

# Що робити при змінах шкіри

What to Do for Skin Changes - Ukrainian

Рак та лікування раку можуть спричинити такі зміни шкіри, як висипання, сухість шкіри, зміна кольору та свербіж.

Зміни шкіри є частиною нормальної реакції організму на лікування. Якщо зміни шкіри відбуваються дуже швидко під час прийому препарату для лікування раку, вони можуть бути ознакою алергії на цей препарат.

Дуже важливо повідомляти команду медичних працівників про будь-які зміни шкіри. Якщо їх не лікувати, їх стан може погіршитися, а деякі можуть призвести до інфікування.



## На які поширені зміни шкіри треба звертати увагу?

**Висип** - поширений побічний ефект деяких методів лікування раку. Ризик появи висипу і ступінь його вираженості

залежать від виду раку і типу одержуваного лікування. Висип може з'явитися на волосистій частині голови, обличчі, шиї, грудях, верхній частині спини, а іноді й на інших частинах тіла. Висип може свербіти, пекти, жалити або боліти.

**Сухість шкіри** - ще один побічний ефект деяких методів лікування. Шкіра може стати дуже сухою, лускатою, шорсткою, червоною та іноді болючою. Вона може навіть розтріскатися. Сухість шкіри може супроводжуватися або не супроводжуватися висипом. Суха шкіра може викликати свербіж.

**Свербіж** може бути спричинений деякими видами раку, лікуванням раку, ліками, що використовуються для лікування раку, сухістю шкіри, висипом або інфекцією. Часте розчісування шкіри може призвести до кровотечі або інфікування, особливо якщо шкіра пошкоджена.

**Долонно-підшовний синдром (ЛПС)** може бути викликаний багатьма протираковими препаратами. Біль, чутливість, поколювання та оніміння є ранніми симптомами ЛПС. Потім на долонях рук і підшвах ніг

з'являється почервоніння і набряк. Це почервоніння дуже схоже на сонячний опік і може супроводжуватися пухирями. У важких випадках пухирі можуть відкритися і стати виразками. Шкіра також може стати сухою, може лущитися і тріскатися.

**Зміна кольору шкіри** може бути побічним ефектом деяких методів лікування раку, росту пухлини або наслідком перебування на сонці. Деякі зміни кольору шкіри з часом проходять. Інші зміни кольору можуть зберігатися довше.



## Як можна запобігти змінам шкіри або контролювати їх

### Треба:

- Пити щонайменше 8 склянок рідини щодня, зі схвалення вашої команди медичних працівників.
- Користуватися м'яким милом, засобами для миття тіла, шампунями, лосьйонами та кремами, які не містять спирту, ароматизаторів або барвників. Запитайте, якими засобами чи брендами вам слід користуватися.
- Митися теплою або прохолодною, але не гарячою водою. Приймайте ванну недовго і промокайте тіло рушником, а не розтирайте шкіру.
- Зволожувати шкіру протягом дня. Найкраще робити це одразу після купання, поки шкіра ще волога.
- Голитися рідше або припинити гоління в разі болючості шкіри. Електрична бритва допоможе вам уникнути порізів під час гоління.
- Бувати на сонці якомога менше. Якщо виходите на вулицю, користуйтеся бальзамом для губ і сонцезахисним кремом з SPF не менше 30. Також одягайте одяг із довгими рукавами та головний убір.



## Що можна зробити щоб змінити стан шкіри на краще

### Треба:

- Спробувати гелеві вставки для взуття за чутливості підшов.
- Користуватися косметикою тих брендів, які можуть приховати висип, не погіршуючи його. Запитайте, якими засобами або брендами можна користуватися.
- Носити м'який, вільний одяг. Його часто приємніше носити, ніж обтягуючий.
- Приймати ліки, призначені вам командою медичних працівників, згідно з інструкцією.

### Не треба:

- Користуватися пральними засобами із сильними віддушками.
- Обробляти шкіру безрецептурними препаратами доки не поговорите зі своєю командою медичних працівників.
- Бувати на вулиці в дуже спекотну або дуже холодну погоду.



## Поговоріть зі своєю командою медичних працівників

Багато змін шкіри піддаються лікуванню, і ви можете багато чого зробити щоб їм запобігти. Розкажіть своїй команді медичних працівників про наявні у вас зміни шкіри. Повідомте їм, коли ви помітили ці зміни і що погіршує або покращує їх стан. Зміни шкіри можна і потрібно лікувати якомога раніше.



Щоб отримати інформацію та відповіді про рак, відвідайте веб-сайт Американського онкологічного товариства за адресою **cancer.org** або зателефонуйте нам за номером **1-800-227-2345**. Ми до ваших послуг, коли ми вам потрібні.