

تغيرات الجلد والأظافر

أخبر الطبيب أو الممرضة عن الحالات التالية:

- إذا ما كان جلدك يشعرك بالحكة أو كان جافاً أو محمراً أو يؤلمك.
- إذا ما كانت أظافرك قاتمة أو صفراء أو متشققة.

لمشكلات الجلد الصغيرة:

احترس مما يوضع على الجلد.

- استخدم فقط الصابون الخفيف ذا التأثير الرقيق على بشرتك.
- استخدم الفسول والكريمات. واسأل الممرضة متى يجب استخدامها.
- لا ننصح بأن تستخدم المنتجات التي تحتوي على الكحول أو العطور على بشرتك.



"كنت سعيدة بعدما عرفت أن أغلب مشكلات الجلد والأظافر تنتهي بعد انتهاء العلاج. أما في الوقت الحالي، فقد نصحتني الممرضة باستخدام غسول ليحسن من حالة بشرتي".

اسأل عن المنتجات أو العلامات التجارية التي يجب عليك أن تستخدمها على بشرتك.



اتصل بالطبيب أو الممرضة في حال حدوث الأمور التالية:

- حدوث حكة مفاجئة أو شديدة.
- ظهور طفح أو بقع على الجلد.

أسئلة لتطرحها على الطبيب أو الممرضة:

١. ما المشكلات التي يجب عليّ الاتصال حال حدوثها؟
٢. ما أنواع الصابون أو الغسول التي تناسبني؟
٣. ماذا يجب أن يكون عامل الحماية من الشمس الموجود في الكريم الواقي من الشمس أو مرطب الشفاه؟
٤. هل من الممكن أن يساعدني الاستحمام بدقيق الشوفان على التقليل من الحكة التي أشعر بها؟
٥. ما المنتجات التي قد تحسن من حالة أظفاري؟
٦. متى ستنتهي تلك المشكلات؟
٧. بعد انتهاء العلاج، إلى متى سأظل أستخدم الكريم الواقي من الشمس؟



احم بشرتك من الشمس.

- محاولة تجنب الشمس.
- في أثناء وجودك خارج المنزل، ضع دائماً الكريم الواقي من الشمس ومرطب الشفاه. أو ارتد قميصاً طويل الأكمام وملابس طويلة لتغطية السيقان.
- تجنب استخدام أجهزة التسمير للبشرة.

عامل الجلد برفق.

- قد يساعد الاستحمام عدة مرات لوقت قصير بالماء الدافئ. ولا تستحم لفترات طويلة بماء ساخن. جفف البشرة عن طريق الربت بدلاً من الفرك.
- وضع دقيق الذرة على بشرتك قد يساعدك كثيراً. ضع دقيق الذرة داخل ثيابا جلدك مثل تحت الإبطين وخلف الركبتين وتحت الثديين.
- قلل من حلاقة الذقن أو توقف عنها تماماً إذا ما كان جلدك ملتهباً.

من أجل مشكلات الأظافر الصغيرة:

- حافظي على نظافة الأظافر وقصرها دائماً. استشيري الممرضة قبل استعمال طلاء الأظافر.
- ارتدي قفازات في أثناء غسل الأطباق أو العمل في الحديقة أو تنظيف المنزل.
- استشيري الممرضة فيما يتعلق بالمنتجات التي قد تحسن من حالة أظافرك.