Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

护理干燥的皮肤

本信息介绍了如何护理干燥的皮肤。

关于皮肤干燥

皮肤干燥问题一年四季都可能发生。 冬季湿度低，空气干燥，这时皮肤干燥问题也更为普遍。 干燥的皮肤可能会瘙痒、脱皮、开裂，甚至流血。 及时治疗皮肤干燥十分重要，因为皮肤是防止环境侵害和感染的天然防线。 治疗皮肤干燥的方法包括采取措施以避免干燥、使用保湿产品，以及提高家里的湿度。

以下内容适用于未接受放射治疗的人群。 如果您正在接受放射治疗，您的护士会告诉您如何护理经治疗的皮肤区域。 在尝试这份资料中提到的任何措施之前，请先咨询您的放射治疗护士。

如何缓解皮肤干燥问题

遵循下述建议，缓解皮肤干燥问题。 这些建议也可用于避免皮肤干燥。

洗手

- 请将洗手时间控制在 20 秒以内。 使用温水。 即便双手皮肤干燥，也请保持洗手习惯，这对避免感染至关重要。
- 用干净的毛巾或纸巾擦手，但不用擦的太干。
- 在双手微湿的情况下，取豌豆大小的无香味温和保湿霜，均匀地涂抹在双手上。 请阅读“保湿”部分以获取更多建议。
- 如果使用洗手液，请在洗手液干透后立即涂抹保湿剂。

淋浴

- 每隔一天用温水或凉水快速洗澡或淋浴。 如果必须每天淋浴，请尽量缩短时间。 避免

长时间在浴缸中浸泡。

- 某些肥皂可能会对皮肤造成刺激。 请用温和无香的清洁产品洗澡，并使用含有保湿剂的温和肥皂，例如：
  - Cetaphil®
  - Vanicream®
  - Dove®
  - La Roche-Posay®
  - Eucerin®

保湿

- 一年四季都应使用具有广谱防晒功能的保湿剂。 广谱防晒霜有助于抵御 UVA 和 UVB 两种紫外线。 这类防晒霜会在标签上标注“广谱”字样。 如果您使用的保湿剂不含防晒功能，可以在涂抹保湿剂之后涂抹防晒霜。
- 淋浴或沐浴后，请趁皮肤还湿润时立即涂抹保湿剂。 这些保湿剂大多都带有防晒功能：
  - Aquaphor®
  - Cetaphil®
  - Eucerin®
  - Vanicream
  - Lubriderm®
  - 凡士林 (Vaseline®)
  - Aveeno®
  - CeraVe®
  - 含有薄荷醇的 Sarna（可带来清凉感）。 您可以将其放在冰箱中，以保持清凉。
  - La Roche-Posay®

药膏和乳霜通常比乳液更有助于缓解皮肤干燥，且刺激性更小。 有助于缓解皮肤干燥问题的成分包括乳酸、尿素和透明质酸、甘油、羊毛脂、凡士林油和矿物油。

- 在就寝前再次涂抹保湿剂。
- 就寝前，将凡士林或医生或护士推荐的保湿剂涂抹在手脚上。 然后用棉质手套、袜子或保鲜膜包裹手脚。
- 使用无香料且不含维生素的护唇膏。 白天使用防晒系数至少达到 SPF 30 的护唇膏。 需要时重新涂抹。
- 洗手后，用毛巾轻轻拍干，然后涂抹保湿剂。

定期观察皮肤状况。 极度干燥可能会导致皮肤开裂或破损。 一旦细菌侵入，可能会引起感染。

皮肤干燥时，避免使用含酒精、香精、类视黄醇或 α-羟基酸 (AHA) 的除臭剂、肥皂及护肤产品。

穿衣

- 冬季外出时，请戴上帽子和手套以保护皮肤。
- 选择纯棉材质的衣物，并在其外层穿上羊毛衣物。
- 每天确保摄入充足的水分。

居家时

- 通过调低室内暖气来保持家中空气湿润。 有关管理干燥空气的更多信息，请阅读我们的资源*利用湿气管理干燥空气*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/using-moisture-manage-dry-air)。
- 戴上橡胶手套以避免直接接触刺激性家用清洁剂。 在进行需要接触水的工作，比如洗碗时，也应该戴上手套。 全天重复涂抹护手霜。
- 使用温和的洗衣液，例如：
  - All® Free Clear
  - Cheer® Free & Gentle
  - Dreft®
  - Tide® Free & Gentle

需避免的事项

干燥的皮肤可能会很敏感。 如果您的皮肤干燥，应该避免以下行为：

- 用力擦拭皮肤。 用干净的毛巾轻轻拍干皮肤。 避免用力擦拭。
- 抓挠皮肤，即使感到瘙痒。 抓挠会使症状加剧。
- 直接与羊毛或安哥拉兔毛（安哥拉兔的毛）等面料接触。 这些面料可能会刺激皮肤。
- 使用含有酒精的产品，例如香水、古龙水、凝胶和须后水。
- 舔嘴唇。
- 使用丝瓜络或海绵擦洗皮肤。 这些物品可能含有细菌，会刺激皮肤。

如果出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 发热达 100.4°F (38 °C) 或更高
- 皮肤破损或裂开处疼痛、发红、肿胀或温度升高
- 皮肤破损或裂开处流脓
- 严重瘙痒
- 皮肤出现裂纹
- 头皮干燥、脱屑或瘙痒
- 嘴唇、眼睛、口腔内、耳朵或鼻子干燥
- 遵循这份资源中的建议后，皮肤干燥问题仍未解决
- 任何疑问或非预期问题

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Caring for Your Dry Skin - Last updated on October 4, 2023
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利