

РЪКОВОДСТВО ЗА  
ГРИЖА ЗА КОЖАТА  
ПРИ ОНКОЛОГИЧНО ЛЕЧЕНИЕ



susan g.  
komen. 

  
NATURA BISSÉ FOUNDATION



# ПРЕДЛОЖЕНИЯ ЗА ГРИЖА ЗА КОЖАТА

## Грижа за твоята кожа

Известно е, че онкологичното лечение може да повлияе на външния вид. Въпреки, че тези промени може да не са клинично сериозни, те все пак са важни за това как се чувствате. Когато сме доволни от външния си вид, се чувстваме по-силни, това е изключително важно, особено когато се борим с болест.

Кожните промени като сухота, акне или петна и раздразнения в по-голямата си част са временни, но все пак се нуждаят от внимание и грижа.

Във фондация Ricardo Fisas Natura Bissé искаме да споделим предложения и прости решения за минимизиране на тези възможни странични ефекти върху външния вид на кожата. Надеждата е, че с правилната информация те могат да бъдат отстранявани успешно.

*Всички препоръки на следващите страници са само за насоки и могат да бъдат различни за всеки човек. Важно е винаги да се консултирате с лекар и да следвате неговите съвети и препоръки*



# СЪДЪРЖАНИЕ

КАК ДА СЕ ГРИЖА ЗА  
КОЖАТА НА ЛИЦЕТО  
СИ?

---

СТР. 6

КАК ДА ОВЛАЖНЯ  
СУХАТА КОЖА НА  
ТЯЛОТО СИ?

---

СТР. 8

ДЕХИДРИРАНИ РЪЦЕ И  
КРАКА - КАКВО ДА  
НАПРАВЯ?

---

СТР. 10

СКАЛПЪТ МЕ СЪРБИ -  
КАКВО ДА НАПРАВЯ?

---

СТР. 12

КАК ДА НАМАЛИТЕ  
АКНЕТО ИЛИ ПЕТНАТА?

---

СТР. 13

КАК ДА СЕ СПРАВИТЕ С  
БЕЛЕЗИТЕ?

---

СТР. 14

КАК ТРЯБВА ДА СЕ  
ЗАЩИТИМ ОТ СЛЪНЦЕТО?

---

СТР. 16

КАК МОГА ДА ПОДГОТВА  
КОЖАТА СИ ЗА  
МЕДИЦИНСКИ ПРОЦЕДУРИ?

---

СТР. 17

## КАК ДА СЕ ГРИЖА ЗА КОЖАТА НА ЛИЦЕТО СИ?

По време на химиотерапия, имунотерапия и целеви терапии, могат да се появят някои странични ефекти като сухота, дразнене, обриви или пъпки по кожата. В повечето случаи тези реакции на кожата са временни. Следните предложения могат да ви помогнат да сведете до минимум някои от тези нежелани ефекти:

### ПРЕДЛОЖЕНИЯ:

- Избягвайте използването на продукти за грижа за кожата, като ексфолианти или пилинги, които могат да бъдат груби!
- Избягвайте да излагате кожата си на източници на топлина като слънце или гореща вода!
- Въздържайте се от използване на продукти или терапии за премахване на тъмни петна!
- Носете слънчеви очила с UV защита, които покриват цялата област около очите!
- Нанесете крем за околоочен контур по външната част на зоната около очите. Започнете с нанасяне на малки точки около очите и внимателно нанесете, за да се избегне сухотата.
- Нанесете балсама за устни от единия край на устната до другия с меки докосвания!
- При сухота в устата увеличете консумацията на течност за овлажняване на устните. Цитрусовите бонбони без захар също могат да помогнат.



### ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ....?

- В областта на околоочния контур, може да забележите сухота, дразнене, подпухналост или тъмни кръгове поради сухи очи, излишни сълзи или пълна/частична загуба на вежди и мигли.
- Усещането на сухота в устата може да причини напукани и сухи устни.

3 стъпки рутинна грижа за лице, шия и деколте

#### 1 Почиствайте и премахвайте грима сутрин и вечер.

Предлагаме почистващи и тонизиращи продукти, които поддържат естественото pH на кожата (без алкохол и хипоалергенни съставки) и осигуряват успокояващ ефект.

#### 2 Хидратирайте и подхранвайте кожата си сутрин и вечер.

Използвайте леки серуми и кремове с овлажняващи, омекотяващи и богати на витамини свойства.

Не забравяйте, че продуктите за грижа за кожата винаги трябва да се нанасят с движения нагоре и не забравяйте да нанесете върху шията и деколтето.

#### 3 Защитавайте кожата си от слънцето всеки ден.

Нанесете защитен крем SPF 50+ върху лице, шия и деколте.



ОПИТАЙТЕ:

#### Почистване на грим.

Богати на естествени ботанически екстракти от лайка, цвят от бъз, зелен чай, прополис или арника монтана.



ОПИТАЙТЕ:

#### Кремове и Серуми,

които са богати на хиалуронова киселина, органично алое вера, алантоин, шипка и масло от таману, аргинин или невен.

## КАК ДА ОВЛАЖНЯ СУХАТА КОЖА НА ТЯЛОТО СИ?

Комбинацията от лекарства и медицинско лечение може да доведе до кожни реакции. Например, може да усещате кожата си по-чувствителна, което може да причини стягане и сърбеж. За да облекчите тези нежелани реакции, можете да опитате следните предложения.



### ПРЕДЛОЖЕНИЯ:

- Вземайте кратки душове с хладка вода и изплаквайте обилно;
- Използвайте леко докосване, за да подсушите кожата си;
- Избягвайте да търкате кожата с гъби или груби кърпи;
- Избягвайте колани или еластични ленти, които могат да протрият кожата ви;
- Носете памучно бельо;
- Ако имате подути крака или стъпала, говорете с лекар и носете ергономични обувки.

### ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ ....?

- **Гънките на тялото и зоните**, които се трият, включително подмишниците, слабините и гънките на гърдите, са много деликатни, така че трябва да бъдат старателно изсушени с меки докосвания и след това хидратирани.
- **Сухотата** може да се появи под формата на грапавост, сърбеж, усещане за стягане и леко лющене на кожата.



### Рутинна грижа за тялото в 3 стъпки

- 1 Използвайте продукти за почистване** на тялото с pH 4,5 - 5,7 и изплакнете добре кожата си с хладка вода. Подсушете се внимателно с меки докосвания и без да търкате повърхността на кожата.
- 2 Овлажнявайте** кожата си два пъти на ден с балсами, кремове или масла, като започнете от краката и стигнете до ръцете с кръгови, плавни и бавни движения.
- 3 Защитете** всички открити зони (крака, ръце, горната част на стъпалото и длани) със SPF 50+.



ОПИТАЙТЕ:

**Продукти за грижа** за кожата, които са богати на манго и масло от шеа, масло от амарант, масло от авокадо, алантоин, масло от роза москета, аргинин, бетаини или глицерин.

## ДЕХИДРИРАНИ РЪЦЕ И КРАКА - КАКВО ДА НАПРАВЯ?

По време на онкологичното лечение могат да се появят някои странични ефекти като сухота, подуване, дразнене, изтръпване или крампи в ръцете и краката. В някои случаи, изтръпването и болката могат да бъдат доста изтощителни и да продължат дългосрочно, дори години.



### ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ...?

- **Растежът на ноктите** може да бъде засегнат поради лечението. Те могат да станат чупливи, пигментирани или обезцветени. Препоръчва се да ги поддържате къси.
- Тъй като **областите между пръстите на ръцете и краката** са склонни към триене, могат да се раздразнят и дехидратират.
- **Усещането за изтръпване и спазми** може да се подобри с масаж.

Рутинна грижа за ръцете и краката

- 1 **Овлажнявайте ръцете и краката** два до три пъти на ден с балсами или масла, които връщат мекотата на кожата.
- 2 **Подхранете ноктите си**, като започнете от кутикулата и продължете върху целия нокът с кръгови движения.

### ПРЕДЛОЖЕНИЯ:

- Не режете кожичките и не премахвайте мазоли;
- Избягвайте използването на акрил, гел за нокти или полуперманентен лак за нокти. Това ви позволява да забележите всякакви промени в ноктите;
- Препоръчваме да използвате лакочистител без съдържание на ацетон;
- Белите памучни ръкавици и чорапи също могат да помогнат за предотвратяване на триене при ежедневни дейности;
- Носете ръкавици, когато чистите вкъщи или в градината;
- Поддържайте кожата чиста и добре овлажнена;
- Избягвайте слънчево изгаряне и прекомерна топлина от сауни, горещи бани, солариум и други източници;
- Използвайте клечка за кожички, за да избутате кожичките обратно, когато са меки (например след баня);
- Използвайте средства против насекоми, когато сте на открито;



ОПИТАЙТЕ:

**Кремове и масла** богати на органично алое вера, масло от роза москета, масло от таману, арника монтана, лайка, невен, бетаини, масло от манго и шеа, масло от амарант и масло от авокадо.



## СКАЛПЪТ МЕ СЪРБИ - КАКВО ДА НАПРАВЯ?

Когато има пълна или частична загуба на коса, вече няма бариера, която да предпазва скалпа от температурните промени и частиците, които се носят във въздуха. В резултат скалпът може да стане по-чувствителен. Ето защо е много важно почистването и овлажняването на тази зона да има успокояващ ефект!



### Рутинна грижа за скалпа

**1** Ежедневно овлажнявайте скалпа като извършвате кръгов масаж, започвайки от шията към челото, като обръщате специално внимание на ушите.

### ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ...?

Понякога кожата може да е опъната, суха и сърбяща и дори може да изпитате болка и да забележите поява на пъпки.

### ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Важно е да предпазите скалпа от топлина, ниски температури и дразнене като носите памучна шапка.

**2** Носете крем със защита SPF 50+ дори когато носите шал, перука или шапка перука или шапка.

## КАК ДА НАМАЛИТЕ АКНЕТО ИЛИ ПЕТНАТА?

Понякога лекарствата, които се дават по време на лечението, могат да причинят появата на малки обриви, акне или петна, които могат да доведат до сърбеж. Тези петна обикновено се намират по лицето, главата, торса, краката и ръцете.

### ПРЕДЛОЖЕНИЯ

- Не правете и не получавайте екстракции
- Овлажнявайте ежедневно

### 3-стъпкова рутинна грижа за петна

- 1** Използвайте почистващи продукти без алкохол, с благоприятно рН за вашата кожа;
- 2** Хидратирайте ежедневно с кремове или балсами, които осигуряват усещане за комфорт;
- 3** Избягвайте излагане на слънце.



### ОПИТАЙТЕ:

Продукти богати на органично алое вера, лайка, невен, арника монтана, екстракт от прополис, глицерин, аргинин, бетаини, масло от манго и шеа, масло от амарант и масло от авокадо.

## КАК ДА СЕ СПРАВИТЕ С БЕЛЕЗИТЕ?

След операцията е много вероятно областта с белег да се чувства стегната и да усещате дискомфорт. За да облекчите това, може да опитате процедури за масаж, които подобряват еластичността на кожата.

### ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ...?

Можете да прилагате продукти за грижа за кожата върху белези, стига те да бъдат **напълно зараснали, без никакви отвори, рани или шевове.**



ОПИТАЙТЕ:

**Продукти** богати на масло от роза москета, органично алое вера, прополис или арника монтана.



## КАК ТРЯБВА ДА СЕ ЗАЩИТИМ ОТ СЛЪНЦЕТО?

Важно е да знаете, че някои лекарства могат да предизвикат кожни реакции при излагане на слънце. Винаги се препоръчва добра слънцезащита, особено през лятото. Слънцезащитните продукти с висока защита, подходящи за всеки тип кожа, ще помогнат за защита на кожата през цялото тяло. Леките, бързо попиващи текстури ще дадат на кожата ви фантастично усещане за комфорт.



### ПРЕДЛОЖЕНИЯ

- **Избягвайте излагането на слънце** във времената, когато слънчевите лъчи са най-интензивни (от 12 до 16 часа);
- **Използвайте висок, водоустойчив SPF 50+** с UVA и UVB защита на лицето и тялото. Това ще помогне за предотвратяване на неблагоприятните ефекти на слънцето;
- Нанасяйте отново слънцезащита **на всеки два часа** върху всички открити участъци;
- Използвайте шалове или шапки в допълнение към слънцезащитния крем;
- Не използвайте UVA лампи или солариуми!

## КАК МОГА ДА ПОДГОТВЯ КОЖАТА СИ ЗА МЕДИЦИНСКИ ПРОЦЕДУРИ?



Подготовката е един от най-добрите начини за поддържане на кожата мека и подхранена по време на медицински процедури

### ПРЕДЛОЖЕНИЯ

- Започнете с ежедневна **рутина от 3 стъпки**: почистване, овлажняване и защита на лицето и тялото;
- Започнете да **овлажнявате кожата най-малко 15 дни** преди медицинско лечение и прилагайте подходящата грижа за кожата два пъти на ден.

ОПИТАЙТЕ

**Продукти** богати на органично алое вера, роза москета, масло от манго и шеа, лайка, урея, глицерин, аргинин, бетаини, масло от амарант, масло от авокадо, алантоин или невен.

## ПОДОБРЕТЕ ВАШЕТО БЛАГОСЪСТОЯНИЕ

Професионален естетик, обучен в онкологични грижи за кожата, може да ви посъветва за най-подходящите продукти и процедури за вашата кожа по всяко време. Техният принос е ключов в момент, в който изпитвате несигурност и когато започват да се появяват първите физически промени, произтичащи от медицинското лечение. В допълнение, те могат да препоръчат най-подходящото естетично лечение за вас, според нуждите на вашата кожа и да препоръчат най-добрите процедури и продукти, които помагат за хидратиране, насищане с кислород, успокояване и осигуряване на кожата повече еластичност.

*Всички тези съвети са само предложения и в никакъв случай не трябва да заместят препоръките на лекаря.*

*Когато се справяте със симптоми, които са досадни или постоянни, важно е да съобщите това на лекаря, за да може да се препоръча най-подходящото лечение.*



susan g. komen® 

  
NATURA BISSÉ FOUNDATION

Правна информация – Ricardo Fisas Natura Bissé Foundation\* / Fundación Ricardo Fisas Natura Bissé® март 2023 г.

Всички права запазени. Частично или пълно възпроизвеждане на тези материали, или включването им в компютърна система, или предаването им под каквато и да е форма по какъвто и да е начин, било то електронно, механично, чрез фотокопиране, чрез запис или по друг начин, без предварителното писмено разрешение от Ricardo Фондация Fisas Natura Bissé\* / Fundación Ricardo Fisas Natura Bissé® е забранена.

Всички използвани имиджи и/или визуални материали са илюстративни и като такива не служат за директни примери от практиката.

Цялата информация, съдържаща се в тези материали, е предназначена само за предоставяне на общи насоки за грижа за кожата. Тези материали не са заместител на консултация с лекар или друг квалифициран медицински специалист. Ако имате някакви въпроси относно тези насоки или ако имате някакви притеснения относно целесъобразността от медицинска гледна точка на използването на този вид продукти, моля, консултирайте се с лекар, друг квалифициран медицински специалист или с вашия професионален естетик, специализиран в процедури за грижа за кожата на пациенти с рак. Ricardo FisasNaturaBissé Foundation\* / FundaciónRicardo FisasNaturaBissé® не носи отговорност за неправилно използване на тези указания, нито за козметичните продукти, които потребителят може да избере. Тези материали подлежат на непрекъснато актуализиране.