

Pielęgnacja podczas leczenia onkologicznego

Kilka praktycznych porad

Włosy

Pielęgnacja włosów w przypadku ich utraty:

- ✓ Im bardziej skóra głowy jest wrażliwa i wysuszona, tym większą uwagę należy zwrócić na pielęgnację włosów, które również stały się delikatne.
- ✓ Należy stosować szampony delikatne i rzadziej myć włosy.
- ✓ Nie należy czesać ani szczotkować włosów zbyt często, używać delikatnej szczotki lub grzebienia o szeroko rozstawionych zębach.
- ✓ Zabiegi trwałej ondulacji, prostowania oraz farbowania włosów należy konsultować z lekarzem.
- ✓ Należy unikać produktów w aerozolach, oraz żeli i pianek do układania.
- ✓ Należy unikać używania suszarki, żelazka, czy też prostownicy. W przypadku absolutnej konieczności ich użycia powinny być one ustawione na najniższą temperaturę.



Wypadanie włosów jest najbardziej widocznym efektem ubocznym leczenia onkologicznego, chociaż nie u każdej pacjentki proces utraty włosów przebiega identycznie i ma takie samo nasilenie.

- ✓ Należy unikać używania kleju oraz gumowych opasek na skórę głowy. Peruki, treski i tupeciki nie powinny być przyklejane do skóry.
- ✓ Przed chemioterapią dobrze jest skrócić włosy. Łatwiej będzie ukryć przed otoczeniem ich utratę. Jednak, w przypadku gdy zalecona została radioterapia głowy lub twarzy, dłuższe włosy lepiej zatuszują przerzedzenia.



Skóra

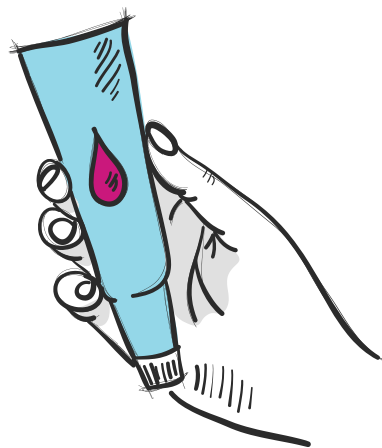
- ✓ Nawet jeżeli dotychczas produktem do demakijażu była woda z mydłem, należy jak najszybciej zerwać z tym, nie najlepszym, przyzwyczajeniem. Bardziej wysuszona skóra potrzebuje delikatnego produktu do mycia twarzy. Nie wolno jej brutalnie traktować wodą i mydłem, nie należy również stosować wysuszających maseczek ani pilingów.
- ✓ Najlepszym kremem, w czasie leczenia, jest delikatny krem mocno nawilżający.
- ✓ W czasie operacji słonecznej, przed wyjściem z domu, nie wolno zapominać o kremie z filtrem. Szczególnie w okresie chemioterapii, która może zaostrzyć reakcję na słońce. Często słońce powoduje oparzenia skóry na uszach, ustach, karku i ramionach. Wszystkie te miejsca należy chronić.
- ✓ Lekarze odradzają opalanie się podczas leczenia.

Paznokcie

Chemioterapia może bardzo osłabić paznokcie, aczkolwiek zdarza się to rzadziej i nie w tak dużym stopniu jak w przypadku włosów. Paznokcie łatwiej się łamią, występują na nich przebarwienia, wolniej rosną, są bardziej wrażliwe i rozdwiają się. Z tych powodów, podczas leczenia, paznokcie powinny być krótko obcięte.

Czego unikać:

- ✓ Nie wycinać skórek. Lepiej jest stosować kremy zmiękczające skórki.
- ✓ Nie przyklejać sztucznych akrylowych ani żelowych paznokci. Może to zwiększyć ryzyko infekcji (grzybiczej, bakteryjnej lub wirusowej) i jeszcze bardziej osłabić paznokcie.



Należy:

- ✓ Stosować kremy zmiękczające skórki, masować nimi płytkę paznokcia dzięki czemu nie będzie ona zbyt wysuszona, paznokcie nie będą się łamać, a skórki nie będą odrastać.
- ✓ Przy wykonywaniu prac domowych wskazane jest noszenie rękawiczek, szczególnie w czasie zmywania. Zbyt długi kontakt z wodą może spowodować zakażenie grzybicze łożyska paznokcia.
- ✓ Bardzo wysuszone paznokcie stają się delikatniejsze i łamliwe. Aby je wzmocnić i chronić należy stosować odżywki do paznokci.
- ✓ Jeżeli pacjentka maluje paznokcie, powinna zmywać lakier zmywaczem bez acetonu.
- ✓ W przypadku każdej infekcji lub stanu zapalnego paznokcia lub skórek należy skonsultować się z lekarzem.

