

# Что делать при ИЗМЕНЕНИЯХ НОГТЕЙ

*What to Do for Nail Changes - Russian*

Изменения ногтей могут происходить на ногтях рук, ног или и там, и там. Изменения ногтей могут быть вызваны многими причинами, в том числе лечением рака. Ногти состоят из:

- Ногтевой пластинки (самой твердой, видимой части ногтя)
- Ногтевого ложе (ткани под ногтевой пластинкой)



## Что вызывает изменения ногтей?

Некоторые средства лечения рака могут вызывать изменения ногтей. Эти изменения могут влиять на то, как ваши ногти выглядят, ощущаются и функционируют. Изменения ногтей могут быть временными или могут сохраняться.



## На какие типичные изменения ногтей следует обращать внимание?

- Темные участки под ногтем, похожие на синяки, которые чаще всего видны вдоль кутикулы (нижнего края ногтя)
- Небольшие, тонкие трещины, глубокие порезы или разрывы на кончиках пальцев, ногтевой пластинке или ногтевом ложе, которые могут быть болезненными
- Маленькие красные линии, которые представляют собой крошечные зоны кровотечения под ногтевой пластинкой
- Потемнение кожи вокруг ногтя, либо самого ногтя (изменение цвета)
- Покраснение, а иногда и отек ногтевого ложа и кожи вокруг пальца, что может быть признаком инфицирования и может вызывать болезненные ощущения
- Отслоение ногтевой пластинки, которое может повысить риск инфицирования и отпадения ногтя
- Полная потеря ногтевой пластинки, что может быть болезненным и повышать риск инфицирования до тех пор, пока ноготь не отрастет
- Борозды или цветные линии на ногтевой пластинке, которые исчезнут с отрастанием ногтя по окончании лечения



## Что делать для профилактики или взятия под контроль изменений ногтей

- Каждый день проверяйте руки и ноги на наличие изменений ногтей.
- По возможности избегайте повреждения ногтей.
- Пользуйтесь водорастворимым покрытием для ногтей, таким как лак для ногтей, на ногтях с бороздами, тонких или расслаивающихся.
- Ногти должны быть коротко подстрижены. Короткие ногти с меньшей вероятностью будут ломаться или цепляться.
- Следите за чистотой ногтей во избежание инфекций.
- Носите перчатки для защиты ногтей при контакте с водой (например, мытье посуды), работе в саду или уборке.
- Спросите свою команду онкологической помощи, можно ли делать профессиональный маникюр, когда вы проходите лечение от рака.
- Носите свободную обувь.
- Избегайте давления на ногтевое ложе (и на пальцах рук, и на пальцах ног).
- Сообщите своей команде онкологической помощи о любых изменениях состояния ногтей. Если изменения состояния ногтей сопровождаются болью или инфекцией, проконсультируйтесь со своей командой онкологической помощи, прежде чем пробовать какие-либо домашние средства.



## Поговорите со своей командой онкологической помощи.

Спросите у своей команды онкологической помощи, может ли ваше лечение вызвать изменения ногтей. Спросите, на какие изменения следует обращать внимание и что с ними делать. Если у вас имеются какие-либо изменения ногтевой пластинки, припухлость, покраснение или боль вокруг ногтя, сообщите об этом своей команде онкологической помощи.



Для получения информации и ответов о раке, посетите веб-сайт Американского онкологического общества по адресу [cancer.org](https://cancer.org) или позвоните нам по номеру **1-800-227-2345**. Мы к вашим услугам, когда вы в нас нуждаетесь!