



Provincial Health Services Authority

# 放射治療副作用的護理： Care of Radiation Therapy Side Effects: 皮膚護理 **Skin Care**

如果您是接受體外放射治療，治療範圍的皮膚有可能出現反應。請向卑詩癌症局的醫護人員查詢，看看您是否有機會出現皮膚反應。

您可能覺得治療範圍的皮膚變得微暖、乾燥或痕癢，皮膚可能變色（變成粉紅色、紅色、顏色變深或像曬黑了似的），治療範圍的毛髮可能脫落。

皮膚反應多數於治療開始後大約首個星期內出現，但出現時間因人而異，有些人在接受放射治療期間並沒有皮膚反應，直至治療結束後才出現。

皮膚反應通常在做完最後一次治療的數星期後便會減退。一些皮膚出現的變化，例如膚色變深或留有疤痕，可以是永久的（即不會消失）。

以下是一些有助保護皮膚和令您舒服一點的小貼士：

**Here are some tips to protect your skin and help it feel better:**

## 生活方式和身心健康 **Lifestyle and well-being**

- 小心呵護治療範圍的皮膚。
- 穿著鬆身舒適的衣服。
- 保護治療範圍的皮膚免受風吹和太陽直接照射。若不能遮蓋該部位，塗上 **SPF 30** 或更高防曬值的防曬油。
- 只要皮膚沒有傷口或不適，您可以游泳的。游泳後最好立即淋浴，輕輕沖走水中的氯和拍乾皮膚，然後塗上潤膚露。

## 衛生及潤膚 **Hygiene and moisturizing**

- 保持皮膚濕潤，防止乾燥。沒有證據顯示什麼潤膚膏或潤膚產品對皮膚較好。若您喜歡使用某個產品或品牌，請繼續使用它。

# 放射治療副作用的護理： Care of Radiation Therapy Side Effects: 皮膚護理 **Skin Care**

- 如果沒有潤膚用品，請選購水性的潤膚用品（成份中排列首位的是水）。
- 放射治療一經開始，每天須多次塗上潤膚用品。
- 您可以使用體香劑及止汗劑。
- 用暖水（非熱水）浸浴或淋浴，然後用柔軟的毛巾輕輕拍乾。
- 想剃毛髮時使用電動剃刀。
- 若治療範圍是頭部或頭皮，可以用您慣常使用的洗髮液，但需用輕柔的力度洗頭。
- 如出現皮膚反應，您的卑詩癌症局醫護團隊或會要求您在治療範圍使用含類固醇的潤膚膏或抗生素藥膏。

## 對治療範圍不可做的事情 **‘Do Nots’ for the treatment area**

- 不要在治療範圍塗抹香水、酒精、止血劑和貼膠布。
- 避免極熱或極冷情況（熱墊、冰墊、桑拿浴等）。
- 不要使用熱水浴池或按摩池。
- 不要擦、刮或按摩接受治療的皮膚。

**\*如有任何問題或疑慮，請向您的卑詩癌症局醫護團隊查詢\***