

手足症候群

!! 請問醫師!!

什麼是手足症候群？

造成手足症候群的原因目前尚未有定論，推論可能是微量的化療藥物滲透至四肢末梢的微血管外，造成肢端組織的損傷。

手足症候群表現

- 早期常見的症狀有手腳刺痛、敏感以及麻木，通常發生於首次化療後 2 至 6 週後。
- 之後手掌和腳底會有類似曬傷的紅斑，可能會起水泡，嚴重者可能會破開結疤。
- 皮膚的表現上可能有過度乾燥甚至剝裂的情形。



在手足症候群的預防上，皮膚的保養是非常重要的。



自我照顧的建議

在手足症候群的預防上，皮膚的保養是非常重要的，好的保養可以有效降低其發生率。以下是幾個生活上的注意事項：

1. 使用中性溫和的肥皂、洗髮精、沐浴乳，避免使用含酒精、染料或是過多香料的沐浴用品。
2. 建議使用冷水或溫水來洗澡，避免用熱水。皮膚平時也避免接觸任何熱源。
3. 每天至少進行兩次護膚保濕，最佳的保濕時機是洗完澡後，但切記避免使用含酒精、染料或是過多香料的保濕品。
4. 外出時盡量避免陽光直曬，以寬鬆的衣物帽飾完整的覆蓋皮膚。若無法避免，請確保暴露的皮膚都有做好防曬。建議使用防曬係數(SPF)30 以上，且含有二氧化鈦或氧化鋅的防曬乳。外出前一小時就要先擦好防曬。
5. 盡量穿戴寬鬆的衣物及合身舒適的鞋襪。
6. 洗衣時使用不含強烈香水的洗衣粉和織物柔軟劑。
7. 避免執行壓迫到手及手肘影響血液循環之活動。

常見疑問

Q1：我有疑似如上述手足症候群的症狀，怎麼辦？

A：一旦發生手足症候群，皮膚其他位置可能也有類似的症狀。建議先暫停您的家事，並與您的主治醫師討論。必要時，醫師會開立外用藥膏或是口服類固醇，請於塗敷完藥膏後穿戴棉質的手套及襪子，以幫助藥品吸收。

