

4. REHABILITERING OCH EGENVÅRD

Egenvård vid biverkningar och symtom

Hud och slemhinnor vid behandling av bröstcancer

Vissa läkemedel och behandlingar kan ge besvär med hud och slemhinnor. Strålbehandling påverkar huden och slemhinnorna på den kroppsdel som strålbehandlas. Cytostatikabehandling och hormonell behandling kan påverka huden och slemhinnorna på hela kroppen.

Prata med din kontaktsjuksköterska eller läkare om du får besvär. Det finns läkemedel och andra sätt att lindra.

Råd för att förebygga och lindra besvär med hud och slemhinnor

Huden

- Smörj huden regelbundet med mjukgörande kräm.
- Tvätta irriterad hud genom att badda med ljummet vatten och klapptorka. Gnugga inte.
- Skydda huden mot solen under och efter behandlingen, en vecka efter avslutad cytostatikabehandling, och ett år efter avslutad strålbehandling.
 - Skydda din hud med kläder och hatt, och vistas i skuggan.
 - Du kan använda solskyddsmedel som komplement till kläder och skugga, men inte som enda solskydd.
 - Undvik solen när den är som starkast, kl. 11–15 under vår och sommar i Sverige, längre tid ju närmare ekvatorn du befinner dig.
- Använd rakapparat i stället för hyvel för att undvika skärsår.
- Bär gärna löst sittande kläder.
- Vid strålbehandling:
 - Bada helst inte under pågående behandling.
 - Använd inte parfymade produkter eller deodorant på området som strålbehandlas.
 - Att förebyggande smörja in det område som ska strålbehandlas med receptbelagd kortisonkräm kan lindra besvären. Undvik att smörja minst 4 timmar före behandlingen. Smörj inte i öppna sår.

Munnen

- Skölj munnen med kolsyrat vatten, koksaltlösning eller munvatten om munnen känns torr. Att smörja munnen med en neutral olja kan också lindra.
- Borsta tänderna med en mjuk tandborste.
- Använd salivstimulerande sugtabletter, gel eller sprej. De kan köpas på apotek.

Näsan och ögonen

- Använd nässprej med olja eller koksaltlösning om du har torr näsa. De kan köpas på apotek.
- Använd ögondroppar om du har torra ögon. De kan köpas på apotek.

Underlivet

- Underlivet kan tvättas med ljummet vatten och tvättolja.
- Vid torrhet i slidan:
 - Smörj in slidöppningen med olja eller fuktlotion för vaginal användning. Vaginal gel utan hormoner eller lokal östrogenbehandling kan behövas. Rådgör med din läkare eller kontaktsjuksköterska.
 - Använd glidmedel vid samlag.

4. REHABILITERING OCH EGENVÅRD

Egenvård vid biverkningar och symtom

Urinvägarna

Om det svider i urinröret kan det hjälpa att dricka upp till 1,5 liter per dygn. Prata med din kontaktsjuksköterska eller läkare om du har besvär. Du kan behöva lämna prov för urinvägsinfektion.