

NAHAHOOLDUS
KIIRITUSRAVI KORRAL

Kiiritusravi ehk radioteraapia on paikne ravimeetod kasvajate ravimiseks ioniseeriva kiirgusega. Kahjuks toimib see ka normaalkudedesse ja põhjustab erinevaid kõrvaltoimeid. Antud infovoldik annab soovitusi, kuidas hooldada igapäevaselt nahka ja toimida kiiritusravist põhjustatud nahareaktsioonide korral.

Nahareaktsioonid tekivad tavaliselt alates teisest ravinädalast ning süvenevad kiiritusravi jooksul. Esimese astme reaktsioonide korral on nahk kuiv, punetav ja sügelev. Edasi võib nahk muutuda sügavpunaseks ja kuumavaks, sarnanedes päikesepõletusele. Harvem võib tekkida vähese või mõõduka eritisega nahakahjustus. Põletikulise nahareaktsiooni korral võib olla vajalik arsti poolt määratud ravisalvide kasutamine.

Tihti kaovad nahaärritused mõne nädala jooksul pärast kiiritusravi lõppemist, kuid kiiritusravi saanud nahk võib olla edaspidi pigmenteerunud, laiguline, paksem ja kuivem. Lisaks on nahk antud piirkonnas tundlikum päikesekahjustusele.

Soovitused igapäevaseks nahahoolduseks

- Pesemas võite käia iga päev, kuid veeprotseduurid ei tohiks kesta üle 30 minuti.
- Kasutage pesemisel õrnatoimelist seepi või lihtsalt puhast vett, ärge hõõruge nahka. Jälgige, et ei peseks maha nahale ravieesmärgil tehtud märgistusi.
- Vältige väga külma või kuuma vee kasutamist.
- Kuivatage nahka pehme rätikuga tupsutades, mitte hõõrdudes.
- Kandke pehmetest, õhku läbilaskvatest materjalidest valmistatud riideid, mis ei ole tihedalt naha ümber.
- Kaitske nahka päikesepõletuse eest, kandes päikese käes viibides pikki riideid ja kasutades katmata kehaosadel vähemalt 30SPF päikesekreemi. Kiiritusravi saanud nahk on päikesekiirgusele tundlik ka hilisemas elus.

- Vältige suuri temperatuurimuudatusi – kaitske nahka tugevate tuulte eest, vältige higistamist.
- Kui kiiritusravi piirkonda on vaja raseerida, kasutage elektrilist pardlit.
- Naha niisutamiseks ja sümptomite leevendamiseks võite kasutada arsti või õe poolt soovitatud vahendeid. Lisaks on apteekides käsimüügis mitmed raviplaastrid nahareaktsioonide leevendamiseks.

Nahareaktsioonide tekkimisel pöörduge nõuannete saamiseks oma raviarsti või kiiritusraviga tegeleva personali poole.