



Μάρκος Δασκαλάκης
MD, PhD, FRCS

Λαπαροσκοπική Χειρουργική – Χειρουργική Μαστού

Οδηγίες φροντίδας δέρματος για ασθενείς, που λαμβάνουν ακτινοθεραπεία

Αυτό το φυλλάδιο περιγράφει τις δερματικές αντιδράσεις που μπορεί να εμφανιστούν κατά τη διάρκεια της ακτινοθεραπείας και παρέχει συμβουλές για το πώς να φροντίζετε το δέρμα σας. Οι παρενέργειες από την ακτινοθεραπεία είναι συνήθως εντοπισμένες, οπότε μόνο το δέρμα της περιοχής που δέχεται την ακτινοβολία θα επηρεαστεί.



Οι δερματικές αλλαγές είναι συχνές και αναμενόμενες με την ακτινοθεραπεία, καθώς η ακτινοβολία κάνει το δέρμα πιο ευαίσθητο. Η ακτινοθεραπευτική ομάδα θα παρακολουθεί το δέρμα σας κατά τη διάρκεια της ακτινοθεραπείας και θα σας δώσει συμβουλές για το πώς να ελαχιστοποιήσετε αυτές τις αντιδράσεις και πώς να τις διαχειριστείτε. Παρακαλούμε να ενημερώσετε εάν έχετε οποιαδήποτε προϋπάρχουσα δερματική πάθηση.

Οι δερματικές αντιδράσεις συνήθως αρχίζουν να εκδηλώνονται από τη 2^η εβδομάδα ακτινοθεραπείας. Τα πρώτα σημάδια δερματικής αντίδρασης είναι ήπιο κοκκίνισμα, ευαισθησία, κνησμός ή αίσθηση ζεστού στην περιοχή που ακτινοβολείται. Αυτό ονομάζεται ερύθημα και μπορεί να ανακουφιστεί χρησιμοποιώντας μια απλή, μη αρωματική, ενυδατική κρέμα.

Τι μπορεί να επηρεάσει την αντίδραση του δέρματος;

Η δερματική αντίδραση στην ακτινοθεραπεία μπορεί να γίνει πιο αισθητή εάν:

- Κάνετε χημειοθεραπεία παράλληλα με την ακτινοθεραπεία
- Καπνίζετε – εάν χρειάζεστε βοήθεια για να το σταματήσετε, παρακαλώ ζητήστε συμβουλές
- Η περιοχή του μαστού ή οι μασχάλες βρίσκονται στην περιοχή που λαμβάνει ακτινοθεραπεία

Η ακτινοθεραπευτική ομάδα θα σας μιλήσει για την καθημερινή σας ρουτίνα περιποίησης του δέρματος. Θα ενημερωθείτε εάν προτείνουν αλλαγές. Παρακαλώ μιλήστε μαζί τους για τυχόν ανησυχίες που έχετε.

Ποια είναι τα σημάδια μιας δερματικής αντίδρασης στην ακτινοβολία;

Μπορεί να παρατηρήσετε στην περιοχή που έχει υποβληθεί σε θεραπεία:

- Το δέρμα σας σταδιακά γίνεται πιο ροζ ή πιο σκούρο, ανάλογα με το χρώμα του δέρματός σας
- Να αισθάνεστε το δέρμα ξηρό ή σφιχτό και να πονάει
- Μπορεί να εμφανιστεί εξάνθημα και να αισθάνεστε κνησμό
- Μερικές φορές το δέρμα μπορεί να χρειάζεται προστασία με ειδικό επίθεμα

Εάν εμφανίσετε δερματική αντίδραση, παρακαλούμε μιλήστε με την ομάδα για να λάβετε περαιτέρω συμβουλές.

Παρακαλώ σημειώστε ότι δεν συνιστώνται επιθέματα και κρέμες που περιέχουν άργυρο ενώ λαμβάνεται ακτινοθεραπεία, αλλά μπορούν να χρησιμοποιηθούν μετά την ολοκλήρωση της θεραπείας.

Μην εφαρμόζετε κανένα έμπλαστρο/αυτοκόλλητο στην περιοχή υπό θεραπεία, συμπεριλαμβανομένων επιθεμάτων αναλγησίας ή οποιασδήποτε κολλητικής ταινίας (όπως Elastoplast ή Micropore).

Γενικές συμβουλές πλυσίματος και περιποίησης δέρματος

- Είναι σημαντικό να διατηρείτε την περιοχή καθαρή.
- Μπορείτε να κάνετε μπάνιο και ντους κανονικά, αλλά χρησιμοποιήστε χλιαρό νερό και όχι ζεστό και αποφύγετε να



μουλιάζετε την περιοχή. Να είστε απαλοί με το δέρμα και μην το τρίβετε.

- Μπορείτε να συνεχίσετε να χρησιμοποιείτε κανονικά τα δικά σας προϊόντα μπάνιου, αλλά εάν το δέρμα σας ερεθιστεί, συνιστάται να σταματήσετε και να ζητήσετε συμβουλή.
- Στεγνώστε την περιοχή με μια μαλακή πετσέτα ή αφήστε το δέρμα να στεγνώσει φυσικά. Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στις πτυχές του δέρματος όπως αυτές κάτω από τον μαστό.

Το δέρμα θα γίνει πιο ευαίσθητο κατά τη διάρκεια της ακτινοθεραπείας. Δεν συνιστάται να χρησιμοποιείτε στην περιοχή θερμοφόρα ή παγοκύστη.

Εάν δεν αντιμετωπίζετε δερματικές αντιδράσεις, μπορείτε να κολυπήσετε σε μια χλωριωμένη πισίνα. Ωστόσο, φροντίστε να ξεπλύνετε το χλώριο αμέσως μετά την έξοδο από την πισίνα και να ενυδατώσετε την περιοχή για να αποφύγετε την ξηρότητα του δέρματος.

Ενυδατική κρέμα

Μπορείτε να συνεχίσετε να χρησιμοποιείτε την δική σας ενυδατική κρέμα κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Δεν χρειάζεται να την αλλάξετε, εκτός εάν εμφανιστεί ερεθισμός στο δέρμα. Η χρήση ενυδατικής μπορεί να βοηθήσει εάν η περιοχή είναι ξηρή και εμφανίζει κνησμό. Εφαρμόστε ένα λεπτό στρώμα, απαλά, και αφήστε τη να απορροφηθεί, χωρίς να την τρίψετε. Το λαυρυλοθειϊκό νάτριο (SLS), το οποίο βρίσκεται σε ορισμένα προϊόντα προσωπικής περιποίησης, μπορεί να ερεθίσει το δέρμα. Καλό είναι να αποφεύγετε τις κρέμες και τα προϊόντα που το περιέχουν. Μην ξύνετε το δέρμα σας εάν αισθάνεστε κνησμό και εάν το δέρμα εμφανίσει φουσκάλες ή περιοχές λύσης της συνέχειας πρέπει να σταματήσετε να χρησιμοποιείτε την ενυδατική κρέμα.

Αποσμητικά και ταλκ

Σε αυτό το στάδιο συστήνεται να αλλάξετε τα αντίστοιχα προϊόντα σε αυτά που δεν περιέχουν έλαια ή μέταλλα.

Αρώματα και μακιγιάζ

Αποφύγετε τη χρήση αρωμάτων ή μακιγιάζ στην περιοχή, καθώς συχνά περιέχουν αλκοόλ και αυτό μπορεί να προκαλέσει πόνο.

Ξύρισμα και αποτρίχωση

Αποφύγετε την αποτρίχωση στην περιοχή γιατί αυτό θα κάνει το δέρμα να πονέσει. Χρησιμοποιήστε ηλεκτρική ξυριστική μηχανή εάν θέλετε να συνεχίσετε το ξύρισμα.

Είδη ένδυσης

Οποιοσδήποτε ερεθισμός ή τριβή στην περιοχή μπορεί να επιδεινώσει μια δερματική αντίδραση, επομένως συνιστάται να φοράτε φαρδιά ρούχα από



φυσικές ίνες. Στόχος είναι να κυκλοφορεί ελεύθερα ο αέρας και να αποφευχθεί το τρίψιμο και ο ερεθισμός του δέρματος από τα ρούχα: Χρησιμοποιήστε βαμβακερό στηθόθεσο (σουτιέν) χωρίς μπανέλες. Αν χρησιμοποιείτε πρόθεση αλλάξτε τη σε βαμβακερή ή χρησιμοποιήστε ένα βαμβακερό μαντήλι μεταξύ πρόθεσης και δέρματος.

Έκθεση στον ήλιο

Αποφύγετε την έκθεση στον ήλιο διατηρώντας την περιοχή καλυμμένη ή σκιασμένη από τον ήλιο. Μην χρησιμοποιείτε αντηλιακή κρέμα στην περιοχή κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Δεν συνιστάται η ηλιοθεραπεία.

Τι συμβαίνει όταν τελειώσει η θεραπεία;

Τα συμπτώματα συχνά επιμένουν ή επιδεινώνονται μετά την ολοκλήρωση της θεραπείας. Το μέγιστο των συμπτωμάτων εμφανίζεται συνήθως 7-10 ημέρες μετά την ολοκλήρωση των ακτινοβολιών. Οι περισσότερες ασθενείς βρίσκουν ότι το δέρμα τους έχει ηρεμήσει περίπου 4 εβδομάδες μετά το τέλος της θεραπείας. Εάν εμφανιστεί λύση της συνέχειας του δέρματος, η επούλωση μπορεί να διαρκέσει περισσότερο. Συνεχίστε με τη ρουτίνα περιποίησης του δέρματος, σύμφωνα με τις οδηγίες που έχετε λάβει, μέχρι το δέρμα σας να επανέλθει στο φυσιολογικό.