



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Уход за кожей во время проведения радиотерапии

Эта информация поможет вам понять, на какие кожные реакции следует обратить внимание во время радиотерапии, а также как ухаживать за кожей, чтобы предупредить кожные реакции и справиться с ними.

## О кожных реакциях во время проведения радиотерапии

Изменения кожи в области лечения — это обычное и распространенное явление во время курса радиотерапии.

Каждый пациент по-своему реагирует на лечение. Тип проявляющейся кожной реакции зависит от следующего:

- часть тела, на которую воздействует терапия;
- тип вашей радиотерапии;
- доза вашей радиотерапии.

Сообщите своему онкологу-радиологу или медсестре/медбрату, если:

- вы курите, включая электронные сигареты;
- у вас высокое артериальное давление;
- у вас сахарный диабет;
- у вас какие-либо заболевания соединительной ткани, такие как ревматоидный артрит или дерматомиозит (болезнь, симптомами которой являются кожная сыпь и мышечная слабость);

- у вас был рак кожи в области лечения;
- ранее вам выполнялась радиотерапия в области лечения.

Все это может повлиять на степень реакции кожи на радиотерапию, а также на процесс заживления кожи.

## **Виды кожных реакций во время проведения радиотерапии**

Во время радиотерапии у вас может возникнуть одна или несколько кожных реакций, перечисленных ниже. Поговорите со своей лечащей командой о том, чего стоит ожидать.

- Кожа в области лечения может выглядеть розовой или потемневшей. По мере продолжения терапии ваша кожа может стать ярко-красной или темно-коричневой,
- а также могут появиться отеки.
- Кожа может быть сухой, стянутой, зудеть и шелушиться.
- У некоторых людей в месте лечения появляются волдыри. Эти волдыри могут разорваться или отслоиться. При появлении волдырей обратитесь к своей лечащей команде.
- У вас может появиться сыпь, особенно в тех местах, где на кожу попадали солнечные лучи. Сообщите сотруднику вашей медицинской бригады, если у вас появится сыпь. Это может быть признаком инфекции.
- В области лечения у вас могут частично или полностью выпсть волосы. Обычно они отрастают через 3–6 месяцев после окончания радиотерапии.

Во время радиотерапии вы будете раз в неделю приходить на прием к специалистам радиотерапевтической бригады, которые будут проверять состояние вашей кожи. Если у вас возникают реакции, врачи подскажут, как с ними справиться.

При появлении кожных реакций они, вероятнее всего, максимально

интенсивно проявятся спустя 2 недели после последнего сеанса терапии. Состояние вашей кожи может улучшиться через несколько недель после завершения радиотерапии.

При некоторых видах радиотерапии побочные эффекты проявляются только через несколько недель или месяцев после завершения лечения. Они называются поздними побочными эффектами. Сообщите специалисту своей радиотерапевтической бригады, если после лечения у вас появились изменения на коже. Он поможет вам справиться с ними.

## **Уход за кожей во время проведения радиотерапии**

Эти рекомендации касаются только кожи в области лечения. Другие участки кожи не требуют особого ухода.

### **Поддерживайте чистоту кожи**

- Ежедневно принимайте ванну или душ.
  - Вы можете принять ванну или душ до приема и/или после приема. Не наносите ничего на кожу непосредственно перед радиотерапией.
  - Используйте теплую воду и мягкое мыло или средство для мытья тела без отдушек.
  - Не трите сильно кожу. Не пользуйтесь махровой салфеткой, жесткой губкой, мочалкой или щеткой.
  - Тщательно ополосните кожу.
  - Промокните ее насухо мягким чистым полотенцем.
- Татуировки, сделанные до начала терапии, остаются на теле, их нельзя смыть.
- Ваш радиотерапевт может очертить зону лечения фиолетовым фломастером. Вы можете удалить эти метки минеральным маслом, когда это разрешат радиотерапевты.
- Не используйте спирт или спиртовые салфетки.

## Использование мыла во время радиотерапии

Используйте мягкое мыло без отдушек, например, детское мыло. Избегайте использования отшелушивающего мыла, особенно антибактериального, т. к. оно может сильно пересушить кожу.

Прежде чем использовать мыло на натуральной или растительной основе, посоветуйтесь с медсестрой/медбратом радиологического отделения. Некоторые из увлажняющих средств содержат ингредиенты, которые могут вызвать раздражение кожи.

Мы рекомендуем использовать такое мыло:

- Neutrogena®
- Dove®;
- Basis®
- Cetaphil®;
- CeraVe®;

Кожа у всех разная. Медсестра/медбрат радиологического отделения может порекомендовать другое мыло. Следуйте ее/его рекомендациям.

## Часто увлажняйте кожу

- После начала радиотерапии пользуйтесь увлажняющим средством. Это поможет свести к минимуму проявление кожных реакций.
- Не используйте одновременно несколько увлажняющих средств, если это не рекомендовано медсестрой/медбратом.
- Наносите тонкий слой увлажняющего крема 2 раза в день. Не наносите его непосредственно перед радиотерапией. Вы можете применять его в любое другое время.
- Не наносите увлажняющие средства на поврежденные или открытые участки кожи.

## Использование увлажняющих средств во время радиотерапии

Вы можете использовать безрецептурное увлажняющее средство, например, производства компании Cetaphil или CeraVe.

Выбирайте увлажняющее средство без отдушек и ланолина, если медсестра/медбрат не даст вам других указаний. Ланолин — это масло, производимое животными, имеющими шерсть, например, овцами. У некоторых людей он может вызвать аллергическую реакцию.

Прежде чем использовать увлажняющее средство на натуральной или растительной основе, посоветуйтесь с медсестрой/медбратом радиологического отделения. Некоторые из увлажняющих средств содержат ингредиенты, которые могут вызвать раздражение кожи.

Кожа у всех разная. Существует множество увлажняющих средств, которые можно использовать. Медсестра/медбрат радиологического отделения может посоветовать вам подходящий вариант. Вы всегда можете задать вопросы и получить рекомендации.

## **Контроль кожного зуда**

Ваша радиотерапевтическая бригада может назначить вам лекарство для лечения кожного зуда. Его могут назначить в начале радиотерапии или после нескольких процедур.

Сообщите своей лечащей команде о появлении кожного зуда. Посоветуйтесь со специалистами, прежде чем использовать какие-либо безрецептурные средства, которые могут помочь устранить зуд. Некоторые из них слишком сушат кожу.

Не наносите на кожу несколько средств, если это не рекомендовано медсестрой/медбратом.

## **Берегите кожу на облучаемом участке от раздражения**

- Область лечения должна быть закрыта свободной одеждой из хлопчатобумажной ткани. Бюстгальтеры с «косточками» (проволочным каркасом) в области лечения не разрешены.

- Пользуйтесь только увлажняющими средствами, кремами или лосьонами, которые рекомендовали врач или медсестра/медбрат.
- Не наносите на кожу декоративную косметику, духи, одеколон, пудру, лосьон после бритья или аэрозольный солнцезащитный крем (спрей).
- Не пользуйтесь дезодорантом, если терапия проводится в области подмышки, а также при появлении ран, трещин или раздражения на коже. Дезодорант можно использовать только на неповрежденной коже. В случае появления раздражения прекратите его использование.
- Не брейте этот участок. Если вам необходимо побриться, используйте электрическую бритву. При появлении раздражения бритье рекомендуется прекратить.
- Не наклеивайте ничего на кожу (например, пластыри Band-Aids®, медицинскую клейкую ленту или обезболивающие пластыри). Поговорите со своей лечащей командой о том, куда можно наклеить обезболивающий пластырь, если это необходимо.
- Не подвергайте кожу воздействию слишком высоких или низких температур. Сюда относится прием горячих ванн, прикладывание электро- и водяных грелок и использование компрессов со льдом. Это может негативно повлиять на клетки кожи и усилить раздражение.
- При появлении зуда не чешите кожу. Попросите совета у медсестры/медбрата о том, как облегчить зуд. Она/он может порекомендовать вам успокаивающие гелевые салфетки, солевые ванночки или специальные повязки, которые помогут вам.
- Если во время радиотерапии кожных реакций не возникло, вы можете плавать в хлорированном бассейне, но сразу после бассейна обязательно следует смыть хлор. Не купайтесь в естественных водоемах (таких как океан, озера и реки), особенно если у вас повреждена кожа. В них есть бактерии, которые могут вызвать инфекцию.
- Во время радиотерапии и после нее вам нельзя загорать и следует постоянно защищать кожу от солнечных ожогов.
  - Если вы будете на солнце, используйте солнцезащитное средство,

не содержащее парааминобензойной кислоты (РАВА), с защитным фактором кожи (SPF) 30 или выше.

- Носите свободную одежду, которая защищает кожу от солнца, например, рубашки с длинным рукавом, шляпы с широкими полями и солнцезащитные очки. Если есть возможность, выбирайте одежду с коэффициентом защиты от ультрафиолета (UPF) 30 или выше. UPF указан на этикетке некоторых предметов одежды.

## **Когда нужно звонить онкологу-радиологу или медсестре/медбрату радиологического отделения**

Позвоните вашему онкологу-радиологу или медсестре/медбрату радиологического отделения, если у вас:

- поднялась температура до 100,4°F (38°C) и выше;
- озноб;
- усиливающаяся боль или дискомфорт;
- если в области лечения:
  - кожа покраснела и отекла;
  - кожа является твердой или горячей на ощупь;
  - появилась сыпь или волдыри;
  - возник зуд;
- появились выделения (жидкость) из кожи в области лечения;
- появились новые открытые участки (раны) или изменения на коже;
- возникли какие-либо вопросы или опасения.

Специалисты вашей лечащей команды могут попросить вас отправить им фотографии кожи через MSK MyChart, портал для пациентов центра MSK. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Как сделать фотографии кожи для вашего медицинского сотрудника*

([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-take-pictures-your-skin-your-healthcare-provider](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-take-pictures-your-skin-your-healthcare-provider)).

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](http://www.mskcc.org/pe).

---

How To Care for Your Skin During Radiation Therapy - Last updated on April 30, 2024  
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center