

نصائح للتخلص من الأعراض الجلدية للعلاج بالأشعة لسرطان الثدي

رغم أن الآثار الجانبية للعلاج الإشعاعي على الجلد لم تعد بالشدة التي كانت عليها في السابق، إلا أن الإصابة بجفاف الجلد الناجم عن العلاج بالأشعة ما يزال يعد أمرا شائعا لدى مصابات سرطان الثدي، وخصوصا لدى من يعيشن في مناطق ذات مناخ جاف. وهذا بحسبما ذكره موقعا www.mayoclinic.com و m.cancer.org، اللذان أضافا أن الأمر قد لا يقتصر على الجفاف فحسب، وإنما أيضا قد يتقشر الجلد ويصاب بالحكة، كما وقد تحدث تغيرات في جلد منطقة العلاج وكأنها تعرضت إلى حرق شمسي، فضلا عن تغيرات أخرى. وللتخلص من هذه الأعراض، يجب أولا التحدث مع الطبيب المعالج للسرطان، وذلك ليقوم بالفحوصات اللازمة للتعرف على ما إن كان هناك سبب مستبطن لهذه الأعراض أم أنها ناجمة عن العلاج بالأشعة، وذلك ليتسنى له اختيار العلاج المناسب.

أما على المصابة، والمصاب أيضا، كون سرطان الثدي يصيب الرجال في حالات نادرة، فهو القيام بالنصائح الآتية:
-الحفاظ على رطوبة الجسم؛ بشرب الكثير من السوائل.

-ترطيب الجلد خارجيا؛ فالمستحضرات المرطبة تصنع "سدا" على الجلد لمنع الماء من الهروب منه، غير أنه يجب تجنب ما يحتوي منها على الكحول. وتجدر الإشارة إلى أن المستحضرات الكثيفة والسميكة تقوم بذلك بشكل أفضل. ومن هذه المستحضرات ما يباع من دون وصفة طبية، من ضمنها الكاتافيل واليوسيرين والفانكيريم. فضلا عن ذلك، فإن زيت الإيمو، وهو مستحضر من زيت مأخوذ من طائر أسترالي ضخم لا يطير، يستخدم موضعيا في تحسين عملية شفاء الحروق الناجمة عن العلاج الإشعاعي، وذلك بشكل موضعي، غير أن فعاليته في شفاء حروق العلاج بالأشعة وقدرته على الوقاية من جفاف الجلد الناجم عن العلاج بالأشعة لم تؤكد بعد.

-تجنب أخذ حمام طويل المدة، فمن الجدير بالذكر أن قضاء وقت طويل في الاستحمام والاستحمام بماء ساخن يزيلان الزيوت الواقية من الجلد. لذلك، فيجب أن تقتصر مدة الاستحمام على 15 دقيقة أو أقل. كما ويجب الاستحمام بماء دافئ، وليس ساخنا.

-تجنب الصابون الذي يسبب الجفاف واستخدام ذلك الصابون الذي يحتوي على الزيوت، ومن ذلك صابون "نيوتروجينا" و"بيسز" و"دوف". ويذكر أنه يجب عدم استخدام أي مستحضر بدون سؤال اختصاصي الأشعة.
-تجنب استخدام الصابون المضاد للبكتيريا ومزيل عرق تحت الإبطن، فذلك يساعد على الحد من تهيج مناطق معينة، منها تحت الإبطن والوجه واليدين والقدمين.

-تجفيف البشرة عبر الربت عليها، فبعد الاستحمام أو التمسيل، يجب تجفيف البشرة بمنشفة عبر الربت عليها، وذلك لإبقاء بعض الترطيب فيها. ويذكر أنه يجب اتباع ذلك بوضع كريم مرطب لا يحتوي على كحول.

-تجنب استخدام العطور على الجلد المصاب، وتجنب العطور ذات الأساس الكحولي تماما.
-تجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس، فإن كان لا بد من ذلك لأكثر من دقائق معدودة، فيجب تغطية الجسم قدر الإمكان.

-تجنب أسرة التسمير.

أما إن لم يتحسن الجفاف والحكة مع اتباع هذه النصائح أو ظهرت ندب أو آثار جروح نتيجة للعلاج الإشعاعي، فعندها سيقوم الطبيب بوصف أدوية لا تتباع من دون وصفة طبية للتخفيف أو التخلص من هذين العرضين وغيرهما. وتجدر الإشارة إلى أن العديد من تأثيرات العلاج الإشعاعي على الجلد عادة ما تظهر خلال أيام إلى أسابيع من بدء العلاج، وقد تستمر لأسابيع عدة بعد انتهائه. ونظرا لطول هذه الفترة، ينصح بعدم إهمال علاج هذه التأثيرات.