Käsi-jalkaoireyhtymän ehkäisy ja hoito

Sinulle on aloitettu syöpälääkehoito, joka voi haittavaikutuksena aiheuttaa käsi-jalkaoireyhtymää. Tämän oireita voivat olla kämmenien ja/tai jalkapohjien pistely, puutuminen, kipu, turvotus, punoitus, ihon kuivuminen tai ihon kuoriutuminen. Käsi- ja jalkaoireyhtymää voidaan osittain ehkäistä huolellisella ihon hoidolla.

Ehkäiseväksi hoidoksi suositellaan kämmenten ja jalkapohjien rasvauksia päivittäin usean kerran päivässä rasvaisella perusvoiteella.

Ihon suoraa kontaktia pyykinpesuaineiden ja muiden puhdistusaineiden kanssa tulee välttää. Kädet on syytä suojata suojakäsineillä. Jalkoihin kohdistuvaa hankausta ja painetta, esimerkiksi hiertäviä kenkiä, tulee myös välttää. Käsien ja jalkojen viilennys lievittää oireita.

Ennaltaehkäisyyn voidaan käyttää käsien ja jalkojen merisuolakylvetyksiä:

* 5 litraa haaleaa vettä
* 1 dl merisuolaa

Kylvetetään noin 15 minuuttia kerrallaan kolme kertaa viikossa, oireiden ilmaannuttua tiheämmin.

Jos syöpälääkehoitosi aiheuttaa jokapäiväisiä toimintoja häiritseviä oireita, ota yhteys hoitohenkilökuntaan.