

ОБЛЕГЧЕНИЕ КОЖНЫХ РЕАКЦИЙ, ВОЗНИКАЮЩИХ В ОТВЕТ НА ЛУЧЕВУЮ ТЕРАПИЮ

Обычно кожные реакции появляются начиная со второй недели лечения и проходят в течение 1–2 недель после завершения терапии. Возникновение кожных реакций в результате лучевой терапии является индивидуальным и зависит от размера облучаемой области и количества сеансов. Появлению кожных реакций способствуют возраст пациента, сопутствующие заболевания, несбалансированное питание, имевшиеся ранее кожные заболевания, перекрывающиеся кожные складки и ожирение. Риск возникновения кожных реакций повышают диабет, ВИЧ, заболевания соединительной ткани (например, системная красная волчанка, системный склероз или заболевание соединительной ткани смешанного типа), кожные заболевания (например, псориаз, дерматит) и рак крови.

Кожные реакции подобны солнечному ожогу – на коже может возникнуть покраснение различной степени интенсивности – от слегка розоватого до темных пятен, могут появиться отеки, волдыри и/или зуд.

Облегчение кожных реакций

Для предотвращения кожных реакций следует регулярно ухаживать за кожей, избегать кожных раздражений и повреждений кожи.

- При появлении кожных реакций **обратитесь к лечащему врачу**, который порекомендует вам подходящие кремы для ухода за кожей. Не используйте на коже облучаемой области кремов или перевязочных материалов, не входящих в перечень рекомендаций лечащего врача.
- В случае сильного кожного зуда свяжитесь с лечащим врачом, который порекомендует вам облегчающие зуд противоаллергические лекарства. Кожный зуд, как правило, усиливается по ночам.

Мытье кожи

- Мойте поврежденную кожу прохладной водой и мягким мылом, например, детским мылом или гелем для душа без запаха и парфюмерных добавок. Поврежденная кожа не переносит больших температурных перепадов, избегайте при мытье слишком горячей или слишком холодной воды.
- Посещение сауны не противопоказано, но будьте осторожны – жар сушит поврежденную кожу, и чтобы этого избежать покрывайте поврежденную область кожи влажным полотенцем.
- Мойте кожу мягкой мочалкой, не применяйте жестких щеток, губок и мочалок. **NB! Сделанные при планировании лучевой терапии пометки маркером на зонах облучения нельзя смывать или оттирать!**
- Просушивайте кожу промокивающими движениями. Трение кожи может вызвать повреждение и инфицирование кожи.
- Если у вас нет кожной реакции, то можно плавать в бассейне. После плавания смойте с тела хлорированную воду. Если появились кожные реакции, то плавание в бассейне не разрешается, поскольку хлорированная вода сушит кожу и усугубляет кожные реакции.

Обработка кожи кремом

- Наносите на кожу крем сразу после мытья или не позднее, чем в течение 15 минут после мытья, пока кожа еще влажная, тогда крем лучше впитывается.
- На сеанс лучевой терапии следует приходить с чистой и сухой кожей. **Не наносите на кожу крем, по меньшей мере, за 4 часа до сеанса лучевой терапии.**
- **До тех пор, пока еще не появилось покраснения кожи,** всегда используйте увлажняющие кремы после сеанса лучевой терапии и на ночь, чтобы кожа была хорошо защищена и вы могли спокойно спать. Подходят такие кремы как Essex, Eucerin, Neutrogena и пр. Эти кремы не лечат, но увлажняют и предотвращают кожные реакции и чувство жжения.
- **Если на коже возникло покраснение, нельзя применять** жирные кремы, масла, сметану и гель алоэ вера, поскольку они образуют на коже жирный слой, препятствуют охлаждению кожных слоев и усугубляют повреждение. Разрешено использовать, к примеру, Burnshield и другие противоожоговые гели.

Одежда

Носите свободную хлопчатобумажную одежду. Синтетические ткани не дают коже дышать и усиливают возникновение кожных реакций.

Светочувствительность кожи

- Защищайте кожу от прямого воздействия солнечных лучей.
- Летом, находясь на солнце, носите шляпу с широкими полями, солнцезащитные очки и хлопчатобумажную одежду с длинными рукавами.
- По возможности избегайте пребывания на открытом воздухе в период 10:00–16:00, поскольку в это время очень активное солнце.
- Находясь на солнце, всегда наносите солнцезащитный крем на все тело, а не только на облучаемую зону.
- **Загорать запрещено!**

Дополнительные рекомендации

- Не брейте облучаемую область. Бритье вызывает на коже микротравмы и повышает опасность инфекции.
- При бритье (борода) рекомендуется использовать электрическую бритву.
- Во время лучевой терапии не применяйте ароматизированные мыла, дезодоранты и другие парфюмерные изделия
- Избегайте дезодорантов, содержащих алкоголь, также не рекомендуется применять аэрозольные дезодоранты.
- Не применяйте на облучаемой зоне пластырей, за исключением тех, которые вам посоветовал врач, например пластырь мепилекс (mepilex).

Использованная литература

1. Лучевая терапия. Информационная брошюра для пациентов, получающих лучевую терапию (Институт развития здоровья)
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

Составлено: Северо-Эстонская региональная больница
ул. Ю. Сютисте тез, 19
13419 ТАЛЛИНН

инфотелефон 617 1300
www.regionaalhaigla.ee