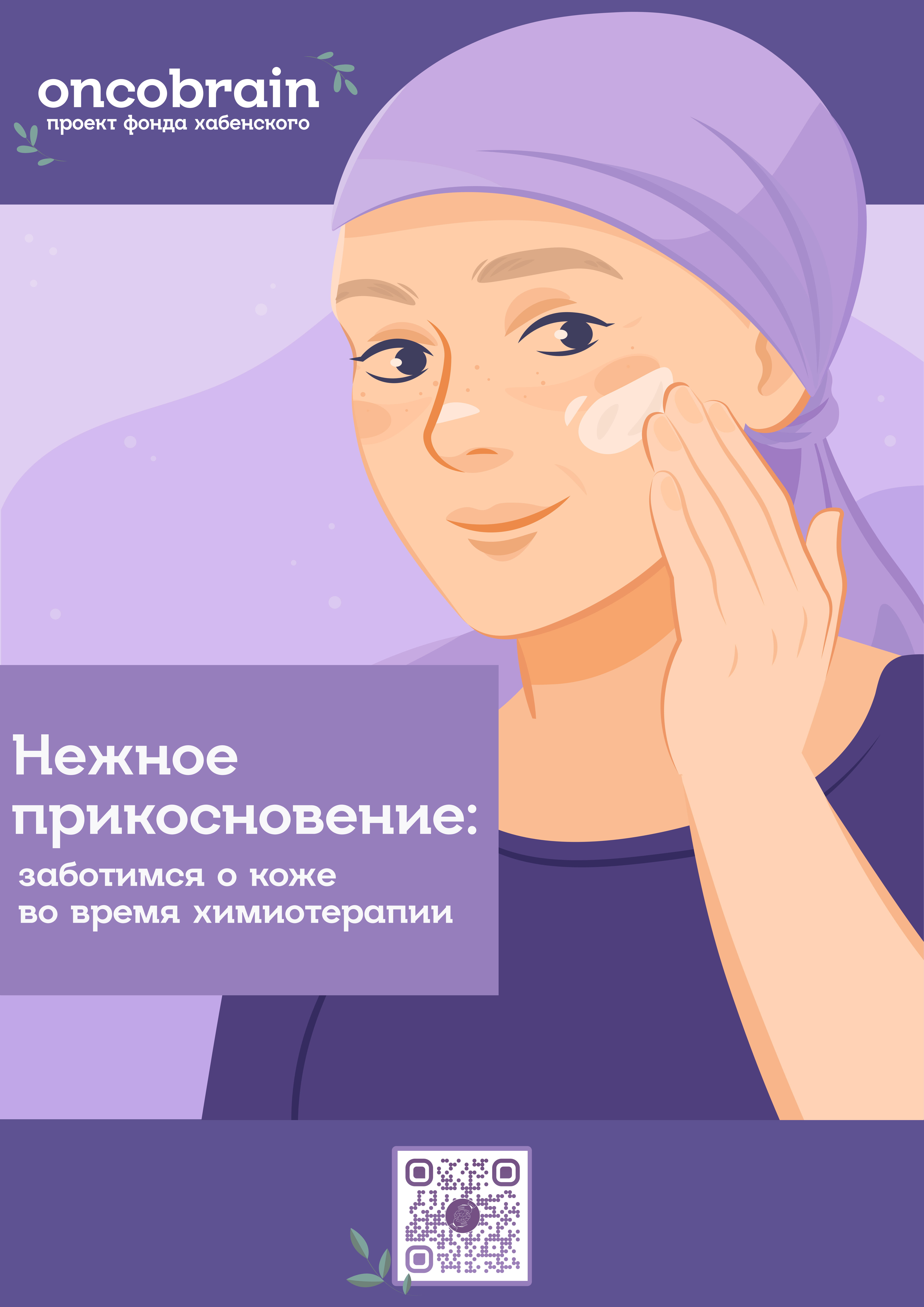




**Нежное
прикосновение:**
заботимся о коже
во время химиотерапии



Химиопрепараты часто влияют на состояние кожи: она становится более чувствительной, появляются покраснения, сухость или зуд.

Эти изменения могут беспокоить, но важно помнить, что они — временные спутники на пути к выздоровлению.



Забота о коже в этот период особенно важна: мягкие средства, бережный уход и внимание к любым изменениям помогут сохранить ее здоровье.

«Химическая сыпь» и зуд

Во время химиотерапии на коже может появиться мелкая сыпь. Такое случается часто, но есть способы предотвратить это состояние.

Что можно делать:

- Принимать ванну с мягким очищающим средством с низким pH в теплой или прохладной воде.
- Мыть тело аккуратно, без жестких мочалок и губок.
- После душа наносить мягкий увлажняющий крем без отдушек и запаха.
- Отказаться от любых средств с отдушками, с которыми контактирует кожа. Внимательно читайте состав не только гелей для душа и кремов, но и средств для мытья посуды и стирального порошка.
- По возможности избегать прямых солнечных лучей. Перед выходом на улицу использовать солнцезащитный крем с фактором защиты не менее SPF 30. Носить солнцезащитные очки, широкополую шляпу и свободную одежду, закрывающую кожу.



Иногда на фоне лечения возникает сильный зуд. А постоянное расчесывание может привести к появлению ранок, в которые легко попадает инфекция. Чтобы такого не произошло, воспользуйтесь нашими советами.

Во-первых,

после душа не трите кожу полотенцем, а нежно промакивайте.

Во-вторых,

наносите увлажняющий крем без спирта и запаха два-три раза в день на все тело.

В-третьих,

брейтесь электробритвой, а не станком с лезвиями. После бритья также наносите на кожу увлажняющий крем.

И наконец,

следите за температурой дома, чтобы сильно не потеть. Носите свободную одежду из натуральной ткани: хлопка или льна. Пейте каждый раз, когда возникает жажда, и выбирайте постельное белье, которое не вызывает неприятных покалываний.



Что делать, если сильно чешется:

- Прикладывайте прохладные, влажные компрессы. Можно измельчить лед и собрать его в пластиковый пакет, затем обернуть полотенцем и оставить на коже, пока лед не растает.
- Следите, чтобы ногти были короткими. Возможно, придется временно носить тонкие тканевые перчатки, чтобы расчесы были менее глубокими.
- Отвлекайтесь от зуда любыми способами — слушайте музыку, смотрите фильмы и принимайте ванну.
- Если зуд мешает спать, а от расчесов не можете удержаться, обратитесь к лечащему онкологу. Он назначит антигистаминные препараты в виде таблеток или мази, чтобы снять симптомы.

Сухость

Сухая кожа может ничем не отличаться от нормальной. Но иногда она краснеет, местами появляются шелушения и трещинки, а в складках на локтях и костяшках пальцев — кровоточащие ранки.

Чтобы успокоить сухую кожу, нужно следовать тем же рекомендациям, что и для предотвращения зуда и сыпи. Также можно наносить увлажняющие кремы с ингредиентами, которые помогают коже удерживать влагу: с салициловой кислотой и мочевиной.



Изменение цвета кожи

Этот побочный эффект после химиотерапии обычно исчезает примерно через полгода, но иногда продолжает беспокоить в течение нескольких лет. Можно заметить пожелтение, появление синеватых или фиолетовых пятен на коже (как синяки), побледнение губ и ногтей, покраснения и изменение цвета вен.

Особого ухода за такой кожей не требуется: достаточно не тереть ее, регулярно наносить увлажняющий крем и избегать прямых солнечных лучей.



Фоточувствительность

Во время и после химиотерапии важно тщательно защищаться от солнца, чтобы предотвратить солнечные ожоги.

Что нужно делать:

- Носить рубашки и блузки с длинными рукавами, брюки и широкополую шляпу, особенно с 10:00 до 16:00, когда солнце активнее всего;
- Использовать солнцезащитный крем широкого спектра действия (для защиты как от UVA-, так и от UVB-лучей) с фактором защиты не менее 30. И не забывать повторно наносить его каждые два часа.



«Да» и «нет» в уходе за кожей во время химиотерапии

«ДА»

Как можно реже наносить макияж. Но если решили пользоваться декоративной косметикой, не забудьте помыть кисточки и спонжи

Использовать мягкие средства для очищения кожи лица без спирта, запаха и отдушек (лучше гипоаллергенные)

Увлажнять кожу сразу после очищения

Промокать тело мягким полотенцем, а лицо — тряпочкой из микрофибры

Принимать ванну или душ в теплой воде с мягкими гелями и пенками без отдушек и с низким pH

Использовать SPF каждый раз при выходе на улицу, в том числе бальзам для губ с SPF

В солнечные дни носить мягкую, свободную одежду, закрывающую большую часть тела

Увлажнять кожу рук, следить за длиной и чистотой ногтей. Надевать перчатки, когда нужно контактировать с моющими средствами, в том числе когда моете посуду

«НЕТ»

Наращивать ресницы, красить брови и делать другие косметологические процедуры

Использовать агрессивные пилинги и средства очищения

Забывать увлажнять кожу

Тереть кожу полотенцем после умывания и душа

Долго сидеть в горячей ванне

Выходить на улицу в пиковые солнечные часы без SPF

Загорать и носить облегающую одежду из синтетической ткани

Наращивать длинные ногти, которыми можно поцарапать чувствительную кожу, и выбирать средства со спиртом и отдушками

Обратитесь к лечащему врачу с любыми новыми симптомами: появление сыпи, зуда, сухости или шелушений. Специалист даст полезные рекомендации и назначит дополнительное лечение, если это будет необходимо в вашем случае.



И помните, что ваша кожа заслуживает бережного отношения на каждом этапе лечения опухоли мозга.



oncobrain
проект фонда хабенского



Источники:

- Skin problems:
<https://cancer.ca/en/treatments/side-effects/skin-problems>
- How to care for your facial skin:
<https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/physically/changes-appearance/skin-care-makeup/caring-for-your-facial-skin>
- Skin and nail changes and cancer treatment:
<https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/skin-nail-changes>