



簡易版衛教資訊：10-手足症候群(Hand-foot syndrome, HFS) 又稱肢端紅腫症(Palmar-plantar erythrodysesthesia, PPE)

- 如果出現皮膚症狀（例如紅斑，水腫或有繭的情形），可經常和大量使用含羊毛脂的乳液，避免使用含酒精的產品。
- 在治療期間，應攝取足夠的水分和營養，以幫助防止皮膚乾燥或脫皮。
- 定期測量體溫，確認是否有局部感染惡化的情形。

完整版衛教資訊：10-手足症候群(Hand-foot syndrome, HFS) 又稱肢端紅腫症(Palmar-plantar erythrodysesthesia, PPE)

一、手足症候群(Hand-foot syndrome, HFS)定義：

在臨床上亦稱為肢端紅腫症(是由某些化療藥物引起的皮膚病毒性，其特點是刺痛和觸痛發展為對稱性紅斑、腫脹和疼痛，主要發生在手掌和腳底。常見於化療後約2週左右之後，可能會在手指尖、腳底、腳指、腳外側等受壓處，皮膚疼痛發紅、起水泡或角質增厚，影響日常起居行動[1,6]。

二、居家自我照護原則：

1、個人衛生[1]：

- (1)避免暴露在熱水中，請用溫水清洗手、腳和皮膚褶皺部位，並輕輕拍乾。
- (2)避免穿緊身的衣服、鞋子、襪子、皮帶和珠寶，以及刺激性的織物。
- (3)避免在皮膚上使用彈性繃帶、敷料或膠布。
- (4)清洗皮膚上的汗水。
- (5)使用中性肥皂洗手及洗澡[5]。

2、皮膚照護[1]：

- (1)如果可能的話，在開始治療之前，建議透過使用浮石或接受治療性修腳或修甲來去除任何預先存在的老繭。
- (2)在出現任何症狀之前，避免使用含酒精或香料的水性產品[1,2,4]。
- (3)如果出現皮膚症狀（例如紅斑，水腫或有繭的情形），可經常和大量使用含羊毛脂的乳液[1,2]。

3、活動方面[1]：

- (1)治療期間，可使用防曬乳避免陽光照射，以防症狀更惡化[1,5]。
- (2)使用非橡膠保護手套，以避免接觸刺激性化學品。
- (3)避免用手進行可能造成磨損或機械壓力的活動（如拍手、打字），需要緊握的活動（如使用工具或樂器）和劇烈活動（如慢跑、快走、有氧運動）[1,5]。
- (4)避免提高體溫的情況（如蒸汽、桑拿、熱水澡、加熱墊和劇烈運動）。
- (5)使用凝膠鞋墊來緩衝和減少腳部的摩擦。
- (6)不要戴橡膠手套洗碗，因為它們會加劇刺激，而引起發紅之皮膚脫皮或破裂[1,5]。
- (7)不要靠在骨頭突出處。
- (8)坐在或躺在有軟墊的地方，盡可能抬高雙腿，將枕頭放在膝蓋之間。

4、飲食管理[1,7]：

- (1)在治療期間，應攝取足夠的水分和營養，以幫助防止皮膚乾燥或脫皮。建議每天攝入1800-2000cc液體（除非有禁忌-如充血性心臟病或腎臟病）[1,2,7]。
- (2) 攝取高蛋白、高維生素B和C的均衡飲食[1,7]。

5、皮膚併發症的管理[1]：

- (1)定期測量體溫，確認是否有局部感染的情形(體溫大於等於38度，視為發燒) [1,2]。
- (2)手掌/腳掌的冷敷，交替進行15分鐘，可能有助於減輕疼痛[1,5]。
- (3)注意皮膚完整性的改變：若有傷口可能需要使用防水敷料，以防止傷口的感染。

6、注意事項[1]：

教導病人進行日常自我評估，包括每天檢查皮膚。教導患者瞭解早期徵兆，包括刺痛和麻木，皮膚乾燥皺褶的區域以及任何色素的變化。

三、何時應立即就醫?[1,2]

- 1、溫度38°C或任何開放區域出現紅腫、水泡和/或脫屑。
- 2、無法進行日常生活活動(如吃飯、穿衣服、如廁、行走)，反映出病人狀況的惡化和痤瘡性皮炎的嚴重程度。
- 3、手腳部位的疼痛/不適不受控制或不斷增加。

四、參考資料

- 1.Provincial Health Services Authority (2022). BC cancer: Symptom Management Guidelines: Fatigue.BC Cancer. Retrieved January 04, 2022 from <http://www.bccancer.bc.ca/nursing-site/Documents/6.%20Fatigue%20and%20Anemia.pdf>
- 2.陳偉鵬、謝惠玲、劉春年、吳孟玲、郭清萍、葉淑蕙、杜異珍、蔡麗雅、袁素娟、黃慧芬、葉必明、林姿俐、廖玟君、鄧慶華、胡順江、郭碧照、李淑杏、黃正宜、石芬芬、蘇淑芬...、翁碩俊(2019)·*臨床症狀護理(三版)*·華杏。
- 3.Briggs, J. K. (2015). Telephone Triage Protocols for Nurses. 5th edition. Philadelphia (PA): Lippincott Williams & Wilkins.
- 4.陳敏錢、黃采薇、趙子傑、簡淑慧、陳秋慧、陳瑞儀、胡文郁、鄭春秋、周繡玲、許麗珠、楊克平、顧乃平(2020)·*癌症護理學(四版)*·華杏。
5. 謝耀宇(n.d.)·*手足症候群定義及簡介*·取自 <http://web.tccf.org.tw/lib/addon.php?act=post&id=3483>
6. 王筱涵(2017)·*接受化療、標靶治療時，記得要呵護肌膚*·取自

<https://www.careonline.com.tw/2017/07/chemotargetskin.html>

- 7.謝明哲、葉松齡、蔡雅惠(2011)・膳食療養學實驗・台北醫學大學保健營養學系。