

Besvär med hud och slemhinnor – medicin och råd kan hjälpa

Vissa mediciner och behandlingar kan ge besvär med hud och slemhinnor. Du kan ha ont och lättare att blöda och få infektioner. Det finns mediciner och andra sätt att lindra besvären.

Om du får strålbehandling påverkas huden och slemhinnorna på den kroppsdel som strålas. Om du får cytostatikabehandling påverkas huden och slemhinnorna i hela kroppen. De kan bli sköra och ha lätt att blöda. Det kan göra ont och leda till infektioner.

Prata med vårdpersonalen om du får besvär. Det finns mediciner och andra sätt att lindra. Prova också dessa råd.

Råd för att förebygga och lindra besvär med hud och slemhinnor

Huden

- Smörj huden regelbundet med mjukgörande kräm.
- Om huden är irriterad, tvätta den genom att bada med ljummet vatten. Torka genom att klappa dig med en handduk. Gnugga inte.
- Skydda huden mot solen under och efter behandlingen, en vecka efter avslutad cytostatikabehandling och ett år efter avslutad strålbehandling.
 - Använd solskyddsmedel, täckande kläder och hatt.
 - Smörj hud som inte täcks av kläder med solskyddsmedel med hög solskyddsfaktor.
 - Var i skuggan när solen är som starkast.
- Om du rakar dig, använd rakapparaten i stället för hyvel för att undvika skärsår.
- Ha gärna kläder som sitter löst.
- Om du får strålbehandling:
 - Bada helst inte under behandlingen.
 - Använd inte parfymade produkter eller deodorant på området som strålas.
- Om du som närstående har ett barn som använder blöja, byt den ofta för att skydda huden. Håll rent och torrt. Tvätta exempelvis med en mjuk kompress och olja.

Munnen

- Smörj munnen med muntork som innehåller till exempel solrosolja. Det finns att köpa på apoteket.
- Borsta tänderna med en mjuk tandborste, två gånger per dag, i de perioder när slemhinnan i munnen mår bra.
- Använd den tandkräm som tandläkaren rekommenderar, som innehåller fluor och inte skummar.
- När du inte kan använda tandborste bör du skölja med klorhexidinlösning (0,12 %), men inte om du har öppna sår i munnen. Då kan koksaltlösning vara ett bra alternativ.

Underlivet och slidan

- Tvätta underlivet med ljummet vatten och tvättolja.

4. REHABILITERING OCH EGENVÅRD

Egenvård vid biverkningar och symtom

- Smörj underlivet med olja eller mjukgörande salva.

Besvär när du kissar

Kontakta din mottagning om det svider när du kissar eller känns konstigt på något annat sätt.