

### 3. 我认为最能帮助我的方式为

- A. 更多的文字资料
- B. 推荐阅读
- C. 网络资源
- D. 患者网络和病友群交流
- E. 社区服务和社会工作者的帮助
- F. 肿瘤专家的门诊服务
- G. 其他, 请注明:

### 4. 哪些朋友可以更好的帮助我

- A. 西医肿瘤专家
- B. 中医专家
- C. 心理咨询师
- D. 康复师
- E. 营养师
- F. 护士
- G. 社会工作者
- H. 病友
- I. 家人

### 应对化疗造成的皮肤的变化

#### 1. 会产生哪些皮肤变化？

化疗中, 皮肤可能会变得干燥, 肤色可能变黑。整体上皮肤变得脆弱, 对很小的刺激也容易产生过敏反应, 仿佛变成婴儿的肌肤一样。我们首先要保护好脆弱的肌肤, 要对其进行认真的护理。下面我们就来详细了解一下。

- 皮肤可能会变得干燥, 出现瘙痒或龟裂的症状。皮肤如果产生龟裂, 细菌可能会从裂口入侵, 造成皮肤感染, 因此要保持皮肤水润。



- 皮肤表面的黑色素细胞会一时性增加, 肤色会变黑, 并且产生黑斑。为了保护变得脆弱的肌肤, 外出时需要使用防晒产品阻断紫外线。



- 化疗时, 雌激素的分泌会减少, 可能出现面红潮热、出汗等更年期症状。应穿着对皮肤刺激小的亲肤材质的衣服, 使汗液可以迅速被吸收和排出, 保持身体的舒爽。桑拿或泡热水澡、暖气过热、辛辣的饮食、咖啡、酒、烟等会导致颜面潮红的加重, 应避免上述因素的影响。



- 手脚指甲可能会变黑或变黄, 表面产生条纹, 质地变硬。此外, 指甲可能会比治疗前生长速度变慢, 厚度变薄且容易折断。因此要注意保护指甲。



#### 2. 如何护理皮肤？

为了保持皮肤的健康水润, 我们能做些什么呢? 下面就来详细了解一下。

##### 为干燥的皮肤保湿

- 为了皮肤保湿, 每天喝 8 杯以上的纯净水非常重要。
- 每周淋浴 2~3 次, 每次淋浴的时间保持在 20~30 分钟以内, 不要太长。不要去桑拿房。
- 请使用弱酸性或中性的温和香皂; 避免使用过热的水, 不要搓澡。
- 沐浴后三分钟以内要擦上保湿乳液。
- 室内温度不能过高, 湿度 65% 为宜。

##### 请保持面部水润健康

- 为了面部肌肤的水润, 必须做好保湿。如果因为化疗, 而对气味敏感, 无法使用原来的化妆品, 可以购买无香型化妆品。
- 化疗造成免疫力下降时, 请不要使用化妆品商店内的试用商品。因为有很多人使用, 容易造成感染, 请特别注意。
- 如果比平时产生更多角质, 可以一周用一次温和去角质的产品。但是如果肌肤有问题, 就应避免使用。
- 不管是否要外出, 都应在脸上擦防晒产品。

##### 做好防晒

- 阴天的时候也要擦防紫外线的产品 ( 防晒霜 )。
- 为了提高防晒产品的效果, 请在出门前 30 分钟先涂好防晒霜。
- 防晒霜选择防晒指数 SPF15~30, PA+++ (3+ 以上) 的产品为佳。
- 每 2 个小时应补擦一次防晒霜。
- 戴宽帽檐的帽子或撑遮阳伞、穿长袖长裤也有助于防紫外线。
- 请戴上太阳镜保护眼睛。

#### 3. 有哪些方法可以保护手脚指甲？

请保护好因化疗而变得脆弱的手脚指甲。如果不细心护理, 手脚指甲可能会翘起、受伤, 或者掉下造成感染, 给患者带来困扰。虽然这些症状大都经过 2 个月以后可以全部恢复正常, 但还是要注意, 平时修剪指甲保持适当的长度, 做家务的时候一定要戴上手套以保护指甲。指甲油可能对化疗中变得脆弱的指甲造成伤害, 因此请不要使用。

如果手变得很粗糙, 睡觉前可以在手上涂满护手霜, 然后戴上棉手套就寝。第二天早上, 手上的肌肤就能柔滑很多。( 在擦护手霜之前, 可以用热毛巾敷手 15 分钟左右, 这样能够加强护手霜的吸收效果。 )

#### 4. 了解健康的化妆方法

- 擦涂防晒霜, 化一点淡妆, 可以保护肌肤免受紫外线的侵害, 有助于提升自信心、调节情绪。化疗期间, 进行简单的化妆不会对治疗产生负面影响。但是应避免浓妆, 化妆的重点应放在保湿上, 以改善肤色暗沉以及皮肤的干燥。
- 为了表现出柔滑健康的肌肤请选择适合自身肤色的底妆: 没有血色的苍白肌肤应选择粉色, 暗沉的皮肤选择白色, 肤色特别暗沉时应选择薰衣草色。
- 为了令肤色更加明亮, 可以擦涂质地轻盈的粉底液, 对于干燥的肌肤可能遮瑕力会比较差, 但液体型的产品有助于表现水润的肌肤效果。
- 眉毛掉落后, 就需要画上眉毛。起笔的地方一般不是前端, 而是从中间部分开始画起, 使用棉签向两边轻扫, 就能画出自然的眉形。在眉毛周边擦上散粉, 去除油分后再画, 可以使眉毛保持时间更长。
- 为了使面部更加充满生机, 可以使用腮红。在微笑时颧骨突起的地方轻轻点一下即可。

- 化疗中特别要注意保护干燥的嘴唇, 选用具有良好保湿效果的唇膏或唇彩为佳。擦上口红之后再擦唇彩, 可以表现出若隐若现的色彩感, 同时嘴唇的水润感也更持久。但是如果整个嘴唇都涂上唇彩, 可能会显得过亮。请从嘴唇的中间部分开始涂唇彩, 两边可以用刷子轻轻擦涂即可。口红的颜色如果和腮红的颜色保持一致, 会显得妆容更时尚。
- 为了掩盖掉落的睫毛可以画上眼线。请使用不容易晕染的铅笔型防水产品。



好, 现在准备好出门了吗?  
看起来是不是比以前还要迷人呢?  
请给自己信心, 可以去购物也可以见见朋友。  
让自己的内心充满阳光, 外表自然就会灿烂,  
幸福和快乐的选择就掌握在自己手上。  
微笑的你更加美丽。  
祝你找到那个更有魅力的自己。

制作: 北京大学肿瘤医院·和睦家国际医疗部  
三星医疗中心  
高盛回馈慈善基金

本书由三星医疗中心编写, 并由北京大学肿瘤医院·和睦家国际医疗部改编为中文版, 作为乳腺癌防治意识教育与培训项目的一部分, 针对中国乳腺癌患者和广大公众开发, 在中国境内发放。本项目由高盛回馈慈善基金出资完成。

版权声明 用户在使用本材料时, 必须遵循中华人民共和国有关的版权法, 仅为个人学习、研究、教学或欣赏之用, 不得直接用于以盈利为目的的活动中。本资料版权归北京大学肿瘤医院和和睦家国际医疗部所有, 未经作者允许不得任意翻印、转载本书内容。

发行年度: 2015年6月

# 应对化疗造成的脱发和皮肤变化

## 应对化疗造成的脱发

### 1. 头发为什么会脱落?

脱发是在化疗的过程中患者最常遇到的一种副作用。那么,为什么接受化疗会脱发呢?

这是因为化疗药物并不只作用于癌细胞,对迅速分化的正常细胞也会产生影响。虽然不同种类的药物作用存在差异,但如果使用会造成脱发的化疗药物,身体上的毛发都会部分或全部脱落。造成毛发全部脱落的化疗药物包括泰索帝(Taxotere)、紫杉醇(Paclitaxel)、阿霉素(Doxorubicin)、环磷酰胺(Cytoxan)等。

不仅是头发,眉毛、睫毛、腿毛、腋毛、鼻毛,甚至是阴毛都可能会脱落!



化疗完成1~2个月后,会重新长出新的头发。新长出的头发在发色、粗细方面可能与治疗前的头发不同。另外,许多患者前面的头发会较晚长出来,大部分经过1年以后头发可以恢复正常,因此不要心急,耐心等待就可以看到美丽的秀发。



### 3. 脱发时要如何护理?

- 使用化疗药物2~3周后,如果发现开始脱发,最好到理发店去把头发剃掉。
- 起到保温作用的头发没有了,可能会觉得上空荡荡的,头皮发凉,此时请戴上质地柔软的棉头巾。
- 没有头发了也要认真用洗发水洗头,以保持毛孔的清洁。请选用泡沫少、不含酒精的中性洗发水。
- 为了促使治疗后头发尽快生长起来,推荐每天进行头皮按摩1~2分钟以促进头皮的血液循环。
- 外出时为了保护头皮,应戴上假发、帽子或头巾,

擦上防紫外线产品。特别应注意,寒冷的天气或吹冷风时,为了不使体温下降,一定要戴上帽子。

- 如果睫毛掉了,外出时要戴上太阳镜。以保护眼睛免受紫外线的刺激。
- 头皮也是皮肤,洗脸时也要洗头皮,并擦上乳液。乳液可以防止头皮干燥,维持头皮的健康。

#### 眉毛

眉毛会比头发掉的晚。没有眉毛可能会给化妆造成困难。

#### 睫毛

睫毛的数量会减少或掉落,此时需要戴太阳镜来保护眼睛免受日光刺激。如果贴上假睫毛,可能造成感染,因此要避免使用。

#### 鼻毛

鼻毛脱落容易导致感冒,严重时鼻子会发出抽搭的声音。此外,鼻子内容容易出现炎症,擦上治愈创伤的软膏会有帮助。

### 4. 长出头发时要如何护理?

- 要每天梳头。用尖端钝圆的梳子每天梳头可以促进血液循环,保持头发的健康。



- 晚上洗头比早上洗头好。可以彻底清洁一整天外出沾染了污染物质的毛孔。



- 洗过头发后,要使头皮彻底干燥,这样有助于维持头发的健康。

- 化疗后6个月之内,应尽可能避免使用吹风机的热风吹头发。



- 化疗后6个月之内,最好不要染发或烫发。



- 为了毛发的健康,请每天洗头。洗头时,应注意头发要彻底冲洗干净,不要残留洗发水或护发素在头上。



- 为了毛发的健康,要注意饮食营养均衡,每天喝2~3升水,保持7~8个小时的适当睡眠。



### 5. 没有头发时要戴什么样的帽子?

- 帽子的里衬要以通风透气,吸汗性好的棉质产品为佳。
- 两边和后脑勺的头发脱落后,佩戴可以遮住耳朵周围的帽子为佳。

- 有帽檐的帽子,可以遮阳防晒,能很好地保护头皮。但这种帽子的缺点是容易脱落,因此请选择可以完全遮住头皮,又有钢圈可以很好固定的产品。
- 一般来说,贝雷帽会露出耳朵下面的头皮和后脑勺,因此对于脱发的癌症患者并不适合。遮盖整个头部的毛线帽或材料蓬松的帽子能够很好的遮盖头部。

### 6. 化疗时应选用哪种假发?

- 选择假发时,如果喜欢直发,选择人发为好,如果喜欢卷发,人造毛发或功能性材料的假发更好。
- 请选择轻盈、通风、抗菌,且不易潮湿的假发。特别是在接受化疗时,会出现更年期症状,头皮大量出汗,导致头皮潮湿,因此选择里衬通风性好的假发很重要。
- 化疗造成肤色变黑时,可以选择戴亮色的假发,这样会显得更有活力。
- 假发要大约戴1年,佩戴时间较长,因此选用清洗方便,容易打理的产品为佳。



## 反馈信息:

积极的参与和反馈可以帮助我们完善现有的系统和材料,您的反馈对我们至关重要,因此,无论您如何看待本书请从今天做起,为像您一样需要帮助的朋友提供力所能及的服务。s

## 我们的反馈邮箱:

patienteducation@ufh.com.cn

## 请邮寄此反馈页至:

北京大学肿瘤医院·和睦家国际医疗部  
中国北京市朝阳区将台西路9-11号 100015

## 1. 我面临的问题是:

- 
- 
- 
- 

## 2. 我需要在本册的哪些部分了解更多

近来,网络等媒体上错误的医学知识和错误的癌症预防方法呈蔓延趋势。请有效筛选,不要去依赖这些不切实际的信息,建议您通过向专科医生咨询,保持健康的生活方式,并定期进行体检。祝您永葆健康与美丽!