

Nagelvård under cellgiftsbehandling

Nagelbandsolja

Använd gärna en nagelbandsolja (gärna med vitamin E) som du masserar in på rena och olackerade naglar. Ta särskild hänsyn till nagelbanden som ofta blir både torra och nariga under cellgiftsbehandling. Du kan även använda andra oljor t ex avokadoolja. Försök att låta bli att riva och pilla på nagelbanden om det uppstår lite flagor, det blir lätt infektioner då.

Fila naglarna

Använd en fin nagelfil, gärna i glas som är skonsammare mot nageln eller kolla på förpackningen så det står 240 på den. Om du har långa naglar – klipp dem innan du filar. Lägg filen under kanten på nageln och fila försiktigt från sida till sida. Låt lite av det vita på nageln vara kvar och försök få till samma längd på alla naglar. Korta naglar lägger mindre press på hela nageln.



Rengör och förbered för nagellack

Rengör naglarna med nagellacksborttagning utan olja, går bra även om den innehåller aceton. Låt gasbinda/bomullsrondell ligga mot nageln en liten stund (5-10 sek) så blir det lätt att svepa bort nagellacket. Undvika att gnida fram och tillbaka.

Baslack (base coat)

Detta är ett genomskinligt lack som skyddar nageln mot missfärgning och det blir lättare att stryka på färg. Baslack läggs på hela nageln men glöm inte lämna en liten kant mot nagelbandet så att det kan andas.

Färg på lacket

Det hjälper naglarna om lacket har en mörk färg. Ju mörkare lack desto mer skyddar lacket de ljuskänsliga naglarna.

Tänk på att nagellack som står länge blir tjockare och svårare att måla med. Det finns nagellacksförtunning att köpa och använda så du kan använda hela flaskan.

Påför lacket på hela nageln – men igen, lämna en liten kant mot nagelbandet så nageln kan andas. Låt det torka i minst 10 minuter innan nästa lager målas på. Sedan behöver det torka i ca 1 timme. Det finns snabbtorkande genomskinligt lack som gör att lacket torkar betydligt snabbare. Detta kan fungera som överlack (topcoat).



Avslutning

När nagellacket är helt torrt så ta en droppe olja och massera in i nagelbanden igen. Låt det absorberas innan du tvättar händerna och sedan smörjer in hela handen med en handkräm. Påför nagelbandsolja varje kväll och massera in.

Underhåll av målade naglar

Använd nagelbandsolja varje dag på naglarna och på huden runt om nageln, glöm inte under naglarna.

Om du vill kan du lägga på överlack efter ett par dagar för att fräscha upp manikyren.

Ta bort nagellack

Nagellacket tas bort med nagellackborttagningsmedel på en genomfuktad bomullsrandell. Låt bomullsrandellen ligga mot nageln en liten stund så löses nagellacket upp och det är bara att svepa bort det. GÄLLER INTE GELLACK!!!

Nagelförstärkare

Många tillverkare av nagellack erbjuder detta, kolla med personal på t ex apoteket vad de rekommenderar.

Glöm inte nagelbandsolja både om du väljer att ha nagellack eller inte.

Har du en fuktkräm så kan du med gott samvete smörja in händerna med denna ibland för extra fukt.

Vill du göra en kur så köp bomullsvantar på apoteket och smörj in händerna ordentligt innan du går och lägger dig och låt verka över natten.



(texten översatt från LGFB England)