



## KIIRITUSRAVI NAHAREAKTSIOONIDE LEEVENDAMINE

Nahareaktsioonid tekivad tavaliselt alates ravi teisest nädalast ja mööduvad ravi lõppedes 1–2 nädala jooksul. Kiiritusravijärgsete nahareaktsioonide tekkimine on individuaalne ning sõltub kiiritatava piirkonna suuruselt ja seansside arvust. Nahareaktsioonide tekkimist soodustavad patsiendi vanus, kaasuvad haigused, tasakaalustamata toitumine, eelnevad nahahaigused, kattuvad nahavoldid ja rasvumine. Nahareaktsioonide riski suurendavad diabeet, HIV, sidekoe haigused (nt süsteemne erütematoosne luupus, süsteemne sklerooos või segatüüpi sidekoe haigus), nahahaigused (nt psoriaas, dermatiit) ja verevähk.

Nahareaktsioonid on sarnased päikesepõletusega – nahal võib tekkida eri intensiivsusega punetus alates kergest õhetusest kuni tumedate laikudeni, võivad tekkida tursed, villid, sügelus ja/ või kihelus.

### Nahareaktsioonide leevendamine

Nahareaktsioonide ennetamiseks hooldage nahka regulaarselt, vältige nahaärritusi ja -vigastusi.

- Nahareaktsioonide tekkimisel **pöörduge raviarsti poole**, kes soovib Teile sobivaid kreeme nahahoolduseks. Ärge kasutage kiirituspiirkonna nahal kreeme ega sidumismaterjali, mida raviarst pole Teile soovitanud.
- Naha tugeva sügelemise korral võtke ühendust raviarstiga, kes soovib sügelust leevendavat allergiavastast ravimit. Naha sügelust esineb tavaliselt rohkem öösiti.

### Naha pesemine

- Peske kahjustatud nahka leige vee ja õrna seebiga, nt lasteseebi või lõhna- ja parfüümivaba dušigeeliga. Kahjustatud nahk ei talu suuri temperatuurikõikumisi, vältige pesemist väga kuuma või väga jaheda veega.
- Saunaskäimine ei ole keelatud, kuid olge ettevaatlik – kuumus kuivatab kahjustatud nahka, selle vältimiseks katke kahjustatud nahapiirkond niiske rätikuga.
- Peske nahka pehme nuustikuga, ärge kasutage karedaid harju, svamme ja nuustikuid. **NB! Kiiritusravi planeerimisel markeriga märgitud kiirituspiirkondade märke ei tohi maha pesta ega hõõruda!**
- Kuivatage nahka tupsutades. Naha hõõrumine võib tekitada nahakahjustusi ja -infektsiooni.
- Kui Teil ei ole nahareaktsioone, võite ujuda basseinis. Pärast ujumist loputage kloorivesi kehalt maha. Kui Teil on tekkinud nahareaktsioonid, siis ei ole basseinis ujumine lubatud, kuna kloorivesi kuivatab nahka ja süvendab nahareaktsioone.

### Naha kreemitamine

- Kreemitage nahka kohe pärast pesemist või vähemalt 15 minuti jooksul pärast pesemist, kui nahk on veel niiske ja kreem imendub paremini.
- Kiiritusraviseansile tulge puhta ja kuiva nahaga. **Ärge kreemitage nahka vähemalt 4 tundi enne kiiritusraviseanssi.**
- **Kuni naha punetust ei ole veel tekkinud**, kasutage niisutavaid kreeme alati pärast kiiritusraviseanssi ja ööseks, et nahk oleks kaitstud ja saaksite hästi magada. Sobivad nt Essex, Eucerin, Neutrogena jt. Need kreemid ei ravi, vaid niisutavad ja ennetavad nahareaktsioone ja põletustunnet.
- **Kui nahale on tekkinud punetus, ei tohi kasutada** rasvast kreemi, võid, hapukoort ega aaloe vera geeli, sest need tekitavad nahale rasvakihi, takistavad nahakihtide jahtumist ning süvendavad kahjustust. Lubatud on kasutada nt Burnshieldi jt põletusvastaseid geele.

## Riietumine

Kandke avaraid puuvillaseid riideid. Sünteetilised kangad ei lase nahal hingata ja võimendavad nahareaktsioonide tekkimist.

## Naha valgustundlikkus

- Kaitske nahka otsese päikese eest.
- Suvel päikese käes viibides kandke laia äärega mütsi, päikeseprille ja pikkade varrukatega puuvillaseid riideid.
- Võimalusel ärge viibige õues ajavahemikul kell 10–16, sel ajal on päike väga aktiivne.
- Päikese käes viibides kasutage alati päikesekaitsekreemi kogu kehal, mitte ainult kiiritataval piirkonnal.
- **Päevitamine on keelatud!**

## Veel soovitusi

- Ärge raseerige kiiritatavat nahapiirkonda. Raseerimine tekitab nahale mikrohaavandeid ja suurendab infektsiooniohtu.
- Habemeajamisel on soovitatav kasutada pardlit.
- Ärge kasutage lõhnastatud seepe, deodorante ja muid parfüümitooteid kiiritusravi ajal.
- Vältige alkoholi sisaldavaid deodorante, samuti ei ole soovitatav kasutada rõhu all olevaid spreideodorante.
- Ärge kasutage kiiritataval nahapiirkonnal plaastreid, v.a need, mida arst on Teile soovitanud, nt mepilex plaaster.

## Kasutatud kirjandus

1. Kiiritusravi. Infobrošüür kiiritusravi saavatele patsiendile. (Tervise Arengu Instituut)
2. Skin Reactions to Radiation <http://www.breastcancer.org/treatment/radiation/skin/reactions>
3. Side Effects of Radiation Therapy. Skin Conditions <http://www.cancer.net>
4. Radiotherapy and your skin <http://www.cancerresearchuk.org>
5. Radiation dermatitis. Anoma Ranaweera B.V. Sc; PhD (Clinical Biochemistry, University of Liverpool, UK), 2012
6. How to care for skin during and after radiation. Sheryl M. Ness, R.N. November 9, 2013

## Koostanud:

**SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla**  
**J. Sütiste tee 19**  
**13419 Tallinn**

**infotelefon 617 1300**  
**[www.regionaalhaigla.ee](http://www.regionaalhaigla.ee)**