

Кожа во время химиотерапии: что происходит и почему

Химиотерапия воздействует на все быстро делящиеся клетки организма — и клетки кожи, волос, ногтей и слизистых оболочек относятся именно к этой группе. Поэтому кожные реакции во время лечения — это не случайность, а предсказуемый и хорошо изученный побочный эффект. Понимание причин помогает справляться с ними спокойно и грамотно.

Существует четыре основных механизма, по которым химиопрепараты влияют на кожу. Во-первых, **прямое токсическое действие**: препараты повреждают кератиноциты (основные клетки эпидермиса) и клетки сальных и потовых желез. Во-вторых, **нарушение барьерной функции**: кожа теряет влагу, становится сухой, тонкой и уязвимой. В-третьих, **воспалительная реакция**: организм отвечает на повреждение покраснением, зудом и сыпью. В-четвёртых, **фотосенсибилизация**: многие препараты делают кожу чрезвычайно чувствительной к ультрафиолету.

Сухость/ксероз

Наиболее частый эффект. Кожа стягивается, шелушится, трескается из-за нарушения липидного барьера и повреждения сальных желез.

Повышенная реактивность

Кожа остро реагирует на привычную косметику, парфюм и стиральный порошок — покраснением, жжением, зудом.

Фотосенсибилизация

Даже кратковременное пребывание на солнце может вызвать сильные ожоги, пигментацию или сыпь.

Акне и фолликулит

Красные прыщики и гнойнички на лице, груди, спине — воспаление фолликулов как реакция на токсины, не связанная с обычными угрями.

Отдельного внимания заслуживают два специфических синдрома. **Ладонно-подошвенный синдром (PPE)** — покраснение, отёк, болезненность и шелушение ладоней и стоп — возникает из-за того, что кожа в этих зонах обладает густой сетью капилляров и большим количеством желез, выделение химиопрепаратов через потовые железы приводит к повреждению клеток кожи, воспалению и отеку. При появлении этого синдрома необходимо сразу сообщить врачу: может потребоваться коррекция дозы. **Изменения ногтей (ониходистрофия)** — ломкость, борозды, тёмные полосы, вплоть до отслоения ногтевой пластины — также являются прямым следствием лечения и требуют бережного ухода.

- Любые новые кожные изменения — особенно сыпь, сильная болезненность, покраснение или мокнутие — необходимо сразу показывать лечащему врачу. Не занимайтесь самолечением.

Правильный уход: что использовать и как

Главный принцип ухода за кожей во время химиотерапии — «**чем меньше, тем лучше**». Упрощённый ритуал из трёх шагов (очищение, увлажнение, защита от солнца) — это золотой стандарт, подтверждённый клинической практикой. Никакой агрессии, никаких экспериментов с новыми продуктами без патч-теста.

Патч-тест: нанесите небольшое количества средства на внутреннюю поверхность предплечья, оцените кожу через 24 часа: зуд, жжение, отек, покраснение, сыпь - вам этим средством пользоваться нельзя.

<p>Шаг 1: Мягкое очищение</p> <p>Используйте эмульсии, молочко или мягкие гели с нейтральным рН без мыла, спирта и отдушек. Умывайтесь прохладной или тёплой (не горячей!) водой, промокайте кожу полотенцем — не трите.</p>	<p>Шаг 2: Интенсивное увлажнение</p> <p>Наносите плотные восстанавливающие кремы или бальзамы сразу после душа на слегка влажную кожу. Ищите в составе: церамиды, сквалан, пантенол (Д-пантенол), ниацинамид (витамин В3), гиалуроновую кислоту, масло ши.</p>	<p>Шаг 3: Защита от солнца — ОБЯЗАТЕЛЬНО</p> <p>SPF 30–50+ каждый день, даже в пасмурную погоду и в городе. Предпочтение — минеральным фильтрам (оксид цинка, диоксид титана): они менее аллергенны и действуют как физический экран. Не забывайте обновлять (повторно наносить) солнцезащитное средство в течение дня в соответствии с инструкцией.</p>
---	---	---

Уход за губами

Губы сильно сохнут и трескаются. Используйте бальзамы с пантенолом, церамидами, маслом ши, скваланом. Избегайте средств с ментолом и камфорой — они сушат.

Уход за ногтями

Коротко стригите ногти. Используйте только аппаратный маникюр и педикюр. Укрепляющие лаки помогут защитить ногтевую пластину. Носите перчатки на холоде — некоторые препараты (доцетаксел) вызывают боль под ногтями при охлаждении.

Косметические процедуры: что можно, что нельзя

Главный принцип здесь звучит однозначно: **любые процедуры должны быть согласованы с вашим онкологом**. Это не формальность — это реальная защита вашего здоровья. Иммуитет во время химиотерапии снижен, кожа находится в состоянии хронического стресса, и даже привычная процедура может дать непредсказуемый результат.

✓ Разрешено:

- Аппаратный маникюр и педикюр (без гель-лака и наращивания)
- Электробритьё (предпочтительнее станка — меньше риск порезов и инфекции)
- Лимфодреннажный массаж и миофасциальный релиз (важно, чтобы специалист прошёл обучение по работе с онкологическими пациентами, недопустимо прямое воздействие на опухолевую массу, запрящается пациентам с тромбоцитопенией и с высоким риском патологических переломов, например, при костных метастазах или множественной миеломе)

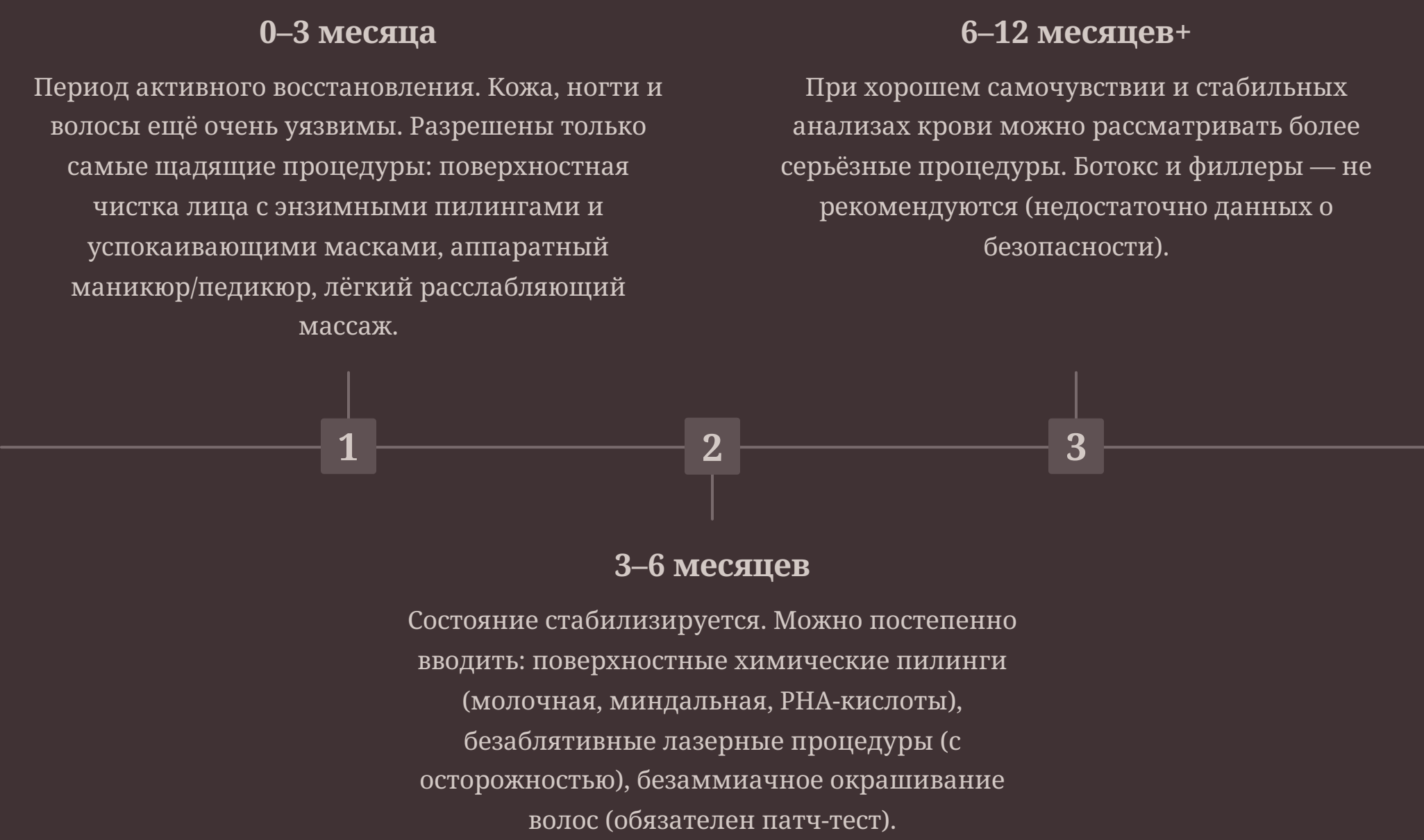
✗ Категорически запрещено

- Инъекционные процедуры: ботокс, филлеры, мезотерапия, PRP — высокий риск инфицирования и воспаления
- Лазеры, IPL, химические и механические пилинги — кожа не готова к такой нагрузке
- Депиляция воском и шугаринг — травмирует кожу, высок риск инфицирования
- Татуировки и перманентный макияж
- Солярий — абсолютное табу
- Окрашивание волос с аммиаком, осветление, химическая завивка

⚠ Окрашивание, химическая завивка и агрессивные укладочные средства могут непредсказуемо подействовать на ослабленные волосы и кожу головы. Дождитесь окончания лечения.

Когда возвращаться к процедурам: календарь восстановления

Возвращение к косметическим процедурам после химиотерапии — это **марафон, а не спринт**. Сроки и допустимость процедур зависят от индивидуального состояния пациента, показателей крови и решения лечащего онколога. Ниже — общие ориентиры, основанные на клинической практике.



Процедура	0–3 мес.	3–6 мес.	6–12 мес.+
Щадящая чистка лица	С осторожностью	Да	Да
Расслабляющий массаж	С осторожностью	Да	Да
Аппаратный маникюр/педикюр	Да	Да	Да
Поверхностные пилинги (РНА)	Нет	Да	Да
Безаммиачное окрашивание	Нет	С тестом	Да
Безабляционные лазеры	Нет	С осторожностью	Да
Биоревитализация / PRP	Нет	Нет	Рассмотреть с онкологом
Ботокс, филлеры	Нет	Нет	Не рекомендуется

Татуировки после химиотерапии: когда и как безопасно

Татуировка может стать символом завершения лечения или этапом реконструкции, например татуаж ареолы после мастэктомии или бровей после их выпадения. Это инвазивная процедура, и единого стандартного срока после химиотерапии нет: решение зависит от восстановления организма, анализов крови и мнения лечащего онколога.

Риски Иммунитет после химиотерапии у многих восстанавливается месяцами, поэтому выше риск инфекции и плохого заживления. Возможны аллергия на пигмент и рубцы, а состав красок изучен не полностью.	Сроки Ориентир для пациентов — не раньше 6–12 месяцев после окончания химио-, таргетной и иммунотерапии, но это не жёсткий стандарт. Татуировку по шраму делают после его полного заживления, что может занять год и дольше.	Скрытые последствия Пигмент может мигрировать в лимфоузлы и на маммографии, УЗИ или ПЭТ имитировать кальцинаты или поражение узлов, что уже приводило к лишним биопсиям. Всегда сообщайте рентгенологу о татуировках.
---	--	---

Где требуется особая осторожность

Зоны после лучевой терапии, конечности после удаления лимфоузлов или с лимфедемой, а также участки с нейропатией и ладонно-подошвенным синдромом. Место для татуировки обсудите с командой онкологов.

Как выбрать мастера

- Лицензированная студия: перчатки, новые стерильные одноразовые иглы, чистые одноразовые ёмкости для краски.
- Опыт работы с рубцами и онкологическими пациентами. Медицинская татуировка также делается в клиниках у пластических хирургов.
- Патч-тест на краску может помочь, но не исключает аллергическую реакцию.

 Обсудите планы с онкологом заранее. Во время лечения татуировки не рекомендуются. При покраснении, тепле, отёке, гное, корочках или лихорадке после процедуры сразу обратитесь к врачу.

Главные принципы: советы онкологов и дерматологов

Современная онкология и дерматология располагают большим арсеналом средств, чтобы помочь справиться с кожными побочными эффектами. Ваша задача — действовать в команде с врачами, не торопиться и доверять своему телу. Вот пять ключевых принципов, которые помогут вам пройти этот путь с заботой о себе.

1 Консультация с онкологом — обязательна

Перед любой, даже самой безобидной процедурой спросите врача. Простой вопрос «Доктор, я планирую [название процедуры], вы не против?» может уберечь вас от серьёзных осложнений.

2 Выбирайте правильных специалистов

Идеально, если косметолог или дерматолог имеет опыт работы с пациентами после онколечения. Направление «онкокосметология» активно развивается — такие специалисты знают особенности вашей кожи.

3 Принцип «лучше перебдеть»

Если есть сомнения в безопасности процедуры — отложите её. Ни одна косметическая процедура не стоит риска для здоровья. Время — ваш союзник.

4 Слушайте свою кожу

Любое усиление раздражения, покраснения, появление сыпи — сигнал к немедленному прекращению процедур и обращению к врачу. Ваша кожа честно говорит вам, что происходит.

5 Фокус на уход, а не на агрессию

В первый год лучше инвестировать в качественный домашний уход, чем в инвазивные методики. Восстановление барьера кожи важнее любой эстетической процедуры.

«Ваша красота и здоровье неразделимы. Ваш девиз сейчас: **не навреди, но успокой и защити**. Наберитесь терпения — кожа восстановится, и вы снова сможете позволить себе всё, что любите.»