

28. Pielęgnacja skóry podczas radioterapii



mgr Wioletta Miśta
Zakład Radioterapii

Radioterapia jest podstawową metodą nieoperacyjnego leczenia nowotworów przy użyciu promieniowania jonizującego. Postęp medycyny i ciągłe doskonalenie technik planowania leczenia sprawia, że iż leczenie promieniami jest coraz bardziej precyzyjne i bezpieczne dla tkanek zdrowych. Mimo to, może dojść do powstania odczynu popromiennego ze strony skóry i tkanki podskórnej w obszarze napromienianym.

W zależności od czasu pojawienia się zmian skórnych odczynu dzielimy na :

1. Wczesne odczynu popromienne – pojawiają się zazwyczaj kilka tygodni po rozpoczęciu leczenia (najczęściej zaczynają się po dwóch tygodniach) i są to: nadmierna suchość i złuszczenie naskórka, zaczerwienienie, świąd, pieczenie, ból, zaburzenia pigmentacji, obrzęk, owrzodzenie, wypadanie włosów.
2. Późne odczynu popromienne – pojawiają się zwykle kilka miesięcy po zakończeniu napromieniania i są związane z pogorszeniem elastyczności skóry, powstaniem zgrubień, zwłóknień, teleangiektazji.

Stopień uszkodzenia skóry w trakcie radioterapii zależy od wielu czynników, między innymi: dawki promieniowania, obszaru skóry poddawanej leczeniu, indywidualnej wrażliwości na promieniowanie

jonizujące, wieku pacjenta, stanu odżywienia i nawodnienia organizmu, chorób współistniejących, wydolności układu limfatycznego, kondycji skóry, spożywania alkoholu, palenia tytoniu, równoczesnej chemioterapii.

Odpowiednia pielęgnacja i właściwa higiena podczas radioterapii oraz po jej zakończeniu pozwala w znacznym stopniu ograniczyć podrażnienia i zmiany popromienne skóry

Zalecenia:

- **Myj skórę w okolicy napromienianej letnią wodą z delikatnym preparatem na bazie emolientów o neutralnym lub lekko kwaśnym pH pod prysznicem.**

Unikaj zbyt ciepłej wody, w szczególności długich i gorących kąpeli w wannie oraz basenie i odkrytych akwenach. Środek myjący rozprowadzaj za pomocą dłoni (nie stosuj gąbek, szczotek) i osuszaj (nie wycieraj) jednorazowym, papierowym ręcznikiem lub czystym, miękkim ręcznikiem bawełnianym. Delikatny preparat myjący stosuj w rejonie skóry napromienianej od pierwszego dnia leczenia przez cały czas terapii i ok. 2 m-ce po jej zakończeniu, lub do wygojenia się wczesnego odczynu popromiennego.

- **Używaj kremów zalecanych do stosowania w trakcie radioterapii mających działanie ochronne i regeneracyjne od pierwszego dnia leczenia (po konsultacji z lekarzem lub pielęgniarką).**

Pamiętaj, aby dermokosmetyk nakładać nie później niż 2 godz. przed seansem radioterapii, gdyż mogłoby to zwiększyć wrażliwość skóry na promieniowanie.

- **Do golenia leczonego obszaru, należy używać maszynki elektrycznej.**

Nie stosuj preparatów drażniących przed i po goleniu (płyny, perfumy, kremy po goleniu) ani kremów do usuwania owłosienia.

- **Na skórę napromienianą nie naklejaj żadnych plastrów (lecniczych, rozgrzewających, mocujących opatrunków).**
- **Noś luźne, przewiewne, miękkie ubrania wykonane z naturalnych włókien, najlepiej bawełniane lub jedwabne. Jeśli**

napromieniany jest obszar piersi lub ściany klatki piersiowej noś biustonosze bawełniane bez fiszbin.

- Zapewnij dostęp powietrza do skóry w napromienianym obszarze.
- Nie ogrzewaj ani nie schładzaj leczonego obszaru.
- Chronь skórę napromienianą przed urazami (nie drażnij, nie pocieraj, nie drap).
- Unikaj ekspozycji na słońce, wiatr i mróz.

Skórę napromienianą chronь przed promieniami UV przez co najmniej rok po zakończeniu radioterapii. Oślaniaj ją jak w trakcie radioterapii, a po wygojeniu odczynu popromiennego stosuj kremy z wysokim filtrem UV 50 SPF.

- **Prowadź oszczędzający tryb życia.**
Dbaj o wypoczynek w ciągu dnia i odpowiednio długi sen nocny. Unikaj dużego wysiłku fizycznego.
- **Dbaj o prawidłowe nawodnienie organizmu** (30ml na kg masy ciała) **oraz stosuj odpowiednią, zbilansowaną dietę.**

PALENIE I PICIE ALKOHOLU W TRAKCIE RADIOTERAPII ZMNIEJSZA SZANSE NA WYLECZENIE CHOROBY NOWOTWOROWEJ I NASILA ODCZYN POPROMIENNY W TRAKCIE LECZENIA!!!

Drogi Pacjencie!

Jeśli masz pytania, wątpliwości?

Zapytaj swojego lekarza prowadzącego, pielęgniarkę, technika elektroradiologii na aparacie terapeutycznym

**NIE LEKCEWAŻ ŻADNYCH NIEPOKOJĄCYCH OBJAWÓW
ZGŁOŚ JE LEKARZOWI LUB PIELĘGNIARCE**

W Zakładzie Radioterapii z przyjemnością udzielimy Ci wszelkich informacji w gabinecie 1.022 lub 1.023 lub pod nr telefonu 32 278 80 25 w godzinach 13.00 - 14.00.