



البشرة و الأظافر خلال العلاج الكيميائي؟



نصائح عامة

إعداد الدكتور راسم بوزقنودة
اختصاصي في طب الأورام والعلاج الكيميائي

<http://cancerologie-bouzguenda.com>

علاجك قد يسبب جفاف الجلد والأغشية المخاطية. كما أن بعض الأدوية الكيميائية يمكن أن يكون لها تأثير سلبي على أظافر اليدين والقدمين. قد تصبح أكثر هشاشة وقد يتغير لونها. ما يمكن أن يحدث بصفة عامة:

- جفاف الجلد، ظهور احمرار وتقشرات قد يصاحب ذلك شعور بحكة أو بتتميل. تظهر هذه العلامات في الأغلب على مستوى راحة اليدين وأخمص القدمين.
- تغير في مظهر الجلد، والذي يصبح حساسا للشمس أو قد تظهر بقع بنية صغيرة.
- قد تصبح الأظافر هشة وسريعة الانكسار.
- التهاب وجفاف العينين، الأنف، الفم والشفاه وبالنسبة للنساء التهاب وجفاف المهبل.

هذه بعض النصائح للمشاكل الأنف ذكرها:

احمرار، حكة وجفاف الجلد



احرص على الاعتناء ببشرتك وساعدها على التئام الجروح والتقرحات:

- يفضل الاستحمام بمياه معتدلة ولوقت قصير.
- ذلك الجسم يكون بصابون منظف ويكون باليد.
- يفضل الصابون المنظف الخفيف والخالي من العطر.
- احرص على وضع كريمات مغذية ومرطبة للجسم بدون كحول مع التركيز على الأماكن الأكثر حساسية (اليدين والمرفقين والقدمين).
- تجنب استعمال العطور ومستحضرات ما بعد الحلاقة التي تحتوي على الكحول لأنها تتسبب في تفاقم جفاف الجلد.

الحساسية لأشعة الشمس وتغير لون الجلد



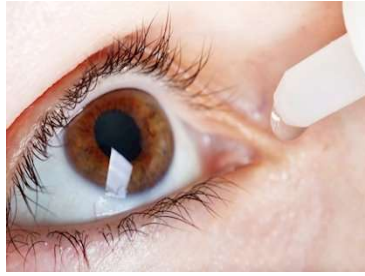
- جنب نفسك التعرض لأشعة الشمس المباشرة.
- عندما تقوم بنزهة في الهواء الطلق، استخدم المرهفات الواقية من الشمس ذات مؤشر حماية مرتفع (30 كحد أدنى أو وفقا لنصيحة طبيبك).
- استخدم مرطب شفاه.
- تجنب الملابس الضيقة. يفضل الملابس الواسعة، ذات الألوان الفاتحة، التي تغطي اليدين والساقين وإذا أمكن من الألياف الطبيعية (القطن، الكتان، الحرير).

تشقق وهشاشة الأظافر



- استخدم القفازات عند غسل الصحون، عند البستنة وكل الأعمال المنزلية بصفة عامة.
- ارتدي القفازات للحماية من البرد.
- لا تتردد في وضع كريمات مغذية ومرطبة على مستوى اليدين والرجلين.
- ضع مقوي للأظافر.
- ارتدي أحذية مريحة لا تضغط على أصابع القدم.

جفاف العين والأغشية المخاطية



- يمكن العناية بالعينين بوضع قطن مبلل على العينين المغلقتين أو الكمادات المبللة بالشاي الأحمر. فالشاي الأحمر يحتوي على خصائص مضادة للإلتهاب وانتفاخ وتهيج العين.
- قطرات العين (دموع اصطناعية) تساعد على ترطيب العين. استشر طبيبك قبل استعمالها.
- ضع مرهما يصفه لك طبيبك لترطيب الأغشية الأنفية من أجل التقليل من تكون القشور والوقاية من حدوث نزيف أنفي.

جفاف الفم



- يجب رعاية الفم. ننصح باستخدام محلول بيكربونات الصوديوم 14% عوضا عن المحاليل التقليدية التي عادة ما تحتوي على الكحول الذي يتسبب في زيادة جفاف الفم. يكون ذلك بالقيام بحصص مضمضة بدون بلع المحلول عدة مرات في اليوم.
- تجنب التبغ والكحول التي تزيد في جفاف الفم.
- عالج شفتيك بمرطب شفاه.
- إذا ظهرت بقع بيضاء أو تقرحات أو ألم في الفم أخبر طبيبك ليصف لك العلاج المناسب.

جفاف المهبل

لا تترددي في التحدث مع طبيبك حول هذه الأعراض. يمكن أن يصف لك:

- كريم أو كبسولات علاج الالتهاب المهبلي.
- جل التشحيم خال من الهرمونات لاستعماله أثناء العلاقة الزوجية.