

# Что делать при ИЗМЕНЕНИЯХ КОЖИ

What to Do for Skin Changes - Russian

Рак и лечение рака могут вызывать такие изменения кожи, как сыпь, сухость кожи, изменение цвета и зуд.

Изменения кожи являются частью нормальной реакции организма на лечение. Если изменения кожи происходят очень быстро во время приема препарата, используемого для лечения рака, они могут быть признаком аллергии на этот препарат.

Очень важно сообщать команде медицинских работников о любых изменениях кожи. Если их не лечить, их состояние может ухудшиться, а некоторые могут привести к инфицированию.



## На какие распространенные изменения кожи нужно обращать внимание?

**Сыпь** — распространенный побочный эффект некоторых методов лечения рака.

Риск появления сыпи и степень ее выраженности зависят от вида рака и типа получаемого лечения. Сыпь может появиться на волосистой части головы, лице, шее, груди, верхней части спины, а иногда и на других частях тела. Сыпь может зудеть, жечь, жалить или болеть.

**Сухость кожи** — еще один побочный эффект некоторых методов лечения. Кожа может стать очень сухой, чешуйчатой, шершавой, красной и иногда болезненной. На коже даже могут появиться трещины. Сухость кожи может сопровождаться или не сопровождаться сыпью. Сухая кожа может вызывать зуд.

**Зуд** может вызываться некоторыми видами рака, лечением рака, лекарствами, используемыми для лечения рака, сухостью кожи, сыпью или инфекцией. Частое расчесывание кожи может привести к кровотечению или инфицированию, особенно если кожа повреждена.

**Ладонно-подошвенный синдром** (ЛПС) может быть вызван многими противораковыми препаратами. Боль, чувствительность, покалывание и онемение являются ранними симптомами ЛПС. Затем на ладонях рук и

подошвах ног начинается покраснение и отек. Это покраснение очень похоже на солнечный ожог и может сопровождаться волдырями. В тяжелых случаях волдыри открываются и изъязвляются. Кожа также может стать сухой, шелушащейся и может потрескаться.

**Изменение цвета кожи** может быть побочным эффектом некоторых методов лечения рака, роста опухоли или следствием пребывания на солнце. Некоторые изменения цвета кожи со временем проходят. Другие изменения цвета могут сохраняться дольше.



## Как можно предотвратить или контролировать изменения кожи

**Надо:**

- Пить не менее 8 стаканов жидкости ежедневно, с одобрения вашей команды медицинских работников.
- Пользоваться мягким мылом, средствами для мытья тела, шампунями, лосьонами и кремами, не содержащими спирта, отдушек или красителей. Спросите, какими средствами или брендами вам следует пользоваться.
- Мыться теплой или прохладной, но не горячей водой. Принимайте ванну недолго и промокайте тело полотенцем, а не растирайте кожу.
- Увлажнять кожу в течение дня. Лучше всего делать это сразу после купания, пока кожа еще влажная.
- Бриться реже или прекратить бритье при болезненности кожи. Электрическая бритва поможет вам избежать порезов во время бритья.
- Бывать на солнце как можно меньше. Если выходите на улицу, пользуйтесь бальзамом для губ и солнцезащитным кремом с SPF не менее 30. Также надевайте одежду с длинными рукавами и головной убор.



## Что можно сделать для улучшения состояния кожи

### Надо

- Попробовать гелевые вставки для обуви при чувствительности подошв.
- Использовать косметику тех брендов, которые могут скрыть сыпь, не усугубляя ее. Спросите, какие средства или бренды можно использовать.
- Носить мягкую, свободную одежду. Ее зачастую приятнее носить, чем обтягивающую.
- Принимать лекарства, назначенные вам командой медицинских работников, согласно инструкции.

### Не надо:

- Пользоваться стиральными средствами с сильными отдушками.
- Обрабатывать кожу безрецептурными препаратами пока не поговорите со своей командой медицинских работников.
- Бывать на улице в очень жаркую или очень холодную погоду.



## Поговорите со своей командой медицинских работников.

Многие изменения кожи поддаются лечению, и вы можете внести свою лепту в их предотвращение.

Расскажите своей команде медицинских работников об имеющихся у вас изменениях кожи. Сообщите им, когда вы заметили эти изменения и что их ухудшает или улучшает. Изменения кожи можно и нужно лечить как можно раньше.



Для получения информации и ответов о раке, посетите веб-сайт Американского онкологического общества по адресу [cancer.org](https://cancer.org) или позвоните нам по номеру **1-800-227-2345**. Мы к вашим услугам, когда вы в нас нуждаетесь.