

VEEL NÕUANDEID RAVIPERIOODIKS

- Võimalusel vältige ravipiirkonnas raseerimist ja depileerimist. Kui raseerimine on vajalik, siis eelistage pardlit või epilaatorit.
- Vältige alkoholi sisaldavate toodete (parfüümid, tualettveed) kasutamist.
- Vältige kleepuvate plaastrite kasutamist ravipiirkonnas.
- Ärge hõõruge, kriimustage ega sügäge ravipiirkonda.
- Te võite jätkata deodorandi kasutamist, kui see ei ärrita Teie nahka.

NAHAHOOLDUS VAHETULT PÄRAST KIIRITUSRAVI

- Nahareaktsioonid võivad süveneda esimestel ravijärgsetel päevadel, seejärel hakkab nahk taastuma. Tavapäraselt on nahk kiiritusravist taastunud või täielikult paranenud 2–6 nädala pärast.
- Oluline on jälgida samu nahahoolduse põhimõtteid (niisutamine, päikesekaitse, jne) ka pärast kiiritusravi lõppu kuni 6 nädala jooksul või punetuse taandumiseni.

Nahareaktsioonide ilmnemisel või muude probleemide korral pidage nõu kiiritusravi teostava radioloogiatehnikuga või raviarstiga!

*Koostatud hematoloogia-onkoloogia kliinikus
02/2019*

NAHAHOOLDUS
KIIRITUSRAVI KORRAL

Kiiritusravi ehk radioteraapia on paikne ravimeetod kasvajate ravimiseks ioniseeriva kiirgusega. Paratamatult mõjub see ka normaalsetele kudedele ja võib põhjustada erinevaid kõrvaltoimeid. Sagedasim kõrvaltoime kiiritusravi korral on nahareaktsioon - nahakahjustus kiiritatavas piirkonnas. See infovoldik annab soovitusi kiiritusravist põhjustatud nahareaktsioonide igapäevaseks hooldamiseks ja nendega toime tulemiseks.

Nahareaktsioonid tekivad umbes 10–14 päeva möödumisel kiiritusravi algusest. Alguses on märgata nahal kerget punetust, ravipiirkond on hell ja katsudes soojem. Tunne sarnaneb päikesepõletusele. Seda kutsutakse erüteemiks. Ravi keskel võib nahk muutuda kuivaks ja ketendavaks, võib esineda valu, turset ja sügelemist. Need kaebused hakkavad taanduma ravi lõppedes. Raskemal juhul võib tekkida naha haavandumine: nahk võib minna katki ja hakata eritama vedelikku. See juhtub sagedamini nahavoltide vahel (rinna all, kubemepiirkonnas).

Palun andke kõikidest kiiritusraviaegsetest nahaprobleemidest teada radioloogiatehnikule või raviarstile. Oluline on märgata nahareaktsioone esimesel võimalusel ning vältida nende süvenemist.

Nahareaktsioon kaob tavaliselt mõne nädala jooksul pärast kiiritusravi lõppemist. Kiiritusravi saanud nahk võib olla edaspidi pigmenteerunud, paksem, kuivem ja päikesekahjustustele vastuvõtlikum. Soovitatav on järgida juhendis kirjeldatud nahahoolduse põhimõtteid punetuse taandumiseni.

Nahareaktsiooni võimendavad tegurid:

- suitsetamine,
- tundlik nahk,
- nahavoldid ravipiirkonnas (kubemepiirkond, nahk rinna all, kaenlaalune nahavolt),
- ravipiirkonna iseärasus (pea-kaela ja rinna piirkonnas on nahk õrnem ja tundlikum),
- keemia- ja kiiritusravi koostoime,
- kiiritusravi doos,
- patsiendi geneetilised iseärasused.

SOOVITUSED IGAPÄEVASEKS NAHAHOOLDUSEKS

Naha niisutamine

Naha niisutamisega võite alustada juba pärast esimest kiiritusravi korda. Lisaks aitavad kreemid ära hoida punetuse ja põletustunde.

- Naha niisutamiseks sobivad lõhnaaineta veebaasil kreemid, mis ei jäta nahka rasvaseks.
- Nahka niisutage 1–2 korda päevas, eelistatavalt pärast kiiritusravi ja seejärel öhtul enne magama minemist.
- Kiiritusravile tulles peab nahk olema puhas ja kuiv.
- Ketendavat nahka ei tohi ära tõmmata ning vältima peab naha vigastamist.

Naha puhastamine

Mõned tooted ning hügieeniprotseduurid võivad nahareaktsioone süvendada, nt põhjustada naha kuivamist. Seetõttu on oluline valida naha puhastamiseks sobivad tooted ning pesemisel arvestada järgmist:

- Eelistage õrnale nahale mõeldud seepe/dušigeele, mille pH on 5,5 ja millele pole lisatud lõhnaaineid ega õlisid.
- Vältige liiga kuuma või liiga külma vee kasutamist.
- Veeprotseduurid võiksid olla lühikesed (kuni 30 minutit).
- Leiges saunas (40–50 kraadi) käimine on lubatud, aga leili ei tohi võtta, sest temperatuuri muutused põhjustavad nahaärritust.
- Vältige naha hõõrumist ja kratsimist pesemise ajal ning kuivatades.
- Pärast pesemist tupsutage ravipiirkonda pehme käterätiga, erilist tähelepanu pööra kuivatamisele nahavoltide vahelt.

Päikesekaitse

- Päevitamine on kiiritusravi ajal keelatud.
- Kaitske nahka päikesepõletuse eest. Päikese käes viibides kandke ravipiirkonda katvaid riideid, kasutage päikesekaitsekreeme.
- Päikesekaitsekreemi valikul eelistage SPF 50+ UVA/UVB kaitsega kreeme.

Riietus

- Kandke avaraid ja pehmeid puuvillaseid riideid.
- Vältige sünteetilisest materjalist ja õhku mitte läbi laskvaid riideid.