Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

# 皮肤 T 细胞淋巴瘤的皮肤护理

本信息介绍了罹患皮肤 T 细胞淋巴瘤 (CTCL) 后如何护理皮肤。

罹患 CTCL 后护理好您的皮肤非常重要。 这有助于预防皮肤感染、缓解不适症状并改善皮肤外观。 请遵循医疗保健提供者的指导说明及下列指南进行皮肤护理。

## 一般皮肤护理指南

- 使用非处方、无香味的保湿剂，每天至少一到两次。 例如：Vaseline®、Cetaphil®、CeraVe®、Eucerin®、Aquaphor®、Aveeno® 和 Vanicream®。 请在皮肤湿润时（例如淋浴或盆浴后）涂抹保湿剂。 这将有助于锁住水分。 这种方法也称为浸泡涂抹法。
- 每天用温水快速淋浴或盆浴。 淋浴和盆浴时间应控制在 5 至 7 分钟内。 在水中停留时间过长会使皮肤干燥。 仅可使用无香味的肥皂，例如 Dove®、Aveeno® 或 Cetaphil®。盆浴后，用毛巾拍干皮肤，并在皮肤仍湿润时涂抹保湿剂。
- 如果您使用局部类固醇等任何外用药物（涂抹于皮肤的药物），请遵循包装上的说明或医疗保健提供者给您的指导说明。 他们还可能建议在使用时采用浸泡涂抹法。
- 请使用加湿器保持空气湿度，尤其是睡觉时。 温暖干燥的空气会使您的皮肤干燥、发痒。清洁加湿器，以防止发霉。 请按照随附说明获取帮助。
- 请穿着宽松的棉质衣物。 尽量避免穿着羊毛等材质的衣物，因为这些面料可能会刺激您的皮肤。
- 洗衣时，请使用无香味的洗衣液。 避免使用其他有香味的洗衣产品，例如织物柔顺剂和烘干纸。
- 勿留长指（趾）甲。 这样有助于防止割伤，并降低您抓挠皮肤时感染的风险。

## 管理皮肤干燥或皮肤瘙痒

如果您出现皮肤干燥或皮肤瘙痒，请遵循以下指南。 请确保遵循“一般皮肤护理指南”部分的指导说明。

- 如果您出现皮肤瘙痒，请告知您的医疗保健提供者。 他们可能会向您提供外用药物（如局部类固醇）以缓解症状。 如果情况如此，请遵循包装上的说明或您的医疗保健提供者给您的指导说明。
- 使用含有普莫卡因、薄荷醇或樟脑的非处方止痒外用乳液，如 Sarna® 乳液。
- 冷敷或冰袋有助于缓解皮肤瘙痒。 一天之内每次冰敷的时间为 5 至 10 分钟。
- 请咨询您的医疗保健提供者您是否应该服用抗组胺药。 抗组胺药是指能够缓解皮肤瘙痒的非处方药。 例如 Benadryl®、Zyrtec®、Claritin® 和 Allegra®。 如果瘙痒较为严重，请勿抓挠。 请告知您的医疗保健提供者。 他们可能会开具另一种药。

# 漂白浴

医疗保健提供者可能会建议您每周进行 2 至 3 次漂白浴。 漂白浴有助于缓解皮肤刺激，并降低皮肤感染的风险。 如果您有开放性溃疡或皮肤红肿发痒，这种方法可能特别有效。

进行漂白浴的方法：

- 将浴缸注满温水。
- 在 20 加仑的浴缸中加入 1/4 杯（59 毫升）普通家用漂白剂。 若将标准尺寸的浴缸注满水，则加入 1/2 杯（118 毫升）漂白剂。
- 使用前请仔细阅读漂白剂标签。 若次氯酸钠含量超过 6%，请减少漂白剂用量。 若不确定用量，请咨询您的医疗保健提供者。
- 将颈部以下的身体或仅患处浸泡 5 至 10 分钟。 切勿让水进入眼睛。
- 用清水冲洗皮肤。
- 用毛巾轻轻拍干皮肤。
- 在皮肤仍湿润时，涂抹足量的保湿剂。

# 皮肤活检

如果您罹患 CTCL，您可能需要在治疗期间接受皮肤活检。 皮肤活检是指切除或检测可疑皮肤或组织区域的医疗程序。 皮肤活检后的伤口护理对于预防感染和帮助减少愈合时的疼痛或不适非常重要。

有关活检后伤口护理的更多信息，请阅读资源*无缝线皮肤手术后的伤口护理* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/caring-skin-procedure-without-sutures)。

# 如果出现以下情况，请联系您的医疗保健提供者：

- 发热 ≥100.4 °F (38 °C)。
- 皮肤任何部分疼痛、发红或肿胀。
- 任何新的开放性溃疡。
- 皮肤破损或裂开处有恶臭味或流脓。
- 严重瘙痒，例如让您彻夜难眠的瘙痒或无法停止的瘙痒。
- 干眼症或口干。
- 遵循本指南中的建议后皮肤问题仍未好转。

# 资源

有关 CTCL 的更多信息以及有关治疗和支持团体的信息，请访问皮肤淋巴瘤基金会网站 www.clfoundation.org/mycosis-fungoides。

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。


Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利