

## Hud och slemhinnor – efter cytostatikabehandling

Besvär med hud och slemhinnor är vanliga biverkningar vid cancerbehandling. Alla får inte besvär och det finns både läkemedel och andra sätt att lindra.

Huden blir ofta torrare och mindre elastisk och det kan ta längre tid för sår att läka. Huden blir även mer känslig för sol under behandlingen och cirka ett år efter, till exempel finns en ökad risk för pigmentförändringar. Om du tar kortison under din cancerbehandling blir huden tunnare. Blodådrorna kan också bli tydligare genom huden under behandling med kortison. Det är inte farligt.

Slemhinnorna i kroppen är känsliga för cytostatika och blir ofta torra under en behandling. Det beror på att slemhinnornas celler inte hinner nybilda sig tillräckligt snabbt under en behandling. Slemhinnor finns bland annat i munnen, matsmältningskanalen, ögonen, urinvägar och underlivet. Besvär som muntorrhet, torra ögon, illamående, diarré och ändtarmsbesvär är vanliga. Slemhinnorna i underlivet kan bli sköra och lättblödande och göra ont vid samlag. Urinvägarnas slemhinna kan också påverkas och du kan få ett ökat behov av att kissa. Det kan göra ont att kissa och ibland kommer det blod i urinen.

### Egenvårdsråd av hud och slemhinnor

- **Hud**
  - Smörj huden regelbundet med mjukgörande hudkräm.
  - Skydda huden mot solen. Använd kläder med lång ärm, hatt eller liknande.
  - Använd rakapparat och inte hyvel för att undvika skärsår.
  - Smörj med solskyddsmedel med hög solskyddsfaktor de områden som inte kläder täcker.
  - Sitt om möjligt i skuggan när solen är som starkast.
- **Mun**
  - Skölj munnen med kolsyrat vatten eller koksaltlösning.
  - Borsta tänderna med en mjuk tandborste.
  - Använd salivstimulerande sugtablett, gel eller spray som kan köpas på apotek.
- **Ögon**
  - Använd ögondroppar om du har torra ögon. De kan köpas på apotek.
- **Underlivet**
  - Prata med din läkare eller kontaktsjuksköterska om du är torr i slidan.
- **Urinvägar**
  - Om du har problem med urinvägarna kan du dricka rikligt, upp till 1,5 liter/dygn.