Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

放射治疗期间如何进行皮肤护理

这些信息介绍了在接受放射治疗期间应注意的皮肤反应。 其中还解释了如何护理皮肤，以帮助预防和管理皮肤反应。

关于放射治疗引起的皮肤反应

在放射治疗期间，治疗部位的皮肤变化非常常见，这是预期会发生的情况。

每个人对治疗的反应各不相同。 您可能出现的皮肤反应类型取决于：

- 接受治疗的身体部位。
- 接受的放射治疗类型。
- 接受的放射治疗剂量（辐射量）。

如果存在以下情况，请告知放射肿瘤医生或护士：

- 吸烟或使用电子烟。
- 患有高血压。
- 患有糖尿病。
- 患有任何胶原血管疾病，例如类风湿性关节炎或皮肌炎。 皮肌炎是一种导致皮疹和肌肉无力的疾病。
- 治疗部位曾患皮肤癌。
- 治疗部位曾接受过放射治疗。

上述因素会影响皮肤对放射治疗的反应程度。 此外，它们也会影响皮肤愈合。

放射治疗期间的皮肤反应类型

放射治疗期间，您可能会出现以下 1 种或多种皮肤反应。 请与医疗团队讨论预期情况。

- 治疗部位的皮肤可能会呈粉红色或古铜色。 随着治疗的继续，皮肤可能会转为鲜红色或变得很暗。
- 皮肤可能会变得肿胀或浮肿。
- 皮肤可能会变干、紧绷、瘙痒、干裂起皮。
- 某些患者的治疗部位会起水泡。 这些水泡可能会开裂、脱皮。 如果出现水泡，请联系医疗团队。
- 您可能会出现皮疹，尤其是皮肤暴露在阳光下的部位。**如果您出现皮疹，请告知您的医疗团队成员。** 这些可能是感染的征兆。
- 治疗部位可能出现全部或部分毛发脱落。 毛发通常会在您完成放射治疗后 3~6 个月内重新长出。

放射治疗期间，放射治疗医疗团队将每周与您会面。 他们将检查您的皮肤状况。 如果出现反应，他们会向您建议管理这些症状的方法。

如果出现皮肤反应，最有可能在最后一次治疗后两周内达到高峰。 放射治疗结束后，皮肤可能需要数周时间才能愈合。

治疗结束后，放射治疗的某些副作用要隔数周或数月才会出现。 这些称为后期副作用。 如果您在治疗后任何时间出现皮肤变化，请告知放射治疗医疗团队。 他们将帮助您管理这些状况。

放射治疗期间如何进行皮肤护理

这些指南仅适用于治疗部位的皮肤。 您可以照常护理其余皮肤。

保持皮肤清洁

- 每天洗澡或淋浴。
  - 您可以在预约就诊之前或之后进行盆浴或淋浴，也可以同时进行。 放射治疗前，请避免在皮肤上涂抹任何东西。
  - 使用温水和温和的无味肥皂或沐浴露。
  - 请轻柔对待皮肤。 请勿使用毛巾、澡巾、丝瓜络或刷子。
  - 充分冲洗皮肤。

    - 用柔软干净的毛巾轻轻拍干皮肤。
- 如果您在治疗前进已留下纹身标记，它们将是永久性的。 它们无法洗掉。
- 您的放射治疗师可能会用紫色毡毛尖马克笔标记出您的治疗部位。 您可以遵照放射治疗师的指示，用矿物油去除这些标记。
- **请勿在皮肤上使用酒精或酒精棉片。**

放射治疗期间使用的肥皂

使用温和无味的肥皂，例如婴儿肥皂。 避免使用刺激性肥皂，尤其是抗菌肥皂。 它们会使皮肤过于干燥。

在使用天然或植物性肥皂前，请咨询放射科护士。 其中某些成分可能会刺激皮肤。

您可以使用以下肥皂品牌：

- Neutrogena®
- Dove®
- Basis®
- Cetaphil®
- CeraVe®

每个人的皮肤状况各不相同。 放射科护士可能会推荐其他肥皂。 请遵循他们的指示操作。

经常滋润您的皮肤

- 放射治疗开始后，经常使用保湿剂。 这将有助于最大程度地减少任何皮肤反应。
- 请勿使用多种保湿剂，除非护士告诉您可以这样做。
- 涂上薄薄的一层保湿霜，每天 2 次。 避免在放射治疗前使用。 您可以在其他时间使用。
- 请勿将保湿霜涂抹在皮肤的破损或开放部位。

放射治疗期间使用的保湿剂

您可以使用非处方保湿剂，例如 Cetaphil 或 CeraVe 生产的保湿剂。

选择不含香料或羊毛脂的保湿剂，除非护士给您其他指示。 羊毛脂是一种由绵羊等具有羊毛的动物制成的油。 某些患者可能会对其产生过敏反应。

在使用天然或植物性保湿剂前，请咨询放射科护士。 其中某些成分可能会刺激皮肤。

每个人的皮肤状况各不相同。 有很多不同的保湿剂都适合使用。 放射科护士可能会向您推荐一种。 如有疑问或需要建议清单，您可以随时向护士咨询。

管理皮肤瘙痒

放射医疗团队可能会开具一些治疗皮肤瘙痒的药物。 他们可能会在您开始接受放射治疗时或几次治疗后开具药物。

如果您出现皮肤瘙痒，请告知医疗团队。 使用任何非处方药物来帮助止痒前，请向他们咨询。 其中某些产品过于干燥。

请勿在皮肤上涂抹超过 1 种产品，除非护士告诉您可以这样做。

避免刺激治疗部位的皮肤

- 请在治疗区域穿着宽松的棉质衣物。 避免在治疗部位穿戴内衣。
- 仅使用医生或护士推荐的保湿剂、乳霜和乳液。
- 请勿在皮肤上使用化妆品、香水、古龙水、化妆粉、须后水或喷雾防晒霜。
- 如果腋窝位于治疗区域，请勿使用除臭剂。 如果皮肤出现破损、裂纹或刺激，请勿使用。 只能在未受损皮肤上使用除臭剂。 如果您的皮肤出现刺激，请停止使用。
- 请勿刮胡子。 如果您必须刮胡子，请使用电动剃须刀。 如果皮肤出现刺激，请停止刮胡子。
- 请勿在皮肤上使用任何粘性物品（例如 Band-Aids®、医用胶带和止痛贴片）。 如有需要，请与医疗团队讨论可以贴止痛贴片的其他位置。
- 请勿将皮肤暴露在极高或极低的温度下。 包括热水浴缸、水瓶、加热垫和冰袋。 这类用品会损伤皮肤细胞，加重皮肤刺激。
- 如果您感觉皮肤瘙痒，切勿抓挠。 您可以向护士咨询有关如何缓解瘙痒的建议。 他们可能会给您提供舒缓凝胶垫、生理盐水浸泡或特殊的皮肤敷料来帮助您。
- 如果您在放射治疗期间未出现任何皮肤反应，可以在含氯泳池内游泳。 但请确保在离开泳池后立即冲洗掉氯。 避开天然水体（例如海洋、湖泊和河流），尤其是在皮肤破

损的情况下。 水中细菌可能会导致感染。

- 在放射治疗期间和治疗结束后的余生，您都需要避免晒黑或灼伤皮肤。
  - 如果您会暴露在阳光下，请使用 SPF 为 30 或更高的不含 PABA 的防晒霜。
  - 穿宽松衣物以保护皮肤免受阳光照射，例如长袖衬衫、宽边帽和太阳镜。 如果可以，请选择紫外线防护系数 (UPF) 为 30 或更高的衣物。 某些衣物的标签上可能会显示 UPF 值。

何时致电放射肿瘤医生或护士

如果您有以下情况，请致电您的放射肿瘤医生或护士：

- 发热 ≥ 100.4°F (38 °C)。
- 寒战。
- 疼痛或不适加重。
- 治疗部位的皮肤出现以下情况：
  - 更加发红或肿胀。
  - 出现发硬或灼烧感。
  - 出现皮疹或水泡。
  - 出现瘙痒感。
- 治疗部位的皮肤出现渗出液。
- 皮肤出现任何新的开放部位（伤口）或变化。
- 任何疑问或担忧。

医疗团队可能会要求您使用 MSK 患者门户网站 MSK MyChart 向其发送您的皮肤照片。请阅读*如何为医疗保健提供者拍摄皮肤照片* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/how-take-pictures-your-skin-your-healthcare-provider)，了解更多信息。

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。

How To Care for Your Skin During Radiation Therapy - Last updated on April 30, 2024
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利