

→ Hudstell ved strålebehandling

Under og etter strålebehandling vil det kunne oppstå hudreaksjoner. I denne informasjonen er det beskrevet noen råd som kan redusere eller lindre reaksjonene.

Under strålebehandlingsperioden skal strålefeltet observeres jevnlig. Sykepleier, lege og stråleterapeut vil se på det med jevne mellomrom. Dersom det oppstår problemer eller ved spørsmål, ta kontakt med personalet. De vil gi råd og veiledning om pleie og behandling, og eventuelt hjelpe til med stell av huden.

Generelle anbefalinger

Daglig rengjøring av huden i strålefeltet anbefales, og du kan dusje eller vaske deg som vanlig. For å irritere huden minst mulig bør du:

- bruke lunkent vann og lavt trykk på dusjen. Ikke skrubbe eller gni.
- bruke uparfymert såpe med nøytral PH-verdi hvis du ønsker å bruke såpe. Hvis strålefeltet er mot hodet, brukes en mild sjampo.
- klappe huden tørr eller lufttørk
- unngå deodorant dersom armhulen er med i strålefeltet.

Pleie og forholdsregler

Omslag med saltvann kan brukes for å lindre kløe og svie når det oppstår hudreaksjoner. Det kan også virke rensende og infeksjonsforebyggende. Strålefeltet kan skylles eller det kan legges på godt fuktete kompresser med saltvann i 5-15 minutter. Saltvann (Natriumklorid 0,9 %) kan kjøpes på apoteket, eller du kan koke opp en liter vann og en spiseskje vanlig husholdningssalt.

Karbad/svømmehall frarådes under behandlingsperioden og så lenge det er reaksjon i huden. Vann fra badekar blir raskt forurenset. Klor kan irritere og tørke ut huden.

Smøring med uparfymert fuktighetskrem/lotion kan redusere tørrhet og kløe. Huden skal være ren og tørr før behandlingen. Der det eventuelt blir hudløse områder skal det ikke smøres, da det kan irritere ytterligere. Hvis det er tydelig at huden er tørr, bør det være mer fettinnhold i lotionen/kremen.

Unngå sol/solarium i behandlingsperioden. Hvis du er ute i sola bør det bestrålte område tildekkes, helst med fargede tekstiler. Unngå bruk av solfaktor i strålefeltet i

behandlingsperioden. Huden i strålefeltet vil alltid være sårbar og kan lettere bli brent. I minst ett år etter avsluttet strålebehandling bør du unngå å få sol direkte på området som er bestrålt. Hvis noe av det bestrålte området ikke kan skjermes for solen, bruk høy solfaktor (faktor 25 eller høyere). Ved sterk soleksposering bør solkrem også brukes under klærne.

Klær av bomull eller silke anbefales for å redusere irritasjon i huden. Gnissing kan øke sårhet i strålefeltet. Unngå bruk av tape i strålefeltet da det kan irritere og rive med hud sånn at det blir sår. Er det behov for barbering i strålefeltet skal det brukes barbermaskin, ikke barberhøvel.

Dersom du får strålebehandling mot brystvegg, skal du ikke bruke silikonprotese i behandlingsperioden. Bomullsprotese kan eventuelt benyttes da den er mer skånsom mot huden. En BH som ikke strammer kan brukes.

Strålereaksjoner i huden kan vedvare og/eller øke 2-3 uker etter avsluttet strålebehandling. Måltrettede tiltak som nevnt over skal fortsette til huden er godt tilhelet, vanligvis 4-6 uker etter avsluttet strålebehandling. Hvis det utvikler seg sår dannelse med væsning og/eller vond lukt, ta kontakt med sykepleier på stålepoliklinikken, stråleterapeut eller fastlegen din dersom du har avsluttet behandlingen.

Referanser

1. The Radiation Oncology Group/ European Organisation for Research and Treatment of cancer (RTOG/EORTC). Utarbeidet i 1985, forkortet utgave 1990.
2. Kedge EM. A systematic review to investigate the effectiveness and acceptability of intervention for moist desquamation in radiotherapy patients. *Radiography* 2009; 15: 247-257.
3. Bolderston A, Lloyd NS, Wrong RKS, Holden L, Robb-Blenderman L, Supportive care Guidelines Group. The prevention and management of acute skin reactions related to radiation therapy: A Clinical Practice Guideline. 2005. Tilgjengelig fra www.cancercares.on.ca.
4. Taps E, Schouboe A, Eibye G, Brandborg A. Forebyggelse og behandling af akutte hudreaktioner til pasienter med kræft, der modtager ekstern strålebehandling for deres kræftsygdom. Klinisk retningslinje. 2009. Tilgjengelig fra www.kliniskeretningslinjer.dk. Chadwick G, Fletcher J. Best Practice Statements on Skincare of Patients Receiving Radiotherapy. 2004. Tilgjengelig fra www.nhshealthquality.org.