

## التغيرات في الجلد والأظافر Les modifications de la peau et des ongles

قد تؤدي بعض أدوية العلاج الكيميائي والعلاجات المستهدفة والعلاج الإشعاعي إلى اضطرابات على مستوى الجلد:

- جفاف البشرة (بشرة متشققة) ؛
- حساسية مفرطة من الشمس ؛
- وخز وحكة في أصابع اليدين والقدمين ؛
- تقشر الجلد وألم على راحتي اليدين وأخمص القدمين يسمى متلازمة اليد والقدم ؛
- اسوداد لون الجلد ؛
- احمرار الجلد الشبيه بضربة الشمس (حمامي) ؛
- بثور صغيرة أو بقع حمراء (حب الشباب و/أو شرى) ؛
- تغير في لون الأظافر وترققها فتصبح تنكسر بسهولة ومخططة ومنتوجة وقد تقع في النهاية ؛
- فقدان لمرونة الجلد و/أو وذمة (تورم بسبب تراكم السوائل في المنطقة المعالجة)، وخاصة على مستوى الندبة إذا حصلت عملية جراحية قبل العلاج الإشعاعي ؛
- مرض العد الوردي الذي يظهر بعد سنة ونصف إلى سنتين من انتهاء العلاج الإشعاعي.

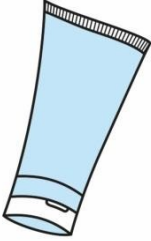
نتكلم في هذه الحالة عن توسع الشعيرات، أي توسع الأوعية السطحية الصغيرة. هذا الجانب من مرض العد الوردي هو مهم بصفة خاصة في حال تعرض المنطقة المعرضة للإشعاع للشمس.

لا تتردد في إبلاغ الطبيب عند حدوث هذه الأعراض. إذ توجد علاجات طبية ملائمة تهدئها.

قد تساعدك بعض النصائح في الحد من هذه الاضطرابات الجلدية:

### ما يمكنك القيام به

- استعمل بانتظام وبسخاء منتجاً مرطباً للبشرة ولكن لا تضعه أبداً قبل جلسة العلاج الإشعاعي ؛
- استخدم الصابون اللطيف الخالي من الكحول (من نوع الصابون البلدي أو الصابون الطبي المدعم بالدهون) ؛



- فضل ارتداء الملابس الفضفاضة الناعمة على الجلد (القطن والحريير) بدلاً من الملابس المصنوعة من الأنسجة الاصطناعية ؛
- ارتد أحذية مريحة ومرنة ؛
- ارتد قفازات حماية عند القيام بالبيستنة أو بالأعمال المنزلية ؛

للأظافر:

- قم بتقليم أظافر يديك وقدميك قبل البدء بالعلاج في حال وجود مناطق متضررة (طبقة قرنية)
- قص أظافرك قصيرة حتى لا تنتشق أو ترتفع
- قم بارتداء القفازات والخفاف المبردة التي يوفرها الفريق المعالج
- عشية جلسة العلاج الكيميائي أو في اليوم نفسه قم بوضع طبقتين من طلاء الأظافر بالسيليكون (بياع في الصيدليات) ثم طبقتين من طلاء الأظافر الداكن غير اللؤلؤي. احتفظ بطلاء الأظافر طوال مدة العلاج. إذا تقشر، يجب إزالته بمذيب خالٍ من الأسيتون وإعادة وضع الطبقات الأربعة.
- ومن الممكن أيضاً استخدام محلول لحماية الأظافر من دون طلاء، يباع في الصيدليات.



دلك النديبة لجعلها أكثر ليونة. في حال حصول وُدْمَة يمكن أن يُقترح عليك القيام بالتصريف اللمفاوي لدى أخصائي العلاج الطبيعي المتخصص، أو ربما القيام بالبزل (الوخز)

#### ما يجب تجنّبه

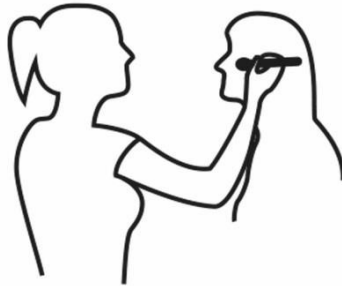
- تعريض اليدين والقدمين للحرارة (الشمس، الحمامات الساخنة) ؛



- يجب حماية نفسك من أشعة الشمس من خلال وضع كريم حماية بمؤشر عالٍ وارتداء قبعة (يجب أن يكون التعرض للشمس محدودا خلال العلاج وفي السنة التي تليه) ؛
- الأنشطة التي تؤدي الى احتكاك البشرة أو إحداث ضغط على اليدين (الأعمال المنزلية، قيادة السيارة، العناية بالحديقة..) ؛
- الضمادات اللاصقة أو الضمادات الضيقة ؛
- المشي لمدة طويلة والركض ؛
- المنتجات التي تحتوي على الكحول (العطور، اللوسيونات، مزيلات العرق...) أو الكريبات الدهنية على المنطقة المعالجة قبل جلسة العلاج الاشعاعي، فهي تعزز حروق الجلد السطحية.

بعض الأدوية حساسة للضوء، تزيد من الحساسية إزاء أشعة الشمس. لهذا السبب يجب أن تذكر للطبيب كل الأدوية التي تأخذها وعدم تناول أي دواء من دون استشارة الطبيب.

تستطيع خبيرة التجميل أن تنصحك حتى تتجنب تغييرات الجلد هذه أو تتعامل معها بأفضل طريقة ممكنة،



وعلى الرغم من ذلك، إذا أصبح جلدك أحمر أو حساسا، أعلم طبيبك بالأمر من دون تأخير حتى لا تتفاقم الأعراض. توجد أدوية مضادة للألم أو علاجات موضعية قد تهدئها.

