

# 乳癌病人放射治療後皮膚照顧注意事項

放射腫瘤科主治醫師 蔡玉真 2010年9月

## 前言

首先非常恭喜您終於完成了漫長的放射治療的療程，以下就治療結束後注意事項詳細說明，提醒大家注意：

## 放射治療結束兩週內應注意事項

放射治療的皮膚反應，在放射治療結束後兩週內達到高峰，一般在放射治療結束後五到十天會發生腋下或是高劑量處有破皮或分泌物。故治療結束後兩週的皮膚照顧，比治療中更形重要。請大家持續治療中所需要注意的：手插腰、治療範圍保持乾爽、減少摩擦、持續乾冰敷。這段時間必須嚴格的執行，盡量讓治療範圍保持在涼爽、無汗的狀態，建議不要做會流汗的運動、不要大掃除、不要煮飯的時候靠近熱源、睡覺的時候不要壓到治療的部位、冰敷的時候不要超過三十分鐘以免感冒或凍傷、冰敷一定要使用乾毛巾，避免冰敷範圍的皮膚潮濕、這段時間一樣不可以抹乳液、肥皂或沐浴乳。(如果有破皮、分泌物，請不要繼續冰敷在破皮處)。

如果在腋下或是高劑量處有破皮或是分泌物，使用生理食鹽水或優碘消毒，以避免擴展成蜂窩性組織炎；如果破皮的範圍超過十元硬幣大小，請在上班的時間直接到放射腫瘤科護理站，請護理人員協助處理，千萬不要到一般診所處理，也不能覆蓋紗布及貼膠布或膠帶，更不能塗抹絲瓜霜或絲瓜水及蘆薈之類的東西。如果在放射治療後兩週內有嚴重的皮膚反應，分泌物很多、傷口很大，則臨床醫師會給予預防性口服抗生素，以避免蜂窩性組織炎之產生。

## 放射治療後一輩子皮膚照護的原則

- 一、請半年內不要泡溫泉：因為泡溫泉全身熱起來，放射治療的範圍會更不舒服。
- 二、如果要游泳的話，請在皮膚傷口好了一個月以上才開始。
- 三、放射過的範圍要避免二次傷害，例如刮痧、拔罐、按摩、針灸、精油SPA等，一輩子都要避免；乳房自我檢查，一個月一次即可。
- 四、如果照射的範圍日後因為外傷而有傷口的話，請注意保持清潔，用優碘消毒，以免擴展成蜂窩性組織炎；萬一發生照射部位紅腫，則請務必立即回診。
- 五、放射範圍皮膚顏色比較深，皮膚比較硬，刺痛感則會持續二至三年，大概在半年左右顏色會沒有那麼的深，但是必需等到二、三年後皮膚的顏色、質感才會與對側的皮膚相近，照射的範圍，如果在五、六年後仍有偶爾的

刺痛感，這是正常的；治療範圍如果做拍打的動作，會比沒有照射過的範圍疼痛，這是正常的。

六、照射過的地方，因為汗腺及油脂腺被破壞，所以不流汗、會比較乾燥、也會比較容易癢，建議在皮膚反應恢復之後，洗完澡後多抹保濕乳液，減少放射範圍乾燥及癢的感覺，可以避免抓癢及摩擦造成二次傷害，照射過的範圍如果常常按摩、去摸、去刺激的話，皮膚比較容易會有濕疹的發生，質感會更硬，所以建議大家，自然就好；如果穿胸罩的話，鋼絲也要避免壓在乳房上，以免造成明顯的痕跡。

### **乳癌病人生活飲食注意事項**

對乳癌的病人而言，治療後必需減重，多吃青菜少吃肉，多運動，這些論點在文獻上有證明可以降低乳癌的復發。至於降低心血管疾病的阿斯匹靈也有文獻報告，同時也可降低乳癌的發生機率，如果大家為了其他的疾病，而服用阿斯匹靈的藥物，就可以了解這對預防乳癌復發有好處。

### **乳癌病人飲食注意事項**

乳癌病人在治療結束後，不能補充女性荷爾蒙，至於食物中含有植物性雌激素的食物也應避免大量攝取。但是大家要了解，植物例如：豆漿、山藥等，所含的植物性雌激素量並不多，若在正常飲食中，吃豆漿、豆腐、山藥，並不會有重大的影響，在中國上海有流行病學的研究，發現乳癌病人治療後，喝比較多豆漿的病人，其乳癌復發的機率比沒有喝那麼多豆漿的病人還要低，這項流行病學研究告訴我們，喝豆漿不會增加乳癌復發的機率，所以觀念上是植物中所含的植物性雌激素較少，大家可以放心使用。大家一定要避免吃有女性荷爾蒙的藥物，其他如蜂王乳或胎盤素等也應避免。

### **乳癌病人的追蹤**

病人在結束手術、化學治療及放射治療之後，每三個月有門診追蹤，一般由外科、內科及放射腫瘤科醫師輪流，每三個月只要看其中一位醫師就可以；至於影像的檢查，在開刀滿一年後，會有胸部X光、肝臟超音波、乳房攝影、肝腎功能血球的檢查，對於第三、第四期的病人則多了骨頭掃描及腫瘤指數的檢查，而在半年度的時候，會有乳房超音波的檢查。對於需要吃抗荷爾蒙藥的病人，每一年都需要做婦科的檢查，追蹤子宮內膜的變化，滿三年後因復發機率降低，就可由乳癌追蹤門診的醫師繼續追蹤；如果沒有吃抗荷爾蒙藥物，則改為每半年一次；滿五年之後改為一年一次的門診追蹤即可。