

- اگر لبهای شما خشک است از کرمهای مخصوص لب استفاده کنید تا آنها رطوبت و مرطوب نگه دارند.
- از عینک آفتابی استفاده کنید.
- از کرمهای ضد آفتاب استفاده کنید.
- هر دو ساعت یکبار و بعد از حمام عرق کردن آن را تجدید نمایید.
- سعی کنید پوست خود را مرطوب نگه دارید.

اقدامات مراقبین در خصوص تغییر رنگ پوست

پوست

- لکهای قرمز رنگ با حاشیههای مشخص روی پوست.
- تورم در نواحی بیرنگ پوست.
- خارش.

بیمار چه اقداماتی میتواند انجام دهد:

- پوست را با آب ولرم و شامپو بچه بشویید و با یک پارچه نخی و نرم تمیز نمایید.
- نواحی قرمز رنگ و حساس را به دقت و ملایمت خشک نمایید.
- از کرم ویتامین A+D روی ناحیه دچار حساسیت شده، استفاده نمایید و در مجاورت هوا قرار دهید.
- لباسهای نرم، راحت و گشاد بپوشید.
- پوست خود را بوسیله کلاه نقابدار و پیراهن آستین بلند از نور خورشید دور نگه دارید.

- پوست خود را تمیز نگه دارید.
- همچنین هنگام استحمام از لیف نرم و لطیف استفاده کنید.
- استفاده از روغنهای طبیعی مانند روغن زیتون پس از حمام کردن نیز توصیه می-شود.

تغییرات در رنگ پوست بدن، معمولا نشان از تغییر در درون بدن است. مثلا، زردی پوست ممکن است به دلیل مشکلات کبدی باشد یا پوست آبی رنگ میتواند نشانه‌های از ننگی نفس باشد، کبودی به علت معضلات خونریزی است و قرمزی خبر از التهابات پوستی میدهد.

تغییر رنگ پوست در بیماران مبتلا به سرطان میتواند به علت رشد تومور، تابش شعه تحت پرتو درمانی و یا عوارض جانبی درمان باشد. بعضی تغییرات در گذر زمان بهبود میابد، اما بعضی تا مدتها باقی میمانند.

به علائمی را باید دنبال کرد:

- زرد شدن سفیدی چشم و رنگ پوست.
- ادرار نارنجی پر رنگ و یا مدفوع بیرنگ

(یا متمایل به خاکستری).

- کبودی یا لکه های بنفش روی پوست که دلایل مشخصی ندارند.

- لبها، ناخنها و پوست بدن به شدت رنگ پریده یا آبی رنگ که اغلب همراه با مشکلات تنفسی است.



مجتمع تخصصی و فوق تخصصی شهید مطهری

تهیه کننده نیلوفر کریمیان فرد

رابط آموزش بخش شیمی درمانی

تایید کننده سرکار خانم توکلی

سوپروایزر آموزش

توصیه‌های خود مراقبتی در زمینه

تغییر رنگ پوست در رابطه با

داروهای شیمی درمانی

بهار ۱۴۰۱

منابع:

American cancer society2018.web

اگر پوست دست بیمار ملتهب و دارای حساسیت است نگذارید بیمار با آب داغ کار کند.

دقت داشته باشید که این حساسیت ممکن است به یک غذا یا داروی خاص یا شوینده باشد.

با لوسیون و کرمهای مرطوب کننده به ملایمت پوست را مالش دهید.

در موارد زیر با تیم درمان تماس بگیرید:

پوست زرد رنگ شده و یا سفیدی چشم به رنگ زرد درآمده، رنگ ادرار تیره و به مدت یک روز نارنجی رنگشده است.

رنگ مدفوع بیمار سفید یا خاکستری رنگ (برای دو بار عمل تخلیه و یا دفعات بیشتر) شده است.

بیمار خارش بسیار شدید دارد.

بیمار کبودیهایی دارد که بیش از
هفته ادامه داشته و یا کبودیهای جدید
دارد که سه روز است پدیدار
است.