

F. Tiltak ved mulige bivirkninger

Nedenfor nevnes alle bivirkninger som kan oppstå ved strålebehandling mot brystregionen og hvordan du kan forebygge og lindre eventuelle problemer. Reaksjonene på strålebehandling er individuelt så det er ikke sikkert at du får alle disse bivirkningene. Røyking vil forverre eventuelle bivirkninger og redusere effekten av strålebehandlingen. Dersom det er vanskelig for deg å slutte med å røyke er det viktig at du tar det opp med legen.

□ **Hudirritasjon: rødhet, kløe, ømhet, blemmer og sår**

Huden i strålefeltet bør rengjøres daglig, bruk gjerne lunket vann og lavt trykk på dusjen. Benytt en mild, uparfymert såpe med nøytral pH-verdi. Unngå å skrubbe eller gni. Ikke frotter huden i strålefeltet, men klapp den forsiktig tørr eller lufttørr. Under behandlingsperioden og så lenge det er reaksjon i huden frarådes svømmebasseng/svømmehall (pga. klor).

Dersom du plages av tørrhet, kløe eller irritasjon i behandlingsområdet kan du benytte en uparfymert fuktighetskrem eller lotion. Smør gjerne flere ganger daglig, men ikke den siste timen før strålebehandlingen. Fortsett smøringen så lenge det føles behagelig.

Bruk gjerne luftig tøy, klær av bomull og silke anbefales for å redusere irritasjon i huden. Det er fint om du ligger med bar hud, gjerne under teppe, når du hviler og lar det komme luft til det hudområdet som er irritert av behandlingen.

Reaksjonene i huden kan øke den første uken etter avsluttet behandling. Huden blir deretter gradvis bedre, og etter 3-4 uker pleier huden å være bra igjen.

bryst

Hudområdet som har blitt bestrålt er spesielt i det første året noe mer følsom for soling / solskade. Det anbefales derfor å skjerme det bestrålte området i minst et år etter avsluttet behandling. Du kan dekke det bestrålte område med fargede tekstiler og bruke solfaktor 30 eller høyere. Det kan forekomme pigmentforandringer i det bestrålte området (noe mørkere farge).

Brystirritasjon: hevelse, ømhet

Snakk med strålesykepleier eller stråleterapeut på behandlingsapparatet dersom dette blir et problem.

Spiserørsirritasjon: ubehag / smerter ved svelging

Dersom du opplever ubehag eller smerter ved svelging kontakt stråleterapeut eller strålesykepleier. Noen kan ved å unngå mat som er sterkt krydret, salt, syrlig, alternativt svært kald eller svært varm redusere dette ubehaget. Dersom ubehaget er plagsomt velg gjerne ernæring med bløt konsistens som suppe, grøt eller moset mat. I noen sjeldne tilfeller kan det bli nødvendig å ta smertestillende før måltid. Svelgbesværet gir seg vanligvis noen uker etter avsluttet strålebehandling.

Generelt: trøtthet

Strålebehandlingen kan gjøre at du føler deg mer trøtt og slapp. Det er godt å være litt aktiv - f.eks. ta seg en liten spasertur. Kroppens form blir ikke alltid bedre av å hvile mye. Man bør tilstrebe et normalt inntak av mat og drikke.

HUSK! Vi er her for å hjelpe deg!