

Tipps

Psychologische Unterstützung

Falls Ihr Hautausschlag mit Jucken auftritt, kann das Kratzen diesen verschlimmern. Sie können eine kognitive Verhaltenstherapie (CBT) bei einer Psychologin / einem Psychologen machen, um den Drang zum Kratzen besser zu kontrollieren. Das Behandlungsteam kann Ihnen Fachpersonen empfehlen.

Apps zum Prüfen von Produkten

Körperpflegeprodukte können reizende Inhaltsstoffe enthalten, welche Hautveränderungen fördern oder verschlimmern können. Mit folgenden Apps können Sie Inhaltsstoffe prüfen.

- «INCI»
- «Yuka»

Weitere Informationen zu diesem Thema

- Symptom Navi Flyer «Hautreaktionen bei einer gezielten Tumortherapie»
- «Sonnenschutz», Krebsliga Schweiz (2017)
- «<https://lgfb.ch>», Look Good, Feel Better, kostenlose Kosmetik-Workshops und Gesichtsbehandlungen in der Schweiz, um die Nebenwirkungen von Behandlungen zu kaschieren

Juckreiz

Gut zu wissen

Hautausschläge sind Rötungen, Flecken oder Bläschen, die mit oder ohne Erhebungen an einem Teil des Körpers oder am ganzen Körper auftreten können. Sie können mit trockener Haut, Schmerzen oder Juckreiz verbunden sein.

Bei Juckreiz (auch Pruritus genannt) kratzen wir uns und können damit die Haut verletzen und Hautausschläge verstärken.

Hautausschläge und Juckreiz können durch eine Allergie oder Krebs verursacht werden. Auch Krebsmedikamente können diese verursachen.

Um die Ursache dieser Symptome herauszufinden, müssen Sie eventuell einen Facharzt für Hauterkrankungen aufsuchen.

Dieser wird eine umfassende Hautuntersuchung durchführen und Ihnen folgende Fragen stellen:




- Wie pflegen Sie Ihre Haut und welche Produkte verwenden Sie dafür?
- Welche Körperstellen sind betroffen?
- Seit wann haben Sie diese Hautreaktionen?
- Verändern sich die Symptome im Verlauf des Tages?
- Leiden Sie an einer chronischen Krankheit?
- Haben Sie eine Hautkrankheit?
- Welche Medikamente haben Sie in den letzten 12 Tagen eingenommen?

Eventuell wird eine Blutentnahme gemacht oder eine Hautbiopsie durchgeführt.

Bei Juckreiz gibt es drei Strategien: Behandlung der Ursache, Vermeidung von erschwerenden Faktoren, Anwendung von geeigneten Medikamenten



Juckreiz

Sie fühlen sich...	Oder Sie stellen fest...	Was Sie selbst für sich tun können...
	<ul style="list-style-type: none"> Die Hautveränderungen wie Ausschlag oder Juckreiz sind leicht und treten nur gelegentlich auf Sie beeinträchtigen Ihre Aktivitäten kaum 	<ul style="list-style-type: none"> Trinken Sie ausreichend, um den natürlichen Feuchtigkeitsgehalt der Haut zu erhalten. Bevorzugen Sie lockere Kleidung und atmungsaktive Materialien wie Baumwolle. Bevorzugen Sie für die Hautreinigung ein Syndet ("seifenfreies Reinigungsprodukt") ohne Duftstoffe und waschen Sie sich mit lauwarmem Wasser. Trocknen Sie Ihre Haut ab, indem Sie sie abtupfen, ohne zu reiben. Tragen Sie mehrmals täglich eine Feuchtigkeitscreme auf, z. B. auf Vaseline-Basis. Wählen Sie ein neutrales Produkt mit wenigen Inhaltsstoffen, ohne Duftstoffe, Konservierungsmittel oder Pflanzenextrakte.
	<ul style="list-style-type: none"> Der Hautausschlag oder der Juckreiz sind sehr präsent und beeinträchtigen Ihre Lebensqualität und Ihren Schlaf Sichtbare Kratzspuren 	<ul style="list-style-type: none"> Verwenden Sie konsequent Kosmetikprodukte, welche keine Duftstoffe, Alkohol, allergieauslösende Konservierungsstoffe oder andere reizende Stoffe enthalten. Sie können eine App (siehe Tipps) verwenden, um die Inhaltsstoffe des Produkts zu prüfen und Allergene zu vermeiden. Vermeiden Sie Hitze, Schwitzen, zu häufiges Duschen, ungeeignete Kosmetika und reizende Textilien (Wolle): diese können Ihre Symptome verschlimmern. Schneiden Sie Ihre Fingernägel kurz, um Kratzverletzungen während dem Schlafen zu vermeiden. Verschiedene Kosmetika oder rezeptfreie Medikamente zum Auftragen auf die Haut (Antihistaminika, nicht-kortikoide Entzündungshemmer...) können Allergien und Reizungen verursachen. Verwenden Sie diese nicht. Stress hat ebenfalls Auswirkungen auf Ihren Juckreiz. Praktizieren Sie Aktivitäten wie Meditation oder Yoga, um ihn zu reduzieren.
	<ul style="list-style-type: none"> Der Hautausschlag oder der Juckreiz sind ständig vorhanden und/oder beeinflussen Ihr Leben und Ihre Aktivitäten. Sie sind mit anderen Symptomen verbunden, wie Fieber oder eitrigen Pickel Sie überlegen, Ihre Behandlung abzubrechen 	<ul style="list-style-type: none"> Nehmen Sie Kontakt mit dem Behandlungsteam auf.