- Da hoặc lòng trắng mắt có màu vàng
- Các vấn đề về da kèm theo chảy dịch, mủ hoặc các chất dịch khác có mùi hôi

Nói cho nhóm chăm sóc ung thư biết điều gì làm cho các thay đổi ở da tệ hơn hoặc đỡ hơn. Những thay đổi ở da có thể và nên được điều trị càng sớm càng tốt. Nếu không được điều trị thì chúng có thể trở nên tệ hơn và một số có thể dẫn đến nhiễm trùng.



## Thời điểm cần gọi 911 hoặc đến phòng cấp cứu

**Gọi 911 hoặc đến phòng cấp cứu (ER) ngay lập tức nếu quý vị có các dấu hiệu hoặc triệu chứng của phản ứng dị ứng, chẳng hạn như:**

- Sưng xung quanh mặt, cổ họng hoặc miệng
- Hụt hơi (có thể kèm theo da nhợt nhạt hoặc môi hay miệng tím tái)
- Ho hoặc thở khò khè
- Thở nhanh, ngắn
- Nhịp tim nhanh hoặc không đều
- Đau hoặc khó chịu ở ngực
- Đỏ mề hôi hoặc da lạnh, nhộp nháp
- Nổi mề đay, mẩn đỏ hoặc ngứa da

**Hoặc nếu quý vị có những thay đổi ở da cùng với bất kỳ dấu hiệu nhiễm trùng nào, chẳng hạn như:**

- Sốt hoặc ớn lạnh
- Hụt hơi
- Nhịp tim nhanh hoặc không đều
- Huyết áp thấp
- Tình trạng lẫn lộn mới xuất hiện hoặc tệ hơn
- Không buồn tiểu hoặc chỉ tiểu rất ít, nước tiểu có màu cam sẫm hoặc nâu



Để biết thêm thông tin và sự hỗ trợ, hãy truy cập trang web của American Cancer Society tại [cancer.org/vietnamese](https://cancer.org/vietnamese) hoặc gọi cho chúng tôi theo số **1-800-227-2345**. Chúng tôi luôn ở đây khi quý vị cần.

