

پوست خود بمالید (مخصوصاً بعد از حمام و هنگام مرطوب بودن پوست)، از لوسیون کالامین (کالادریل)، یا، witch hazel (عصاره نارون کوهی، یا ملج)، در صورت تسکین دهنده بودن، استفاده کنید (مراقب باشید که این مواد می توانند موجب خشکی پوست بشوند)، اگر مفید نبود با تیم درمان سرطان، مشورت نمایید.

- از آب گرم برای حمام استفاده نموده و از آب داغ اجتناب نمایید.
- به آب حمام، جوش شیرین، بلغور جو (در يك كيسه پارچه ای)، و یا، روغن حمام اضافه نمایید.
- از يك صابون ملایم غیر معطر برای شستشوی پوست استفاده نمایید.
- از جوش شیرین، به جای ماده بوی زدا، استفاده بنمایید.
- استفاده از ادوکلن ها، افترشیو، (که ممکن است حاوی الکل باشند) را به فراموشی بسپارید، از پودرها نیز استفاده نکنید (پودرهایی که از نشاسته ذرت درست شده اند، موجب تحريك پوست می شوند)
- از يك ریش تراش به جای تیغ (که موجب بریدگی و تحريك پوست می شود)، استفاده نمایید.

خارش، می تواند موجب بی خوابی، عدم استراحت کافی، اضطراب و نگرانی، زخم های پوستی و عفونت بشود. دلایل معمول خارش در افراد سرطانی، خشکی پوست، حساسیت ها، عوارض جانبی داروها، و نیز، درمان سرطان باشد. سایر بیماری ها و یا بعضی انواع سرطان نیز، می توانند ایجاد خارش بنمایند.

### دنبال چه علایمی باید باشید؟

- پوست خشك، زبر و خشن، قرمز و پوسته پوسته.
- زرد شدگی پوست و یا زردی سفیدی چشم.
- کهیر، حساسیت و برآمدگی و یا، ناهمواری پوست.
- علایم خراشیدگی.
- زخم های پوستی.
- خاراندن بی اختیار و ناخودآگاه.

### بیمار چه کار می تواند انجام دهد؟

- از داروساز خود در مورد کرم هایی که حاوی عطر و الکل نیستند، سوال کنید و روزی دو تا سه بار آنرا به



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان

فارس

بیمارستان آنکولوژی امیر

### درمان خارش بیمار سرطانی



ساناز عبدالرضایپور

سوپروایزر آموزش سلامت

تایید کننده: طوبی کوشکی

مدیر پرستاری

بهمن ماه ۱۴۰۲

منبع: American Cancer Society 2018 WebMD 2017

www.cnin.ir  
EU-B-056/02

- بیمار، تا حدّ زخمی شدن پوست خود را می خاراند یا کهیر های پوستی دارد که بعد از استفاده از پماد و یا چرب کردن، بدتر میشود.
- پوست تاول زده، دون دون، قرمز و یا پوسته پوسته دارد.
- پوست، ترشحات بد بو دارد و یا از آن چرك خارج می گردد.
- به علت خارش، خواب شب ندارد و مضطرب و نگران است.
- کهیر زیادی روی پوست دارد (مناطق سفید و قرمز روی پوست، با خارش شدید) یا تنگی نفس، تورم گلو و یا صورت، یا سایر علائم يك آلرژی (حساسیت) شدید را دارد.

- لرزاندن، ... استفاده کنید و از زخمی کردن پوست اجتناب کنید.
- لباس های گشاد و نرم بپوشید.
- با گفتگو، نشست و برخاست با دیگران، گوش دادن به موسیقی، کتاب خوانی، ... حواس خود را منحرف سازید.
- با تجویز پزشك معالج، از داروهای ضد خارش استفاده نمایید.

### مراقبین چه کار میتوانند انجام دهند؟

- از مواد شوینده ملایم و بدون بو، برای شستن لباس های بیمار و ملافه ها استفاده نمایید.
- اگر بیمار در خواب خود را می خاراند، به وی دستکش های پنبه ای تمیز بپوشانید تا از آسیب رسانیدن به پوست اجتناب شود.

### در موارد زیر با تیم درمان تماس بگیرید:

- وجود خارش به مدت دو روز یا بیشتر، که تخفیف نمی یابد.
- پوست بدن به زردی گراییده و رنگ ادرار بیمار، به رنگ چای متمایل شده است.

- اتاق را خنك و در دمای حدود ۱۶ تا ۲۱ درجه سانتی گراد (۶۰ تا ۷۰ درجه فارنهایت)، نگه دارید.
- آب و مایعات را به فراوانی بپاشمید.
- به اندازه کافی استراحت کنید، و اگر خارش شما را بیدار نگه می دارد، در مورد داروی آنتی هیستامین (ضد حساسیت) از گروه درمانی سوال کنید.

### توصیه هایی برای کاستن از میل به خارش:

- از پوشش های خنك و مرطوب (مثل يك کیسه محتوی خرده یخ) پیچیده شده در يك حوله مرطوب، روی پوست استفاده نموده و پس از گرم شدن، آن را برداشته و بگذارید پوست خشك شود، سپس در صورت لزوم، این کار را دو یا چند بار تکرار کنید.
- اگر در خواب خود را می خارانید، يك دستکش تمیز پنبه ای بپوشید تا به پوست شما آسیب چندانی نرسد.
- ناخن های خود را تمیز نگه داشته، و چنانچه خود را ناخودآگاه می خارانید، دستکش های پارچه ای تمیز بپوشید.
- سعی کنید به جای خاراندن، از مالش، فشردن، پارچه سرد،