



Vodnik po zdravljenju raka

Osnovni nasveti za skrb za zdravje kože
in celostno dobro počutje

Celovit vodnik za obvladovanje stranskih učinkov na koži med zdravljenjem raka

Gradimo povezavo med zdravljenjem raka in skrbjo za zdravo kožo



Diagnoza raka je lahko zelo obremenjujoča in s seboj prinese kar nekaj čustev in izzivov. Ko se odpravljate na pot zdravljenja, se morate zavedati, da lahko zdravljenje, ki sicer rešuje življenje, povzroči tudi različne spremembe v vašem telesu - vključno s kožo. Namen tega vodnika je zagotoviti izčrpane informacije o stanjih kože, ki se lahko pojavijo med tremi pogostimi zdravljenji raka: kemoterapijo, radioterapijo in imunoterapijo. Z razumevanjem teh morebitnih sprememb in znanjem, kako jih obvladovati, lahko bistveno izboljšate kakovost svojega življenja med zdravljenjem. Čeprav se vam bo morda sprva zdelo zastrašujoče, ne pozabite, da niste sami. Številni bolniki so se soočili s podobnimi izzivi in iz njih izšli močnejši in odpornejši. Z napredkom medicinske znanosti in podporno ekipo za oskrbo, ki vam stoji ob strani, ste opremljeni ne le za soočanje z rakom, temveč za soočanje z njim z znanjem, viri in neomajno odločnostjo, da si povrnete zdravje.



Kar se vam je nekoč zdelo največji izziv, lahko nekega dne postane najmočnejši opomin na vašo odpornost.



Ailey Jolie

Poznavanje možnosti zdravljenja raka

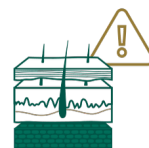
Vsa priporočila na naslednjih straneh so zgolj orientacijska in se lahko razlikujejo glede na posameznika. Pomembno je, da se vedno posvetujete z zdravstvenim delavcem in upoštevate njegove nasvete in priporočila.



Kemotrapija

S kemoterapijo z zdravili upočasnimo ali ustavimo rast rakavih celic. Ta zdravila lahko prizadenejo tudi zdrave celice, kot so tiste v koži, in povzročijo suhost, izpuščaje in druge spremembe. Če veste, kaj lahko pričakujete, se lahko na zdravljenje pripravite in poskrbite za svojo kožo.

Kako se izvaja kemoterapija? Zdravljenje se izvaja v ciklih (npr. tedensko, dvakrat tedensko ali vsake tri tedne) po intravenski liniji v roki. V nekaterih primerih se lahko za lažji dostop uporabi majhna naprava, kot sta port ali linija PICC. Pred vsako seanso boste opravili krvni test in kratek pregled, da se prepričate, da ste pripravljeni. Dobili boste tudi beležnico zdravljenja, v kateri boste beležili obiske, rezultate testov in morebitne stranske efekte.



Pogosti stranski učinki kemoterapije na koži

Stranski učinki, ki se pojavijo na koži:

- ~ Kemični izpuščaj (izpuščaj, podoben aknam)
Majhni mozolji ali mehurčki na obrazu, vratu, prsih ali hrbtu.
- ~ Vnetje kože
Rdečina, oteklina in srbenje, ki se pojavijo zaradi kemoterapije, saj je ta vpliva na hitro rastoče celice.
- ~ Krhki nohti in razpokana obnohtna kožica
Zdravljenje lahko oslabi nohte in kožo okoli nohtov.
- ~ Ekstravazacija
Če kemoterapija pronica v bližnje tkivo, se lahko pojavijo stranski učinki, kot so bolečina, rdečina, oteklina ali mehurji.

Izguba las

Izguba las je lahko težka, vendar je običajno le začasna - lasje se po zdravljenju pogosto obnovijo. Lasulje, šali ali klobuki vam lahko pomagajo, da se boste počutili udobneje. Zdravstveno osebje povprašajte o hlajenju lasišča (krioterapiji), ki lahko s hlajenjem lasišča med zdravljenjem zmanjša izpadanje las. Rezultati se razlikujejo, zato se posvetujte s svojim osebjem in preverite, ali je to primerno za vas.



Obvladovanje stranskih učinkov na koži med kemoterapijo

- ~ Očistite in navlažite
Uporabljajte nežne izdelke brez dišav za ohranjanje vlažnosti kože.
- ~ Zaščita pred soncem
Uporabljajte sončno kremo, z visokim zaščitnim faktorjem in zmanjšajte direktno izpostavljenost soncu.
- ~ Pijte dovolj tekočine
Zadostno zaužitje vode je pomembno za splošno dobro počutje.
- ~ Uporabljajte mlačno vodo
Vročna voda lahko izsuši kožo, zato se raje odločite za mlačno.

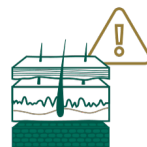


Radioterapija

Kaj je radioterapija? Radioterapija z visokoenergijskimi žarki zmanjša ali uniči rakave celice. Natančno je usmerjena v rakavo tkivo, hkrati pa varuje bližnje zdrave celice. Vendar pa lahko na zdravljemem območju povzroči spremembe na koži, kot so rdečica, draženje ali luščenje. **Kako se izvaja radioterapija?** Vsaka seansa traja približno 15 minut, čeprav sevanje traja le nekaj minut. Mirno boste ležali na mizi za zdravljenje, medtem ko se bo naprava premikala okoli vas in oddajala sevanje pod različnimi koti. Čeprav boste v sobi sami, vas bodo zdravstveni delavci pozorno spremljali in se z vami pogovarjali prek domofona. Po končanem zdravljenju niste radioaktivni in se lahko varno gibljete v bližini drugih oseb, vključno z otroki in nosečnicami.

Priprava kože na obsevanje

Pred prvim tretmajem je koristno začeti uporabljati nežno in negovalno kozmetiko, kot je na primer začetni **duo eŮSKIN** (intenzivna krema in obnovitveno olje). S tem lahko kožo negujete in izboljšate njeno odpornost. Pred vsakim obiskom poskrbite, da bo tretirani predel čist. Očistite ga z blagim umivalnim sredstvom brez dišav, po obisku pa uporabite pomirjujoče izdelke za podporo procesu celjenja. Pomembna je tudi skrb za kožo pred, med in po zdravljenju.



Pogosti stranski učinki radioterapije na kožo

- ~Dermatitis zaradi sevanja
Rdečina, oteklina in draženje na zdravljemem območju.
- ~Spremembe pigmentacije kože
Potemnitev ali razbarvanje na mestu sevanja, ki je lahko bolj opazno pri temnejših odtenkih kože. Za bolnike z rakom dojke, lahko koža dojke ali bradavice potemni ali spremeni barvo.



Obvladovanje stranskih učinkov na koži med radioterapijo

- ~Poskrbite za čisto kožo
Uporabljajte nežna sredstva za čiščenje kože, brez dodanih dišav.
- ~Izogibajte se izpostavljenosti soncu
Zdravljena koža je bolj občutljiva, zato uporabljajte zaščito pred soncem in zaščitna oblačila.
- ~Poskrbite za redno vlaženje kože
Vlaženje pomaga ublažiti razdraženost in luščenje.
- ~Upoštevajte navodila zdravstvenih delavcev
Morda imajo posebne nasvete za nego zdravljemega območja.



Imunoterapija

Kako deluje imunoterapija? Imunoterapija okrepi vaš imunski sistem, da lahko prepozna rakave celice in se jih brani. V nasprotju s kemoterapijo, ki rakave celice uničuje neposredno, imunoterapija pomaga vašemu telesu, da opravi to delo. Pri tem postopku lahko traja dlje časa, da se pokažejo rezultati, in včasih se lahko rak še poslabša, preden se izboljša.

Kako poteka imunoterapija? Zdravljenje se običajno izvaja v ciklih - mesečno ali na dva tedna - z infuzijo intravenozno. Vsaka terapija običajno traja manj kot dve uri. Pred vsako infuzijo boste opravili krvni test in pregled, da se prepričate, da je zdravljenje varno.



Pogosti stranski učinki imunoterapije na kožo

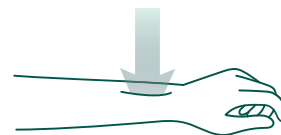
- ~Kožni izpuščaji
So pogosti in včasih zahtevajo zdravljenje s steroidnimi kremami ali tabletami.
- ~Srbečica
Pogosto jo je mogoče obvladati z vlažilnimi sredstvi ali zdravili.
- ~Spremembe pigmentacije
Barva ali tekstura kože se lahko spremeni, vendar se pogosto vrne k normalnemu stanju po končanem zdravljenju.



Obvladovanje stranskih učinkov na koži med imunoterapijo

- ~Redno vlaženje kože
Za vlaženje kože uporabljajte losjone ali kreme brez dišav.
- ~Zaščitite kožo pred soncem
Uporabljajte zaščito pred soncem in zaščitna oblačila.
- ~Bodite v stiku z zdravstvenim delavci
Obvestite jih o morebitnih novih ali poslabšanih težavah s kožo.

Dodatni pomisleki Razumevanje malignih in paliativnih ran



Maligne rane

Včasih rak vdre v kožo in povzroči dolgotrajne rane, ki se težko zacelijo. Te so lahko boleče in neprijetne za vas in vaše negovalce. Za obvladovanje nelagodja in preprečevanje okužb je pomembna specializirana oskrba.



Paliativna oskrba ran

Pri bolnikih z napredovano boleznijo se lahko pojavijo kronične rane ali preležanine. Te težave so pogosto spregledane, vendar potrebujejo skrbno pozornost za izboljšanje udobja in kakovosti življenja.

Preventiva je nujna! Redno menjajte položaje, uporabljajte posebna ležišča ali blazine, vzdržujte dobro higieno in nadzorujte vlago. Ustrezna hidracija, uravnotežena prehrana in redni pregledi kože lahko pomagajo preprečiti razpad tkiva in zmanjšajo tveganje za okužbo, kar izboljša splošno počutje.



Kirurgija v onkologiji

Kirurgija je pogosto bistveni del zdravljenja raka. Z njo odstranimo tumorje ali prizadeta tkiva in s tem omogočimo ozdravitev ali lajšanje simptomov. Vrsta operacije, ki jo boste morda potrebovali, je odvisna od tega kje se rak nahaja, stadija in splošnega načrta zdravljenja.

Priprava na operacijo

Pred operacijo bo vaša zdravniška ekipa ocenila vaše zdravstveno stanje in se prepričala, da ste pripravljeni na poseg. To lahko vključuje krvne preiskave, slikanje in posvetovanja s strokovnjaki. Normalno je, da ste zaskrbljeni, zato zdravstveni ekipi postavite vsa vprašanja, ki jih imate, in razmislite o podpornem sistemu za čustveno pomiritev.



Postopek operacije

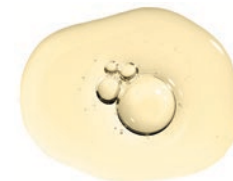
Operacija se običajno izvaja v splošni anesteziji, kar pomeni, da med posegom spite. Trajanje operacije je odvisno od vrste operacije. Kirurg vam bo podrobno razložil postopek, tako da boste vedeli, kaj lahko pričakujete. Ne glede na to, ali gre za odstranitev tumorja ali odvzem biopsije, je cilj vedno učinkovito zdravljenje ali obvladovanje raka.

Okrevanje po operaciji

Po operaciji bo vaše telo potrebovalo čas za zdravljenje. Morda boste občutili bolečino, utrujenost ali nelagodje, vendar vam bodo zdravstveni delavci zagotovili podporo in možnosti za obvladovanje bolečine.

Skrb za kirurško mesto je bistvenega pomena - nežni, pomirjujoči izdelki, kot je **eŮSKIN** obnovitveno olje lahko pomagajo pri zdravljenju in udobju med procesom okrevanja.

Pomembno je, da upoštevate navodila za nego rane in počitek. Čeprav so zapleti redki, spremljajte znake okužbe ali spremembe pri celjenju in se obrnite na svojo ekipo, če imate kakršne koli pomisleke.



Čustveni in fizični vpliv

Operacija vas lahko fizično in čustveno prizadene. Možne so fizične spremembe, kot so brazgotine ali spremembe gibljivosti, na katere se boste morali nekaj časa prilagajati. Čustveno je normalno, da imate mešane občutke; za dodatno podporo med okrevanjem se pogovorite s svetovalcem, podporno skupino ali bližnjimi.



Nadaljna oskrba

Po operaciji bo zdravstvena ekipa spremljala vaš napredek z rednimi pregledi. Ti kontrolni pregledi so ključnega pomena za zagotavljanje dobrega poteka zdravljenja in zgodnje odkrivanje morebitnih zapletov. Glede na vaše stanje lahko sledijo nadaljnja zdravljenja, kot sta kemoterapija ali obsevanje, ki pomagajo zmanjšati tveganje za ponovitev raka.

Osnove za nego kože pri onkoloških bolnikih

Z nego kože pred zdravljenjem, med njim in po njem lahko poskrbite za udobje in zmanjšate neželene stranske učinke.



Cilji za uspešno obvladovanje kožnih reakcij

1. Hidirajte se
Že zgodaj začnite uporabljati nežne vlažilne kreme, da ohranite zdravo kožo.
2. Preprečite poslabšanje
Uporabljajte blage izdelke brez dišav, da se izognete nadaljnjemu draženju.
3. Poskrbite za svoje udobje
Takoj odpravite težave s kožo, da boste lahko nadaljevali zdravljenje brez neprijetnih občutkov.
4. Zaščitite kožo
Zmanjšajte bolečine in preprečite poškodbe.
5. Zmanjšajte možnost infekcije
Kožo čistite in jo nahranite.
6. Podprite zdravljenje
Če je koža poškodovana, poskrbite za vlažno okolje.
7. Kontrolirajte simptome
Obvladovanje krvavitve, vonja ali izcedka, zlasti med radioterapijo.
8. Pogovorite se z zdravstvenimi delavci
Takoj sporočite morebitne pomisleke ali spremembe.



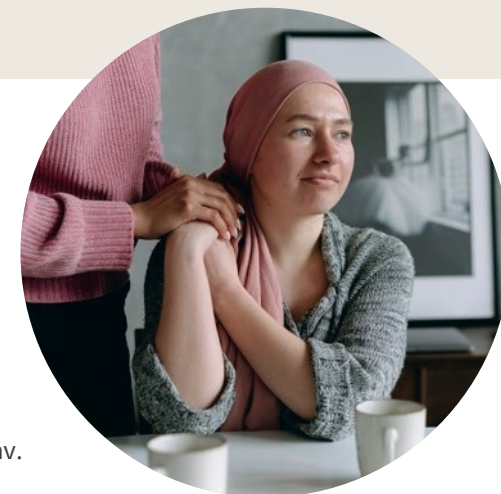
Česa se je treba izogibati med zdravljenjem

- ~Izpostavljanje soncu
Zadržujte se v senci ali se pokrijte, da preprečite draženje.
- ~Grobi izdelki za nego kože
Močne dišave ali kemikalije lahko razdražijo občutljivo kožo.
- ~Vroča voda
Uporabite mlačno vodo, da preprečite izsušitev kože.
- ~Praskanje kože
To lahko poslabša poškodbe in poveča tveganje za okužbo.



Priporočamo

- ~Nežna mila in čistilce za kožo
Uporabite izdelke, ki nimajo dodanih dišav.
- ~Redno vlaženje kože
Vlažite svojo kožo z blagimi losjoni in kremami.
- ~Pijte dovolj vode
Vsakodnevno zaužijte dovolj vode.
- ~Mlačna voda
Uporabljajte mlačno vodo in nežno osušite kožo.
- ~Ohlapna in zaščitna oblačila
Izberite mehke tkanine, ki so koži prijazne, da se izognete dodatnemu draženju kože.
- ~Krema z visokim zaščitnim faktorjem
Varujte kožo pred sončnimi žarki.
- ~Blag prašek za perilo
Poiščite prašek brez dišave, za preprečevanje iritacije.





Naravna nega kože

Moč biološko aktivnih sestavin

Pri **εŪSKIN**, verjamemo v nežen, a učinkovit pristop k negi kože med onkološkim zdravljenjem. Naši izdelki vsebujejo bioaktivne sestavine, ki delujejo v skladu z naravnim procesom zdravljenja vaše kože - blažijo, obnavljajo in ščitijo na vsakem koraku. Z lajšanjem vnetja in obnovo kože, naše skrbno izbrane formule pomagajo povečati udobje in izboljšati kakovost življenja med zdravljenjem.



Poskenirajte in preberite več o vsaki učinkoviti sestavini, ki jo uporabljamo za nego vaše kože.



Pomebnost naravnih sestavin za nego kože

Med zdravljenjem raka je lahko vaša koža zelo občutljiva. Hude kemikalije v številnih izdelkih za nego kože lahko poslabšajo draženje in inflamacijo. Zato je izbira naravnih sestavin brez sintetičnih dodatkov lahko še posebej koristna. Te so nežnejše za prizadeto kožo in manj verjetno povzročajo neželene reakcije.



Naravno ne pomeni neučinkovito!

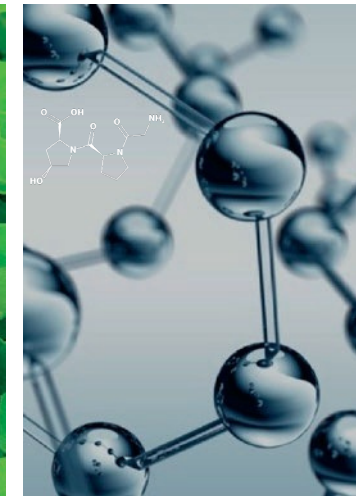
Številne rastline in zelišča (kot so aloe vera, ognjič in kamilica) se že stoletja uporabljajo za pomiritev in zaščito kože, vključno s kožo, ki je prizadeta zaradi zdravljenja raka. Te naravne sestavine vsebujejo močne spojine, ki pomagajo umiriti vneto kožo in podpirajo celjenje.



Gynura procumbens

vir naravnih antioksidatnov

Zaradi visoke vsebnosti fenolov, ščiti kožo pred prostimi radikali. in okoljskimi agresorji.



Kolagenski peptidi

bogati z Gly-Pro-Hyp

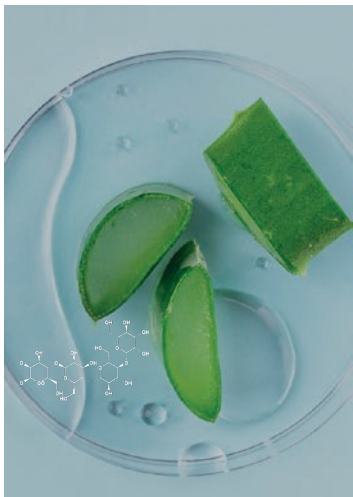
Kolagen dokazano izboljša celjenje kroničnih ran v randomiziranih kliničnih študijah.



Ganoderma lucidum

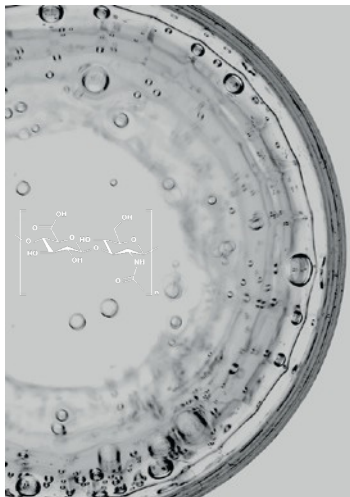
odličen protivnetni učinek

Ganoderma lucidum potencialno zavira vnetje kožnih stanj in spodbuja proliferacijo keratinocitov.



Aloe vera

bogata z vitamini in minerali
Glukomanan je pokazal protivnetno tkivno pospeševanje regeneracije in antibakterijske učinke.



Hialuronska kislina

odličen vlažilec kože
Hialuronska kislina zmanjša področje rane za 70 %.



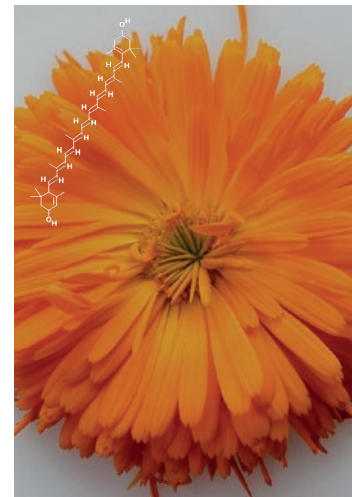
Balzamovo olje

bogat z naftokinoni
Naftokinoni, ki jih najdemo v balzamovem olju imajo izjemne sposobnosti celjenja in protivnetnega delovanja na rane.



Karitejevo maslo

odličen vir maščobnih kislin
Maščobne kisline so glavna sestavina karitejevega masla in imajo pomembno vlogo pri njegovih antioksidativnih in protivnetnih lastnostih.



Calendula officinalis (ognjič)

protivnetno delovanje
Ksantofil ima vlogo pri zdravljenju manjših vnetij kože in pomaga pri celjenju manjših ran.



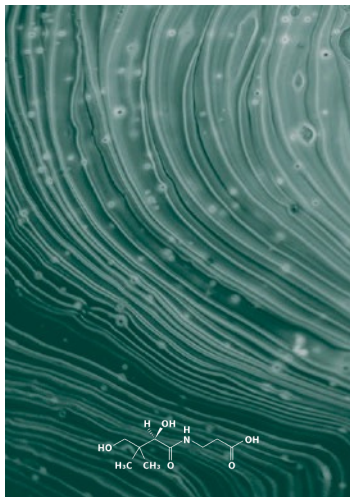
Olje iz konopljinih semen

bogata s kanabidiolom
Dragocen vir biološko aktivnih snovi, ki zmanjšujejo oksidativni stres, zavirajo staranje kože in pozitivno vplivajo na kožo.



Olje iz grozdnih pešk

odličen antioksidant
Njegove antioksidativne lastnosti so lahko koristne za zaščito kože pred prostimi radikali, ki jih povzročata sevanje.



Pantenol

odlične vlažilne sposobnosti
Pantenol, izboljšuje hidracijo v zgornjih plasteh kože in preprečuje transepidermalno izgubo vode.



Olje pomarančne lupine

odlično obnavlja tkiva
Pomembni protivnetni učinki pri vneti koži in pomaga pri celjenju ran



Izvleček kumarice

odličen antioksidant
Bogat z vitaminom C spodbuja sintezo kolagena in pomaga pri antioksidativni zaščiti in fotoposkodbah.



Eterično olje sivke

bogato z monotrepeni
Zaradi visoke vsebnosti monoterpenov ima antibakterijske in protiglivične lastnosti.



Ekstrakt kamilice

bogat z bisaboloidi
Ima vlogo pri hitrejši re-epitelizaciji in povečuje odpornost rane proti zunanjim dejavnikom.

Nega kože med zdravljenjem

Vodnik po izdelkih in nasveti

Pri **EU SKIN**, se zavedamo, kako pomembno je, da med zdravljenjem raka dodatno poskrbite za svojo kožo. Naši posebej oblikovani izdelki so zasnovani tako, da podpirajo proces zdravljenja, blažijo draženje in pomagajo ohraniti zdravje kože. V nadaljevanju so predstavljeni nekateri naši ključni izdelki, skupaj s praktičnimi nasveti, ki vam bodo pomagali pri rutinski negi kože.

INTENSIVE CREAM

Bogata obnovitvena krema z *Ganoderma Lucidum*, hialuronsko kislino in pantenolom pomaga obnoviti kožo, poškodovano zaradi radioterapije, kemoterapije ali drugih dražljajev. Pomaga pri vlaženju, zmanjšanju vnetja in pospeševanju celjenja ran.

Nasvet: Po vsakem tretmaju nežno nanesite na poškodovano kožo, pri čemer se osredotočite na suhe ali razdražene predele.



RECOVERY OIL

To suho olje, obogateno z *Gynura Procumbens*, *Cannabis Sativa* in oljem grozdnih pečk, pomaga pomiriti občutljivo in razdraženo kožo. Podpira okrevanje, saj zmanjšuje vnetje in spodbuja celjenje.

Nasvet: Za popolno rutinsko nego jo kombinirajte z intenzivno kremo in nanesite na predele, ki potrebujejo dodatno vlaženje in olajšanje.



SOOTHING BODY LOTION

Vlažilni losjon za telo z aloe vero, *gynuro* in kolagenom, je zasnovan tako, da pomirja in vlaži obremenjeno kožo. Na koži pusti negovalni sloj vlage in pomaga vzpostaviti ravnovesje kože.

Nasvet: Nanesite dvakrat na dan, zlasti po prhanju, ko je koža rahlo vlažna, da zadržite vlago in preprečite razdraženost.



INTENSIVE GEL

Intenzivni gel je idealen za občutljiva področja, kot so sluznice, saj združuje aloe vero, izvleček kumare in kamilico, ki zmanjšujejo vnetje in pospešujejo celjenje.

Nasvet: Z nežnim tapkanjem nanesite majhno količino na področja sluznice ali na prizadeto kožo, da jo zaščitite in navlažite.



NAIL REPAIR OIL

To negovalno olje iz grozdnih pečk, sivke in *gynure* pomaga obnoviti in okrepiti nohte in obnohtno kožico, zlasti med kemoterapijo.

Nasvet: Vsak dan nanesite na nohte in obnohtno kožico, da ublažite izsušenost in spodbudite zdravo rast nohtov.



LIP CARE

Pomirjujoč balzam z oljem lupine sladke pomaranče, ognjčičem in karitejevim maslom pomaga navlažiti in obnoviti suhe in razpokane ustnice.

Nasvet: Uporabljajte redno, zlasti pred spanjem, da bodo ustnice mehke in nahranjene čez noč.



Praktični nasveti za nego kože med zdravljenjem

- Začnite zgodaj: Da bo vaša koža med zdravljenjem ostala zdrava, je koristno začeti uporabljati naše izdelke že pred prvim zdravljenjem.
- Nežno čiščenje: Pred vsako seanso očistite zdravljeno območje z blagim čistilnim sredstvom brez dišav. Izogibajte se grobim pilingom ali izdelkom, ki lahko dražijo kožo.
- Redno vlaženje: Redno uporabljajte kreme in olja, zlasti po tretmaju. Doslednost pomaga koži pri celjenju in ohranjanju vlažnosti.
- Zaščitite svojo kožo: Če se zadržujete na prostem, se namažite s kremo za sončenje in nosite zaščitna oblačila, da zaščitite zdravljenjena mesta pred izpostavljenostjo soncu.
- Upošteвайте navodila negovalnega osebja: Vedno se posvetujte s svojo zdravstveno ekipo, če imate vprašanja o uporabi izdelka ali negi kože med zdravljenjem.

Če želite več informacij o tem, kako skrbeti za kožo med zdravljenjem, obiščite naše spletno stran, kjer so na voljo dodatni viri in podpora.



Izberite pravi izdelek zase



	INTENSIVE CREAM	RECOVERY OIL	SOOTHING BODY LOTION	INTENSIVE GEL	NAIL REPAIR OIL	LIP CARE	GENTLE WASH
Stranski učinki na koži							
Mehurji, kožne ciste, pemfigus vulgaris in Stevens-Johnsonov sindrom (ali toksična epidermalna nekroliza)	•	•					
Ploščatocelični karcinom kože	•	•					
Dermatitis: atopijski, alergijski, suha koža, ekcem, eksfoliativni, radiacijski in iritativni dermatitis, in kseroza	•	•	•	•			•
Nodozni eritem	•						•
Herpes zoster	•						
Okužbe s HPV, vključno z bradavicami in papilomi	•	•		•			
Akantolitična diskeratoza (Groverjeva bolezen), hiperkeratoza, keratoakantom, hiperplazija lojnic, seboroična keratoza		•					•
Melanom	•						•
Sindrom palmarno-plantarne eritrodizestezije, sindrom stopala roke ali bulozni akralni eritem		•					•
Petehija		•					•
Fotosenzitivnost	•						•
Luskavica	•						•
Polmaligne bolezni: Bazalnocelični karcinom, Bowenova bolezen	•						•
Atrofija kože	•		•	•			•
Zapleti celjenja kože: Enterokutane fistule, kožne razjede, kožne rane	•	•	•				•
Kožni izpuščaji	•	•	•				•
Vitiligo in hiperpigmetacije		•					•
Stranski učinki na nohtih							
Krhkost, razpokani nohti, distrofični nohti, paronihija, oniholiza					•		•
Stranski učinki v ustih							
Heilitis, suha usta, perioralni dermatitis in stomatitis	•					•	•

Pripravite se na tretmaje



- ~Sledite navodilom za prehrano
Upoštevajte vse načrte za obroke ali prehranske nasvete zdravstvenega osebja.
- ~Pijte dovolj tekočine
Redno pijte vodo in jejte hrano, bogato z vodo, kot sta sadje in zelenjava.
- ~Uravnajte stres
Vadite tehnike sproščanja (globoko dihanje, meditacija, ali nežno raztezanje).
- ~Zgodaj začnite z vlaženjem kože
Uporabljajte nežne vlažilne kreme - zlasti na predelih, ki so lahko izpostavljeni da ohranite celovitost kože in zmanjšate draženje.

Uravnajte stranske učinke Praktični nasveti



Utrujenost

- ~Poslušajte svoje telo
Počivajte, kadar je to potrebno, in se izogibajte prevelikim naporom.
- ~Lahkotna aktivnost
Kratki sprehodi, raztezanje ali nežne vaje lahko izboljšajo energijo in razpoloženje.
- ~Prosimo za pomoč
Sprejmite podporo družine in prijateljev, kadar imate premalo energije.



Slabost in bruhanje

- ~manjši, pogostejši obroki
Je lažje prebavljivo in redkeje povzroča slabost.
- ~Pijte dovolj tekočine
Ves dan pijete vodo po požirkih.
- ~ Zdravila
zdravila proti slabosti lahko pomagajo; pogovorite se z zdravstvenimi delavci, če se simptomi še naprej pojavljajo.



Izguba las

- ~Izpadanje las je pogosto začasno; po zdravljenju lasje običajno ponovno zrastejo.
- ~Z lasuljami, šali ali klobuki se lahko počutite udobneje. Če je primerno, se pozanimajte o hlajenju lasišča (krioterapiji).



Sindrom utrujenih in težkih nog

Simptomi: mišična utrujenost, otekanje, bolečine in nelagodje v stopalih - zlasti po daljšem stanju ali hoji.

- ~vaje za noge
Improve circulation and strengthen foot muscles.
- ~primerna obutev
čevlji z dobro podporo loka pomagajo zmanjšati obremenitev.
- ~Počitek in dvig nog
Po aktivnosti dvignite stopala, da zmanjšate otekanje in spodbujate boljšo prekrvavitev.



Reakcije kože

- ~Nežna nega
Uporabljajte blage izdelke brez dišav in jih redno vlažite.
- ~Zaščita pred soncem
Nosite ohlapna oblačila, klobuke in zaščitno pred soncem na tretiranih območjih.



Prehrana in hidriranje Podprite svoje telo pri obnavljanju

- ~Uravnotežena prehrana
Vključite sadje, zelenjavo, polnozrnatne izdelke in puste beljakovine - ali pa upoštevajte posebne smernice, ki vam jih je dal vaš zdravstveni tim.
- ~Pijte dovolj tekočin
Ves dan pijete vodo, zeliščne čaje ali bistre juhe.



Čustvena podpora

Spoprijemanje s psihološkimi izzivi zdravljenja

Za sočutje in spodbudo se obrnite na svoje bližnje, združenja bolnikov ali podporne skupine.

Delite svoje občutke s prijatelji, družino ali zdravstveno službo. strokovnjakom - zadrževanje čustev v sebi lahko poveča stres.

Dovolite si čutiti različna čustva brez obsojanja. Do sebe se vedite prijazno, kot bi se vedli do bližnjega prijatelja.

Iz zanesljivih virov pridobite informacije o svoji diagnozi in zdravljenju.

Majhne, redne rutine lahko prinesejo občutek stabilnosti. in nadzora med zdravljenjem.

Globoko dihanje, čuječnost, joga ali hobiji lahko pomagajo sprostiti in zmanjšati tesnobo.

Terapevt ali svetovalac, ki razume z rakom povezane izzive, lahko pripravi specializirane načrte za spoprijemanje z rakom.

Praznujte majhne zmage in bodite hvaležni za vsakodnevne trenutke, namesto da skrbite za prihodnost.



Nega po zdravljenju

Vaša pot se po terapiji nadaljuje

~Redno prihajate na kontrole
Upošteвайте vse kontrolne obiske, da boste spremljali svoje zdravje in zgodaj ugotovili morebitne težave.

~Naj bo dobro splošno počutje prioriteta
Ostanite aktivni, dobro se prehranjujte in nadaljujte z obvladovanjem stresa in samopomočjo.

~Ostanite povezani
Ohranite stike s prijatelji, družino in skupinami, ki razumejo, kaj doživljate.



Vaša pot naprej

Ta vodnik ponuja praktične nasvete in čustveno podporo pri obvladovanju zdravljenja raka in njegovih stranskih učinkov, povezanih s kožo. Ne pozabite, da je pot vsakega posameznika edinstvena - vaša zdravstvena ekipa je najboljši vir za prilagojene nasvete, zato nikar ne odlašajte z vprašanji.



Ključne ugotovitve

~ Vaše zdravljenje je več kot le boj proti raku; gre tudi za ohranjanje kakovosti življenja.

~ Skrb za kožo in psihično počutje vam lahko olajša zdravljenje.

~ Podpora negovalne ekipe in bližnjih ter vaša lastna odpornost vas bodo vodili skozi ta težak čas.



Te smernice ne nadomeščajo strokovnega zdravniškega nasveta. Za individualna priporočila se vedno posvetujte s svojim zdravstvenim delavcem.



Reference iz zanesljivih virov

Ta vodnik je nastal na podlagi referenc uglednih organizacij, kot so NHS in druge zaupanja vredne zdravstvene ustanove.

NHS Cancer Support Guide

National Cancer Alliance, NHS.

Available at: cancersupportguide.nclcanceralliance.nhs.uk

Oxford University Hospitals Cancer Patient Leaflets

Oxford University Hospitals NHS Trust.

Available at: ouh.nhs.uk

The Christie NHS Foundation Trust Patient Booklets

The Christie NHS Foundation Trust.

Available at: christie.nhs.uk

National Cancer Institute (NCI) Resources

National Cancer Institute, U.S. Department of Health and Human Services.

Available at: cancer.gov

MD Anderson Cancer Center Patient Education Booklets

MD Anderson Cancer Center.

Available at: mdanderson.org

King's College Hospital Cancer Patient Information Leaflets

King's College Hospital NHS Foundation Trust.

Available at: kch.nhs.uk

University Hospitals Plymouth NHS Trust Oncology Resources

University Hospitals Plymouth NHS Trust.

Available at: plymouthhospitals.nhs.uk

National Comprehensive Cancer Network (NCCN) Patient Resources

National Comprehensive Cancer Network.

Available at: nccn.org

Patient Resource Cancer Guides

Patient Resource.

Available at: cancercareservices.org

The Clatterbridge Cancer Centre Patient Information

The Clatterbridge Cancer Centre NHS Foundation Trust.

Available at: clatterbridgecc.nhs.uk



Dobra polovica umetnosti življenja je
odpornost.



Alain de Botton

Reference in literatura

1. Rosidah, Y. M. et al. (2008). 'Antioxidant potential of *Gynura procumbens*', *Pharmaceutical Biology*, 46(9), 616–625.
2. Yonath, A., & Traub, W. (1969). 'Polymers of tripeptides as collagen models. IV. Structure analysis of poly(L-prolyl-glycyl-L-proline)', *Journal of molecular biology*, 43(3), 461–477.
3. Abate, M., et al. (2020). 'Ganoderma lucidum Ethanol Extracts Enhance Re-Epithelialization and Prevent Keratinocytes from Free-Radical Injury' *Pharmaceuticals (Basel, Switzerland)*, 13(9), 224.
4. Rahman, S., et al. (2017). 'Aloe Vera for Tissue Engineering Applications', *J Funct Biomater.*, 8(1):6.
5. Voinchet, V. et al. (2006). 'Efficacy and safety of hyaluronic acid in the management of acute wounds', *American journal of clinical dermatology*, 7(6), 353–357.
6. Suntar, I.P., et al. (2010). 'Investigations on the in vivo wound healing potential of *Hypericum perforatum* L.', *Journal of Ethnopharmacology*, 127(2).
7. Badifu, G.I.O. et al. (1989). 'Lipid composition of Nigerian *Butyrospermum paradoxum* kernel', *Journal of Oleo Science*, 59, 6273–6280.
8. Steven M., et al. (2003). 'Phenolic constituents of shea (*Vitellaria paradoxa*) kernel' *Journal of Agriculture and Food Chemistry*, 51, 6268–6773.
9. Verma N. (2012). 'Anti-inflammatory effects of Shea butter through Inhibition of Inos, Cox-2, and Cytokines via the Nf-Kb Pathway in Lps-Activated J774 Macrophage cells', *Journal of complementary and integrative medicine*, 9(1).
10. Cristoph, N. et al (2017). 'In vitro studies to evaluate the wound healing properties of *Calendula officinalis* extracts,' *Journal of Ethnopharmacology*, 196(94-103).
11. Zagorska-Dziok, M., et al. (2021). 'Positive effect of *Cannabis sativa* L, Herb extracts on skin cells and assessment of cannabinoid-based hydrogel properties.' *Molecules*, 26(4), 802.
12. Yilmaz, Y., & Toledo, R. T. (2004). Major flavonoids in grape seeds and skins: antioxidant capacity of catechin, epicatechin, and gallic acid. *Journal of agricultural and food chemistry*, 52(2), 255–260.
13. Proksch, E. et al. (2017). 'Topical use of dexpanthenol: a 70th anniversary article', *The Journal of dermatological treatment*, 28(8), 766–773.
14. D'Alessio, P.A. et al. (2014). 'Skin repair properties of d-limonene and perillyl alcohol in murine models'. *Anti-inflammatory & Anti-Allergy agents in medicinal Chemistry*, 13(1), 29-35.
15. Mukherjee P.K., et al. (2013). 'Phytochemical and therapeutic potential of cucumber', *Fitoterapia*, 84,227-236.
16. Bialon, M., et al. (2019). 'Chemical composition of two different lavender essential oils and their effect on facial skin microbiota', *Molecules*, 24(18), 3270.
17. Nayak, B. S., et al. (2007). 'Wound healing activity of *Matricaria recutita* L. extract', *Journal of wound care*, 16(7), 298–302.



ΕΨ
SKIN

RSL
REVOLUTIONARY
LABS



#YourSkinHasPower