

# 皮膚和指甲的變化

(Les modifications de la peau et des ongles)

某些化療藥物、靶向治療藥物和放療會引起皮膚病變，例如：

- 皮膚變乾燥（皮膚皸裂）。
- 對陽光極為敏感。
- 手指和腳趾瘙癢刺痛。
- 手足綜合征：其症狀為手足脫皮，手掌和腳掌疼痛。
- 皮膚變暗沉。
- 皮膚上出現類似於曬傷的紅斑。
- 皮膚上出現小胞或小片粉斑（痤瘡和/或蕁麻疹）。
- 指甲的顏色改變，變脆，出現豎條和波浪，有時還會脫落。
- 皮膚變硬，並且/或者出現水腫（由於治療部位液體累積造成的腫脹）。如果在放療前接受過手術，則傷口部位的水腫會格外明顯。
- 皮膚上出現大片紅血絲。這種情況一般在放療後的 18 個月至兩年內出現。醫學上稱其為毛細血管擴張，即表淺小血管的擴張。紅血絲狀況在放療照射區域被陽光照射時會變得更加明顯。

若出現上述不適狀況，您應當立即告知您的醫師。適當的治療將令症狀緩解。

以下建議有助於減輕這些症狀對您的影響：

## 應該採取的措施

- 經常和大量地在皮膚上塗抹保濕霜，但切勿在放療前塗抹。
- 使用溫和的無酒精香皂潔面或沐浴（馬賽香皂或無皂基滋潤潔膚皂之類的產品）。
- 選擇寬鬆柔軟的衣物（純棉或真絲），儘量少穿化纖衣物。
- 選擇舒適柔軟的鞋。
- 在從事園藝和家務勞動時戴防護手套。



關於指甲：

- 如果手腳有受損情況（如角質物較多），請在治療開始前進行一次手足護理。
- 將指甲剪短，以防止其劈裂或掀起。
- 戴上醫護團隊提供的冰手套或冰腳套。
- 在化療的前一天或當天在指甲上先塗兩層含矽的護甲指甲油（藥房有售），再塗兩層無珠光的深色指甲油。在整個治療期間保留指甲上的指甲油。若其剝落，請用不含丙酮的洗甲液將殘餘指甲油洗去，然後再按上述次序塗上四層指甲油。

- 您也可以選擇藥房出售的非指甲油類護甲

若傷口出現水腫，請按摩傷口處以對其進行軟化。專業的物理治療師可為患者進行淋巴引流按摩。如有必要，還可透過穿刺法緩解水腫。

### 應該避免的活動、產品或藥物

- 將手足曝露於熱源下（陽光、熱水浴等）
- 在曬太陽時應塗抹高防曬係數防曬霜，並戴帽子（治療期間及治療結束後一年內應儘量避免曬太陽）。
- 可能引起皮膚摩擦或增加手部壓力的活動（如家務勞動、駕駛、園藝勞動等）。
- 帶粘合劑的繃帶或過緊的繃帶。
- 長時間步行和跑步。
- 切勿在治療前，在照射區域塗抹含酒精的產品（香水、化妝水、香體露等）或油性乳霜。這些產品可能助長皮膚的表淺灼傷。



某些藥物被稱為光敏感藥物，服用後患者會對光線變得極為敏感。因此，請告知醫師您所服用的所有藥物。未經醫師同意，請勿服用任何藥物。

美容師也可以幫助您更好地處理皮膚出現的這些變化。



**如果儘管採取了上述措施，您的皮膚仍然變紅，或變得敏感，請在症狀加重前告知您的醫師。止痛藥或局部治療將緩解這些狀況。**