



ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ И ЛИЦУ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩЕМУ УХОД ЗА ПАЦИЕНТОМ

Уход за сухой кожей

Здесь описывается информация о том, как ухаживать за сухой кожей.

Сухая кожа может представлять собой проблему круглый год, но чаще она встречается зимой при низкой влажности и сухом воздухе. Сухая кожа может выглядеть шелушащейся, потрескавшейся или покрасневшей. Также она может чесаться. Важно, лечить сухую кожу, поскольку кожа защищает вас от окружающей среды. Лечение заключается в регидратации кожи и повышении влажности окружающей среды дома.

Приведенная ниже информация предназначена для людей, которым не проводят лечение лучевой терапией. Если вы проходите лучевую терапию, ваша (ваш) медсестра (медбрат) даст вам отдельную информацию о том, как ухаживать за кожей в области лечения. Спросите свою (своего) медсестру (медбрата) отделения лучевой терапии, прежде чем сделать что-либо из того, что указано ниже.

Советы для облегчения сухости кожи

Следуйте приведенным ниже советам, чтобы помочь восстановлению сухой кожи. Эти советы также могут быть использованы для предотвращения сухости кожи.

Прием душа и увлажнение

- Принимайте недолгую ванну или душ с умеренно теплой или прохладной водой через день. Если вам нужно ежедневно принимать душ, принимайте короткий душ. Не лежите в ванне в течение долгого времени.
- Не следует мыть кожу мочалкой или губкой. В них содержатся микробы, которые могут вызвать раздражение кожи.

- Некоторые виды мыла могут быть слишком жесткими для вашей кожи. Используйте мягкое мыло с увлажняющим средством, например:
 - Basis®
 - Caress®
 - Cetaphil®
 - Dove®
 - Eucerin®
- Избегайте трения кожи. Насухо промокайте кожу чистым полотенцем. Не следует ее тереть досуха.
- Пользуйтесь увлажняющими средствами с защитой от солнца широкого спектра действия круглый год. Средства защиты от солнца широкого спектра действия помогают защитить как от ультрафиолетовых солнечных лучей типа А (англ. UVA), так и от ультрафиолетовых солнечных лучей типа В (англ. UVB). На этикетке этих средств защиты от солнца будет написано “broad spectrum” (широкого спектра действия). Если в вашем увлажняющем средстве нет защиты от солнца, вы можете наносить ее поверх своего увлажняющего средства.
- Наносите увлажняющее средство сразу после выхода из душа или ванны, пока ваша кожа еще влажная. Большинство приведенных ниже увлажняющих средств бывают с защитой от солнца.
 - Aquaphor®
 - Caress®
 - Cetaphil®
 - Eucerin®
 - Lubriderm®
 - Вазелин (Vaseline®)
- Повторно наносите увлажняющее средство перед сном.
- Перед сном на кисти и ступни наносите вазелин или увлажняющее средство, которое порекомендовал ваш врач или медсестра (медбрат). Наденьте на них перчатки или носки из хлопчатобумажной ткани.

- Используйте бальзам для губ без запаха, в котором не содержится витаминов. При необходимости наносите его повторно.
- Не облизывайте губы.
- После мытья рук насухо промокните их полотенцем, а затем нанесите увлажняющее средство.
- Не пользуйтесь продукцией, такой как одеколоны, гели, средства после бритья, в которой содержится спирт.
- В зимнее время, выходя на улицу, носите шапку и перчатки, чтобы защитить свою кожу.
- Избегайте прямого контакта с такими тканями, как шерсть или ангора. Они могут вызвать раздражение кожи. Носите одежду, сделанную из 100% хлопка, а наверх надевайте шерстяную одежду.
- Не следует чесать кожу, даже если она чешется. Расчесывание только усугубит ситуацию.
- Часто смотрите на свою кожу. Очень сухая кожа может потрескаться, и могут образоваться открытые ранки. Если в них попадут бактерии, то это может привести к возникновению инфекции.
- Ежедневно выпивайте большое количество жидкости.

Дома

- Поддерживайте влажность воздуха в своем доме, уменьшив отопление. Спросите своего врача или медсестру (медбрата) о других вещах, которые могут помочь увлажнить воздух.
- Носите резиновые перчатки, чтобы избежать прямого контакта с жесткими хозяйственными чистящими средствами. В течение дня повторно наносите крем для рук.
- Используйте мягкое моющее средство для стирки белья, например:
 - All® Free Clear
 - Cheer® Free & Gentle
 - Dreft®

- Tide® Free & Gentle

Свяжитесь со своим врачом или медсестрой (медбратом), если:

- У вас возникли любые признаки инфекции, включая:
 - Боль, покраснение, опухание или чувство тепла вокруг открытого участка кожи
 - Вытекание гноя из открытого участка кожи
 - Температура 100,4° F (38° C) или выше
- У вас сильный зуд
- У вас на коже трещины
- У вас сухость, шелушение или зуд кожи головы
- Вы испытываете сухость губ, глаз, внутренней части полости рта, ушей, носа
- После выполнения этих советов ваша кожа остается очень сухой

Если у вас возникнут какие-либо вопросы или беспокойства, поговорите с членом своей команды медицинского обслуживания. Вы можете с ними связаться с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 по телефону _____. После 17:00, в выходные дни и по праздникам, позвоните, пожалуйста, по телефону _____. Если номер телефона не указан или вы не уверены, позвоните по телефону 212-639-2000.