

# General 放射治疗的 整体副作用 概述

放射治疗会在治疗部位引起副作用，因每个病人而异。在给出同意的过程中，放射肿瘤科医生已经与您讨论过潜在的短期和长期副作用。

本份小册子解释的是短期的副作用。这些症状可能会从放射治疗期间就开始，并且在治疗期完成后的1-2周甚至达到最高峰。在治疗的大约6周后，这些症状应该能消退。

肿瘤科护士会在您的第1天或第2天治疗与您见面讨论您的任何疑虑或问题。在这时候可以安排进一步评估。

## 最常见的副作用

- 疲劳
- 皮肤反应
- 治疗部位的疼痛和肿胀

Haere Mai Welcome | Manaaki Respect  
Tūhono Together | Angamua Aim High



## 在您的治疗结束后...

您的反应在接下来10-14天会变得糟糕

在改善之前

大多数病人会发现他们的皮肤会有所改善，大约在

**4** 治疗后的4周

如果皮肤有水泡或掉皮，就可能

需要更多的时间来康复

即使您完成放射治疗后，治疗部位会比其余皮肤更加敏感，尤其是对热和日光。

## 疼痛和肿胀

治疗部位可能会出现一些肿胀，引起不适和疼痛。请按需服用止痛药例如扑热息痛。如果在服用扑热息痛时疼痛持续，请与您的治疗小组讨论。

## 联系信息

区域血液和癌症服务  
 奥克兰市区医院 8 号楼 4 层  
 奥克兰地区卫生局  
 电话: 09 307 4949  
 前台分拨号 22631  
 护士分拨号 22837  
 肿瘤急诊科分拨号 23826 (周一到周五 8-4pm)

参考文献  
 SCOR—The Society and College of Radiographers, 2021. <https://www.sor.org/news/scor-updates-radiation-dermatitis-guidelines>  
 Illustrated panels from the above reference

### 清洗和洗澡

确保水不会太热；用您平常使用的产品轻柔地清洗皮肤并且轻轻地拍干

### 除臭剂/喷雾

请像往常一样继续使用除臭剂，除非这对您的皮肤有刺激；如果您的皮肤有起泡或掉皮，请停止使用

**治疗部位不要这样做**  
请避免...

**搓擦治疗部位**

**使用粘性创口贴**  
在部位上 (例如Elasoplast或Micropore)

**刮毛**  
如果可以的话请少刮毛，除非收到不同建议

**使用蜡，乳霜或激光**  
在治疗部位上或治疗部位附近的除毛

**使用化妆品**  
在治疗部位上或附近的染发，香水和须后水

## 我们在这帮忙!

放射治疗师每天都会问您感觉如何。请不要犹豫提出任何疑虑。如果您有任何这些副作用(不仅限于这列表),我们可以把您转介到我们的肿瘤科护士以作进一步讨论。

## 疲劳

引起疲劳的成因有很多:

- 治疗对正常细胞的影响
- 与您的疾病相关的压力
- 每天出行前往治疗
- 您的治疗以外的生活平衡
- 经济问题

## 建议:

- 确保您饮食均衡(不建议额外的补充剂,除非您的肿瘤科小组给您开处方药)
- 喝大量液体/水(除非有限制喝液体/水)
- 休息和做平和的运动(例如步行)
- 关爱自我(帮助您放松的个人技巧)
- 接受他人的帮助

## 皮肤反应

在您的放射治疗期间和之后,您可能会出现皮肤反应。遵循如何护肤的建议。

皮肤反应只会发生在接受治疗的部位。如果您有更多的问题,请咨询您的放射治疗师或肿瘤科护士。

## 我的皮肤会对治疗有什么反应?

大多数病人都有可能对放射治疗有皮肤反应。这不会立刻发生,但一般会在整个治疗过程逐渐出现,并且通常在治疗结束后2-4周开始消退。

在您的放射治疗过程中,您可能会出现皮肤反应并且注意到您的皮肤:



## 护肤建议

不能预防皮肤反应,但是您可以做一些让您觉得舒服些的事。

请把您的日常护肤习惯告诉您的放射治疗师或护士。他们会给您建议是否需要作出任何改变。



请避免暴露于阳光中并且保

护治疗部位免受日光直射

您可以戴一顶带边的帽子和/或用衣服遮挡。在治疗完成后,请继续保护治疗部位免受阳光照射至少1年。因为您的皮肤会更敏感,请用SPF50的防晒霜(防晒指数50)

**注意:在治疗期间不要使用防晒霜。**

## 卫生和护肤

- 如有需要,在治疗期间我们的护士会给您润肤露使用。如果您有更喜爱的润肤露,请把它带来给我们的护士看。
- 每天使用润肤露数次。在治疗之前,不要立刻去涂。
- 如果您的皮肤出现过敏,起泡或掉皮,请停止使用。

## 皮肤痒或皮肤破损: 盐水溶液

您的放射治疗师或肿瘤科护士可以推荐针对治疗部位发痒的皮肤或破损皮肤的盐水浴:

- 在开始之前请确保您用肥皂和水彻底清洗双手。
- 制作溶液: 每一杯冷开水里有 $\frac{1}{2}$ 茶匙盐。
- 每天准备新的溶液。
- 更多指引请与您的肿瘤科护士讨论。