

放射治療部位之 皮膚反應與自我照顧

文/放射腫瘤科 蔡佩芳 護理師

許多癌症患者在接受放射線治療期間，依照治療部位的不同會造成皮膚或多或少的反應。在開始放射治療後二、三週，治療部位的皮膚可能有紅、腫、癢或刺痛感，接著有皮膚顏色變紅變深或脫皮的現象，這些都是正常皮膚的治療反應；在放射治療結束後，皮膚會逐漸修復恢復正常。因此，在治療期間如何觀察皮膚反應及學會自我照顧以減輕不適是重要的課題。

放射線治療對皮膚的影響可分為早期與晚期皮膚反應。早期皮膚反應包括：

- (1) **皮膚發紅**：常於放射治療後二到三週，發生照射部位皮膚輕微發紅、發熱反應，這種反應和皮膚暴露在日光下的一度灼傷反應相似，此時皮膚細胞所受到的傷害很輕微可以繼續接受治療。
- (2) **色素沉著**：放射線治療後引發皮膚保護措施反應，使黑色素蛋白分泌增加，皮膚變黑，此種現象普遍發生在接受放射治療病患的身上，色素沉著會在治療後六個月至一年慢慢消退。
- (3) **乾性脫屑**：大約在治療三至四週發生，治療區域中的皮脂腺被破壞造成皮膚乾燥、脫屑、搔癢等症狀，只要皮膚表面完整，放射治療仍可以繼續。
- (4) **濕性脫屑**：當基底細胞無法重新製造新

的細胞覆蓋，在受損的皮膚上則會出現細胞水腫、疼痛等症狀；此時期皮膚傷害是可恢復的，但仍需經主治醫師診治是否暫時停止放射治療，或需要會診問題傷口科共同照護受傷的皮膚後，再視皮膚修復情況，繼續恢復放射治療。

- (5) **毛髮脫落**：毛髮的生長速度與對放射線的敏感度有關，生長速度越快者對放射線越敏感。因此頭髮生長速度快也較為敏感。通常低劑量照射只會造成毛髮生長速度減緩，而高劑量照射也許會造成永久性毛髮脫落，不過大部分患者於治療結束後會慢慢的長出新的毛髮。

晚期皮膚反應可能會影響到表皮、真皮、皮下組織，其皮膚症狀包括了萎縮、毛細血管擴張、色素沉著、纖維化、潰瘍壞死等副作用，但這些反應比較少發生。

綜合以上，在放射治療期間該如何自我照顧以降低照射部位皮膚的傷害，提供皮膚照護的建議：

1. 接受放射治療期間，請勿自行移除在皮膚上的標記，以避免照射部位不準確，造成正常細胞的傷害。
2. 避免刺激性物質接觸皮膚，如：芳香劑、化妝品、香水等物品。

- 沐浴時請用溫水或中性沐浴乳，輕柔的清洗照射部位，避免用毛巾直接搓揉，最後需將泡沫沖洗乾淨，洗完後請用乾淨毛巾將水份吸乾或輕輕拍乾。
- 請勿在照射部位及附近的皮膚做搓、揉、掐等可能會使皮膚破損的動作。
- 請勿在治療的皮膚上使用具有黏著性的膠布，如果一定要的話，要使用透氣性紙膠，並盡量避開治療的部位。
- 照射部位皮膚完整時，可於治療後使用冷敷或塗抹蘆薈膠，若皮膚出現乾癢時可局部輕拍，並請醫師開立藥膏於治療後使用，以減少不適感。
- 皮膚若出現濕性傷口，請先以生理食鹽水清理，再塗抹醫師開立的藥膏；因傷口造成疼痛不適，可視需要予止痛藥減緩疼痛；若傷口情況嚴重建議會診問題傷口科共同照護。另外營養的補充應多攝取高蛋白、高熱量及維他命C等食物、以利傷口的癒合。
- 女性乳癌病人在治療期間，請不要穿戴胸罩或緊身內衣，建議穿著寬鬆的、吸汗的棉質衣物，以避免治療區域皮膚過度刺激與磨擦。
- 頸部接受放射治療者請勿穿有領子的衣物，以減少因磨擦而導致皮膚發紅破皮；如照射部位須剃毛，請選擇使用電動刮鬍刀，以防刮傷。
- 治療期間避免在鹹水或加人工消毒劑的游泳池中游泳，以避免感染。
- 在每次做放射線治療前2-3個小時，不要在治療部位塗抹任何油膏、藥膏或防曬油；若有需要塗抹任何藥膏時，皆須事先詢問醫護人員。
- 放射治療部位應避免太陽直射，出門前先保護治療部位的皮膚，如撐傘、戴帽子、穿著長袖衣物來遮陽；於放射治療後半年到一年的時間仍需做防曬的動作，以減少皮膚反應。

