

Paghingi ng Tulong para sa Mga Pagbabago sa Balat

Getting Help for Skin Changes - Tagalog

Ang kanser at paggamot sa kanser ay maaaring magdulot ng mga pagbabago sa balat tulad ng mga pantal, panunuyo ng balat, pagbabago ng kulay, at pangangati.

Ang mga pagbabago sa balat ay bahagi ng normal na pagtugon ng katawan sa paggamot. Kung mabilis na nangyayari ang mga pagbabago sa balat habang tinatanggap mo ang gamot na ginagamit sa paggamot ng kanser, maaaring palatandaan ito na allergic ka sa gamot na iyon.

Napakahalagang ipaalam sa iyong doktor o nurse ang tungkol sa anumang mga pagbabago sa iyong balat. Kung hindi gagamutin, maaaring lumala ang mga ito at ang ilan ay maaaring magresulta sa impeksyon.

Anong mga karaniwang pagbabago sa balat ang dapat mong bantayan?

Ang **pantal** ay isang karaniwang side effect ng ilang paggamot sa kanser. Ang panganib ng pagkakaroon ng pantal at kung gaano ito kalubha ay depende sa uri ng kanser at sa uri ng paggamot na natatanggap mo. Maaaring lumitaw ang mga pantal-pantal sa anit, mukha, leeg, dibdib, itaas na bahagi ng likod, at paminsan-minsan sa iba pang bahagi ng katawan. Ang mga ito ay maaaring maging makati, mahapdi, o masakit.

Ang **panunuyo ng balat** ay isa pang side effect ng ilang paggamot. Ang balat ay maaaring lubhang manuyo, mangaliskis, gumaspang, mamula at paminsan-minsan, sumakit. Maaaring rin itong bumiyak. Maaaring mangyari ito nang kusa o na may kasamang pantal. Ang panunuyo ng balat ay maaaring magdulot ng pangangati.

Ang **pangangati** ay maaaring maging dulot ng ilang kanser, paggamot sa kanser, mga gamot na ginagamit bilang bahagi ng paggamot sa kanser, panunuyo ng balat, pantal, o impeksyon. Ang labis na pagkamot ay maaaring magdulot ng pagdurugo ng balat o impeksyon, lalo na kung nasira ang balat.

Ang **hand-foot syndrome** (HFS) ay maaaring maging dulot ng maraming gamot sa paggamot ng kanser. Ang pananakit, pagiging sensitibo, pangigingilig, at pamamanhid ay maaagang sintomas ng HFS. Pagkatapos, magsisimula na ang pamumula at pamamaga sa mga palad at talampakan. Ang pamumulang ito ay kamukha ng pagkasunog sa araw at maaaring mamaltos. Sa malulubhang kaso, maaaring magbukas ang mga paltos at maging mga singaw. Maaari ring manuyo, mamalat, at mabiyak ang balat.

Maaaring mangyari ang **mga pagbabago sa balat** bilang side effect ng ilang paggamot sa kanser, paglaki ng tumor, o pagkabilad sa araw. Ang ilang pagbabago sa balat ay maaaring bumuti sa pagdaan ng panahon. Maaaring magtagal ang ibang mga pagbabago sa balat.

Ang 2 pinakamahalagang bagay na maaari mong gawin ay alagaan nang mabuti ang iyong balat at agad na ipaalam sa iyong doktor ang tungkol sa anumang mga pagbabago sa balat na maaaring mayroon ka.

Ang maaari mong gawin na makakatulong sa pag-iwas at pagkontrol ng mga pagbabago sa balat

- Uminom ng maraming tubig kung sinabi sa iyong OK na gawin ito.
- Gumamit ng mga banayad na sabon, body wash, shampoo, lotion, at cream na hindi naglalaman ng alkohol, pabango, o dye. Itanong kung anong mga produkto o tatak ang dapat mong gamitin.
- Maghugas gamit ang maligamgam o malamig na tubig, hindi ng mainit na tubig. Panatilihin ang panandalian ang pagligo, at tapik-tapikin ang iyong sarili gamit ang tuwalya sa halip na ipunas ito sa balat.
- I-moisturize ang iyong balat sa araw. Ang pinakamainam na oras para gawin ito ay agad pagkatapos mong maligo, habang namamasa-masa pa ang iyong balat.
- Dalangan ang pag-ahit, o itigil ang pag-ahit kapat naghahapdi ang iyong balat. Sa paggamit ng electric razor maiiwasan mo ang masugatan kapag nag-aahit.
- Huwag gumamit ng mga detergent na panlaba na may malakas na amoy.
- Lumayo sa araw hangga't maaari. Kung lalabas ka, gumamit ng lip balm at sunscreen na may SPF na hindi bababa sa 30. Magsuot ng damit na may mahahabang manggas at pati na rin ng sombrero.

Ang magagawa mo para mapabuti ang mga pagbabago sa iyong balat

- Huwag gamutin ang iyong balat gamit ang mga gamot na nabibili sa botika nang walang reseta (over-the-counter) bago makipag-usap sa iyong health care team (pangkat sa pangangalaga ng kalusugan).
- Makakatulong ang mga gel na shoe insert kung nananakit ang iyong mga talampakan.
- May mga tatak ng makeup na matatakpan ang pantal nang hindi nagpapalala rito. Itanong kung anong mga produkto o tatak ang magagamit mo.
- Madalas na mas mabuti ang pakiramdam ng malambot at maluwang na damit kaysa ang masikip.
- Huwag gugulin ang oras sa labas kapag napakainit o napakalamig ng panahon.
- Kung binibigyan ka ng iyong doktor ng mga gamot, gamitin ang mga ito nang ayon sa ibinilin nila sa iyo at agad na gamitin ito.

Kausapin ang iyong health care team

Maraming pagbabago sa balat ang magagamot, at may mga bagay kang magagawa para masubukang maiwasan ang mga ito. Ipaalam sa iyong cancer care team (pangkat ng pangangalaga ng kanser) ang tungkol sa mga pagbabago sa balat na mayroon ka. Ipaalam sa kanila kapag napapansin mo ang mga pagbabago at kung ano ang nagpapalala o nagpapabuti sa mga pagbabago. Maaari at dapat gamutin ang mga pagbabago sa balat sa lalong madaling panahon.

Para sa impormasyon tungkol sa kanser, pang-araw-araw na tulong, at suporta, bisitahin ang website ng American Cancer Society sa **cancer.org** o tawagan kami sa **1-800-227-2345**. Narito kami sa tuwing kailangan mo kami.



Every cancer. Every life.

TAGALOG
©2022, American Cancer Society, Inc.
Blg. 214300 Nirebisa 10/22

Ang mga modelong kinuha ay para sa mga layunin ng paglalarawan lamang.

