NÁRODNÝ ONKOLOGICKÝ ÚSTAV
umenie liečiť

AKO CHRÁNIŤ KOŽU POČAS RÁDIOTERAPIE?

Počas liečby ožarovaním (rádioterapia) je koža vystavená rôznym zmenám, resp. reakciám (začervenanie, vysušovanie, svrbenie, pálenie a iné). Preto je potrebná dôkladná starostlivosť o ožarované miesto na koži.

STAROSTLIVOSŤ O KOŽU V MIESTE OŽAROVANIA

- Dôkladne **sledujte kožu v mieste ožarovania** (v prípade začervenania, súpania, bolesti a iných ťažkostí kontaktujte ošetrujúceho lekára alebo sestru).
- Kožu v mieste ožarovania **umývajte vlažnou vodou a jemným, nedráždivým mydlom** (nepoužívajte parfumované mydlá) a opatrne osušte prikladaním (nie šúchaním) bavlneného uteráku o kožu.
- **Chráňte ožarovanú kožu pred dráždivými látkami**: nepoužívajte kozmetiku ako deodoranty, parfumy, púder, make-up, prípravky s mentolom, vodu po holení, náplasti a leukoplast. Používajte len elektrický strojček na holenie (odstránenie chlpov, fúzov). Nepoužívajte žiletky!
- **Používajte voľný, ľahký, bavlnený alebo hodvábny odev. Nenoste tesný, úzky odev** vyrobený zo syntetickej, drsnej látky a nepoužívajte podprsenku s kosticou.
- **Chráňte ožarovanú kožu pred vysokými teplotami**, vyhýbajte sa pôsobeniu priamych slnečných a tepelných lúčov (slnenie, solária, sauny, horské slnko a fén). Vyhýbajte sa kúpaniu v bazéne, v ktorom sa používa chlórová dezinfekcia! **Neprikladajte teplé obklady** (elektrický vankúš a termofor).
- Buďte opatrní na značky, ktoré boli na Vašu kožu zakreslené, vymedzujú ožarovanú oblasť.
- Kožu v mieste ožarovania je potrebné natierať **hydratačným krémom** (s vyšším obsahom vody: 80 %), vyživujúcim krémom a krémom s vyšším obsahom vitamínov i dlhšiu dobu po ukončení liečby žiarením, kedy sa môžu vytvárať chronické zmeny na koži a v podkoží.

ODPORÚČANÉ PRÍPRAVKY POČAS OŽAROVANIA

- Pokožku je dobré chrániť od začiatku ožarovania. Prípravky na ošetrenie kože sa aplikujú v tenkej vrstve na ožarovanú oblasť, 2 – 3 hodiny po ožarovaní.
- **Nikdy neošetrujte kožu pred ožiarením!!!**
- **Chladivý krém s nízkym obsahom lipidov** – pôsobí chladivo a proti svrbeniu
- **Hydratačný krém obsahujúci žltý mäkký parafín, tekutý parafín, emulzný vosk** – vhodný na premasťovanie kože, vytvára ochrannú bariéru na udržanie správnej vlhkosti kože
- **Reparačný krém zložený zo sekrétu mäkkýšov Cryptomphalus Aspersa** – poskytuje ochranu a zvlhčuje pokožku
- **Silikónová kontaktná vrstva na ranu zložená zo špeciálneho striebra** – vytvára ultra tenký, mäkký, transparentný film, ktorý chráni pokožku v priebehu ožarovania
- **Hojivý balzam s obsahom kyseliny pantoténovej** – upokojuje podráždenú pokožku, hydratuje
- Ak sa objavia príznaky precitlivenosti – svrbenie, pálenie, sčervenanie, vyrážka, alebo iné neobvyklé prejavy, prerušte aplikáciu a vyhľadajte svojho ošetrujúceho lekára (radiačného onkológa).
- V prípade vzniku mokvajúceho poškodenia kože počas ožarovania a po jeho skončení je potrebné **ihneď** konzultovať radiačného onkológa, alebo kožného lekára a používať len odporúčané prípravky a postupy.

ODPORÚČANÉ PRÍPRAVKY PO SKONČENÍ OŽAROVANIA

- **Prípravky s obsahom kyseliny pantoténovej** – zmierňujú podráždenie pokožky a napomáhajú hojeniu kože
- **Prípravky obsahujúce vitamín E** – podporujú hojenie a tvorbu novej pokožky
- **Kozmetické prípravky s obsahom termálnej vody s liečebnými účinkami** – zabezpečujú dostatočnú hydratáciu pokožky, zmierňujú podráždenie kože
- **Hydratačný krém obsahujúci žltý mäkký a tekutý parafín, emulzný vosk** – vhodný na premasťovanie kože, vytvára ochrannú bariéru na udržanie správnej vlhkosti kože

NEODPORÚČANÉ PRÍPRAVKY POČAS OŽAROVANIA

- Na kožu v mieste ožarovania **nepoužívajte** krémy s obsahom oleja, bežné kozmetické telové mlieka, krémy s vysokým podielom prírodnej vazelíny, krémy s Aloe vera, vazelínu, bravčovú masť.

V prípade otázok sa poraďte so svojím ošetrujúcim lekárom, rádiologickým technikom alebo sestrou na rádioterapii.

S výberom vhodných prípravkov počas a po ožarovaní Vám prípadne radi pomôžu aj v lekárni Kamélia priamo v areáli NOÚ.