تعليم المريض/ مقدم الرعاية

كيفية الاعتناء بجلدك أثناء العلاج الإشعاعي

تصف هذه المعلومات التفاعلات الجلدية التي يجب ملاحظتها أثناء العلاج الإشعاعي. كما توضح كيفية الاعتناء بجلدك لمنع حدوث التفاعلات الجلدية والسيطرة عليها.

نبذة عن التفاعلات الجلدية الناتجة عن العلاج الإشعاعي

تعتبر تغيرات الجلد في موضع العلاج شائعة ومتوقعة أثناء العلاج الإشعاعي.

فكل شخص يتفاعل مع العلاج بطريقة مختلفة. يعتمد نوع التفاعل الجلدي الذي قد تتعرض له على:

- الجزء الذي يتم علاجه من الجسم.
- نوع العلاج الإشعاعي الذي تتلقاه.
- جرعة (كمية) الإشعاع التي تتلقاها.

أخبر طبيب الأورام الإشعاعي أو الممرضة إذا كنت:

- تُدخن السجائر أو القلم المُبخِّر.
- مصاب بارتفاع ضغط الدم.
- مصاب بالسكري
- مصاب بأي من أمراض الأوعية الدموية الكولاجينية، مثل التهاب المفاصل الروماتويدي أو التهاب الجلد والعضلات. والتهاب الجلد والعضلات هو مرض يسبب الطفح الجلدي وضعف العضلات.
- مصاب بسرطان الجلد في موضع العلاج.
- تلقيت العلاج الإشعاعي من قبل في موضع العلاج.

ربما تؤثر هذه الأمور على مقدار تفاعل جلدك مع العلاج الإشعاعي. وربما تؤثر كذلك على كيفية التئام الجلد.

أنواع التفاعلات الجلدية أثناء العلاج الإشعاعي

ربما تتعرض لواحد أو أكثر من هذه التفاعلات الجلدية أثناء تلقي العلاج الإشعاعي. ناقش الأمور المتوقعة مع فريق الرعاية الصحية.

- قد يبدو جلدك في موضع العلاج وردي أو برونزي اللون. مع استمرار العلاج، قد يتحول لون الجلد إلى الأحمر الزاهي، أو يصبح داكنًا جدًا.
- وقد يتورم أو ينتفخ.
- قد تشعر بجفاف جلدك وتشعر أنه مشدود ومثير للحكة ويبدو متقشرًا.
- تظهر بثور لدى البعض في موضع العلاج. وقد تنفتح هذه البثور وتتقشر. اتصل بفريق الرعاية الصحية إذا ظهرت أي بثور لديك.
- قد تصاب بطفح جلدي، خاصةً في مناطق الجلد التي تعرضت للشمس من قبل. **أخبر أحد أعضاء طاقم العلاج الإشعاعي إذا ظهر لديك طفح جلدي.** وهي قد تكون علامة على الإصابة بعدوى.
- قد يسقط بعض الشعر لديك أو يسقط كله في موضع العلاج. وينمو الشعر غالبًا مرة أخرى بعد 3 إلى 6 أشهر من التوقف عن تلقي العلاج الإشعاعي.

ستلتقي بفريق الرعاية الخاص بالعلاج الإشعاعي مرة كل أسبوع خلال تلقي العلاج الإشعاعي. وسيفحصون جلدك. إذا كنت تعاني من تفاعلات جلدية، فسيقترحون عليك بعض الطرق للسيطرة عليها.

إذا كنت مصابًا بتفاعلات جلدية، فمن المرجح أن تصل ذروتها إلى أسبوعين بعد آخر جلسة علاج لك. قد يستغرق الأمر عدة أسابيع حتى يتعافى جلدك بعد الانتهاء من العلاج الإشعاعي.

لا تظهر بعض الأعراض الجانبية للعلاجات الإشعاعية إلا بعد مرور عدة أسابيع أو شهور بعد انتهاء العلاج. وهي تُعرف بالأعراض الجانبية المتأخرة. أخبر فريق العلاج الإشعاعي إذا طرأت أية تغييرات على جلدك في أي وقت بعد العلاج. وسيساعدك أعضاء الفريق في السيطرة عليها.

كيفية الاعتناء بجلدك أثناء العلاج الإشعاعي

تختص هذه الإرشادات فقط بالجلد في موضع العلاج. ويمكنك الاعتناء بباقي أجزاء الجلد على النحو المعتاد.

حافظ على نظافة جلدك

- احرص على الاستحمام أو الاغتسال كل يوم.
  - يمكنك الاستحمام أو الاغتسال قبل الموعد أو بعده أو في كلا الوقتين. تجنب وضع أي

مستحضرات على الجلد قبل العلاج الإشعاعي مباشرةً.

- استخدم الماء الدافئ والصابون أو غسول الجسم الخفيف غير المعطر.
- تعامل مع جلدك بلطف. لا تستخدم منشفة أو قطعة قماش للتنظيف أو لوفة أو فرشاة.
- اشطف جلدك جيدًا.
- جفف جلدك بالتربيت بمنشفة ناعمة ونظيفة.

- إذا كانت لديك علامات وشم قبل العلاج، فلن تزول. ولا تزول بالغسيل.
- ربما يلجأ المعالج الإشعاعي الخاص بك لتحديد منطقة العلاج بقلم رسم لصُنع نقاط ملموسة أرجوانية اللون. ويمكنك إزالة هذه العلامات بالزيت المعدني عندما يسمح لك المعالج الإشعاعي بذلك.
- **لا تستخدم الكحول أو المسحات الكحولية على جلدك.**

الصابون الذي يجب استخدامه أثناء العلاج الإشعاعي

استخدم نوع صابون خفيف غير مُعطر، مثل صابون الأطفال. تجنب استخدام الصابون القوي، لا سيما الصابون المضاد للبكتريا. فهو قد يصيب الجلد بالجفاف الشديد.

تحدث مع ممرضة العلاج الإشعاعي قبل استخدام أنواع الصابون الطبيعي أو العشبي. فبعض هذه الأنواع يحتوي على مكونات قد تسبب تهيج الجلد.

فيما يلي بعض شركات تصنيع الصابون التي يمكنك استخدام منتجاتها:

- نيوتروجينا®
- دوف®
- بيزيس®
- سيتافيل®
- سيرافي®

يختلف الجلد من شخص لآخر. وربما توصيك ممرضة العلاج الإشعاعي باستخدام أنواع صابون أخرى. اتبع هذه التعليمات.

رطب جلدك كثيرًا

- ابدأ في استخدام أحد المرطبات عند بدء العلاج الإشعاعي. فهذا يساعد في تقليل أي تفاعلات

جلدية.

- لا تستخدم أكثر من نوع واحد من المرطبات مˇ لم تسمح لك الممرضة بذلك.
- ضع طبقة رقيقة من المرطب مرتين يوميًا. تجنب وضعه قبل تلقي العلاج الإشعˇاعي مباشرةً. ويمكنك وضعه في أي وقت آخر.
- تجنب وضع المرطبات على مواضع الجلد المتشققة أو المصˇابة بجروح.

المُرطبات التي يمكن استخدامهˇ أثناء العلاج الإشعˇاعي

يمكنك استخدام مُرطب يُصرف بدون وصفة طبية، مثل مرطبات سيتافيل أو سيرافي.

اختر مرطبًا خاليًا من العطور أو اللانولين، مˇ لم تُعطِك ممرضتك تعليمˇات أخرى. اللانولين هو زيت مصنوع من الحيوانات التي لديهˇ صوف مثل الأغنام. وقد يسبب تفاعل حسˇاسية لبعض الأشخاص.

تحدث مع ممرضة العلاج الإشعˇاعي قبل استخدام المرطبات الطبيعية أو العشبية. فبعض هذه الأنواع يحتوي على مكونات قد تسبب تهيج الجلد.

يختلف الجلد من شخص لآخر. وهناك العديد من المرطبات الجيدة التي يمكن استخدامهˇ. وقد تقترح عليك ممرضة العلاج الإشعˇاعي استخدام أحد هذه الأنواع. يمكنك دومًا طرح أي أسئلة لديك أو طلب قائمة اقتراحˇات.

معˇالجة الحكة الجلدية

قد يصف لك فريق العلاج الإشعˇاعي دواءًا لعلاج الحكة الجلدية. وقد يصفه عند بدء العلاج الإشعˇاعي أو بعد عدة جلسˇات علاج.

أخبر فريق الرعˇاية إذا كنت تعˇاني من الحكة الجلدية. تحدث مع أعضاء الفريق قبل استخدام أي منتجات تُصرف بدون وصفة طبية للتغلب على الحكة. فبعض هذه المنتجات تسبب الجفاف الشديد للجلد.

لا تستخدم أكثر من منتج واحد على جلدك مˇ لم تسمح لك الممرضة بذلك.

تجنبي تهيج جلدك في منطقة العلاج

- ارتدِ ملابس قطنية فضفاضة فوق موضع العلاج. تجنبي ارتداء حمˇالة صدر ذات أسلاك سفلية فوق موضع العلاج.
- استخدم فقط المرطبات أو الكريمˇات أو المستحضرات التي أوصى بهˇ الطبيب أو الممرضة.
- تجنب استخدام مستحضرات التجميل أو العطور أو المسˇاحيق أو كريمˇات مˇ بعد الحلاقة أو واقي الشمس البخاخ على جلدك.

- تجنب استخدام مزيل العرق إذا كانت منطقة الإبط تخضع للعلاج. تجنب الاستخدام إذا كان جلدك متشققًا أو مجروحًا أو متهيجًا. استخدم مزيل العرق على الجلد السليم (غير المتشقق). توقفي عن استخدامه إذا تهيج جلدك.
- تجنب الحلاقة. وإذا كنت مضطرًا للحلاقة، فاستخدم ماكينة حلاقة كهربائية. وتوقف إذا تهيج الجلد.
- تجنب وضع أي شيء لاصق (مثل ضمادات Band-Aids® والأشرطة الطبية ولصقات تخفيف الألم) على جلدك. ناقش مع فريق الرعاية المواضع الأخرى حيث يمكنك وضع لصقة تخفيف الألم عند اللزوم.
- تجنب تعريض جلدك لدرجات الحرارة المرتفعة أو المنخفضة للغاية. ويشمل ذلك أحواض المياه الساخنة وزجاجات المياه وكمادات الحرارة وكمادات الثلج. فهذه الأشياء قد تتلف خلايا الجلد وتؤدي لتفاقم تهيج الجلد.
- إذا كنت تعاني من الحكة، فتجنب خدش الجلد. اسأل ممرضتك عن التوصيات حول كيفية تخفيف الحكة. فربما تصف لك لصقات جِل مهدئة، أو محاليل ملحية، أو ضمادات خاصة للجلد لمساعدتك.
- إذا لم تظهر لديك أي تفاعلات جلدية أثناء العلاج الإشعاعي، فيمكنك السباحة في حمام سباحة يحتوي على الكلور. تأكد من شطف الكلور بعد الخروج من حمام السباحة مباشرة. تجنب المسطحات المائية الطبيعية (مثل المحيط والبحيرات والأنهار)، لا سيما إن كنت تعاني من تشقق الجلد. فهي تحتوي على جراثيم قد تسبب العدوى.
- تجنب تسمير أو حرق الجلد أثناء العلاج الإشعاعي وطوال حياتك بعد العلاج الإشعاعي.
  - إذا كنت ستتعرض لأشعة الشمس، فاستخدم واقيًا من الشمس خاليًا من مادة حمض بارا أمينوبنزويك مع عامل حماية من الشمس 30 أو أعلى.
  - احرص على ارتداء ملابس فضفاضة تحمي جلدك من الشمس، مثل القمصان ذات الأكمام الطويلة والقبعات العريضة ونظارات الشمس. اختر الملابس ذات عامل الحماية من الأشعة فوق البنفسجية الذي يبلغ 30 أو أعلى قدر استطاعتك. يمكنك العثور على عامل الحماية من الأشعة فوق البنفسجية على ملصق بعض الملابس.

متى تتصل بطبيب الأورام الإشعاعي أو الممرضة الخاصة بك

اتصلي بطبيب الأورام الإشعاعي أو ممرضة الإشعاع إذا كنت تعانين من:

- الإصابة بحمي تبلغ درجة الحرارة فيها 100.4 فهرنهايت (38 مئوية) أو أعلى.
- الرعشة.
- تفاقم الألم أو الشعور بعدم الراحة.

- الجلد في موضع العلاج:
  - يصبح أكثر احمرارًا أو تورمًا.
  - يكون متصلبًا أو سخنًا.
  - به طفح جلدي أو بثور.
  - به حكة.
- تشاهد نزح (سائل) يخرج من الجلد في موضع العلاج.
- تشاهد أي جروح أو تغيرات على الجلد.
- كانت لديك أية أسئلة أو شواغل.

قد يطلب منك فريق الرعاية إرسال صور لجلدك إليهم باستخدام MSK MyChart، وهي بوابة المرضى لمركز MSK. اقرأ *كيف تلتقط الصور لجلدك لإرسالها إلى مقدم الرعاية الصحية* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/how-take-pictures-your-skin-your-healthcare-provider) للتعرف على المزيد.

إذا كانت لديك أسئلة أو شواغل، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك. سيرد عليك أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بك أيام الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحًا حتى الساعة 5 مساءً وبخلاف هذه الأوقات، يمكنك ترك رسالة أو التحدث مع أحد مقدمي الرعاية الآخرين في مركز MSK. يتواجد دومًا طبيب مُناوب أو ممرضة مُناوبة. إذا لم تكن متأكدًا بشأن كيفية الوصول إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك، فاتصل بهاتف رقم 212-639-2000.

لمزيد من الموارد، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.mskcc.org/pe للبحث في مكتبتنا الإلكترونية.

How To Care for Your Skin During Radiation Therapy - Last updated on April 30, 2024
جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركز Memorial Sloan Kettering لعلاج السرطان