

# Bőr, köröm, haj

## A kezelések alatt

---

### Bőr és köröm problémák

Egyes daganatellenes szerek alkalmazásakor gyakran előfordulnak bőr- és körömpróblémák is, amik komoly problémákat okozhatnak. Ezek lehetnek pirosság, kiütések, viszketés, hámlás, a köröm sáragása, töredezése, esetleg vonalkák megjelenése a felszínén, vagy az ujjak végének feketedése. A legnagyobb problémát a bőr szárazsága jelenti, ami később a berepedéshez, végül pedig kisebésedéshez vezet. Ez a probléma leginkább az ujjak végét és a talpat érinti, gyakori a lábujjak gyulladása. A bőr berepedése és sebesedése nagy fájdalommal járhat, ami akár az olyan egyszerű dolgok elvégzésében is akadályt jelenthet, mint a cipő befűzése, vagy a toll megfogása.

#### *Mit tehetsz?*

- Ha ilyen tünetek jelentkeznek jobb kerülni a hosszú, forró fürdőt és a szárító hatású fürdőkészítményeket.
- Ajánlatos inkább speciális betegfürdetőt, vagy gyógyhatású szappant használni, melyek kíméletesen tisztítják a bőrt.
- Fürdés után minden alkalommal kenjük be a problémás bőrterületet ápolókrémrel.
- Ha a kezelésnél felmerül az ilyen mellékhatás lehetősége, érdemes már előre elkezdni a bőr megfelelő ápolását. Intenzív bőrpoló krémrel és körömápoló olaj használatával enyhíthető a kéz és a körömágy kiszáradása, valamint a köröm erős töredezése.
- Ha a tünetek súlyosbodnak, és fájdalmas sebek kezdenek megjelenni, naponta többször alkalmazott hámosító krémrel segíthetjük a bőr folyamatos regenerálódását.
- Érdemes Betadinnal is kezelni a sebeket.

### Bőrpolás sugárkezelés alatt

A sugárkezelésnek kitett bőrfelület kipirosodhat, begyulladhat, pont úgy, mintha a nap égette volna meg. Gyakran előfordul a bőr hosszan tartó szárazsága, is, ritkábban pedig, a hajlatokban előfordulhatnak nedvedző hólyagok vagy más fájdalmas, viszkető bőrelváltozások. Ezeknek a mellékhatásoknak a megelőzésében segíthet, ha már az első kezelés után elkezdjük a bőr megfelelő ápolását.

#### *Mit tehetsz?*

- Kerülni kell a kezelt bőrfelület irritálását. Ne dörzsöljük vagy vakarjuk a besugárzott bőrfelületet.
- Kerüljük a forrót és a hideget, mint a jeges pakolás, vagy forró fürdő, inkább a langyos vizes mosakodás, vagy a zuhany ajánlott.
- Ne használjunk illatszereket, dezodort, krémrel, vagy ápolóolajokat, amik irritálhatnak. Ne viseljünk túl szűk ruhákat, amik dörzsölhetik a bőrt.

- Bizonyos gyógynövények, mint a körömvirág irritálhatják a kezelt bőrfelületet, felerősítve a jelentkező mellékhatást, ezért ezek alkalmazása kerülendő a kezelés alatt, és a befejezés után néhány hétig.
- Érdemes minden kezelés után egy-két órával Panthenollal kezelni a bőrt.
- Minden kórházban van bevált módszer, érdemes ezekről is tájékozódni a kezelés megkezdése előtt.

## Hajhullás

A kemoterápia és a fejet érintő sugárkezelés mellékhatása is lehet a haj kihullása. Ez egy rendkívül nehéz folyamat, amit sokszor méginkább megnehezít a fejbőr éles fájdalma is. De szerencsére ilyenkor is vannak apróságok, amikkel kicsit javíthatunk a helyzeten.

Mit tehetsz?

- Érdemes legalább egy parókát beszerezni, lehet olyan helyzet, amikor szükség van rá. Ezt a legjobb meg akkor, amikor megvan az eredeti haj, hogy a lehető leginkább hasonló legyen, az kevésbé zavaró.
- A fejbőr fájdalmát puha (szilikon) fejmasszírozóval enyhíthetjük.
- A haj kihullása után a fejbőr védtelen marad, kiszáradhat, kisebesedhet, ezért ajánlott a hajmosáshoz hasonlóan rendszeresen, ápoló samponnal fejet mosni.
- A védtelen fejbőr rendkívül érzékeny lehet, ezért védeni kell a naptól. Érdemes vékony pamut sapkát vagy kendőt hordani nyáron.

## A kezelések és a napsütés

A kezelések alatt a szervezet ellenálló képessége jóval gyengébb, mint az egészséges emberek esetében, a napsugárzás káros hatásai jóval gyorsabban jelentkezhetnek, például sokkal könnyebben leéghet egy daganatos beteg, aki kezelést kap.

Egyes kemoterápiás szerek és a sugárterápia is erősen érzékennyé tehetik a bőrt a napsugarakkal szemben, ezért a kezelések alatt, és utána úgy egy évig jobb kerülni a közvetlen napfényt. Érdemes betartani néhány egyszerű szabályt a melegebb hónapokban, hogy védjük bőrünket az égéstől, és a hosszabb távú károsodástól.

- A kezelések előtt és után kerülni kell a közvetlen napfényt, főleg amikor a legerősebb a napsugárzás, délelőtt 10 és délután 4 között.
- Viselj vékony anyagból készült hosszú ujjú inget és nadrágot, melyek megvédik a bőrt a közvetlen napfénytől.
- Használj magas fényvédőfaktorú naptejet és ajakkrémet, mindig. Legjobb az 50-es fényvédő faktorú, ami véd az UVA és UVB sugarak ellen is.
- Érdemes beszerezni egy könnyű szalma vagy vászonkalapot is.