Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照顧者教育

護理乾燥皮膚

本資訊旨在說明如何護理乾燥皮膚。

關於皮膚乾燥

皮膚乾燥可能是全年均需要面對的一個問題。 因冬季濕度較低且空氣乾燥，這種情況更為常見。 乾燥的皮膚會發癢、脫皮、龜裂，甚至流血。 由於皮膚可以保護您免受環境和感染侵害，治療皮膚乾燥十分重要。 您可以採取措施預防乾燥、保濕並增加家中濕氣來治療皮膚乾燥。

以下資訊適用於未接受放射治療的人士。 如您正在接受放射治療，您的護士會向您提供資訊以說明如何護理經治療的皮膚區域。 在執行本資源中列出的任何操作前，請向放射治療護士查詢。

如何舒緩皮膚乾燥問題

請遵循以下提示來幫助改善皮膚乾燥問題。 這些技巧也可用於防止皮膚乾燥。

洗手

- 將洗手時間限制在 20 秒內。 使用溫水。 即使您的手部皮膚乾燥也要洗手，因為這樣有助預防感染，因此仍很重要。
- 用乾淨毛巾或紙巾擦乾雙手，但留下些微水分。

- 當雙手仍然有點濕時，塗抹豌豆大小溫和且無香料的保濕霜。 您可以閱讀「保濕」章節以取得更多建議。
- 如您使用洗手液，請在洗手液乾燥後立即塗抹保濕霜。

淋浴

- 每隔一日使用溫水或冷水進行一次短時間的沐浴或淋浴。 如果您必須每日洗澡，請快速淋浴。 請勿長時間浸在浴缸之中。
- 有些番梘可能會刺激皮膚。 使用溫和且無香料的清潔劑潔膚，並使用含有保濕成分的溫和番梘，例如：
  - Cetaphil®
  - Vanicream®
  - Dove®
  - La Roche-Posay®
  - Eucerin®

保濕

- 全年均使用附廣譜防曬成分的保濕霜。 廣譜防曬霜有助抵禦 UVA 和 UVB 陽光。 這些防曬霜的標籤上會標示「廣譜」字樣。 如您的保濕霜沒有防曬成分，則您可在保濕霜之上再塗防曬霜。
- 淋浴或沐浴後，趁皮膚還濕潤時立即塗抹保濕霜。 以下保濕霜大都含有防曬成分：
  - Aquaphor®

- Cetaphil®
- Eucerin®
- Vanicream
- Lubriderm®
- 凡士林 (Vaseline®)
- Aveeno®
- CeraVe®
- 薄荷醇配方的 Sarna 乳液（帶來清涼感）。 您可以將其放入雪櫃以保持清涼。
- La Roche-Posay®

與乳液相比，軟膏和乳霜更有幫助，而且刺激性更小。 有助於舒緩乾燥肌膚的成分包括乳酸、尿素和玻尿酸、甘油、羊毛脂、凡士林和礦物油。

- 睡前重新塗抹保濕霜。
- 睡前將凡士林或醫生／護士推介的保濕霜塗在手腳上。 用棉手套、襪子或保鮮膜包裹手腳。
- 使用不含香料以及維他命的潤唇膏。 白天使用至少為 SPF 30 的潤唇膏。 根據需要重新塗抹。
- 洗手後，用毛巾拍乾，然後在皮膚上塗抹保濕霜。

經常注意皮膚狀況。 非常乾燥的皮膚可能會龜裂或破損。 如果細菌入侵，可能會導致感染。

如您的皮膚乾燥，請停止使用含酒精、香料、維他命 A 酸或 α-羥基酸 (AHA) 的除臭劑、番椒和護膚產品。

穿著

- 在冬天，為保護皮膚，戶外活動時請戴帽子和手套。
- 穿著純棉服裝，然後再套上羊毛衣服。
- 每天飲用充足的液體。

在家

- 透過降低室內溫度來保持家中空氣濕潤。 如需更多關於管理乾燥空氣的資訊，請細閱我們的資源 *Using Moisture to Manage Dry Air* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/using-moisture-manage-dry-air)。
- 為免直接接觸刺激性家用清潔劑，請戴上橡膠手套。 同時，在進行洗碗等會弄濕的工作時，也應該戴上橡膠手套。 全天重複塗抹護手霜。
- 使用溫和的洗衣劑，比如：
  - All® Free Clear
  - Cheer® Free & Gentle
  - Dreft®
  - Tide® Free & Gentle

應避免事項

乾燥的皮膚可能會比較敏感。 如果您的皮膚乾燥，則應該避免：

- 揉搓皮膚。 用乾淨的毛巾輕輕把皮膚拍乾。 不要揉搓皮膚。
- 抓搔皮膚，即使感到痕癢。 抓搔只會令情況惡化。
- 與羊毛或安哥拉兔毛等織物直接接觸。 它們會刺激皮膚。
- 使用古龍水、香水、凝膠和鬚後水等含有酒精的產品。
- 舔唇。
- 使用絲瓜絡或海綿擦皮膚。 這些物品含有細菌，可能會刺激皮膚。

如有以下情況，請致電保健提供者：

- 發燒 100.4° F (38° C) 或更高
- 有傷口或龜裂的皮膚周圍疼痛、紅腫、或發熱
- 膿液從皮膚傷口或裂紋流出
- 嚴重瘙癢
- 皮膚龜裂
- 皮膚乾燥、脫皮或發癢
- 唇部、眼睛、口腔內部、耳朵或鼻子乾燥
- 嘗試過本資源中的建議後皮膚仍然乾燥
- 任何疑問或意外問題

如有問題或疑慮，請聯絡您的保健提供者。 您的照護團隊成員將在週一至週五 上午 9:00 至 下午 5:00 後、 在這些時間之外，您亦可以留言或與其他 MSK 服務提供者交談。 該熱線將一直有醫生或護士待命。 如您不確定該如何聯絡您的保健提供者，請致電 212-639-2000。

如欲獲取更多資源，請瀏覽 www.mskcc.org/pe，於我們的虛擬圖書館內搜尋。

Caring for Your Dry Skin - Last updated on October 4, 2023
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 持有並保留所有權利