

TEŽAVE S KOŽO PO OBSEVANJU IN KEMOTERAPIJI



BIGSTOCK

ZAVEDATI SE JE TREBA, DA PRI KEMOTERAPIJI IN ZDRAVLJENJU S CITOSTATIKI TER Z BIOLOŠKIMI ZDRAVILI KOŽA POSTANE OBČUTLJIVEJŠA, ZELO SUHA, LUSKASTA, BOLEČA, PORDELA, OTEKLA, RAZPOKANA. SPREMEMBE SE POJAVIJO TUDI NA OBNOHTJU.



Piše: Suzana Levanič, mag. farm., koncesionarka Lekarne Zupančičeva jama

Zato je jasno, da koža v takih primerih potrebuje večjo in skrbnejšo nego. Pomembnost nege kože med obsevanji in po koncu obsevanj ter kemoterapije pa tako ostaja še več mesecev zelo velika. Kožne spremembe pri bolnikih z rakom so lahko posledica bakterijske, glivične ali virusne okužbe, zmanjšane števila trombocitov oz. motenj strjevanja krvi, predvsem pa so to neželeni učinki zdravljenja raka. Tovrstna zdravila namreč delujejo na vse celice telesa, ne le na rakava, in tako povzročajo poškodbe na zdravih delih telesa. Na srečo so večinoma ti stranski učinki kratkotrajni, prehodnega značaja (pojavi se v prvih tednih zdravljenja) in niso hudi. Normalna zdrava tkiva se namreč hitro obnavljajo.

KAKŠNE SO KOŽNE SPREMEMBE ZARADI CITOSTATIKOV OZ. BIOLOŠKIH ZDRAVIL?

Kažejo se kot:

- alergična reakcija s pordelo kožo in

koprivnico ter sistemskimi znaki;

- zapoznena alergična reakcija, omejena na kožo, dermatitis;
- sindrom roka – noga;
- hiperpigmentacija kože;
- lokalni neželeni učinki (ekstravazacija in flebitis);
- druge kožne spremembe, kot so: akne, suha koža, rdečina, zadebelitev kože, gnojna vnetja ...

ALERGIČNO REAKCIJO LAHKO SPROŽI VNOS KATEREGA KOLI ZDRAVILA, NE LE VNOS CITOSTATIKOV IN BIOLOŠKIH ZDRAVIL.

ZNAKI IN POMOČ PRI ALERGIČNI REAKCIJI

Alergično reakcijo lahko sproži vnos katerega koli zdravila, ne le vnos citostatikov in bioloških zdravil. Pojavi se največkrat takoj ob prvih infuzijah in vnosu zdravil, v prvih minutah do najpozneje 24 ur po aplikaciji.

Kaže se s pordelo kožo, z urtiko in otekanjem pa tudi s sistemskimi znaki, kot so težave z dihanjem in s krvnim tlakom. Zdravljenje je odvisno od stopnje alergične reakcije, ki se postopno umiri, ko zdravnik predpiše antihistaminik (protialergijsko zdravilo) in glukokortikoide v obliki tablet ali injekcij.

KEMOTERAPIJA IN BIOLOŠKA ZDRAVILA LAHKO POVZROČAJO T. I. ZAPOZNELO ALERGIJSKO REAKCIJO, KI SE POKAŽE NA KOŽI KOT DERMATITIS – RDEČ, SRBEČ EKCEM ALI IZPUŠČAJ, PODOBEN KOPRIVNICI.

ZNAKI IN POMOČ PRI ALERGIČNEM DERMATITISU

Kemoterapija in biološka zdravila lahko povzročajo t. i. zapoznelo alergijsko reakcijo, ki se pokaže na koži kot dermatitis – rdeč, srbeč ekcem ali izpuščaj, podoben koprivnici. Zdravnik vam bo najpogosteje predpisal glukokortikoidna mazila, redkeje protialergijska zdravila v obliki tablet.

ZNAKI IN POMOČ PRI SINDROMU ROKA – NOGA

Nekateri citostatiki lahko povzročijo pordelost dlani in stopal, ki jih lahko spremljajo pekoča bolečina, otekanje kože na dlaneh in podplatih, luščenje kože, redkeje mehurji in razpoke. Pojavijo se v prvih 24 urah ali po 2–3 ciklusih kemoterapije ali še pozneje. Zelo pomembno je preprečevanje s skrbno nego dlani in stopal z vlažilnimi mazili in s kremami, ki vsebujejo sečnino (ureo). Koža se navadno pozdravi v 7–10 dneh. Umivajte se z mlačno ali s hladno vodo. Za nego uporabljajte blaga mila. Za blažitev pekočega občutka pa namakajte roke in stopala v hladni vodi ali jih hladite s hladilnimi vrečkami. Nikar se ne kopajte v vroči kopeli, ne drgnite kože z grobimi krpami in izogibajte se neposrednemu stiku z detergenti, ki jih uporabljamo v gospodinjstvu. Uporabljajte zaščitne rokavice (najprej bombažne in potem še gumijaste).

Izogibajte se tesni obutvi, čevljem z visoko peto, tesnim nogavicam in rokavicam. Kadar sedite in ležite, dvignite noge in roke. Dlani in stopala pa večkrat dnevno namažite z ustrezno kremo.

ZNAKI IN POMOČ PRI HIPERPIGMENTACIJI

Hiperpigmentacija je temnejše obarvanje kože, ki se pojavi le na določenih mestih (npr. okrog sklepov, pod nohti, v ustih, vzdolž žile po kemoterapiji, v lasišču) ali po vsem telesu pri nekaterih citostatikih. Verjetno nastane zaradi spodbujanja kožnih celic (melanociti), ki tvorijo pigment in vnetja. Pojavijo se navadno 2–3 tedne po terapiji. Običajno je prehodna in mine približno 10–12 tednov po končanem zdravljenju. Hiperpigmentacija ni nevarna, mine sama in ni potrebno zdravljenje.

ZNAKI IN POMOČ PRI AKNAM PODOBNIM IZPUŠČAJEM

Aknam podoben izpuščaj je zelo pogost pojav pri bioloških zdravlilih, ki se kaže kot izpuščaj na obrazu in zgornji polovici trupa ali celo po vsem telesu. Običajno se pojavi v prvih tednih jemanja zdravil. Pred tem se pojavi pordelost kože z občutkom pečenja na koži, podobno kot pri sončnih opeklinah. Običajno je izpuščaj, podoben aknam, blag, le včasih gnojen. Koža na tem mestu otrdi in srbi. Zlasti v lasišču je prisotno srbenje. Če se težave stopnjujejo, je treba odmerik biološkega zdravila zmanjšati, redkeje prekiniti zdravljenje. Izpuščaje na obrazu in telesu ne iztiskajte (tudi ne gnojnih). Izogibajte se soncu oz. uporabljajte kreme z visokim zaščitnim faktorjem (F 50). Nosite pokrivala (klobuki ...) in sončna očala. Umivajte se z blagim milom, negujte kožo z vlažilnimi mazili, kožo po umivanju dobro osušite (popivajte z mehko brisačo). Za hujšo obliko gnojnih izpuščajev bo

zdravnik predpisal antibiotično mazilo ali tablete.

SPREMEMBE NOHTOV IN POMOČ

Sistemska zdravila in nekatera biološka zdravila lahko spremenijo nohte, ki se najpogosteje temneje rjavkasto obarvajo ali razbarvajo, pojavijo se prečne bele črte ali razavost, postanejo krhki, lomljivi, okolica pa suha, pordela ter obnohtna kožica razpokana in pekoča. V hujših primerih lahko pride do popolne deformiranosti nohta oz. celo odstopa. Spremembe se pojavijo nekaj tednov po začetku sistemskega zdravljenja in sočasne ter izzvenijo po končanem zdravljenju. Spremenjene nohte lahko in moramo redno negovati. Treba jih je kratko pristriči, uporabljati kreme in olja, ki so namenjena za nego nohtov. Lakiranje je dovoljeno, celo zaželeno, zaradi zaščite. Le če je okolica nohta vneta in razpokana, ne priporočamo lakiranja. Pri odstranjevanju laka uporabljajte odstranjevalce brez acetona, saj ta še dodatno osuši noht. Pri delu v kuhinji ali na vrtu se zavarujte z rokavicami. Prepustite se le izkušenim in natančnim pedikerjem in manikerjem, ki uporabljajo zanesljivo sterilne pripomočke in ne delajo preveč agresivno.

UMIVAJTE SE Z BLAGIM MILOM, NEGUJTE KOŽO Z VLAŽILNIMI MAZILI, KOŽO PO UMIVANJU DOBRO OSUŠITE (POPIVNAJTE Z MEHKO BRISAČO).

KOŽNE SPREMEMBE MED OBSEVANJEM TER NEGA KOŽE MED NJIM IN PO NJEM

Spremembe se pojavijo samo v področju, ki ga obsevamo. Koža postane v 2. ali 3. tednu obsevanja suha, pordela, srbeča, pride do izpadanja dlak in las (zgodnja reakcija kože). Pozneje se suho lušči oz. nekoliko temneje obarva ali razbarva, lahko tudi več mesecev po končanem obsevanju ostane nekoliko temnejša in zadebeljena (poznejša reakcija kože). Najizrazitejše se pojavijo v področju pazduhe, zgibih in v gubah, pod dojkami

ter tam, kjer je koža nežna in vlažna. Nastopi lahko celo vlažno luščenje, podobno kot pri opeklinah pri sončenju. Spremembe postopno izzvenijo po obsevanjih oz. 2–3 tednih po zaključku. Priporočamo redno umivanje obsevanega področja z mlačno vodo ali milnico. Kožo posušimo z nežnim brisanjem, ne drgnemo, ne namakamo ter ne uporabljamo mazil, dezodorantov in parfumov. Na obsevani strani dlak ne brijemo. Med obsevanjem kože obsevanega področja ne izpostavljamo sončnim žarkom.

Bolečine, pordelost in srbečo kožo lahko omilimo s hlajenjem in ne neposredno z ledom. Na kožo položimo brisačo ali gazo, nato hladilne blazine ali led. Zdravnik vam lahko predpiše ustrezna mazila za nego obsevane kože, ki ga nanašamo po obsevanju. Drugih mazil oz. otroških pudrov (le rižev puder lahko) ne uporabljamo. Z nepravilno nego lahko namreč stanje kože močno poslabšamo.

ZAKLJUČEK

Ta navodila dobi vsak pacient od medicinske sestre na onkoloških oddelkih med potekom zdravljenja. Iz navedenega je razvidno, da so to koristni nasveti, in sicer ne samo za paciente, ki se zdravijo z obsevanjem in s kemoterapijo, ampak tudi za vse, ki jim priporočamo zdrav način in slog življenja, pri čemer ne pretiravamo z vnosom kemikalij oz. agresivnih

UMIVAJTE SE Z BLAGIM MILOM, NEGUJTE KOŽO Z VLAŽILNIMI MAZILI, KOŽO PO UMIVANJU DOBRO OSUŠITE (POPIVNAJTE Z MEHKO BRISAČO).

dejavnikov za nego kože, las in nohtov. Nekateri ljudje se vse več zavedajo pasti marketinga kozmetične industrije in to upoštevajo v večji meri, nekateri v manjši. Vsekakor pa priporočam, kadar so kakršne koli težave s kožo na obrazu, na telesu, na lasišču, da se obrnete na strokovnjake v lekarnah in skupaj z njimi poiščete primerne ter seveda kakovostne izdelke za nego, ki se dobijo samo v lekarnah. ✚



NASVETI ZA NEGO KOŽE PACIENTOM NA OZ. PO KEMOTERAPIJI IN OBSEVANJIH

- Uporabljamo vlažilna mazila.
- Umivamo kožo z blagimi mili.
- Nežno brišemo kožo (jo pivnemo).
- Vsakodnevno uporabljamo zaščitne kreme.
- Izogibamo se sončnim žarkom.
- Uporabljamo zaščitne kreme z visokim zaščitnim faktorjem.
- Uporabljamo zaščitna pokrivala in sončna očala.
- Ne stiskamo izpuščajev (tudi gnojnih).
- Uporabljamo rokavice (bombažne in lateks).
- Negujemo kožo okrog nohtov.
- Uporabljamo zračna in ne pretesna oblačila (spodnje perilo iz bombaža).

BIGSTOCK

