

Hand- och fotsyndrom (HFS) och hud- och nagelpåverkan

Du ska påbörja en behandling som kan påverka huden, framförallt handflator och fotsulor, men hela kroppens hud kan drabbas. En del behandlingar kan också orsaka nagelbesvär, både på fingrar och tånaglar.

Orsaken till HFS är inte helt klarlagd. Man tror att läckage av cytostatika från kapillärer (kroppens minsta blodkärl) kan orsaka skador i vävnader och nervfibrer. Läckaget ökar av tryck eller förhöjd temperatur. Åtgärderna nedan är baserade på denna teori och syftar till att både förebygga uppkomst och lindra redan uppkomna symtom.

HFS och hud- nagelbiverkningar kan se olika ut och symtomen kan vara lindriga till svåra. Jämför därför inte med andra som får samma behandling som du.

När ska jag kontakta vården?

- Om du har smärta som inte kan behandlas med receptfria läkemedel.
- Om du får besvär som påverkar dina dagliga aktiviteter och inte går över.

Hudreaktioner

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

Nagelförändringar

- Sprödhet, naglar skivar sig
- Förändrad form och struktur
- Missfärgning
- Ömhet
- Nagellossning
- Infektion i nagelbädd/nagelband
- Nageltrång, ökad hornbildning under nageln
- ”Svallkött”, vätska under nageln

Tips för att förebygga HFS och hud- och nagelpåverkan

- Inspektera din hud och dina naglar för att tidigt upptäcka eventuell påverkan och meddela förändringar till kontaktsjuksköterska eller läkare.
- Smörj in händer och fötter inklusive nagelband och hud regelbundet med mjukgörande kräm.
- Undvik direkt solljus och värme.
- Håll en god hand- och nagelhygien.
- Använd skor med bra passform samt eventuellt sulor/inlägg för att minska tryck.

- Använd nagelstärkande polish och nagellack sparsamt, undvik nagellackborttagningsmedel och lösnaglar.
- Klipp naglar rakt och inte för kort, fila vassa kanter.
- Undvik tryck mot hud och naglar, till exempel tryckningar på tangentbord, massage eller sömmar i tigha kläder.
- Undvik ämnen som irriterar huden till exempel parfym. Använd parfymfri lotion och deodorant.
- Hård fysisk aktivitet kan orsaka friktion, tryck och värmeökning av utsatta delar av huden, till exempel på fötterna. Därför kan det vara bra att avstå eller ändra typ av träningsaktivitet under behandlingen.
- Skydda händerna vid allt smutsigt arbete samt vid kontakt med vatten, använd till exempel diskhandskar med bomullsvantar för att undvika värme och fukt.
- Undvik varmt vatten vid dusch, bad och disk. Kallt vatten/kyla kan lindra besvären.

Du kommer att ha regelbunden kontakt med din sjuksköterska för att följa upp symtomen.

Då symtom uppstått som påverkar dina dagliga aktiviteter

- Använd smärtlindrande läkemedel om du har ont.
- Håll huden mjuk med hjälp av karbamidkrämer (ureakrämer) eller krämer med salicylsyra. Antibakteriella krämer och salvor med väteperoxid samt zinkplåster kan också fungera bra.
- Hydrokolloidförband kan skydda huden vid blåsor och sprickor. Används ej vid infektionstecken (svullnad, ömhet, rodnad samt sekretion) Om du får infektion i sår eller nagelband kontakta din sjuksköterska eller läkare för att initiera sårodling, svampodling och ev. antibiotikabehandling.

Du erbjuds extrabesök till din kontaktsjuksköterska eller läkare för klinisk kontroll samt rådgivning.

Om problemen blir så stora att du har svårt att hantera dem själv trots rådgivning, kan din läkare skriva remiss till hand- och/eller fotsjukvård. Ibland måste man göra ett kortare uppehåll eller minska dosen av läkemedlet för att symtomen ska klinga av.