

Co robić ze zmianami na paznokciach

What to Do for Nail Changes - Polish

Zmiany na paznokciach mogą wystąpić na paznokciach rąk, stóp lub na obu. Mogą one pojawić się z wielu powodów, włączając w to terapię na raka. Paznokcie składają się z:

- Płytki paznokcia (najbardziej twarda część paznokcia i część, która jest widzialna)
- Łożyska paznokcia (tkanka pod płytką paznokcia).



Co powoduje zmiany na paznokciach?

Niektóre terapie raka mogą powodować zmiany na paznokciach. Zmiany te mogą wpłynąć na to, jak paznokcie wyglądają, jak się je czuje i jak funkcjonują. Zmiany na paznokciach mogą być tymczasowe lub trwałe.



Na jakie typowe zmiany powinienem(-am) zwracać uwagę?

- Ciemne obszary pod paznokciem, które wyglądają jak siniaki i są najczęściej widoczne wzdłuż naskórka (dolny brzeg paznokcia)
- Małe, cienkie pęknięcia lub głębokie nacięcia lub rozdarcia w paznokciu przy opuszkach palca, płytce lub łożysku paznokcia, które mogą być bolesne
- Małe czerwone linie, które są małymi obszarami krwawienia pod płytką paznokcia
- Ciemnienie skóry wokół paznokcia lub na samym paznokciu (zmiany koloru)
- Zaczerwienienie i czasem opuchnięcie łożyska paznokcia i skóry wokół palca ręki lub stopy, co może być znakiem infekcji i być bolesne
- Podnoszenie się płytki paznokcia, co może zwiększyć ryzyko infekcji i spowodować oddzielenie się płytki od paznokcia
- Zupełna utrata płytki paznokcia, co może być bolesne i powodować zwiększenie ryzyka infekcji aż do czasu, kiedy paznokcie odrośnie
- Bruzdy lub kolorowe linie w płytce paznokcia, które znikną, kiedy terapia się skończy



Co możesz robić, aby zapobiec zmianom paznokcia, lub jak sobie z nimi radzić

- Codziennie oglądaj swoje ręce i stopy, aby sprawdzić, czy nie masz zmian na paznokciach.
- Unikaj obrażeń paznokci, jeżeli tylko jest to możliwe.
- Na paznokciach, które mają bruzdy, są delikatne lub się rozdławiają, używaj rozpuszczalnych w wodzie powłok na paznokcie, jak np. lakier do paznokci.
- Utrzymuj paznokcie krótko obcięte. Krótkie paznokcie są mniej łamliwe i jest mniejsze prawdopodobieństwo, że o coś zahaczą.
- Utrzymuj paznokcie w czystości, aby uniknąć infekcji.
- Noś rękawice, aby zabezpieczyć paznokcie, kiedy zanurzasz je w wodzie (np. myjesz naczynia), pracujesz w ogrodzie lub sprzątasz.
- Zapytaj swoich specjalistów od raka, czy możesz robić profesjonalny manicure w czasie, kiedy jesteś leczony/-a na raka.
- Noś luźne buty.
- Unikaj nacisku na łożyska paznokci (u rąk i stóp).
- Poinformuj swoich specjalistów od raka o jakichkolwiek zmianach na paznokciach. Jeżeli przy tych zmianach odczuwasz ból lub masz infekcję, porozmawiaj ze swoim zespołem medycznym, zanim spróbujesz jakichś domowych środków.



Porozmawiaj ze swoimi specjalistami od raka.

Zapytaj swój zespół medyczny, czy jest prawdopodobne, że terapia może powodować zmiany na paznokciach. Dowiedz się, na jakie typowe zmiany powinienem(-aś) zwracać uwagę i jak sobie z nimi radzić. Powiedz swojemu zespołowi medycznemu, jeżeli zauważyłeś(-aś) jakiegokolwiek zmiany na płytce paznokcia, opuchnięcie, zaczerwienienie lub ból wokół paznokcia.



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.