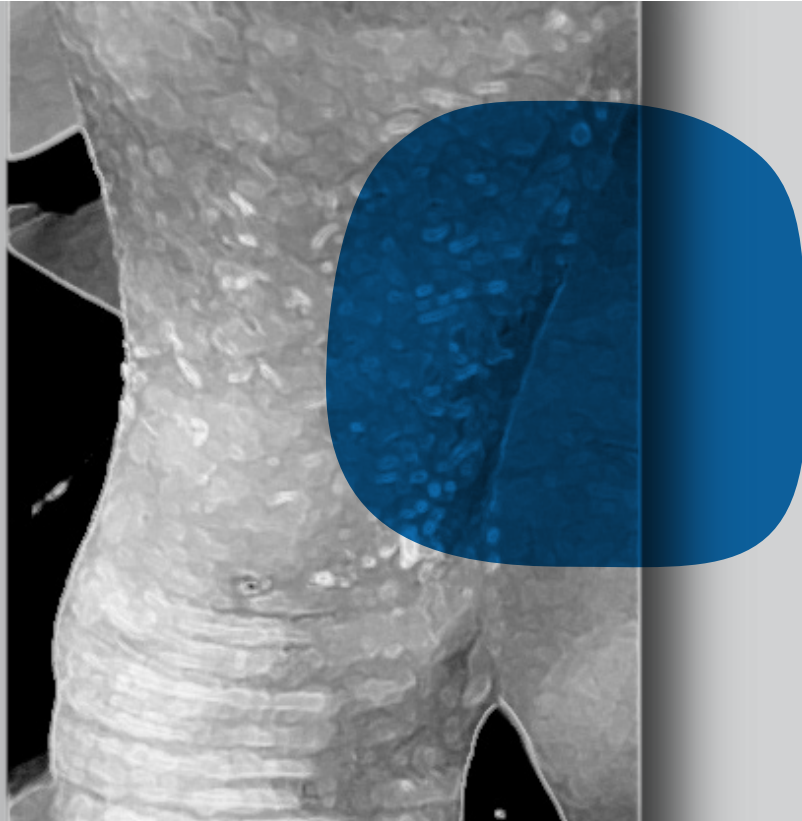


# ΞΗΡΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΣΧΕΤΙΖΟΜΕΝΗ ΜΕ ΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ



## **Σκοπός του παρόντος φυλλαδίου**

Σκοπός του παρόντος φυλλαδίου είναι να σας ενημερώσει σχετικά με την **ξηρότητα του δέρματος** που μπορεί να αντιμετωπίσετε κατά τη διάρκεια της θεραπείας του καρκίνου. Θα σας εξηγήσουμε ποιοι τύποι **ξηρότητας του δέρματος** υπάρχουν, γιατί και πώς εμφανίζονται, και ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος για να τη διαχειριστείτε.

## **Τι είναι η ξηρότητα του δέρματος που σχετίζεται με τη θεραπεία του καρκίνου;**

Σε ασθενείς με καρκίνο, η χημειοθεραπεία, η ανοσοθεραπεία, η στοχευμένη θεραπεία, η ορμονοθεραπεία, καθώς και η ακτινοθεραπεία μπορεί να οδηγήσουν σε υπερβολική ξηρότητα του δέρματος. Οι συστηματικές επιδράσεις των αντικαρκινικών θεραπειών επηρεάζουν και τα κύτταρα του δέρματος, με συνέπεια να χάνουν την ικανότητά τους να παράγουν αποτελεσματικά ουσίες που αποτελούν μέρος της φυσικής ενυδάτωσης του δέρματος. Ο δερματικός φραγμός διαταράσσεται και αυτό οδηγεί σε ξηρότητα του δέρματος («ξηροδερμία»).

Ορισμένες ανεπάρκειες βιταμινών μπορεί επίσης να παρουσιαστούν κατά τη διάρκεια του καρκίνου, επιτείνοντας την ξηρότητα που προκαλείται από τις αντικαρκινικές θεραπείες.

## ● Πώς εμφανίζεται η ξηροδερμία και ποια είναι τα συμπτώματα;

Στην περίπτωση της ξηροδερμίας το δέρμα γίνεται ξηρό, φολιδωτό, τραχύ και θαμπό. Το δέρμα εμφανίζει λιγότερη ελαστικότητα, συχνά τραχιά υφή και ρυτίδωση. Σε πιο σοβαρές περιπτώσεις συνυπάρχει ερυθρότητα (φλεγμονή) και σχισμές ή ρωγμές στο δέρμα.

Αν οι αλλοιώσεις αυτές αφεθούν χωρίς θεραπεία, μπορεί να καταλήξουν σε λοίμωξη του δέρματος.

Η ξηροδερμία συνήθως συνοδεύεται από κνησμό και αίσθημα τάσης (τραβήγματος). Μερικές φορές αυτά τα συμπτώματα μπορεί να γίνονται αισθητά ως αίσθημα καύσου ή άλγους.

Οποιοδήποτε μέρος του σώματος μπορεί να επηρεαστεί από την ξηρότητα, αλλά συνήθως εμφανίζεται εντονότερα στα κάτω άκρα, στους βραχίονες και στα χέρια.



## ● Πώς θα προλάβετε και θα διαχειριστείτε την ξηρότητα του δέρματος, και πώς αυτή εμφανίζεται;

Παρόλο που η ξηρότητα του δέρματος δημιουργεί αρκετές προκλήσεις, υπάρχουν τρόποι για να βελτιώσετε σημαντικά αυτή την κατάσταση και να μετριάσετε τις αρνητικές επιπτώσεις της. Παρακάτω παρατίθενται οι βασικές αρχές και διαδικασίες που θα εξασφαλίσουν τη σωστή πρόληψη και διαχείριση της ξηρότητας του δέρματος:

### 1. Γρήγορα λουτρά & ντους

Ενώ τα άτομα με δερματική ξηρότητα μπορεί να αισθάνονται ότι εκθέτοντας το σώμα τους στο νερό τους ανακουφίζει, το αποτέλεσμα είναι ακριβώς το αντίθετο - τα υπερβολικά λουτρά και ντους αφυδατώνουν το δέρμα και χειροτερεύουν την ξηρότητα. Εφόσον είναι δυνατόν, συνιστάται ένα λουτρό την ημέρα, διάρκειας ως 5 λεπτών και ποτέ άνω των 15 λεπτών.

Η θερμοκρασία του νερού δεν πρέπει να είναι πολύ υψηλή ή πολύ χαμηλή. Το χλιαρό νερό είναι το καταλληλότερο για το ξηρό δέρμα. Επιπλέον, είναι πολύ σημαντικό να χρησιμοποιείτε απαλό και χωρίς άρωμα ήπιο, ή ελαιώδες καθαριστικό που δεν ερεθίζει το δέρμα. Κάθε προϊόν που εφαρμόζεται πρέπει να ξεπλένεται καλά.

Τέλος, το στέγνωμα πρέπει να γίνεται με μια μαλακή πετσέτα, ταμπονάροντας ελαφρά το δέρμα και όχι τρίβοντάς το.

### 2. Ενυδάτωση

Το ξηρό δέρμα απαιτεί την τακτική χρήση τοπικών ενυδατικών προϊόντων. Είναι σημαντικό οι ενυδατικές κρέμες να περιλαμβάνουν δραστικά συστατικά όπως ουρία, κεραμίδια, γλυκερόλη και πολυδοκανόλη με τη μορφή λοσιόν, κρέμας, βάλαμου ή αλοιφής. Ο καλύτερος χρόνος για την εφαρμογή της ενυδατικής κρέμας είναι μέσα σε 3-5 λεπτά από την ολοκλήρωση του ντους. Μόλις εφαρμόσετε την ενυδατική κρέμα, αφήστε περίπου 5 λεπτά για να την απορροφήσει το σώμα σας πριν ντυθείτε.

Κατά την ενυδάτωση του σώματος είναι σημαντικό να μην παραβλέψετε τα χείλη, τα χέρια και τα πόδια.

Η χρήση βάλαμου για τα χείλη και ενυδατικών κρεμών για τα χέρια/πόδια (με 5-10% ουρίας) πρέπει να αποτελούν μέρος της τακτικής ρουτίνας ενυδάτωσης του δέρματος.

### 3. Ένδυση

Συνιστάται στα άτομα με ξηρό δέρμα να αποφεύγουν να φορούν στενά ρούχα καθώς και συνθετικά και μάλλινα υφάσματα. Οι καλύτερες επιλογές υλικών είναι το βαμβάκι και το μετάξι, σε χαλαρής εφαρμογής ρουχισμό. Επιπλέον, τα ρούχα πρέπει να πλένονται με απορρυπαντικά χωρίς άρωμα, πρέπει να ξεπλένονται καλά και να αποφεύγονται τα μαλακτικά στην πλύση.

### 4. Καιρικές συνθήκες

Το χειμώνα, η χρήση υγραντήρων μπορεί να αυξήσει το επίπεδο υγρασίας του αέρα στο σπίτι και να βοηθήσει στην αντιμετώπιση της ξηροδερμίας. Όταν βρίσκεστε έξω, είναι σημαντικό να φοράτε γάντια και να κρατάτε τα χέρια σας ζεστά.

Το καλοκαίρι είναι επίσης μια πρόκληση. Ο ήλιος και οι υπεριώδεις ακτίνες έχουν ξηραντικές και άλλες αρνητικές επιδράσεις στο δέρμα. Είναι πολύ σημαντικό να αναζητάτε σκιά και να αποφεύγετε την άμεση έκθεση στον ήλιο. Συνιστάται ιδιαίτερα η χρήση αντηλιακών, μακριά μανίκια, παντελόνια και καπέλα με φαρδύ γείσο.

### 5. Σωματικές δραστηριότητες

Τα άτομα με ξηροδερμία συχνά παρουσιάζουν κνησμό και δερματικές εξάρσεις κατά την εφίδρωση. Είναι απαραίτητο να κάνετε ένα γρήγορο ντους αμέσως μετά από οποιαδήποτε σωματική δραστηριότητα. Το κολύμπι μπορεί επίσης να επιδεινώσει τα συμπτώματα λόγω της επίδρασης του νερού που συχνά προκαλεί επιπλέον ξηρότητα του δέρματος, σε συνδυασμό με το θαλασσινό αλάτι ή τα χημικά που χρησιμοποιούνται στις πισίνες.

Συνιστούμε γρήγορα ντους με χλιαρό νερό, ακολουθούμενο από την εφαρμογή μιας ενυδατικής κρέμας.

Οποιαδήποτε δραστηριότητα κατά την οποία τα χέρια μπορεί να εκτεθούν στο νερό ή και σε χημικές ουσίες (π.χ. πλύσιμο πιάτων, πλύσιμο αυτοκινήτου, κηπουρική, κ.α.) θα πρέπει να γίνεται με γάντια για την προστασία του δέρματος από την υπερβολική έκθεση στο νερό καθώς και από χημικές ουσίες που μπορεί να προκαλέσουν ερεθισμό.

## ● Διαχείριση

Κατά καιρούς, ακόμη και όταν τηρούνται όλες οι προαναφερόμενες συστάσεις, ο ερεθισμός του δέρματος και η ξηρότητα μπορεί να επιμένουν προκαλώντας δυσφορία και κνησμό. Μεγάλη πρόκληση για τους περισσότερους ανθρώπους είναι να αποφεύγουν τον ξεσμό (ξύσιμο) του κνησμώνδους δέρματος. Ο ξεσμός εντείνει τον κνησμό (φαγούρα), καταστρέφει το δέρμα και μπορεί να οδηγήσει και σε επιμόλυνση του δέρματος.

Για να ανακουφιστεί ο κνησμός, μπορούν να εφαρμοστούν κρέμες κομπρέσες ή υγροί επίδεσμοι στις πάσχουσες περιοχές. Εάν ο κνησμός επιμένει, η καλύτερη πρακτική είναι να συμβουλευτείτε έναν δερματολόγο, ο οποίος θα βελτιστοποιήσει και θα εξατομικεύσει τη θεραπεία χορηγώντας αντι-ισταμινικά από το στόμα, τοπικά αντικνησμώνδη σκευάσματα και/ή τα κατάλληλα αντιφλεγμονώδη φάρμακα (συμπεριλαμβανομένων τοπικών κορτικοστεροειδών).



Γενικές συστάσεις για τη φροντίδα του δέρματος σε ασθενείς που υποβάλλονται σε θεραπεία για την αντιμετώπιση του καρκίνου:

- Αποφεύγετε τις ακραίες θερμοκρασίες, όπως η πολύ ξηρή και ψυχρή ατμόσφαιρα το καλοκαίρι ή το ξηρό και υπερθερμασμένο δωμάτιο το χειμώνα.
- Προτιμήστε τη χρήση φαρδιών και ελαφρών βαμβακερών ενδυμάτων.
- Αποφεύγετε τα πολύωρα ντους και λουτρά, ειδικά με εξαιρετικά ζεστό νερό. Αντίθετα, προτιμήστε σύντομα ντους με χλιαρό νερό.
- Αποφεύγετε τα ακατάλληλα και σκληρά καθαριστικά του δέρματος, καθώς και σκευάσματα με αρώματα, συντηρητικά ή αλλεργιογόνους παράγοντες.
- Προτιμήστε ήπια, ελαιώδη καθαριστικά δέρματος χωρίς σαπούνι και αρώματα, με σχεδόν φυσιολογικό για το δέρμα pH (περίπου στο 5,5).

- Τα καταλληλότερα καθαριστικά είναι τα “φιλικά” και όχι τα “επιθετικά” προς το δέρμα, επομένως είναι προτιμότερο να χρησιμοποιείτε καθαριστικά με βάση φυτικές επιφανειοδραστικές ουσίες, ώστε να μην εξαντλείται η υδρολιπιδική επίστρωση του δέρματος.
- Αποφεύγετε την τριβή με επίμονο τρίψιμο, κατά το στέγνωμα, μετά το μπάνιο.
- Αποφεύγετε την υπερβολική προσωπική υγιεινή και τη χρήση πολλαπλών καλλυντικών προϊόντων, τα οποία μπορεί να βλάψουν τον επιδερμικό φραγμό και να προκαλέσουν εξ επαφής δερματίτιδα.
- Χρησιμοποιήστε μια ενυδατική κρέμα σε καθημερινή βάση, ιδανικά αμέσως μετά το μπάνιο. Αν κριθεί απαραίτητο μπορείτε να επαναλάβετε τη χρήση μέσα στη μέρα, όσες φορές τη χρειάζεστε.
- Επιλέξτε την φαρμακοτεχνική μορφή που σας ταιριάζει καλύτερα: Κρέμα, λοσιόν, βάλαμο ή αλοιφή (ιδιαίτερα στα κάτω άκρα).
- Επιλέξτε κρέμες/λοσιόν με συγκεκριμένα συστατικά ή δραστικές ουσίες, όπως είναι οι αντιοξειδωτικοί παράγοντες (π.χ. Βιταμίνες Ε), ουσίες που αποκαθιστούν τα λιπίδια (καριτέ, φύτρα σίτου, κεραμίδια, χοληστερόλη, σκουαλένιο), ενυδατικοί παράγοντες (κολλαγόνο, υαλουρονικό οξύ) και αντιφλεγμονώδεις ουσίες (π.χ. γλυκουργητικό οξύ, βηταγλυκάνη).
- Αποφύγετε τα συνθετικά λίπη/λιπαρά/έλαια πετροχημικά (π.χ. πετρολάτη, κηροζίνη, βαζελίνη), καθώς είναι αποφρακτικές ουσίες και προκαλούν διαβροχή αλλά όχι ενυδάτωση.

*Παρόλο που έχει καταβληθεί κάθε δυνατή προσπάθεια για να διασφαλιστεί ότι οι πληροφορίες που δίνονται στο παρόν φυλλάδιο είναι ακριβείς, δεν μπορεί να επιβεβαιωθεί ότι κάθε θεραπεία είναι κατάλληλη ή αποτελεσματική για κάθε άτομο. Ο δικός σας κλινικός ιατρός θα είναι σε θέση να σας συμβουλευτεί λεπτομερέστερα.*

### Επιμέλεια φυλλαδίων

Ελληνική Ομάδα Εργασίας του EADV Task Force «DERMATOLOGY FOR CANCER PATIENTS»

Ζωή Απόλλα, Αν. Καθηγήτρια Δερματολογίας ΑΠΘ  
Βασίλική Νικολάου, Επ. Καθηγήτρια Δερματολογίας ΕΚΠΑ  
Δήμητρα Κουμάκη, Επιμελήτρια Α' Δερματολογίας - Αφροδισιολογίας, ΠΑΓΝΗ  
Φλωρεντίνα Δελλή, Επιμελήτρια Α' Δερματολογίας - Αφροδισιολογίας, ΝΑΔΝΘ  
Κατερίνα Γραφανάκη, Μέλος ΕΔΙΠ, ΠΓΝΠ  
Χρύσα Οικονόμου, Επικουρική Δερματολόγος, ΠΓΝΠ  
Αντώνιος Τσιμπιδάκης, Ειδικευόμενος Δερματολογίας - Αφροδισιολογίας, ΕΚΠΑ