

# Όσα θα πρέπει να γνωρίζετε για το σύνδρομο Παλαμών και Πελμάτων

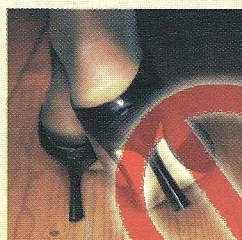
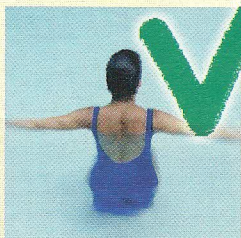
- ▶ Το σύνδρομο Παλαμών και Πελμάτων (ΠΠΕ) είναι μια αντίδραση στο δέρμα που συχνά παρατηρείται ως ανεπιθύμητη ενέργεια της χημειοθεραπείας.
- ▶ Συνήθως εμφανίζεται στις παλάμες των χεριών και στα πέλματα των ποδιών, αλλά μπορεί να εμφανιστεί και σε άλλα σημεία του σώματος όπου τα ρούχα είναι στενά ή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

## Μικρές και Χρήσιμες Συμβουλές

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

### Προσπαθείστε:

- ▶ 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.λ.π.
  - στήριξη στους αγκώνες
  - στήριξη στα γόνατα
  - σφιχτά κοσμήματα
- ▶ Την άμεση έκθεση στον ήλιο. Χρησιμοποιείτε αντιηλιακή προστασία.
- ▶ Τα αυτοκόλλητα ή τους σφιχτούς επιδέσμους
- ▶ Την έντονη σωματική άσκηση.

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