

Perubahan kulit



Rawatan barah boleh menyebabkan pelbagai jenis perubahan dan reaksi kulit, yang boleh menimbulkan rasa tidak selesa dan sakit. Walaupun perubahan kulit biasanya ringan dan akan bertambah baik setelah rawatan selesai, ada yang boleh menjadi serius atau boleh menyebabkan kerosakan jangka panjang. Namun, tidak semua perubahan itu negatif dan ruam tertentu sebenarnya dikaitkan dengan tindak balas yang lebih baik terhadap rawatan barah. Oleh itu, adalah penting untuk memaklumkan kepada doktor atau jururawat anda setelah anda melihat perubahan atau reaksi kulit, supaya mereka memeriksa dan merawatnya dengan segera.

Punca Perubahan Kulit

- **Kemoterapi.** Kemoterapi mensasarkan sel-sel yang tumbuh dengan cepat di dalam badan kita, dan ini merangkumi sel-sel kulit juga. Perubahan boleh berlaku di mana-mana bahagian badan (misalnya kulit di bawah kuku anda menjadi gelap). Adakalanya, perubahan kulit boleh menandakan reaksi alergi terhadap ubat kemoterapi yang diterima.
- **Terapi radiasi.** Perubahan kulit bagi orang yang menjalani terapi radiasi biasanya terjadi pada bahagian tubuh yang menerima radiasi, setelah 1-2 minggu menjalani rawatan. Ia biasanya bertambah baik beberapa minggu setelah rawatan berakhir.

- **Terapi yang disasarkan.** Ruam seperti jerawat di muka dan badan atas mungkin berlaku dalam beberapa minggu pertama setelah menjalani beberapa jenis terapi yang disasarkan. Ini ditambah lagi dengan masalah lain yang berkaitan dengan kulit seperti kekeringan, gatal dan peningkatan kepekaan terhadap cahaya matahari. Contoh ubat terapi yang disasarkan yang menyebabkan perubahan kulit termasuk: Afatinib, Cetuximab, Erlotinib, Everolimus, Gefitinib, Lapatinib, Osimertinib, Panitumumab, Sorafenib, Sunitinib, dan Vemurafenib.
- **Imunoterapi.** Perubahan kulit yang disebabkan oleh imunoterapi bergantung pada ubat tertentu yang diterima. Ia boleh termasuk gatal-gatal, kemerahan, melecet atau kulit serta mata menjadi kuning. Ubat imunoterapi yang biasa menyebabkan masalah berkaitan kulit ialah: Nivolumab, Pembrolizumab, Atezolizumab, Ipilumimab.
- **Graf kulit serang sel asli badan.** Graf serang sel badan yang menerima merupakan satu komplikasi selepas pemindahan sel induk di mana sel-sel penderma menyangka sel-sel tubuh sendiri sebagai asing dan menyeranginya. Ini boleh menyebabkan masalah kulit seperti ruam dan lepuh.
- **Tekanan berpanjangan.** Kesukaran bergerak boleh menyebabkan tekanan berterusan pada bahagian tubuh tertentu, dan ini boleh menyebabkan tekanan pada kulit. Tulang ekor, telinga dan tumit kaki adalah bahagian-bahagian tubuh yang biasa terkena ulser tekanan kulit. Ini kerana bahagian-bahagian tersebut kurang mengandungi lemak. Pencegahan adalah kunci untuk pengurusan ulser tekanan kulit, dan rawatan segera adalah penting untuk mengurangkan ketidakselesaan dan mencegahnya menjadi lebih teruk.
- **Barah.** Barah kadangkala boleh memecahkan kulit dan menyebabkan luka yang disebut "luka malignant". Masalah yang berkaitan dengan luka ini termasuk bau, pendarahan atau kebocoran cecair. Bercakap dengan jururawat anda jika anda mengalami luka ganas. Beliau akan dapat memberi nasihat tentang cara terbaik menangani luka ini.

Apa yang anda perlu perhatikan

Bergantung pada keadaan anda dan jenis rawatan barah yang anda terima, perubahan kulit yang mungkin anda alami termasuk:

- Kulit kering dan mengelupas
- Bewarna kemerah-merahan
- Gatal
- Fotosensitif (semakin sensitif terhadap cahaya matahari, mudah mengalami selaran matahari atau sunburn)

- Hiperpigmentasi (pengembangan tompok gelap atau kegelapan kulit secara umum)
- Perubahan warna pada urat di mana kemoterapi diberikan
- Ruam (Seperti jerawat atau sebarang bentuk radang kulit, kegatalan atau bengkak.
- Gatal-gatal (Ruam kulit gatal yang timbul)
- Luka melepuh atau basah
- Rasa terbakar atau sakit pada perubahan kulit
- Kulit terkupas di kawasan tekanan
- Rasa semut-semut atau kebas-kebas di telapak tangan atau tapak kaki

Bagaimana ia boleh dirawat



Rawatan akan bergantung pada punca dan setakat mana teruknya masalah kulit anda, serta gejala yang mungkin anda alami. Rawatan ini boleh termasuk:

- Nasihat penjagaan kulit (lihat bahagian "**Apa yang boleh anda lakukan**" di bawah)
- Krim kulit berubat (misalnya krim yang mengandungi kortikosteroid) untuk menghilangkan rasa tidak selesa anda
- Rawatan antibiotik jika terdapat tanda-tanda jangkitan
- Antihistamin (misalnya Zyrtec) untuk merawat reaksi alahan dan membantu melegakan gatal-gatal
- Penghilang rasa sakit sekiranya ada rasa sakit

Doktor anda juga akan memutuskan sama ada terdapat keperluan untuk menyesuaikan rawatan anda, terutamanya jika anda mengalami reaksi dan masalah kulit yang lebih serius. Sekiranya perlu, anda mungkin dirujuk kepada ahli dermatologi, yang pakar dalam menguruskan keadaan kulit.

Apa yang boleh anda lakukan

Walaupun beberapa perubahan kulit tidak dapat dielakkan sepenuhnya, ada beberapa perkara yang dapat anda lakukan untuk mengurangkan gejala yang tidak selesa dan mencegah komplikasi. Walaupun sebelum memulakan rawatan barah, mulalah melembapkan dan melindungi kulit anda secara tetap. Berikut adalah beberapa langkah lain yang boleh anda ambil:

✓	X
<ul style="list-style-type: none"> • Gunakan hanya sabun lembut untuk membersihkan kulit anda. Selepas mandi, keringkan badan anda hanya dengan menepak-nekap lembut, jangan mengelap dengan kuat. Ini juga perlu dilakukan pada bahagian badan yang mengalami kerengsaan • Mandi dengan air suam-suam kuku dan bukannya air panas. Mandi sebentar sahaja dan elakkan mandi air buih • Gunakan pelembap atau losyen berasaskan krim hypoallergenic tanpa wangian untuk melembapkan kulit anda sekurang-kurangnya dua kali 	<ul style="list-style-type: none"> • Elakkan produk kulit dengan alkohol atau pewangi (termasuk minyak wangi, cologne, sabun, krim selepas mencukur) kerana boleh menyebabkan kerengsaan dan kekeringan • Elakkan berada di bawah cahaya matahari secara langsung • Elakkan alkohol dan kafein • Elakkan produk badan yang boleh menjadi kasar pada kulit anda (misalnya mandi lulur) • Jangan letakkan pek panas atau sejuk, atau pembalut di

sehari. Sapukan pelembap dalam masa 5 minit selepas mandi, ketika kulit anda masih lembap

- Pastikan badan anda mendapat bekalan air secukupnya. Minum banyak cecair kecuali jika diarahkan oleh doktor anda
- Sapukan pelindung matahari dengan faktor perlindungan matahari (SPF) sekurang-kurangnya 30, terutama pada bahagian-bahagian yang tidak ditutupi pakaian. Gunakan balsem bibir pelindung matahari. Perlindungan daripada cahaya matahari harus dilakukan ketika pergi ke luar rumah, walaupun pada hari mendung
- Pakai pakaian lengan panjang yang longgar untuk mencegah terbakar sinar matahari dan melindungi kawasan kerengsaan atau kawasan rawatan radiasi dari cahaya matahari. Pilih pakaian dalam dan pakaian yang diperbuat daripada kapas atau kain lembut lain, untuk mengelakkan kerengsaan kulit. Gunakan pencuci lembut untuk mencuci pakaian
- Pakai stokin dan kasut yang selesa untuk melindungi kaki anda daripada kecederaan
- Pastikan kawasan kerengsaan kulit bersih dan kering. Elakkan mencukur di mana kerengsaan kulit berlaku (misalnya bahagian muka untuk lelaki), sekurang-

kawasan rawatan radiasi. Gunakan kain basah dan sejuk untuk menenangkan bahagian tersebut jika perlu

- Elakkan menggunakan krim dalam masa 4 jam selepas terapi radiasi

<p>kurangnya selama beberapa hari atau sehingga ia hilang</p> <ul style="list-style-type: none">• Lindungi tangan anda dengan selalu membilas dan menepuk keringkan tangan anda setelah bersentuhan dengan produk pembersih• Gunakan sarung tangan getah semasa membersihkan pinggan mangkuk atau semasa berkebun• Pertimbangkan untuk menggunakan krim dengan mentol atau kapur barus untuk melegakan kulit gatal	
--	--

Bila perlu menghubungi pasukan rawatan barah anda

Sila maklumkan kepada doktor atau jururawat anda sekiranya anda mengetahui atau mengalami perkara berikut:

- Tanda-tanda reaksi alahan: gatal-gatal disertai dengan bengkak, sukar bernafas atau sakit dada. Anda mesti mendapatkan rawatan perubatan dengan segera sekiranya ini berlaku
- Tanda-tanda jangkitan: demam melebihi 38°C, menggigil atau sengal
- Perubahan warna kulit atau ruam yang semakin teruk
- Gejala tidak selesa yang mempengaruhi aktiviti harian atau tidur (misalnya gatal, sakit)
- Luka terbuka atau melepuh pada kulit

Sekiranya anda mempunyai pertanyaan mengenai maklumat di atas, hubungi Talian Bantuan Barah di **+65 6225 5655** atau hubungi doktor atau jururawat anda untuk maklumat lebih lanjut.

Kandungan di atas disediakan sebagai sebahagian daripada PROGRAM YAYASAN TEMASEK-ACCESS (Accessible Cancer Care to Enable Support for Survivors), program penjagaan holistik untuk membantu pesakit barah semasa mereka menjalani rawatan dan pemulihan.

Kandungannya telah diluluskan oleh Perkhidmatan Maklumat Pendidikan Barah, Pusat Barah Nasional Singapura (NCCS), untuk orang yang menghidap barah dan keluarga serta penjaga mereka. Walau bagaimanapun, maklumat ini hanya berfungsi sebagai panduan dan tidak boleh digunakan sebagai pengganti

diagnosis, rawatan atau nasihat perubatan. Untuk keadaan perubatan tertentu, sila dapatkan nasihat perubatan pakar dari pasukan penjagaan kesihatan anda.

Dibawakan kepada anda oleh:

TEMASEK
FOUNDATION



National Cancer
Centre Singapore
SingHealth