

# 皮膚護理

## 化學治療期間

Skin Care During Chemotherapy



在治療期間您需要瞭解哪些安全皮膚護理的內容



# 為什麼化學治療期間保持良好的皮膚護理很重要？

您的皮膚是身體中最常受到癌症治療影響的部位之一。重要的是要格外小心自己的皮膚，以防止皮膚可能變得更糟的情況。

大多數患者皮膚會出現乾燥、敏感和受刺激的情況，尤其是在開始化學治療時。指甲的變化也很常見。好消息是可能的皮膚反應通常是暫時的，您可以每天採取一些措施來保護您的皮膚。

## 本手冊中的資訊將如何幫助我在治療期間更好地護理皮膚？

它將幫助您：

- 瞭解化學治療如何影響您的皮膚。
- 瞭解保護皮膚的不同方法。
- 知道您需要立即告訴醫生哪些皮膚變化。

# 化學治療如何影響您的皮膚？

您服用的藥物類型和劑量會導致不同的皮膚反應。

- 您的皮膚會變得更加乾燥或起皮。
- 在治療期間，您的皮膚可能會變得更加敏感或容易受到刺激。
- 您可能會因治療本身而出現皮疹，或者可能會使您對以前使用過的產品更加敏感。



- 有些藥物會導致類似痤瘡的反應；您可能出現青春痘或白頭。
- 皮膚顏色可能會發生變化，例如發紅或變黑。

- 指甲的變化可能包括：變黑、變黃、變脆、開裂、線條和可能的指甲脫落。



**如果您有持續性皮膚問題的病史，例如濕疹或牛皮癬，請告知您的醫生，以便皮膚科醫生對您進行檢查。**

請在第 13、14 和 15 頁尋找藥物和常見皮膚反應的清單。

## 化學治療期間如何更好地保養皮膚？

開始化學治療時，保養好自己的皮膚尤為重要。儘早開始將是防止皮膚反應惡化的關鍵。開始治療後，請記錄觀察到的任何皮膚反應，並讓您的醫生瞭解這些變化，以便可以共同處理。

# 在化學治療期間護理皮膚時應避免的事情包括：



- 含有香料、染料和/或防腐劑的肥皂、洗髮水、洗滌劑和乳液。這類產品可能會導致瘙癢和皮疹。
  - 「凝膠指甲」美甲。這類的拋光劑需要紫外線照射才能使拋光劑變硬，並且會導致指甲嚴重脫落、皮疹和患皮膚癌的風險。
- 
- 任何您認為可能過敏的東西，例如植物、寵物、家用清潔產品中的刺激性化學品、橡膠手套、珠寶、草和花粉、人造指甲和黏合劑
  - 上午 10 點到下午 4 點在陽光下紫外線最強的時候。服用多西他賽和紫杉醇藥物的患者應特別注意避免陽光直射。



## 每天可以做些什麼來護理皮膚？

- 如果您的皮膚乾燥，請每天或更頻繁地使用保濕產品。純 100% 油脂 (凡士林) 最適合敏感皮膚或有過敏史的患者。如果您不能忍受凡士林，Aquafor 是另一種選擇。
- 如果您更喜歡面霜，請使用帶蓋容器或罐裝的不含香料和染料的产品，而不是泵瓶。泵裝乳液主要是水，效果不佳。
- 使用保濕產品的最佳時間是在淋浴或沐浴後立即塗抹，此時皮膚仍處於濕潤狀態。





## 淋浴和沐浴時：

- 儘量減少肥皂的使用。在需要的地方（面部、腋窩、腹股溝、手、腳）使用，而不是在整個身體上廣泛使用。對於大多數患者來說，用溫水沖洗就足夠了。
- 只使用不含香料和染料的肥皂，特別是如果皮膚敏感。
- 淋浴或短暫的冷水澡，而不是長時間的熱水浴。

如果您出現皮疹，請立即通知您的醫生。越早檢查和診斷，就越容易治療。

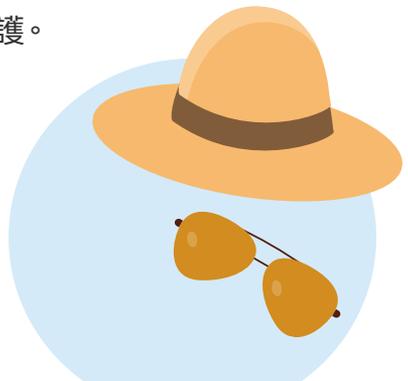
## 保護皮膚免受陽光照射：

- 每天在皮膚上塗抹廣譜 SPF 50+ 防曬霜。在陽光下每 60 到 90 分鐘重新塗抹一次。
- 塗抹防曬霜時要大量。使用大約可以握在手掌中的量來完全覆蓋身體的所有暴露區域（手臂、腿部、頸部、手部、腳部和面部）。
- 如果頭髮稀疏，也要在頭皮上塗抹防曬霜。
- 檢查防曬霜的有效期，以確保仍能有效地保護您免受陽光照射。大多數防曬產品至少可以使用兩到三年。



- 為保護雙唇，請塗抹 SPF 至少為 15 的潤唇膏。
- 每次外出時，即使是陰天，也要保護皮膚免受陽光照射。

- 戴一頂至少有 3 英寸帽檐的寬邊帽——棒球帽不能給你足夠的保護。
- 在戶外時穿防曬衣 (SPF 50)。



## 關於皮膚反應，我應該什麼時候聯絡我的健康護理團隊？

- 不明原因或惡化的皮疹。伴隨皮疹的瘙癢、疼痛或其他令人不安的症狀
- 影響嘴部或鼻子的皮疹
- 皮膚上任何起泡、脫皮、裸露的區域
- 懷疑皮膚或指甲感染
- 如果您有腫脹、胸痛或呼吸困難（過敏反應的跡象），請立即尋求幫助並通知您的醫生。
- 使用帕妥珠單抗和曲妥珠單抗藥物的患者可能有更大的皮膚和指甲感染風險。如果您的皮膚出現任何發紅、疼痛或瘙癢，請立即通知您的醫生。

## 如有任何問題或疑慮，請聯絡 您的醫療保健團隊。

週一至週五，上午 8 點至下午 4:30  
(626) 256-HOPE (4673)

下班後和週末，請撥打 (626) 471-7133 致電護士分  
診中心。

通讀本手冊後，務必與您的醫生和護士繼續討論如何  
在治療期間最好地護理皮膚。

# 化學治療藥物和常見的皮膚變化

與您的醫生討論如何最好地護理皮膚。

## 紫杉醇

- 頭髮稀疏和脫落

## 白化紫杉醇

- 指甲變薄、開裂、感染、線條、變黑

## 多西他賽

- 請勿使用「凝膠指甲」美甲；會導致指甲突然脫落。

## 卡巴他賽

- 手疹和手足症候群（手掌和腳底變紅，皮膚可能會脫皮。）
- 陽光敏感度
- 鮮少出現硬皮病樣反應（通常透過皮膚上形成的疤痕樣斑塊可見）

## 帕尼單抗

- 皮疹很常見。

## 阿法替尼 厄洛替尼

- 面部、胸部和背部出現紅腫、瘙癢、痤瘡樣皮疹

## 西妥昔單抗

- 指甲變化和疼痛
- 皮膚嚴重乾燥和開裂
- 口腔和舌頭潰瘍
- 皮膚感染

**威羅非尼  
達拉非尼**

- 毛髮角化病（皮膚上皮疹樣粗糙斑塊）
- 濕疹樣皮疹（通常非常刺激，皮膚上出現發癢的斑塊）
- 疣和疣狀增生
- 疼痛的老繭，皮膚開裂
- 患新黑色素瘤和非黑色素瘤皮膚癌的風險更高
- 陽光敏感度（在沒有保護的情況下在陽光下暴露幾分鐘後可能會發生灼傷。）

**氟尿嘧啶  
卡培他濱  
(希羅達)**

- 陽光敏感度
- 在陽光下導致的皮疹，即使陽光很少
- 之前受過陽光損傷和/或皮膚癌前期的皮膚部分可能會變紅和疼痛
- 接受過放射治療的區域出現皮疹
- 手疹和手足症候群（手掌和腳底變紅，皮膚可能會脫皮。）

索拉非尼

舒尼替尼

瑞戈非尼

阿西替尼

帕唑帕尼

- 手足皮膚反應 (疼痛的老繭, 可能會被感染)
- 頭髮脫色
- 頭髮和指甲變黃
- 指甲上的裂片出血 (指甲出現裂片狀的線條)

伊匹單抗

派姆單抗

納武單抗

- 皮膚瘙癢無皮疹
- 濕疹樣皮疹 (通常非常刺激, 皮膚上出現發癢的斑塊)
- 白斑樣色素減退 (皮膚白斑)

多西他賽

帕妥珠單抗

曲妥珠單抗

- 您患皮膚和指甲感染的風險更大。(注意體徵並立即告知您的醫生。)

## 有關在治療期間保養皮膚的更多資訊，請瀏覽以下網站：



CancerCare

Caring for Your Skin During Cancer Treatment

[cancer.org/publications/76-caring\\_for\\_your\\_skin\\_during\\_cancer\\_treatment](https://cancer.org/publications/76-caring_for_your_skin_during_cancer_treatment)



美國癌症學會

Skin and Nail Changes Caused by Chemotherapy

[cancer.org/treatment/treatmentsandsideeffects/treatmenttypes/chemotherapy/understanding-chemotherapy-moreside-effects-skin-and-nail-changes](https://cancer.org/treatment/treatmentsandsideeffects/treatmenttypes/chemotherapy/understanding-chemotherapy-moreside-effects-skin-and-nail-changes)



美國國家癌症研究所

Chemotherapy and You

[cancer.gov/publications/patient-education/chemotherapy-and-you.pdf](https://cancer.gov/publications/patient-education/chemotherapy-and-you.pdf)









病患、家屬和社區教育  
支援醫學部門

[CityofHope.org](http://CityofHope.org)

20000-NEW-52620-06-2023