



簡易版衛教資訊：11-丘疹膿皰疹 (Papulopustular rash) 或稱痤瘡性紅疹，acneiform eruption)

- 控制搔癢。
- 用小蘇打、艾維諾(Aveno)或燕麥片洗個涼水澡（一杯冷水）每天數次，或每3到4小時，在局部皮疹處冷敷約15-20分鐘。
- 服用您常用的抗組織胺藥，並仿單上說明進行操作。
- 避免刮傷。

完整版衛教資訊：11-丘疹膿皰疹 (Papulopustular rash) 或稱痤瘡性紅疹，acneiform eruption)

一、痤瘡性皮膚疹定義：

常見於化療後1-2周左右，皮膚(包括：面部、頭皮或胸部的痤瘡性皮膚疹有如青春痘般)，又痛又癢的紅疹或膿皰。不同於一般的青春痘，不會有粉刺的出現[1, 2]。

二、居家照護原則：

1、病人自我評估痤瘡性皮膚疹的早期症狀，包括[1]：

- (1)發紅、丘疹性膿皰
- (2)受影響部位的觸痛(通常是第一個徵象)
- (3)皮膚乾燥、有皺紋，變得發紅或發黑(在非白種人病人中)。

2、皮膚照護和衛生：

(1)清潔[1, 4]：

- 1)建議選擇無酒精性、低刺激或低過敏的皮膚清潔或保濕產品。
- 2)沐浴時，先清洗皮膚上的汗水，再將中性肥皂需在手心搓成泡沫，避免使用熱水(夏天約37°C、冬天約39°C)或浴鹽清潔用品。
- 3)患部皮膚塗抹外用藥膏前，需先以生理食鹽水或煮過開水清除乾淨後再塗藥。

(2)保濕：

- 1)當接受化療或標靶治療時，就建議同步進行皮膚保養，一天至少二次(早晚)，不要等到皮膚變紅變黑、乾燥發癢才塗保濕產品(如乳液或面霜)，其效果將大打折扣[2]。
- 2)保濕時機：洗臉後、洗澡後、洗手後和有搔癢乾燥時[2]。
- 3)保濕方式，包括[1, 2]：
 - A. 使用溫水清洗、速戰速決，勿過度搓洗身體。
 - B. 碰水後立即使用乳液或面霜保濕皮膚，勿來回搓揉。
 - C. 清潔皮膚後，以柔軟毛巾輕輕按壓。
 - D. 保濕重點部位，如額頭、嘴巴周圍、頸部、手腳指尖和後腳跟[2]。

(3) 防曬：

在治療期間應加強防曬措施，包括[2]：

- 1) 每日於室內和室外皆須加強防曬防護，以避免紫外線對皮膚的刺激，如外出可穿長袖衣服或傘來遮陽，以及擦防曬乳液或防曬霜。
- 2) 防曬保養品，以擦拭臉和頸部為重點部位。
- 3) 防曬選擇以SPF>30以上、UVA 2+及不含化學添加物、UV吸收劑之防曬產品[4]。

3、避免皮膚粘膜損傷[1, 4]：

- (1) 穿緊身衣服與軀幹、頭部和頸部接觸的刺激性的織物，如腰帶和首飾[1, 4]。
- (2) 使用繃帶、敷料或膠布緊貼皮膚。
- (3) 避免彈出瘰癧膿包，不要使用研磨性化學品（如酒精）來處理皮疹。
- (4) 勿用尖銳物品擠或抓，並定期修剪指甲
- (5) 若有發癢不適，可以輕拍或局部冰敷進行緩解。

4、調節溫度：

避免讓體溫升高的情況（如使用蒸汽、桑拿、洗熱水澡、加熱墊、劇烈運動）。

5、飲食管理[1, 4, 5]：

- (1) 在治療期間，促進充分的水分/營養，以幫助防止皮膚乾燥/脫皮。
- (2) 建議每天攝入1800-2000cc液體（除非有禁忌），以幫助保持皮膚的完整性。
- (3) 建議採取均衡和健康的飲食。

6、藥理管理

避免使用非處方的瘰癧藥物和含酒精的外用產品。

7、注意事項[2]：

日常保養十分重要，養成正確自我保養的四大好習慣：

- (1) 正確清潔、保濕、防曬以及避開皮膚刺激物，避免日曬。
- (2) 避免熱水泡澡。
- (3) 避免吃辛辣油炸食物。
- (4) 避免喝酒。

三、何時應立即就醫？

- 1、呼吸困難、胸悶或喉嚨後部腫脹。
- 2、溫度大於(含)38°C 或任何開放區域出現紅腫、分泌物或氣味，可能是感染。
- 3、無法進行 ADL--反映出病人狀況的惡化和痤瘡性皮炎的嚴重程度。
- 4、皮疹部位的疼痛/不適不受控制或不斷增加。

四、參考資料

1. Provincial Health Services Authority (2022). BC cancer: Symptom Management Guidelines: Fatigue. BC Cancer. Retrieved January 04, 2022 from <http://www.bccancer.bc.ca/nursing-site/Documents/6.%20Fatigue%20and%20Anemia.pdf>
2. 王筱涵(2017)·接受化療、標靶治療時，記得要呵護肌膚·取自 <https://www.careonline.com.tw/2017/07/chemotargetskin.html>
3. Briggs, J. K. (2015). *Telephone Triage Protocols for Nurses. 5th edition.* Lippincott Williams & Wilkins.
4. 詹瑞君、高子媗、陳璵帆、邱文姿、李芸湘(2021)·癌症病人接受免疫治療之臨床評估與照護：以免疫相關皮膚不良事件為例·*腫瘤護理雜誌*，21(2)，21-34。
5. 謝明哲、葉松齡、蔡雅惠(2011)·*膳食療養學實驗*·台北醫學大學保健營養學系。