



Njega Kože Tokom Zračenja Terapija

Vaš vodič za terapiju zračenjem glave i vrata

Ovaj priručnik je namijenjen osobama koje se liječe zračenjem. Nudi savjete za zaštitu vaše kože i specifične savjete za njegu područja koje se tretira.

Kako zračenje može uticati na vašu kožu

Nakon 2 do 3 sedmice tretmana zračenjem, vaša koža na području koje se tretira može:

- Izgledati crvena, iritirana ili izgorena na suncu
- Biti suha i da svrbi ili se počnite ljuštiti

Pomno pratite sva mjesta s kožnim naborima. To uključuje vaš vrat, stomak, ispod pazuha, ispod grudi i u preponama ili u međunožju. Više je vjerovatno je da će koža na ovim područjima postati iritirana.

Savjeti za pomoć u zaštiti vaše kože

- Pitajte svog radioterapeuta na koje područje vaše kože može uticati vaša terapija zračenjem.
- Kupajte se i tuširajte kao i obično. Ali **nemojte** koristiti sapune koji sadrže losione, parfeme ili dezodoranse. Umjesto toga, koristite robne marke poput Ivory, Sensitive Skin Dove, Basis ili Neutrogena.
- Budite posebno nježni prema svojoj koži.
- Nosite široku, meku odjeću preko tretiranog područja.
- Vaša koža na tretiranom području bit će veoma osjetljiva. Ako se morate brijati na tretiranom području, koristite **samo** električni brijač. **Nemojte** koristiti brijače ravnih ivica ili sigurnosne brijače.
- Nosite šešir, šal ili drugu odjeću da zaštitite svoju kožu od sunca.



Budite vrlo nježni prema svojoj koži dok ste na terapiji zračenjem.

- Održavajte područje tretmana čistim i suhim.
- Prije svakog tretmana zračenjem nježno isperite sve kreme i losione.
- Razgovarajte sa svojom radiološkom medicinskom sestrom ako imate pitanja o svojoj koži. Recite svojoj medicinskoj sestri ako imate bilo kakvih problema s kožom ili primijetite bilo kakve promjene na koži.

Osnovna njega kože

- **Nemojte** koristiti parfem, losion prije ili poslije brijanja, dezodorans, regenerator za kosu ili druge proizvode za oblikovanje na području koje se tretira, osim ako vaš liječnik ili medicinska sestra ne kažu da je OK da to radite.
- **Nemojte** koristiti proizvode koji sadrže metale poput aluminijske ili cinka, uključujući mast s cinkovim oksidom.
- **Nemojte** koristiti proizvode na bazi ulja ili nafte tokom tretmana, kao što su vazelin, dječje ulje, masti ili ulje s E vitaminom.
- **Nemojte** nanositi nikakav gel, losion ili kremu na kožu 2 sata prije svakog tretmana.
- **Nemojte** koristiti kukuruzni škrob ili prah na koži. Ovi proizvodi mogu dovesti do pojave gljivica na vašoj koži.
- **Nemojte** dovoditi toplotu ili hladnoću na tretiranu kožu. Nemojte koristiti jastučice za grijanje, električne deke, boce s toplom vodom ili ledene obloge.
- **Nemojte** izlagati tretirano područje ekstremnoj toploti ili hladnoći. Izbjegavajte vrlo vruće tuširanje ili kupke, saune ili parne sobe, izravnu sunčevu svjetlost ili hladan zrak izravno iz klima uređaja.
- **Nemojte** koristiti traku ili flastere na području tretmana.
- **Nemojte** trljati kožu krpom za pranje.
- **Nemojte** grebati, ribati ili trljati kožu.
- **Nemojte** nositi usku odjeću preko područja tretmana.

Njega za područje koje se tretira

Tjeme

- Koristite dječji šampon ili Neutrogena.
- **Nemojte** koristiti regeneratore, šampone s regenerativnim ili proizvode za oblikovanje.
- Uvijek nosite šešir kada ste vani.

Lice i vrat

- **Nemojte** koristiti šminku, hidratantnu kremu, kremu za sunčanje, parfem ili losion nakon brijanja.
- Držite područje zasjenjeno od sunca.

Grudni koš

- **Nemojte** koristiti dezodorans, osim ako vam liječnik kaže da je to u redu.
- Nosite odjeću koja štiti vaš grudni koš od sunca.

Stomak ili karlica

- **Nemojte** koristiti losion, puder ili kremu na tom području.
- Dobro očistite stražnjicu nakon pražnjenja crijeva.
- Pustite da se koža osuši na vazduhu ili je osušite fenom za kosu na hladnom na maloj udaljenosti. Ako vam je koža iritirana, **nemojte** je trljati niti sušiti peškirom.

Ruke, šake, prsti, noge, stopala ili nožni prsti

- **Nemojte** koristiti losion, kremu ili kremu za sunčanje.
- Nosite široku odjeću.
- Nosite cipele koje vašim nožnim prstima i stopalima daju dovoljno prostora.

Čuvajte svoju kožu dalje od sunca

Vaša koža u području tretmana bit će vrlo osjetljiva na sunce godinama nakon tretmana zračenjem. Morat ćete pažljivo tretirati svoju kožu. Opekotine od sunca mogu uzrokovati da vaša koža ima istu reakciju kao na zračenje.

Nakon što se vaša koža oporavi od tretmana:

- Koristite kremu za sunčanje (30 SPF ili više) **svaki** put kad izađete van.
- **Nemojte** dozvoliti da područje tretmana bude na direktnom suncu duže vrijeme.

Skin Care During Your Radiation Therapy

Your Guide to Head and Neck Radiation Therapy

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 Radiation May Affect Your Skin

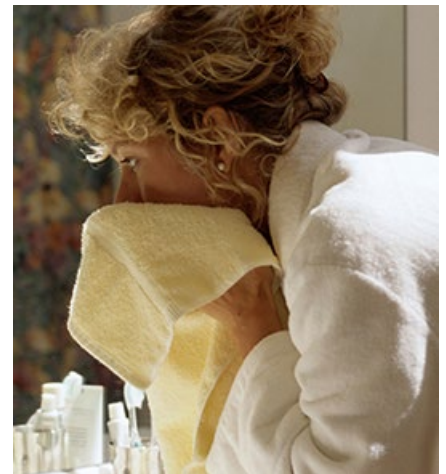
After 2 to 3 weeks of radiation treatment, your skin in the area being treated may:

- 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. Instead, use brands such as Ivory, Sensitive Skin Dove, Basis, or Neutrogena.
- Be extra gentle with your skin.
- Wear loose, soft clothing over the treated area.
- Your skin in the treated area will be very sensitive. If you must shave in the treated area, use **only** an electric razor. Do **not** use straight-edge or safety razors.
- Wear a hat, scarf, or other clothing to protect your skin from the sun.



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

- Keep the treatment area clean and dry.
- Gently wash off all creams and lotions before each radiation treatment.
- Talk with your radiation nurse if you have questions about your skin. Tell your nurse if you have any problems with your skin, or notice any changes in your skin.

Basic Skin 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 treated area to extreme heat or cold. Avoid 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.
- Always 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.

