

Käsi-jalkaoireyhtymän ennaltaehkäisy ja hoito

Syöpälääkkeet aiheuttavat monenlaisia iho-ongelmia, jotka voivat heikentää elämänlaatua ja jopa altistaa infektioille. Hankalia oireita aiheuttava ihohaitta on käsi-jalkaoireyhtymä, jonka oireita ovat kämmenien/ jalkapohjien pistely, puutuminen, kipu, turvotus tai punoitus. Iho saattaa hilseillä ja joskus voi tulla kovettumia ja haavaumia. Ihoa hoitamalla voi ennaltaehkäistä oireita, minkä vuoksi ihon hoito on tärkeää koko hoitojakson ajan.

- Rasvaa käsien ja jalkojen iho kahdesti päivässä rasvaisella perusvoiteella. Rasvauksen vaikutusta voidaan tehostaa käyttämällä öisin puuvillakäsineitä ja -sukkia.
- Voit myös kokeilla pitää kätesi ja jalkasi paljaina (ilman käsineitä/sukkia jne.)
- Vältä kiristäviä ja tiukkoja vaatteita ja jalkineita. Pehmeät geelipohjalliset saattavat vähentää aristusta kävellessä.
- Vältä ihon kosketusta kuuman veden kanssa (esim. sauna, kylpy, tiskaus), peseytyä voit kuitenkin normaalisti.
- Mikäli iho-oireita ilmenee, on tärkeää pitää iho puhtaana ja rasvata säännöllisesti. Viileät suolakylvyt rauhoittavat ihoa.
- Sinulle voidaan määrätä vahvaa kortikosteroidivoidetta (kortisoni) ihon hoitoon. Käytä valmistetta sinulle annettujen ohjeiden mukaan, yleensä 1–2 kertaa päivässä.
- Ole yhteydessä hoitavaan yksikköön, mikäli oireet eivät lievyt kotihoidolla.

Kylvetysohje käsille/jaloille

5 litraa kylmää vettä

1 dl merisuolaa

Liuota merisuola pieneen määrään kuumaa vettä ja lisää kylmään veteen. Kylvetä käsiä/jalkoja 15–30 minuutin ajan, jonka jälkeen kuivaa iho huolellisesti. Kylvetyksen jälkeen rasvaa iho rasvaisella perusvoiteella. Käsiä/jalkoja voi kylvettää muutaman kerran viikossa ja oireiden ilmaantuessa päivittäin.