

## 4. REHABILITERING OCH EGENVÅRD

### Egenvård vid biverkningar och symtom

## Hand- och fotsyndrom och påverkan på hud och naglar

Din behandling kan påverka huden, framför allt handflator och fotsulor, men hela kroppens hud kan drabbas. En del behandlingar kan också orsaka besvär med naglarna, både på fingrar och tår. Symtomen kan se olika ut och vara lindriga till svåra. Du kommer att ha regelbunden kontakt med din kontaktsjuksköterska för att följa upp symtomen. Du kan behöva göra ett kortare uppehåll eller minska dosen av läkemedlet för att symtomen ska minska. Orsaken till hand- och fotsyndrom, HFS, är inte helt klarlagd. Man tror att läckage av cytostatika från kapillärer (kroppens minsta blodkärl) kan orsaka skador i vävnader och nervfibrer.

#### Hudreaktioner:

- Torr, fjällig eller "glasig" röd hud
- Rodnad, svullnad
- Hudsprickor, förhårdnader
- Blåsbildning, hudutslag
- Sår, infektioner
- Brännande känsla

#### Nagelförändringar:

- Sprödhet, naglar som skivar sig
- Ändrad form, struktur och färg
- Ömhet
- Nagellossning
- Infektion i nagelbädd eller nagelband
- Nageltrång, ökad hornbildning under nageln
- "Svallkött", vätska under nageln

### Råd för att förebygga och lindra symtom

- Inspektera huden och naglarna för att tidigt upptäcka påverkan.
- Smörj in händer och fötter inklusive nagelband och hud regelbundet med mjukgörande kräm. Vid besvär använd karbamidkrämer (ureakrämer), krämer med salicylsyra, antibakteriella krämer och salvor med väteperoxid eller zinkplåster.
- Undvik direkt solljus och stark värme. Kallt vatten eller kyla kan lindra besvären.
- Håll händer och naglar rena. Klipp naglar rakt och inte för kort, fila vassa kanter.
- Undvik nagelstärkande polish, nagellack, nagellackborttagningsmedel och lösnaglar.
- Undvik tryck och vibrationer mot hud och naglar de dagar du behandlas för cytostatika, tex. massage, tajta kläder, skriva på tangentbord, använda bormaskin. Välj träningsformer med lite friktion, tryck och värmeökning. Använd skor med bra passform och inlägg eller sulor.
- Undvik ämnen som irriterar huden, till exempel parfym. Använd parfymfri lotion och deodorant.
- Använd diskhandskar med bomullsvantar inuti vid handtvätt eller -disk.
- Använd smärtstillande läkemedel om du har ont.
- Hydrokolloidförband kan skydda huden vid blåsor och sprickor, men använd det inte om du har tecken på infektion. Tecken på infektion är svullnad, rodnad, ömhet och vätska.

#### När ska jag kontakta vården?

- Om du förändringar på hud och naglar.
- Om du har smärta som inte lindras av receptfria läkemedel.
- Om du har besvär som påverkar dina dagliga aktiviteter och inte går över.
- Om du har tecken på infektion i huden (svullnad, rodnad, ömhet och vätska).