



Chăm Sóc Da Trong Quá Trình Xạ Trị

Những hướng dẫn để giúp bảo vệ da của quý vị

Tài liệu này dành cho những người đang xạ trị. Nó cung cấp những hướng dẫn để bảo vệ da và đặc biệt chăm sóc ở khu vực điều trị.

Xạ Trị Sẽ Ảnh Hưởng Đến Da Của Tôi Thế Nào?

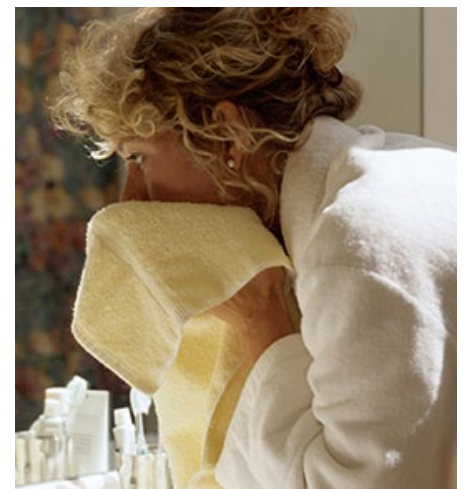
Sau xạ trị 2 đến 3 tuần, da của quý vị ở khu vực điều trị có thể:

- Nhìn thấy đỏ, kích ứng hoặc cháy nắng
- Khô, ngứa hoặc bắt đầu lột da

Quý vị nên quan sát kỹ tất cả những nơi có nếp gấp da. Chúng bao gồm ở cổ, bụng, nách, dưới vú, và ở háng hoặc ở dưới đáy. Da ở những khu vực này dễ bị kích ứng hơn.

Những Hướng Dẫn Để Giúp Bảo Vệ Da Của Quý Vị

- Hỏi xạ trị viên khu vực xạ trị nào của quý vị có thể bị ảnh hưởng.
- Tắm bình thường. Nhưng, không dùng xà phòng có kem dưỡng da, nước hoa hoặc sản phẩm khử mùi. Dùng xà phòng hiệu Ivory, Sensitive Skin, Dove, Basis, hoặc Neutrogena.
- Đặc biệt nhẹ nhàng da của quý vị.
- Mặc quần áo rộng rãi, mềm ở vùng điều trị.
- Nếu quý vị phải cạo lông ở vùng điều trị, **chỉ** được dùng dao cạo điện. Không được dùng dao cạo lưỡi thẳng hoặc dao cạo an toàn.
- Đội mũ, quàng khăn cổ hoặc mặc quần áo khác để bảo vệ da không phơi nắng.
- Giữ vùng điều trị sạch sẽ và khô ráo.
- Trước mỗi lần xạ trị, nên nhẹ nhàng rửa sạch tất cả kem thoa da và kem dưỡng da.



Đặc biệt nhẹ nhàng da của quý vị khi đang xạ trị.

- Nói chuyện với y tá xạ trị nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi hoặc vấn đề nào về da.
- Báo cho y tá biết khi quý vị thấy da có thay đổi.

Chăm Sóc Cơ Bản

- **Không được** dùng nước hoa, không dùng kem dưỡng da trước hoặc sau cạo râu, không dùng sản phẩm khử mùi, sản phẩm dưỡng tóc, hoặc các sản phẩm kiểu tóc khác trên khu vực đang điều trị, trừ khi bác sĩ hoặc y tá của quý vị cho phép dùng.
- **Không** dùng sản phẩm có chất kim loại như là chất nhôm hoặc kẽm, kể cả thuốc kem zinc oxide.
- **Không** dùng sản phẩm dầu hoặc thuốc có chất dầu như là Vaseline, dầu em bé, thuốc kem hoặc dầu vi ta min E trong thời gian điều trị của quý vị.
- **Không** thoa bất kỳ geo, kem dưỡng da hoặc kem nào trên da ở vùng điều trị trong 2 giờ trước mỗi lần xạ trị.
- **Không** thoa bột ngô hoặc thoa phấn trên da của quý vị vì những sản phẩm này có thể gây sinh vi khuẩn nấm trên da.
- **Không** chườm nóng hoặc lạnh, dùng miếng đệm sưởi nóng, chăn điện, bình nước nóng hoặc túi chườm lạnh trên da ở khu vực điều trị của quý vị.
- **Không** để khu vực điều trị tiếp xúc với nhiệt độ quá nóng hoặc quá lạnh, như là tắm nước vòi sen quá nóng hoặc tắm trong bồn nước quá nóng, phòng tắm hơi hoặc phòng xông hơi nước, phơi nắng hoặc không khí lạnh của máy lạnh.
- **Không** dùng băng hoặc băng keo dán trên da ở khu vực điều trị.
- **Không** dùng khăn chà da.
- **Không** gãi, cạo da hoặc chà da của quý vị.
- **Không** mặc quần áo chật ở khu vực điều trị.

Chăm Sóc Vùng Điều Trị

Da đầu

- Dùng xa phòng gội đầu trẻ em hoặc Neutrogena.
- Không được dùng sản phẩm dưỡng tóc, xà phòng gội đầu có chất dưỡng tóc, hoặc sản phẩm cho kiểu tóc.
- Đội mũ khi quý vị đi ra ngoài.

Mặt và Cổ

- **Không được** trang điểm, thoa kem dưỡng da, thoa kem chống nắng, nước hoa, hoặc sau khi cạo râu.
- Giữ khu vực này không cho phơi nắng.

Ngực

- **Không được** dùng sản phẩm khử mùi, trừ khi bác sĩ của quý vị Cho Phép dùng.
- Mặc quần áo bảo vệ ngực của quý vị để không cho phơi nắng.

Bụng hoặc Vùng Chậu

- **Không được** dùng kem dưỡng da, phấn hoặc kem trên khu vực xạ trị.
- Vệ sinh sạch sẽ sau khi đi cầu.
- Nếu da của quý vị bị kích ứng, **đừng** chà da hoặc dùng khăn lau khô. Để không khí làm khô da hoặc dùng máy sấy tóc ở độ lạnh và cách khoảng gần để thổi hơi lạnh làm khô da.

Cánh Tay, Bàn Tay, Ngón Tay, Chân, Bàn Chân hoặc Ngón Chân

- **Không được** dùng kem dưỡng da, kem hoặc kem chống nắng.
- Mặc quần áo rộng.
- Mặc giày rộng giúp ngón chân và bàn chân có nhiều chỗ trống.

Bảo Vệ Da Của Quý Vị Để Không Phơi Nắng

Trong những năm sau khi xạ trị, da của quý vị ở vùng điều trị rất kích ứng với ánh nắng. Quý vị phải cẩn thận bảo vệ da. Da cháy nắng có thể có phản ứng tương tự như là xạ trị.

Da của quý vị đã lành sau khi xạ trị:

- Dùng kem chống nắng (30 SPF hoặc cao hơn) mỗi khi quý vị đi ra ngoài.
- **Không** để vùng điều trị trực tiếp phơi nắng trong thời gian lâu dài.

Câu Hỏi?

Câu hỏi của quý vị rất quan trọng. Hãy gọi cho bác sĩ hoặc nhân viên y tế nếu quý vị có câu hỏi hoặc lo lắng.

Bệnh Viện UW Khoa Xạ Trị
Bướu: 206.598.4100

Skin Care During Radiation Therapy

Tips to help protect your skin

This handout is for people having radiation treatments. It offers tips to protect your skin and specific care tips for the area being treated.

How will radiation therapy affect my skin?

After 2 to 3 weeks of radiation treatment, your skin in the area being treated may:

- Look red, irritated, or sunburned
- Be dry and itchy or begin to peel

Closely watch all places with skin folds. These include your neck, stomach, armpits, under your breast, and in your groin or crotch. The skin in these areas is more likely to become irritated.

Tips to Help Protect Your Skin

- Ask your radiation therapist what area of your skin may be affected by your radiation therapy.
- Bathe and shower as normal. But, do **not** use soaps that contain lotions, perfumes, or deodorants. Some brands to try are Ivory, Sensitive Skin Dove, Basis, or Neutrogena.
- Be extra gentle with your skin.
- Wear loose, soft clothing over the treated area.
- If you must shave in the treated area, use **only** an electric razor. Do not use straight-edge or safety razors.
- Protect your skin from the sun with a hat, scarf, or other clothing.
- Keep the treatment area clean and dry.



Be very gentle with your skin while you are having radiation treatments.

- Gently wash off all creams and lotions before each radiation treatment.
- Talk with your radiation nurse if you have any questions or problems with your skin.
- Tell your nurse when you notice changes in your skin.

Basic Care

- Do **not** use perfume, pre-shave or aftershave, deodorant, hair conditioner, or other styling products on the area being treated, unless your doctor or nurse says it is OK to do so.
- Do **not** use products that contain metals like aluminum or zinc, including zinc oxide ointment.
- Do **not** use oil- or petroleum-based products such as Vaseline, baby oil, ointments, or vitamin E oil during your treatment.
- Do **not** apply any gel, lotion, or cream to your skin for 2 hours before each treatment.
- Do **not** use cornstarch or powder on your skin. These products can lead to fungus on your skin.
- Do **not** apply heat or cold to your treated skin. Do not use heating pads, electric blankets, hot water bottles, or ice packs.
- Do **not** expose the treatment area to extreme heat or cold, such as very hot showers or baths, saunas or steam rooms, direct sunlight, or cold air direct from an air conditioner.
- Do **not** use tape or Band-Aids on the treatment area.
- Do **not** scrub your skin with a washcloth.
- Do **not** scratch, scrub, or rub your skin.
- Do **not** wear tight clothing over the treatment area.

Care for the Area Being Treated

Scalp

- Use baby shampoo or Neutrogena.
- Do **not** use conditioners, shampoo with conditioners, or styling products.
- Wear a hat when you are outside.

Face and Neck

- Do **not** use makeup, moisturizer, sunscreen, perfume, or aftershave.
- Keep the area shaded from the sun.

Chest

- Do **not** use deodorant, unless your doctor says it is OK to do so.
- Wear clothes that protect your chest from the sun.

Belly or Pelvis

- Do **not** use lotion, powder, or cream on the area.
- Clean your bottom well after bowel movements.
- Allow your skin to air dry, or dry it with a hair dryer on the cool setting at a short distance. If your skin is irritated, do **not** scrub or towel dry.

Arms, Hands, Fingers, Legs, Feet, or Toes

- Do **not** use lotion, cream, or sunscreen.
- Wear loose clothing.
- Wear shoes that do give your toes and feet plenty of room.

Keep Your Skin Safe from the Sun

Your skin in the treatment area will be very sensitive to the sun for years after radiation treatment. You will need to treat your skin carefully. Sunburn may cause your skin to have the same reaction it did to the radiation.

After your skin heals from treatment:

- Use sunscreen (30 SPF or higher) every time you go outside.
- Do **not** let the treatment area be in direct sun for long periods.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

UW Medical Center Radiation Oncology: 206.598.4100