

Co robić na zmiany skóry

What to Do for Skin Changes - Polish

Rak i terapia na raka może powodować zmiany skóry takie jak wysypki, sucha skóra, zmiany barwy i swędzenie.

Zmiany skóry są częścią normalnej odpowiedzi organizmu na leczenie. Jeżeli zmiany na skórze wystąpią bardzo szybko, kiedy przyjmujesz lek na leczenie raka, może to być znakiem, że masz reakcję alergiczną na ten lek.

Jest bardzo ważne, aby poinformować swój zespół medyczny o zmianach na skórze. Zmiany nieleczone mogą się pogorszyć, a niektóre nawet doprowadzić do infekcji.



Jakich typowych zmian skóry mogą się spodziewać?

Wysypka jest powszechnym skutkiem ubocznym niektórych rodzajów terapii.

Ryzyko wysypki i jak poważna może być, zależy od rodzaju raka i otrzymywanego leczenia. Wysypki mogą wystąpić na skórze głowy, twarzy, szyi, klatce piersiowej, górnej części pleców i czasami na innych częściach ciała. Mogą one swędzić, piec, kłuć lub boleć.

Sucha skóra jest kolejnym skutkiem ubocznym niektórych rodzajów terapii. Skóra może stać się bardzo sucha, łuskowata, szorstka, czerwona i czasami bolesna. Może nawet popękać. Może to wystąpić jako jeden objaw lub razem z wysypką. Sucha skóra może powodować swędzenie.

Swędzenie może być powodowane przez niektóre rodzaje raka, terapie raka, lekarstwa, które są częścią terapii raka, suchą skórę, wysypkę lub infekcję. Nadmierne drapanie skóry może prowadzić do jej krwawienia lub infekcji, szczególnie kiedy skóra popęka.

Zespół ręka-stop (HFS) może być powodowany przez wiele leków stosowanych w terapii. Ból, nadwrażliwość, mrowienie i odrętwienie to wczesne objawy HFS. Następnie na dłoniach rąk i stopach wystąpi zaczerwienienie i obrzęk.

Takie zaczerwienienie wygląda jak oparzenie słoneczne i mogą się utworzyć pęcherze. W gorszych przypadkach, pęcherze mogą się otworzyć i przejść w owrzodzenie. Skóra również może stać się sucha oraz zacząć się łuszczyć i pękać.

Zmiany koloru skóry mogą wystąpić jako skutki uboczne leczenia raka, wzrostu guza lub przebywania na słońcu. Niektóre zmiany mogą się polepszyć z czasem. Inne zmiany koloru mogą pozostać na dłużej.



Co możesz robić, aby zapobiec lub mieć pod kontrolą zmiany skóry

Wskazane:

- Pij przynajmniej 8 szklanek płynów dziennie, jeżeli twój zespół opieki medycznej to zaaprobuje.
- Używaj łagodnych mydeł, płynów do mycia ciała, szamponów, balsamów i kremów, które nie zawierają alkoholu, perfum czy barwników. Zapytaj, jakich produktów lub marek powinien(-aś) używać.
- Myj się ciepłą lub zimną wodą, nie gorącą. Bierz krótkie kąpiele i wysusz łagodnie ręcznikiem przez poklepywanie, bez pocierania skóry.
- Nawilżaj skórę w czasie całego dnia. Najlepszy czas aby to zrobić, jest zaraz po kąpieli, kiedy skóra jest jeszcze wilgotna.
- Rzadziej gol się lub przestań się golić, jeżeli skóra jest bolesna. Maszynka elektryczna może zapobiec zacięciom na skórze, kiedy się golisz.
- Unikaj przebywania na słońcu jak to tylko jest możliwe. Jeżeli jesteś na zewnątrz, używaj balsamu do ust i kremu z filtrem przeciwsłonecznym SPF przynajmniej 30. Noś ubrania z długimi rękawami i kapelusz.



Co możesz zrobić, aby uzyskać poprawę zmian na skórze

Co robić:

- Używaj wkładek żelowych do butów, jeżeli podeszwy stóp są wrażliwe.
- Używaj marek kosmetyków, które mogą zakryć wysypkę bez jej pogorszenia. Zapytaj, jakich marek kosmetyków możesz używać.
- Noś miękkie, luźne ubranie. Najczęściej czujemy się lepiej w takim ubraniu niż bardzo dopasowanym.
- Używaj lekarstw, które twój zespół opieki medycznej ci zaleci i bierz je w sposób przez niego przepisany.

Nie należy:

- Używać detergentów do prania z silnymi dodatkami zapachowymi.
- Używać do skóry leków bez recepty przed rozmową ze swoim zespołem opieki medycznej.
- Przebywać na zewnątrz, kiedy jest bardzo gorąco lub bardzo zimno.



Bądź w kontakcie ze swoim zespołem opieki medycznej.

Wiele zmian skóry można leczyć i są rzeczy, których możesz próbować, aby im zapobiec. Powiedz swojemu zespołowi medycznemu o swoich zmianach skóry. Daj jemu znać, kiedy zauważysz te zmiany i co polepsza lub pogarsza ich stan. Zmiany skóry mogą i powinny być leczone tak wcześnie, jak jest to możliwe.



Wejdź na stronę *American Cancer Society* **cancer.org** lub dzwoń pod numer **1-800-227-2345** po więcej informacji o raku i po odpowiedzi na swoje pytania. Jesteśmy tutaj, kiedy nas potrzebujesz.

