

Consigli

Sostegno psicologico

Grattarsi è un circolo vizioso perché peggiora il prurito irritando la pelle. È possibile sottoporsi a una terapia cognitivo-comportamentale (CBT) con uno psicologo per evitare l'impulso di grattarsi. I Suoi professionisti sanitari possono consigliargliene uno.

Applicazioni per il test dei prodotti per l'igiene

I prodotti per l'igiene personale possono contenere sostanze chimiche irritanti che possono favorire o aggravare le reazioni cutanee. Tramite le seguenti applicazioni può verificare la presenza di ingredienti nocivi:

- «INCI»
- «Yuka»

Ulteriori informazioni

«Protezione solare», Lega svizzera contro il cancro (2017)

«<https://lgfb.ch/it/>», Look Good, Feel Better, ateliers cosmetici e facciali gratuiti in Svizzera per mascherare gli effetti collaterali del trattamento.

Questo opuscolo è stato scritto in collaborazione con pazienti ed esperti.

Ulteriori informazioni sono disponibili sul sito web.



Eruzioni cutanee / prurito

Buono a sapersi

Un'eruzione cutanea è la comparsa di brufoli o arrossamenti, con o senza rilievo, su parte o su tutto il corpo. Può essere associata a dolore o prurito.

Quando abbiamo prurito, ci grattiamo, il che può danneggiare la pelle e peggiorare l'eruzione cutanea.

Le eruzioni cutanee e il prurito possono essere causati da allergie o dal cancro stesso. Anche i farmaci antitumorali possono esserne la causa.

Per individuare la causa di questi sintomi, potrebbe essere necessario consultare uno specialista in malattie della pelle, il quale effettuerà un esame approfondito della pelle e le porrà le seguenti domande:

- Come si prende cura della Sua pelle e quali prodotti utilizza?
- Quali parti del corpo sono interessate?
- Da quanto tempo soffre di queste reazioni cutanee?
- I sintomi cambiano durante il giorno?
- Soffre di una malattia cronica?
- Ha una malattia della pelle?
- Quali farmaci ha assunto negli ultimi 12 giorni?

Lo specialista potrà prelevarle un campione di sangue o eseguire una biopsia cutanea.

Esistono tre strategie per il trattamento del prurito: curare la causa, eliminare i fattori aggravanti e utilizzare farmaci appropriati.

Eruzioni cutanee / prurito

Si sente...	Oppure trova che ...	Cosa si può fare da soli ...
	<ul style="list-style-type: none">• Il prurito è lieve e occasionale• Non influisce con le Sue attività	<ul style="list-style-type: none">• Beva liquidi a sufficienza per mantenere la pelle naturalmente idratata.• Scelga abiti larghi e materiali traspiranti come il cotone.• Per detergere la pelle, utilizzi un syndet (detergente senza sapone) senza profumo e si lavi con acqua tiepida.• Asciughi la pelle senza strofinare.• Applichi più volte al giorno una crema idratante, come la vaselina. Scelga una formula neutra con pochi ingredienti, senza profumo, conservanti o estratti vegetali.
	<ul style="list-style-type: none">• L'eruzione cutanea o il prurito sono molto presenti e influiscono sulla qualità della Sua vita e del Suo sonno.• I segni di graffiatura lasciati sulla pelle sono significativi e fonte di imbarazzo sociale	<ul style="list-style-type: none">• Utilizzi sempre prodotti cosmetici che non contengano profumi, alcol, conservanti allergenici o altre sostanze irritanti. È possibile utilizzare un'applicazione (vedi Consigli) per controllare gli ingredienti dei prodotti ed evitare gli allergeni.• Eviti il caldo, la sudorazione, le docce troppo frequenti, i cosmetici inadatti e i tessuti irritanti (lana): possono peggiorare i sintomi.• Mantenga le unghie corte per evitare di grattarsi durante il sonno.• Diversi prodotti cosmetici o farmaci da banco applicati sulla pelle (antistaminici, antinfiammatori, ecc.) possono causare allergie e irritazioni. Non li utilizzi.• Anche lo stress influisce sul prurito. Provi attività come la meditazione o lo yoga per ridurlo.
	<ul style="list-style-type: none">• L'eruzione cutanea o il prurito sono costanti e/o hanno un forte impatto sulla Sua vita e sulle Sue attività.• Sono associati ad altri sintomi, come febbre o brufoli con pus.• Sta pensando di interrompere il trattamento.	<ul style="list-style-type: none">• Contatti i professionisti sanitari.