



Рекомендации по уходу за кожей во время прохождения курса лучевой терапии

Полезные советы, которые помогут вам защитить вашу кожу

Данная памятка предназначена для людей, проходящих курс лучевой терапии. В ней предлагаются советы по защите вашей кожи и специальные советы по уходу за тем участком кожи, который подвергается облучению.

Как лучевая терапия повлияет на мою кожу?

После 2–3 недель лучевой терапии на коже в месте облучения может появиться:

- покраснение, раздражение или потемнение кожи
- сухость, зуд или шелушение

Внимательно следите за состоянием всех тех частей вашего тела, на которых имеются естественные кожные складки. К ним относятся – шея, живот, подмышечные впадины, а также области под грудью, в паху или в промежности. В этих местах наиболее высока вероятность появления раздражения кожи.

Советы по защите кожи

- Спросите своего врача-радиолога, на какой участок кожи может повлиять лечение, проводимое вам с помощью радиотерапии.
- Купайтесь и принимайте душ как обычно. Но **не** используйте те сорта мыла, которые содержат лосьоны и ароматизаторы, или мыла-дезодоранты. Вот некоторые марки мыла, которые стоит попробовать: Ivory, Dove для чувствительной кожи, а также Basis или Neutrogena.
- Обращайтесь со своей кожей очень осторожно.
- Носите свободную одежду из мягких тканей поверх областей вашего тела, подвергшихся облучению.
- Если вам необходимо побрить облучаемый участок кожи, используйте **только** электробритву. Не пользуйтесь складной прямой или безопасной бритвами.
- Носите шляпу, шарф или другую одежду для защиты кожи от солнца.



На протяжении всего курса радиационного лечения обращайтесь со своей кожей очень бережно

- Следите за состоянием кожи: держите сухим и чистым место непосредственного воздействия облучения.
- Аккуратно и осторожно смывайте все кремы и лосьоны перед каждым сеансом лучевой терапии.
- Поговорите с обслуживающей вас медсестрой радиоационного отделения, если у вас возникнут какие-либо вопросы или проблемы с кожей.
- Когда вы заметите изменения в состоянии вашей кожи, сообщите об этом своей медсестре.

Основной уход

- На участках кожи, подвергающихся облучению, **не** используйте никакие парфюмерные изделия или косметические изделия, предназначенные для применения до и после бритья, дезодоранты, кондиционеры для волос или другие средства для укладки волос – если только ваш врач или медсестра не разрешат вам это делать.
- **Не** пользуйтесь средствами, содержащими такие металлы как алюминий или цинк, в том числе мазью из оксида цинка.
- В период вашего лечения **не** используйте косметические изделия, изготовленные на основе минеральных масел или нефтепродуктов, такие как вазелин, детское масло, мази или масло с витамином E.
- **Не** наносите гель, лосьон или крем на кожу в течение 2 часов перед каждым сеансом лучевой терапии.
- **Не** накладывайте на кожу кукурузный крахмал или пудру. Эти продукты могут вызвать у вас на коже развитие грибковой инфекции.
- **Не** прикладывайте на кожу в месте лечения тепло или холод. Не используйте грелки, электрические одеяла, бутылки с горячей водой или пакеты со льдом.
- **Не** подвергайте место лечения воздействию слишком высоких или низких температур, например, очень горячего душа или ванны, сауны или парной, прямых солнечных лучей или струи холодного воздуха, выдуваемого прямо из кондиционера.
- **Не** используйте клейкую ленту или лейкопластырь на коже в месте облучения.
- **Не** трите кожу мочалкой.
- **Не** чешите, не скребите и не трите кожу.
- **Не** носите тесную одежду поверх места, подвергающегося облучению.

Уход за облучаемой областью тела

Скальп

- Используйте детский шампунь или шампунь Neutrogena.

- **Не используйте** кондиционеры, шампуни с кондиционерами или средства для укладки волос.
- На улице носите шляпу.

Лицо и шея

- **Не** пользуйтесь косметикой, увлажняющими или солнцезащитными кремами, парфюмерными изделиями или средствами после бритья.
- Защищайте эти места от воздействия солнечных лучей.

Грудная клетка

- **Не** пользуйтесь дезодорантом, если только ваш врач не разрешит вам это делать.
- Носите одежду, защищающую вашу грудь от солнца.

Живот или область таза

- **Не** используйте лосьон, пудру или крем на этих областях вашего тела.
- Тщательно очищайте задний проход после испражнений.
- Дайте вашей коже высохнуть на воздухе или высушите её феном, установив его на прохладный режим и расположив на близком расстоянии от вашего тела; если у вас на коже появится раздражение **не** трите это место и не вытирайте полотенцем.

Руки, кисти рук, пальцы, ноги, ступни или пальцы ног

- **Не** используйте лосьон, крем или солнцезащитный крем.
- Носите свободную одежду.
- Носите свободную обувь такого типа, в носочной части которой имеется достаточно места для пальцев и стопы.

Оберегайте кожу от воздействия солнечных лучей

Ваша кожа в месте лечения будет очень чувствительна к солнцу в течение многих лет после прохождения курса лечения лучевой терапией. Вам нужно будет тщательно ухаживать за своей кожей. Солнечный ожог может вызвать у вас на коже такую же реакцию, какую ранее вызывало облучение.

После того, как ваша кожа заживет по завершении лечения:

- Каждый раз при выходе из дома пользуйтесь солнцезащитным кремом (с показателем фотозащитного фактора 30 SPF или выше).
- **Не** допускайте, чтобы место лечения подвергалось прямому воздействию солнечных лучей в течение длительных периодов времени.

У вас есть вопросы?

Ваши вопросы для нас важны. Звоните своему врачу или другому медицинскому специалисту, если у вас возникли вопросы или беспокойство.

Отделение лучевой терапии
Медцентра UW:
206.598.4100

Skin Care During Radiation Therapy

Tips to help protect your skin

This handout is for people having radiation treatments. It offers tips to protect your skin and specific care tips for the area being treated.

How will radiation therapy affect my skin?

After 2 to 3 weeks of radiation treatment, your skin in the area being treated may:

- Look red, irritated, or sunburned
- Be dry and itchy or begin to peel

Closely watch all places with skin folds. These include your neck, stomach, armpits, under your breast, and in your groin or crotch. The skin in these areas is more likely to become irritated.

Tips to Help Protect Your Skin

- Ask your radiation therapist what area of your skin may be affected by your radiation therapy.
- Bathe and shower as normal. But, do **not** use soaps that contain lotions, perfumes, or deodorants. Some brands to try are Ivory, Sensitive Skin Dove, Basis, or Neutrogena.
- Be extra gentle with your skin.
- Wear loose, soft clothing over the treated area.
- If you must shave in the treated area, use **only** an electric razor. Do not use straight-edge or safety razors.
- Protect your skin from the sun with a hat, scarf, or other clothing.
- Keep the treatment area clean and dry.



Be very gentle with your skin while you are having radiation treatments.

- Gently wash off all creams and lotions before each radiation treatment.
- Talk with your radiation nurse if you have any questions or problems with your skin.
- Tell your nurse when you notice changes in your skin.

Basic Care

- Do **not** use perfume, pre-shave or aftershave, deodorant, hair conditioner, or other styling products on the area being treated, unless your doctor or nurse says it is OK to do so.
- Do **not** use products that contain metals like aluminum or zinc, including zinc oxide ointment.
- Do **not** use oil- or petroleum-based products such as Vaseline, baby oil, ointments, or vitamin E oil during your treatment.
- Do **not** apply any gel, lotion, or cream to your skin for 2 hours before each treatment.
- Do **not** use cornstarch or powder on your skin. These products can lead to fungus on your skin.
- Do **not** apply heat or cold to your treated skin. Do not use heating pads, electric blankets, hot water bottles, or ice packs.
- Do **not** expose the treatment area to extreme heat or cold, such as very hot showers or baths, saunas or steam rooms, direct sunlight, or cold air direct from an air conditioner.
- Do **not** use tape or Band-Aids on the treatment area.
- Do **not** scrub your skin with a washcloth.
- Do **not** scratch, scrub, or rub your skin.
- Do **not** wear tight clothing over the treatment area.

Care for the Area Being Treated

Scalp

- Use baby shampoo or Neutrogena.
- Do **not** use conditioners, shampoo with conditioners, or styling products.
- Wear a hat when you are outside.

Face and Neck

- Do **not** use makeup, moisturizer, sunscreen, perfume, or aftershave.
- Keep the area shaded from the sun.

Chest

- Do **not** use deodorant, unless your doctor says it is OK to do so.
- Wear clothes that protect your chest from the sun.

Belly or Pelvis

- Do **not** use lotion, powder, or cream on the area.
- Clean your bottom well after bowel movements.
- Allow your skin to air dry, or dry it with a hair dryer on the cool setting at a short distance. If your skin is irritated, do **not** scrub or towel dry.

Arms, Hands, Fingers, Legs, Feet, or Toes

- Do **not** use lotion, cream, or sunscreen.
- Wear loose clothing.
- Wear shoes that do give your toes and feet plenty of room.

Keep Your Skin Safe from the Sun

Your skin in the treatment area will be very sensitive to the sun for years after radiation treatment. You will need to treat your skin carefully. Sunburn may cause your skin to have the same reaction it did to the radiation.

After your skin heals from treatment:

- Use sunscreen (30 SPF or higher) every time you go outside.
- Do **not** let the treatment area be in direct sun for long periods.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

UW Medical Center Radiation Oncology: 206.598.4100