Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照顧者教育

手足綜合症與手腳皮膚反應

本資訊介紹了手足綜合症與手腳皮膚反應， 還介紹了該如何控制和治療相關症狀。

甚麼是手足綜合症與手腳皮膚反應？

手足綜合症與手腳皮膚反應會影響手掌和腳底皮膚。 某些藥物會引起手足綜合症與皮膚反應。

手足綜合症與手腳皮膚反應有甚麼徵兆和症狀？

手足綜合症與手足皮膚反應的症狀可能會在化療開始後 3 至 6 週開始出現。 出現的症狀類型將取決於您正服用的藥物。

您的手掌、腳底或兩者均有可能出現以下症狀：

- 手腳皮膚乾燥、龜裂、脫屑或脫皮。
- 刺痛或灼痛感，尤其是指尖和腳趾。 您可能在出現水疱之前感覺到這一點。
- 起泡，多見於手掌。
- 感覺皮膚變厚或變硬，就像胼胝一樣。 這種情況在腳上比手上更常見。
- 輕微或明顯發紅。
- 腫脹。

您施加很大壓力的身體部位或會出現這些症狀。 這包括腳趾之間以及腳兩側的肉墊。

您的症狀可能從輕度不適到疼痛不等。 這些疼痛或會令您無法進行日常活動， 可能會令您難以拾起細小物品，例如原子筆或叉子。 您也許會難以扣緊衣物鈕扣。 有些人會難以走路。

症狀通常會在您完成治療後或化療劑量降低時消失。 您的皮膚將在數星期後開始癒合。

哪些藥物會引起手足綜合症與手腳皮膚反應？

可能會引起手足綜合症的藥物

以下藥物可能會引起手足綜合症：

- 卡培他濱 (Xeloda®)
- 阿黴素 (Adriamycin®)
- 氟尿嘧啶 (5-FU®)
- 脂質體阿黴素 (Doxil®)
- 阿糖胞苷 (Cytosar-U®)

可能會引起手腳皮膚反應的藥物

以下藥物可能會引起手腳皮膚反應：

- 索拉非尼 (Nexavar®)
- 舒尼替尼 (Sutent®)
- 卡博替尼 (Cometriq®)
- 瑞戈非尼 (Stivarga®)
- 阿西替尼 (Inlyta®)
- 帕唑帕尼 (Votrient®)
- 凡德他尼 (Caprelsa®)
- 威羅非尼 (Zelboraf®)
- 達拉非尼 (Tafinlar®)

手足綜合症與手腳皮膚反應的處理方法

遵循以下建議有助治療您的手足綜合症與手腳皮膚反應的症狀。

與您的保健提供者交談

若您開始出現症狀，請立即告訴您的保健提供者。 如患有以下疾病，請告訴他們：

- 糖尿病。
- 血管疾病（影響動靜脈或血液流動的疾病）。
- 周圍神經病變（影響神經的疾病）。

這些情況會導致皮膚破裂，使您的傷口無法癒合，並可能會導致感染。

照護皮膚

- **補充水分。** 嘗試使用含有石油成分而不含香料的手足綜合症用乳液或乳霜，例如 Urea、Udderly Smooth® 或 Eucerin®。
- **請勿弄破任何水疱。** 塗抹石油基軟膏，例如凡士林®，並用繃帶 (Band-Aid®) 覆蓋。
- **避免接觸熱水。** 請勿將手腳浸泡在熱水或溫水浴缸中。 請勿洗熱水澡。
- **避免揉搓手腳。** 請勿做任何需要揉手掌或腳底的事情，塗抹乳液或乳霜除外。
- **每日至少泡一次手腳。** 將手腳浸泡在冷水中 20 至 30 分鐘。 然後拍乾手腳，塗抹不含香味的潤膚霜。
- **避免某些活動。** 在接受治療的頭 2 個月，盡量避免引起摩擦或讓您揉搓手腳的事情。包括跑步、慢跑或有氧運動等所有劇烈運動，又或是足球等接觸性運動。

穿上合適的衣服

- **穿上襪子。** 無論穿著何種鞋子，都應穿上厚而柔軟的棉襪。
- **穿著舒適的鞋子。** 在鞋子中加入海綿型吸收鞋底和減震器，以緩解鞋子的壓力點。您可以從 CVS 或 Walgreens 等零售藥店或 Amazon 等網上零售商購買相關物品。
- **保護雙手。** 在室內外進行活動時戴上厚棉手套， 包括打掃屋子、園藝或食品採購。
- **避免穿著緊身衣物。** 請勿穿著太緊的襪子、連褲襪或鞋子。

請遵循保健提供者的指引

您的保健提供者可能會開具外用藥物來治療該部位。 外用藥物是塗抹在皮膚上的藥物。可能包括：

- 類固醇。
- 潤膚霜。

- 去除多餘皮膚的藥物。
- 抗微生物藥物（殺死細菌的藥物）。
- 止痛藥。
- 液體繃帶，例如 Dermabond®，用於閉合手或腳上的任何開裂皮膚。

如果相關症狀變得嚴重，請與您的保健提供者交談。 他們可能會開具口服藥物（您口服的藥物）來控制疼痛或腫脹。

何時致電您的保健提供者

若出現以下任何一種情況，請致電您的保健提供者：

- 發燒達至華氏 100.4 度（攝氏 38 度）或更高。
- 發冷。
- 症狀未有消失或正在惡化。
- 手掌或腳底出現以下任一症狀：
    - 皮膚摸起來堅硬、發熱或發燙。
    - 亮黃色或綠色引流物。
    - 出血。
    - 手掌或腳底發出難聞氣味。
    - 發紅或腫脹問題變得嚴重。
    - 疼痛或不適加劇。
- 任何疑問或意外問題。

如有問題或疑慮，請聯絡您的保健提供者。 您的照護團隊成員將在週一至週五上午 9:00 至 下午 5:00 後、 在這些時間之外，您亦可以留言或與其他 MSK 服務提供者交談。 該熱線將一直有醫生或護士待命。 如您不確定該如何聯絡您的保健提供者，請致電 212-639-2000。

如欲獲取更多資源，請瀏覽 www.mskcc.org/pe，於我們的虛擬圖書館內搜尋。

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 持有並保留所有權利