

Sposoby na zmiany skórne

Getting Help for Skin Changes - Polish

Rak i jego leczenie mogą powodować zmiany skórne takie jak wysypka, suchość skóry, zmiany zabarwienia i swędzenie.

Zmiany skórne są częścią normalnej reakcji organizmu na terapię. Jeżeli zmiany na skórze wystąpią bardzo szybko podczas podawania leku na raka, może to być znakiem, że jesteś uczulony/-a na ten lek.

Jest bardzo ważne, aby powiedzieć lekarzowi lub pielęgniarce o jakichkolwiek zmianach na skórze. Jeżeli nie będą one leczone, może nastąpić pogorszenie i niektóre z nich mogą doprowadzić do infekcji.

Na jakie powszechnie występujące zmiany na skórze powinienem/-am zwracać uwagę?

Wysypka jest częstym skutkiem ubocznym niektórych terapii na raka. Ryzyko pojawienia się wysypki i do jakiego stopnia jest ona poważna zależy od typu raka i rodzaju terapii, którą otrzymujesz. Wysypka może pojawić się na skórze głowy, twarzy, szyi, klatki piersiowej, w górnej części pleców i czasami na innych częściach ciała. Może ona swędzić, piec, szczypać lub boleć.

Suchość skóry jest innym skutkiem ubocznym niektórych terapii. Skóra staje się bardzo sucha, łuskowata, szorstka, czerwona i czasami boląca. Może nawet dojść do otwartego pęknięcia. To może się zdarzyć samoistnie lub razem z wysypką. Sucha skóra może wywoływać swędzenie.

Swędzenie może być powodowane przez niektóre typy raka, terapie rakowe, leki stosowane jako część terapii na raka, suchą skórę, wysypkę lub infekcję. Częste drapanie skóry może powodować krwawienie skóry lub infekcję, szczególnie jeżeli skóra jest pęknięta.

Zespół dłoniowo- podeszwowy (HFS) może być powodowany przez wiele leków terapii na raka. Ból, nadwrażliwość, mrowienie i drętwienie to wczesne objawy HFS. Następnie zaczyna się zaczerwienienie i opuchnięcie dłoni i podeszew stóp. Zaczerwienienie przypomina oparzenie słoneczne, a skóra może pokryć się pęcherzami. W ciężkich przypadkach pęcherze mogą pękać i przekształcać się w owrzodzenia. Skóra może stać się sucha oraz łuszczyć się i pękać.

Zmiany zabarwienia skóry mogą wystąpić jako skutki uboczne niektórych terapii na raka, powiększenia się guza lub pobytu na słońcu. Niektóre zmiany zabarwienia mogą polepszyć się z czasem, inne trwają dłużej.

Dwie najważniejsze rzeczy, które możesz zrobić, to zadbać o swoją skórę i zawiadomić lekarza o jakichkolwiek zmianach skórnych, które u Ciebie wystąpią.

Co możesz zrobić, aby zapobiec lub kontrolować zmiany skórne.

- Pij dużo płynów, jeżeli powiedziano ci, że to jest dla ciebie korzystne.
- Używaj delikatnych mydeł, płynów do mycia ciała, szamponów, emulsji i kremów, które nie zawierają alkoholu, perfum czy barwników. Zapytaj, jakich produktów lub marek produktów powinieneś/-aś używać.
- Myj się w ciepłej lub chłodnej wodzie a nie w gorącej. Bierz krótkie kąpiele i lekko osusz skórę ręcznikiem nie pocierając skóry.
- Nawilżaj skórę w ciągu dnia, najlepiej zaraz po kąpielu, kiedy twoja skóra jest w dalszym ciągu wilgotna.
- Gol się rzadziej lub przestań golić skórę, jeżeli skóra jest bolesna. Golarka elektryczna pozwoli ci uniknąć zacięcia podczas golenia.
- Nie używaj detergentów do prania o silnym zapachu.
- Staraj się unikać przebywania na słońcu, kiedy tylko jest to możliwe. Jeżeli przebywasz na zewnątrz, używaj balsamu do ust i kremu do opalania z filtrem SPF o wartości przynajmniej 30. Noś ubrania z długim rękawem i kapelusz.

Co możesz zrobić, aby złagodzić zmiany skórne.

- Nie lecz skóry lekarami bez recepty zanim nie porozmawiasz ze swoim zespołem opieki zdrowotnej.
- Żelowe wkładki do butów mogą pomóc, kiedy podeszwy stóp są wrażliwe na dotyk.
- Niektóre marki kosmetyków mogą pokryć zaczerwienienie bez pogorszenia. Zapytaj, jakie produkty lub marki produktów powinieneś/-aś używać.
- Miękkie, luźne ubrania często są lepsze niż obcisłe.
- Nie przebywaj na zewnątrz, kiedy jest bardzo gorąco lub bardzo zimno.
- Jeżeli twój lekarz przepisze ci leki, używaj je zgodnie z zaleceniami i natychmiast zacznij je stosować.

Rozmawiaj ze swoim zespołem opieki zdrowotnej

Wiele zmian skórnych można leczyć i są pewne rzeczy, których można spróbować, żeby im zapobiec. Powiedz zespołowi medycznemu leczącemu twojego raka o swoich zmianach skórnych. Daj jego członkom znać, kiedy zauważysz zmiany i co zmienia je na lepsze lub gorsze. Zmiany skórne mogą i powinny być leczone najwcześniej jak to jest możliwe.

Aby otrzymać więcej informacji, codzienną pomoc i wsparcie, wejdź na stronę American Cancer Society **cancer.org** lub dzwoń pod numer **1-800-227-2345**. Jesteśmy tutaj, kiedy nas potrzebujesz.



Every cancer. Every life.

POLISH
©2022, American Cancer Society, Inc.
No. 214300 Rev. 10/22
Modelki zostały użyte tylko do celów ilustracyjnych.

