

癌症病人皮表照護攻略 (上)

圖、文／王貞乃

前言：

癌症治療導致的皮表副作用，是不少癌友的困擾。癌症希望基金會特別邀請皮膚科資深醫師王貞乃，以專業及多年照顧癌友的實務經驗，示範因副作用導致皮表問題的照護方法，將分成上、下兩期報導。

癌症治療進步神速，癌症幾乎已成慢性病。但是，因為治療而導致的皮表副作用，也相對嚴重很多。

接受癌病治療若有皮表的變化時，要注意兩件事：

1. 不可一廂情願的，以為所有的皮表變化都是癌病治療造成的
2. 若是治療所導致的皮表問題，也都有改善的方法，絕不可因而放棄正規的癌病治療。

【攻略1—臉皮微血管破裂的處置方法】

嘔吐後，臉皮微血管破裂的處置方法：

1. 用濕的冷毛巾冷敷3~5分鐘（不可用冰的喔！）
2. 擦乾後，馬上抹上修護面霜保養。
3. 一天4~6次，通常一週內恢復正常，也不會留下痕跡。

【攻略2—濕敷療法】

開刀傷口上卡著結痂的皮垢，又痛又擔心發炎，更是不敢碰水？

1. 用浸泡過生理食鹽水的紗布，濕敷在傷口上，每次至少要超過10分鐘

3. 擦乾後，抹上抗生素藥膏
4. 再蓋上乾紗布及用紙膠帶固定



【攻略3—護手保養的方法】

- 減少不必要的洗手次數。
- 不要直接接觸化學物質或過敏物，戴棉手套拿東西。
- 皮膚破損時，應及早就醫，以免感染病菌，加重皮膚負擔。
- 應先擦藥、再加上保養品，接著立馬戴上棉手套。隔著手套仍可打電腦，寫寫字，整理家務。
- 三餐飯後及睡前、其他時間隨時補充護手霜。擦過後，立即戴上棉質手套。
- 若要碰水做事時，再加上塑膠手套。切記，不可直接戴橡膠手套。除了皮膚容易對橡膠過敏外，將手悶在橡膠裡，也很傷皮膚。



【攻略4—手腳指套的製作】

最痛。除了藥物治療外，幫自己製作指套，方便用手做事。

手腳指套的製作：

1. 準備2×2公分（手指用）或3×3公分（腳趾用）的紗布及紙膠帶。
2. 用紗布將指頭包住，再用紙膠帶固定。
3. 選個漂亮紙膠帶，貼在紗布及皮膚的交接處。既可固定，還可看了開心！

切記不可用OK繃，也不可用紙膠帶直接纏繞。不當的包紮，來回撕扯後，不僅無法保護手腳趾，還會傷到正常皮膚。



【攻略5—腳趾損傷的照顧】

把腳丫子放進煮過的冷開水去，先浸泡5~10分鐘。

泡脚可緩和緊張的腳，降低紅腫的溫度，重點是冷水！泡熱水後，血液流到腳趾，會因小腿靜脈瓣鬆弛，導致廢棄的靜脈血存留下肢，造成更嚴重的腫脹。

等皮膚舒緩後，再將舒敏溫和潔膚乳倒少許在濕的紗布上，再以這片紗布輕緩的觸摸腳與指甲。清洗過後，腳趾縫一定要擦乾。再做個指套，將受傷的趾頭包起來。

王貞乃 小檔案

現職：王貞乃皮膚科診所院長