

# 放射治疗的副作用护理：皮肤护理

## Care of Radiation Therapy Side Effects: Skin Care

如果您正在接受外部放射治疗，则治疗区域可能会出现皮肤反应。请与 BC 省癌症中心的医护团队联系，了解这个问题是否可能会发生在您身上。

接受治疗部位的皮肤可能会发热、发干或发痒。皮肤可能会改变颜色（变成粉红色、红色、深色或棕褐色），并且治疗部位的毛发可能会脱落。

大多数皮肤反应会在治疗开始的第一周左右出现，但每个人的时间可能会有所不同。有些人直到完成放射治疗后才出现皮肤反应。

皮肤反应通常会在最后一次治疗的几周后消失。某些皮肤变化（例如皮肤变黑或形成疤痕）可能是永久性的（永远不会消失）。

**这里有一些提示，可以保护皮肤并有助于改善皮肤的感觉：**

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

### 生活习惯与健康

#### Lifestyle and well-being

- 触碰治疗部位的皮肤要非常温和。
- 穿宽松舒适的衣服。
- 不要让治疗部位的皮肤受风和被阳光直射。如果无法遮盖相关区域，请使用 SPF 至少为 30 的防晒霜。
- 只要皮肤没有破损或发炎，就可以游泳。最好在游泳后立即淋浴。轻轻洗去氯气，轻轻拍干并涂上润肤露。

### 清洁和保湿

#### Hygiene and moisturising

- 要保持皮肤湿润，防止干燥。没有证据表明有哪种乳霜或产品在这方面效果更佳。如果您喜欢某个产品或品牌，请继续使用。
- 如果没有润肤露，请使用水基保湿霜（水是成分表中的第一项）。
- 开始放射治疗后，每天要多次使用润肤露。
- 您可以使用除味剂和止汗剂。

- 淋浴或使用浴缸沐浴时，请使用温水（不是热水）并用柔软的毛巾轻轻拍干。
- 如果要脱毛，请使用电动脱毛器。
- 如果接受治疗的是头部或头皮，您可以使用普通洗发水但要轻柔地洗。
- 如果您有皮肤反应，BC 省癌症中心的医护团队可能会要求您在治疗区域使用类固醇药膏或抗生素。

### 治疗区域的禁忌

#### Do Nots for the treatment area

- 在接受治疗的皮肤上不要使用香水、酒精、紧肤水或粘合剂。
- 避免过热或过冷（加热垫、冰袋、桑拿等）。
- 不要使用热水浴缸或按摩浴缸（Jacuzzis®）。
- 不要揉搓、抓挠或按摩接受治疗区域的皮肤。

**\*如果您有任何问题和疑虑，请咨询 BC 省癌症中心为您提供服务的医护团队。**