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. Например, вы можете использовать такие средства, как Vaseline®, Cetaphil ®, CeraVe ®, Eucerin ®, Aquaphor ®, Aveeno® и Vanicream®. Наносите 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. Продолжительность душа или ванны не должна превышать 5–7 минут, в противном случае это может привести к пересыханию кожи. 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. Он также может посоветовать вам использовать метод «намочить и намазать» при нанесении этого лекарства.
- Используйте увлажнитель воздуха, чтобы поддерживать уровень влажности в помещении, особенно во время сна. Теплый сухой воздух может привести к появлению сухости и зуда кожи.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 порезов и снизить риск заражения в случае, если вы поцарапаете кожу.

Контроль 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 назначить лекарство для местного применения (например, топический стероид), которое поможет его устранить. В этом случае соблюдайте инструкции, приведенные на этикетке, или указания медицинского сотрудника.
- 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. Сообщите об этом своему медицинскому сотруднику. Он может назначить другое лекарство.

Ванны с отбеливателем

Ваш лечащий врач может порекомендовать принимать ванны с разбавленным раствором бытового отбеливателя 2–3 раза в неделю. Они могут помочь снять раздражение кожи и снизить риск развития кожных инфекций, особенно при наличии открытых язв или зуда на поврежденной коже.

Чтобы принять ванну с разбавленным раствором бытового отбеливателя:

- Наполните ванну теплой водой.

- Добавьте 1/4 стакана (59 мл) обычного бытового отбеливателя в ванну объемом 20 галлонов (75 л). Добавьте 1/2 стакана (118 мл) в полную ванну стандартного размера.
- Перед использованием ознакомьтесь с инструкцией на этикетке отбеливателя. Если содержание гипохлорита натрия превышает 6 %, используйте меньшее количество отбеливателя. Если вы не уверены, сколько отбеливателя использовать, проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником.
- Лягте в ванну или погрузите в нее только пораженные участки на 5–10 минут. Не допускайте попадания воды в глаза.
- Ополосните кожу чистой водой.
- Аккуратно промокните кожу насухо полотенцем.
- Нанесите обильное количество увлажняющего крема на еще влажную кожу.

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:

- 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.

Дополнительные ресурсы

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

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

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

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center