

Tình Trạng Da

Nếu Da Quý Vị Ngứa Nhiều hoặc bị Lốm Đốm

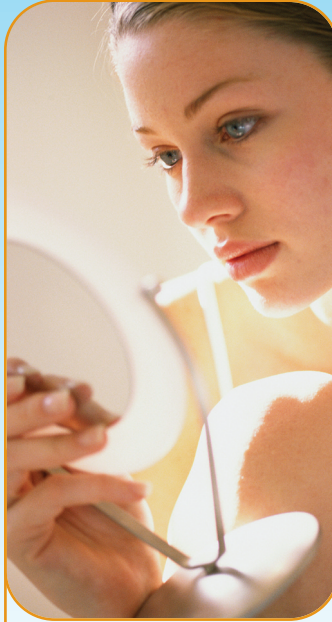
- Rất có thể da quý vị có tình trạng như bệnh vẩy nến hay chàm trước khi bắt đầu chữa trị, và trị liệu làm nặng thêm. Báo cáo bất cứ vấn đề da nào có sẵn như bệnh vẩy nến cho người chăm sóc sức khỏe trước khi bắt đầu chữa trị.¹
- Bảo đảm là bác sĩ có khám chức năng của gan và thận—các bộ phận này trực tiếp ảnh hưởng da.
- Hỏi bác sĩ về tất cả các thuốc—kể cả thuốc mua tự do—quý vị đang dùng. Thuốc có thể gây ra bệnh da.

Da bên Ngoài Rất Thích Nước Bên Trong

- Uống càng nhiều nước càng tốt, nguyên ngày.
- Đổi chỗ tiêm mỗi lần để tránh bị phản ứng chỗ tiêm. Không cần chữa trị phản ứng chỗ tiêm, nhưng quý vị có thể đắp chất lạnh hoặc chất nóng nếu bác sĩ cho phép.¹
- Trị liệu có thể làm da nhạy ánh nắng mặt trời hơn. Hỏi người chăm sóc sức khỏe xem mình nên dùng loại thuốc chống nắng nào, hay là nên tránh nắng hoàn toàn.²
- Tránh dùng bồn tắm nước nóng và phòng tắm hơi. Những thứ này không những làm khô da, mà hơi nóng còn làm mình kiệt sức, và làm người mất nước.
- Nếu có trứng cá, giữ da càng sạch và khô càng tốt.²
- Tránh dùng nước hoa, dầu thơm, và thuốc bôi sau khi cạo râu. Những sản phẩm này thường có chất cồn, thứ làm da rất khô.²

Hướng Dẫn Xuất Sắc—Giữ Da như Da Trẻ Em

- Tắm nhanh bằng nước ấm—tránh dùng nước nóng—trong bồn tắm hoặc dùng vòi hoa sen, dùng chà rửa, và thấm nhẹ để lau khô thay vì chà. Hay là choàng áo tắm vải bông thay vì dùng khăn lau khô sau khi tắm.
- Giặt đồ bằng bột giặt loại nhẹ và giữ hai lần để sạch bột giặt còn lại.
- Giữ da ẩm ướt (trừ trứng cá), dùng thuốc thoa làm ẩm (thuốc bôi tay và bôi người) và dùng dầu tắm hoặc bột yến mạch cho bồn tắm.¹



Trị liệu viêm gan loại C có thể làm khó chịu hoặc có ban ngứa ngứa. Chăm sóc da sẽ giúp rất nhiều khó chịu này. Người chăm sóc sức khỏe cũng có thể giới thiệu quý vị đến một bác sĩ da nếu bị ngứa nặng.

- Vào mùa hè hoặc khi trời nóng, giữ xung quanh ẩm ướt. Mua máy làm ẩm nếu được.¹
- Đắp miếng thấm nước mát hoặc ép mát, hoặc xoa nhẹ hay vỗ chỗ ngứa (xoa/vỗ và ngứa ngứa/gãi khác nhau!).

Ngứa

- Thử dùng bột bắp làm hồ lỏng để cho bột ngứa.
- Dùng sản phẩm bồn tắm có bột yến mạch.¹
- Hỏi bác sĩ xem mình bôi kem hydrocortison hoặc kháng histamin mua tự do được hay không.
- Ráng đùng gãi—làm như vậy chỉ nặng hơn.

Một ít Phòng Ngừa

Quý vị có thể làm nhiều thứ để phòng ngừa bị da khô:

- Cắt móng tay thật ngắn và mang găng tay mềm và vớ, đặc biệt vào ban đêm.
- Tránh ánh mặt trời—và tất cả những chỗ nóng khác, kể cả Jacuzzi, phòng tắm hơi, bồn nước nóng, và tắm hơi—hơi nóng chỉ làm ngứa thêm.
- Tập thể dục thư giãn hoặc thiền. Nếu cảm thấy quá ngứa, thử thở một hơi dài trong khi cổ không gãi.
- Ghi xuống nhật ký về cái gì làm bớt ngứa và cái gì không làm bớt ngứa, hoặc cái gì làm ngứa thêm.
- Mặc đồ bông vải thoải mái.² Tránh vải len và nhựa acrylic làm ngứa. Tránh mặc quần áo chật như là quần chật ống, bó tất dài, vớ đàn hồi (thứ loại bông vải), và quần áo thư giãn (kể cả quần jean). Tất cả các loại vải này có chất sợi tổng hợp và không "dễ thở," và sẽ làm nóng, chảy mồ hôi, và ngứa.

Bản quyền © 2007, Schering Corporation, Kenilworth, NJ 07033. Giữ tất cả các bản quyền. In tại Hoa Kỳ PGN0838 9/07

Nguồn tham khảo

1. Rieger PT. Biotherapy. In: Otto SE, ed. *Oncology Nursing*. 2nd ed. St. Louis: Mosby; 1994:526–560.
2. American Cancer Society Web site. Available at: <http://www.cancer.org>. Accessed June 23, 2003.
3. Sandstrom SK. Nursing management of patients receiving biological therapy. *Semin Oncol Nurs*. 1996;12:152–162.

Thông tin này không có ý thay thế lời khuyên bảo của chuyên viên y tế. Hãy bàn thảo với nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị để biết thông tin đặc biệt về thuốc trị liệu của mình. Người chăm sóc sức khỏe phải là nguồn thông tin chính về tình trạng y tế và chữa trị của quý vị.

Be In Charge®