

Käsien ja kynsien hoito-ohje

Syövän lääkehoitojen aikana ihon hoitaminen on tärkeää. Joidenkin lääkkeiden sivuvaikutuksena saattaa ilmetä käsien ja jalkojen ihon kuivumista sekä kynsien sarveistumista ja liuskoittumista. Ihoa hoitamalla voi ennaltaehkäistä ja lievittää oireita. Ihon hyvä kunto saattaa olla hoidon jatkamisen edellytys.

Käsien hoito

- Käsienpesusta tulee huolehtia. Apteekista on saatavilla erilaisia puhdistusvoiteita ja -liuoksia, jotka kuivattavat ihoa vähemmän kuin saippua.
- Käsien ja jalkojen rasvaaminen aamuin illoin perusvoiteella on tärkeää. Rasvaamisella ehkäistään ihon kuivumisesta aiheutuvia ihorikkoja ja estetään infektioiden syntymisen. Apteekista saa lisätietoa tuotteista.
- Rasvauksen vaikutusta voidaan tehostaa käyttämällä öisin puuvillakäsineitä ja -sukkia.
- Kynnet kannattaa pitää lyhyinä. Ennen leikkaamista ja viilaamista kynsiä voi liottaa lämpimässä vedessä, jotta kynnet pehmenevät.
- Kynsilakan käyttö saattaa estää kynsien liuskoittumista.
- Kädet kannattaa suojata kotitöiden ajaksi joko kertakäyttö- tai talouskäsineillä.

Jalkojen kylvetysohje

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.

Potilasohje | Syöpäkeskus | Hyväksytty: 20.5.2024

Hyväksytty: 28.05.2024