

## عوارض پوستی چیست؟

پرتودرمانی می تواند موجب تغییراتی در پوست ناحیه تحت درمان شود. چند عارضه رایج پوستی در زیر شرح داده شده اند:

### ✓ سرخی

ممکن است پوست ناحیه تحت درمان مشابه آفتاب سوختگی باشد.

### ✓ خارش شدید

### ✓ پوست خشک و جدا شوند

✓ وقتی دچار این عارضه می شوید که در ناحیه تحت درمان پوست شما خیلی خشک می شود، خشک تر از حد عادی. در واقع گاهی پوست آنقدر خشک می شود که کنده می شود، مانند زمانی که آفتاب سوخته می شوید



✓ واکنش مرطوب: پوست ناحیه تحت درمان ممکن است مرطوب، زخمی یا دچار عفونت شود. این مشکل در محل چین های پوستی مانند نشیمنگاه، پشت گوش و زیر پستان شایع تر است. در جاهایی مانند گردن نیز که پوست نازک است، این عارضه قابل مشاهده است.

✓ تورم پوست: پوست شما در ناحیه تحت درمان ممکن است ورم یا پف کند.

## چقدر طول می کشد؟

عوارض پوستی ۱ هفته پس از شروع پرتودرمانی ظاهر می شوند. بسیاری از این عوارض با گذشت چند هفته از پایان درمان برطرف می شوند. اما گاهی حتی پس از پایان پرتودرمانی نیز برخی از این عوارض باقی می مانند.

پوست تحت تابش پرتو همیشه تیره تر و لکه دار به نظر می آید. پوست ممکن است خشک تر و ضخیم تر از گذشته به نظر برسد. همچنین زودتر می سوزید و به آفتاب حساس تر می شوید.

۱. وقتی دوش می گیرید یا استحمام می کنید پوست خود را با ملایمت بشویید. می توانید هر روز دوش آب ولرم بگیرید. اگر می خواهید حمام آب ولرم بروید، یک روز در میان باشد و بیش تر از ۳۰ دقیقه در آب نمانید. چه دوش می گیرید چه استحمام می کنید، از شامپو بچه استفاده کنید. با حوله پوستتان را محکم مالش ندهید.

۲. از لباس و ملحفه لطیف استفاده کنید،

۳. پوست خود را هر روزه از آفتاب محافظت کنید.

۴. از تخت های برنزه ساز پوست (سولاریوم) استفاده نکنید.

۵. روی پوست ناحیه تحت درمان از بانداژ، چسب زخم یا انواع دیگر نوار چسب استفاده نکنید.

۶. با پزشک خود در مورد عارضه پوستی به وجود آمده صحبت کنید.

## خستگی چیست؟

خستگی ناشی از پرتودرمانی ممکن است از یک احساس خستگی ملایم تا خیلی شدید متغیر باشد. بیش تر افراد آن را به صورت احساس ضعف، ملال، از کار افتادگی، سنگینی یا کندی بیان می کنند.



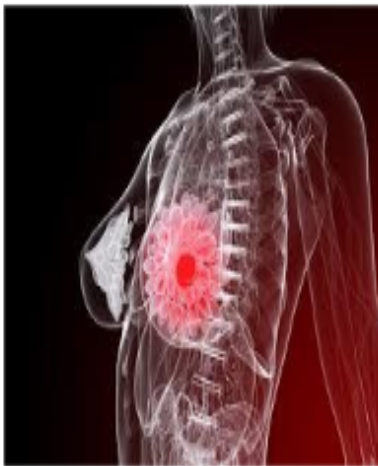
دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان سیدالشهداء (ع)

واحد آموزشی به بیمار

## عوارض پرتو درمانی در ناحیه

### سینه



منابع:

- Edward C. Halperin, Carlos A. Perez, Luther W. Brady "Perez and Brady's principles and practice of radiation oncology", 5th edition
- Eric J. Hall, Amato J. Giaccia "Radiobiology for the radiologist", 7th edition
- Radiotherapy available from: [www.ncii.ir](http://www.ncii.ir)

## چقدر طول می کشد؟

شروع احساس خستگی به چند عامل بستگی دارد، از جمله سن، وضعیت سلامتی، میزان فعالیتها و اینکه قبل از پرتودرمانی چگونه بوده‌اید. خستگی گاهی از ۶ هفته تا ۱۲ ماه بعد از پایان پرتودرمانی ادامه می‌یابد.



## راههای مهارت

- ✓ دست کم شبی ۸ ساعت بخوابید.
- ✓ خیلی کار نکنید.
- ✓ ورزش کنید.
- ✓ برنامه کاری خود را با توجه به شرایط خود تنظیم کنید.
- ✓ برنامه پرتودرمانی را با توجه به شرایط خود تنظیم نمایید.
- ✓ اجازه دهید دیگران در منزل به شما کمک کنند.

گرد آورنده

سرکار خانم آزاده خسروانیان

سال ۱۳۹۹