



放疗会破坏治疗部位的健康肌肤细胞，进而导致肌肤发生变化。这就像太阳辐射会造成晒伤一样。

## 我会发生什么样的肌肤变化？

每个人发生的变化各不一样，这取决于：

- 接受治疗的身体部位
- 受到的放射数量
- 是否同时服用某些药物
- 是否还患有其他病症，如糖尿病

### 肌肤变化可能包括：

- 肤色变化 (粉红变成鲜红)
- 摸上去觉得热
- 肌肤干燥、发痒、易剥落或敏感
- 疼痛或肿胀
- 起泡、出血

## 肌肤变化会持续多久？

肌肤通常会在放疗开始后 10 至 14 天内发生变化。

治疗期间，这些变化会益发严重。

治疗结束后 1 周左右，肌肤变化最为严重。

此后，肌肤通常会开始好转。

化疗结束后 4 至 6 周，肌肤应该就会康复。

## 重要说明

以下情况下请立即联系医生或护士：

- 体温 38°C 或超过
- 治疗部位出现问题，包括
  - 疼痛严重
  - 持续肿胀、起泡、发红、出血或长脓
  - 肌肤疼痛，持续“潮湿”

若联系不到医生或护士，请立即前往就近医院急诊部就诊。

## 🔍 治疗期间

放射医师和放疗护士会在治疗期间检查您的肌肤，并提供妥善处理的意见。对化疗部位的肌肤涂抹乳霜或补水液前，请咨询放疗中心的医生或护士。

## 呵护治疗部位

### 我该如何呵护治疗部位的肌肤？

治疗期间，治疗部位的肌肤会变得非常脆弱，容易受到刺激。

- 用温水和温和的无香味肥皂轻柔清洁治疗部位。
- 洗后彻底冲净。
- 轻轻拍干肌肤，不要擦干。
- 短时间洗澡和淋浴，选择温度适宜的水或冷水。
- 若肌肤发痒，可尝试盐水澡。
- 使用治疗团队建议的产品，为治疗部位的肌肤补水。
- 从治疗第一天开始补水，每天至少两次。
- 尽量把补水液存放在冰箱里，以舒缓肌肤。
- **治疗前两小时内**不要涂抹洁肤水或补水液。

### 有哪些产品不能用在治疗部位吗？

放疗期间使用某些产品，会导致肌肤变化更加严重。

这包括：

- 含铝体香剂
- 爽身粉
- 须后水
- 化妆品
- 含金属或石油的药膏和乳膏
- 防晒霜

若不清楚使用某个产品是否安全，请咨询治疗团队。

治疗结束后，您或许可以再次使用这些产品。

### 我还该注意避免什么？

对于身体放疗部位，您应避免：

- 擦拭肌肤
- 穿紧身衣
- 用剃刀片剃须 (请使用电动剃须刀)
- 使用石蜡或脱毛膏
- 使用任何贴片 (包括止痛贴)
- 使用胶带 (药膏也一样)
- 让治疗部位非常热或非常冷 (如热敷或冷敷)

## 常见问题

### 放疗后我该做些什么？

肌肤康复期间，务必要继续呵护肌肤健康。

- **若治疗部位干燥、发红或发痒，且肌肤没有破损**，则每天继续多次使用补水液，直至康复。
- **若肌肤破损且存在潮湿区域**，治疗团队会建议您该如何呵护受影响的部位。

### 户外活动时该注意什么？

治疗期间及之后，应保护自己不受阳光暴晒。

- 戴上帽子。
- 穿上宽松的棉质衣物。
- 使用保护系数高的遮光剂 (但治疗期间不要用于治疗部位)
- 尽量呆在阴凉处。

放疗期间有反应的肌肤部位，会更加敏感，即使在治疗结束后仍有受到阳光伤害的危险。您一定要保护不受日光暴晒。

### 向医生或护士提问

- ✓ 我的肌肤会有反应吗？
- ✓ 我该如何减少肌肤受损？
- ✓ 我能游泳吗？

### 联系电话：

白天： .....

夜晚/周末： .....

## 术语表

**肌肤反应** (Skin Reaction) = 肌肤在受伤或损害时如何变化

**红斑** (Erythema) = 肌肤温热、发红、发痒 - 与晒伤相似

**剥落** (Desquamation) = 肌肤表面受损

**干性剥落** (Dry desquamation) = 肌肤干燥、易剥落

**湿性剥落** (Moist desquamation) = 肌肤表面受损、肿胀和潮湿

## 携手合作舒缓癌症造成的影响

Cancer Institute NSW PO Box 825, Alexandria, NSW 1435

电话：+61 (0)2 8374 5600 传真：+61 (0)2 8374 3600 电邮：information@cancerinstitute.org.au

[www.cancerinstitute.org.au](http://www.cancerinstitute.org.au)

