

Sädehoidettavan alueen ihonhoito

Sädehoidon aiheuttamat ihoreaktiot ovat yksilöllisiä, ja ne ilmaantuvat yleensä noin 2-3- viikon kuluttua hoidon aloittamisesta. Haittavaikutuksia voi esiintyä hoidetulla alueella. Noudattamalla saamiasi ohjeita heti sädehoidon alusta alkaen autat ihoa kestämään paremmin sädehoidon aiheuttamat mahdolliset haittavaikutukset.

Käytännön ohjeita ihon suojaamiseksi

- 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.
- Anna hoitoalueelle ilmakylpyjä. Anna hoitoalueen olla paljaana 20 minuuttia kaksi kertaa päivässä.
- Ihon rasvauksen voit aloittaa jo hoidon alussa.
- Hoitoalueella ei saa käyttää deodoranttia, partavettä tai hajuvettä.
- Kun iho on normaali, voit sauna miedossa löylyssä ja käydä uimassa. Saunassa suojaa iho märällä pyyhkeellä.
- Käytä hoitoalueella hankaamattomia ja kiristämättömiä vaatteita. Suojaa iho kuumalta ja kylmältä.
- Ihokarvoja ei saa ajella hoitoalueelta sädehoidon aikana. Jos partaa kasvaa hoitoalueella, aja se varovasti sähkökoneella.
- Kevyt liikunta on sallittua ja suositeltavaa.
- Tupakointi huonontaa ihon verenkiertoa, joten tupakoinnin lopettaminen on erittäin suositeltavaa.

Iho punoittaa ja kuumottaa

- Jatka ilmakylpyjen antamista ja suihkuttelua.

Rasvaa hoitoaluetta 1-2 kertaa päivässä, ei ennen sädehoitoa. Voiteena voit käyttää maitomaista ja hajustamatonta perusvoidetta, jota saat apteekista.

- Saunomista ja uimista on vältettävä.

Iho punoittaa, kutisee tai iholla on rakkuloita

- Jatka ilmakylpyjen antamista ja suihkuttelua.
- Jatka ihovoiteen käyttöä.
- Älä raavi hoitoalueen ihoa. Kutinaa helpottavaa allergialääkettä saat apteekista ilman reseptiä.
- Kipuun voit käyttää tavallista särkylääkettä.
- Voit aloittaa suolahaudehoidon hoitoalueelle.

Suolahaude

- Keitä yksi litra vettä ja lisää yksi ruokalusikallinen suolaa tai osta apteekista valmista keittosuolaliuosta.
- Jäähdytä liuos huoneenlämpöiseksi.
- Kostuta puhtas liinataitos (kankaanpala) suolaliuksella.
- Laita haude punoittavalle ihoalueelle ja pidä noin 20 minuuttia.
- Poista haude ja mahdollisesti irronnut karsta ja kuivaa iho taputellen.
- Samaa liuosta voit käyttää useamman kerran.

Iho on rikki ja haavainen

- Älä laita ihovoidetta rikki menneisiin kohtiin. Rikkinäistä ihoa ei saa koskea käsin tulehtumisvaaran vuoksi.
- Tarvittaessa saat ihorikon suojaksi haavanhoitosidoksen.

Sädehoidon jälkeen

- Noudata hoito-ohjeita niin kauan kuin sädehoidon haittavaikutukset jatkuvat, yleensä noin kaksi viikkoa sädehoidon jälkeen.
- Saunomista ja uimista on vältettävä siihen asti kunnes iho palautuu normaaliksi.
- Vältä auringonottoa ainakin vuosi sädehoidetulle iholle. Suojaa jatkossakin ihoa arinkovoiteella, jonka suojakerroin on vähintään 30.

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