

NEGA KOŽE

ZA VREME HEMIOTERAPIJE I RADIOTERAPIJE

Koža

Koža je spoljni omotač tela u čiji sastav ulaze dlaka, nokti, znojne i lojne žlezde. U zavisnosti od debljine epiderma (površinski sloj kože) i prisustva odnosno odsustva dlaka, koža je podeljena na: a) debelu koja se nalazi na dlanovima i tabanima i ne sadrži dlake i lojne žlezde i b) tanku koja pokriva ostatak tela, ima dlake i kožne žlezde (znojne i lojne žlezde). U sastav kože ulaze kosa i nokti.

Kosa je izraslina kože. Ona štiti glavu, samim tim i mozak od negativnih uticaja spolja kao što su Sunce, vetar i slično a ima i estetsku ulogu. Njena boja varira zbog odnosa pigmenta i kiseonika.

Nokat je rožnata izraslina na vrhovima prstiju.

Uloga kože je veoma značajna. Ona nas štiti od povreda, UV zračenja, isušivanja, vrši termoregulaciju i održava vodeni balans, vrši lučenje znoja kao i to da su u koži smešteni senzori za dodir, bol, temperaturu, pritisak.

Sluzokoža ili sluznica je naziv za tkivo koje oblaže unutrašnjost pojedinih organa i telesnih šupljina (usna i nosna duplja, ždrelo, jednjak, želudac, tanko i debelo crevo, mokraćovod, mokraćna bešika, mokraćna cev, dušnik, bronhije itd), i uključena je u procese sekrecije i apsorpcije.

Terapije

Nekada pre ali uglavnom posle operacije tumora dojke u većem broju slučajeva dolazi do određivanja terapija kao nastavka daljeg lečenja.

Terapije su: radioterapija, hemioterapija kao dalje i lekovi. Na ove terapije pacijentkinje mogu u zavisnosti od stepena osetljivosti i jačine imati i određene reakcija na koži pa i sluzokoži.

Kod radioterapije koža koja je obuhvaćena zračenjem može reagovati slično kao izlaganju sunčevim zracima i promene su izraženije pred sam kraj zračenja, mada se mogu javiti i ranije.

Kod hemioterapije uzgredna – neželjena dejstva, mogu se javiti kod nekih pacijentkinja u raznim oblicima zbog činjenice da terapija napada i zdrave ćelije. Može doći do alergijskih reakcija (obavezno se obratiti lekaru), suvoće i svraba kože, proredjenosti ili potpunog gubitka kose, obrva i trepavica kao i maljavosti uopšte. Takođe može doći do blage promene na noktima ali i vaginalne suvoće. Proredjenost ili gubitak kose može se rešiti nošenjem marame, turbana ili perike.

Odredjene produžene terapije mogu uticati na kožu, što je navedeno u uputstvu leka koji pacijentkinja koristi.

Nega i preparati – Telo

Za vreme i posle operacije ali i za vreme postoperativne terapije treba veoma voditi računa o ličnoj higijeni a naročito o koži uopšte, sluzokoži usta, zubima, vlasištu, noktima kao i sluzokoži vagine.

Kod radioterapije dojke, regija koja se tretira postaje jako osetljiva pa se mora biti veoma pažljiv. Kod tuširanja ili umivanja treba koristiti blage preparate koji praktično ne sadrže sapun i antialergijski su ispitani, a u slučaju da vam smetaju mirisi postoje preparate bez mirisa. Takodje kožu brisati sa mekim pamučnim peškirima lagano tapkajući pre svega zračenu (tretiranu) regiju. Ako dodje do svraba izbegavajte češanje već to neutralisati bebi talkom. Nosite komotnu, pamučnu odeću odn. grudnjak. Kožu koja se zrači ne mazati ničim bez konsultacije lekara.

Kod hemioterapije može doći do delimičnog ili potpunog gubitka kose, koji je privremen jer posle završetka primene terapije kosa počne ponovo da raste odn. da se ugušćava. Mogu se javiti i alergijske promene i za takve promene se obratiti vašem lekaru. Može se javiti, usled hemioterapije i suvoća kože praćena svrabom koji se može rešiti na jednostavniji način, odnosno primenom blagih preparata bez sapuna, koji kožu ne nadražuju već je ujedno i neguju dajući joj vlažnost i elastičnost. Takodje se može javiti i suvoća sluzokože vagine i spoljnih delova polnog organa.

Preparati bez mirisa ili sa izrazito blagim mirisom, ujedno i antialergijski koje preporučujem su:

1. U „DM“ Drogerimarket prodavnicama u Beogradu i širom Srbije mogu se naći sledeći proizvodi

DM „ultra senzitiv“ kolekcija (potpuno bez mirisa) kao i proizvodi iz palete DM „Balea MED“ kolekcije i „Balea senzitiv“ kolekcije (sa blagim mirisom vode).

2. U ZU APOTEKA CELSIUS , ZU APOTEKE BEOGRAD ali i bolje snabdevenim ostalim privatnim apotekama u Beogradu ali i u Vasem gradu, mogu se naći kolekcije proizvoda „SEBA MED“ koja ima izrazito blag miris, zatim kolekcija SVR „Topialyse“ (sensitive gel namenjen za umivanje i tuširanje, sensitive krem namenjen za negu kože lica i tela). Preparati iz kolekcije „Topialyse“ su hipoalergeni, bez parabena i bez mirisa.

Takodje se mogu se naći i proizvodi „Eucerin“ i „AVENE“. Od „Eucerin“ proizvoda bih izdvojila preparate za osetljivu ili za suhu kožu.

Iz kolekcije „Eucerin“ za osetljivu kožu to bi bili: pH5 Losion za pranje odn. čišćenje lica i tela, pH5 Nealkalni sapun.

Iz kolekcije „Eucerin“ za suhu kožu to bi bili: Fluid za pranje tela sa 5% uree, Šampon sa 5% uree kao i Losion za telo sa 3% uree.

Iz kolekcije „Avene“ sa termelnom vodom Avene, za negu suve kože može se koristiti Gel za čišćenje kože sa dodatkom cold krema, bez sapuna i parfema i koristi se za lice i telo. Takodje u paleti postoji i cvrsto sredstvo u obliku sapuna za umivanje i čišćenje kože ali bez sapuna, za najosetljiviju kožu kao i Losion za telo sa dodatkom cold kreme i termalnom vodom Avene.

3. Kod suvoće sluzokože intimnih delova preporučila bih sredstva za intimno umivanje iz kolekcije „SEBA MED“, „LYCIA“ **physio lenitivo (roze slova)** i iz kolekcije „Eucerin“ losion za intimnu higijenu. To su zaštitne intimne kupke bez sapuna, klinički ispitane, antialergijske sa vitaminima i mineralima. Pored intimnih kupki preporučila bih za prijatan osećaj sluzokoža intimnih delova i „HERBALM 2000“ mast za vaginalnu primenu sa uljem kantariona, nevena i vitaminom A, koji proizvodi „Zdravlje“ Leskovac ili običan beli vazelin. Ukoliko dodje do većih poteškoća obratiti se ginekologu.

Pacijentkinjama kojima ne smetaju mirisi kod primene hemioterapije mogu za negu svoje kože koristiti i druge blage preparate kao što su Kosili bebi kupka ili Dove gel za tuširanje iz kolekcije „Go fresh“ i sa hidrirajućim efektima kao i Dove sapune. Ovi preparati se mogu kupiti u skoro svim drogerijama (parfimerijama) i supermarketima.

Delovi tela koji se ne tretiraju zračnom terapijom mogu se negovati uobičajenim kremama za negu (predhodno konsultovati svog lekara koji vodi zračenje).

Nega i preparati – Kosa

Kod nege proredjene ili kose koja pocinje da raste posle opadanja usled primene hemioterapije preporučila bih preparate (šampon i ampule posebno za žene i posebno za muškarce) „Derkos“ aminexil i „Derkos“ dermo apaisant šampon za osetljivo vlasništvo „VICHY“ laboratorije.

Pored ovih preparata može se koristiti i neki drugi preparat (šampon) ali veoma blag jer je u periodu primene hemioterapije vlasništvo veoma osetljivo. Takodje kosu ne treba izlagati velikom maltretiranju dok se ne uspostavi ponovan rast i čvrstina kose.

Nega i preparati – Nokiti i koža ruku

Kako za vreme primene hemioterapije dolazi do suvoće i dehidracije kože, tako dolazi i do individualno blažih ili izražajnijih promena na noktima, koje su prolaznog karaktera. Za to vreme treba održavati dobro higijenu ruku a pre svega noktiju. Ukoliko su promene izražajnije treba se obratiti svom lekaru ili dermatologu a ako su promene blaže treba koristiti preparate za jačanje noktiju kao što su kreme za ruke i nokte ili samo za nokte sa vitaminima i mineralima.

Preporučila bih preparate: krema za negu noktiju NAIL CARE cream kozmetičke kuće „AURA“, Krema za negu noktiju „Dikla“ kozmetičke kuće „NEVENA“, zatim profesionalna kozmetika za negu ruku i noktiju „OPI“, balzam za ruke i nokte „SEBA MED“, zatim razni učvršćivači za nokte sa vitaminima firmi „L’Oreal“, „Deborah“, kao i razne kreme za negu kože ruku koje su Vam i ranije prijaše.

Takodje je veoma bitno da imate sopstveni pribor za negu noktiju.

Nega i preparati – Usta i zubi

Za vreme primanja hemioterapije moguće su pojave afti (beličastih naslaga na sluzokoži), pojava gljivica na jeziku (beličaste naslage) kao i sama slabost sluzokože desni. Da bi se to izbeglo higijenu usne duplje i zuba treba redovno održavati pranjem zuba . Za razliku od pasti za zube sa kozmetičkim efektom, medicinske paste za zube sadrže aktivne sastojke koji pored kozmetičkog efekta imaju pozitivan efekat na zubni plak, antimikrobni efekat i sprečavaju razvoj paradentoze.

Preporučujem sledeće medicinske paste za zube „DENTA FRECH“ Merima-Henkel, „PARODONTAX“ (pre svega sa zelenom trakom) sa biljnom formulom, „LACALUT“. Ove paste za zube možete naći u apotekama ili bolje snabdevenim drogerijama. Pored ovih pasti Vi možete koristiti i svoje dosadašnje paste za zube. Četkica za zube treba da bude mekana ili srednje tvrda. Zube prati posle svakog obroka i ne pritiskati previše da ne bi došlo do krvarenja iz već osetljivih desni. Čvrstinu desni možete pojačati i povremenim blagim masiranjem sa sodom bikarbonom.

Zatim po potrebi usnu duplju možete ispirati sa čajem od žalfije, kamilice ili nane, rastvorom sode bikarbone ili rastvorom jedne supene kašike 3% hidrogena u čaši mlake vode. Ukoliko se pojave veci problemi sa sluzokožom usne duplje obratiti se svim lekaru ili lekaru stomatologu-specijalisti za bolesti usta i zuba.

JASMINA LUKIĆ, PACIJENT

član Radne grupe za podršku pacijentima