EDIKASYON PASYAN AK MOUN K AP BAY SWEN

Fason pou Pran Swen Po Ou ki Blanch

Enfòmasyon sa yo eksplike fason pou w pran swen po ki blanch.

Konsènan po blanch

Zafè po blanch lan kapab yon pwoblèm pandan tout ane a. Moun genyen l pi souvan nan sezon ivè lè imidite a ba epi lè a sèk. Depi po ou blanch, l ap grate w, l ap fè kal, l ap fann, l ap menm fè san. Li enpòtan pou w trete po blanch lan paske po ou pwoteje w kont anviwònman an ak enfeksyon yo. Ou kapab trete po blanch ou an lè w pran mezi pou w evite dezidratasyon, lè w idrate l epi ajoute imidite nan kay ou.

Enfòmasyon anba yo se pou moun ki p ap fè radyoterapi. Si w ap fè radyoterapi, enfimyè w la ap ba ou enfòmasyon sou fason pou w pran swen zòn nan po w kote w ap fè tretman an. Mande enfimyè radyoterapi w la anvan ou fè nenpòt nan bagay ki nan dokiman sa a.

Fason pou w soulaje po blanch ou an

Suiv konsèy anba yo pou w ka soulaje po blanch ou an. Ou kapab itilize konsèy sa yo tou pou w evite po blanch.

Lavaj men

- Lave men ou pandan 20 segonn. Itilize dlo tyèd. Menm si men ou blanch, fòk ou lave yo pou w evite enfeksyon.
- Seche men ou avèk yon sèvyèt ki pwòp, men kite yon ti dlo nan men ou.
- Pandan men w yon tijan mouye, pase yon vyepti kal krèm idratan ki pa fò epi

ki pa gen sant ladan yo. Ou kapab li ribrik ki gen pou tit “Idratasyon” an pou w jwenn plis konsèy.

- Si w ap itilize yon dezenfektan pou men, mete krèm idratan an kou dezenfektan an seche.

Fason pou benyen

- Fè twalèt ou oswa benyen avèk dlo tyèd oswa dlo fre chak de (2) jou. Si w oblije benyen chak jou, benyen vit. Pa rete anba dlo a. Pinga ou fè anpil tan ap tranpe kò w nan benwa a.
- Gen kèk savon ki gendwa agresif sou po ou. Fè twalèt ou avèk savon likid ki pa fò epi ki pa gen sant epi itilize yon savon ki pa fò epi ki gen krèm idratan, tankou:
  - Cetaphil®
  - Vanicream®
  - Dove®
  - La Roche-Posay®
  - Eucerin®

Idratasyon

- Itilize yon krèm idratan ki gen krèm solè plon gaye ladan li pandan tout ane a. Krèm solè plon gaye yo bay pwoteksyon kont reyon solèy iltravyolè A (UVA) ak iltravyolè B (UVB). Krèm solè sa yo ap genyen “plon gaye (broad spectrum)” ekri sou etikèt la. Si krèm idratan w lan pa genyen krèm solè ladan l, ou kapab mete krèm solè a lè w fin mete krèm idratan w lan.
- Mete krèm idratan an tousuit apre w fin kite douch la oswa saldeben an, pandan po ou toujou mouye. Pifò nan krèm idratan sa yo disponib avèk krèm solè:
  - Aquaphor®
  - Cetaphil®
  - Eucerin®

- Vanicream
- Lubriderm®
- Petwolatòm (Vaseline®)
- Aveeno®
- CeraVe®
- Sarna avèk mantòl (li fè po w fre). Ou kapab mete l nan frijidè a pou w kenbe li fre.
- La Roche-Posay®

Pomad ak krèm yo kapab itil ou plis epi yo irite po w mwens pase losyon yo. Engredyan ki ede soulaje po blanch yo se asid laktik, ire ak asid yaliwonik, gliserin, lanolin, vazlin, ak luil mineral.

- Mete krèm idratan an ankò lè w pral kouche.
- Pase vazlin oswa krèm idratan doktè oswa enfimyè w la rekòmande a nan men w ak pye w lè w pral kouche. Mete gan koton nan men w, chosèt koton nan pye w, oswa kouvri yo ak papye plastik saran.
- Mete yon bòm pou lèv ki pa gen sant ak vitamin. Itilize yon bòm ki gen omwen SPF 30 pandan jounen an. Mete li ankò lè sa nesesè.
- Lè w fin lave men ou, seche li avèk yon sèvyèt, apresa pase krèm idratan an sou po w.

Gade po ou souvan. Yon po ki blanch anpil kapab fann oswa blese. Si bakteri yo antre, yo kapab bay enfeksyon.

Si po ou blanch, sispann itilize deyodoran, savon, ak pwodui pou pran swen po ki genyen alkòl, sant, retinoyid, oswa asid alfayidwoksi (alphahydroxy acid, AHA).

Rad

- Pandan sezon ivè a, mete yon chapo ak gan pou w pwoteje po ou lè ou deyò.
- Mete rad ki 100% koton sou ou epi mete rad ki fèt ak lenn sou rad la.

- Bwè anpil likid chak jou.

Lakay ou

- Bese chofaj la pou w ka kenbe lè nan kay la imid. Pou w jwenn plis enfòmasyon sou fason pou jere imidite, li dokiman nou an *Using Moisture to Manage Dry Air* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/using-moisture-manage-dry-air).
- Mete gan an kawotchou nan men ou pou w evite kontak dirèk avèk detèjan ki agresif yo. Epitou, ou ta dwe mete yo lè w ap fè nenpòt aktivite kote ou ka mouye, tankou lave veso. Mete krèm pou men ankò pandan tout jounen an.
- Itilize yon detèjan lesiv ki pa fò, tankou:
  - All® Free Clear
  - Cheer® Free & Gentle
  - Dreft®
  - Tide® Free & Gentle

Sa pou evite

Yon po ki blanch gendwa sansib. Si po ou blanch, men sa w ta dwe evite fè:

- Evite fwote po ou. Tape po w avèk sèvyèt pwòp pou w seche l. Pinga ou fwote l pou seche l.
- Evite grate pou ou, menm si l ap grate w. Se agrave grate a ap agrave li.
- Evite kontak dirèk avèk twal tankou lenn oswa angora (lenn yo fè avèk pwal lapen Angora). Yo gendwa irite po ou.
- Evite itilize pwodui ki gen alkòl, tankou dlo kolòy, pafen, jèl, ak krèm apre razaj.
- Evite niche po bouch ou.
- Evite foubi pou ou avèk yon loufa (eponj vejetal) oswa eponj. Li genyen mikwòb ladan l epi li kapab irite po ou.

Rele pwofesyonèl swen sante w la si:

- Ou gen yon lafyèv 100.4 degre farennay (38 degre sèlsiyis) oswa pi wo
- Ou gen doulè, kote ki wouj, anfle, oswa kote ki cho sou kote po ki blese a oswa fann nan
- Ou genyen pij k ap koule nan po ki blese a oswa fann nan
- Ou genyen gwo demanjezon
- Po ou fann plizyè kote
- Po tèt ou sèk, li fè kal oswa li grate ou
- Po bouch ou blanch, je w, anndan bouch ou, zòrèy ou, oswa nen ou sèk
- Ou gen po blanch apre w fin suiv konsèy ki nan dokiman sa a
- Ou gen kesyon oswa pwoblèm ou p at atann

Si ou gen kesyon oswa enkyetid, kontakte pwofesyonèl swen sante w la. Yo manm nan ekip swen w la ap reponn Lendi rive jiska Vandredi soti 9è A.M rive 5è P.M Lè lè sa yo pase, ou kapab kite yon mesaj oswa pale avèk yon lòt pwofesyonèl swen sante nan MSK. Toujou genyen yon doktè oswa enfimyè ki disponib. Si w pa konnen fason pou w jwenn pwofesyonèl swen sante w la, rele nan 212-639-2000.

Pou w jwenn plis resous, ale sou www.mskcc.org/pe pou w fè rechèch nan bibliyotèk vityèl nou an.