

## Συμβουλές για τη φροντίδα του δέρματος

- Αποφύγετε αντισηπτικά ή ακόμα και έντονα καθαριστικά ή αρωματικά σαπούνια. Δεν προσφέρουν παραπάνω προστασία. Αντιθέτως επιδεινώνουν τη δερματική ξηρότητα και τον κνησμό.
- Χρησιμοποιείτε ήπια καθαριστικά σκευάσματα – ακόμα και χωρίς σάπωνες – κατάλληλα για ευαίσθητα, παθολογικά δέρματα.
- Ρυθμίστε τη θερμοκρασία του νερού στο χλιαρό καθώς το καυτό νερό αυξάνει την αφυδάτωση του δέρματος.
- Το έντονο τρίψιμο με σκληρής υφής σφουγγάρια δεν χαρίζει περισσότερη καθαριότητα. Προτιμήστε κάτι πιο μαλθακής υφής.
- Υποχρεωτικά ενυδατώστε το δέρμα σας με κατάλληλες μαλακτικές κρέμες ή γαλακτώματα μετά το μπάνιο σας, εκεί όπου η απώλεια ύδατος και υγρασίας από το δέρμα είναι εντονότερη.
- Μην θεωρείτε ως περιττή την αντηλιακή προστασία. Κατά κανόνα είναι υποχρεωτική καθώς συχνά τα αντινεοπλασματικά φάρμακα προκαλούν επίμονα ή «περίεργα» εξανθήματα λόγω φωτοευαισθησίας.
- Μην απογοητευθείτε λόγω μιας αλωπεκίας εξαιτίας των θεραπειών. Χρησιμοποιείτε κατάλληλα τριχοτονωτικά σκευάσματα που βοηθούν στην ταχύτερη επανέκφυση υγιών και δυνατών μαλλιών.
- Μην υποτιμάτε τυχόν εξανθήματα ή ερεθισμούς στο δέρμα σας κατά τις φάσεις των θεραπειών. Απευθυνθείτε στο Δερματολόγο σας.
- Δώστε τη δυνατότητα στο δέρμα σας να αναπνεύσει στη δύσκολη φάση των θεραπειών. Θα σας ανταποδώσει στο μέγιστο βαθμό με ανάσες ομορφιάς, θετικής διάθεσης και ευεξίας.



Με την πρωτοβουλία του ΟΕΚΚ-Αγκαλιάζω



**Αγκαλιάζω**  
ΟΜΙΛΟΣ ΕΘΕΛΟΝΤΩΝ  
ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

Λεωσθένους 21-23, Πειραιάς, Τ.Κ. 18536  
Τηλ.: 210 4181641, Fax: 210 4535343  
oekk@otenet.gr

Υπό την αιγίδα

της Ελληνικής Δερματολογικής  
και Αφροδισιολογικής εταιρίας

ΕΛΛΗΝΙΚΗ  
ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΙΚΗ  
ΚΑΙ  
ΑΦΡΟΔΙΣΙΟΛΟΓΙΚΗ  
ΕΤΑΙΡΕΙΑ



HELLENIC  
SOCIETY OF  
DERMATOLOGY  
AND  
VENEREOLOGY

Με την ευγενική χορηγία

  
**LA ROCHE-POSAY**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



**Αγκαλιάζω**  
ΟΜΙΛΟΣ ΕΘΕΛΟΝΤΩΝ  
ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ



**Αγκαλιάζουμε**  
το δέρμα του ασθενούς  
με καρκίνο

## Δέρμα και ογκολογικοί ασθενείς: Η πραγματική τους συσχέτιση

Οι ογκολογικές θεραπείες εμφανίζουν συχνά ανεπιθύμητες ενέργειες πέρα από το προσδοκόμενο θεραπευτικό τους όφελος. Το δέρμα αποτελεί μια συνηθισμένη περιοχή όπου εκδηλώνονται οι διάφορες αυτές μη επιθυμητές αντιδράσεις των θεραπειών.

Οι νεώτερες στοχευμένες θεραπείες κατά του καρκίνου (μοριακές θεραπείες, βιολογικοί παράγοντες) έχουν ως συννηθέστερες παρενέργειες τη δερματική ξηρότητα και τον συνεπακόλουθο έντονο κνησμό.

Οι κλασικές χημειοθεραπείες συχνά προκαλούν έντονη φωτοευαισθησία στους ασθενείς, καθώς και πολύμορφα δερματικά εξανθήματα, όπως πχ ακμοειδή εξανθήματα. Μια μη επιθυμητή κατάληξη της ακτινοθεραπείας αποτελεί η χρόνια ακτινοδερματίτιδα, κατάσταση κατά την οποία το δέρμα είναι ιδιαίτερα ευαίσθητο.

Η αλωπεκία (απώλεια τριχών), όπως επίσης και οι διαταραχές των ονύχων (πχ είσφρυση όνυχος) συμπληρώνουν το παζλ των ανεπιθύμητων ενεργειών των διαφόρων ογκολογικών θεραπειών στα εξαρτήματα του δέρματος.

Υπάρχουν μορφές νεοπλασιών (πχ αιματολογικές κακοήθειες) όπου το κύριο σύμπτωμα είναι ο βασανιστικός κνησμός και η ξηρότητα του δέρματος.

Σε κάθε κατάσταση πολυφαρμακίας και έντονου στρες (συναισθηματικού και μεταβολικού) λόγω μιας συστηματικής πάθησης το δέρμα γίνεται αποδέκτης όλης αυτής της δύσκολης φάσης του οργανισμού. Συμπτώματα όπως δερματική δυσανεξία, καύσος και κνησμός δεν είναι σπάνια.



## Φροντίδα δέρματος σε ογκολογικούς ασθενείς:

### Για ποιο λόγο;

Η φροντίδα του δέρματος στους ογκολογικούς ασθενείς δεν είναι μια περιττή πολυτέλεια. Συμβάλλει στη γενικότερη υγεία του οργανισμού τους, σωματική και ψυχολογική.

Το δέρμα αποτελεί το περίβλημα προστασίας του σώματος σε σχέση με το εξωτερικό περιβάλλον. Επομένως, ένα υγιές δέρμα αποτελεί μια ασπίδα προστασίας σε μικροβιακές λοιμώξεις και ερεθιστικούς παράγοντες, ζωτικής σημασίας προϋποθέσεις για μια επιτυχημένη ολοκλήρωση ενός κύκλου ογκολογικής θεραπείας.

Η βασική γέφυρα αισθήσεων σε σχέση με το περιβάλλον μας είναι το δέρμα. Η ευεξία του δέρματός μας βοηθά στο να επικοινωνούμε καλύτερα με το χώρο όπου διαβιούμε.

Ένα καλά ενυδατωμένο και σε καλή κατάσταση δέρμα συμβάλλει στο να αντέχει κανείς ακραίες θερμοκρασίες (πχ καύσους), αλλά και να διαχειρίζεται καλύτερα παρενέργειες των θεραπειών λόγω διαταραχών στη θερμορρύθμιση (πχ υπεριδρωσία).

Το δέρμα είναι σημείο ομορφιάς σε όλους τους ανθρώπους. Ο καθένας αισθάνεται πολύ πιο ευχάριστα με ένα υγιές και περιποιημένο δέρμα. Η γενικότερη θετική διάθεση τονώνει το ανοσοποιητικό μας σύστημα.