



ВЛИЯНИЕ ТЕРАПИИ НА ВНЕШНИЙ ВИД ПАЦИЕНТА

Мочалова Анастасия Сергеевна, к.м.н., заведующая
отделением противоопухолевой лекарственной
терапии, Москва

Химиотерапия, а так же (в меньшей мере) терапия таргетными препаратами и иммунотерапия, зачастую влияют на внешний вид пациента. В частности, на состояние кожи, волос, и т. д. Это связано с тем, что препараты, применяемые при лечении онкологических заболеваний, оказывают воздействие на все быстроделющиеся клетки. Тем не менее правильный уход позволяет снизить оказываемый вред и ускоряет процессы восстановления. Влияние терапии на внешний вид зависит от конкретного лекарственного препарата, его дозировки, количества курсов и т. д. Для того чтобы иметь объективное представление, какие эффекты ожидать от терапии в вашем случае, обсудите это с лечащим врачом.

Противоопухолевая терапия может сказаться на внешнем виде пациента несколькими способами:

- Привести к потере волос на голове и других частях тела, включая брови и ресницы;
- Сделать кожу сухой и бледной, а также вызвать сыпь и покраснения;
- Спровоцировать отечность, ухудшение общего состояния организма, что приведет к изменениям внешнего вида;
- Повлиять на состояние ногтей.



Волосы

Алоpecia (патологическое выпадение волос) является крайне распространенным явлением после химиотерапии. Лекарства ускоряют цикл развития волосяного фолликула, приводя к нерубцовой алоpecia. Как правило, восстановление происходит самостоятельно в течение полугода после окончания терапии. Все зависит от выбранных препаратов, дозировок и общего состояния здоровья. После лечения волосы могут несколько изменить свой цвет или текстуру.

— КАКУЮ ЧАСТЬ ВОЛОСА ЗАТРАГИВАЕТ ХИМИОТЕРАПИЯ?

Волос растет из волосяного фолликула в глубине дермы. Снизу находится область сосочка, в котором располагаются кровеносные сосуды, обеспечивающие снабжение клеток питательными веществами и кислородом. Сосочек волоса окружает зона роста из активно растущих клеток (меланоциты, кератиноциты). Именно здесь происходит рост волоса.

Химиотерапия воздействует на активно делящиеся клетки, заставляя волос быстрее проходить фазу анагена (фаза активного роста) и входить в телоген (фаза покоя). При этом фолликул остается нетронутым. Впоследствии из него продолжат расти волосы с нормальным циклом.

— НА КАКИХ УЧАСТКАХ ТЕЛА ВЫПАДАЮТ ВОЛОСЫ ПОСЛЕ ХИМИОТЕРАПИИ?

Токсическому влиянию подвержены также брови и ресницы. Однако их восстановление происходит быстрее.

— ЧЕРЕЗ КАКОЙ ПРОМЕЖУТОК ВРЕМЕНИ ПОСЛЕ НАЧАЛА ЛЕЧЕНИЯ МОГУТ ВЫПАСТЬ ВОЛОСЫ?

Это зависит от выбранной схемы лечения и индивидуального состояния организма. В среднем выпадение волос может начаться через несколько недель. Восстановление нормального роста волос происходит через полгода—год.

— КАК МОЖНО ПРЕПЯТСТВОВАТЬ ВЫПАДЕНИЮ ВОЛОС?

На настоящий момент возможным методом снижения вреда для волос является управляемая гипотермия (охлаждение) кожи головы специальным шлемом. Во время данной процедуры снижается приток крови к коже головы, что уменьшает количество химиопрепарата, достигающего клеток волосяных фолликулов.

СОВЕТЫ ПО УХОДУ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВОССТАНОВИТЬ ВОЛОСЫ:

- Важно уделять особое внимание уходу за новыми волосами. Рекомендуется использовать мягкие шампуни и кондиционеры;
- Следует воздержаться от регулярных горячих укладок и применения расчесок с металлическими зубьями;
- Предпочтительно беречь волосы от длительного воздействия прямых солнечных лучей;
- Нежелательно применение агрессивных красок на новых волосах;
- Хорошим эффектом для стимуляции кровообращения и роста волос обладает массаж кожи головы;
- Стоит избегать ношения тесных косичек или хвостов, чтобы не повредить волосы у основания;
- Рекомендуется придерживаться сбалансированного рациона, так как для здоровья волос необходимы питательные вещества;
- Нанесение домашних масок на основе водки, перца, горчицы может вызвать ожог и навредить коже головы.

Ногти

Противоопухолевая терапия влияет на здоровье ногтей, делая их более ломкими, тонкими и склонными к расслаиванию. Важно отметить, что все эти изменения обычно временны и уменьшаются после завершения курса противоопухолевой терапии. Чтобы сохранить здоровье ногтей во время противоопухолевой терапии, важно следить за питанием, проводить гигиенические процедуры и дополнительно ухаживать за ногтями.

— КАКУЮ ЧАСТЬ НОГТЯ ЗАТРАГИВАЕТ ПРОТИВООПУХОЛЕВАЯ ТЕРАПИЯ?

Противоопухолевые лекарства влияют на зону роста ногтя. Это, в свою очередь, ведет к образованию поврежденных ногтевой пластины.

— КАК ПРОТИВООПУХОЛЕВАЯ ТЕРАПИЯ ЗАТРАГИВАЕТ СОСТОЯНИЕ НОГТЕЙ?

Существует несколько возможных вариантов:

- Онихолизис — отделение ногтя от ногтевого ложа;
- Паронихия — воспаление околоногтевого валика;
- Деформация ногтевой пластины;
- Повышенный риск развития грибковых инфекций.

Крайне важно при первых же проявлениях заболеваний ногтей обратиться к специалисту.

СОВЕТЫ ПО УХОДУ ЗА НОГТЯМИ:

- Стоит избегать применения травмирующих инструментов и процедур, чтобы ногти не стали еще более ломкими;
- Носить по возможности натуральные материалы (хлопок, шерсть) для предотвращения натирания и чрезмерной потливости ног;
- Предпочтительно отказаться от очень тесной и узкой обуви;
- Положительно скажется добавление в свой рацион продуктов с достаточным содержанием цинка и селена;
- Нанесение масел и увлажняющих кремов поможет предотвратить сухость кутикулы;
- Следует обязательно своевременно обращаться к специалисту для лечения грибка и запущенных мозолей.



Кожа

Противоопухолевые препараты оказывают длительное воздействие на кожу, что неизбежно влияет на ее состояние. На фоне лечения могут появиться высыпания, шелушения, зуд. Кожа может стать гиперчувствительной к уходовым средствам и даже к солнцу. На это влияют выбранная схема лечения и индивидуальная реакция организма. Важно отметить, что все эти изменения обычно временны и уменьшаются после завершения курса лечения.

— ПОЧЕМУ ПРОТИВООПУХОЛЕВАЯ ТЕРАПИЯ УХУДШАЕТ СОСТОЯНИЕ КОЖИ?

Противоопухолевая терапия оказывает токсическое влияние на все быстроделющиеся клетки в организме, в том числе на клетки кожи, волосяных фолликулов, слизистых оболочек. Также химиотерапия приводит к снижению иммунитета, что может проявляться дерматитами, сыпями, кожными инфекциями.

Сухость, фоточувствительность, микротрещины, снижение тургора и повышенная чувствительность — все это временное влияние препаратов.

СОВЕТЫ ПО УХОДУ ЗА КОЖЕЙ:

● Щадящее очищение

Следует использовать мягкие очищающие гели без отдушек, с указаниями на средстве: «для чувствительной кожи», «увлажняющий». Тем, кто привык очищать кожу до скрипа, первое время может быть непривычно.

При повышенной сухости тела после душа следует отдать предпочтение не гелям, а синдетам — это более мягкие аналоги мыла с pH близкой к человеческой коже. Ими можно умыть руки, тело (лицо можно не желательно).

Для бережного снятия макияжа лучше использовать мицеллярную воду для чувствительной кожи или молочко. Для полноценного снятия тонального крема может понадобиться гидрофильное масло.

Рекомендуется принимать короткие, теплые (не горячие!) души и ванны. Кожу следует вытирать осторожными похлопывающими или промокающими движениями, с последующим нанесением увлажняющего средства. Нежелательно жесткое скрабирование и растирание кожи щетками.

● Увлажнение

Это чрезвычайно важный этап. Увлажняющие средства борются с сухостью, образованием трещин, а также помогают формировать защитный барьер.

В этом деле отлично себя показывают средства аптечных марок, содержащие компоненты от красноты и раздражения, а также содержащие керамиды для более длительного увлажнения. У каждой формы средства есть свои плюсы и минусы. Например, кремы, чтобы учитывать, что мази лучше впитываются, могут пачкать одежду. Лосьоны чаще вызывают раздражение. Гели же подходит для тех, кто не привык ощущать на себе толстый слой средств.

Следует отметить, что ни одна рекомендация не является универсальной. Любое средство может иметь индивидуальную непереносимость. Необходима консультация со специалистом. Для первого знакомства рекомендуется брать средство в маленьком объеме — пробник, тревэл-формат, дорожный набор.

После операции или лучевой терапии коже может потребоваться время, чтобы зажить и успокоиться. В это время существует повышенный риск пигментации. Крайне важно использовать солнцезащитный крем.

Не следует пренебрегать перчатками в холодное время года и при выполнении домашних дел (уборка, мойка, стирка и пр.).

Стоит взять за правило носить с собой гигиенический бальзам для губ, чтобы уберечь их от трещин. При нарушенном иммунитете даже микротрещины могут стать очагом воспаления и инфекции.

Хорошим подспорьем станет поддержание оптимальной влажности в комнате/квартире/доме (измеряется гигрометром).

Если лечащий врач не дал иных указаний, не стоит переходить на обезжиренную диету. Жиры, содержащиеся в молочных продуктах, орехах, рыбе и маслах очень важны для построения клеточных мембран, для усвоения витаминов, поддержания иммунитета, а также общего состояния здоровья и увлажненности кожи.