

手足症候群

【原因】

在化學治療一段時間後，可能從手足的細小微血管滲透出微量之藥物造成手足過熱及損傷手足組織的一種反應。

【飲食原則】

1. 避免高脂肪、高熱量及刺激性的食物，如：辣椒、大蒜、酒、花生、巧克力、果實、甲殼類(貝、蝦、蟹)、咖啡、紅茶
2. 蛋白質飲食，像是肉、蛋、牛奶，幫助傷口癒合。
3. 適當蔬果補充維生素，像是 B6。如：香蕉、花生、牛肉、瘦肉。

【中醫衛教】

一、 未發生手足症候群之居家處理

1. 避免接觸熱源，例如洗熱水澡、長時間淋、浴泡溫泉、曬太陽等。
2. 避免按摩按壓手腳。
3. 避免激烈運動，例如跑步、有氧運動。
4. 擦護膚乳液保養。
5. 以輕按方式保持肌膚乾燥。

二、 已發生手足症候群之居家處理

1. 持續預防措施。
2. 穿著寬鬆舒服的衣物和鞋子。
3. 休息時可抬高手及腳部以改善其血液循環。
4. 用溫水洗澡，另可用冰袋冰敷手足(15-20 分鐘)改善腫脹症狀。
5. 使用中性肥皂洗手及洗澡。
6. 使用乳液保持皮膚之濕潤度。