

Rinnan sädehoidon haittavaikutukset

Sädehoidolla voi olla haittavaikutuksia, mutta ne ovat yleensä ohimeneviä ja harvoin vakavia. Haittavaikutukset voivat jatkua vielä hoidon loppumisen jälkeenkin. Noudata hoito-ohjeita niin kauan kuin sädehoidon haittavaikutukset jatkuvat. Haittavaikutukset ovat hyvinkin yksilöllisiä ja ne riippuvat sädehoitoalueen laajuudesta sekä hoitoannoksesta

Tavallisimpia haittavaikutuksia

Ihon ärtyminen

- punotus
- kuumotus
- kutina
- hilseily

Hoitoalueen ihonhoito

- Sädehoidon aikana on hyvä pitää huoli hyvästä hygieniasta.
- Suihkuttele hoitoaluetta peseytymisen yhteydessä haalealla vedellä (ei kovalla paineella) ilman saippuaa ja hankaamista vähintään kerran päivässä. Suihkuttelun jälkeen kuivaa hoitoalueen iho taputellen pehmeällä pyyhkeellä ilman hankaamista.
- Ihon rasvauksen voit aloittaa jo hoidon alussa.
- Rasvaa hoitoaluetta 1-2 kertaa päivässä, **ei ennen sädehoitokertaa**. Voiteena voit käyttää maitomaista ja hajustamatonta perusvoidetta, jota saat apteekista.
- Hoitoalueella ei saa käyttää deodoranttia tai hajuvettä.
- Niin kauan kun iho on normaali, voit sauna miedossa löylyssä ja käydä uimassa. Saunassa suojaa iho märällä pyyhkeellä.
- Käytä hoitoalueella hankaamattomia ja kiristämättömiä vaatteita.
- Kainalon ihokarvoja ei saa ajella sädehoidon aikana.
- Noudata hoito-ohjeita niin kauan kuin sädehoidon haittavaikutukset jatkuvat.

- Vältä auringonottoa ainakin vuosi sädehoidetulle iholle. Suojaa jatkossakin ihoa aurinkovoiteella, jonka suojakerroin on vähintään 30.

Tarvittaessa saat lisäohjeita hoitajilta.

Tupakoinnin lopettaminen

Tupakoinnin lopettaminen on tärkeä osa syövän hoitoa. Tupakointi voi heikentää sädehoidon tehoa ja heikentää esim. ihon kuntoa. Tupakointi lisää myös uuden syövän riskiä. Saat apua tupakoinnin lopettamiseen lääkäriltä ja hoitajalta.

Rinnan turvotus ja kipu

Turvotukseen ja kipuun voit ottaa tavallista särkylääkettä.

Väsymys

Sairauden aiheuttama huoli tulevaisuudesta ja päivittäiset hoidossa käynnit voivat aiheuttaa väsymystä. Myös haittavaikutukset voivat alentaa jaksamista.

Liikunta

Jatka käsivarren voimistelua leikkauksen jälkeisten ohjeiden mukaisesti.

Kevyt liikunta esim. ulkoilu on suositeltavaa, mutta kannattaa myös levätä riittävästi.

Seksielämä

Sädehoito ei ole este seksielämälle. Sairastuminen ja hoidot saattavat aiheuttaa kyvyttömyyttä ja haluttomuutta seksielämässä. Keskustele ongelmista avoimesti kumppanin, hoitajien ja lääkärin kanssa.

Satakunnan sairaanhoitopiiri • www.satasairaala.fi • Vaihde 02 627 71

Vaasan sairaanhoitopiiri • www.vaasankeskussairaala.fi • Vaihde 06 213 1111

Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri • www.vsshp.fi • Vaihde 02 313 0000