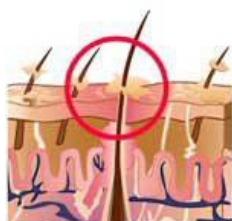


Slemhinnor, hud & tänder

En av biverkningarna på cytostatikabehandlingen är torr hud. Var beredd på detta och skaffa dig en dryg och fuktbevarande crème att smörja ansiktet och kroppen med. Tänk på att du behöver mer fukt än fett. Fötterna, särskilt hämlarna kan behöva lite speciell omsorg och då med en fetare crème.

Generellt kan du försöka hitta så rena produkter för hud – och kroppsvård som möjligt. Dagens kosmetika innehåller så mycket som vi omöjligt kan ha kontroll över. Vad gäller deodoranter rekommenderas aluminiumfria produkter, även om det inte i dagsläget finns några vetenskapliga belägg för att det finns en koppling mellan aluminium och cancer.



Cytostatikabehandlingen kan påverka dina slemhinnor. Det gäller ögonen, som blir torra och svidande, näsan, munnen, mag- och tarmkanalen samt underlivet. Det finns mycket man kan göra själv för att lindra.

Använd ögondroppar vid behov. Du kan prova att lägga uppblöta kamomilltepåsar på ögonen för att lindra dina besvär. Det kan vara skönt att använda solglasögon då ögonen är känsliga, särskilt vid utevistelse.

För att undvika svampinfektion i munnen, fukta munnen ofta. Drink mycket. Köp hem riktigt Vichyvatten, (det duger inte med SodaStream-bubbelvatten, det har inte samma effekt), och lingon och tranbärdricka, skvätta citron i vanligt dricksvatten – svampen trivs nämligen inte i sur miljö.



Det finns medel på apoteket mot muntorrhet, tabletter och spray. Använd gärna en tungskrapa eller borsta tungan i samband med tandborstning. Du kommer att få recept på antisvampmedel, hämta ut det från apoteket innan eländet är ett faktum, ifall det blir så att inga andra knep hjälpt dig.

Tänderna och tandköttet kan behöva en tandläkaröversyn innan din cytostatikabehandling. Tandköttet kan bli lättblödande och dina tandhalsar känsliga. Du har rätt till rabatterad tandvård pga. dina behandlingar. Be din onkolog om intyg för detta. Din tandläkare kan ge dig råd om hur du skall sköta din munhygien under den här perioden. Generellt gäller att du skall borsta tänderna med en mjuk tandborste och kanske oftare än vanligt, då det ofta i samband med cortisonbehandling m.m. blir så att man småäter lite och är diffust sugen på olika saker att stoppa i munnen. Dessutom är du torrare än vanligt i munnen och det i sig innebär en risk för att utveckla karies.

Byt tandkräm till någon som hjälper dig mot ilningar i tandhalsarna. Kanske din vanliga tandkräm smakar starkt? Prova en annan sort.

När det gäller näsans slemhinnor kan bli besvärande torra och skorviga och du kan drabbas av näsblod.

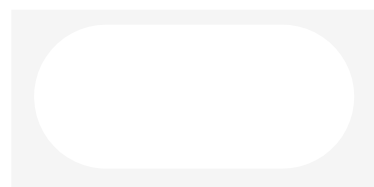


Skaffa dig en nässköljarkanna på hälsokostaffären (kostnad mindre än 200 kr) och ta för vana att skölja näsan så ofta du behöver, men har du bekymmer med detta så minst morgon och kväll.

Människan har genom historien sköljt näsan längre tid än hon har borstat tänderna! Detta har kommit till västerlandet huvudsakligen genom yogan, och rekommenderas nu av öron- näs- och halsläkare på vissa sjukhus i Sverige.

Det är mycket enkelt, och det du använder är ljummet kranvatten och ett kryddmått vanligt bordssalt. Instruktioner finns i förpackningen. Avsluta med att smörja slemhinnorna i näsan med lite olja.

Underlivet kan bli känsligt och torrt, och därför kan du drabbas av urinvägsinfektion. Drick sura drycker. Lingon- eller tranbärsjuice. Använd glidmedel i samband med intimt umgänge. Be att få en gel utskriven på recept som du för in i slidan några gånger i veckan och som smörjer inifrån. Fråga din läkare om råd. Det finns också gel att smörja utvärtes på blygdläpparna som lindrar och stärker slemhinnorna.



På hälsokosten säljs tabletter med havtornsextrakt som skall vara bra mot dessa besvär. Men hör alltid med din läkare innan du köper och börjar använda sådana produkter!



Använd inte vanlig tvål i underlivet! Om du vill använda tvål, köp hem en tvål med balanserat pH-värde.

Efter den mest intensiva behandlingsperioden kan det vara bra att kolla synen, tänderna och underlivet (= gynstatus). Boka tid för en ”besiktning” av kroppen – din vän genom livet!

Vi som jobbat i arbetsgruppen med egenvårdstipsen är Anita Aktanius, Monica du Rietz, Marie Johansson, Sofia Weineholm och Amie Fahlander. Uppdaterad senast 2022-09-21.