Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Уход за кожей при Т-клеточной лимфоме

Эта информация описывает порядок ухода за кожей при наличии Т-клеточной лимфомы кожи (cutaneous T-cell lumphoma (CTCL)).

Если у вас диагностирована CTCL, важно тщательно ухаживать за кожей. Это может предотвратить развитие инфекций, облегчить неприятные симптомы, а также поможет коже выглядеть лучше. Соблюдайте указания медицинского сотрудника и рекомендации по уходу за кожей, приведенные ниже.

Общие рекомендации по уходу за кожей

- Как минимум один или два раза в день наносите безрецептурное увлажняющее средство без запаха. Примеры увлажняющих средств, которые вы можете использовать: Vaseline®, Cetaphil®, CeraVe®, Eucerin®, Aquaphor®, Aveeno® и Vanicream®. Лучше наносить увлажняющее средство на влажную кожу (например, после душа или ванны). Это поможет удержать влагу. Такой способ называется “намочить и намазать”.
- Ежедневно принимайте недолгую, чуть теплую ванну или душ. Слишком длительное пребывание в душе или ванне может высушить кожу. Старайтесь ограничивать время каждого приема душа или ванны 10 минутами. Используйте только мыло без запаха, такое как Dove®, Aveeno® или Cetaphil®. После ванны промокните кожу насухо полотенцем и нанесите увлажняющее средство, пока кожа еще

влажная.

- Если вы используете лекарства местного действия (которые наносятся на кожу), например топические стероиды, соблюдайте инструкции на упаковке и рекомендации медицинского сотрудника. Ваш медицинский сотрудник может посоветовать вам использовать метод “намочить и намазать” при нанесении этого лекарства.
- Дома, для поддержания влажности, используйте увлажнители воздуха, особенно ночью во время сна. Теплый сухой воздух может привести к появлению сухости и зуда кожи. Увлажнитель воздуха может помочь. Обязательно очищайте увлажнитель, чтобы в нем не образовалась плесень. При очистке прибора соблюдайте инструкции производителя.
- Носите свободную одежду из хлопка. Старайтесь избегать таких тканей, как шерсть, поскольку они могут раздражать кожу.
- Для стирки одежды используйте средство без запаха. Не используйте другие ароматизированные средства для стирки, например жидкий кондиционер и антистатические салфетки.
- Коротко стригите ногти. Это поможет избежать чрезмерного расчесывания кожи, которое может привести к появлению царапин на коже и развитию инфекций.

Устранение сухости и зуда кожи

При появлении сухости и зуда кожи придерживайтесь следующих рекомендаций. Также обязательно придерживайтесь рекомендаций, указанных в разделе “Общие рекомендации по уходу за кожей”.

- Сообщите медицинскому сотруднику, если у вас появился зуд кожи. Вам могут выдать лекарство для местного применения (например, топический стероид), которое поможет его устранить. Следуйте инструкциям на упаковке или рекомендациям врача.
- Используйте безрецептурные лосьоны от зуда кожи местного применения с pramoxine, ментолом или камфорой (например, лосьон Sarna®).

- Для уменьшения зуда кожи используйте охлаждающие компрессы или пакеты со льдом. Вы можете в течение дня прикладывать их к коже на 5–10 минут.
- Спросите у вашего медицинского сотрудника, следует ли вам принимать антигистаминное средство (antihistamine). Антигистаминные средства — это безрецептурные лекарства, которые могут помочь устранить зуд. Например, Benadryl®, Zyrtec®, Claritin® и Allegra®. При появлении сильного зуда не чешите кожу. Скажите об этом вашему медицинскому сотруднику, чтобы вам порекомендовали рецептурное лекарство.

Ванны с отбеливателем

Медицинский сотрудник может порекомендовать вам принимать ванны с отбеливателем. Это может помочь устранить раздражение кожи. Также это может помочь снизить риск развития инфекций, особенно при наличии открытых язв или зуда на поврежденной коже.

- Чтобы сделать такую ванну, добавьте в наполненную теплой водой ванну от ¼ до ½ чашки жидкого отбеливателя обычной концентрации, например Clorox®. Не мочите лицо, глаза и волосы. Не принимайте ванну дольше 10 минут.
- Принимайте ванны с отбеливателем 2–3 раза в неделю, если их порекомендовал ваш медицинский сотрудник.

Биопсия кожи

Во время лечения CTCL вам может потребоваться провести биопсию кожи. Биопсия кожи — это процедура по удалению или исследованию подозрительной области тканей или на коже. Правильный уход за раной после этой процедуры очень важен и помогает предотвратить развитие инфекции, а также уменьшить боль и дискомфорт при заживлении раны.

Для получения дополнительной информации об уходе за раной после

биопсии ознакомьтесь с материалом *Уход за раной после процедуры на коже без наложения швов* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/caring-skin-procedure-without-sutures).

Сообщите своему медицинскому сотруднику, если у вас появились:

- температура 100,4 °F (38 °C) или выше;
- боль, покраснение или отек какого-либо участка на коже;
- новые открытые язвы;
- неприятный запах или гной из ран и трещин на коже;
- сильный зуд, который не дает вам спать по ночам или не проходит;
- сухость глаз или сухость во рту;
- проблемы кожи, которые не проходят после того, как вы попробовали описанные в этом руководстве способы лечения.

Ресурсы

Для получения дополнительной информации о CTCL, о лечении и группах поддержки посетите веб-сайт Фонда лимфомы кожи (Cutaneous Lymphoma Foundation) https://www.clfoundation.org/mycosis-fungoides.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you’re not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Skin Care for Cutaneous T-Cell Lymphoma - Last updated on April 26, 2021

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center