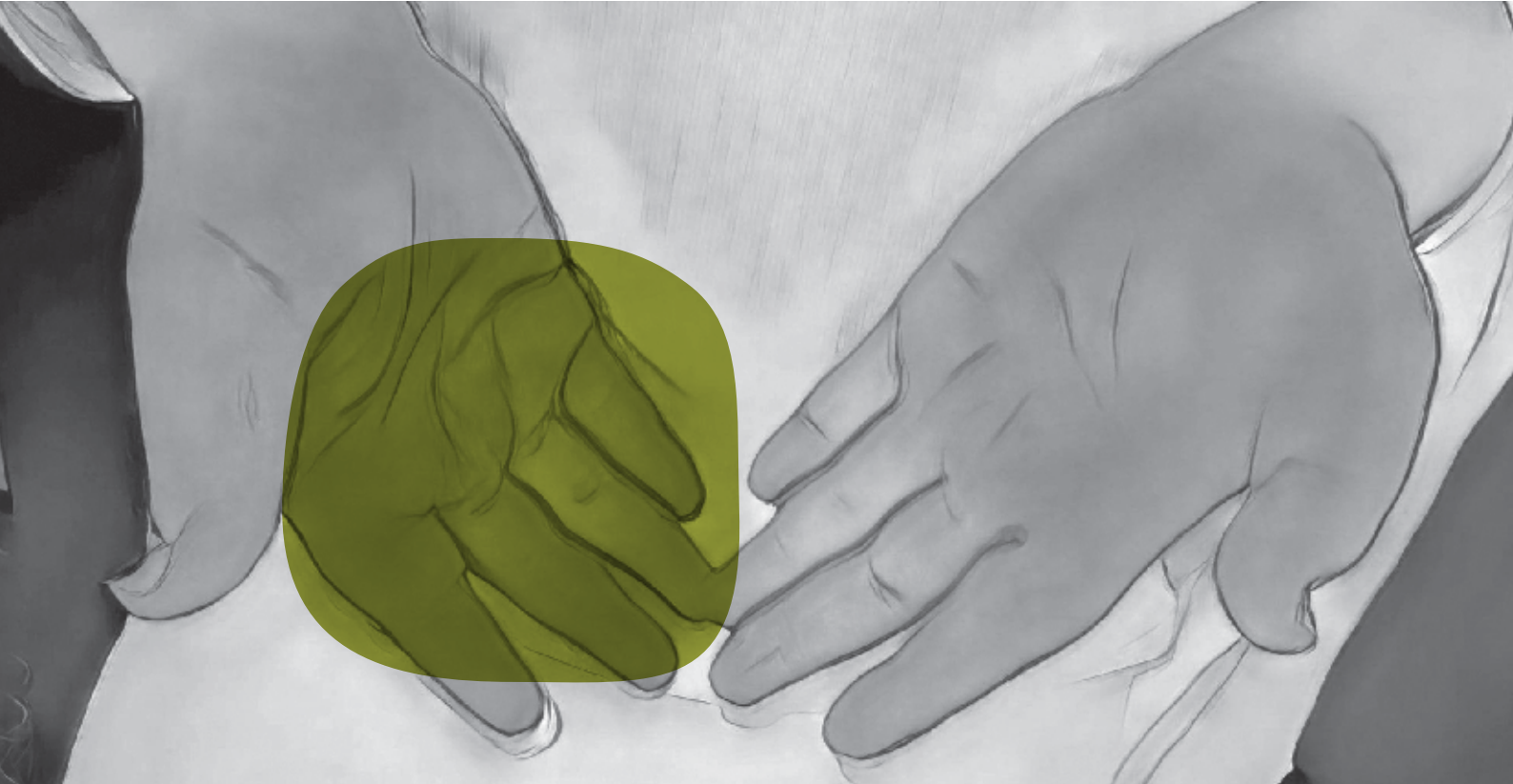


ΣΧΠ -ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΧΕΡΙΩΝ-ΠΟΔΙΩΝ

ΔΑΧΠ -ΔΕΡΜΑΤΙΚΗ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΧΕΡΙΩΝ-ΠΟΔΙΩΝ



Σκοπός του παρόντος φυλλαδίου

Το παρόν φυλλάδιο έχει σχεδιαστεί για να σας βοηθήσει να κατανοήσετε περισσότερο το **σύνδρομο χεριών-ποδιών (ΣΧΠ)** και τη **δερματική αντίδραση χεριών-ποδιών (ΔΑΧΠ)**.

Μέσω αυτού θα σας ενημερώσουμε για το τι είναι το **ΣΧΠ/ΔΑΧΠ**, τι το προκαλεί, πώς διαγιγνώσκεται και αντιμετωπίζεται, καθώς και θα σας δώσουμε πρακτικές συμβουλές για τη διαχείριση αυτής της πάθησης.

Τι είναι το σύνδρομο των χεριών-ποδιών (ΣΧΠ) και οι δερματικές αντιδράσεις των χεριών-ποδιών(ΔΑΧΠ);

Το ΣΧΠ/ΔΑΧΠ είναι μια σχετικά συχνή δερματική αντίδραση που οφείλεται σε αντικαρκινικά φάρμακα. Παρατηρήθηκε για πρώτη φορά μετά από θεραπεία με χημειοθεραπευτικούς παράγοντες. Πιο πρόσφατα, ΣΧΠ/ΔΑΧΠ περιεγράφηκε και ως ανεπιθύμητη ενέργεια μιας συγκεκριμένης ομάδας από τις στοχεύουσες θεραπείες

Το σύνδρομο αντιστοιχεί σε επώδυνη φλεγμονή του δέρματος των παλαμών των χεριών και/ή των πελμάτων των ποδιών. Παρόλο που το ΣΧΠ/ΔΑΧΠ δεν είναι απειλητικό για τη ζωή, μπορεί να είναι πολύ επώδυνο, να διαταράσσει τις καθημερινές σας δραστηριότητες και να έχει αρνητικό αντίκτυπο στην ποιότητα ζωής σας.

● Ποιος παθαίνει ΣΧΠ/ΔΑΧΠ;

Ορισμένοι τύποι αντικαρκινικών φαρμάκων έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να προκαλέσουν ΣΧΠ/ΔΑΧΠ από άλλους. Υπάρχει επίσης μεγαλύτερη πιθανότητα να πάθετε ΣΧΠ/ΔΑΧΠ εάν είχατε ήδη δερματικές παθήσεις στα χέρια και τα πόδια σας, πριν από την έναρξη της ογκολογικής θεραπείας. Η προχωρημένη ηλικία, το γυναικείο φύλο, ο διαβήτης και η πολυνευροπάθεια μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο εμφάνισης ΣΧΠ/ΔΑΧΠ.

Χημειοθεραπευτικοί παράγοντες που προκαλούν συχνότερα ΣΧΠ/ΔΑΧΠ:

- Πεγκυλιωμένη λιποσωμική δοξορουβικίνη (PDL)
- Δοκεταξέλη
- Κυταραβίνη
- 5-φθοροουρακίλη (5-FU)
- Καπεσιταμπίνη
- Tegafur

Στοχεύουσες θεραπείες που μπορούν συχνότερα να προκαλέσουν ΣΧΠ/ΔΑΧΠ

- Σουντινίμπη
- Σοραφενίμπη
- Αξιτινίμπη
- Καμποζαντινίμπη
- Ρεγοραφενίμπη
- Lenvatinib
- Βεμουραφενίμπη
- Ενκοραφενίμπη
- Dabrafenib
- Αναστολείς FGFR

● Ποια είναι τα σημεία και τα συμπτώματα του ΣΧΠ/ΔΑΧΠ;

Το ΣΧΠ/ΔΑΧΠ αναπτύσσεται συνήθως εντός ημερών, εβδομάδων ή μηνών μετά την έναρξη της χημειοθεραπείας και μετά τις πρώτες δύο έως τέσσερις εβδομάδες μετά την έναρξη της στοχεύουσας θεραπείας. Το ΣΧΠ/ΔΑΧΠ εκδηλώνεται με παρόμοιο τρόπο, είτε εμφανίζεται στις παλάμες, είτε στα πέλματα.

Συνήθως παρατηρείται:

- Μούδιασμα
- Μυρμήγκιασμα
- Καυστικός πόνος
- Ευαισθησία στην αφή

Τα συμπτώματα μπορεί να ποικίλλουν από σχετικά ανώδυνα έως πολύ επώδυνα. Στη χειρότερη μορφή τους, μπορεί να υπάρχει δυσκολία στο περπάτημα λόγω του πόνου, του πρηξίματος, των σχισμών και των πληγών. Ως ασθενείς, μπορεί επίσης να αντιμετωπίσετε δυσκολίες στη χρήση των χεριών και των δακτύλων σας. Αυτές οι καταστάσεις μπορεί να δυσχεράνουν τη φροντίδα του εαυτού σας και μπορεί να επηρεάσουν σημαντικά την ποιότητα ζωής σας.

Στις παλάμες και στα πέλματά σας, μπορεί να δείτε μια έντονη ερυθρότητα, με ή χωρίς οίδημα, σχισμές, πληγές και απολέπιση. Μπορεί επίσης να υπάρχουν ξεφλούδισμα, ξηρότητα ή φολίδες του δέρματος. Σε προχωρημένα στάδια, μπορεί να αναπτυχθούν φουσκάλες και ανοιχτές πληγές. Το δέρμα και τα νύχια μπορεί να μολυνθούν.

Οι ασθενείς που λαμβάνουν στοχεύουσες θεραπείες μπορεί επίσης να παρουσιάσουν εντοπισμένους χοντρούς κάλους και επώδυνες φουσκάλες στα σημεία τριβής και πίεσης.

Η σοβαρότητα ποικίλλει από άτομο σε άτομο. Υπάρχουν τρεις κατηγορίες σοβαρότητας.

Βαθμού 1: ελάχιστες δερματικές αλλοιώσεις χωρίς πόνο:

- Το δέρμα είναι κόκκινο, με φουσκάλες ή/και κάλους, ελαφρώς πρησμένο, αλλά χωρίς πόνο. Μπορεί να αισθανθείτε μια ελαφρά υπερευαισθησία, κνησμό ή ένα ήπιο αίσθημα καύσου.
- Δεν υπάρχει καμία επίδραση στην καθημερινή σας ζωή.

Βαθμού 2: μέτριες δερματικές αλλοιώσεις με σημαντικούς περιορισμούς στην αυτοεξυπηρέτηση και τις καθημερινές δραστηριότητες.

- Σε αυτή τη φάση υπάρχει εντονότερη ερυθρότητα, σχισμές, φουσκάλες, αιμορραγία, ελαφρύ πρήξιμο και/ή κάλοι που ενδέχεται να πονάνε.
- Το ΣΧΠ έχει αρκετή, αλλά όχι πολύ μεγάλη επίδραση στην καθημερινή ζωή.

Βαθμού 3: σοβαρές δερματικές ανωμαλίες με σημαντικούς περιορισμούς στην αυτοεξυπηρέτηση και τις καθημερινές δραστηριότητες

- Σε αυτή τη φάση μπορεί να εμφανίσετε ερυθρότητα, σχισμές, φουσκάλες, κάλους, αιμορραγία, πρήξιμο και ξηρότητα.
- Ο πόνος περιορίζει σημαντικά τις καθημερινές σας δραστηριότητες.

Έχετε πόνο όταν περπατάτε ή/και όταν πιάνετε αντικείμενα.

Ο βαθμός βαρύτητας είναι σημαντικός για να εκτιμηθεί εάν η ογκολογική θεραπεία πρέπει να διακοπεί προσωρινά, εάν η δόση πρέπει να μειωθεί ή εάν πρέπει να επιλεγεί κάποια άλλη θεραπεία.

● Πώς μπορείτε να προλάβετε ή να μειώσετε το ΣΧΠ/ΔΑΧΠ;

Παρότι το ΣΧΠ/ΔΑΧΠ δεν είναι δυνατόν να προληφθεί, υπάρχουν οδηγίες για τη μείωση των δερματικών προβλημάτων που προκαλεί στα χέρια, τα πόδια και τα νύχια σας. Ελέγχετε καθημερινά τα χέρια και τα πόδια σας για να δείτε αν υπάρχουν αλλοιώσεις και λάβετε άμεσα μέτρα, ώστε να αποφύγετε την επιδείνωσή τους.

- 1.** Διατηρείτε το δέρμα σας καθαρό για να αποφύγετε τις μολύνσεις.
- 2.** Διατηρήστε το δέρμα σας ενυδατωμένο: Χρησιμοποιείτε τακτικά μια ενυδατική κρέμα, ειδικά μετά από κάθε πλύσιμο και ενδιάμεσα. Ζητήστε τη συμβουλή του θεράποντα γιατρού για τις τοπικές κρέμες που πρέπει να εφαρμόσετε.
- 3.** Προστατέψτε το δέρμα των χεριών και των ποδιών σας από τραύματα:
 - Αποφύγετε την πίεση στα χέρια και τα πόδια: φορέστε παπούτσια που δεν είναι πολύ στενά και μην φοράτε ψηλά τακούνια. Προστατέψτε τα χέρια σας φορώντας γάντια εργασίας.
 - Αποφύγετε δραστηριότητες που απαιτούν ιδιαίτερη καταπόνηση των χεριών σας, όπως το καθάρισμα, περίεργες δουλειές ή χόμπι που μπορούν να βλάψουν το δέρμα και τα νύχια σας.

- Προστατέψτε το δέρμα σας από τη συχνή επαφή με την υγρασία. Προστατέψτε τα χέρια σας όταν βρέχονται, φορέστε γάντια βινυλίου όταν καθαρίζετε το σπίτι, πλένετε τα πιάτα ή κάνετε κηπουρική.
Για ακόμη μεγαλύτερη προστασία, αγοράστε γάντια βινυλίου ένα νούμερο μεγαλύτερο και φορέστε από κάτω λευκά βαμβακερά γάντια για να απορροφήσουν τον ιδρώτα αλλά και να σας προστατεύσουν το δέρμα.
 - Φορέστε κάλτσες από 100% βαμβάκι. Οι βαμβακερές κάλτσες βοηθούν στην απορρόφηση της υγρασίας και μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη μυκητιασικών λοιμώξεων και της διαβροχής του δέρματος.
 - Αποφύγετε τα ζεστά λουτρά χεριών και ποδιών.
 - Μην εκθέτετε τα χέρια και τα πόδια σας σε υπερβολικό κρύο: φορέστε γάντια και παντόφλες για να προστατεύσετε τα χέρια και τα πόδια σας από το κρύο.
 - Φροντίστε τις πληγές στο δέρμα. Ζητήστε τη συμβουλή του γιατρού σας εάν εμφανιστούν πληγές στο δέρμα και γύρω από τα νύχια σας.
- 4.** Να είστε προσεκτικοί εάν κάνετε περιποίηση του δέρματος και των νυχιών σας με αισθητικό, μανικιουρίστα ή πεντικιουρίστα.
- 5.** Να είστε προσεκτικοί με τη χρήση συμπληρωμάτων διατροφής που προτείνονται για *“υγιή μαλλιά και νύχια”*. Δεν είναι γνωστό για τα περισσότερα συμπληρώματα εάν επηρεάζουν το αποτέλεσμα της θεραπείας. Πάντα να συζητάτε με το γιατρό σας πριν πάρετε οποιαδήποτε συμπληρώματα ή φαρμακευτικά σκευάσματα.
- 6.** Να είστε προσεκτικοί με τη χρήση των *“φυσικών καλλυντικών προϊόντων”*. Δεν είναι απαραίτητα ασφαλέστερα ή αποτελεσματικότερα από τα *“κανονικά”* προϊόντα.

Ακολουθήστε την παρακάτω προσέγγιση κατά του ΣΧΠ/ΔΑΧΠ

Έλεγχος: κρατήστε τους κάλους υπό έλεγχο και εφόσον είναι δυνατόν, αποτρέψτε τους. Μειώστε τους χοντρούς κάλους στις παλάμες και τα πέλματα πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη θεραπεία.

Κρέμες: Διατηρείτε το δέρμα σας ενυδατωμένο, εφαρμόζοντας τακτικά ενυδατικές κρέμες.

Άνεση: αποφύγετε την πίεση στα χέρια και τα πόδια. Φορέστε παπούτσια που δεν είναι πολύ στενά και μην φοράτε ψηλά τακούνια.

Προστατεύστε τις περιοχές των ποδιών σας που δέχονται πίεση με αφρώδεις απορροφητικές σόλες και αντικραδασμικά υλικά (π.χ. πάτοι σιλικόνης).

Προστατέψτε τα χέρια σας φορώντας γάντια εργασίας. Αποφύγετε δραστηριότητες που απαιτούν από τα χέρια σας να καταβάλλουν μεγάλη προσπάθεια και εάν είναι απαραίτητο, προστατέψτε τα χέρια σας με γάντια φτιαγμένα από υλικά που απορροφούν τους κραδασμούς.



● Πώς να διαχειριστείτε το ΣΧΠ/ΔΑΧΠ;

Η πρόληψη, η έγκαιρη αναγνώριση και η θεραπεία του ΣΧΠ/ΔΑΧΠ είναι σημαντικές για να διασφαλιστεί η πλήρης και βέλτιστη θεραπεία του καρκίνου, αποφεύγοντας τη μείωση της δόσης ή τη διακοπή της θεραπείας.

Εκτιμήστε προσεκτικά το δέρμα των χεριών και των ποδιών και δράστε σε περίπτωση πρώιμων αλλαγών:

Βαθμός 1: ήπια συμπτώματα

- Ακολουθήστε τις προληπτικές συμβουλές.
- Εάν τα παραπάνω μέτρα δεν ανακουφίσουν (επαρκώς) το ΣΧΠ/ΔΑΧΠ, πρέπει να ενημερώσετε την ομάδα ογκολογικής θεραπείας. Μην περιμένετε το ΣΧΠ/ΔΑΧΠ να γίνει πολύ σοβαρό.

Βαθμός 2: μέτρια συμπτώματα

- Ακολουθήστε τις προληπτικές συμβουλές.
- Επικοινωνήστε με την ομάδα ογκολογικής θεραπείας.
- Πάρτε παυσίπονα, όπως παρακεταμόλη, για να ανακουφιστείτε από τον πόνο.

Βαθμός 3: σοβαρά συμπτώματα

- Ακολουθήστε τις προληπτικές συμβουλές.
- Επικοινωνήστε με την ογκολογική ομάδα θεραπείας.
- Πάρτε παυσίπονα, όπως παρακεταμόλη, για να ανακουφιστείτε από τον πόνο.

Ο γιατρός σας μπορεί να σας συνταγογραφήσει τοπικά φάρμακα που μπορείτε να εφαρμόσετε στο δέρμα σας για τη θεραπεία του ΣΧΠ.

Αυτά τα φάρμακα μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Στεροειδή
- Ενυδατικές κρέμες
- Φαρμακευτικά σκευάσματα που απομακρύνουν την υπερκεράτωση
- Αντιμικροβιακά φάρμακα (φάρμακα που σκοτώνουν τα μικρόβια)
- Υγρούς επιδέσμους για να καλύψετε οποιοδήποτε ανοιχτό δέρμα στα χέρια ή τα πόδια σας
- Εάν τα συμπτώματά σας γίνουν σοβαρά, ο γιατρός σας μπορεί να σας συνταγογραφήσει per os φάρμακα (φάρμακα που παίρνετε από το στόμα) για τον έλεγχο του πόνου ή του πρηξίματος.
- Μπορεί επίσης να είναι απαραίτητη η μείωση της δόσης.

Παρόλο που έχει καταβληθεί κάθε δυνατή προσπάθεια για να διασφαλιστεί ότι οι πληροφορίες που δίνονται στο παρόν φυλλάδιο είναι ακριβείς, δεν μπορεί να επιβεβαιωθεί ότι κάθε θεραπεία είναι κατάλληλη ή αποτελεσματική για κάθε άτομο. Ο δικός σας κλινικός ιατρός θα είναι σε θέση να σας συμβουλευτεί λεπτομερέστερα.

Επιμέλεια φυλλαδίων

Ζωή Απόλλα, Αν. Καθηγήτρια Δερματολογίας ΑΠΘ
Βασίλική Νικολάου, Επ. Καθηγήτρια Δερματολογίας ΕΚΠΑ
Αικατερίνη Γραφανάκη, Μέλος ΕΔΙΠ Πανεπιστημίου Πατρών