

## NUR TERAPIYASI OLGAN BEMORLARNI PARVARISH QILISHDAGI KO'RSATMALAR

**Inomova Oxista Mirzoraximovna**

*RIO va RIATM FVF*

*Nur terapiya bo'limi katta hamshirasi*



**Annotatsiya:** *ushbu maqolada radiatsiya terapiyasi saraton kasalligini davolash, dorilar singari, radiatsiya terapiyasi ham mumkin bo'lgan yon ta'sirga olib kelishi, yon ta'sirlarning ba'zilari terida paydo bo'lishi, radiatsiya terapiyasi paytida terini to'g'ri parvarish qilish, teringizga nojo'ya ta'sirlarni kamaytirishingiz, davolanish vaqtida teringizni yanada qulay his qilishiga yordam berishingiz, terining tezroq tiklanishiga imkon berishingiz va boshqalar to'risida yozilgan.*

**Kalit so'zlar:** *radiatsiya, terapiya, saraton kasallik, davo, dori, ta'sir, parvarish.*

Bu erda dermatologlar radiatsiya terapiyasidan oldin va keyin teringizga qanday g'amxo'rlik qilishni maslahat berishadi.

Radiatsiya terapiyasi paytida: yumshoq bo'ling va teringizni himoya qiling

Siz radiatsiya terapiyasini boshlagan kundan boshlab quyidagilarni qilishni xohlaysiz va nurlanishni to'xtatmaguningizcha va teringizni normal his qilguningizcha davom eting.

Hammom va soqol olish: radiatsiya terapiyasi paytida teri juda sezgir bo'lishi mumkin. Quyidagi maslahatlarga amal qilib, yon ta'sirlar xavfini kamaytirishingiz mumkin:

Davolangan terini har kuni iliq suv bilan yaxshilab yuvib tashlang. Yuvish teridan bakteriyalarni olib tashlashga yordam beradi, bu esa infeksiyaga olib kelishi mumkin. Radiatsiya terapiyasi o'tkaziladigan hududda teringizni yuvganda juda yumshoq bo'ling. Siz uni osongina bezovta qilishingiz mumkin, bu sizning teringizga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Teringizni tirnash xususiyati keltirmaslik uchun kir yuvish kiyimlarini, shimgichlarni va lifli kiyimlarni o'tkazib yuboring. Buning o'rniga qo'llaringiz bilan davolangan teriga suv seping.

Tozalash kerak bo'lsa, yumshoq, past pH tozalagichdan foydalaning. Sizning parvarishlash guruhingiz siz ishlatishingiz mumkin bo'lgan terini parvarish qilish mahsulotlarini tavsiya qilishi mumkin. Agar yo'q bo'lsa, so'rang. Tozalash vositasidan

foydalanganda uni qo'llaringiz bilan muloyimlik bilan surting va iliq suv bilan yuvib tashlang. Shunga qaramay, siz ro'mol yoki shimgichni ishlatishni xohlamaysiz, bu sizning teringizni bezovta qilishi mumkin.

Teringizga chizilgan chiziq'larga e'tibor bermang. Siz bu chiziq'larni tozalashni xohlashingiz mumkin, ammo ularni olib tashlashga urinish teringizni bezovta qiladi.

Davolangan terini tarashdan saqlaning. Bu sizning teringizni bezovta qilishi mumkin, bu esa og'riqli toshma paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin.

Ko'rsatmalarga muvofiq har kuni nemlendirici qo'llang. Bu teringizni davolashdan tezroq tiklanishiga yordam beradi, lekin yaraga namlovchi krem surmang. Faqat saraton guruhi tavsiya qilgan nemlendiricidan foydalanishni unutmang va uni ko'rsatmalarga muvofiq qo'llang.

Kiyinish: Teringizni normal his qilguncha quyidagi o'zgarishlarni amalga oshirish mumkin bo'lgan nojo'ya ta'sirlarni kamaytirishga yordam beradi:

Yaralarni ko'rsatmalarga muvofiq parvarish qiling. Ba'zi odamlarda radiatsiya terapiyasi paytida qizarish, yaralar yoki qoraqo'tirlar paydo bo'ladi. Agar siz yaraga g'amxo'rlik qilishingiz kerak bo'lsa, sizga berilgan ko'rsatmalarga amal qiling. Bu sizning teringizni tezroq tiklashga va jiddiy reaksiyadan qochishga yordam beradi.

Antiperspirant va talkni o'tkazib yuboring. Ushbu mahsulotlarning tarkibiy qismlari siz olgan radiatsiya miqdorini oshirishi mumkin. Antiperspirant o'rniga dezodorantdan foydalanishingiz mumkin. Biroq, dezodorantni qo'llagan joyingizda qizarish, shishish yoki og'riq paydo bo'lsa, deodorantdan foydalanishni ham to'xtating.

Teringizga yopishqoq narsalarni qo'llamang. Bunga tibbiy lenta, yopishtiruvchi bandajlar va nikotin yamoqlari kabi yopishtiruvchi tibbiy buyumlar kiradi. Yopishtiruvchi radiatsiya bilan ishlangan terini bezovta qilishi va shikastlashi mumkin. Agar siz tibbiy sabablarga ko'ra yamoq kiyishingiz kerak bo'lsa, uni radiatsiya bilan davolanmagan teriga qo'llang.

Xushbo'y hidli mahsulotlardan tanaffus qiling. Pardozi va terini parvarish qilish mahsulotlari ko'pincha teringizni bezovta qiladigan va reaksiyaga olib keladigan xushbo'y hidni o'z ichiga oladi. Agar mahsulot "xushbo'y hidsiz" deb aytilmasa, unda xushbo'y hid bo'lishi mumkin. Hatto hidsiz mahsulotlarda ham xushbo'y hid mavjud.

Yengil kiyim kiying. Agar kiyim radiatsiya bilan davolangan teriga ishqalansa, siz nojo'ya ta'sirlarni rivojlanishi mumkin. Yengil kiyim kiyish bu noxush oqibatlarining oldini olishga yordam beradi.

Tashqarida vaqt o'tkazish va bo'sh vaqt: Tashqarida bo'lish stressdan xalos bo'lishga yordam beradi, ammo siz teringizni zararli ultrabinafsha (UV) nurlar, issiqlik va sovuqdan himoya qilishni xohlaysiz. Dermatologlar buni tavsiya qiladilar:

Davolangan teringizni quyoshdan himoya qiluvchi kiyim bilan yoping. Quyosh nurlanish bilan ishlov berilgan terini tirnash xususiyati keltirishi mumkin. Ko'chaga chiqishdan oldin quyoshdan himoyalangan kiyim kiying. Quyoshdan himoya qiluvchi kiyimlarni Internetda topishingiz mumkin, ammo yorqin nurda ushlab turgan va ko'ra olmaydigan har qanday kiyim quyoshdan himoya qiladi. Faqat kiyimning bo'shashganligiga ishonch hosil qiling. Keng qirrali shlyapa bosh va bo'yinni himoya qilishi mumkin.

Sizning parvarishlash guruhingiz tavsiya qilgan quyosh kremidan foydalaning. Sizning parvarishlash guruhingiz siz ishlatishingiz mumkin bo'lgan terini parvarish qilish vositalarini, shu jumladan quyoshdan himoya qiluvchi vositalarni tavsiya qiladi. Agar siz quyoshdan himoya qiluvchi kremni tavsiya qilganingizni eslay olmasangiz, parvarishlash bo'yicha guruhingizdan qaysi quyosh kremi ishlatishingiz kerakligini so'rang.

Ochiq havoda soya izlang. Bu teringizni quyoshning UV nurlaridan himoya qilishga yordam beradi.

Solaryum yoki boshqa bronzlash moslamasidan foydalanmang. Ular quyoshdan ko'ra ko'proq UV nurlarini chiqaradi, shuning uchun ular teringizga jiddiy zarar etkazishi mumkin.

Issiq vannani o'tkazib yuboring. Issiqlik teringizni bezovta qilishi mumkin. Agar issiq vanna to'g'ri tozalanmagan bo'lsa, sizda jiddiy infeksiya ham paydo bo'lishi mumkin.

Harorat sovuqqa yaqinlashganda (yoki undan pastga tushganda) to'plang. Sovuq teringizni bezovta qilishi mumkin. Bunga yo'l qo'ymaslik uchun ochiq havoda sovuq bo'lganda yig'ing va sovuqda tashqarida vaqtingizni cheklang.

Uyda vaqt o'tkazish: Terapiya tugagunga qadar va teringiz normal his etguncha, dermatologlar quyidagilarni tavsiya qiladilar:

Davolangan teringizga issiq yoki sovuq narsa qo'ymang. Isitish yostig'i yoki muz to'plami yaxshi fikr bo'lib tuyulishi mumkin, ammo issiq yoki sovuq har qanday narsa teringizni bezovta qilishi mumkin.

Uy yumushlarini bajarayotganda davolangan teringizni himoya qiling. Agar siz qo'llaringiz yoki pastki qo'llaringiz bilan radiatsiya muolajalarini olayotgan bo'lsangiz, idishlarni yuvish kabi uy yumushlarini bajarayotganda teringizni qo'lqop bilan himoya qilishni xohlaysiz.

Radiatsiya terapiyasidan so'ng: davolangan teringizga e'tibor bering

Ba'zi nojo'ya ta'sirlar oxirgi radiatsiya davolashingizdan haftalar, oylar yoki yillar o'tgach sodir bo'ladi. Agar davolanish paytida nojo'ya ta'sirlar bo'lmasa ham, bu sodir bo'lishi mumkin. Ushbu nojo'ya ta'sirlarni erta aniqlash uchun dermatologlar quyidagilarni tavsiya qiladilar:

O'zgarish belgilari uchun davolangan teringizni kuzatib boring. Davolanishdan keyin radiatsiya terapiyasi bilan davolangan teriga jiddiy e'tibor berish muhimdir.

Agar qizarish, toshma yoki boshqa o'zgarishlarni ko'rsangiz, onkolog yoki dermatologga murojaat qiling.

Davolangan joyni quyoshdan saqlang. Radiatsion muolajalarni o'tkazgan har bir kishi ushbu hududda teri saratoni rivojlanish xavfi yuqori. Teri saratoni ko'p yillar o'tib namoyon bo'ladi, shuning uchun quyoshdan himoyalani hayot uchun zarurdir.

Teringizni qanday himoya qilishni bilish uchun Teri saratonining oldini olish bo'limiga o'ting.

Kengash tomonidan tasdiqlangan dermatologni ko'rish uchun uchrashuv tayinlang. Dermatologga ega bo'lish orqali sizda keyinchalik teri muammosi paydo bo'ladimi yoki yo'qligini aniqlash uchun mutaxassis bor. Bu ayniqsa muhimdir, chunki sizda teri saratoni rivojlanish xavfi yuqori.

Dermatologlar saraton kasalligidan kelib chiqqan teri muammolarini davolashadi

Teri, soch va tirnoqlar bo'yicha mutaxassis sifatida dermatologlar ko'pincha saraton kasalligini davolash natijasida yuzaga keladigan reaksiyalarni davolash uchun chaqiriladi. Ular saraton terapiyasi paytida va undan keyin yillar davomida yuz berishi mumkin bo'lgan ko'plab reaksiyalar bilan tanish.

Agar siz saraton kasalligini davolashdan keyin teri muammosiga duch kelsangiz, noqulaylik bilan yashashingiz shart emas.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. Amerika Dermatologiya Akademiyasi. "Teri kasalliklari saraton kasalligini davolashga to'sqinlik qilishi, hayot sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin." 2011-yil 4-fevralda nashr etilgan yangiliklar. Oxirgi marta 2018-yil 24-avgustda foydalanilgan.

2. Greenwald E, Gorcey L va boshqalar. "Plakat 2706: Radiatsiya terapiyasidan keyin teri saratoni skriningining ahamiyati." J Am Acad Dermatol. 2016;74(5) ilova 1:AB199. Tijoriy yordam: aniqlanmagan.

3. Hymes SR, Strom EA va boshqalar. "Radiatsion dermatit: klinik ko'rinish, patofiziologiya va davolash." J Am Acad Dermatol. 2006;54(1):28-46.

4. Veness M va Richards S. "Radioterapiya". In: Bologna JL, va boshqalar. Dermatologiya. (ikkinchi nashr). Mosby Elsevier, Ispaniya, 2008: 2127-37.