

癌症病患皮表照護攻略 1

護手保養方法(1)

- 1 減少不必要的洗手次數
- 2 戴棉手套拿東西，減少直接接觸化學物質如清潔劑等或過敏物
- 3 皮膚有破損時應及早就醫
- 4 皮膚治療時，應該先擦藥、再加上保養品，接著戴上棉手套，既不傷手，又可以處理事務



治療中癌友免疫力較低，
進出醫院、公眾場合、用餐前、
如廁後還是要洗手喔~

癌症病患皮表照護攻略 1

護手保養方法(2)

- 5 三餐飯後及睡前是護手滋潤的主要時間，其他時間也應該補充護手霜
- 6 護手霜擦過後，立即戴上棉質手套
- 7 若要碰水做事時，再加上塑膠手套
- 8 不可直接戴橡膠手套，除了容易過敏也傷皮膚



定時滋潤雙手



保養後戴上手套



碰水前戴手套



不直接戴橡膠手套



治療中癌友免疫力較低，
進出醫院、公眾場合、用餐前、
如廁後還是要洗手喔~

癌症病患皮表照護攻略 2

開過刀的傷口，卡著結痂的皮垢，又痛又擔心發炎，不敢碰水，怎麼辦？有一個好方法教您有效改善~~



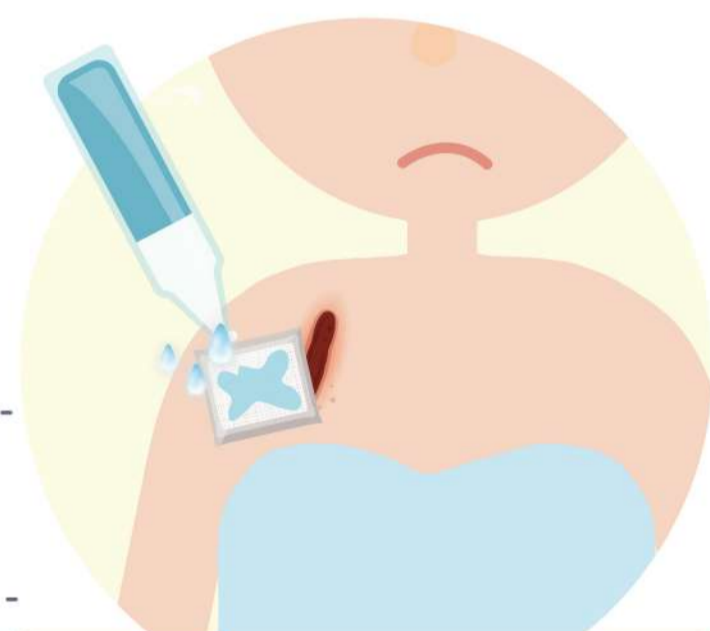
生理食鹽水的濕敷療法

① 用浸泡過生理食鹽水的紗布濕敷在傷口上，每次至少10分鐘

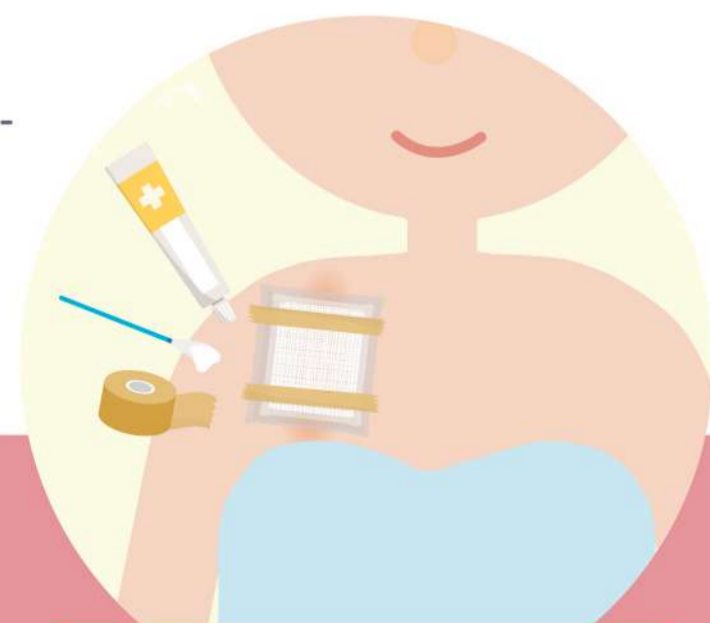
② 每天4次，三餐飯後及睡前

③ 擦乾後，塗上醫生開立的抗生素藥膏

④ 再蓋上乾紗布並且用紙膠帶固定



濕敷10分鐘/每天4次



擦藥後蓋上乾紗布



若症狀嚴重或惡化建議儘速就醫

資料來源：王貞乃皮膚科診所院長-王貞乃醫師

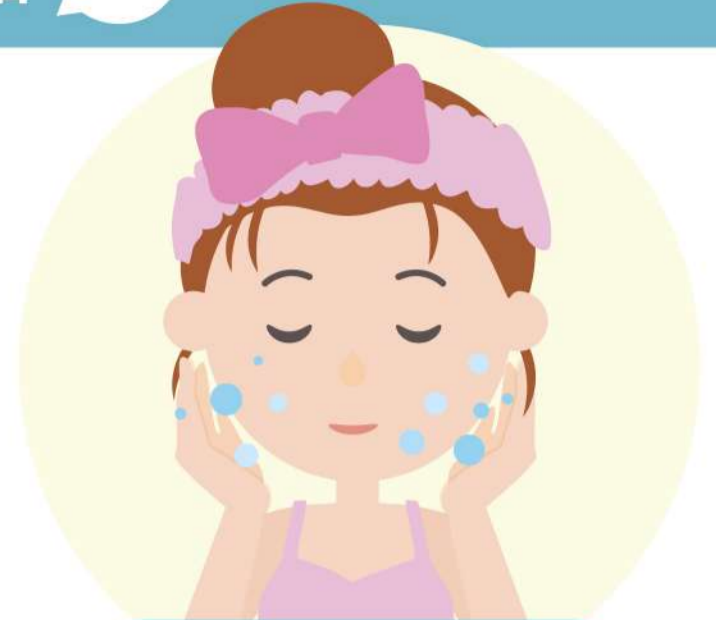
癌症病患皮表照護攻略 3

洗臉技巧(1)

正確洗臉很重要，錯誤的洗臉方法會刺激角質細胞代謝異常，造成更嚴重的膿皰與皮垢。

清潔方式如下：

- 1 以冷水潑濕臉部皮膚
- 2 倒少許洗面乳於手掌上再均勻抹在患處(不需要搓揉起泡)
- 3 立即以冷水沖洗乾淨，再以毛巾或紙手帕擦乾
- 4 以上步驟在30秒內完成



冷水濕潤皮膚



洗面乳均勻抹在患處



洗淨後立刻擦乾



若症狀嚴重或惡化建議儘速就醫

資料來源：王貞乃皮膚科診所院長-王貞乃醫師

癌症病患皮表照護攻略 3

洗臉技巧 (2)

5 每天至少清潔4次
三餐飯後及睡覺前

6 重點是碰到臉部皮膚的水溫一定是冷水，用熱水會導致紅臉及油脂反彈，不僅洗不乾淨，還會刺激皮表膿胞的增生



正確的清潔
會讓臉部
很舒服喔!



若症狀嚴重或惡化建議儘速就醫

資料來源：王貞乃皮膚科診所院長-王貞乃醫師

癌症病患皮表照護攻略 4

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
- 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

不可用
冰的喔!

冷毛巾冷敷

修護面霜保養

每天4~6次

若症狀嚴重或惡化
建議儘速就醫

資料來源：王貞乃皮膚科診所院長-王貞乃醫師

癌症病患皮表照護攻略 5

指甲的修剪

若不當的修剪指甲，會讓指甲扭曲變形容易插到肉裡面去。該怎麼修剪才正確？



- 1 許多的灰指甲或甲溝炎，都起因於修剪時機不對。剪指甲的時機是在洗過澡後，指甲比較軟的時候才修剪，以免指面斷紋明顯，造成二度感染
- 2 要經常性的、溫柔的將指肉往下扳(不是壓指甲喔!)，指甲長得很慢，這樣的方式，會讓變形的指甲往前生長時，慢慢的浮上來，不會往下卡進指肉裡
- 3 過度修剪指甲，愈會變形扭曲，更容易讓指甲鑲嵌到指肉裡



若症狀嚴重或惡化，建議儘速就醫

資料來源：王貞乃皮膚科診所院長-王貞乃醫師

洗澡後修剪指甲

癌症病患皮表照護攻略 6

腳趾損傷的照顧

- ① 將雙足用冷開水浸泡5-10分鐘，可舒緩緊繃並降低紅腫。注意別用熱水，容易導致小腿廢棄靜脈血存留在下肢，使得足部更加腫脹。



- ② 浸泡後倒少許潔膚乳在濕的紗布上，輕緩地擦拭清潔足部跟指甲。

- ③ 清洗過後擦乾足部及指縫，使用乾淨紗布製作指套包覆受傷部位。



若症狀嚴重或惡化，建議儘速就醫
資料來源：王貞乃皮膚科診所院長-王貞乃醫師

清潔保養後
以趾套保護趾頭

癌症病患皮表照護攻略 7

乾硬腳皮的照護

腳底乾燥裂損，甚至痛到不能走，怎麼辦？

- 1 一天使用兩次以上具角質軟化的藥膏，如有傷口應避免。
- 2 使用藥膏後，抹上保養用的乳霜，並同時按摩腳底及腳趾，促進角質代謝。
- 3 出門選擇合宜尺寸的襪子跟氣墊鞋，降低二度傷害。



先擦藥膏 再擦乳霜



以乳霜按摩腳底、腳趾



襪子和氣墊鞋
保護雙腳



若症狀嚴重或惡化，
建議儘速就醫

癌症病患皮表照護攻略 8

手腳指套的製作

標靶療法導致的甲溝炎及肉芽腫，是每個病友的最痛。除了藥物治療外，可學習做手腳指套，保護自己喔！

① 準備2x2公分(手指用)或3x3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



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



若症狀嚴重或惡化，建議儘速就醫

資料來源：王貞乃皮膚科診所院長-王貞乃醫師

癌症病患皮表照護攻略 9

洗澡與皮膚保養的方法(1)

- ① 很多人會有錯誤觀念，以為皮膚乾燥，用水沖就好，不能用清潔劑。其實用溫和的潔膚乳，不僅可以更新不良的角質層，洗後皮膚的滑潤感更能吸收補充的保養品
- ② 洗澡最好的時機是每天出門、運動，回到家馬上洗澡 + 保養，晚上睡前再洗個澡 + 保養



若症狀嚴重或惡化，建議儘速就醫

資料來源：王貞乃皮膚科診所院長-王貞乃醫師

溫和潔膚乳+保養品
每天早晚各一次

癌症病患皮表照護攻略 9

洗澡與皮膚保養的方法 (2)

- ③ 洗澡時，水溫要低，時間要短。洗澡時過度搓洗，或清洗時間太長，會讓皮膚更乾、更硬、更癢
- ④ 選擇溫和潔膚乳清洗皮膚，才不會越洗越乾
- ⑤ 洗澡後，皮膚要滑滑的，才不會二次傷害
- ⑥ 洗澡後，應立即擦上保養品，保養品最主要的功能就是保護充水時的細胞，使其能維持溼潤飽滿的狀態，讓皮膚看來晶瑩剔透

水溫低，時間短
溫和清洗，充分保濕



若症狀嚴重或惡化，
建議儘速就醫

癌症病患皮表照護攻略 9

洗澡與皮膚保養的方法 (3)

⑦ 皮膚治療的區域，先擦藥
再大面積擦上保養品

⑧ 藥物與保養品可以重疊，
藥性不受影響

⑨ 保養品可以讓受損過的
皮膚，早日恢復健康

⑩ 藥物與保養品適量即可，
什麼是適量？一顆綠豆量
的藥物，夠用一個手掌大
的病變處



病變處先塗抹藥膏
再大面積擦上保養品



適量保養品幫助復原



適量藥品



若症狀嚴重或惡化，建議儘速就醫

資料來源：王貞乃皮膚科診所院長-王貞乃醫師

癌症病患皮表照護攻略 10

洗頭的技巧

- 1 先用溫冷的水將頭髮打溼
- 2 再將洗髮精2c.c.左右置於頭皮上，並加水稀釋
- 3 按摩頭皮3-5分鐘以後立即以溫冷水沖洗乾淨
- 4 請用毛巾擦乾或冷風吹乾！避免熱刺激、切勿摳抓皮屑
- 5 應該每天至少洗頭一次



溫冷水打濕頭髮



2c.c.洗髮精加水稀釋

按摩3-5分鐘
再以溫冷水洗淨

每天至少
洗頭一次!



若症狀嚴重或惡化，建議儘速就醫

資料來源：王貞乃皮膚科診所院長-王貞乃醫師

癌症病患皮表照護攻略 11

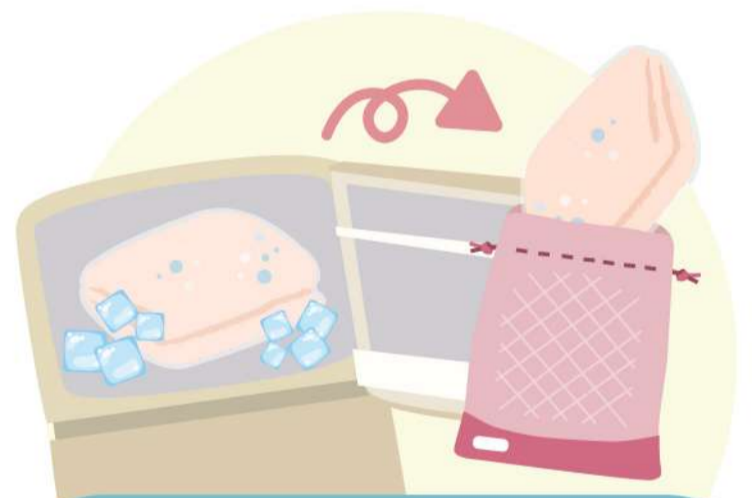
冰毛巾的製作方式

皮膚搔癢時怎麼辦？除了藥物治療外還可以用冰毛巾來直接止癢喔！

- 1 準備保鮮膜適當大小一張
- 2 小毛巾先弄濕再稍稍擰乾
- 3 以保鮮膜將濕毛巾包住
- 4 置入冰箱的冷凍櫃，隔天即可使用外出時，將冰凍毛巾放在保溫袋內，感覺搔癢時，即可拿出冷敷。



濕毛巾擰乾後
再以保鮮膜包裹



將毛巾冷凍後放入
保溫袋即可冷敷



為你的家人製作冰毛巾，那種感覺就是把"愛"捲在毛巾裡！當他(她)皮膚搔癢或是疼痛時，立即幫他蓋上去。愛意鋪張開來，各種痛苦都可以渡過！



若症狀嚴重或惡化，建議儘速就醫

資料來源：王貞乃皮膚科診所院長-王貞乃醫師