

癌症治疗后的皮肤健康

很少人意识到皮肤是人体最大的器官。皮肤是防御外来物入侵身体的第一防线，它还可以保持体温正常并储存水分、脂肪和维生素 D。这样一个重要的器官需要护理和监测。儿童癌症的治疗有时会伤害皮肤。

谁有风险？

- 接受身体任何部位放射的康复者，包括全身放射。
- 骨髓或干细胞移植后患有慢性移植物抗宿主病的癌症康复者。

可能会出现什么问题？

以下是癌症治疗后可能出现的长期皮肤效应。

毛细血管扩张

皮肤表面上的这些小血管通常被称为“蜘蛛静脉”，可以在癌症康复者身上接受过放射的身体部位上发生。毛细血管扩张是由放射引起的血管内层改变而造成的。这通常不会导致任何健康问题，亦不需要特别的护理。

纤维化

纤维化是由血管内层的疤痕引起的，导致“木质”皮肤纹理。皮肤在有纤维化的部位可能不那么灵活，亦可能更容易受伤。护理纤维化皮肤应该包括常规保湿和避免创伤。因为纤维化皮肤的血液供应不足，切割和擦伤后愈合可能会很慢，所以尽可能避免这些很重要。

硬皮病

有时在骨髓或干细胞移植后患有慢性移植物抗宿主病的人会有硬皮病。在这种情况下，供体白细胞不能识别患者的皮肤细胞为自体的细胞，就开始攻击皮肤细胞。这导致皮肤变得僵硬和不灵活。这可能发生在身体的任何地方，但如果它发生在关节周围的皮肤，它可以使关节不能活动自如。该硬皮病的治疗是治疗潜在的移植物抗宿主病。避免对患病皮肤造成伤害也很重要，因为愈合时间会因此病而延长。

白癜风

白癜风是皮肤上的色素损失。这可以从除您以外的人（同种异体移植）得到的骨髓或干细胞移植后发生，可能是由移植后可见的移植物抗宿主病或其他自身免疫疾病造成。在这种情况下，白细胞不能识别某些正常皮肤细胞（黑色素细胞），所以攻击并摧毁这些细胞。黑色素细胞是体内控制肤色的细胞。没有黑色素细胞，皮肤呈乳白色。白癜风通常会成长成一片片的斑块。白癜风的治疗是治疗潜在的移植物抗宿主病或自身免疫系统。但即使这种疗法成功，皮肤的颜色可能不会恢复正常，因为黑色素细胞的损害可能是永久的。虽然所有皮肤都应该防晒，但是失去颜色的皮肤非常脆弱，所以在去户外之前，更应在患病皮肤上使用防晒霜。

色素沉着

色素沉着过度会令皮肤变黑，在皮肤放射或某些类型的化疗后可能发生。最常见的与色素沉着有关的化疗药物包括：博来霉素(Bleomycin)、白消安(Busulfan)、环磷酰胺(Cyclophosphamide)、放线菌素(Dactinomycin)、5-氟尿嘧啶(5-flourouracil)、羟基脲(Hydroxyurea)和甲氨(Methotrexate)。皮肤或指甲上可能会出现深色变色。与癌症治疗相关的色素沉着过度没有特定的治疗方法，但它通常会随着时间的流逝亦不用任何治疗而逐渐消退。

皮肤癌

接受过放射治疗的人有发生皮肤癌的风险，通常是在放射区域。其他风险因素包括浅肤色、慢性日晒、严重晒伤、非典型痣、较多量的痣和皮肤癌的家庭史。关于皮肤癌的好消息是，如果早期诊断，它通常是可治愈的。皮肤癌有三种主要形式：

- **基底细胞癌**是最常见的皮肤癌。基底细胞癌通常呈现为粗糙，凸起的皮肤区域。随着基底细胞癌的发展，它可能会变成溃疡或疼痛及不愈合的伤口。基底细胞癌可以发生在皮肤的任何地方，但最常见于被阳光和/或放射照射的地方。为预防基底细胞癌，保护您的皮肤免受阳光照射是您能做到最重要的事情。基底细胞癌的治疗包括以手术切除受影响的皮肤。基底细胞癌可以传播至周围的组织，但通常不会遍布全身，亦没有生命威胁。
- **鳞状细胞癌**是另一种可因暴露于太阳或放射线而导致的皮肤癌。它的外观类似于基底细胞癌，通常是疼痛和无法愈合的溃疡。鳞状细胞癌可以比基底细胞癌更具攻击性，并且可以更容易地扩散到周围组织甚至是身体的其他部位。通过早期的手术治疗，鳞状细胞癌通常是可以治愈的，因此若您有任何可疑的痣，立即向您的医疗保健提供者报告是很重要的。
- **黑色素瘤**是一种更为严重的皮肤癌。与基底细胞癌不同，如果不进行治疗，它可以扩散到其他器官，可能是致命的。黑色素瘤通常由痣转变发展而来。成功治疗的关键是黑色素瘤的早期诊断。您应监测痣的变化。监测痣可以使用“ABCD”的警告征兆记住：

A 代表不对称（痣的一半看起来与另一半不同）

B 代表边框（具有不规则，扇形或边界不清的痣）

C 代表颜色（从痣的一个区域到另一个区域的颜色变化，例如不同的深度的棕褐色和棕色或黑色，或痣内的白色，红色或蓝色等颜色）

D 代表直径（大于6毫米的痣 – 约为铅笔橡皮擦的直径 – 就应该接受诊段）。

如果您发现任何“ABCD”警告征兆，请让您的医务人员检查痣。若任何的痣有以上的警告征兆，通常都需要被移除。

若有这些警告征兆，请您的医生为您做正式的检查，若您的痣有以上情况，就很大可能需要接受手术除去。

需要什么监测？

如果您有以下任何风险因素，您应该每月检查您的皮肤是否有变化，并且每年至少一次接受由医疗保健提供者进行的彻底的皮肤检查：

儿童、青少年和年轻成人癌症治疗后的健康生活

- 您接受了任何区域的放射，包括全身放射
- 您接受了造血干细胞移植
- 您曾患过皮肤癌或黑色素瘤，或者您有皮肤癌或黑色素瘤的家族病史
- 您有“发育不良”（非典型）痣
- 您年轻时曾遭受严重的晒伤

我该怎样做才能保持皮肤健康？

在照顾皮肤时要记住的最重要事情是保护它免受阳光照射。这里有一些您可以做的事情：

- 当您的皮肤暴露在阳光下时，请始终穿着防护服或涂上防晒霜，即使在阴天或朦胧的日子。美国癌症协会建议使用 SPF(保护因子) 为 15 或更高的防晒霜。
- 沙子、雪、混凝土、水和高海拔都会增加阳光伤害的风险 - 需要额外注意在这些环境下的皮肤保护。
- 不要试图晒黑皮肤 - 不要使用日晒机。
- 避免在上午 10 点至下午 2 点（在夏令时期间: 上午 11 点至下午 3 点）时进行户外活动，那是太阳光线最强烈的时间，把户外活动计划在清晨或傍晚时分进行。
- 经常重涂防晒霜或在游泳或出汗时使用防水防晒霜。这不仅有助于保护您免受皮肤问题的影响，还可以帮助您保持青春容颜。

如果您对皮肤有任何疑问或疑虑，请联系您的医疗保健提供者。多照顾您的皮肤，它会保护您！

由美国马里兰州巴尔的摩 Johns Hopkins University/Sidney Kimmel Cancer Center 的 Kathy J. Ruble 注册护士，护理学硕士，儿科护士，肿瘤科高级实践护士撰写。

由 Julie Blatt; Louise S. Constine 医学博士; Rebecca D. Pentz 博士; Wendy Landier 博士，儿科护士; 和 Debra L. Friedman 医学博士共同审阅。

简体中文的翻译由广州妇女儿童医疗中心血液肿瘤科提供。

有关儿童癌症康复者的其他健康信息，请访问：

www.survivorshipguidelines.org

注意：在整个 Health Links 系列中，术语“儿童癌症”用于指定儿童期、青春期或成年早期可能发生的儿科癌症。Health Link 旨在为儿科癌症的康复者提供健康信息，无论癌症是发生在童年、青春期还是成年早期。

免责声明和所有权声明

晚期效应指南和 Health Link 简介：儿童、青少年和年轻成人癌症康复者的长期随访指南和随附的 Health Link 是由儿童肿瘤学组制定，当中包括晚期效应委员会和护理学科的共同合作，由儿童肿瘤学组长期随访指南核心委员会及其相关工作组维护和更新。

致癌症患者（若患者是儿童，致他们的父母或法定监护人）：如果您对医疗状况有任何疑问，请咨询医生或其他合格医疗服务提供者，不要依赖信息内容。儿童肿瘤学组是一个研究机构，并不提供个性化的医疗护理或治疗。

致医生和其他医疗服务提供者：信息内容并非旨在取代您的独立临床判断，医疗建议，或排除其他合法的筛查，健康咨询或儿童癌症治疗特定并发症干预的标准。信息内容也不打算排除其他合理的替代性后续程序。信息内容是出于礼节而提供的，但并不是评估儿童癌症康复者的唯一指导来源。儿童肿瘤组明白每个患者护理的决策都是患者、家属和医疗保健提供者的特权。

儿童、青少年和年轻成人癌症治疗后的健康生活

任何特定的测试，产品或程序均不由信息内容、儿童肿瘤学组或附属方或儿童肿瘤学组成员认可。

不声称准确性或完整性：尽管儿童肿瘤学组已尽一切努力确保信息内容在发布之日是准确和完整的，但对于内容的准确性、可靠性、完整性、相关性或及时性不做任何明示或暗示的保证或陈述。

对儿童肿瘤组和相关方的部分责任/对儿童肿瘤组及相关方免于承担赔偿责任的免责声明：儿童肿瘤组或其任何关联方或其成员对因使用、审查或访问信息内容而造成的损害不承担任何责任。您同意以下免责条款：(i) “免责方”包括信息内容的作者和贡献者，所有官员、董事、代表、员工、代理人以及儿童肿瘤组和附属组织的成员；(ii) 通过使用、审查或访问信息内容，您同意自费处理任何和来自使用、审查或访问信息内容的所有因素，诉讼原因，诉讼或要求造成的所有损失，责任或损害（包括律师费和费用），并同意免责和维护免责方，免“免责方”承担赔偿责任。

所有权：信息内容受到美国和全球版权法和其他知识产权法的保护。儿童肿瘤学组保留信息内容的移动版权和其他权利、所有权和利益，并主张法律规定的知识产权。您在此同意帮助儿童肿瘤学组保护所有版权和知识产权，以便儿童肿瘤学小组在以后采取额外行动，其中包括签署同意书和法律文件以及限制信息内容的传播或复制。