ما يجب القيام به لحالة تغيرات الجلد

What to Do for Skin Changes - Arabic

يمكن أن يسبب السرطان وعلاج السرطان تغيرات جلدية مثل الطفح الجلدي وجفاف الجلد وتغيرات اللون والحكة.

التغيرات الجلدية هي جزء من استجابة جسمك الطبيعية للعلاج. إذا حدثت تغيرات جلدية بسرعة كبيرة أثناء حصولك على دواء يستخدم لعلاج السرطان، فقد تكون علامة على أن لديك حساسية من هذا الدواء.

من المهم جدًا إخبار فريق رعاية السرطان الخاص بك عن أي تغييرات في الجلد لديك. إذا لم يتم علاجها، فقد تزداد سوءًا وقد يؤدي بعضها إلى الإصابة بالعدوى.

ما هي التغيرات الجلدية الشائعة التي يجب أن أراقبها؟

الطفح الجلدي هو أحد الآثار الجانبية الشائعة لبعض علاجات السرطان. خطر التعرض للطفح الجلدي ومدى سوئه يعتمد على نوع السرطان ونوع العلاج الذي تتلقاه. يمكن أن يظهر الطفح الجلدي على فروة الرأس والوجه والرقبة والصدر وأعلى الظهر، وأحيانًا على أجزاء أخرى من الجسم. ويمكن أن تسبب الحكة أو الحرقة أو القرصة أو تكون مؤلمة.

الجلد الجاف هو أحد الآثار الجانبية الأخرى لبعض العلاجات. يمكن أن يصبح الجلد جافًا جدًا ومتقشرًا وخشنًا وأحمرًا ومؤلمًا أحيانًا، حتى أنه قد ينفتح. يمكن أن يحدث هذا مع أو بدون طفح جلدي. كما يمكن أن يسبب جفاف الجلد الحكة.

يمكن أن تحدث الحكة بسبب بعض أنواع السرطان أو علاجات السرطان أو الأدوية المستخدمة كجزء من علاج السرطان أو جفاف الجلد أو الطفح الجلدي أو العدوى. يمكن أن يؤدي خدش بشرتك كثيرًا إلى نزيف الجلد أو الإصابة بالعدوى، خاصة إذا كان الجلد تالفاً.

يمكن أن تحدث متلازمة اليد والقدم بسبب العديد من أدوية علاج السرطان. الألم والحساسية والوخز والخدر هي أعراض مبكرة لمتلازمة اليد والقدم، ثم يبدأ الاحمرار والتورم على راحتي اليدين وأخمص القدمين. هذا الاحمرار يشبه إلى حد كبير حروق الشمس وقد يؤدي إلى ظهور بثور. وفي الحالات السيئة، يمكن أن تنفتح البثور وتصبح قروحًا. يمكن أن يصبح الجلد جافًا وقشرًا ومتصدعًا أيضًا.

يمكن أن تحدث تغيرات في لون الجلد كأثر جانبي لبعض علاجات السرطان أو نمو الورم أو التعرض لأشعة الشمس. قد تتحسن بعض تغييرات اللون مع مرور الوقت وقد تستمر تغييرات الألوان الأخرى لفترة أطول.

ما يمكنك القيام به للمساعدة في منع أو التحكم في تغيرات الجلد

ما ينبغي فعله:

- اشرب ما لا يقل عن 8 أكواب من السوائل كل يوم، إذا قال فريق رعاية السرطان الخاص بك أنه لا بأس بذلك.
- استخدم الصابون الخفيف وغسول الجسم والشامبو والمستحضرات والكريمات التي لا تحتوي على الكحول أو العطور أو الصبغات. اسأل عن المنتجات أو العلامات التجارية التي يجب عليك استخدامها.
- اغسل بالماء الدافئ أو البارد، وليس بالماء الساخن. اجعل مدة الاستحمام قصيرة، وجفف نفسك بمنشفة بدلاً من فرك بشرتك.
- رطب بشرتك خلال النهار. أفضل وقت للقيام بذلك هو بعد الاستحمام مباشرة، بينما لا تزال بشرتك رطبة.
- احلق بشكل أقل، أو توقف عن الحلاقة إذا كانت بشرتك متقرحة. يمكن أن تساعد ماكينة الحلاقة الكهربائية في منع جرح نفسك عند الحلاقة.
- ابتعد عن الشمس قدر الإمكان. إذا كنت ستكون في الخارج، فاستخدم مرطب الشفاه وواقي الشمس مع عامل حماية من الشمس لا يقل عن 30. ارتدِ ملابس بأكمام طويلة وقبعة أيضًا.

ما يمكنك القيام به لتحسين تغيرات البشرة

ما ينبغي فعله:

- جرب حشوات الأحذية الهلامية إذا كانت باطن قدميك رقيقة.
- استخدم ماركات الماكياج التي يمكن أن تغطي الطفح الجلدي دون أن تجعله أسوأ. اسأل عن المنتجات أو العلامات التجارية التي يجب عليك استخدامها.
- ارتدِ ملابس ناعمة وفضفاضة. حيث إنها غالبًا ما تكون أفضل من الملابس الضيقة.
- استخدم الدواء الذي يعطيك إياه فريق رعاية السرطان الخاص بك وتناوله بالطريقة التي يطلبون منك تناوله بها.

ما لا ينبغي فعله:

- استخدام منظفات الغسيل ذات الروائح القوية.
- معالجة بشرتك بالأدوية التي لا تحتاج إلى وصفة طبية قبل التحدث إلى فريق رعاية السرطان.
- قضاء بعض الوقت في الخارج في الطقس الحار جدًا أو البارد جدًا.

تحدث إلى فريق رعاية مرضى السرطان.

يمكن علاج العديد من التغيرات الجلدية، وهناك أشياء يمكنك القيام بها لمحاولة الوقاية منها. أخبر فريق رعاية السرطان الخاص بك عن التغييرات الجلدية التي تواجهها. أخبرهم عندما تلاحظ التغييرات وما الذي يجعل التغييرات أسوأ أو أفضل. يمكن ويجب علاج تغيرات الجلد في أقرب وقت ممكن.

للحصول على معلومات وإجابات عن السرطان، قم بزيارة الموقع الإلكتروني لجمعية السرطان الأمريكية على cancer.org أو اتصل بنا على 18002272345. نحن هنا عندما تحتاج إلينا.

American Cancer Society®

cancer.org | 1.800.227.2345

©2024, American Cancer Society, Inc.
No. ARA214302 Rev. 5/24

BBB ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity