

Όσα θα πρέπει να γνωρίζετε για το σύνδρομο παλαμών και πελμάτων

- Το σύνδρομο Παλαμών και Πελμάτων (ΠΠΕ) είναι μια αντίδραση στο δέρμα που συχνά παρατηρείται ως ανεπιθύμητη ενέργεια της χημειοθεραπείας.
- Συνήθως εμφανίζεται στις παλάμες των χεριών και στα πέλματα των ποδιών, αλλά μπορεί να εμφανιστεί και σε άλλα σημεία του σώματος όπου τα ρούχα είναι στενά ή όπου επικρατεί έντονη τριβή ή ιδρώτας.
- Αυτή η αντίδραση προκαλεί στο δέρμα κοκκινίλα, πρήξιμο, φαγούρα ή πόνο.

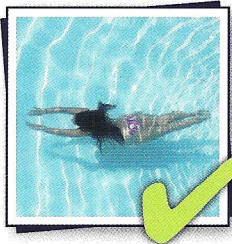
Μικρές και Χρήσιμες Συμβουλές

Ακολουθήστε αυτές τις οδηγίες τουλάχιστον 1 ημέρα πριν και 4-7 ημέρες μετά τη θεραπεία σας.

Προσπαθήστε:



- Να φοράτε άνετα ρούχα και παπούτσια.
- Να κρατάτε ψηλά τα πόδια σας όταν ξεκουράζεστε.



- Να κάνετε συχνά δροσερά ντους αποφεύγοντας το ζεστό νερό και στεγνώνοντας το δέρμα σας με ήπιες κινήσεις.
- Να διατηρείτε τα χέρια και τα πόδια σας όσο το δυνατόν πιο δροσερά.



- Να περνάτε όσο το δυνατόν περισσότερο χρόνο σε δροσερό περιβάλλον.

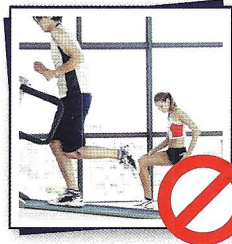
Αποφύγετε:



- Την έντονη και παρατεταμένη πίεση στο δέρμα όπως:
 - Σφιχτά ρούχα με ζώνες, λάστιχα κ.λπ.
 - Στήριξη στους αγκώνες
 - Στήριξη στα γόνατα
 - Σφιχτά κοσμήματα.



- Την άμεση έκθεση στον ήλιο. Χρησιμοποιείτε αντιηλιακή προστασία.



- Τα αυτοκόλλητα ή τους σφιχτούς επιδέσμους.
- Την έντονη άσκηση.

Συμβουλευτείτε τον ιατρό σας εάν αναγνωρίσετε κάποιο σύμπτωμα του συνδρόμου Παλαμών-Πελμάτων (ΠΠΕ), ώστε να λάβετε την αντίστοιχη φαρμακευτική αγωγή.

