

# Ano ang Gagawin para sa Mga Pagbabago sa Balat

*What to Do for Skin Changes - Tagalog*

Ang cancer at paggamot sa cancer ay maaaring magdulot ng mga pagbabago sa balat tulad ng mga pantal, panunuyo ng balat, pagbabago ng kulay, at pangangati.

Ang mga pagbabago sa balat ay bahagi ng normal na pagtugon ng katawan sa paggamot. Kung mabilis na nangyayari ang mga pagbabago sa balat habang tinatanggap mo ang gamot na ginagamit sa paggamot ng cancer, maaaring palatandaan ito na allergic ka sa gamot na iyon.

Napakahalagang ipaalam sa iyong cancer care team ang tungkol sa anumang mga pagbabago sa iyong balat. Kung hindi gagamutin, maaaring lumala ang mga ito at ang ilan ay maaaring magresulta sa impeksyon.



## Anong mga karaniwang pagbabago sa balat ang dapat mong bantayan?

Ang **pantal** ay isang karaniwang side effect ng ilang paggamot sa cancer. Ang

panganib ng pagkakaroon ng pantal at kung gaano ito kalubha ay depende sa uri ng cancer at sa uri ng paggamot na natatanggap mo. Maaaring lumitaw ang mga pantal-pantal sa anit, mukha, leeg, dibdib, itaas na bahagi ng likod, at paminsan-minsan sa iba pang bahagi ng katawan. Ang mga ito ay maaaring maging makati, mahapdi, o masakit.

Ang **panunuyo ng balat** ay isa pang side effect ng ilang paggamot. Ang balat ay maaaring lubhang manuyo, mangaliskis, gumaspang, mamula, at paminsan-minsan, sumakit. Maaaring rin itong mabiyak. Maaaring mangyari ito nang kusa o na may kasamang pantal. Ang panunuyo ng balat ay maaaring magdulot ng pangangati.

Ang **pangangati** ay maaaring maging dulot ng ilang cancer, paggamot sa cancer, mga gamot na ginagamit bilang bahagi ng paggamot sa cancer, panunuyo ng balat, pantal, o impeksyon. Ang labis na pagkamot ay maaaring magdulot ng pagdurugo ng balat o impeksyon, lalo na kung nasira ang balat.

Ang **hand-foot syndrome** (HFS) ay maaaring maging dulot ng maraming gamot sa paggamot ng cancer. Ang pananakit, pagiging sensitibo, pangigilig, at pamamanhid ay maaagang sintomas ng HFS. Pagkatapos, magsisimula na ang pamumula

at pamamaga sa mga palad at talampakan. Ang pamumulang ito ay kamukha ng pagkasunog sa araw at maaaring mamaltos. Sa malulubhang kaso, maaaring magbukas ang mga paltos at maging mga singaw. Maaari ring manuyo, mamalat, at mabiyak ang balat.

Maaaring mangyari ang **mga pagbabago sa balat** bilang side effect ng mga paggamot sa cancer, paglaki ng tumor, at pagbilad sa araw. Ang ilang pagbabago sa balat ay maaaring bumuti sa pagdaan ng panahon. Maaaring magtagal ang ibang mga pagbabago sa balat.



## Ang maaari mong gawin na makakatulong sa pag-iwas at pagkontrol ng mga pagbabago sa balat

### Gawin ang:

- Uminom ng hindi bababa sa 8 baso ng inumin araw-araw, kung okey ito sa iyong cancer care team.
- Gumamit ng mga banayad na sabon, body wash, shampoo, lotion, at cream na hindi naglalaman ng alkohol, pabango, o dye. Itanong kung anong mga produkto o tatak ang dapat mong gamitin.
- Maghugas gamit ang maligamgam o malamig na tubig, hindi ng mainit na tubig. Panatilihin ang panandalian ang pagligo, at tapik-tapikin ang iyong sarili gamit ang tuwalya sa halip na ipunas ito sa balat.
- I-moisturize ang iyong balat sa araw. Ang pinakamainam na oras para gawin ito ay agad pagkatapos mong maligo, habang ang iyong balat ay basa pa.
- Dalangan ang pag-ahit, o itigil ang pag-ahit kapat naghahapdi ang iyong balat. Sa paggamit ng electric razor maiiwasan mo ang masugatan kapag nag-aahit.
- Lumayo sa araw hangga't maaari. Kung lalabas ka, gumamit ng lip balm at sunscreen na may SPF na hindi bababa sa 30. Magsuot ng damit na may mahahabang manggas at pati na rin ang sombrero.



## Ang magagawa mo para mapabuti ang mga pagbabago sa iyong balat

### Gawin ang:

- Subukan ang mga gel na shoe insert kung nananakit ang iyong talampakan.
- Gamitin ang mga tatak ng makeup na matatakpan ang pantal nang hindi nagpapalala rito. Itanong kung anong mga produkto o tatak ang magagamit mo.
- Magsuot ng malambot at maluwang na damit. Madalas na mas mabuti ang pakiramdam nito kaysa sa mga masikip na damit.
- Gamitin ang gamot na ibinibigay sa iyo ng iyong cancer care team at inumin ito sa paraang ibinibilin nila.

### Huwag:

- Gumamit ng mga detergent na panlaba na may malakas na amoy.
- Gamutin ang iyong balat gamit ang mga gamot na nabibili sa botika nang walang reseta (over-the-counter) bago makipag-usap sa iyong cancer care team.
- Huwag gugulin ang oras sa labas kapag napakainit o napakalamig ng panahon.



## Makipag-usap sa iyong cancer care team.

Maraming pagbabago sa balat ang magagamot, at may mga bagay kang magagawa para masubukang maiwasan ang mga ito. Ipaalam sa iyong cancer care team ang tungkol sa mga pagbabago sa balat na mayroon ka. Ipaalam sa kanila kapag napapansin mo ang mga pagbabago at kung ano ang nagpapalala o nagpapabuti sa mga pagbabago. Maaari at dapat gamutin ang mga pagbabago sa balat sa lalong madaling panahon.



Para sa impormasyon at mga sagot tungkol sa cancer, bumisita sa website ng American Cancer Society sa [cancer.org](https://www.cancer.org) o tumawag sa amin sa **1-800-227-2345**. Narito kami kapag kailangan mo kami.