

您的抗癌指引
治療期間的皮膚護理

FIGHT COLORECTAL CANCER[™] 資源

適用於 II、III 和 IV 期結直腸癌

皮膚中毒(化療皮疹)

結直腸癌治療可攻擊您的癌症，但也會嚴重損傷您的皮膚。皮膚是身體最大的器官，因此很重要，故一定要護理好您的皮膚。針對接受化療、免疫治療、靶向治療或放射治療的患者，我們列出了一些技巧，涉及如何控制這些治療對皮膚的副作用，以及如何改善您的生活品質。

皮膚中毒也稱為化療皮疹，是結直腸癌患者身上常見的副作用，往往也是最不舒適的副作用之一。某些類型的癌症治療可導致面部和其他皮膚部位出現皮疹，并可導致皮膚發生變化。

常見的皮膚中毒及導致中毒的治療方法：

EGFR 皮疹

- * 西妥昔單抗 (Erbix[®])
- * 帕尼單抗 (Vectibix[®])

手足綜合徵 (HFS)

- * 5-FU 和含有該成份的聯合療法，如：FOLFOX
- * 卡培他濱

手足皮膚反應 (HFSR)

- * 用於靶向治療的多激酶抑制劑，如：瑞戈非尼 (Stivarga[®])

您在開始治療之前，請詢問醫生：為幫助預防或最大程度地緩解皮膚中毒，您是否可以採取任何舉措。



我為什麼會有皮疹？

EGFR (表皮生長因子受體) 是一種存在於細胞表面的蛋白質，其在細胞生長和分裂過程中的作用舉足輕重。EGFR 抑制劑 (EGFRI) 是旨在阻斷 EGFR 蛋白質活性的藥物。透過阻斷 EGFR 蛋白質的活性，EGFRI 可以減緩或阻止癌細胞在體內生長和擴散。然而，EGFRI 藥物可影響您的皮膚，造成皮膚中毒 (化療皮疹)。

皮膚的 EGFR 比其他器官更多，并可受到治療的影響，尤其是外層皮膚 (表皮)、毛囊和產油腺更是如此。因此，皮膚中毒常見於接受 EGFRI 治療的患者。您可能會遭遇皮疹、乾燥、瘙癢和其他問題。有時，您的皮膚甚至會變紅、腫脹和疼痛。若發生這種情況，請務必告訴您的醫生。

若您正在接受 EGFRI 治療，請務必聯絡醫生，討論任意的皮膚變化或皮疹事宜，因為醫生可能會建議如何控制皮疹，讓您感覺更加舒適。

我如何知道這是皮膚中毒？

EGFRI 誘發的皮疹可能與典型的皮疹不同，這表現在多個方面。以下是一些不同：

外觀

EGFRI 皮疹的外觀通常是一些紅色、瘙癢樣的小腫塊，可能會瘙癢，有時還會疼痛。皮疹還可能伴有皮膚乾燥、剝落或脫皮等症狀。這些症狀最常見於暴露在陽光下的部位，如：頭部和手部。然而，典型皮疹的外觀可能多種多樣，其致病因素也可能有所不同，如：過敏、感染或受到刺激。

部位

EGFRI 皮疹通常出現在面部、頭皮、頸部、胸部和上背部，而典型的皮疹則可出現在身體上的任何部位。

時間

EGFRI 皮疹通常出現在開始 EGFRI 治療后的最初幾週內，而典型的皮疹則可在任何時間出現，並且原因可能各異。

嚴重性

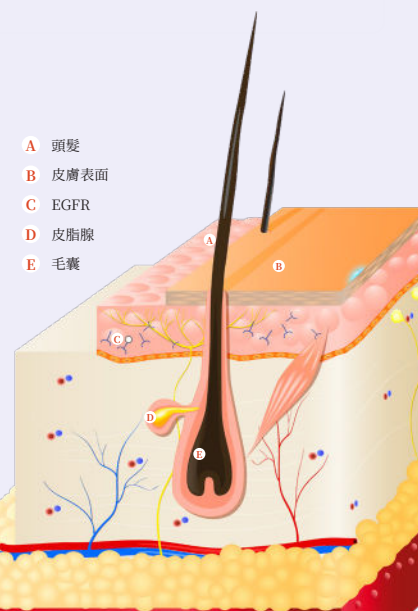
EGFRI 皮疹可能輕重程度不一，具體取決於個體和所用 EGFRI 的劑量。

治療

EGFRI 皮疹可能需要特定的治療和控制方式，如：外用藥膏、口服藥物或調整劑量，而典型的皮疹可使用非處方藥膏、抗組胺藥或其他治療方法，具體取決於病因。通常，在患者開始 EGFRI 治療的同時，醫生將推薦使用保濕霜、四環素或其他抗生素、防曬霜和防曬衣。

皮膚中毒可能有以下症狀：

- ▶ **皮膚瘙癢**，通常不會緩解
- ▶ **痘樣腫塊**，出現在面部、頸部和胸部
- ▶ **沿皮膚出現裂紋**，出現在手指和腳趾周圍
- ▶ **髮質變化**，睫毛和眉毛捲曲
- ▶ **皮膚乾燥、剝落**，出現在面部、頸部和頭皮上
- ▶ **皮膚感染**，出現在指甲周圍
- ▶ **指甲變脆**，甲床處的指甲鬆動
- ▶ **瘡口**，出現在口鼻內部及周圍
- ▶ **色素沉著過度**，皮膚變黑 (尤其是膚色天然較黑的患者)，通常在治療結束後數月消失



手足綜合徵 &手足皮膚反應



發紅和發熱



腫脹



剝落或起泡



刺痛和麻木



疼痛



瘙癢

手足綜合徵 (HFS) 和手足皮膚反應 (HFSR) 是化療或靶向治療(包括 EGFR 藥物)可能導致的皮膚副作用。HFS 和 HFSR 的確切病因尚不完全清楚,但據信與某些化療藥物或其分解產物在手掌和腳底積聚有關,這些藥物會損傷皮膚和周圍的組織。

5-FU 等治療方法以及含 5-FU 的聯合療法(如 FOLFOX 和卡培他濱)已知會導致 HFS,進而會導致手掌和腳底疼痛和大面積腫脹。對於結直腸癌患者而言,瑞戈非尼 (Stivarga®) 等靶向療法可導致 HFSR 副作用。HFS 和 HFSR 會讓正常活動變得異常困難,如:扣襯衫釦子、使用剪刀,甚至是走路。

要控制 HFS 和 HFSR,請務必確定根本原因,並配合醫護人員,一起制定治療計劃。該計劃可能涉及減少劑量,或中斷化療或靶向治療。我們可能會建議使用外用或口服藥物,以控制症狀和促進受影響的皮膚癒合。請保持良好的皮膚護理習慣,如:使用溫和的肥皂、避免接觸熱水,以及穿寬鬆的鞋子,這些也有助於減輕 HFS 和 HFSR 的嚴重程度。

HFS 和 HFSR 通常會在治療結束之後消失。

患者技巧

- ⊕ 在治療開始之前,要求醫療團隊協同工作,開具口服抗生素(如:四環素、米諾環素或多西環素鹽酸)、外用抗生素(如:克林黴素磷酸鹽)或其他藥物。
- ⊕ 要求醫生將您轉診給可治療癌症患者的皮膚科醫生。
- ⊕ 確定治療團隊能否減緩輸液速率或降低 EGFR 劑量,並藉此幫助控制症狀。



掃描此處

了解有關注意事項的更多資訊

搜尋

[FightCRC.org/skintoxicity](https://fightcrc.org/skintoxicity)

前往美甲沙龍的技巧

首先,詢問治療團隊可否前往美甲沙龍。其回答可能取決於您所處的治療階段,或其是否認為您免疫功能低下。若您得到准許,請務必攜帶自己的消毒工具,並選擇指甲油,而不要選擇丙烯酸、凝膠或浸粉,因為所有這些選擇都會打磨甲床,而這可能增加感染的風險。

若您要做足療,請格外小心,確保只前往清潔和消毒標準出色的沙龍。若您的腿或腳因治療而出現皮疹或副作用,請告知美甲師應格外小心。

口腔潰瘍控制技巧

口腔潰瘍也稱為口腔粘膜炎,是化療和 EGFR 的另一種可能的副作用。患者若希望緩解口腔潰瘍的症狀,則可向其醫護人員索取神奇漱口水。這種處方漱口水通常含有多種藥物,包括抗生素、抗真菌劑、皮質類固醇和局部麻醉劑。神奇漱口水的具體成分可能有所不同,具體取決於患者和處方類醫護人員的個人需求。

按照醫護人員通常的建議,患者每天可用漱口水漱口多次,這有助於舒緩和保護口腔,以及促進任意瘡口或潰瘍癒合。值得注意的是,雖然神奇漱口水可幫助控制口腔粘膜炎的症狀,但並不能治愈這種疾病。

口腔護理技巧

1. 保持良好的口腔衛生。使用軟毛牙刷輕輕刷牙,使用溫和的牙膏,每天用鹽水或小蘇打溶液漱口幾次,這些均有助於保持口腔清潔和預防感染。
2. 透過清涼的液體和柔軟的食物來舒緩口腔。避免食用灼熱或辛辣的食物和飲料,選擇清涼、舒緩的液體,如:水、牛奶或果汁。此外,柔軟、易於吞嚥的食物(如:土豆泥、煮熟的蔬菜)、卡路里補充劑(如:Boost® 和 Ensure®)和酸奶也會有幫助。
3. 使用非處方或處方漱口水和凝膠。諮詢醫護人員,了解有關漱口水或凝膠的建議,以幫助舒緩和保護您的口腔。這些產品可能含有止痛劑、抗炎藥物或其他成分,有助於緩解症狀和促進癒合。



5 項技巧 護理造口皮膚

1. 保持皮膚清潔乾燥。

使用溫和的肥皂和溫水，輕輕清洗造口周圍的皮膚，然後用柔軟的毛巾拍幹。請避免使用任何刺激性的肥皂、含酒精的產品，或其他可能損傷皮膚的潛在刺激物。

2. 使用皮膚隔離產品。

在造口周圍的皮膚上塗抹皮膚隔離產品，如：乳霜或噴劑，保護皮膚免受水分、摩擦和其他潛在刺激物的損傷。皮膚隔離產品可以幫助防止皮膚受到刺激或感染，還可以促進癒合。

3. 定期檢查造口。

定期檢查造口和周圍的皮膚，看是否有任何感染或皮膚受到刺激的跡象，如：發紅、腫脹或有分泌物。若您發現任何變化或有任何疑慮，請聯絡醫護人員。

其他造口護理技巧：

詢問傷口護理造口護士 (WCN)，他們可以幫助您了解如何選擇產品，進而保護您的皮膚和減少造口周圍的刺激。

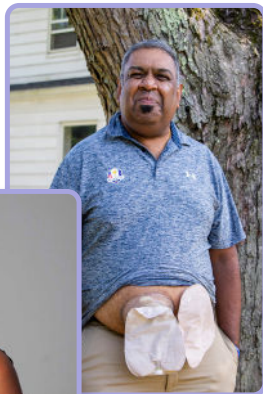
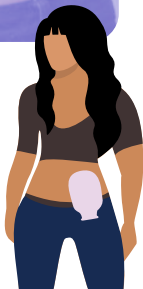
在您了解到哪些產品最能保護皮膚之前，這可能是一個反復試錯的過程。請盡量不要感到沮喪，因為找出適合於您的產品是一個學習的過程，可能需要一些時間。

4. 定期清空造口袋。

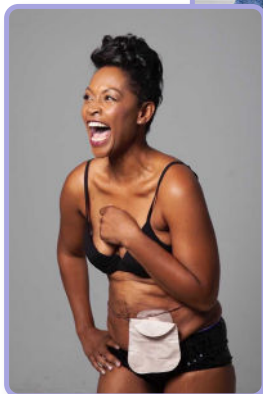
遵循醫護人員的建議，定期清空造口袋，防止發生洩漏和皮膚受到刺激。請確保妥善處理造口袋，然後洗淨雙手。

5. 保持水分並均衡飲食。

多喝水、保持均衡飲食，這有助於促進皮膚健康，並防止皮膚受到刺激或感染。



↓ **KIMBERLY**
@kimberlyhcoleman



↑ **MELVIN**
@melvin.fern

保護您的皮膚免受 紫外線傷害

化療可能會增加對陽光的敏感度，並會增加曬傷和皮膚損傷的風險，尤其是在與表皮生長因子受體抑制劑 (EGFRI) 結合使用時更是如此，如：西妥昔單抗或帕尼單抗。在治療期間，請確保盡量減少陽光照射。以下是一些技巧：



穿著防護服：您在戶外時，請穿著遮蓋皮膚的衣服，如：長袖襯衫、長褲、帽子和太陽鏡。所選擇的衣服應由編織緊密的織物製成，因為其防範太陽有害射線的效果更佳。



使用防曬霜：將高 SPF (至少 30) 的廣譜防曬霜塗抹在所有暴露在外的皮膚上，包括臉部、頸部、手臂和腿部。每兩小時應重新塗抹防曬霜一次，若出汗或游泳，則還應更加頻繁。



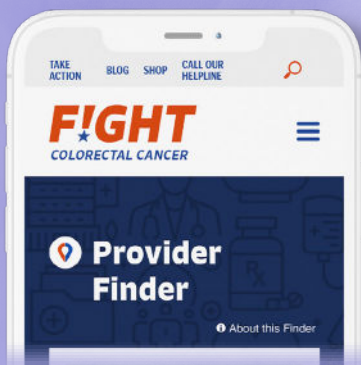
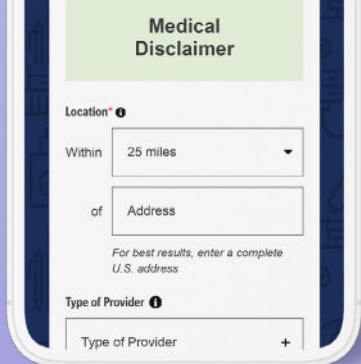
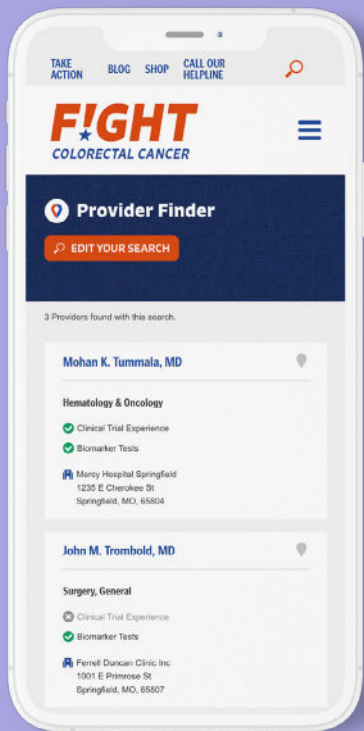
避開日照高峰時間：在日照高峰時段，請留在室內或尋找陰涼處，該時段隨地點而異，但通常在上午 10 時至下午 4 時之間。若您必須在日照高峰時段外出，請盡量留在陰涼處，同時穿著防護服，並塗抹防曬霜。

若您喜愛戶外活動，請諮詢醫護人員，因為一些化療藥物可增加您對太陽有害射線的敏感度。在享受戶外活動的同時，請確保採取措施，盡量減少陽光照射。

放療期間的 皮膚護理

放療通常是用於治療直腸腫瘤的處方，但其本身也有副作用。對此，您和您的皮膚都應做好準備，這點至關重要。您可能會皮膚灼傷，感覺像被嚴重曬傷，並可能會受到刺激和發炎，讓您坐立難安。

- 1. 保持治療部位清潔乾燥。**使用溫和的肥皂和溫水，輕輕清洗皮膚，然後用柔軟的毛巾拍幹。避免擦拭、摩擦或抓傷皮膚，因為這可能會進一步刺激或造成損傷。
- 2. 定期濕潤您的皮膚。**每天在治療部位塗抹保濕霜或乳液數次，以幫助舒緩和滋潤皮膚。所選擇的產品不應含有香料、染料或其他潛在的刺激物，如：油脂。
- 3. 保護您的皮膚免受進一步的損傷。**避免將治療部位暴露在極端溫度下，如：熱水、冷袋或陽光直射。請穿著不會摩擦皮膚的寬鬆衣服，在未事先諮詢醫護人員的情況下，應避免在治療部位使用任何產品。



尋求 第二個意見？

Fight CRC 推出的 Provider Finder 是一款線上工具，可幫助患者找到合適的胃腸病學家、腫瘤學家和外科醫生。

Provider Finder 依據以下因素顯示醫護人員，這些人員可在全國範圍內積極出診和治療結直腸癌患者：

- * 地理可達性。
- * 治療的結直腸癌患者數量。
- * 臨床試驗經驗。
- * 其是否擁有強大的轉診網路，可為跨學科護理途徑提供支援。



所有醫療評審內容均由 Fight Colorectal Cancer 編寫。
順利推出此教育資源得益於以下支援：

Genentech

NO SHAVE
NOVEMBER