

SPIS TREŚCI

KILKA SŁÓW WPROWADZENIA	5
SŁOWNICZEK	7
CZĘŚĆ ONKOLOGICZNA.....	11
Podstawowe informacje o metodach leczenia oraz o skutkach ubocznych terapii onkologicznej.....	11
Immunoterapia nowotworów, czyli jak obudzić nasz układ odpornościowy w celu zniszczenia nowotworów	16
Działania niepożądane na skórze występujące po zastosowaniu leków przeciwnowotworowych.....	17
Sposoby łagodzenia skórnych objawów ubocznych	25
CZĘŚĆ KOSMETOLOGICZNA.....	28
Rola kosmetolożki_kosmetologa w diagnostyce i terapii nowotworowej.....	28
Normy i standardy pracy specjalistki_specjalisty w pracy z osobą chorującą na nowotwór.....	30
Podstawowe zabiegi kosmetyczne a choroba onkologiczna:.....	32
Relaksujące terapie manualne:	41
Rodzaje zabiegów a terapia onkologiczna (cztery pomocnicze tabele)	51
Zalecenia pielęgnacji domowej, czyli jak radzić sobie samej_samemu, jeśli z różnych przyczyn pacjentka_pacjent nie korzysta z usług gabinetu kosmetologicznego	66
CZĘŚĆ DIETETYCZNA	75
Sposób odżywiania a skóra	75
Odżywienie w kontekście choroby i wyglądu skóry.....	76
Zasady zdrowego odżywiania wpływające korzystnie na zdrowie skóry.....	77
Aktywność fizyczna jako element troski o zdrowie skóry	81
Kawa, herbata i alkohol a kondycja skóry	82
Składniki mineralne	82
Probiotyki i prebiotyki	84
CZĘŚĆ PSYCHOLOGICZNA.....	86
Rola psychiki w procesie leczenia	86
CZĘŚĆ UZUPEŁNIAJĄCA.....	92
Środowisko uzdrowskie/SPA dla pacjentów/klientów onkologicznych.....	92
Brafitting.....	94
Włosy.....	94
Bibliografia	96
Netografia	98

KILKA SŁÓW WPROWADZENIA

Poradnik z zakresu kosmetologii onkologicznej opracowaliśmy z myślą o pacjentkach_pacjentach onkologicznych z niepełnosprawnością i dyplomowanych kosmetyczkach, kosmetolożkach_kosmetologach oraz lekarkach_lekaczach prowadzących. Informacje zawarte w *Poradniku* mają charakter informacyjno-edukacyjny.

Niniejsza publikacja jest kompendium informacji i praktycznych wskazówek wspierających pacjentki_pacjentów w trakcie samodzielnej opieki kosmetycznej w warunkach domowych. Nabycie wiedzy i umiejętne jej stosowanie wpłynie m.in. na poprawę pielęgnacji skóry, na lepsze samopoczucie i wzrost akceptacji siebie w chorobie.

Jesteśmy przekonani, że *Poradnik* nie tylko poprawi jakość życia pacjentek_pacjentów w domu, ale przekaże niezbędną wiedzę z zakresu kosmetologii onkologicznej również specjalistkom i specjalistom.

Zespół Fundacji Otulina

SŁOWNICZEK



Apoptoza (gr. *apoptosis* – opadanie liści) – proces programowanej śmierci komórki. Jest to całkowicie naturalne zjawisko pozwalające na usunięcie nieprawidłowych, uszkodzonych i zużytych komórek z organizmu. Ten mechanizm jest potrzebny i wpływa korzystnie na prawidłowy rozwój, homeostazę (zdolność utrzymywania względnie stałych parametrów wewnętrznych w systemie) i zapobieganie nadmiernego, szkodliwego namnażania komórek organizmu. Stale usuwane są zużyte, uszkodzone lub niepotrzebne komórki, a w ich miejsce powstają nowe.

Cytostatyki (inaczej leki cytostatyczne, leki cytotoksyczne, leki przeciwnowotworowe) – grupa substancji naturalnych i syntetycznych używanych w chemioterapii nowotworów, działająca toksycznie na komórki nowotworowe charakteryzujące się szybkimi podziałami. Leki te uszkadzają jednak także inne szybko dzielące się zdrowe komórki (szpik kostny, błony śluzowe, komórki włosów), stąd częste są działania niepożądane, takie jak: anemia, nudności i wymioty, łysienie. Cytostatyki mają wąski indeks terapeutyczny. Ogólna zasada działania cytostatyków polega na zaburzaniu cyklu komórkowego i powodowaniu śmierci komórki lub zahamowaniu jej rozwoju i podziałów. Skuteczność leczenia zależy od stopnia, w jakim populacja komórek nowotworowych zostanie zniszczona. Zwykle podczas jednej chemioterapii stosuje się kilka leków z różnych grup cytostatyków. Powoduje to zwiększenie skuteczności leczenia. Leki dobiera się tak, aby miały różny mechanizm działania (zabijały komórkę różnymi sposobami) i jednocześnie inne działania niepożądane, dzięki czemu unika się nasilenia tych samych efektów toksycznych.

Demielinizacja – proces patologiczny układu nerwowego polegający na rozpadzie osłonek mielinowych w ośrodkowym lub obwodowym układzie nerwowym. Większość włókien nerwowych otoczona jest osłonką mielinową, w skład której wchodzi mielina.

Deramtoza – inaczej choroby skóry. Schorzenia skóry są grupą chorób o różnym podłożu, które objawiają się zmianami skóry zwanymi wykwitami lub zmianami w obrębie przydatków skóry – włosów i paznokci. Dermatozy mogą wystąpić w każdym wieku, a ich leczenie jest zależne od przyczyny wywołującej schorzenie.

Dyzestezje – nieprzyjemne i nieprawidłowo odczuwane doznanie czuciowe, powstające spontanicznie, spowodowane uszkodzeniem układu nerwowego lub wywołane działaniem czynników zewnętrznych.

Emolienty – Słowo to można rozumieć w dwóch znaczeniach:

- Emolienty kosmetyki możemy nazywać także dermokosmetykami, z uwagi na ich specjalne przeznaczenie: służą do odbudowy naruszonego naskórka i jego ochrony. Mogą to być emulsje do kąpieli, balsamy i kremy do ciała, a także inne formy. Nawilżają skórę, ale przede wszystkim ją natłuszczają. Wzmacniają płaszcz hydrolipidowy skóry i tym samym zmniejszają podrażnienia. Ponadto zabezpieczają skórę przed działaniem czynników zewnętrznych.
- Emolienty składniki rozumiane są natomiast jako składniki hydrofobowe, czyli takie o właściwościach natłuszczających, zmiękczających i wygładzających. Mówimy tutaj o substancjach, takich jak np. naturalne oleje i masła roślinne, lanolina, witamina E czy też parafina.

Hiperkeratoza – nadmierne złuszczenie.

Homeostaza – oznacza równowagę organizmu. Słowo to wywodzi się z języka greckiego od wyrazów *homois*, czyli równy, oraz *stasis* – trwałość.

Kataplazma – rodzaj okładów. Mogą być ciepłe lub zimne, w zależności od zamierzonego działania.

Leki przeciwhistaminowe – stosowane są przez osoby, które borykają się z różnego rodzaju alergiami. Objawy alergii ujawniają się pod wpływem

histaminy. Leki przeciwhistaminowe są po to, by zablokować receptor histaminowy.

Maceraty – oleje roślinne z wyciągami kwiatów, ziół czy pąków.

Mikrotubula – włóknista rurkowata sztywna struktura o średnicy 20–27 nm, powstająca w wyniku polimeryzacji białka tubuliny. Mikrotubule wraz z innymi strukturami pełnią funkcję cytoszkieletu, nadając komórce kształt, a nawet przyczyniając się do jego zmiany.

Neuropatia obwodowa – uszkodzenie nerwów obwodowych; powoduje zaburzenia czucia, co objawia się bólem, przeczulicą lub parestezją.

Nowotworzenie lub kancerogeneza – zmiany zachodzące w komórce organizmu prowadzące do powstania nowotworu. Jest to wieloetapowy proces zachodzący na poziomie DNA komórki. Wyróżnia się w nim trzy (czasem cztery) złożone etapy: inicjację, promocję i progresję. Kancerogeneza jest najczęściej wywoływana czynnikami rakotwórczymi, takimi jak: nadfiolet, wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne czy niektóre wirusy.

Okluzja – powłoka (tzw. film) tworzona na skórze po to, by usprawnić przenikanie składników aktywnych zawartych w kosmetykach do jej wnętrza. Warstwa ta zapobiega lub zmniejsza również TEWL (transepidermalną utratę wody) z naszego naskórka, przez co zwiększa jego nawilżenie. Okluzję osiągamy przede wszystkim za pomocą substancji hydrofobowych (odpychających od siebie cząsteczki wody); także substancje hydrofilowe (przyciągające cząsteczki wody) potrafią mieć działanie okluzyjne, inaczej błonotwórcze.

Onycholiza – paznokcie ulega tzw. rozdwojeniu. Polega to na tym, że płytko paznokcia oddziela się od łożyska i gromadzi się pod nią powietrze. Zmiany zaczynają się od wolnego brzegu i szerzą w kierunku płytki. Paznokcie są osłabione i łamią się. Powoduje to znaczny dyskomfort i bolesność.

Parestezja – nietypowe wrażenie (między innymi mrowienie oraz drętwienie), które może pojawić się na całym ciele.

Paronychia – zanokcica. Stan zapalny wału paznokciowego wywołany zakażeniem bakteryjnym lub grzybiczym. Wał paznokciowy ma kolor żywo czerwony, na brzegach paznokcia może zbierać się treść ropna.

Sebum – naturalna ochrona skóry; nazywane również łojem skórnym. Jest substancją (lubrykantem) wytwarzaną przez gruczoły łojowe. Powstaje na całej powierzchni skóry poza dwoma miejscami: wewnętrzną powierzchnią dłoni oraz stóp. Z kolei najwięcej łoju skórnego jest na twarzy, głowie, plecach i klatce piersiowej. Najmniej – na przedramionach oraz na kolanach. Na powierzchnię skóry dostaje się dzięki mieszkom włosowym. Sebum stanowi barierę ochronną dla skóry. Poza tym ma zabezpieczać przed bakteriami, a także zagrożeniami chemicznymi, środowiskowymi oraz mechanicznymi. To właśnie dzięki sebum skóra lepiej radzi sobie ze zmianami temperatury oraz ma odpowiednie pH. Gdy w organizmie jest produkowane za mało sebum, skóra staje się cienka i matowa. Z kolei nadmiar łoju skórnego prowadzi do problemów z cerą i trądzikiem.

Teleangiektazja – uszkodzenia naczyń krwionośnych.

Na potrzeby niniejszej publikacji przyjęto następujące uproszczenia:

- **Pacjentka_pacjent** – mając na myśli osoby z niepełnosprawnością chorujące onkologicznie;
- **Specjalistka_specjalista** – mając na myśli kosmetolożki_kosmetologów/kosmetyczki.

CZĘŚĆ ONKOLOGICZNA

(Dariusz Michał Łżycki)



Nowotwory złośliwe to jedne z najgroźniejszych chorób trapiących ludzkość. Liczba zachorowań i zgonów z ich powodu stale rośnie. Dzieje się tak przede wszystkim na skutek zmian cywilizacyjnych zwiększających prawdopodobieństwo zachorowania, a także wskutek wydłużania się średniego czasu życia. Priorytetem dla naukowców jest więc poszukiwanie skuteczniejszych metod wykrywania, obrazowania oraz leczenia nowotworów.

Podstawowe informacje o metodach leczenia oraz o skutkach ubocznych terapii onkologicznej

Wpływ promieniowania jonizującego na te tkanki powoduje działania niepożądane, wśród których wyróżnia się odczyny popromienne wczesne (ostre), pojawiające się w trakcie radioterapii i do trzech miesięcy po jej zakończeniu. Odczyny te najczęściej są odwracalne i ustępują po zastosowaniu leczenia wspomagającego.

Do najczęściej obserwowanych odczynów wczesnych (ostrych) zalicza się:

- reakcje skórne (rumień, suche i wilgotne złuszczenie naskórka),
- biegunki,
- stany zapalne błon śluzowych,
- anemię,
- nudności,
- wymioty.

Natomiast **odczyny popromienne późne (przewlekłe)** obserwowane są w okresie od kilku do kilkunastu miesięcy, a nawet kilkudziesięciu lat po zakończeniu napromieniania. Niestety, część z nich jest nieodwracalna i utrwalona. Do najczęściej obserwowanych zalicza się:

- zmiany zapalne i włókniste płuc,
- popromienne zapalenie jelita grubego,
- demielinizację w obszarze rdzenia kręgowego,
- powikłania ze strony gonad (gruczoł płciowy, gruczoł rozrodczy).
- Do standardowych metod leczenia nowotworów zalicza się: chirurgię, radioterapię, chemioterapię oraz hormonoterapię.

CHIRURGIA

Leczenie operacyjne jest zwykle najważniejszą **miejscową** metodą postępowania terapeutycznego. Aby usunąć chore tkanki, niejednokrotnie trzeba wykonać rozległe zabiegi, które mogą doprowadzić do zaburzeń czynnościowych lub estetycznych. W wielu przypadkach konieczna jest rekonstrukcja tkanek.

RADIOTERAPIA

Kolejną metodą leczenia nowotworów jest radioterapia wykorzystująca promieniowanie jonizujące do **miejscowego** niszczenia zmian nowotworowych. Poprzez wywołanie jonizacji w komórkach organizmu dochodzi do uruchomienia kaskady procesów fizycznych i biochemicznych prowadzących do różnych procesów biologicznych, których konsekwencją jest zniszczenie komórek nowotworowych. Uszkodzeniu ulegają zarówno komórki nowotworowe, jak i zdrowe. Mimo iż w planowaniu leczenia stosuje się obecnie wiele nowoczesnych technik, to jednak nie udało się wyeliminować powikłań po radioterapii. Wynika to z faktu, że w napromienianym obszarze znajdują się nie tylko szybko dzielące się komórki guza nowotworowego, ale również niektóre zdrowe tkanki. Należą do nich między innymi skóra, komórki krwiotwórcze i błony śluzowe. Są to tak zwane tkanki wysoce promieniowrażliwe.

Leczenie chirurgiczne i radioterapia to metody miejscowego leczenia nowotworów.

CHEMIOTERAPIA

U wielu pacjentek_pacjentów już w chwili rozpoznania stwierdza się jednak przerzuty odległe, u innych powstają w trakcie i po przebytych leczeniu; u tych chorych konieczne jest **zastosowanie leczenia systemowego, obejmującego cały organizm. Taką metodą jest chemioterapia, polegająca na leczeniu związkami farmakologicznymi (cytostatykami) niszczącymi komórki nowotworowe.** Terapia ta ma zasięg ogólnoustrojowy, dlatego zostają uszkodzone nie tylko komórki guza, ale również inne komórki szybko namnażające się, takie jak: cebulki włosów, komórki szpiku, komórki nabłonka układu pokarmowego oraz komórki nerwów obwodowych. Ogólnie środki stosowane w chemioterapii mają na celu hamowanie podziałów komórkowych. Uszkadzają struktury DNA oraz powodują powstawanie wolnych rodników tlenowych, skutkiem czego jest doprowadzenie komórek do śmierci (apoptozy).

Cytostatyki są najdłużej znaną grupą leków przeciwnowotworowych o różnym pochodzeniu i mechanizmach działania. Leki cytostatyczne stosowane w onkologii – w dawkach terapeutycznych – blokują w różny sposób cykl komórkowy i uruchamiają genetycznie zaprogramowane mechanizmy śmierci komórkowej, czyli indukują apoptozę nowotworową. Podstawowym kryterium podziału cytostatyków jest mechanizm ich działania. Do najlepiej poznanych i najpowszechniej stosowanych leków cytostatycznych należą leki alkilujące, antymetabolity oraz preparaty pochodzenia naturalnego.

Uwzględniając mechanizm działania przeciwnowotworowego, można wyróżnić następujące grupy cytostatyków:

1. **Leki alkilujące** – trucizny działające niezależnie od fazy cyklu komórkowego. Do grupy tej należą: cyklofosfamid, chlorambucyl, karmustyna, analogi platyny, melfalan, tomozolomid.
2. **Inhibitory topoizomerazy** – hamują topoizomerazy, enzymy biorące udział w syntezie DNA (antybiotyki przeciwnowotworowe: antracykliny, daktynomycyna).
3. **Antymetabolity** – uniemożliwiają syntezę związków będących prekursorami lub wchodzących w skład kwasów nukleinowych, np. analogi pirymidynu (fluorouracyl) i analogi kwasu foliowego (metotreksat).

4. Leki zaburzające funkcjonowanie systemu mikrotubuli – wikrystyna, winblastyna oraz taksoidy.

Brak wybiórczego działania na komórki nowotworowe powoduje, że cytostatyki wywołują wiele działań niepożądanych. Występują one w trakcie całego okresu leczenia i zależą od wielkości dawki całkowitej oraz czasu trwania terapii.

Najpoważniejsze z nich to uszkodzenia szpiku kostnego, nerek i serca.

Cytostatyki wywołują również wiele niepożądanych reakcji skórnych.

Poza wypadaniem włosów należą do nich:

- nadwrażliwość na światło,
- rumień,
- przebarwienia i odbarwienia,
- pokrzywka,
- nasilenie popromiennego uszkodzenia skóry,
- owrzodzenie skóry,
- reakcje twardzinopodobne i liszajopodobne,
- martwica skóry i tkanek głębiej leżących, do których może dojść po wynacznieniu leku.

Wynacznienia cytostatyków to przypadkowe, niezamierzone przedostanie się leku poza naczynie żyłne do tkanek otaczających lub bezpośrednio nacieczenie tkanek poprzez błędne podanie leku, które może prowadzić do miejscowych stanów zapalnych, owrzodzeń, a nawet martwicy.

HORMONOTERAPIA

Inną metodą leczenia systemowego jest hormonoterapia znajdująca zastosowanie tylko w niewielkiej grupie nowotworów należących do tak zwanych nowotworów hormonozależnych (rak piersi, rak gruczołu krokowego, rak tarczycy, rak trzonu macicy).

Podstawowe sposoby wpływania na środowisko hormonalne organizmu to działania ablacyjne (hamowania) i addycyjne. Ablacja ma na celu wyeliminowanie lub ograniczenie działania określonego hormonu, a addycja zwiększenie jego stężenia. U chorych na raka piersi stosowane są antyestrogeny (tamoksyfen) lub, w zależności od statusu hormonalnego

pacjentki, inhibitory aromatazy (letrozol, anastrozolozol) u chorych po menopauzie lub analogi gonadoliberyny (goserelina, buserelina) u pacjentek przed menopauzą. W przypadku raka gruczołu krokowego stosuje się antyandrogeny (flutamid), analogi gonadoliberyny i rzadko estrogeny.

Leczenie hormonalne powoduje mniej działań ubocznych niż leczenie cytostatykami. Może jednak powodować suchość i ścienienie skóry, jak również wypadanie i łamliwość włosów.

Postęp w leczeniu nowotworów złośliwych w ostatnich latach pozwala wierzyć, że pojawiła się szansa, aby rak stał się chorobą przewlekłą, kontrolowaną przez wiele lat, przy dobrej jakości życia.

Dzięki osiągnięciom biologii molekularnej i inżynierii genetycznej poznano część mechanizmów odpowiedzialnych za powstawanie komórek nowotworowych, mnożenie się komórek i tworzenie przerzutów. Znaczna część tych zjawisk jest efektem zaburzonej aktywności białek błonowych i kaskad uruchamianych przez nie przemian, nad którymi utraciły kontrolę naturalne mechanizmy obronne. **Wydaje się więc, że zastosowanie leków ukierunkowanych molekularnie na poszczególne ogniwa powyższych procesów stwarza szansę zahamowania postępu choroby nowotworowej.**

Dlaczego leczymy nowotwory nowymi lekami celowanymi?

Coraz lepsze rozumienie zagadnień powstawania raka i samego procesu jego powstania przyczyniło się w ostatnich latach do istotnych postępów w leczeniu onkologicznym. Poznanie tych skomplikowanych procesów pozwoliło na praktyczne zastosowanie nowych leków, co przyczyniło się do poprawy wyników leczenia pacjentek_pacjentów. Większość obecnie stosowanych cytostatyków wpływa na zahamowanie podziałów komórek nowotworowych. Nowoczesne terapie mają na celu hamowanie rozwoju nowotworu i jego niszczenie, wpływając na zaburzenia w budowie guza, mechanizmy blokowania komunikacji sygnałów komórkowych oraz unaczynienie nowotworu. Poszukuje się rozwiązań precyzyjnie ukierunkowanych na konkretne mechanizmy biorące udział w tworzeniu i rozwoju raka, które w sposób wybiórczy będą eliminować komórki nowotworowe, nie uszkadzając jednocześnie zdrowych komórek organizmu. Stosowanie w klinicznej terapii leków celowanych związane jest

z coraz lepszym poznaniem procesów warunkujących powstawanie i dalszy rozwój nowotworu.

Prawidłowe funkcjonowanie każdej komórki organizmu zależy od mechanizmów przekazywania sygnałów ze środowiska zewnętrznego komórki do jej wnętrza, czyli do cytoplazmy, a następnie do jądra komórkowego. W terapii celowanej wykorzystywane są przeciwciała monoklonalne, które skutecznie blokują rozwój raka. Ekspresję białek receptora naskórkowego czynnika wzrostu, który stymuluje rozwój raka, stwierdza się w wielu nowotworach (rak piersi, rak jajnika, rak jelita grubego, nowotwory głowy i szyi), dlatego zastosowanie w leczeniu znalazły przeciwciała przeciwko temu receptorowi. Ponadto szczegółowe poznanie procesu neoangiogenezy (tworzenia dodatkowych naczyń w guzie nowotworowym w celu przyspieszenia wzrostu raka), jej aktywatorów i inhibitorów pozwoliło na włączenie do terapii przeciwnowotworowej leków antyangiogennych. Nowoczesne leki przeciwnowotworowe powodują zahamowanie tworzenia sieci naczyń. Zwiększoną skuteczność leczenia nowymi lekami obserwuje się w wyniku skojarzenia blokerów angiogenezy z radioterapią lub chemioterapią. Nowe leki mają nie tylko inny mechanizm działania, ale także odmienny profil działań niepożądanych.

Immunoterapia nowotworów, czyli jak obudzić nasz układ odpornościowy w celu zniszczenia nowotworów

Nasz układ immunologiczny odpowiada za zniszczenie bakterii, wirusów i innych patogenów. Immunoterapia nowotworów jest nowoczesną metodą niszczenia nowotworów złośliwych poprzez wzbudzenie lub modyfikację przeciwnowotworowych swoistych mechanizmów immunologicznych.

Obecnie w immunoterapii nowotworów stosujemy immunoterapię:

- czynną swoistą (np. wykorzystanie leczniczych szczepionek),
- czynną nieswoistą (np. wykorzystanie leczniczych przeciwciał w modyfikacji aktywności limfocytów pacjentki_pacjenta w celu zabicia raka),
- bierną swoistą.

Skutki uboczne po zastosowaniu immunoterapii zmieniających aktywność limfocytów T pacjentki_pacjenta w dużej mierze związane są z niepożądanymi objawami autoagresji (komórki immunologiczne gospodarza kierują cytotoksyczną aktywność przeciwko gospodarzowi). Działania niepożądane po ogólnoustrojowym zastosowaniu immunoterapii modyfikujących punkty kontrolne mogą dotyczyć prawie każdego narządu.

Działania niepożądane na skórze występujące po zastosowaniu leków przeciwnowotworowych

Nowoczesne leczenie przeciwnowotworowe może wywołać wiele działań niepożądanych, wśród których obserwuje się również zmiany skórne. Leki onkologiczne niszczą nie tylko komórki nowotworowe, ale także prawidłowe komórki organizmu, takie jak komórki nabłonka. W związku z upowszechnianiem się ukierunkowanych terapii przeciwnowotworowych coraz częściej będziemy obserwowali **toksyczne reakcje skórne**.

Zmagający się z nimi chorujący szukają pomocy nie tylko u onkolożek_onkologów, ale również u dermatolożek_dermatologów i kosmetolożek_kosmetologów. Stąd konieczność poznania możliwych reakcji skórnych i zasad pielęgnacji skóry. **Na jakie działania uboczne na skórze warto zwrócić uwagę?**

Do najczęściej obserwowanych działań ubocznych na skórze zalicza się:

- **Erytrodystezję dłoniowo-podeszwową; zespół ręka–stopa**
Pojawia się najczęściej pomiędzy drugim a dwunastym dniem terapii. Najczęstszym objawem zespołu są dyzestezje (nieprzyjemne doznania czuciowe) oraz mrowienie dłoni i stóp. Objawy te mogą nasilać się, prowadząc do symetrycznego obrzęku oraz rumienia podszew stóp i dłoni. Mogą pojawić się również plamiste zaczerwienienia z sinymi i obrzękniętymi obszarami na dłoniach, podszewach stóp i innych okolicach ciała narażonych na ucisk. Zmiany te mają zazwyczaj nieznaczne nasilenie i ustępują zwykle po siedmiu–czternastu dniach. W przypadku, gdy kolejne podanie leku nie zostanie odroczone (lub nie zostanie zmniejszona dawka),

na podłożu zespołu ręka–stopa mogą powstać pęcherze ulegające złuszczeniu oraz tworzyć się strupy i owrzodzenia, może także dojść do martwicy naskórka.

Rumień i dyzestezje mogą pojawiać się również w innych okolicach ciała, takich jak: pośladki, pachwiny, fałdy pachowe i podsutkowe (miejsca te narażone są na większy ucisk i podwyższoną temperaturę), moszna lub wargi sromowe.

- **Osutka trądzikopodobna**

Wysypka ma charakter rozszanych okołomieszkowych grudek i krostek z wyglądu przypominających trądzik pospolity. Zmiany lokalizują się najczęściej na twarzy, zajmując czoło, policzki i brodę. Mogą również pojawiać się na plecach, ramionach i klatce piersiowej. Wykwity często powstają na tle rumieniowym, może towarzyszyć im intensywny świąd. Podczas terapii przeciwnowotworowej może dojść do trzech rodzajów wysypki.

Tabela 1. Rodzaje wysypki

Rodzaj wysypki	Objawy i lokalizacja
wysypka na twarzy	<ul style="list-style-type: none"> • zwykle o czerwonym zabarwieniu z towarzyszącym nieznacznym łuszczeniem skóry w okolicy brwi i linii włosów • zwykle układa się w trójkąt obejmujący dwa policzki i podbródek • wysoka temperatura może powodować zaostrenie objawów, jednak wysypka generalnie nie jest uciążliwa dla pacjentki_pacjenta • czasem występuje nieprzyjemne uczucie mrowienia lub pieczenia w obrębie owłosionej skóry głowy
wysypka uogólniona (grudkowo-plamista)	<ul style="list-style-type: none"> • skóra zmienia kolor, a w jej obrębie obecne są małe uniesione grudki • może występować swędzenie obecna wyłącznie w górnej części tułowia i na ramionach bądź pokrywa całe ciało
czerwona wysypka uogólniona	<ul style="list-style-type: none"> • może występować wyłącznie w górnej części tułowia i na ramionach bądź pokrywać całe ciało

Źródło: Opracowanie własne.

- **Pokrzywka**

Może wystąpić po terapii lub w trakcie leczenia. Bąble pokrzywkowe pojawiają się najczęściej w ciągu trzydziestu sześciu godzin od zażycia leku, przy powtórnym podaniu wykwity te mogą wystąpić już po kilku minutach. Bąblom towarzyszy obrzęk, mają różowe lub białe zabarwienie, powstają nagle i ustępują po kilku lub kilkunastu godzinach bez pozostawienia śladu. Zmianom skórnyom bardzo często towarzyszy świąd.

- **Rumień**

To pojedyncze wykwity o brunatnym lub żywo czerwonym zabarwieniu, wyraźnie odgraniczone od otoczenia i stale nawracające w tej samej lokalizacji po zażyciu wywołującego rumień leku. Zmiany początkowo są rumieniowo-obrzękowe; potem zmieniają barwę na brunatną, leżą na poziomie skóry. Chorzy często nie zauważają pojawienia się zmian, gdyż nie towarzyszą im żadne objawy podmiotowe. Ogniska są pojedyncze, niekiedy liczne. Umieszczenie jest rozmaite. Zmiany utrzymują się do kilku miesięcy. Rumień po odstawieniu leku nie cofa się natychmiastowo, jednak po pewnym czasie ustępuje.

- **Sucha skóra**

Stan patologii skóry polegający na nadmiernym jej złuszczeniu w postaci drobnych płatów warstwy rogowej. Ponadto przy dotyku występuje uczucie szorstkości. Sucha skóra ma skłonności do pękania, mogą pojawiać się rozpadliny. Skóra jest zaczerwieniona i może także występować nieprzyjemne uczucie świądu. Z uwagi na fakt uszkodzenia warstwy rogowej skóra jest podatna na bodźce fizyczne (mróz, wiatr, promieniowanie UV) i chemiczne (detergenty, barwniki, ciepła woda i kompozycje zapachowe). Łatwo ulega podrażnieniu, co w konsekwencji może doprowadzić do wtórnej infekcji bakteryjnej.

- **Świąd**

Definiowany jako świadomość nieprzyjemnego odczucia, które prowadzi do drapania się. Jest objawem wieloczynnikowym, może pojawiać się równocześnie z różnymi dermatozami, np. pokrzywką, osutką polekową, suchą skórą.

- **Zmiany paznokci**

Onycholiza – paznokieć ulega tzw. rozdwojeniu. Polega to na tym, że płytką paznokcia oddziela się od łożyska i gromadzi się pod nią powietrze. Zmiany zaczynają się od wolnego brzegu i szerzą proksymalnie. Paznokcie są osłabione i łamią się, powoduje to znaczny dyskomfort i bolesność.

Paronychia – zanokcica. Stan zapalny wału paznokciowego wywołany zakażeniem bakteryjnym lub grzybiczym. Wał paznokciowy ma kolor żywo czerwony, na brzegach paznokcia może zbierać się treść ropna.

- **Bielactwo, wysypka grudkowa (immunoterapia),**
- **Zapalenie gruczołów endokrynych: tarczyca, przysadka mózgowa (immunoterapia),**
- **Śródmiąższowe zapalenie płuc,**
- **Zapalenie spojówek.**

Charakterystyka wybranych leków przeciwnowotworowych:

- **Kapecytabina**

Zaletą tego cytostatyku jest fakt, że jako lek doustny może być stosowany w terapii prowadzonej w warunkach ambulatoryjnych. Kapecytabina stosowana jest u chorych na raka jelita grubego i odbytnicy z przerzutami. Ponadto stosuje się ją także w monoterapii u pacjentek z miejscowo zaawansowanym lub uogólnionym rakiem piersi.

Do działań niepożądanych leku zalicza się: zaburzenia ze strony układu pokarmowego, np. biegunkę, wymioty, nudności, a także zapalenie jamy ustnej. **Może powodować również charakterystyczne zmiany skórne, tak zwany zespół ręka – stopa.**

- **Bewacizumab**

To przeciwciało humanizowane skierowane przeciwko VEGF, czyli czynnikowi wzrostu śródbłonna naczyniowego. Wiąże i inaktywuje wszystkie izoformy VEGF. Lek jest stosowany w terapii raka jelita grubego jako terapia pierwszego rzutu w kombinacji z chemioterapią oraz w raku nerki w połączeniu z INF.

Do najczęściej obserwowanych działań niepożądanych należą:

białkomocz, nadciśnienie, krwawienia i powikłania w gojeniu ran.

Objawy uboczne ze strony skóry występują bardzo rzadko.

- **Erlotynib**

Jest chinazolaminą, inhibitorem kinazy tyrozynowej dla receptora typu pierwszego ludzkiego naskórkowego czynnika wzrostu. Wskazania do stosowania to: leczenie pacjentek_pacjentów z rakiem płuca i – w skojarzeniu z gemcytabiną – w leczeniu nowotworu trzustki z przerzutami.

Bardzo częstym działaniem niepożądanym leczenia Erlotynibem jest wysypka, która występuje u 75% pacjentek_pacjentów. Najczęstsza postać tych zmian (60–80%) to grudkowo-krostkowa wysypka zlokalizowana na twarzy i górnej części tułowia. Pojawia się zwykle w ciągu jednego do dwóch tygodni po rozpoczęciu leczenia, osiągając największą intensywność w trzecim tygodniu. Wysypka zależy od dawki leku, przy czym u większości jest ona przejściowa, o łagodnym bądź umiarkowanym nasileniu. W 8–12% przypadków ciężka postać wysypki prowadzi do przerwania lub zaprzestania dalszego stosowania leku. Zmiany te mogą nasilać się pod wpływem promieni słonecznych. **Ponadto może występować suchość skóry, świąd, łysienie, zanokcica, nadmierne owłosienie, a także zmiany w obrębie brwi i rzęs (wrastanie, pogrubienie, nadmierny wzrost), kruche i wiotkie paznokcie, zmiany skórne przypominające zespół Stevensa–Johnsona.**

- **Lapatynib**

Drobnocząsteczkowy lek celowany o podwójnym mechanizmie działania specyficznym ukierunkowanym na receptory EGFR i HER2, oba stanowiące elementy rodziny receptorów dla ludzkiego naskórkowego czynnika wzrostu. Stosowany jest w skojarzeniu z kapecytabiną u pacjentek z zaawansowanym rakiem piersi, u których nowotwór wykazuje nadekspresję receptora HER2.

Do działań niepożądanych zalicza się: nudności, wymioty, zmęczenie, biegunkę, a ze strony skóry: wysypkę i zespół ręką–stopa [HFS].

Mechanizm powstawania erytrodystezji dłoniowo-podeszwowej nie jest całkowicie poznany i wyjaśniony. Teoria HFS wywołanego przez terapię

kapecytabiną zakłada, że keranocyty mają podwyższony poziom fosforylasy tymidynowej, w wyniku czego kumulują metabolity kapecytabiny mogące spowodować pojawienie się zespołu ręka–stopa. HFS może pojawić się w wyniku dużego nacisku na dłonie i stopy.

- **Trastuzumab**

Humanizowane przeciwciało monoklonalne skierowane przeciwko receptorowi HER2. Mechanizm działania leku polega na wybiórczym łączeniu się z zewnątrzkomórkową domeną receptora, co powoduje hamowanie przekazywania sygnału do jądra komórkowego. Ponadto lek przyspiesza internalizację i degradację receptora HER2 i stymuluje cytotoksyczność zależną od przeciwciał i układu dopełniacza. Lek znalazł zastosowanie w terapii raka piersi.

Główne działanie niepożądane to kardiotoksyczność, wysypka, osłabienie.

- **Sorafenib**

Doustny inhibitor wielokinazowy. Hamuje przekazywanie sygnału wewnątrz komórek. Lek działa zarówno na wewnątrzkomórkowe drogi przekazywania sygnału (kinaza tyrozynowa Raf), jak i hamowanie angiogenezy nowotworowej (receptor VEGFR-1,2,3). Lek zarejestrowany jest w terapii raka nerki.

Działania niepożądane po jego zastosowaniu leku: nadciśnienie tętnicze, biegunka, zespół ręka–stopa, zmęczenie.

- **Cetuksymab**

Chimeryczne przeciwciało monoklonalne skierowane przeciwko receptorowi nabłonkowego czynnika wzrostu EGFR. Stosowany w terapii raka jelita grubego i płaskonabłonkowego raka głowy i szyi.

Działania niepożądane leku to: reakcje skórne (wysypka trądzikopodobna na twarzy i klatce piersiowej, świąd, sucha skóra), zaburzenia w obrębie paznokci (paronychia), zapalenie spojówek, senność i osłabienie oraz zespół ręka–stopa HSF.

Opisywane są różne metody leczenia HFS.

Farmakologiczne – doustne stosowanie pirydoksyny (witamina B₆), doustne przyjmowanie deksametazonu. Można zastosować celekoksyb. Uważa się, że zmniejsza częstość występowania zespołu ręka–stopa po leczeniu kapecytabiną.

Wśród niefarmakologicznych metod wymienia się:

- kremy nawilżające (zawierające mocznik, wazelinę, lanolinę),
- schładzanie skóry za pomocą zimnych kompresów, co ma na celu złagodzenie bólu i pieczenia.

Kolejnym najczęściej obserwowanym działaniem niepożądanym jest osutka trądzikopodobna (wysypka). Najczęściej występuje po zastosowaniu erlotynibu, lapatynibu i cetuksymabu. Pojawienie się wysypki jest objawem pozytywnym, tzn. koreluje ze skutecznością leczenia. W badaniach przeprowadzonych przez Saifa wysypkę obserwowano u 72% chorych poddanych terapii erlotynibem. Przeżycie roczne u osób z wysypką w stopniu równym lub wyższym niż 2 wyniosło 43%. U pacjentek_pacjentów, u których nie wystąpiła wysypka, przeżycie roczne wyniosło zaledwie 16%.

Międzynarodowa grupa ekspertów uznała, że makijaż stosowany w celu zamaskowania zmian skórnych jest bezpiecznym postępowaniem, jednak grupa brytyjska zaleca ostrożność, ponieważ kosmetyki działają okluzyjnie i mogą zwiększać stan zapalny mieszka włosowego, przez co mogą nasilić wysypkę. Ponadto zespół międzynarodowy zaleca stosowanie filtrów przeciwsłonecznych, natomiast zespół z Wielkiej Brytanii zaleca ostrożność, ponieważ kremy przeciwsłoneczne również działają okluzyjnie i mogą nasilać wysypkę. Eksperci uznali, że lepsze od filtrów chemicznych są filtry fizyczne.

Wśród metod farmakologicznych leczenia osutki trądzikopodobnej stosuje się miejscowo maści z antybiotykiem lub sterydem. W przypadku ostrej wysypki podawane powinny być doustnie antybiotyki i/lub inne chemioterapeutyki (np. metronidazol) lub retinoidy. Zalecane jest używanie preparatów niezawierających alkoholu i substancji, które mogą zaostrzać objawy (np. zasadowe mydła, konserwanty, substancje zapachowe). **Chociaż**

w literaturze nie znajdujemy zbyt wielu informacji na temat takich polekowych reakcji skórnych, jak: suchość skóry, rumień i świąd skóry, stanowią one istotny problem wśród chorych leczonych lekami ukierunkowanymi molekularnie. Chorujące osoby często zgłaszały uczucie nieprzyjemnego świądu, szczególnie był on dokuczliwy przy pojawianiu się wysypki. Nadmierną suchość skóry zgłosiło 20% pacjentek_pacjentów. Sucha skóra jest szorstka i chropowata, dość często towarzyszy jej uczucie swędzenia. Podstawowe znaczenie w postępowaniu z objawami suchej skóry ma prawidłowa i systematyczna pielęgnacja.

Zmiany na skórze, jako działanie niepożądane po terapii nowoczesnymi lekami przeciwnowotworowymi, zgłosiło 79% pacjentek_pacjentów. Można zatem uznać to za ważny problem, którego nie należy bagatelizować.

Informacje dla pacjentek_pacjentów dotyczące zasad i pielęgnacji zmian skórnych powinny być opracowane z należytą starannością przez zespół składający się z onkolożek_onkologów, dermatolożek_dermatologów, psycholożek_psychologów oraz kosmetolożek_kosmetologów.

Kosmetolożki_kosmetolodzy w znaczący sposób mogą przyczynić się do opracowania zasad pielęgnacji zmian skórnych. **Właściwa i systematyczna pielęgnacja może zmniejszyć ryzyko powstania samych zmian, a w przypadku ich wystąpienia – złagodzić objawy.**

W literaturze najczęściej opisywane są przypadki objawów ubocznych dotyczących uszkodzenia: układu krwionośnego, pokarmowego, krwionośnego oraz nerwowego. Znacznie mniej jest natomiast publikacji dotyczących działań ubocznych dotyczących zmian skórnych. Jeszcze mniej informacji można znaleźć na temat pielęgnacji tych zmian. Mimo że 90% pacjentek_pacjentów zostało poinformowanych o skutkach ubocznych leczenia molekularnie ukierunkowanego, ponad połowa (51%), z którymi przeprowadzono wywiad, nie miała dostępu do informacji na temat sposobów pielęgnacji skóry. Nieliczna grupa osób (12%) otrzymała książeczkę informacyjną, w której zawarte były podstawowe zasady pielęgnacji zmian skórnych. **Brak ogólnodostępnych tak istotnych informacji może spowodować obniżenie jakości życia chorych.** W badanej grupie około 60% pacjentek_pacjentów potwierdziło, że zmiany

skórne i niewiedza o sposobie ich pielęgnacji przyczyniły się do pogorszenia jakości życia. Zmiany skórne w postaci wysypki trądzikopodobnej występujące na twarzy stanowiły poważny problem dla pacjentek_pacjentów. Odczuwali oni duży dyskomfort w kontakcie z innymi ludźmi, w wyniku czego niekiedy na czas terapii rezygnowali z pracy zawodowej. Podczas pojawiania się wysypki chorujący często skarżyli się na nieprzyjemne uczucie świądu utrudniającego im wykonywanie codziennych czynności. Osoby, u których wystąpił zespół ręka–stopa, najczęściej uskarżały się na trudności w chodzeniu oraz braku możliwości wykonywania codziennych prac domowych, takich jak: mycie naczyń, sprząatanie, pranie.

Wszyscy, z którymi został przeprowadzony wywiad, uważali, że istnieje bardzo duża potrzeba posiadania informacji o sposobach pielęgnacji skóry, włosów i paznokci w trakcie leczenia lekami ukierunkowanymi molekularnie. Wynika to z niewielkiej ilości ogólnodostępnych książeczek, czasopism i broszurek na ten temat.

Sposoby łagodzenia skórnych objawów ubocznych

1. Zespół ręka–stopa:

- Należy uważnie obserwować skórę, a szczególnie skórę rąk i stóp. W przypadku wystąpienia zmian ważne jest niezwłoczne poinformowanie lekarki_lekarka, ponieważ wczesne leczenie objawów może zapobiec ich zaostrzeniu.
- Odradza się kąpiel w gorącej w wodzie; lepszy jest letni prysznic.
- Paznokcie powinny być krótko przycięte.
- Zaleca się wykonania pedicure – zabieg ten ma na celu usunięcie twardej i zrogowaciałej skóry na piętach.
- Polecane jest noszenie bawełnianych skarpet, wygodnego i miękkiego obuwia z szerokimi czubkami, aby uniknąć ucisku na paznokcie.
- Do sprzątania i mycia naczyń zaleca się używanie grubych gumowych rękawic, by ochronić dłonie przed gorącą wodą i detergentami.
- Profilaktycznie poleca się używanie tłustych i nawilżających kremów do stóp i rąk.

- Niektórzy zalecają profilaktyczne stosowanie witaminy B₆.

W przypadku wystąpienia zespołu ręka–stopa:

- Należy przestrzegać przed oddzieraniem pękającej i łuszczącej się skóry z dłoni i stóp.
- W przypadku bólu można zastosować zimne lub letnie kompresy na dłonie i stopy.
- Miejscowo zaleca się zastosowanie preparatów zawierających: mocznik, kwas salicylowy, alantolinę.

2. Świąd skóry:

- Zaleca się noszenie przewiewnego luźnego ubrania z naturalnych materiałów (np. bawełna, jedwab).
- Nie powinno się nosić ubrań wykonanych z wełny i włókien poliestrowych.
- Należy unikać długich kąpieli w wannie i gorącej wodzie; zalecany jest letni prysznic.
- Należy unikać drapania (mogą powstać zadrapania naskórka, może dojść do nadkażenia zadrapań).
- Można stosować kremy zawierające mentol; ma on właściwości chłodzące, przez co zmniejsza uczucie świądu.
- Po uprzedniej konsultacji z lekarką_ lekarzem można zastosować leki przeciwhistaminowe.
- Do mycia ciała zaleca się używanie preparatów, które nie zawierają mydeł, sztucznych barwników, substancji zapachowych.
- Zaleca się, by środki stosowane do mycia i pielęgnacji ciała miały pH zbliżone do pH skóry 5,5.

3. Sucha skóra:

- Należy ograniczyć kąpiele w wannie i gorącej wodzie, zalecany letni prysznic.
- Zaleca się delikatne osuszanie ciała miękkim ręcznikiem.
- Należy unikać wysuszających mydeł, detergentów, preparatów o dużej ilości substancji zapachowych.
- Należy unikać solarium, sauny, nadmiernego nasłonecznienia.

- Zaleca się stosowanie kremów z dużym filtrem przeciwsłonecznym: najlepiej SPF 50.
- Do mycia ciała zaleca się stosowanie preparatów zawierających środki nawilżające, przeznaczone do skóry alergicznej, skóry atopowej. Ponadto można użyć produktów zawierających w swoim składzie: wodę termalną, mocznik, alantoinę, hydroksykwasy, wazelinę, oliwę z oliwek i inne oleje roślinne (np. z awokado, jojoba).

4. Zmiany dotyczące paznokci:

- Należy krótko przycinać paznokcie.
- Zaleca się, by do piłowania używać tylko pilników papierowych lub szklanych.
- Zaleca się stosownie lakierów wzmacniających i odżywki z witaminą A, E.
- Można, po uprzedniej konsultacji z lekarką_lekarzem, stosować suplementy diety zawierające np. skrzyp polny, krzem, siarkę.
- Zaleca się noszenie bawełnianych skarpet, wygodnego i miękkiego obuwia.

5. Rumień skóry:

- Należy unikać solarium, sauny, nadmiernego nasłonecznienia.
- Zaleca się ograniczenie kąpieli w wannie i gorącej wodzie, zalecany jest letni prysznic.
- Zaleca się delikatne osuszanie ciała miękkim ręcznikiem.
- Do mycia ciała i twarzy zaleca się stosowanie preparatów, które nie zawierają mydeł, sztucznych barwników, substancji zapachowych.
- Należy używać kremów z dużym filtrem przeciwsłonecznym: najlepiej SPF 50.
- Do pielęgnacji skóry twarzy można używać kosmetyków przeznaczonych do cery naczynkowej.
- W przypadku wystąpienia zmian rumieniowych na twarzy w celu ich zakrycia można wykonać makijaż, używając kosmetyków, które nie wywołują alergii i podrażnień.

CZĘŚĆ KOSMETOLOGICZNA (Iwona Zbrońska-Jankowska)



Rola kosmetyczki_kosmetologa w diagnostyce i terapii nowotworowej

Pacjentka onkologiczna_pacjent onkologiczny jest szczególnie wymagającą klientką_wymagającym klientem.

Zakres zabiegów powinien być dobierany personalnie i selektywnie, biorąc pod uwagę historię choroby i aktualną kurację.

Do metod leczenia nowotworów zalicza się chirurgię, do której może być dodatkowo wdrożona radioterapia i/lub chemioterapia, terapia immunologiczna, hormonalna i ukierunkowana terapia molekularna.

W każdej metodzie leczenia mogą wystąpić uciążliwe dla pacjentki_pacjenta następstwa. Niezaprzeczalny jest jednak fakt, że dobrze prowadzony w pielęgnacji pacjentka_pacjent może odczuwać zdecydowanie mniejsze lub łagodniejsze skutki terapii onkologicznej. Chory zdecydowanie lepiej rokuje w dalszym leczeniu i ma lepsze samopoczucie. Minimalizuje to potrzebę przerwania leczenia ze względu na bardzo dokuczliwe skutki uboczne, uniemożliwiające często podstawową egzystencję. **Dlatego dobrym momentem wprowadzenia świadomej pielęgnacji jest czas przed rozpoczęciem leczenia onkologicznego. Rokowania u takich osób są zdecydowanie lepsze.**

Kosmetyczka_kosmetolog/kosmetyczka to jeden z niewielu zawodów dopuszczających bezpośredni kontakt ze skórą pacjentki_pacjenta.

Zabiegi wykonywane na twarzy i ciele dają możliwość wczesnego zauważenia niepokojących zmian i zalecenie konsultacji u lekarki_lekarza

specjalistki_specjalisty. **Oczywiście ważna w tym jest uważność, doświadczenie i wiedza kosmetolożki_kosmetologa/kosmetyczki.** Obecnie edukacja w tym zakresie jest na coraz wyższym poziomie.

WAŻNE:

Po zakończeniu terapii onkologicznej personalna pielęgnacja i towarzyszące jej zabiegi mają pomóc w rekonwalescencji i przywróceniu do tzw. „nowej normalności”.

Kosmetolożka_kosmetolog/kosmetyczka nie mogą składać deklaracji dotyczących ustępowania skutków ubocznych terapii onkologicznych ani zapewniać klientki_klientów, że skóra wróci do stanu sprzed leczenia.

Zadania kosmetolożki_kosmetologa/kosmetyczki przed i w trakcie terapii onkologicznej:

- Przygotowanie skóry pacjentki_pacjenta, co minimalizuje lub zlikwiduje działania uboczne leczenia onkologicznego.
- Łagodzenie skórnych objawów ubocznych w trakcie kuracji onkologicznej.
- Zalecenia w zakresie spersonalizowanej pielęgnacji w domu.
- Poprawa wyglądu, komfortu i nastroju pacjentki_pacjenta, podniesienie samooceny.

Celem nadrzędnym wizyty osoby chorej onkologicznie w gabinecie kosmetycznym jest skupienie się na efektach ubocznych leczenia w zakresie skóry całego ciała. Dostosowanie indywidualne możliwych działań w gabinecie i ustalenie spersonalizowanej pielęgnacji domowej to sposób na uniknięcie lub zminimalizowanie skutków ubocznych terapii onkologicznej.

Dostosowanie pielęgnacji w domu i zaangażowanie pacjentki_pacjenta w naukę zdrowych nawyków pielęgnacyjnych pomoże złagodzić lub nawet zlikwidować skutki uboczne terapii.

Regularne stosowanie kosmetyków do pielęgnacji w domu to sposób na wzmocnienie i utrzymanie efektów zabiegów kosmetycznych.

- Działanie to znacząco wpływa na poprawę samopoczucia osoby chorującej onkologicznie i aktywizuje ją do codziennych zajęć.
- Ponadto wizyta w gabinecie kosmetycznym jest również okazją do rozmów i oderwania się od codziennej rzeczywistości.

Normy i standardy pracy specjalistki_specjalisty w pracy z osobą chorującą na nowotwór

W trakcie leczenia onkologicznego często u chorujących pojawia się ogromny stres i lęk. Pacjentki_pacjenci z nowotworami mogą czuć się niekomfortowo, a z powodu zmian, jakie zachodzą na skórze, alienować się od swojego ciała. **Nierzadko nie mają świadomości, jakiego rodzaju zabiegu potrzebują.**

Pierwsza wizyta w gabinecie kosmetycznym

Przy pierwszej wizycie należy przeprowadzić **wywiad kosmetyczny.**

W karcie konsultacyjnej powinny znaleźć się pytania:

- dotyczące stanu zdrowia i skóry przed chorobą nowotworową i aktualnej sytuacji zdrowotnej pacjentki_pacjenta,
- dotyczące wszelkich doświadczeń dotyczących pielęgnacji skóry.

Zaleca się przyniesienie do gabinetu listy swoich dotychczasowych kosmetyków w celu weryfikacji składów chemicznych, aby upewnić się, że są odpowiednie w obecnej sytuacji.

Dobrze zebrany wywiad pozwoli dostosować pielęgnację domową i zakres możliwych terapii w gabinecie kosmetycznym. Zabiegi wymagają dotykania ciała pacjentki_pacjenta, dzięki czemu mogą redukować efekty stresu i lęku oraz zapewniać uczucie pełnego relaksu, zrozumienia i akceptacji. Może to stanowić ważną pomoc w trakcie leczenia onkologicznego.

W trakcie wizyty pacjentka_pacjent może nie mieć ochoty opowiadać o swoich trudach z chorobą, dlatego reakcja kosmetołżki_kosmetologa/kosmetyczki

powinna być podyktowana nie tylko protokołem pracy, ale również w razie potrzeby zabieg należy przerwać i pobyć z pacjentką_pacjentem.

Dzięki zabiegom kosmetycznym i relaksującym terapiom manualnym pacjentki_pacjenci onkologiczne_onkologiczni mogą zyskać akceptację dla ciała i wszelkich procesów, jakie w nim zachodzą w trakcie leczenia onkologicznego.

Zasady opieki kosmetycznej są zależne od metod leczenia onkologicznego (m.in. chirurgia, radioterapia, chemioterapia).

W czasie leczenia onkologicznego i rekonwalescencji niezalecane jest wykonywanie zabiegów w miejscach naświetlanych oraz w przypadku pojawienia się owrzodzeń, ran, wysypek i nadwrażliwości nerwowej. Jeśli nie ma przeciwwskazań, na resztę ciała dopuszczalna jest tzw. kosmetyka biała, kosmetyka kolorowa i relaksujące terapie manualne.

W zakres kosmetyki białej wchodzi podstawowe nieinwazyjne zabiegi kosmetyczne pielęgnujące twarz, ciało, dłonie i stopy.

Kosmetyka kolorowa to kosmetyki do makijażu i kamuflażu skóry.

Relaksujące terapie manualne to szeroki zakres zabiegów na ciało wykonywanych ręcznie, czyli bez użycia aparatury.

W trakcie zabiegów należy uważać na cewniki, wlewy dożylny, plastry przeciwbólowe i inne urządzenia medyczne.

UWAGA!

- **Jeśli pojawiają się jakiegokolwiek wątpliwości, warto skonsultować się z lekarką_lekarzem prowadzącą_prowadzącym.**
- **Zabiegi są uważane za bezpieczne, jeśli są wykonywane przez wykwalifikowany personel.**

Zakres spersonalizowanych zabiegów (dla osoby będącej w trakcie leczenia onkologicznego) należy wybrać po dokładnym zebraniu wywiadzie kosmetycznym. Zabiegi muszą być dopasowane do aktualnego leczenia

onkologicznego, modyfikowane w zależności od skutków i ogólnego stanu pacjentki_pacjenta.

Podstawowe zabiegi kosmetyczne a choroba onkologiczna:

- **Depilacja nicią**

to zabieg oplatania a następnie wyrywania pojedynczych włosów za pomocą bawełnianej nitki. Wymaga specjalnej techniki. Zabieg jest precyzyjny, trochę bolesny i szybki. Zaletą nitkowania jest nie używanie na skórę w trakcie zabiegu żadnych substancji chemicznych, dlatego metoda jest szczególnie polecana u osób reagujących alergicznie na woski. Efekt depilacji jest tymczasowy.

Pacjenci onkologiczni mogą nie być w stanie wytrzymać tego rodzaju bólu, dlatego metoda nie jest zalecana w trakcie leczenia nowotworów.

- **Depilacja pastą cukrową**

to sposób na usunięcie włosków na skórze przy pomocy papki zrobionej z cukru z różnymi dodatkami np. soku z cytryny lub ziół. Pasta cukrowa jest w temperaturze pokojowej. Efekt depilacji jest tymczasowy. Jest to zabieg delikatniejszy i mniej podrażniający niż woskowanie, jednak są osoby które nie wytrzymują tego rodzaju bodźców w trakcie leczenia nowotworów, ze względu na bardzo małą tolerancję bólu. Z tego względu metoda nie jest zalecana.

- **Depilacja woskiem**

to usuwanie włosów z cebulkami przy pomocy ciepłego wosku. Wosk przylega do włosków i skóry, dzięki czemu przy okazji depilacji usuwa martwe komórki skóry, pozostawiając ją gładką. Wosk można aplikować na ciepło lub zimno. Efekt jest tymczasowy.

Ze względu na łatwe podrażnienie skóry, dużą wrażliwość i możliwość łatwego uszkodzenia skóry w trakcie terapii onkologicznej, metoda nie jest zalecana.

- **Elektroliza, termoliza**

to zabieg trwałej depilacji przy użyciu np. prądu galwanicznego lub wysokiej

częstotliwości. W zabiegu używa się cienką elektrodę (igłę), którą wprowadza się w mieszek włosowy, powodując trwałe uszkodzenie tzw. brodawki, w skutek czego włos nie odrasta.

Należy uwzględnić pewną bolesność, obrzęk i podrażnienie w miejscu wykonywania zabiegu.

Nie zaleca się wykonywania elektrolizy w trakcie terapii onkologicznej ze względu na ból, temperaturę i nadwrażliwość nerwową spowodowaną niepokojem i stresem, oraz możliwość infekcji wywołaną obniżoną odpornością.

- **Henna**

to tymczasowe zabarwienie skóry i włosów, stosowane do podkreślenia obrysu oka (rzęsy i brwi) oraz tymczasowych tatuaży. Nie wymaga stosowania igieł i zanika po około 3-4 tygodniach.

Uwaga na alergię lub p-Fenyletylenodiaminę (częsty składnik czarnej henny).

- **Infuzja tlenowa – zabieg tlenowy**

to bezpośrednia aplikacja w skórę tlenu przy pomocy urządzenia rozpylającego strumień gazu pod ciśnieniem wraz z aktywnymi składnikami pielęgnującymi i leczniczymi. Zabieg natychmiast natlenia, odżywia i nawilża, poprawiając i wygładzając skórę. Dzięki obecności tlenu przyspiesza gojenie ran. Jest bezbolesny.

Nie przeprowadzono jak dotąd testów określających wpływ zabiegu na skórę osoby w trakcie leczenia nowotworu, dlatego nie zaleca się stosowania.

- **Jonowy detoks stóp**

to holistyczna metoda wspomagająca detoksykację organizmu. Polega na kąpielach stóp w specjalnej misce, zawierającej urządzenie generujące dodatnio i ujemnie naładowane jony i elektrolizę w wodzie. Jony to naładowane atomy, które wychwytyją i usuwają przeciwnie naładowane cząsteczki poprzez błonę komórkową skóry, powodując neutralizację i działanie detoksykacyjne ciała w wodzie.

Uwaga! Nie stosować w zespole dłoniowo-podeszwowym i infekcjach stóp.

- **Krioterapia**

jest metodą leczniczą, której istotą jest schładzanie powierzchni ciała niską temperaturą. Polega na przebywaniu w kriokomorze, gdzie temperatura spada do -120 °C przez maksimum 3 minuty. To leczenie, które wykorzystuje naturalne reakcje obronne organizmu na działanie bardzo niskich temperatur. Dzięki temu możliwe jest przywrócenie równowagi w funkcjonowaniu całego ciała.

Jest bezwzględnie przeciwwskazana w trakcie leczenia onkologicznego.

- **Makijaż dzienny, korekcyjny**

to nakładanie na skórę kosmetyków upiększających, podkreślających urodę i korygujących niedoskonałości. Makijaż służy do ukrycia blizn, wysypki, przebarwień lub odbarwień skóry, do odtworzenia linii brwi i rzęs. Może być wykonywany na twarzy i innych częściach ciała.

Odpowiednio wyszkolona profesjonalistka_wyszkolony profesjonalista może pomóc przywrócić ogólną równowagę wyglądu twarzy i ciała. Efekt naturalnego wizerunku uzyskuje się przez dobór koloru i odpowiednich podkładów oraz odtworzenia zarysu oprawy oka za pomocą kredek, tuszy, cieni, pisaków i specjalnych wosków. Przy kamuflażu np. blizn na ciele stosuje się specjalne utrwalacze, które znacząco wydłużają trwałość i ścieralność produktów.

Niezależnie czy oferowany jest pełen makijaż czy jedynie odtworzenie naturalnego wyglądu, właściwy trening i doświadczenie są niezwykle ważne.

Uwaga! Należy wybierać kosmetyki mineralne, wegańskie, naturalne, pozwalające „oddychać skórze”. Warto skorzystać z nauki makijażu brwi i oczu.

- **Manicure**

to zabieg polegający na opracowaniu skórek okalających paznokcie na dłoniach oraz opiłowaniu, wypolerowaniu i ewentualnym pomalowaniu paznokci. Jest kilka rodzajów tego zabiegu np. klasyczny, francuski, hybrydowy, japoński.

Uwaga! Niezalecane jest przedłużanie paznokci, stosowanie frezarki, cążek i innych urządzeń mogących uszkodzić skórę pacjenta ze względu na

zwiększoną podatność na infekcje i obrzęki oraz przy neuropatii obwodowej i zespole ręka-stopa.

Uwaga! Malowanie paznokci w ginekologii onkologicznej

Zgodnie z informacjami Konsultantów Ginekologii Onkologicznej oraz Ordynatorów Oddziałów **malowanie paznokci jest dozwolone**. Zalecane jest niemalowanie paznokci (co najmniej jednego palca dłoni lewej i prawej) w przypadku zabiegu pooperacyjnego i do 3 dni po operacji - konieczność korzystania pulsoksymetru.

- **Masaż kosmetyczny dłoni, stóp**

to zabieg wykonywany manualnie, wspomagający rozluźnienie mięśni, mikrokrażenie skóry i odprowadzenie limfy. Odpowiednia technika masażu może sprawdzić się u osób z neuropatią obwodową, ciężkimi nogami, przynosząc ulgę i dobre samopoczucie. Należy uważać na rejony dotknięte zapaleniem żył i zakrzepicą żył głębokich.

Uwaga! Niewskazany u osób z zespołem dłoniowo-podeszwowym.

- **Masaż klasyczny twarzy, szyi i dekolту**

to zabieg upiększający, manualny, wspomagający mięśnie, mikrokrażenie skóry i odprowadzenie limfy. Najczęściej stanowi część rytuału kompleksowego zabiegu kosmetycznego, w zakres którego najczęściej wchodzi dodatkowo peeling i maseczka odżywcza. Regularnie wykonywany pozwala dłużej zachować elastyczność cery i napięty owal twarzy oraz sprzyja wchłanianiu substancji odżywczych w skórę.

Uwaga na siłę nacisku, z przewagą ruchów głaskania np. masaż pędzlami.

- **Masaż Kobido**

to japoński rytuał intensywnego masażu twarzy, szyi dekolту, nazywany niechirurgicznym liftingiem twarzy. Jego celem jest rozluźnienie mięśni i powięzi oraz pobudzenie skóry.

Ze względu na intensywność, jest niezalecany w trakcie terapii onkologicznej i rekonwalescencji oraz u pacjentów z potencjalną nadwrażliwością skóry. Niemniej może być bardzo korzystny dla pacjentów w pełni wyleczonych, w szczególności jeśli skóra wyraźnie postarzała się w trakcie terapii onkologicznej.

- **Masaż stóp gorącymi kamieniami**
to odmiana masażu klasycznego. Ogrzane płaskie kamienie w połączeniu z masażem pomagają łagodzić ciśnienie oraz ból w stopach i dolnych częściach nóg.
Uwaga! Należy uważać w miejscach dotkniętych neuropatią obwodową, zespołem dłoniowo-podeszwowym i na otwarte rany.
- **Maseczki niezasychające o właściwościach nawilżających, kojących, odżywczych i wzmacniających funkcje barierowe**
np. w postaci żelowej, kremowej lub w płatach. Maseczki kosmetyczne służą pielęgnacji skóry i uzyskaniu efektu poprawy wyglądu cery na poziomie kosmetycznym lub terapeutycznym.
Uwaga na składniki uczulające i mocno pachnące!
- **Mezoterapia**
polega na wielokrotnym, podskórnym wstrzykiwaniu w minimalnych dawkach substancji aktywnych (np. kwas hialuronowy, witaminy, aminokwasy, osocze) w celu nawilżenia, rewitalizacji, regeneracji i odmłodzenia skóry. Wykorzystywana jest w walce ze zmarszczkami, wiotkością skóry oraz wypadaniem włosów, rozstępami, miejscowym nagromadzeniem tkanki tłuszczowej czy cellulitem.
Ze względu na możliwość infekcji, krwaków, obrzęków i drobnych guzków w miejscach nakłuć, jest niezalecana podczas leczenia nowotworów i rekonwalescencji.
- **Mikrodermabrazja**
to rodzaj mechanicznego peelingu, złuszczonego warstwę rogową naskórka. Wykonywana jest za pomocą jednorazowego korundu lub specjalną głowicą-nakładką diamentową. To mechaniczne kontrolowane „uszkodzenie” skóry, dopinguje ją do odnowy i regeneracji oraz sprzyja aktywniejszemu przenikaniu substancji aktywnych.
W trakcie leczenia i wczesnych etapach rekonwalescencji nie jest zalecana, ze względu na możliwą nadreaktywność skóry.

- **Mikronakłuwanie**

czyli terapia indukcji kolagenu CIT, to zabieg nakłuwania skóry przy pomocy rolki z igłami lub przyrządu. Podczas zabiegu tworzą się liczne mikrourazy, które zapoczątkowują procesy regeneracji i przebudowy skóry oraz niwelowanie blizn. Tego typu mikrouszkodzenia wywołują lekkie krwawienie przez krótki czas, co też sprzyja szybkiemu gojeniu. Zapoczątkowane w ten sposób mikrośluzczenia zapoczątkowują kaskadę reakcji doprowadzających do produkcji kolagenu. Rezultatem zabiegu jest gładsza, grubsza, napięta i równomiernie zabarwiona skóra oraz zmniejszenie widoczności blizn. W mezoterapii mikroigłowej dostosowuje się głębokość nakłuć do miejsc i potrzeb skóry od 0,25 mm do 3 mm. Istnieją też długości tzw. „nano” od 0,1 mm do 0,15 mm, które nie wywołują mikrokrwawień jednak znacząco intensyfikują penetrację składników odżywczych przez warstwę rogową naskórka. Długości „nano” wykorzystywane są również w terapiach domowych.

Do zabiegów mikronakłuwania należy odpowiednio przygotować skórę pielęgnacją domową, która znacząco może zintensyfikować rezultaty kuracji. Bardzo ważną kwestią jest pielęgnacja po zabiegach oraz ochrona przeciwsłoneczna.

Ze względu na zwiększoną podatność na infekcje, obrzęki i krwiaki w miejscach nakłuć, jest niezalecane podczas terapii onkologicznej i rekonwalescencji.

- **Mikropigmentacja – makijaż permanentny**

(kreski, brwi, usta, rekonstrukcja otoczki brodawki sutkowej, symulacja zarostu) to rodzaj płytkiego tatuażu specjalnymi pigmentami wprowadzanymi na głębokość nieprzekraczającą granicy naskórka. Utrzymuje się 1-5 lat i jest idealnym rozwiązaniem dla osób które mają rzadkie brwi i rzęsy lub w ogóle ich nie mają i nie chcą malować się codziennie. Makijaż permanentny wykorzystywany jest również do pigmentacji blizn (wprowadzenie w tkankę bliznową pigmentów w kolorze otaczającej skóry), bielactwa i do realistycznego odtwarzania wyglądu sutka i jego otoczki po mastektomii oraz odtwarzania zarostu np. na głowie. Jest to tzw. mikropigmentacja medyczna. Idealnie sprawdzi się u osób korzystających

z basenu, siłowni i na urlopie.

W przypadku osób leczonych onkologicznie poleca się zrobienie makijażu permanentnego przed rozpoczęciem lub po zakończeniu chemioterapii i po mastektomii. Ze względu na zwiększoną podatność na infekcje, obrzęki i krwinki w miejscach nakłuć, jest niezalecany podczas terapii onkologicznej i rekonwalescencji.

- **Ochładzanie skóry głowy**

tzw. zimna czapka, to sposób na zmniejszenie wypadania włosów w trakcie chemioterapii. Polega na nałożeniu na głowę dobrze dopasowanego czepka, wypełnionego schłodzonym żelem lub połączonego z systemem chłodzącym, który zapewnia stały przepływ płynnego środka chłodniczego. Ochładzanie jest wykonywane w trakcie chemioterapii.

Uwaga! Metoda niepolecana u pacjentów z nadwrażliwością na zimno oraz u których pojawia się efekt uboczny w postaci bólów głowy, skarżących się na niekomfortowe zimno oraz klaustrofobię.

- **Oczyszczanie - ekstrakcja zaskórników**

to manualny zabieg polegający na ręcznym usunięciu zaskórników (wągrów). Najczęściej dotyczy twarzy, jednak może być wykonywane na innych obszarach np. plecy, ramiona, dekolci.

Ze względu na nieprzyjemne odczucia, wrażliwość, podatność na uszkodzenia oraz drugorzędnej infekcji oczyszczanie manualne jest niezalecane w trakcie terapii onkologicznej. Należy uzyskać zgodę lekarki_lekarza prowadzącej_prowadzącego.

- **Oczyszczanie wodorowe**

to zabieg złuszczący, wykorzystujący strumień wody pod zwiększonym ciśnieniem, do wprowadzenia cząsteczek wodoru w skórę. Niewielkie rozmiary tego pierwiastka powodują, że przenika przez skórę w celu neutralizacji wolnych rodników. Działa przeciwstarzeniowo, oczyszczająco, przeciwzapalnie i na przebarwienia.

W trakcie leczenia onkologicznego i rekonwalescencji, metoda nie jest zalecana. Brak badań w tym zakresie.

- **Parafina dłoni, stóp**

to terapia oparta na użyciu ciepłej parafiny, wzbogaconej o substancje nawilżające. Parafina używana jest również jako maska okluzyjna dla substancji odżywczych nałożonych pod nią. Nakładana na ciepło, spowalnia utratę wody przez naskórek, zwiększając jego nawodnienie. Ważne aby nie przegrzać skóry.

Jest niewskazana u osób z zespołem dłoniowo-podeszwowym i zaburzeniami czucia.

- **Pedicure**

to zabieg pielęgnujący stopy, polegający na opracowaniu paznokci i zmian skórnych stóp. Jest kilka rodzajów tego zabiegu np. kosmetyczny, biologiczny, podologiczny (lecniczy).

Uwaga! Niezalecane jest stosowanie frezarki, omegi, cążek, skalpela i innych urządzeń mogących uszkodzić skórę pacjenta ze względu na zwiększoną podatność na infekcje, obrzęki oraz przy neuropatii obwodowej i zespole ręka-stopą.

- **Peelingi chemiczne**

to mieszanka chemiczna tzw. kwasy, składająca się z substancji o właściwościach złuszczeniowych i wygładzających. Zabieg wykonuje się w celu poprawy kondycji skóry, redukcji zmarszczek, blizn i przebarwień. Po zabiegu konieczne jest stosowanie ochrony przeciwsłonecznej tzw. SPF 50. Peelingi chemiczne są niezalecane w trakcie leczenia onkologicznego chyba, że robione są przed rozpoczęciem lub po zakończeniu terapii.

- **Terapia światłem LED**

czyli terapia fotodynamiczna światłem biostymulującym o niskiej energii, wpływającym na komórki skóry przez różne kolory światła. To łagodne i nietermalne naświetlanie np. światłem czerwonym, niebieskim, zielonym, żółtym, fioletowym lub pomarańczowym. Ten rodzaj fototerapii, w zależności od koloru światła, stosowany jest do lepszego gojenia ran, zwalczania infekcji, stymulowania regeneracji, odnowy skóry oraz zmniejszania podrażnień i zaczerwienień. Terapia światłem LED stosowana jest również

do leczenia owrzodzenia ust i skóry po chemioterapii, leczenia bólów mięśni i stawów oraz stanów zapalnych.

- **Terapia zimnem, chłodne kompresy, kataplazmy**

to terapeutyczne zastosowanie chłodnych kompresów lub lodu w celu obkurczenia naczyń krwionośnych, ograniczenia przepływu krwi i stanów zapalnych po zabiegach chirurgicznych. Mogą być również stosowane w celu przeciwbólowym, zredukowania świądu i skurczów mięśni.

Uwaga! Niewskazane są u pacjentów z nadwrażliwością na zimno (pokrzywka, zimny rumień), z powierzchniowymi ranami i uszkodzeniami nerwów, neuropatią obwodową.

- **Wapozon czyli kąpiel parowa tzw. nawilżacz**

to urządzenie kosmetyczne wytwarzające parę wodną. Strumień pary nakierowany na skórę rozmiękcza ją, przyczyniając się do odblokowania ujść mieszków włosowych, łatwiejszego oczyszczenia z nagromadzonych zaskórników oraz zwiększonego wchłaniania substancji odżywczych np. z maseczek kosmetycznych.

Uwaga na problemy z oddychaniem oraz temperaturę pary, nie wolno przegrzewać skóry.

- **Zabieg na twarz techniką Reiki**

to holistyczna metoda redukcji stresu i relaksacji, która wspomaga proces leczenia. Pojęcie Reiki oznacza duchowy wpływ. Technika oparta jest o naturalny sposób pobudzenia przepływu energii przez ciało i pobudzeniu meridianów. Według Tradycyjnej Chińskiej Medycyny, meridiany są ścieżkami w ciele, którymi przemieszcza się energia życia *qi*. Jest to energia naturalna i niezbędna do życia. Meridiany są powiązane z organami ciała, które pełnią kluczową rolę w wytwarzaniu, przetwarzaniu i przekazywaniu energii. Każdy meridian reguluje dany organ, a wszystkie są ze sobą połączone.

Reiki wspomaga leczenie ciała, umysłu, emocji i ducha, powodując wiele korzystnych efektów tj. relaksacja, wewnętrzny spokój i dobre samopoczucie. W zabiegu zazwyczaj stosuje się delikatny dotyk, jednak może być również wykonywany z pewnego dystansu.

Jest w pełni bezpieczną metodą energoterapii i nie posiada przeciwwskazań do poddania się zabiegowi.

- **Złuszczenie peelingiem enzymatycznym**

to zabieg usuwający nadmiar warstwy rogowej naskórka przy pomocy aktywnych enzymów roślinnych, nazywany również peelingiem gommage. Wspomaga wchłanianie aktywnych składników przez skórę, jest świetnym wstępem przy zabiegach kosmetycznych.

Uwaga na alergie na enzymy i wrażliwą skórę.

Relaksujące terapie manualne:

- **Access BARS**

to bezpieczny zabieg energetyczny, polegający na delikatnym stymulowaniu 32 punktów na głowie. Odpowiedni dotyk pozwala na uwolnienie stresu, napięcia i ograniczeń. Sesja Bars jest delikatna i nieinwazyjna i nie posiada przeciwwskazań do poddania się zabiegowi osób w trakcie leczenia onkologicznego.

Proces Manualny BARS[®] został zatwierdzony i otrzymał Międzynarodowy Certyfikat Terapii Manualnych Ciała przyznawany w Stanach Zjednoczonych (*National Certification Board for Therapeutic Massage and Bodywork*).

- **Akupresura**

to naciskanie, głaskanie lub opukiwanie kreślonych punktów aktywnych biologicznie (meridianów) na powierzchni skóry w celu stymulacji naturalnych zdolności samouzdrawiania. Akupresura jest „miękką” wersją akupunktury. Jej skuteczność określa się również w redukowaniu napięcia i dolegliwości związanych z łagodzeniem stresu, bólem głowy i mięśni, wzmocnieniem układu odpornościowego. Akupresurę można wykonywać na całym ciele.

Uwaga! Należy unikać w miejscach w pobliżu żyłaków, ran i urazów, z dużą ostrożnością u osób wrażliwych na silny nacisk, podatnych na stłuczenia i z łamliwymi kośćmi, po przebytych uszkodzeniach kręgosłupa lub innych urazach ortopedycznych, u pacjentek_pacjentów z długoterminową terapią

sterydową ze względu na kruchość tkanek. Jeśli ból po zabiegu nie ustępuje przez kilka dni, należy o tym poinformować terapeutkę_terapeutę.

- **Akupunktura i akupresura uszu**

to zabiegi polegające na stymulacji specyficznych punktów w obrębie małżowiny usznej. Stymulacja następuje przez manualny nacisk, laser biostymulujący, plastry lub kulki magnetyczne. Celem działania w chorobie nowotworowej jest efektywność w zakresie leczenia nudności, wymiotów, chronicznego zmęczenia i neutropenii wywołanych chemioterapią oraz uśmierzaniu bólu związanego z nowotworem.

Uwaga! Należy unikać miejsc, w których występują jakiegokolwiek guzy nowotworowe.

- **Akupunktura laserowa**

to nieinwazyjna i aseptyczna metoda korygowania nierównowagi energetycznej organizmu, polegająca na naświetlaniu punktów aktywnych biologicznie (meridianów) światłem czerwonym. Szczególnie polecana osobom bojącym się igieł. Akupunktura laserowa wydaje się mieć te same korzyści co tradycyjna igłowa. Jest bezbolesna i bardziej akceptowalna dla pacjentów onkologicznych, ponadto wyklucza ryzyko infekcji.

Uwaga! Unikać rejonów poddanych radioterapii, rejonów wysypek, przeszkody nerwowe i w których występują guzy nowotworowe.

- **Aromaterapia**

czyli działanie lecznicze olejków aromatycznych (pozyskiwanymi wyłącznie z roślin) o udowodnionych właściwościach terapeutycznych, pomocna w trakcie leczenia onkologicznego i innych chorób. Aplikowane na skórę i błony śluzowe olejki, wykazują właściwości terapeutyczne czyli antyseptyczne, przeciwwirusowe, zabiłniające, kojące i przeciwzapalne. Aromaterapia wpływa pozytywnie na ogólne samopoczucie, gdyż dotyka dwóch zmysłów - węchu i dotyku.

Uwaga! Należy zapytać o alergie na olejki aromatyczne oraz nadwrażliwość na zapachy. Należy unikać miejsc napromieniowanych.

- **Ayurveda**

to starohinduski, holistyczny system medycyny oraz kompletna filozofia zdrowego życia. Ma na celu zachowanie zdrowia poprzez utrzymanie ciała, ducha i umysłu w idealnej harmonii z naturą.

Dla osób w trakcie kuracji nowotworowych szczególnie polecany jest:

- **Masaż Shirodhara** czyli masaż głowy i całego ciała, przywracający fizyczną i emocjonalną równowagę, wykorzystujący technikę polegającą na polewaniu czoła i nasady włosów strumieniem ogrzanego płynu np. oleju ziołowego, mleka lub naparu. Osoba poddana zabiegowi leży na plecach na stole do masażu. Do polewania używa się specjalnego naczynia, zawieszonego na stojaku nad głową tak, aby strumień płynu spływał z wysokości 8-10 cm, w sposób ciągły, nieprzerwany, powolny i jednostajny. Przez 15-20 min osoba poddana zabiegowi relaksuje się a olej po przepłynięciu przez skórę i włosy, zbierany jest w innym naczyniu poniżej głowy. Kiedy się napełni wykorzystywany jest do delikatnego masażu ciała.
- **Terapia Marma** to masaż stymulujący określone punkty ciała, tam gdzie krzyżują się mięśnie, stawy, kości, więzadła lub ścięgna. Miejsca te łączą ciało, umysł i emocje. Lekki masaż, którego ruchy stymulują witalne punkty energii, dzięki czemu ciało odnawia się i odmładza, budząc wewnętrzny system uzdrawiania.
- **Terapia Gandharva** to moc terapii dźwiękowej, poprawiającej przepływ energii w umyśle i ciele. Do tego celu używane są tradycyjne instrumenty np. sitar, bansuri, santoor, sarangi, shehnai, tabla.
- **Indyjski masaż głowy (Champissage)** to zabieg który koncentruje się na masowaniu punktów wzdłuż głowy, szyi, ramion i górnej części pleców. Może być wykonywany z dodatkiem oleju lub na sucho. Wzmacnia krążenie i drenuje limfatycznie, łagodzi bóle i symptomy stresu oraz pobudza rośnięcie włosów i odmładza skórę. Należy zapytać o alergie na olejki aromatyczne i nadwrażliwość na zapachy. Unikać miejsc bolesnych, objętych stanem zapalnym lub uszkodzonej skóry.

- **Dotyk terapeutyczny TT**

opiera się na przekonaniu, że problemy z polem energetycznym pacjenta powodują blokowanie prawidłowego przepływu energii co wywołuje ból i choroby. Technika manualna, wykorzystująca mięśniowo-powięziowe oddziaływanie w celu ponownego podziału sił.

W efekcie następuje redukcja blokad energetycznych, lokalne uwolnienie, rozprzestrzenienie efektów na całym ciele. Metoda jest w stanie przeciwdziałać bólom, gorączce, opuchliznom, zakażeniom, ranom, wrzodom, problemom z tarczycą, kolkom, poparzeniom, nudnościom, zespołowi napięcia przedmiesiączkowego, biegunkom czy bólom głowy. Uwaga! Może pojawić się efekt uboczny np. nudności, zawroty głowy, niepokój i drażliwość.

- **Drenaż – masaż limfatyczny**

to rodzaj masażu, podczas którego poprzez odpowiednie uciskanie tkanek doprowadza się do udrożnienia węzłów chłonnych i poprawy krążenia limfy. Jest szczególnie polecany przy limfodemii. Drenaż można wykonać mechanicznie, ręcznie lub przy użyciu kamieni.

Uwaga! Bardzo ważna technika odprowadzenia limfy u osób z usuniętymi węzłami chłonnymi. W przypadku zauważenia symptomów obrzęku limfatycznego należy zgłosić to lekarzowi prowadzącemu.

- **Esencje kwiatowe Bacha**

stanowią energetyczne wykorzystanie ekstraktów kwiatowych. Efekt działania esencji kwiatowych polega na transformowaniu postaw negatywnych w stany pozytywne i uaktywnieniu zaangażowania wewnętrznych zasobów człowieka do walki z chorobą i stresem. Esencje włączane są do zabiegu zewnętrze ale mogą być również podane do napoju.

Zalecana jest duża ostrożność przy podawaniu esencji wewnętrznie.

- **Jin Shin Jyutsu**

to leczenie przez dotyk. Wywodząca się z Japonii sztuka samoleczenia, której celem jest zharmonizowanie energii życiowej ciała. Metoda umożliwia redukcję blokad wzdłuż ścieżek punktów aktywnych biologicznie tzw.

meridianów. Pomaga zmniejszyć stres i dyskomfort. Specjalistka_specjalista używa opuszków palców, by zaaplikować delikatny ucisk przez określony czas. Zabieg jest szczególnie polecany w trakcie chemioterapii - zapobiega mdłościom i bezsenności oraz radioterapii, ponieważ skutecznie pomaga przy ogólnym zmęczeniu. Po operacji onkologicznej pomaga zredukować ból i przyspiesza powrót do zdrowia.

- **Kompresy/kataplazmy**

to ciepłe i wilgotne okłady z roślin o działaniu leczniczym i dla ukojenia bólu mięśni i leczenia ropni. Można aplikować na plecy, szyję lub ramiona przed innymi zabiegami.

Uwaga! Unikać miejsc naświetlanych u osób z nietolerancją na ciepło.

- **Masaż bambusem**

stosowany jest na całe ciało lub poszczególne jego części. W zabiegu wykorzystuje się naturalny bambus, specjalnie przetworzony, o różnych grubościach i długościach, dzięki czemu lepiej dostosowuje się do części ciała. Masaż pałeczkami bambusowymi i olejkami zapewnia drenaż, odprężenie i modelowanie sylwetki. Lekki nacisk daje natychmiastowy i pozytywny wpływ na układ krążenia, a rolowanie pałeczek po ciele działa uspokajająco na układ nerwowy.

Uwaga! Wykluczony lub wyraźnie złagodzony w sile dotyku w przypadkach zaburzenia krzepnięcia, skomplikowanych przez stłuczenia i wewnętrzny krwotok oraz leki np. warfaryna, kwas acetylosalicylowy, heparyna.

- **Masaż gorącymi kamieniami**

to rodzaj terapii masażu polegającej na użyciu gładkich, rozgrzanych kamieni bazaltowych, które długo utrzymują ciepło. Umieszczane w określonych punktach ciała i trzymane podczas wykonywania masażu wywołują niezwykle uspokajający efekt.

Masaż jest wykluczony lub wyraźnie złagodzony w sile dotyku w przypadkach zaburzenia krzepnięcia skomplikowanych przez stłuczenia i wewnętrzny krwotok, niskiego poziomu płytek krwi, przerzutów do kości skomplikowanych przez złamanie oraz stosowania leków np. warfaryna, kwas acetylosalicylowy, heparyna.

- **Masaż muszlami**

to niezwykle relaksujący masaż specjalnymi wypolerowanymi muszlami o niezwykle gładkiej powierzchni. Wierzchy muszli są głównie używane na skórze, a krawędzie do punktów naciskowych i w miejscach do których większe części muszli nie docierają. Podczas masażu ruchy są bardzo powolne i precyzyjne z lekkim naciskiem. Technikę można stosować przy użyciu naturalnych olejków lub na sucho.

Masaż jest wykluczony lub wyraźnie złagodzony w sile dotyku w przypadkach zaburzenia krzepnięcia skomplikowanych przez stłuczenia i wewnętrzny krwotok, niski poziom płytek krwi, przerzutów do kości, skomplikowanych przez złamanie oraz stosowania leków np. warfaryna, kwas acetylosalicylowy, heparyna.

- **Masaż skóry głowy**

to manualna stymulacja w celu wzmocnienia wzrostu i jakości włosów. Masaż poprawia ukrwienie skalpu, stymuluje cebulki włosów, wzmacnia działanie kosmetyków oraz łagodzi bóle głowy, relaksuje i zmniejsza napięcie.

Uwaga! Należy omijać obszary wysypek oraz uszkodzeń skóry.

- **Masaż terapeutyczny**

często stosowany w medycznych programach zabiegowych do zredukowania stanów chorobowych i poprawienia ogólnej jakości życia. Klientki_klienci z nowotworami korzystają z masaży terapeutycznych dla poprawienia kontroli symptomów i osobistego dobrego samopoczucia. W trakcie kuracji onkologicznej należy dostosować siłę dotyku szczególnie w przypadkach zaburzeń krzepnięcia skomplikowanych przez stłuczenia i wewnętrzny krwotok, niskiego poziomu płytek krwi, przerzutów do kości oraz stosowania leków np. warfaryna, kwas acetylosalicylowy, heparyna.

- **Parafango**

terapia delikatnym ciepłem za pomocą czystej parafiny zmieszanej z bogatym w minerały mułem morskim lub błotem wulkanicznym. Miejscowe ocieplenie sprzyja detoksykacji i wyciąganiu nieczystości z ciała oraz nawilża i umożliwia minerałom przenikanie do skóry. Skutkuje to

złagodzeniem obolałości i bólu związanego z zapaleniem stawów, dłoni, łokci, stóp i kolan.

Uwaga! Wymagany jest system umożliwiający przeprowadzenie zabiegu bez „podwójnego zanurzenia” i innych niehigienicznych procedur. Może być ryzykowny dla klientów z osłabionym układem odpornościowym.

Niezalecany u pacjentów z obwodową neuropatią lub zespołem dłoniowo-podeszwowym.

- **Refleksologia terapeutyczna**

holistyczna metoda, rodzaj masażu, obejmującego konkretny ucisk na punkty refleksyjne na stopach, dłoniach, twarzy i uszach. Zabieg wykonywany jest przy pomocy palców, kciuków i dłoni. Terapia nie wymaga stosowania olejków. Zabieg wzmacnia naturalne procesy lecznicze ciała, przywraca ogólną równowagę, poprawia przepływ energii i odprężenie. Metoda związana jest z bezpośrednim naciskiem na skórę, dlatego nie należy jej stosować przy neuropatii obwodowej, zespole ręka-stopa, bólu w danym miejscu, zakrzepicy lub jakiegokolwiek infekcji stóp.

- **Rytuał Rassoul**

to marokański zabieg polegający na aplikowaniu na skórę w saunie glinki lub borowiny bogatej w minerały. Ich moc pochłaniania toksyn czyni je niezwykle skutecznymi w tym zakresie. Aplikacja jest na skórę głowy i włosy oraz inne części ciała. Cały zabieg składa się z trzech etapów: nagrzewanie, nawilżanie i zraszanie. Rytuały wykonywane są w przyjaznej przestrzeni stref Wellness w SPA.

Uwaga! Brak przeciwwskazań poza możliwym wycieńczeniem klienta spowodowanym chemioterapią, które może uniemożliwić zabiegi typu detoks.

- **Świecowanie uszu (konchowanie)**

polega na delikatnym umieszczeniu w przewodzie słuchowym (około 1 cm) nawoskowanej rurki np. z płótna lub bawełny tzw. świecy, która w trakcie spalania wytwarza delikatną próżnię, wyciągającą woskowinę i inne zanieczyszczenia. Świeca zakończona jest specjalnym filtrem, a skóra odpowiednio zabezpieczona, co chroni przed poparzeniem. Podczas

zabiegu terapeuta trzyma świecę i po jej wypaleniu do długości 8-10 cm, delikatnie usuwa i gasi w misce z wodą. Celem zabiegu jest oczyszczenie kanału słuchowego i tym samym redukcja bólu, swędzenia, słabszego słyszenia czy też uczucia przytykania uszu.

Korzyści odczuwane są w aspekcie zdrowia fizycznego a nawet psychicznego.

Metoda jest niezalecana u pacjentów w trakcie przechodzenia leczenia nowotworów. Brak badań.

- **Tajskie kompresy ziołowe tzw. stemple**

to mieszanki leczniczych ziół, które są wcześniej owijane i związane w pachnące bukiety oraz poddane działaniu pary. Gdy są gorące uwalniają lecznicze i rewitalizujące olejki aromatyczne, które podczas masażu przedostają się do skóry. Ciepłe okłady ziołowe stymulują linie i punkty energetyczne, dzięki czemu neutralizują napięcie i ból oraz odprężają. Tajski masaż ziołowy jest alternatywą dla osób zbyt wrażliwych na rozciąganie lub akupresurę.

Uwaga! unikać miejsc naświetlanych oraz u osób z nietolerancją na ciepło, wrażliwość i alergią na zioła.

- **Terapia czaszkowo-krzyżowa**

Uwaga! Przeciwwskazaniem są wszelkie zdiagnozowane lub przypuszczalne guzy mózgu, krwotoki wewnętrzne, tętniaki i czynniki wpływające na ciśnienie płynu mózgowo-rdzeniowego.

- **Terapia kroplami deszczu**

Technika masażu z wykorzystaniem olejków aromatycznych, aplikowanych w odpowiedniej sekwencji, na plecy i stopy, jak małe krople deszczu. Następnie wykonuje się masaż oparty na starożytnej tybetańskiej technice oraz indiańskim sposobie masażu piórem, po którym nakłada się ciepły, wilgotny kompres dla jeszcze głębszej penetracji olejków w tkanki i komórki ciała. Terapia kroplami deszczu balansuje ośrodkowy układ nerwowy i zapewnia relaks.

Uwaga! Należy zapytać o alergie na olejki aromatyczne oraz

o nadwrażliwość na zapachy. Ryzyko podrażnienia jest o wiele większe gdy klient jest w trakcie terapii lekami przeciwnowotworowymi.

- **Terapia Reiki**

to rodzaj łagodnej, bezpiecznej bioenergoterapii. Nie ma przeciwwskazań do poddania się zabiegowi. Jest to holistyczna metoda redukcji stresu i relaksacji, która wspomaga proces leczenia. Pojęcie Reiki oznacza duchowy wpływ. Technika oparta jest o naturalny sposób pobudzenia przepływu energii przez ciało i uaktywnieniu punktów aktywnych biologicznie tzw. meridianów. Reiki wspomaga leczenie ciała, umysłu, emocji i ducha, powodując wiele korzystnych efektów m.in. relaksację, wewnętrzny spokój i dobre samopoczucie. W zabiegu zazwyczaj stosuje się delikatny dotyk, jednak może być również wykonywany z pewnego dystansu.

Zabieg nie posiada przeciwwskazań u osób leczonych onkologicznie.

- **Terapie zimnem**

to terapeutyczne zastosowanie chłodnych kompresów lub lodu w celu obkurczenia naczyń krwionośnych, ograniczenia przepływu krwi. Polecane do łagodzenia stanów zapalnych po operacjach. Mogą być również stosowane w celu przeciwbólowym, zredukowania świądu i skurczów mięśni.

Uwaga! Niepolecane u osób nadwrażliwych na zimno (pokrzywka, zimny rumień), z powierzchniowymi ranami i uszkodzeniami nerwów, neuropatią obwodową. Podczas stosowania lodu, należy skórę zabezpieczyć przed odmrożeniami przez odpowiednie natłuszczenie.

- **Zabiegi aparaturowe z użyciem prądów** (stały, faradyczny, zmienny, mikroprądów, wysokiej częstotliwości), **próżni** (masaż próżniowy), **ultradźwięków** (peeling kawitacyjny, sonoforeza, HiFU), **poła elektromagnetycznego i elektrycznego, laseroterapii** (wysoko- i niskoenergetycznej), **podczerwieni**, naświetlanie **światłem UV** (solarium) ze względu na brak badań klinicznych są niezalecane dla pacjentek_pacjentów leczonych onkologicznie, w szczególności w rejonach dotkniętych zmianami onkologicznymi.

Dodatkowa informacja

Należy unikać zabiegów fizykalnych w miejscu leczenia nowotworu lub przyległych obszarach, a także ostrożnie stosować metody o dużym ogólnoustrojowym oddziaływaniu bodźcowym - np. saunę suchą, parową, infrared lub krioterapię ogólnoustrojową.

Sauna sucha jest przeciwwskazana u pacjentek_pacjentów, którym odrastają włosy po utracie w wyniku chemioterapii. Najbardziej niebezpieczne dla włosów są sauny gdzie występuje temperatura ok. 100 st. C, ponieważ wilgotność nie przekracza w nich 15%. Im sauna jest bardziej sucha tym bardziej spada również nawilżenie włosów. Po częstych wizytach można zauważyć utratę połysku, sprężystości a nawet łamanie się włosów. Dodatkowo osoby z przetłuszczającymi się włosami mogą zauważyć nasilanie się wydzielania sebum.

Rodzaje zabiegów a terapia onkologiczna (cztery pomocnicze tabele)

W poniższych tabelach przygotowaliśmy podsumowanie zalecanych i niewskazanych zabiegów na poszczególne części ciała.

LEGENDA

- Brak liczby przy zielonym haczyku oznacza brak jakichkolwiek ograniczeń.
- Brak liczby przy czerwonym minusie oznacza bezwzględne przeciwwskazanie; zabieg nie jest polecany ani przed, ani po leczeniu onkologicznym.

Liczby przy danym rodzaju zabiegu i terapii oznaczają:

1. Uwaga na alergie i wrażliwą skórę.
2. Z pominięciem obszarów operowanych.
3. Nie stosować na miejsca naświetlane.
4. Nie stosować w miejscach występowania skutków ubocznych, np. świąd, wysypka, wysypka trądzikopodobna, nadżerka, obrzęk, pęcherze, twardzina, liszaj rumieniowaty, zapalenie skórno-mięśniowe, tzw. zespół nakładania.
5. Upewnić się, czy nie powoduje podrażnień. Wyeliminować składniki alergizujące. Uwaga na osoby z nadwrażliwością na zapachy.
6. Ze względu na toksyczność skóry zachować odpowiedni odstęp od podania leku.
7. Uwaga na problemy z oddychaniem oraz temperaturę. Nie wolno przegrzewać skóry.
8. Należy uzyskać zgodę lekarki_lekarza prowadzącej_prowadzącego.
9. Uwaga na możliwość bardzo małej tolerancji bólu.
10. Brak badań klinicznych.
11. Możliwość zastosowania przed rozpoczęciem lub po zakończeniu leczenia onkologicznego, rekonwalescencji.
12. Niepolecane u osób nadwrażliwych na temperaturę i dotyk oraz przy niskim poziomie płytek krwi, przerzutach do kości, skomplikowanych przez złamanie oraz stosowane leki, np. warfarynę, kwas acetylosalicylowy, heparynę.
13. Niezalecane w trakcie leczenia i rekonwalescencji.

14. Nie powinna być stosowana w rejonach występowania żyłaków, ran i bolesności. Z dużą uwagą u pacjentek_pacjentów o kruchych kościach, z historią urazów ortopedycznych i kręgosłupa, z wrażliwością na sinienie.
15. Zaleca się ostrożność przy podawaniu esencji do wewnątrz.
16. Nie stosować przy neuropatii obwodowej, zespole ręka–stopa, bólu w danych miejscach, zakrzepicy, infekcji stóp.
17. Mogą pojawić się efekty uboczne w postaci nudności, zawroty głowy, niepokój i drażliwość.
18. Wycieńczenie pacjentki_pacjenta może uniemożliwić zabieg.
19. Wymagany jest system umożliwiający przeprowadzenie zabiegu bez „podwójnego zanurzenia”.
20. Przeciwwskazaniem są zdiagnozowane lub przypuszczalne guzy mózgu, krwotoki wewnętrzne, tętniaki lub jakiegokolwiek inne wpływające na ciśnienie płynu mózgowo-rdzeniowego.
21. Niezalecane przedłużanie paznokci, stosowanie frezarki, cążek i innych urządzeń mogących uszkodzić skórę pacjentki_pacjenta oraz przy neuropatii obwodowej i zespołu ręka stopa.
Uwaga! Malowanie paznokci w ginekologii onkologicznej
Zgodnie z informacjami Konsultantów Ginekologii Onkologicznej oraz Ordynatorów Oddziałów **malowanie paznokci jest dozwolone**. Zalecane jest niemalowanie paznokci (co najmniej jednego palca dłoni lewej i prawej) w przypadku zabiegu pooperacyjnego i do 3 dni po operacji - konieczność korzystania pulsoksymetru .
22. Polecane do stosowania w przypadku owrzodzenia ust i skóry po chemioterapii, leczenia bólów mięśni i stawów, stanów zapalnych, zwalczania infekcji i dla lepszego gojenia się ran.

TWARZ, SZYJA, DEKOLT

















































WAŻNE:

Należy uważać na cewniki, wlewy dożylny, plastry przeciwbólowe i inne urządzenia medyczne.

W gabinetach kosmetycznych i SPA oraz w gabinetach terapii manualnych.

Zabiegi w tabeli są ułożone w kolejności alfabetycznej.

Rodzaj zabiegu	Chirurgia	Radioterapia	Chemioterapia	Hormonoterapia	Terapia immunologiczna	Terapia molekularna
Aromaterapia	✓ 2	✓ 3,5	✓ 1,4,5,6	✓ 1,5	✓ 1,4,5,6	✓ 1,4,5,6
Akupunktura	✓ 2	✓ 3	✓ 4,9	✓ 1	✓ 4,9	✓ 4,9
Depilacja woskiem, pastą cukrową	✓ 2,9	✓ 3,9	✓ 1,4,9,12,13	✓ 1	✓ 1,9,12,13	✓ 1,9,12,13
Drenaż limfatyczny	✓ 8	✓ 3	✓ 1,4,6,8	✓ 1,5	✓ 1,4,6,8	✓ 1,4,6,8
Elektroliza, termoliza	— 11	— 11	— 11	✓ 1	— 11	— 11

Rodzaj zabiegu	Chirurgia	Radioterapia	Chemioterapia	Hormonoterapia	Terapia immunologiczna	Terapia molekularna
Elektrostymulacja laserem biostymulującym	 10,11,13	 10,11,13	 10,11,13	 10,11,13	 10,11	 10,11
Esencje kwiatowe Bacha	 15	 15	 15	 15	 15	 15
Fala radiowa	 10,11	 10,11	 10,11	 10,11,13	 10,11	 10,11
Galwanizacja, jonoforeza	 10,11,13	 10,11,13	 10,11	 10,11,13	 10,11	 10,11
Henna	 2	 3,5	 1,4,5,6	 1,5	 1,4,5,6	 1,4,5,6
Infuzja tlenowa – zabieg tlenowy	 2	 3	 10,11	 1	 10,11	 10,11
Laseroterapia	 2,9	 11	 10,11	 1	 10,11	 10,11
Makijaż	 2	 5	 5	 1,5	 5	 5

Rodzaj zabiegu	Chirurgia	Radioterapia	Chemioterapia	Hormonoterapia	Terapia immunologiczna	Terapia molekularna
Makijaż permanentny	✓ 2,9	✓ 3,9	— 11	✓ 1,5	— 11	— 11
Masaż klasyczny twarzy, szyi, dekoltu	✓ 2	✓ 3	✓ 1,4,5,6	✓ 1,5	✓ 1,4,5,6	✓ 1,4,5,6
Masaż KOBIDO	✓ 2	✓ 3	— 11	✓ 1,5	— 11	— 11
Masaż próżniowy	— 10,11,13	— 10,11,13	— 10,11	— 10,11,13	— 11	— 11
Maseczki nawilżające, kojące, barierowe	✓ 2,5	✓ 1,3,5	✓ 1,4,5,6	✓ 1,5	✓ 1,4,5	✓ 1,4,5
Mezoterapia	✓ 2,9,13	✓ 3,9,11,1	— 11	✓ 1	— 11	— 11
Mikrodermabrazja	✓ 2,9	✓ 3,9	— 11	✓ 1,5,9	— 11	— 11
Mikronakłuwanie	✓ 2,13	✓ 3,9,11,1	— 11	✓ 1	— 11	— 11

Rodzaj zabiegu	Chirurgia	Radioterapia	Chemioterapia	Hormonoterapia	Terapia immunologiczna	Terapia molekularna
Oczyszczanie, ekstrakcja zaskórników	✓ 2,9	✓ 3,9	— 11	✓ 1,5,9	— 11	— 11
Peeling enzymatyczny	✓ 1,2	✓ 1,3	✓ 1,4,5,6	✓ 1,5	✓ 1,4	✓ 1,4,5
Peelingi chemiczne	✓ 2,9	✓ 3,9	— 11	✓ 1,5,9	— 11	— 11
Podczerwień	— 10,11,13	— 10,11	— 10,11	— 10,11,13	— 10,11	— 10,11
Reiki	✓	✓	✓ 6	✓	✓	✓
Solarium	— 11	— 11	— 11	— 11	— 11	— 11
Terapia światłem LED	✓	✓ 3	✓	✓	✓	✓
Terapia zimnem, chłodne kompresy	✓ 2,12	✓ 3,12	✓ 5,6,12	✓ 1	✓ 1,4,5,9,12	✓ 1,4,12













Rodzaj zabiegu	Chirurgia	Radioterapia	Chemioterapia	Hormonoterapia	Terapia immunologiczna	Terapia molekularna
Ultradźwięki, jonoforeza	 10,11,13	 10,11,13	 10,11	 10,11,13	 10,11	 10,11
Wapozon, nawilżacz	 2,7	 2,3,7	 4,6,7	 1,5,7	 1,4,7	 1,4,7

Tabela 1. Twarz, szyja, dekolt. Źródło: Opracowanie własne.

SKÓRA GŁOWY

WAŻNE:

Należy uważać na cewniki, wlewy dożylne, plastry przeciwbólowe i inne urządzenia medyczne.

W gabinetach kosmetycznych i SPA oraz w gabinetach terapii manualnych.

Zabiegi w tabeli są ułożone w kolejności alfabetycznej.

Rodzaj zabiegu	Chirurgia	Radioterapia	Chemioterapia	Hormonoterapia	Terapia immunologiczna	Terapia molekularna
Access BARSS	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Akupresura i akupunktura uszu	✓ 2	✓ 3	✓ 4,9	✓	✓ 4,9	✓ 4,9
Akupunktura	✓ 2	✓ 3	✓ 4,9	✓ 1	✓ 4,9	✓ 4,9
Aromaterapia	✓ 2	✓ 3,5	✓ 1,4,5,6	✓ 1,5	✓ 1,4,5,6	✓ 1,4,5,6
Kompresy i okłady	✓ 2	✓ 3	✓ 1,4,5,6	✓ 1	✓ 1,4,5,6	✓ 1,4,5,6
Masaż skóry głowy	✓ 2	✓ 3	✓ 1,4,5,6	✓ 1,5	✓ 1,4,5,6	✓ 1,4,5,6

Rodzaj zabiegu	Chirurgia	Radioterapia	Chemioterapia	Hormonoterapia	Terapia immunologiczna	Terapia molekularna
Mezoterapia	✓ 2,9	— 3,11	— 11	✓ 1	— 11	— 11
Mikronakłowanie	✓ 2,13	— 3,11,13	— 10,11	✓ 1	— 10,11	— 10,11
Ochładzanie skóry głowy	✓ 2,12	✓ 3,12	✓ 4,12	✓ 12	✓ 4,12	✓ 4,12
Świecowanie uszu	✓ 13	✓ 13	✓ 13	✓ 13	✓ 13	✓ 13
Terapia światłem LED	✓	✓ 3	✓ 22	✓	✓ 22	✓ 22

Tabela 2. Skóra głowy. Źródło: Opracowanie własne.

CIAŁO

WAŻNE:

Należy uważać na cewniki, wlewy, dożylny plastry przeciwbólowe i inne urządzenia medyczne.

W gabinetach kosmetycznych i SPA oraz w gabinetach terapii manualnych.

Zabiegi w tabeli są ułożone w kolejności alfabetycznej.

Rodzaj zabiegu	Chirurgia	Radioterapia	Chemioterapia	Hormonoterapia	Terapia immunologiczna	Terapia molekularna
Akupresura	✓ 2	✓ 3	✓ 1,4,6,9,12,14	✓ 1,5	✓ 1,4,5,6,9,12,14	✓ 1,4,5,6,9,12,14
Akupunktura	✓ 2	✓ 3	✓ 4,9	✓ 1	✓ 4,9	✓ 4,9
Aromaterapia	✓ 2	✓ 3,5	✓ 1,4,5,6	✓ 1,5	✓ 1,4,5,6	✓ 1,4,5,6
Ayurveda	✓ 5	✓ 5	✓ 4,5,6	✓ 5	✓ 4,5,6	✓ 4,5,6
Depilacja woskiem, pastą cukrową	✓ 2,9	✓ 3,9	✓ 1,4,9,12,13	✓ 1	✓ 1,9,12,13	✓ 1,9,12,13
Dotyk terapeutyczny TT	✓ 17	✓ 17	✓ 17	✓ 17	✓ 17	✓ 17

Rodzaj zabiegu	Chirurgia	Radioterapia	Chemioterapia	Hormonoterapia	Terapia immunologiczna	Terapia molekularna
Drenaż limfatyczny	✓ 8	✓ 3	✓ 1,4,5,6,8,12	✓ 1,5	✓ 1,4,5,6,8,12	✓ 1,4,5,6,8,12
Esencje kwiatowe Bacha	✓ 15	✓ 15	✓ 15	✓ 15	✓ 15	✓ 15
Fala radiowa	— 10,11	— 10,11	— 10,11	— 10,11,13	— 10,11	— 10,11
Galwanizacja, jonoforeza	— 10,11,13	— 10,11,13	— 10,11	— 10,11,13	— 10,11	— 10,11
Jin Shin Jyutsu	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Laseroterapia	✓ 2,9	— 11	— 10,11	✓ 1	— 10,11	— 10,11
Masaż bambusami	✓ 1,2,12	✓ 3,12	✓ 1,4,5,6,12	✓ 1,5	✓ 1,4,5,6,12	✓ 1,4,5,6,12
Masaż gorącymi kamieniami	✓ 1,2,12	✓ 3,12	✓ 1,4,5,6,12	✓ 1,5	✓ 1,4,5,6,12	✓ 1,4,5,6,12

Rodzaj zabiegu	Chirurgia	Radioterapia	Chemioterapia	Hormonoterapia	Terapia immunologiczna	Terapia molekularna
Masaż muszlami	✓ 1,2,12	✓ 3,12	✓ 1,4,5,6,12	✓ 1,5	✓ 1,4,5,6,12	✓ 1,4,5,6,12
Masaż próżniowy	— 10,11,13	— 10,11,13	— 10,11	— 10,11,13	— 10,11	— 10,11
Masaż terapeutyczny	✓ 2	✓ 3	✓ 1,4,5,6,12	✓ 1,5	✓ 1,4,5,6,12	✓ 1,4,5,6,12
Mezoterapia	✓ 2,9,13	✓ 3,9,11,13	— 11	✓ 1	— 11	— 11
Mikronakłuwanie	✓ 2,13	✓ 3,9,11,13	— 11	✓ 1	— 11	— 11
Parafango	✓ 2,19	✓ 3,19	✓ 4,16,19,	✓ 1	✓ 4,16,19	✓ 4,16,19
Podcierwień	— 10,11,13	— 10,11	— 10,11	— 10,11,13	— 10,11	— 10,11
Refleksologia terapeutyczna	✓ 2	✓ 3	✓ 1,4,6,9,12,16	✓	✓ 1,4,6,9,12,16	✓ 1,4,6,9,12,16

Rodzaj zabiegu	Chirurgia	Radioterapia	Chemioterapia	Hormonoterapia	Terapia immunologiczna	Terapia molekularna
Reiki	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Rytuał Rassoul	✓ 2	✓ 3,18	✓ 18	✓	✓ 18	✓ 18
Solarium	— 11	— 11	— 11	— 11	— 11	— 11
Tajskie kompresy ziołowe	✓ 2	✓ 3	✓ 4,5,7,16	✓ 1	✓ 4,5,7,16	✓ 4,5,7,16
Terapia czaszkowo-krzyżowa	✓ 2,20	✓ 3,20	✓ 6,20	✓	✓ 6,20	✓ 6,20
Terapia kroplami deszczu	✓ 2	✓ 3,5	✓ 1,4,5,6	✓ 1,5	✓ 1,4,5,6	✓ 1,4,5,6
Ultradźwięki, sonoforeza	— 10,11,13	— 10,11,13	— 10,11	— 10,11,13	— 10,11	— 10,11

Tabela 3. Ciało. Źródło: Opracowanie własne.

DŁONIE I STOPY

WAŻNE:

Należy uważać na cewniki, wlewy dożylne, plastry przeciwbólowe i inne urządzenia medyczne.

W gabinetach kosmetycznych i SPA oraz w gabinetach terapii manualnych.

Zabiegi w tabeli są ułożone w kolejności alfabetycznej.

Rodzaj zabiegu	Chirurgia	Radioterapia	Chemioterapia	Hormonoterapia	Terapia immunologiczna	Terapia molekularna
Jonowy detoks stóp	✓ 2	✓ 3	✓ 4,16	✓	✓ 4,16	✓ 4,16
Malowanie paznokci	✓ 2,21	✓ 3,21	✓ 4,5,16,21	✓	✓ 4,5,16,21	✓ 4,5,16,21
Manicure	✓ 2	✓ 3	✓ 4,6,16,21	✓	✓ 4,6,21	✓ 4,6,21
Masaż	✓ 2	✓ 3	✓ 1,4,5,6,12	✓ 1,5	✓ 1,4,5,6,12	✓ 1,4,5,6,12
Masaż stóp gorącymi kamieniami	✓ 2	✓ 3	✓ 1,4,6,12,16	✓	✓ 1,4,6,12,16	✓ 1,4,6,12,16
Parafina	✓ 2	✓ 3,19	✓ 4,5,6,7,12,16	✓ 1,5	✓ 4,5,6,7,12,16	✓ 4,5,6,7,12,16

Rodzaj zabiegu	Chirurgia	Radioterapia	Chemioterapia	Hormonoterapia	Terapia immunologiczna	Terapia molekularna
Pedicure	✓ 2	✓ 3	✓ 4,6,16,21	✓	✓ 4,6,21	✓ 4,6,21

Tabela 4. Dłonie i stopy. Źródło: Opracowanie własne.

Zalecenia pielęgnacji domowej, czyli jak radzić sobie samej_samemu, jeśli z różnych przyczyn pacjentka_pacjent nie korzysta z usług gabinetu kosmetologicznego

SUCHOŚĆ SKÓRY ZE SKŁONNOŚCIĄ DO ŚWIĄDU I PĘKANIA, TELEANGIEKTAZJI (uszkodzenia naczyń krwionośnych)

- Myj się codziennie; zalecany jest krótki letni prysznic (gorąca woda wysusza skórę).
- Do mycia wybieraj emolienty o kwaśnym pH, mlecza lub olejki (np. hydrofilne) dla skóry podrażnionej, wrażliwej, suchej, hipoalergicznnej, atopowej z zawartością np. olei, gliceryny.
- Zalecane jest mycie się dłońmi lub bardzo delikatną myjką (rękawicą), bez szorowania gąbką lub szczotką (szczególnie ważne w trakcie radioterapii).
- Do mycia włosów stosuj delikatne szampony do codziennego użycia, o właściwościach przeciwświądowych, przeciwzapalnych.
- Osuszaj skórę miękkim ręcznikiem, nie pocieraj, tylko przykładaj do skóry.
- Do depilacji sugeruje się stosowanie golarek elektrycznych.
- W przypadku hiperkeratozy (nadmiernego złuszczenia) rąk i stóp stosuj na grube nawarstwienia środki zmiękczające z zawartością mocznika lub kwasu salicylowego (może powodować pieczenie w pęknięciach i szczelinach) oraz na noc bawełniane rękawiczki, skarpetki i natłuszczenie.
- W przypadku bólu lub świądu zastosuj chłodne okłady.
- Noś przewiewną, oddychającą odzież z naturalnych materiałów (bawełna, jedwab).
- Unikaj odparzeń w fałdach skóry, nie zdrapuj strupków.
- Po radioterapii codziennie wieczorem umyj skórę – delikatnie – ręką, osusz ręcznikiem przez dotyk, bez pocierania, możesz nawilżyć (miąższ liści aloesu) i natłuścić (olej arganowy, kokosowy, lniany, masło shea). W dniu naświetlania (przed napromieniowaniem) nie myj i nie kremuj skóry.
- Unikaj do pielęgnacji preparatów z alkoholem, sztucznych zapachów i perfum, parafiny, wazeliny, olei mineralnych, talku, szkodliwych konserwantów, mydeł.

- **Do pielęgnacji twarzy i ciała (minimum 2 razy dziennie) stosuj kremy barierowe, emolienty, balsamy, emulsje zawierające:**
 - Składniki nawilżające i odżywcze, np. NMF (naturalny czynnik nawilżający), aloes, alantoina, kolagen, kwas hialuronowy, boswelina (wyciąg z kadzidłowca), woda klastrowana, delikatne stężenia mocznika (do 10%) i hydroksykwasów (AHA), np. kwas mlekowy, CM-glukan, panthenol, cholesterol, lizanty bakteryjne (zachowanie i odbudowa mikrobioty skóry), wyciąg z miłorzębu japońskiego (Ginkgo biloba), prawoślazu lekarskiego (*Althea officinalis*), arniki (*Arnica montana*), acai (*Euterpe oleracea*), dzikiej róży (*Rosa canina*), korzenia ruszczyka kolczastego (*Ruscus aculeatus*), zielonej herbaty (*Camellia sinensis*), korzenia lukrecji (*Glycyrrhiza glabra*), witamina K.
 - Natłuszczające, np. olej z Inu, arganowy, dzikiej róży, moringa, amarantusa, oliwa z oliwek, skwalan, ceramidy, gliceryna, masło shea, awokado, konopie.
 - Przeciwutleniacze, np. dysmutaza ponadtlenkowa (SOD), glutation, witamina E, wyciąg z nasion grejpfruta (GSPE), N-acetyl cysteiny (NAC), ubichinon (koenzym Q10), likopen, wyciąg z liści okwiatu garbnikowego (*Phyllanthus emblica*), kwas alfa-liponowy, polifenole (bioflawonoidy), np. resweratrol, rutyna, witamina C (Magnesium Ascorbyl Phosphate, Tetrahexyldecyl Ascorbate), miedź.
- Do prania odzieży używaj preparatów delikatnych, naturalnych, dla niemowląt. Uważaj na silne sztuczne zapachy płynów zmiękczających (można samemu zrobić proszek, płyn do prania czy płyn zmiękczający).
- W przypadku nadkażenia bakteryjnego, zmian sączących, pokrytych strupem lub ropą skonsultuj z lekarką_lekarzem prowadzącą_prowadzącym lub dermatolożką_dermatologiem (konieczne może być zastosowanie maści z antybiotykiem).
- Unikaj solarium, sauny i nadmiernego nasłonecznienia, urazów, mechanicznych podrażnień.
- Możesz stosować delikatny peeling enzymatyczny (papaina, bromelaina).
- Stosuj fizyczne filtry przeciwsłoneczne (tlenek cynku, dwutlenek tytanu) minimum SPF 25 (**nadwrażliwość na słońce i nadmierna pigmentacja**).

- Możesz stosować makijaż. Zawsze wybieraj dobrej jakości kosmetyki mineralne, wegańskie, które mają filtry przeciwsłoneczne.

Domowe przepisy na kosmetyki i proponowane zioła

Są to naturalne i zdrowe sposoby pielęgnacji skóry, które korzystnie wpływają na wygląd osoby chorującej onkologicznie. Wszelkie możliwe sposoby domowej pielęgnacji to minimalizowanie skutków terapii onkologicznych. Można je przygotować samemu w domowym zaciszu.

Przepisy są uniwersalne, czyli nie ma znaczenia płeć czy wiek. Należy pamiętać, że wymienione przykłady stanowią część polecanych składników.

WAŻNE: Pamiętaj, że wymienione produkty szybko się psują!

Napar z przywrotnika pospolitego do przemywania skóry (tonik):

Łyżkę suszu krótko zagotuj (1 min) w 250 ml wody (1 szklanka). Odstaw do ostygnięcia. Odcedź. Możesz przelać do buteleczki z atomizerem i delikatnie spryskiwać skórę kilka razy dziennie.

Maseczka z pozostałych po odfiltrowaniu ostudzonych ziół:

Na gazę zwilżoną wcześniej przygotowanym tonikiem nałóż zioła i przyłóż do skóry na 20 min.

Olejek pielęgnacyjny: (w proporcji 1:1) ziele przywrotnika pospolitego zalej olejem, np. migdałowym, makadamia, awokado, kokosowym, oliwą z oliwek, lnianym, słonecznikowym. Postaw w ciemnym miejscu. Ważność: 2 miesiące.

Naturalne maseczki:

- Awokado (miąższ) rozgnieć i zmieszaj z żółtkiem. Zostaw na skórze 20 min i zmyj.
- Awokado + jeden owoc (kiwi, truskawka, porzeczka, wiśnia, gruszka, jabłko, banan – wybrać jeden owoc). Rozgnieć owoce, zmieszaj z żółtkiem. Zostaw na skórze 20 min i zmyj.
- Maseczka z miąższu liści aloesu. 2–3 duże liście rozetnij wzdłuż, łyżeczką wyciągnij miąższ i rozdrobnij widelcem. Nałóż bezpośrednio na skórę na 15 min. Zetrzyj i natłuść skórę kremem, balsamem lub olejkiem (na noc lub na dzień).

ZESPÓŁ RĘKA–STOPA (erytrodystezja dłoniowo-podeszwowa, HFS)

Zalecenia:

- Nie kąp się w gorącej wodzie, lepszy jest letni prysznic (oprócz otwartych ran na stopach nie istnieją żadne przeciwwskazania do kąpieli).
- Do mycia wybieraj łagodne środki (emolienty) o kwaśnym pH, bez mydła, z wykorzystaniem żeli, emulsji, olejków (bez zapachów i perfum) dla skóry podrażnionej, wrażliwej, hipoalergicznnej.
- Paznokcie miej krótko obcięte.
- Noś bawełniane skarpetki, wygodne, miękkie i oddychające obuwie z szerokimi czubkami, aby unikać ucisku na paznokcie.
- Regularnie zmieniaj obuwie w celu zmiany punktów ucisku.
- Stosuj przewiewną, oddychającą odzież z naturalnych materiałów (bawełna, jedwab).
- Chronь dłonie przed detergentami i gorącą wodą; przy sprzątanju stosuj grube gumowe rękawice.
- Co najmniej dwa razy dziennie nawilżaj dłonie, stopy, skórę na ciele za pomocą kremów, balsamów, emulsji zawierających delikatne stężenie np. mocznika, alantoinę, kwas hialuronowy, kolagen, masło shea, olej jojoba, aloes, witaminę B6, mleczan amonu, wyciąg z oczaru wirginijskiego, prawoślazu lekarskiego.
- Unikaj odrywania i odzierania pękającej i łuszczącej się skóry.
- W przypadku bólu lub świądu zastosuj chłodne okłady.
- Chronь dłonie przed zimnem i mrozem (rękawiczki, kremy ochronne).
- Unikaj przebywania na słońcu.
- Nie forsuj dłoni noszeniem ciężkich przedmiotów czy też pracą w ogrodzie.
- Nie przemęczaj stóp długim chodzeniem, staniem lub aktywnością fizyczną.
- W przypadku hiperkeratozy (nadmiernego złuszczenia) rąk i stóp stosuj dwa razy dziennie na grube nawarstwienia środki zmiękczające z zawartością mocznika (10–40%) lub kwasu salicylowego (5–10% – może powodować pieczenie w pęknięciach i szczelinach) oraz bawełniane rękawiczki, skarpetki i natłuszczanie na noc.

- Unikaj solarium, sauny i nadmiernego nasłonecznienia, urazów, mechanicznych podrażnień (amortyzuj otarcia przez stosowanie miękkich wkładek piankowych wypełnionych powietrzem lub wodą).
- Polecane jest stosowanie opatrunków, np. hydrokoloidowych, w celu ochrony miejsc najbardziej narażonych na nacisk i tarcie. Jeśli pojawi się wysięk, możesz zastosować opatrunki alginianowe.

WYSYPKA TRĄDZIKOPODOBNA

Zalecenia:

- Myj się w letniej wodzie, max 37 stopni (krótka prysznic), unikaj gorących, długich kąpieli.
- Unikaj szorowania gąbką lub szczotką, raczej myj się delikatnie ręką.
- Stosuj łagodne preparaty do mycia ciała i włosów, bez zawartości mydła (emolienty, olejki), o kwaśnym lub neutralnym pH, chroniące barierę lipidową skóry, o właściwościach nawilżających.
- Skórę osuszaj delikatnie miękkim ręcznikiem przez dotyk, unikaj pocierania.
- Nie przesuszaj skóry, nie drap, nie wyduszaj.
- Stosuj do pielęgnacji twarzy, ciała i skóry głowy owłosionej produkty przeznaczone do cery wrażliwej, atopowej, hipoalergicznnej, np. tzw. emolienty, czyli dermokosmetyki o właściwościach nawilżających (żele, olejki, kremy, emulsje, balsamy), z zawartością np. jonów srebra, miedzi, miąższu liści aloesu, nagietka, łopianu, rozmarynu, lawendy, szalwii, drzewa herbacianego, bosweli, żywokostu lekarskiego, arniki, korzenia mniszka lekarskiego, oczaru wirginijskiego, kwasu azelainowego, cynku, witaminy B, zielonej glinki, spiruliny, olejku z wiesiołka, olejku z konopi, olejku z ogórecznika lekarskiego.
- Unikaj preparatów z alkoholem, perfumowanych, parafiny, wazeliny, olei mineralnych, talku, szkodliwych konserwantów (formaldehyd, DMDM hydantoina, imidazolidinyl urea, diazolidinyl urea).
- Zadbaj o dostęp powietrza do skóry; noś miękką bawełnianą odzież.
- Możesz stosować delikatny peeling enzymatyczny (papaina, bromelaina).

- Unikaj naświetlania słońcem. Stosuj mineralne (fizyczne) filtry przeciwsłoneczne (zawierające tlenku cynku, dwutlenku tytanu) co najmniej SPF 25 (**nadwrażliwość na słońce i skłonność do przebarwień**).
- Możesz stosować makijaż korekcyjny. Zawsze wybieraj dobrej jakości kosmetyki mineralne lub wegańskie, które mają filtry przeciwsłoneczne.

Domowe przepisy na kosmetyki i proponowane zioła

Tonik – łyżkę suszu ziół (łopian+ tymianek+ rozmaryn+ lawenda) zalej wrzątkiem 250 ml (1 szklanka), po ostudzeniu przecedź i otrzymanym naparem przecieraj skórę dwa razy dziennie.

Maseczka – z pozostałych po wyciśnięciu ziół możesz zrobić tzw. kataplazmę, czyli okład. Połóż na twarzy gazę zwilżoną wcześniej przygotowanym tonikiem. Na gazę nałóż okład z ziół na 20 min. Pamiętaj, że produkty te szybko się psują. Przechowuj je w ciemnym, chłodnym miejscu maksymalnie trzy dni.

Olejek do pielęgnacji – macerat. Polecane zioła to np. nagietek, żywokost lekarski, tymianek, arnika, szalwia, oczar wirginijski, rozmaryn, lawenda, łopian, korzeń mniszka lekarskiego. Polecane olejki do maceratów to np. słonecznikowy, migdałowy, kokosowy.

Maseczka pielęgnacyjna – np. z miąższu liści aloesu.

Wymienione wyżej przykłady stanowią część polecanych składników. Zawsze należy uwzględnić cechy indywidualne pacjentki_pacjenta.

ŚWIĄD

Zalecenia – patrz: sucha skóra

- Unikaj długich kąpiele w wannie i gorącej wodzie, zalecany jest letni prysznic, nie dopuszczaj do wysuszenia skóry.

WAŻNE: SUCHA SKÓRA NASILA ŚWIĄD!

- Staraj się zapanować nad drapaniem, aby unikać nadkażeń. Pomocne jest schładzanie skóry za pomocą zimnych kompresów lub kremów z zawartością mentolu (chłodzi i zmniejsza swędzenie).

- Unikaj stosowania preparatów z alkoholem, mydeł, sztucznych zapachów i perfum, parafiny, wazeliny, olei mineralnych, talku, szkodliwych konserwantów.
- Co najmniej dwa razy dziennie nawilżaj skórę. Polecane są emolienty: kremy, balsamy, emulsje zawierające delikatne stężenie mocznika, alantoinę, kwas hialuronowy, kolagen, masło shea, olej jojoba, aloes, witaminę B6, mleczan amonu, wyciąg z oczaru wirginijskiego, prawoślazu lekarskiego. **Patrz: sucha skóra.**
- Noś przewiewne, oddychające ubranie z naturalnych materiałów (bawełna, jedwab).
- Po wcześniejszej konsultacji z lekarką_lekarzem można zastosować leki i maści przeciwhistaminowe.

Domowe przepisy na kosmetyki i proponowane zioła

Żel z siemienia lnianego – szklankę siemienia gotuj przez 15 min w 1 l wody. Odcedź i przed użyciem ostudź. Zwilż mocno gazę otrzymanym żelem i nakładaj na swędzące miejsca.

Kompres z liści aloesu – zerwij dwa duże liście, rozetnij je wzdłuż, łyżeczką wyciągnij miąższ i rozdrobnij widelcem. Nałóż bezpośrednio na skórę na minimum 15 min. Zetrzyj i natłuść kremem, balsamem lub olejkami.

Napar z mydlnicy – 2 łyżki suszonego korzenia zalej szklanką wody. Gotuj 5 min, odcedź i pozostaw do ostygnięcia. Przecieraj delikatnie skórę, np. za pomocą wacików kosmetycznych, lub zrób okład z mocno nasączonej gazy.

Okład z ziemniaka – surowego ziemniaka pokrój na cienkie plastry. Przyłóż na swędzące miejsca na 15 min, po czym zdejmij i wetrzyj olej, np. migdałowy, słonecznikowy, kokosowy, oliwę z oliwek.

NEUROPATIA OBWODOWA

Zalecenia:

- Stosuj letnie, relaksujące i oczyszczające moczenia stóp z dodatkiem soli, ziół, olejków naturalnych, np. kokosowego, lnianego, migdałowego.

- Masuj delikatnie dłonie lub stopy naturalnym olejkiem, np. lnianym, arganowym, migdałowym, sojowym, słonecznikowym, oliwą z oliwek, awokado, kokosowym, makadamia.
- Zakładaj wygodne obuwie.
- Polecane są wszelkie terapie relaksacyjne.
- Unikaj wszelkich zabiegów powodujących ból.
- Unikaj ekstremalnych zmian temperatury.

ZMIANY PAZNOKCI (onycholiza)

Zalecenia:

- Bardzo ważna jest higiena dłoni i stóp, aby wykluczyć infekcje wtórne.
- Należy krótko przycinać paznokcie.
- Używaj papierowych i szklanych pilników do paznokci.
- Aby wzmocnić paznokcie, wcieraj w płytkę paznokciową i skórki olej arganowy lub oliwę z oliwek (tylko jeśli nie ma zanokcicy).
- Możesz stosować lakiery wzmacniające, utwardzające i odżywki do paznokci z witaminą A, E.
- Noś oddychające bawełniane skarpety i wygodne miękkie obuwie o szerokich czubkach.
- Unikaj silnych detergentów, mydeł. Ogranicz kontakt z wodą tylko do niezbędnej higieny.
- W przypadku zanokcicy możesz zastosować opatrunek ze srebrem lub przymoczek z octu lub wodnego roztworu z jodiny.
- Po uprzedniej konsultacji z lekarzka_lekarzem możesz stosować suplementy diety zawierające, np. skrzyp polny, krzem, siarkę.

RUMIEŃ

Zalecenia – patrz: sucha skóra

- Unikaj solarium, sauny i nadmiernego nasłonecznienia.
- Ogranicz kąpiele w wannie i gorącej wodzie, zalecany jest letni prysznic.
- Do mycia ciała i twarzy unikaj mydeł (detergentów, SLS), sztucznych zapachów i perfum, barwników, parafiny i olei mineralnych.
- Osuszaj skórę delikatnym ręcznikiem, nie pocieraj, tylko przykładaj.
- Stosuj mineralne, fizyczne filtry przeciwsłoneczne (min. SPF 25).

- Do pielęgnacji skóry stosuj kosmetyki przeznaczone dla cer naczyniowych, wrażliwych z zawartością np. wyciągu z kasztanowca, ruszczyka lekarskiego, arniki, oczaru wirginijskiego, prawoślazu lekarskiego, miłorzębu japońskiego (Ginkgo biloba), dzikiej róży, korzenia lukrecji oraz rutyny, witaminy K, witaminy C.
- W przypadku wystąpienia zmian na twarzy możesz stosować oddychający makijaż mineralny, wegański z naturalnymi filtrami przeciwsłonecznymi min. SPF 25.
- Do prania odzieży używaj preparatów delikatnych, naturalnych. Uważaj na silne sztuczne zapachy płynów zmiękczających (można samemu zrobić proszek, płyn do prania oraz płyn zmiękczający).

POKRZYWKA

Zalecenia – takie jak w przypadku rumienia i suchej skóry.

CZĘŚĆ DIETETYCZNA (Karolina Janyszek)



Sposób odżywiania a skóra

Funkcje skóry

Skóra jest największym organem w ciele człowieka spełniającym wiele funkcji. Stanowi barierę chroniącą organizm przed czynnikami zewnętrznymi, zapobiega utracie wody oraz wpływa na zachowanie homeostazy narządów.

Dla prawidłowego funkcjonowania kluczowe jest utrzymywanie jej w dobrej kondycji, stanie odżywienia i nawilżenia.

Czynnikiem zewnętrznym wpływającym na stan skóry jest niewątpliwie dieta. To, co spożywamy, ma znaczący wpływ na nasze zdrowie oraz wygląd. Nieprawidłowe żywienie, niedobory żywieniowe oraz niewystarczające pokrycie zapotrzebowania na wodę niekorzystnie zaburzają procesy zachodzące w skórze. Dlatego tak ważne jest dbanie o prawidłowe odżywienie całego organizmu.

Równie istotny co wcześniej wymienione funkcje skóry jest jej wygląd. Dzięki zadbanej skórze czujemy się lepiej, pewniej i bezpieczniej. W ten sposób jej stan przekłada się na codzienne samopoczucie i zdrowie psychiczne. W przypadku kiedy kondycja skóry nas nie zadowala, warto przemyśleć zmianę sposobu odżywiania. Błędy w żywieniu sprzyjają nie tylko problemom natury estetycznej, ale również mogą nasilać objawy chorób skórnych.

Odżywienie w kontekście choroby i wyglądu skóry

Białko

Prawidłowe odżywienie organizmu ma kluczowe znaczenie w przypadku osób chorych na nowotwór. Dzięki niemu organizm ma zasoby do walki z chorobą. Białko stanowi kluczowy składnik w diecie tych osób, a zapotrzebowanie na nie wzrasta ze względu na procesy odbudowy komórkowej. Stanowi materiał budulcowy tkanek, jest nośnikiem dla niektórych witamin i składników mineralnych, warunkuje aktywność enzymów oraz bierze udział w przemianie materii. Niedobór białka w diecie może spowodować spadek odporności, zahamowanie wzrostu oraz spowolnienie rozwoju fizycznego i intelektualnego.

Białko powinno stanowić około 15–20% codziennej podaży kalorycznej. Należy zwrócić szczególną uwagę, aby w miarę możliwości było to białko zarówno pochodzenia zwierzęcego, jak i roślinnego. Białko zwierzęce często jest lepiej przyswajane i tolerowane przez chorych. Natomiast roślinne – zawarte na przykład w nasionach roślin strączkowych – może powodować nadmierne obciążenie układu pokarmowego.

Białka są odpowiedzialne za tworzenie i odnowę wszystkich komórek organizmu, w tym komórek naskórka. Aminokwasy, z których są zbudowane, stanowią element niezbędny do tworzenia włókien kolagenowych, a więc odpowiadają za jędrność i gładkość skóry. Zbyt niska podaż białka powoduje obniżenie tempa regeneracji naskórka, a co za tym idzie – zmniejszenie elastyczności skóry oraz jej niekorzystny wygląd.

Węglowodany

Węglowodany są niezbędnym źródłem energii dla organizmu, dlatego nie może ich zabraknąć w codziennej diecie. Powinny one stanowić około 50–55% codziennej podaży kalorycznej. Podstawę powinny stanowić węglowodany złożone, takie jak: wypieki z mąk z pełnego przemiału, pełnoziarniste kasze, makarony. Należy bezwzględnie ograniczyć spożywanie węglowodanów prostych, takich jak: słodycze, ciasta, batony.

Zbyt wysoka podaż węglowodanów prostych powoduje tendencję do starzenia się skóry – pogarsza strukturę naskórka i zmniejsza jego zdolności regeneracyjne. Powoduje również utratę jędrności poprzez zgrubienie włókien kolagenowych, a co za tym idzie – powstawanie i uwidocznienie zmarszczek. Z kolei dieta oparta głównie na węglowodanach złożonych wykazuje korzystny wpływ na kondycję skóry. Działa bowiem przeciwzapalnie i ochronnie na strukturę naskórka.

Tłuszcze

Wysokiej jakości tłuszcze powinny stanowić około 25–30% podaży kalorycznej. Mają bardzo istotne znaczenie w kontekście walki z chorobą.

Najwartościowszymi źródłami tego składnika pokarmowego są tłoczone na zimno oleje roślinne, orzechy, nasiona, pestki oraz tłuste ryby morskie. Należy za to ograniczyć podaż tłuszczów pochodzenia zwierzęcego – z tłustych mięs, wędlin i przetworów.

Nienasycone kwasy tłuszczowe wpływają korzystnie na leczenie stanów zapalnych skóry i gojenie ran. Tłuszcze regulują równowagę hydrolipidową, dzięki czemu pozwalają na zachowanie odpowiedniego poziomu nawilżenia w skórze. Niedostateczne spożycie tłuszczów powoduje wzmożone rogowacenie i łuszczenie skóry, a także uwrażliwia ją na zmiany alergiczne i stany zapalne.

Zasady zdrowego odżywiania wpływające korzystnie na zdrowie skóry

Najbardziej widoczne efekty wpływu odżywiania na skórę można zaobserwować w przypadku systematycznego stosowania urozmaiconej prawidłowej diety, zawierającej zarówno odpowiednie ilości białka, tłuszczy i węglowodanów, jak i prawidłowe ilości witamin i mikroelementów. Jeśli dotychczas dieta nie wyglądała tak, jak powinna, warto zmienić swoje nawyki żywieniowe metodą małych kroków. Zdecydowanie lepiej wprowadzić długofalowo małe zmiany niż krótkofalowo wiele zmian, które nie dość, że nie

przyniosą długotrwałych efektów, to dodatkowo mogą spowodować zmęczenie psychiczne i fizyczne.

- Zadbaj o to, aby na Twoim talerzu przy każdym posiłku znalazły się warzywa lub owoce. Warto wyrobić w sobie nawyk dodawania chociażby jednej sztuki warzywa lub owocu do posiłku. W miarę możliwości korzystaj z produktów sezonowych. W okresie jesienno-zimowym, kiedy dostęp do świeżych warzyw i owoców jest mocno ograniczony, śmiało korzystaj z mrozonek. Tego typu produkty (jeśli pochodzą ze sprawdzonego źródła) stanowią dobrą alternatywę dla świeżych. Najczęściej są zbierane w szczycie sezonu, dzięki czemu zawierają relatywnie największą ilość wartości odżywczych. Sam proces mrożenia również pozwala zachować ich zdecydowaną większość. Do tego ze względu na łatwość przygotowania mogą stać się dobrą alternatywą dla osób chorych. Spożywanie warzyw i owoców umożliwia odpowiednią podaż antyoksydantów, które pozwalają zachować dobrą kondycję skóry.
- Spożywaj produkty zbożowe, takie jak: kasze, ryże, makarony, płatki zbożowe, pieczywo. Staraj się, aby w miarę możliwości były to produkty z pełnego przemiału. Są one ważnym źródłem węglowodanów złożonych i błonnika. Oczywiście zwracaj uwagę na sygnały, które przekazuje Ci Twoje ciało. Być może niektóre z produktów zbożowych okażą się dla Ciebie zbyt ciężkostrawne. Oczywiście warto eksperymentować i po kolei sprawdzać tolerancję na poszczególne typy produktów, w taki sposób, aby odnaleźć te, które będą służyły i dobrze odżywią ciało.
- Zadbaj o źródła białka, czyli: mleko i jego przetwory, jajka, mięso lub ryby. Wybieraj produkty ze sprawdzonego i zaufanego źródła. Szczególną uwagę zwróć na jajka, które są bardzo dobrym źródłem wielu aminokwasów. Spożywaj raczej chude mięsa, takie jak: kurczak, indyk, królik, cielęcina, wołowina lub chude części wieprzowiny. Mięso musi być dobrej jakości.
- Pamiętaj, że dobrym źródłem białka są również rośliny strączkowe, takie jak: fasola, ciecierzycy lub groch. W ich przypadku dokładnie obserwuj swój organizm. Początkowo spożywanie roślin strączkowych może powodować

dolegliwości ze strony układu pokarmowego. W niektórych przypadkach przewód pokarmowy jest w stanie po pewnym czasie przyzwycząć się do ich trawienia i objawy te mogą ustąpić.

- Zdrowe tłuszcze to również istotny element prawidłowej diety. Wybieraj raczej tłuszcze roślinne: olej rzepakowy, oliwę z oliwek czy olej lniany. Zastosuj dobrej jakości masło do smarowania pieczywa. Tłuszcze w przypadku choroby mogą stanowić dobre źródło kalorii, ponieważ w niewielkiej objętości dostarczają ich całkiem sporo. Dzięki temu w momencie, kiedy kluczowa jest podaż jak największej ilości kalorii, mogą stać się bardzo pomocne. Zwróć uwagę na prawidłową podaż nienasyconych kwasów tłuszczowych. Ich dobre źródło stanowią ryby morskie. Warto włączyć je do diety, szczególnie jeśli będą dobrej jakości i będą pochodzić od zaufanego dostawcy.

Zwróć uwagę na sposób przyrządzania posiłków. Staraj się wybierać gotowanie, gotowanie na parze, duszenie, grillowanie lub pieczenie. Unikaj smażenia i panierowania jedzenia. Ten sposób przyrządzania zwiększa ilość spożywanego tłuszczu, a to wpływa niekorzystnie na kaloryczność potraw. Pogarsza się również kondycja skóry, ponieważ smażone potrawy zwiększają ilość wolnych rodników w organizmie, a te są z kolei odpowiedzialne za powstawanie stanów zapalnych (w tym również stanów zapalnych skóry). Jednocześnie dieta bogata w smażone potrawy przyczynia się bezpośrednio do pogorszenia funkcjonowania układu krążenia, a to powoduje gorsze ukrwienie i dotlenienie tkanek, co warunkuje gorszy wygląd skóry – wygląda ona na zmęczoną i poszarzałą.

Przyprawianie posiłków ma również znaczenie w kontekście zdrowia skóry. Ostre przyprawy mają sporo dobroczynnych właściwości (zwłaszcza w okresie zimowym), jednak zbyt mocne doprawianie może powodować wiele dolegliwości. Zawarta w przyprawach kapsaicyna powoduje wzmożoną produkcję kortyzolu i adrenaliny, które z kolei zwiększają poziom glukozy we krwi, a co za tym idzie – mogą nasilać zmiany trądzikowe. Powodują również zwiększone wydzielanie sebum, które może przyczyniać się do niekorzystnego wyglądu skóry.

W kontekście dbania o skórę warto zwrócić szczególną uwagę na ilość stosowanej soli. Sól znajduje się w znaczącej ilości produktów spożywczych. Jest dodawana do pieczywa, wyrobów mięsnych, wędlin czy przetworów warzywnych. Dlatego tak łatwo o jej nadmierną podaż w codziennej diecie. Powoduje zatrzymywanie wody w organizmie i prowadzi do powstawania obrzęków. Jest to szczególnie widoczne w miejscach, w których skóra jest delikatna, np. w okolicach oczu. Spożywanie dużej ilości soli jest odpowiedzialne za zmniejszenie stopnia nawilżenia skóry oraz pogorszenie jej jędrności, a także za cienie w okolicach oczu, matowość i uczucie ściągnięcia.

Ogranicz spożycie soli. Zwróć uwagę na to, ile jej stosujesz. Być może często niepotrzebnie zbyt mocno solisz potrawy? Eksperymentuj z przyprawianiem w inny sposób: używaj ulubionych ziół, pieprzu lub czosnku. Pamiętaj, że po pewnym czasie organizm przyzwyczaja się do spożywania mniejszej ilości soli.

Unikaj cukru i słodczy. A przynajmniej postaraj się bardzo mocno ograniczyć ich spożycie. Są to najczęściej produkty wysoko przetworzone, niemające żadnego korzystnego wpływu na organizm. Słodzisz herbatę lub kawę? Ograniczaj słodzenie stopniowo – będzie Ci o wiele łatwiej.

Węglowodany proste wywołują stany zapalne skóry oraz powodują zatrzymywanie wody w organizmie. Są również niekorzystne w kontekście odżywienia organizmu i procesu zdrowienia w chorobie nowotworowej. Węglowodany proste są trawione łatwiej niż złożone i dużo szybciej dochodzi do ich metabolizowania, a tym samym do wyrzutu glukozy do krwi. Dodatkowo częste spożywanie produktów bogatych w cukry proste może przyczyniać się do przeciążenia trzustki i chorób tego narządu. Badania potwierdzają niekorzystny wpływ cukru na cerę, związany z przyspieszonym procesem starzenia się skóry, pogarszaniem struktury naskórka i zmniejszeniem naturalnych zdolności do złuszczenia, co z kolei spowalnia regenerację. Dieta o dużej zawartości cukrów prostych i produktów o wysokim indeksie glikemicznym przyczynia się do częstszego występowania zmian skórnych i wzmożonej produkcji sebum na skórze twarzy i głowy.

Pij odpowiednie ilości wody. To bardzo ważne, aby dbać o prawidłowe nawodnienie organizmu. Woda reguluje ciśnienie oraz temperaturę ciała. Odpowiada również za utrzymanie równowagi kwasowo-zasadowej oraz bierze udział w procesie detoksykacji organizmu. W skórze znajduje się aż około 25–30% wody zawartej w organizmie.

Jakie objawy mogą wskazywać na jej odwodnienie?

Są to między innymi szary, ziemisty lub niejednorodny kolor, szorstkość, przebarwienia, oraz utrata jędrności i elastyczności. Picie odpowiedniej ilości wody może zapobiec zmarszczkom i zmniejszyć widoczność tych, które już powstały. Woda wypełnia płaszcz hydrolipidowy, dzięki czemu utrzymuje prawidłowe nawilżenie skóry oraz dostarcza składników odżywczych.

Postaraj się wypijać minimum 1,5 litra wody dziennie. Na początku pamiętanie o tym może sprawić Ci kłopot, ale jest to kwestia wyrobienia w sobie nawyku. Warto pić różnie zmineralizowane wody; nie nastawiać się tylko na jeden typ. Wodę można wzbogacić kawałkiem imbiru, sokiem z cytryny, sokiem z malin.

Aktywność fizyczna jako element troski o zdrowie skóry

Zadbaj o aktywność fizyczną.

- Znajdź taki jej rodzaj, który sprawia Ci przyjemność. Mogą to być spacer, jazda na rowerze, pływanie. Każdy rodzaj aktywności fizycznej jest cenny dla organizmu i pozwala dbać o zdrowie fizyczne oraz psychiczne.
- Dobierz poziom aktywności do możliwości i kondycji swojego organizmu.
- Wykonuj taki wysiłek, na jaki pozwala Ci stan zdrowia.

Regularny poziom aktywności fizycznej u osób dorosłych zmniejsza ryzyko nadciśnienia tętniczego, udaru mózgu czy depresji. Wpływa korzystnie na stan układu kostnego. Dzięki zwiększeniu przepływu krwi ćwiczenia pomagają dotlenić komórki skóry i utrzymać je w dobrej kondycji, co przekłada się na zdrowy wygląd i elastyczność skóry.

Kawa, herbata i alkohol a kondycja skóry

Zarówno spożywanie kawy, jak i herbaty może wykazywać pozytywny wpływ na kondycję skóry. To głównie dzięki sporej zawartości polifenoli w tych napojach. Jako przeciwutleniacze pomagają przeciwdziałać procesom starzenia się skóry oraz wykazują działanie ochronne w procesie powstawania przebarwień. **Największą zawartością polifenoli cechują się czarna kawa, zielona oraz czarna herbata.**

W kontekście prawidłowego dbania o wygląd skóry nie sposób pominąć wpływu alkoholu. Jego spożycie oddziałuje niekorzystnie na stan skóry. Przede wszystkim powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych, co może prowadzić do ich uszkodzenia. Osoby spożywające alkohol regularnie są dużo bardziej podatne na infekcje, w tym również infekcje skóry. Ponadto alkohol sprzyja odwodnieniu skóry, a to wpływa w bardzo widoczny sposób na jej elastyczność, kolor i jędrność.

Składniki mineralne

Kolejnym ważnym aspektem dla kondycji skóry są składniki mineralne. Substancje te należą do związków, które nie są wytwarzane przez organizm. Niektóre z nich są natomiast magazynowane i wykorzystane w chwili zapotrzebowania. Biorą udział w reakcjach biochemicznych oraz utrzymywaniu równowagi kwasowo-zasadowej w organizmie. Dzielimy je na makro- i mikroskładniki.

Wśród mających szczególny wpływ na stan skóry możemy wyróżnić:

Cynk – wpływa na usprawnienie procesu gojenia i działa wysuszająco na zmiany skórne. Wykazuje działanie przeciwzapalne. Znajdziemy go w produktach zbożowych z pełnego przemiału, nasionach roślin strączkowych, kaszach i orzechach.

Siarka – wpływa na prawidłowe powstawanie kolagenu w skórze. Bierze udział w procesie regeneracji naskórka, hamuje starzenie skóry i działa korzystnie na procesy gojenia. Jej źródłami są przetwory mleczne, jaja, mięso wieprzowe,

wołowe i drób. Zawarta jest również w czarnych porzeczkach, figach oraz awokado, a także brokułach i rzodkiewce.

Żelazo – warunkuje prawidłowe nawilżenie skóry i wpływa na jej gładkość. Jego niedobór może prowadzić do zmian wyglądu skóry oraz błon śluzowych. To składnik mineralny znajdujący się w podrobach i przetworach mięsnych zawierających krew, orzechach, jajach, burakach, szpinaku i brukselce.

Witaminy

W kontekście wpływu diety na kondycję skóry nie można zapomnieć o korzystnym działaniu witamin. Są to substancje niezbędne człowiekowi w niewielkich ilościach i chociaż niektóre z nich mogą być syntetyzowane w organizmie, to jednak większość musi zostać dostarczona z pożywieniem. Witaminy dzielą się na rozpuszczalne w wodzie (witaminy z grupy B, PP, C, H oraz kwas foliowy) oraz witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (witaminy A, D, E i K).

Niektóre z nich w szczególny sposób wpływają na kondycję skóry. Są to:

Witamina A – zapobiega rogowaceniu naskórka i wspiera prawidłowy podział jego komórek. Zwiększa funkcje ochronne skóry i zmniejsza utratę wody. Wpływa korzystnie na produkcję kolagenu w skórze, powodując jej ujędrnienie, uelastycznienie i zwiększenie poziomu jej nawilżenia. Reguluje również pracę gruczołów łojowych skóry.

Źródłami witaminy A w codziennej diecie są: tłuste ryby, podroby, pełnotłuste mleko, masło, śmietana, sery, żółtka jaj, marchew, dynia, groszek zielony, fasolka szparagowa, morele, brzoskwinie.

Witamina D – wspomaga procesy odpornościowe i obronne organizmu w przypadku infekcji wirusowych, bakteryjnych i grzybiczych oraz minimalizuje częstość występowania zaostrzeń chorób alergicznych, także w obrębie skóry. Wpływa na prawidłowe funkcjonowanie układu kostnego.

Znajdziemy ją w produktach odzwierzęcych: tłustych rybach morskich, mięsach, jajach, mleku, serach oraz maśle.

Witamina E – stanowi jeden z najskuteczniejszych przeciwutleniaczy, hamuje starzenie komórek. Chroni naskórek, zmniejszając jego wrażliwość na działanie

czynników zewnętrznych.

Źródłami witaminy E są: oleje roślinne, kiełki i zarodki, zielona pietruszka, szpinak, sałata, kukurydza, żółtko jaja, masło, pełnotłuste mleko.

Witamina C – zapobiega procesom starzenia dzięki działaniu przeciwutleniającemu. Bierze udział w tworzeniu barwnika skóry i niweluje przebarwienia. Wpływa korzystnie na ukrwienie skóry. Powoduje lepsze gojenie się ran.

Jej źródła to: owoce dzikiej róży, jagody, cytrusy, agrest, porzeczki, maliny, truskawki, warzywa kapustne, pomidory, ziemniaki, chrzan, natka pietruszki.

Probiotyki i prebiotyki

Probiotyki to preparaty żywnościowe zawierające pojedyncze lub mieszane szczepy żywych drobnoustrojów, które podane w odpowiednich ilościach korzystnie działają na funkcjonowanie organizmu poprzez odbudowywanie prawidłowej flory bakteryjnej. Mogą zostać dostarczone do organizmu w postaci leków i suplementów, ale również poprzez spożywanie określonych grup produktów.

Ich naturalnym źródłem są:

- fermentowane produkty mleczne, takie jak: kefiry, jogurty, kwaśne mleko, kwaśna śmietana, sery oraz
- wszelkiego rodzaju kiszonki, np. kiszona kapusta czy ogórki.

Ważnym aspektem jest również dbanie o prawidłową podaż prebiotyków.

Są to nietrawione składniki żywności, które wpływają korzystnie na stymulację wzrostu i aktywność poszczególnych rodzajów drobnoustrojów w organizmie. Prebiotyki to głównie polisacharydy i oligosacharydy. Ich źródło w codziennej diecie stanowią na przykład zboża (pszenica, żyto), cebula, czosnek, pory, szparagi, cukinia oraz banany czy jabłka.

Warto dbać o ten aspekt zdrowia i wspomagać utrzymanie i rozwój mikrobioty zarówno w okresie leczenia (jeśli lekarka_ lekarz nie zaleci inaczej), jak i po nim. Prawidłowo funkcjonująca flora bakteryjna znacząco ułatwia proces trawienia oraz łagodzi objawy nietolerancji np. laktozy. Ponadto wpływa na zwiększenie

wchłaniania witamin i minerałów oraz zwiększa ich syntezę w układzie pokarmowym.

Na polskim rynku preparaty zawierające probiotyki funkcjonują zarówno pod postacią leku, jak i suplementu diety. Warto zwracać na to uwagę, ponieważ leki przed wprowadzeniem do obrotu muszą zostać poddane szczegółowym badaniom oraz spełnić szereg norm, co często nie dotyczy suplementów diety. Dodatkowo w przypadku leku producent musi zagwarantować odpowiednie, zadeklarowane stężenie żywych bakterii przez cały okres przydatności do spożycia. Szczególną uwagę należy również zwrócić na prawidłowe przechowywanie preparatu.

Sposób odżywiania istotnie wpływa na stan skóry. Dlatego tak ważne jest przestrzeganie zasad prawidłowego żywienia. Zarówno niedobór, jak i nadmiar składników odżywczych mają negatywne działanie na cerę. Dzięki stosowaniu urozmaiconej, prawidłowo zbilansowanej diety, opartej na naturalnych, jak najmniej przetworzonych i różnorodnych produktach, oraz dbaniu o prawidłowe nawodnienie możemy w znaczący sposób przyczynić się do poprawy zdrowia i kondycji skóry.

Należy jednak zaznaczyć, że powyższe zasady stanowią ogólne zalecenia dotyczące prawidłowego odżywiania. W przypadku choroby nowotworowej należy wziąć pod uwagę ograniczenia wynikające ze stanu zdrowia, w związku z tym możliwe jest, że nie wszystkie z nich będą mogły być zastosowane.

W takim przypadku zalecane jest skonsultowanie się ze specjalistką_specjalistą i dokładne omówienie sposobu postępowania żywieniowego.

Ważnym aspektem, na który należy zwrócić uwagę, jest fakt, że dookoła żywienia w chorobach nowotworowych narasta wiele (nierzadko niebezpiecznych dla zdrowia) mitów. W Internecie można znaleźć informacje o cudownym działaniu preparatów roślinnych, dużych dawek witamin czy alternatywnych sposobów żywienia. Przed zastosowaniem takich metod BEZWZGLĘDNIENIE należy skonsultować się z lekarką_lekarzem prowadzącą_prowadzącym i wykluczyć możliwe interakcje tych substancji z lekami oraz potwierdzić ich ewentualną skuteczność i bezpieczeństwo.

CZĘŚĆ PSYCHOLOGICZNA (Beata Maciejewska)



Rola psychiki w procesie leczenia

Potrzeby pacjentek_pacjentów onkologicznych i ich zainteresowanie pielęgnacją w okresie leczenia

Czas w trakcie leczenia onkologicznego jest zwykle dość trudny dla chorującej osoby. Nie zawsze łatwo jest się cieszyć, celebrować chwile, przeżywać dobre emocje. Warto jednak o to zadbać. Zadbać o jakość życia. Trudne sytuacje dają nowe doświadczenia oraz nowe postrzeganie pewnych spraw.

Warto zrobić wszystko, by nie zatrzymywać się na trudnych emocjach, ale otworzyć się też na inne. Nie dać się zdominować negatywnym uczuciom.

Choroba nowotworowa to sygnał, by otoczyć się uważnością, miłością, troską, uwagą. To czas na obserwację siebie, swojego organizmu. Czas dbania o dietę, sen, ruch, odpoczynek, o swoje ciało i oczywiście też o urodę.

Choroba dużo zmienia w ciele.

Akceptacja tych zmian wymaga czasu, lubienia oraz miłości siebie.

DBAJ O SIEBIE!

Skutki uboczne leczenia mają wpływ na wygląd. Pacjentki_pacjenci muszą radzić sobie z chorobą, leczeniem i jego skutkami ubocznymi. Generuje to niepotrzebny, dodatkowy stres w czasie, kiedy spokój jest bezcenny.

Chemioterapia, leki przeciwwymiotne, zaburzenie odżywiania oraz odwodnienie mają duży wpływ na skórę i włosy. Włosy wypadają, skóra

staje się sucha, wrażliwa, podatna na uszkodzenia. Paznokcie również stają się kruche i łamliwe, mogą pojawić się na nich przebarwienia.

Każdy z nas zna sytuację, gdy trzeba się pomęczyć, bo włosy źle się układają albo są źle ostrzyżone. A co wtedy, gdy włosów brak? Część pacjentek_pacjentów traci również brwi i rzęsy, przez co twarz staje się bez wyrazu, traci rysy.

Wszystko to sprawia, że osobie chorej onkologicznie może być trudno rozpoznać własną twarz, a czasami – na skutek operacji czy skutków ubocznych leczenia – też własne ciało.

Równocześnie pacjentki_pacjenci boją się zrobić cokolwiek, by zadbać o siebie, o swoje ciało, żeby sobie nie zaszkodzić. Nie oznacza to jednak, że ze wszystkiego muszą rezygnować. Nie trzeba odstawiać kosmetyków, należy je po prostu stosować z rozwagą i zwracać uwagę na ich skład.

W ostatnim czasie bez problemu można kupić kosmetyki dla osób leczących się onkologicznie. W tych obszarach, w których jest to możliwe, należy prowadzić taki tryb życia, jak dotychczas. Sama osoba chorująca nie powinna się dyskryminować z powodu choroby.

Pacjentki_pacjenci mają prawo do przyjemności, a nawet POWINNY_POWINNI je sobie sprawiać.

Powinni korzystać z zabiegów kosmetycznych, które są wskazane dla ich skóry, poprawiają samopoczucie (np. zabiegi nawilżające, delikatny masaż). Są relaksujące, odprężające, dające poczucie dbania o siebie.

Leczenie onkologiczne nie jest przeciwwskazaniem do wielu zabiegów kosmetycznych, jest jedynie ograniczeniem – w zależności od rodzaju nowotworu, metody leczenia, występujących dolegliwości oraz ogólnego stanu zdrowia.

Zabiegi kosmetyczne u osoby chorującej onkologicznie – zarówno pielęgnacyjne, jak i upiększające – wymagają wiedzy, kwalifikacji

i umiejętności osoby je wykonującej, a także współpracy kosmetolożki_kosmetologa/kosmetyczki z lekarkami_lekarzami.

Doświadczona_doświadczony specjalistka_specjalista może w istotny sposób pomóc pacjentkom_pacjentom w poprawie wyglądu i w dużym stopniu poprawić jakość ich życia oraz stan psychiczny.

Po perukę dobrze wybrać się do sklepu. Tam w komfortowych warunkach doświadczony personel pomoże dokonać wyboru. Wcześniej warto dowiedzieć się, jakie są rodzaje peruk, jak są skonstruowane. Wybór powinien paść na taką, w której pacjentka_pacjent czuje się komfortowo i wygląda naturalnie, a jej koszt jest dla niego akceptowalny.

By dobrze dobrać perukę, warto:

- zrobić zdjęcie swoich włosów z przodu oraz z tyłu przed ich wypadnięciem.
- przymierzyć peruki o różnych kolorach i fryzurach; bardzo prawdopodobne, że spodoba się coś innego niż dotychczas.
- czasami zanieść perukę do swojego fryzjera, by przystrzygł ją tak, żeby pacjentka_pacjent czuła_czuł się lepiej.

Dobrze jest też zaopatrzyć się w inne nakrycia głowy (kapelusze, czapki, chustki, turbany), dzięki którym można również wyglądać pięknie. Jeśli pacjentka_pacjent w ogóle rezygnuje z nakryć głowy, ważne, żeby pamiętać, by chronić się przed promieniowaniem. Chemioterapia bowiem uwrażliwia skórę na działanie promieni słonecznych. **Dbanie o siebie jest niezwykle ważnym elementem w leczeniu onkologicznym. Może sprawić, że pacjentki_pacjenci czują się lepiej sami ze sobą.** Niezwykle ważne jest, by nie zamykali się w domu, a ich życie nie kręciło się wokół choroby. Niestety, brak poczucia atrakcyjności i niska samoocena w trakcie choroby, często do tego prowadzą. **Wygląd wpływa na to, jak siebie postrzegamy, niejednokrotnie stanowi bardzo ważną część naszej samooceny.** Dlatego zawsze warto o siebie dbać. By odciąć się od codzienności z chorobą, warto wybrać się do gabinetu kosmetycznego, kupić nowy kosmetyk, samodzielnie wykonać maseczkę czy makijaż. **Wszystko po to, aby poczuć się lepiej.**

**Dobra kondycja psychiczna to lepszy proces każdego leczenia,
a w szczególności onkologicznego.**

Dobrze chociaż na chwilę zapomnieć o raku, wziąć od niego urlop.

Jeśli jednak pacjentki_pacjenci zmagają się z poczuciem braku atrakcyjności i nie umieją sobie z tym poradzić sami, warto poprosić o pomoc profesjonalistów: kosmetyczkę, kosmetołóżkę_kosmetologa, makijażystkę_makijażystę czy stylistkę_stylistę.

Postaw siebie na pierwszym miejscu.

Proś o pomoc, gdy jej potrzebujesz.

Czasami organizowane są kursy makijażu dla pacjentek chorych onkologicznie, na których uczą się, jak maskować brak brwi i rzęs, albo np. lekcje wiązania chustek.

DLA WSZYSTKICH OSÓB:

- ♥ **Również w chorobie jesteś wartościową osobą.** Nie zapominaj o tym, dbaj o siebie!
- ♥ Niezależnie od tego, czy masz ochotę zaglądać do lustra często, czy całkiem go unikasz, wyglądasz lepiej, niż myślisz! **To wciąż Twoje oczy i Twój uśmiech!**
- ♥ **Nie przejmuj się cudzymi spojrzeniami – i tak ich nie unikniesz!**
- ♥ Twój świat przewrócił się do góry nogami. Możesz czasami czuć, że ciało zwróciło się przeciwko Tobie. Wiele rzeczy, które dzieją się w trakcie leczenia, minie.
Pamiętaj o tym! Ciało się zregeneruje, włosy odrosną. Ból, zmęczenie i inne skutki uboczne ustąpią.
- ♥ Wykorzystuj dni, w których czujesz się dobrze, i rób (sama_sam lub wspólnie z bliskimi) różne rzeczy niezwiązane z chorobą.

Zdrowie jest celem nadrzędnym, a dla jego zachowania istotna jest równowaga psychofizyczna. Naucz się wsłuchiwać we własne ciało.

Do niedawna lekarki_lekarze zalecali pacjentkom_pacjentom onkologicznym jedynie wypoczynek. Dziś jednak zachęca się ich do aktywności, by byli w lepszej formie w trakcie leczenia oraz by zapobiegać jego skutkom ubocznym. To jakie należy wykonywać ćwiczenia, ile i jak intensywnie, zależy od pacjentki_pacjenta, wcześniejszej formy, nowotworu, na który choruje, czy rodzaju leczenia.

Ćwiczenia fizyczne można stosować w każdym rodzaju nowotworu, na każdym jego etapie i w każdej metodzie leczenia.

Różnica dotyczy jedynie intensywności i zakresu tych ćwiczeń. Należy pamiętać, że nawet niewielki wysiłek jest lepszy niż żaden. Ćwiczenia wspomagają zdrowienie. Najlepsze są te ćwiczenia, które pomagają stworzyć harmonię pomiędzy ciałem i umysłem, angażujące cały organizm (tak jak na przykład joga, która obejmuje też naukę oddychania i medytację).

Osoby uprawiające sport regularnie:

- mają wyższy poziom samoakceptacji,
- szybciej zauważają potrzeby sygnalizowane przez ciało,
- mają większe poczucie panowania nad własnym ciałem i życiem.

Należy znaleźć dla siebie taką aktywność, którą łatwo będzie wkomponować w codzienne życie, a jej wykonywanie będzie sprawiać przyjemność.

Pacjentki_pacjenci w chorobie nowotworowej zbyt często rezygnują z aktywności, które do tej pory dawały im radość. Nie potrafią się cieszyć, kiedy dzieją się złe rzeczy. No bo jak tu się cieszyć, kiedy jest rak, trudne leczenie i złe samopoczucie?

A to właśnie angażowanie się w aktywności, które sprawiają przyjemności, poprawia samopoczucie, uwalniając endorfiny i podnosząc poziom energii. Co w dalszej kolejności poprawia funkcjonowanie układu immunologicznego i zwiększa odporność. Mogą to być krótkie chwile radości, które odwracając uwagę od trudności, sprawiają, że człowiek czuje się lepiej.

Trzeba też umieć odpoczywać, by złapać oddech, zregenerować się. Odpoczywanie to również dbanie o swój organizm, o ciało, które daje znać, gdy tego odpoczynku potrzebuje. Można odpoczywać aktywnie, można też odpoczywać, nic nie robiąc. **Wybór należy do Ciebie.**

Pamiętaj – odpoczywaj i nie miej z tego powodu wyrzutów sumienia!

Umiejętność odnalezienia szczęścia w przeżywanych na co dzień chwilach radości jest nieoceniona.

Zadaj sobie pytanie, co sprawi, że znowu zachce Ci się żyć – i zrób to!

CZĘŚĆ UZUPEŁNIAJĄCA

(Dariusz Michał Iżycki)



Środowisko uzdrowiskowe/SPA dla pacjentów/klientów onkologicznych

Uzdrowiska, kliniki, które chcą nie tylko przetrwać, ale również prosperować w przyszłości, muszą być wyposażone i przygotowane na przyjmowanie klientek_klientów z niepełnosprawnościami. Niepełnosprawność nie jest w dzisiejszych czasach cechą opisującą jedynie ludzi poruszających się za pomocą wózka inwalidzkiego czy tych dotkniętych znacznymi wadami wzroku lub słuchu. Wręcz przeciwnie, termin ten często opisuje dolegliwości takie jak rak, zapalenie stawów, depresja czy cukrzyca, które, pomimo braku wyraźnych zewnętrznych objawów, znacząco wpływają na codzienne życie cierpiących na nie osób.

Z powodu rozszerzania się znacznie tego pojęcia, prawie każda osoba doświadcza pewnego stopnia niepełnosprawności podczas swojego życia, z takich powodów jak trwające całe życie stany chorobowe, jak i tymczasowe dolegliwości spowodowane leczeniem raka, urazami sportowymi, ciążą, rekonwalescencją po terapiach/zabiegach, oraz typowe przypadłości związane z podeszłym wiekiem.

Z tego też powodu w ofercie uzdrowisk można znaleźć rozszerzoną gamę usług związanych z odnową i powrotem do zdrowia.

Niedopuszczalne jest to, aby osoby o jakimkolwiek stopniu niepełnosprawności odczuwały dyskomfort bądź braki w jakości lub dostępności podczas korzystania z usług uzdrowiskowych oraz w ośrodkach SPA. Wręcz przeciwnie, obecne społeczeństwo wymaga od uzdrowisk, ośrodków SPA przygotowania

i możliwości przyjęcia każdej potencjalnej klientki_każdego potencjalnego klienta, nawet w przypadku podstawowych usług opartych na delikatności i atmosferze relaksu. Właśnie te warunki otwierają specjalistki_specjalistów na możliwość zapewnienia komfortowych i profesjonalnych usług dla osób w każdym wieku i bez względu na stopień sprawności.

W tym celu, coraz więcej uzdrowisk, ośrodków, klinik wprowadza udogodnienia takie jak m.in.:

- posiadanie drzwi i korytarzy o powiększonej szerokości,
- udostępnienie łóżek i krzeseł zabiegowych z funkcją hydraulicznego podnoszenia, opuszczania,
- obecność windy pomiędzy piętrami czy zamiana schodów na rampy i wyposażanie ich w poręcze,
- przystosowanie łazienek i saun do użytku dla osób poruszających się na wózkach.

Jednak, pomijając oczywiste zalety renowacji i usprawnień w tych miejscach, głównymi pytaniami, które powinno się zadać to:

- Czy jestem specjalistką_specjalistą kosmetologii/pielęgnacji skóry odpowiednio przeszkoloną_przeszkolonym w kierunku opieki nad ludźmi z niepełnosprawnościami?
- Czy czuję się komfortowo zapewniając takie usługi?
- Czy nie będę odczuwała_odczuwał skrępowania pracując z pacjentką, klientką bezwłosą, posiadającą protezę; pacjentem, klientem bezwłosym, posiadającym protezę?
- Czy nie będę odczuwała_odczuwał skrępowania pracując z osobą wykazującą problemy emocjonalne związane z niepełnosprawnością?
- Czy mam wystarczającą wiedzę, aby personalizować opiekę nad pacjentką_pacjentem z niepełnosprawnościami w celu zapewnienia bezpiecznej i efektywnej terapii?

W przypadku każdego kontaktu fizycznego z odbiorcą usługi w uzdrowiskach, SPA jesteśmy w stanie nauczyć się czegoś nowego. Tego typu doświadczenia pozwalają dowiedzieć się więcej o raku, nowych rodzajach leczenia, jak i cegokolwiek, o czym pacjentki_pacjenci, klientki_klienci dowiedzieli się

o sobie podczas swoich zmagania z chorobą. Zabiegi kosmetyczne twarzy, manicure, pedicure oraz jakiegokolwiek inne zabiegi wymagające bezpośredniego dotyku, odgrywają znaczącą rolę we wsparciu pacjenta_pacjentki, klientki_klienta w procesie zdrowienia oraz poprawy jakości życia.

Brafitting

Brafitting to umiejętność doboru odpowiedniego biustonosza do naszej sylwetki i wielkości oraz kształtu piersi. Brafitting to połączenie dwóch angielskich słów: BRA – *biustonosz*, oraz FITTING – *dopasowywanie*.

Słowo brafitting towarzyszy też takim pojęciom jak protezy piersi, spersonalizowana bielizna, stroje kąpielowe. Obecnie sztuczne biusty prawie całkowicie zastępują kształt kobiecych piersi. Dopasowane do wagi, stylu życia i komfortu, balansują wygląd stając się alternatywą dla chirurgicznej rekonstrukcji.

Kobiety po mastektomii muszą ze szczególną starannością dobierać biustonosze oraz podchodzić do zasad brafittingu. Noszenie specjalistycznej bielizny nie w każdym przypadku jest konieczne – zdecydowanie wskazane jest natomiast u kobiet bezpośrednio po operacji, aby nie powodować podrażnień i ucisków. Również te osoby, u których utrzymują się obrzęki limfatyczne powinny skupić uwagę na stanikach skierowanych specjalnie dla amazoнок.

Włosy

Utrata włosów (to proces) w trakcie leczenia nowotworów to jeden z wielu skutków ubocznych terapii onkologicznej. Wiele Pań bardziej cierpi z powodu utraty włosów niż z utraty piersi. **Włosy są ważnym atrybutem wizerunku.**

Przeważnie traci się je między drugim, a czwartym tygodniem od rozpoczęcia terapii. Włosy zaczynają stopniowo się kruszyć i zostaje ich coraz więcej np. na poduszce. Na tym etapie warto już je podciąć. Samo wypadanie włosów bywa nieprzyjemne i bolesne. Gdy więc intensywność wypadania włosów wzrośnie, nie należy przedłużać tego momentu i najlepiej całkowicie je zgolić. **Po zgoleniu włosów nawilżaj skórę głowy** np. olejkim rycynowym przez cały okres leczenia a także, kiedy włosy zaczną odrastać.

Zanim wypadną Ci włosy zadбай o to, żeby dobrać dla siebie odpowiednią perukę, chustę bądź turban. Możliwości jest wiele – to Ty zdecyduj, co dla Ciebie jest w danym momencie najlepsze.

Perukę możesz dobrać w taki sposób, żeby mieć identyczną bądź bardzo zbliżoną fryzurę (do tej sprzed choroby) Jest to również niepowtarzalna możliwość, żeby zmienić swój wizerunek.

Posiadanie peruki przywraca naturalny wygląd, a co za tym idzie lepsze samopoczucie, zmniejszenie dyskomfortu, akceptację i większą pewność siebie.

Obecnie „nowe fryzury” uzyskuje się dzięki włosom naturalnym i syntetycznym.

Peruki z włosa naturalnego są grubsze, cięższe i ciepłe jak czapka, dlatego polecane są na chłodniejsze miesiące roku. Peruki z włosa syntetycznego są tańsze, lżejsze, przewiewniejsze i zdecydowanie bardziej polecane w miesiącach ciepłych. Rozwój technologii pozwolił na stworzenie peruk z włosa syntetycznego, które nie ustępują włosom naturalnym. Obecnie wiele sklepów i fundacji proponuje świetne rozwiązania w doborze i zakupie „nowej fryzury”.

Bibliografia

Ciborowska H., Rudnicka A., *Dietetyka żywienie zdrowego i chorego człowieka*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2007.

Cymerys M., Rutz-Danielczak A., Pupek-Musialik D., Tykarski A., *Kliniczny zarys chorób wewnętrznych. Podręcznik dla studentów dietetyki*, WN UMP, Poznań 2013.

Djamgoz M., Plant J., *Pokonać raka. Poradnik medyczny, 10-stopniowy plan, który pomoże Ci pokonać raka lub mu zapobiec*, Burda Publishing Polska, Warszawa 2015.

Guz J., Dziaman T., Szpila A., *Czy witaminy antyoksydacyjne mają wpływ na proces karcynogenezy?*, „Postępy Higieny i Medycyny Doświadczalnej” (online) 2007; 61: 185-198, www.phmd.pl, e-ISSN 1732-2693.

Immunoonkologia, red. P. Wysocki, Via Medica, Gdańsk 2016.

Jarosz M., Sajór I., *Żywnienie chorych z nowotworami: porady lekarzy i dietetyków*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2012.

Kułakowski A., Skowrońska-Gardas A., *Onkologia. Podręcznik dla studentów medycyny*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2013.

Martini M.-C., *Kosmetologia i farmakologia skóry*, PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2021.

Morag Currin LE CLMT, *Oncology Esthetics: A Practitioner's Guide Revised & Expanded*, U.S.A. 2014

McKay J., Schacher T., *Chemioterapia. Poradnik dla pacjenta i rodziny*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2015.

Ohme R., Dąbrowska U., *Spa dla umysłu. Zadbaj o siebie, by zadbać o innych*, Burda Media Polska, Warszawa 2019.

Onkologia kliniczna, red. M. Krzakowski, P. Potemski, K. Warzocha, P. Wysocki, t. 1, Via Medica, Gdańsk 2015.

Onkologia. Podręcznik dla studentów i lekarzy, red. J. Jassem, R. Kordek, Via Medica, Gdańsk 2007.

Zalecenia postępowania diagnostyczno-terapeutycznego w nowotworach złośliwych, red. M. Krzakowski, K. Warzocha i wsp., t. 1: *Immunologia*, wyd. 2, VM Media Sp. z o.o. VM Group sp. k., Gdańsk 2013.

Zarys diagnostyki nowotworów złośliwych oraz opieki w trakcie i po leczeniu onkologicznym, red. M. Pawlicki, J. Legutko, Alfa-Medica Press., Bielsko-Biała 2013.

Żywność człowieka zdrowego i chorego, red. J. Gawęcki, M. Grzymiński, t. 2, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010.

Żywność w chorobach nowotworowych, red. A. Szawłowski, J. Gromadzka-Ostrowska, P. Paluszkiwicz P., M. Słodkowski, J. Sobocki, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2020.

Netografia

<https://www.biologia.net.pl/cytologia/cytoszkielelet.html>

https://www.doz.pl/czytelnia/a15984-Choroby_skory_dermatozy__jakie_wystepuja_najczesciej_Jak_je_rozpoznać_i_leczyc

<https://www.gov.pl/web/wsse-rzeszow/leki-cytostatyczne>

<https://www.medonet.pl/>

<https://www.medonet.pl/zdrowie,leki-przeciwhistaminowe---dzialanie--rodzaje-lekow--skutki-uboczne,artykul,1727897.html>

<https://www.medonet.pl/zdrowie/zdrowie-dla-kazdego,sebum---co-to-jest--czym-charakteryzuje-sie-nadmiar-sebum-,artykul,57491959.html>

<https://www.mp.pl/pytania/pediatrica/chapter/B25.QA.12.3.3>

<https://www.poradnikzdrowie.pl/sprawdz-sie/objawy/apoptoza-czyli-zaprogramowana-smierc-komorki-jak-przebiega-aa-EyCG-bqrs-ktVE.html>

Na czym polega immunoterapia raka? - Immuno-onkologia.pl

Terapia celowana molekularnie. Onkologia personalizowana - Zwrotnikraka.pl

Wielka Baza Leków ChPL, Charakterystyka produktu leczniczego [ChPL], <http://chpl.com.pl>

www.onkoedu.pl

Zespół

Dariusz Michał Iżycki

Karolina Janyszek

Beata Maciejewska

Małgorzata Sajkiewicz

Iwona Zbrońska-Jankowska

Redaktor techniczny: Maciej Krobski

Korektor: Justyna Brylewska

Grafik: Maciej Krobski

Poznań 2022

Fundacja Otulina

KRS: 0000690891, NIP: 7792469092, REGON: 368012185

Adres do korespondencji:

ul. Karpia 22F/79, 61-619 Poznań

www.fundacjaotulina.pl

Poradnik z zakresu kosmetologii onkologicznej z indywidualnym planerem pielęgnacji ze wskazówkami dla odbiorców i pośrednio dla grupy dyplomowanych kosmolożek_kosmetologów/kosmetyczek, specjalistek_specjalistów od pielęgnacji, powstały jako innowacja społeczna Fundacji Otulina pt. „(Po)MOC w onko-pielęgnacji – Poprawa jakości życia u pacjentów z niepełnosprawnością w trakcie leczenia onkologicznego poprzez stworzenie rozwiązań wspierających pielęgnację skóry” realizowany w ramach Projektu „Inkubator Innowacji Społecznych Generator Dostępności”, w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, Oś Priorytetowa IV Innowacje społeczne i współpraca ponadnarodowa, Działanie 4.1. Innowacje społeczne, współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Realizator projektu: Stowarzyszenie Na Rzecz Spółdzielni Socjalnych w partnerstwie z Województwem Wielkopolskim – Regionalnym Ośrodkiem Polityki Społecznej w Poznaniu.

Bądź z nami w kontakcie:

IG: <https://www.instagram.com/fundacjaotulina/>

FB: <https://www.facebook.com/OtulinaFundacja>

WWW: www.fundacjaotulina.pl, kontakt@fundacjaotulina.pl

tel. 797 275 330