Memorial Sloan Kettering
Cancer Center

PATIENT & CAREGIVER EDUCATION

हाथ-पैर का संलक्षण और हाथ-पैर की त्वचा की प्रतिक्रिया

यह जानकारी हाथ-पैर के संलक्षण और हाथ-पैर की त्वचा की प्रतिक्रिया के लक्षणों तथा आप उनका प्रबंधन कैसे कर सकते हैं, इस बात का वर्णन करती है।

हाथ-पैर का संलक्षण और हाथ-पैर की त्वचा की प्रतिक्रिया ऐसी अवस्थाएँ हैं, जो आपकी हथेलियों और तलवों की त्वचा को प्रभावित करती हैं। कुछ कीमोथेरेपी दवाओं की वजह से ये अवस्थाएँ उत्पन्न हो सकती हैं।

वे दवाएँ, जिनसे प्रतिक्रिया हो सकती है

हाथ-पैर का संलक्षण

निम्नलिखित दवाओं की वजह से हाथ-पैर का संलक्षण हो सकता है।

- Capecitabine (Xeloda®)
- Doxorubicin (Adriamycin®)
- Fluorouracil (5-FU®)
- Liposomal doxorubicin (Doxil®)
- Cytarabine (Cytosar-U®)

हाथ-पैर की त्वचा की प्रतिक्रिया

निम्नलिखित दवाओं की वजह से हाथ-पैर की त्वचा की प्रतिक्रिया हो सकती है:

- Sorafenib (Nexavar®)
- Sunitinib (Sutent®)
- Cabozantinib (Cometriq®)
- Regorafenib (Stivarga®)

- Axitinib (Inlyta®)
- Pazopanib (Votrient®)
- Vandetanib (Caprelsa®)
- Vemurafenib (Zelboraf®)
- Dabrafenib (Tafinlar®)

लक्षण

हाथ-पैर का संलक्षण और हाथ-पैर की त्वचा की प्रतिक्रिया कीमोथेरेपी शुरू करने के 3 से 6 हफ्तों बाद शुरू हो सकती हैं। आप कौन-सी दवा ले रहे हैं, इसके आधार पर आपकी हथेली और तलवों में निम्न लक्षण उत्पन्न हो सकते हैं:

- चुभन, झुनझुनी या जलन की तरह महसूस होने वाला दर्द, खासकर आपके हाथों और पैरों की उंगलियों के सिरों पर
- सूखी, फटी हुई, पपड़ीदार त्वचा या त्वचा का उतरना
- मोटी त्वचा, जो कैलस की तरह दिखाई देती है
- हल्की या स्पष्ट लालिमा
- सूजन
- छाले पड़ना

हाथ-पैर की त्वचा की प्रतिक्रिया के लक्षण आमतौर पर आपके शरीर के उन हिस्सों पर दिखाई देते हैं, जिन पर आप बहुत दबाव डालते हैं, जैसे कि तलवे का अगला हिस्सा, पैर की उंगलियों के बीच और पैरों के किनारे।

हाथ-पैर के संलक्षण और हाथ-पैर की त्वचा की प्रतिक्रिया के लक्षण हल्की तकलीफ से लेकर दर्दनाक सनसनी तक हो सकते हैं, जो आपको अपनी सामान्य गतिविधियाँ करने से रोक सकते हैं। पेन या काँटे, चम्मच जैसी छोटी-छोटी चीजों को उठाना कठिन हो सकता है। आपको अपने कपड़ों के बटन बंद करने में परेशानी हो सकती है। कुछ लोगों को चलने में परेशानी होती है।

कीमोथेरेपी की खुराक कम होने या उपचार बंद होने पर लक्षण आमतौर पर दूर हो जाते हैं। आपकी त्वचा कुछ हफ्तों के बाद ठीक होने लगेगी।

अपने लक्षणों को प्रबंधित करना

जैसे ही आपको लक्षण महसूस होने लगें, तभी अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को बताएँ। यदि आपको मधुमेह, संवहनी रोग या परिधीय न्यूरोपैथी है, तो इस बारे में अपने डॉक्टर को जरूर बताएँ। ये अवस्थाएँ आपकी त्वचा के फटने, आपके घावों को भरने से रोकने और संक्रमण का कारण बन सकती हैं।

अपने लक्षणों को प्रबंधित करने में सहायता के लिए इन युक्तियों का पालन करें।

क्या-क्या न करें

- **किसी छाले को न फोड़ें।** Vaseline® जैसा पेट्रोलियम आधारित मरहम न लगाएँ और इसे बैंडेज (Band-Aid®) से न ढकें।
- अपने हाथों और पैरों को गर्म पानी या गर्म टब में न डुबोएँ।
- गर्म पानी से स्नान न करें।
- ऐसी जुराबें, लंबे मोजे या जूते न पहनें, जो बहत ज्यादा तंग हों।
- लोशन या क्रीम लगाने को छोड़कर कोई भी ऐसा काम न करें, जिससे आपकी हथेलियों या तलवों पर रगड़ लगे।

क्या-क्या करें

- अपने सभी जूतों के साथ नरम रुई की मोटी जुराबे पहनें। इसके अलावा, अपने जूतों में दबाव बिंदुओं को राहत देने के लिए फोम जैसे दबाव सोखने वाले तलवे और आघात अवशोषक लगाएँ।
- बाहर या घर के अंदर के काम-काज जैसे घर की सफाई, बागवानी या खाद्य-पदार्थ खरीदने के लिए जाते समय रुई के मोटे दस्ताने पहनें।
- अपने हाथों और पैरों को अच्छे से नम रखें। उन्हें 20 से 30 मिनट तक ठंडे पानी में डुबोएँ, उन्हें हल्के से पोछकर सुखाएँ और फिर Eucerin® जैसा कोई सुगंध-मुक्त मॉइस्चराइजर लगाएँ। ऐसा दिन में कम से कम एक बार करें।
- कोई खुशबू रहित ऐसा लोशन या क्रीम लगाएँ, जिसमें पेट्रोलियम हो, जैसे:
  - यूरिया
  - Kerasal® One Step Exfoliating Foot Moisturizer Therapy™
  - Udderly Smooth®
  - यदि आपकी आयु 18 वर्ष से अधिक है, तो आप निम्नलिखित उत्पादों का भी उपयोग कर सकते हैं। यदि आपकी आयु 18 वर्ष से कम है, तो इनका उपयोग न करें।
    - सैलिसिलिक एसिड

    - CeraVe® SA
- आपका डॉक्टर प्रभावित जगह के इलाज के लिए स्थानिक दवाएँ लिख सकता है। स्थानिक दवाएँ ऐसी दवाएँ होती हैं, जिन्हें आप अपनी त्वचा पर लगाते हैं। इन दवाओं में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:
    - स्टेरॉयड
    - मॉइस्चराइजर
    - ऐसी दवाएँ, जो अतिरिक्त त्वचा को हटाती हैं
    - एंटी-माइक्रोबियल दवाएँ (रोगाणु मारने वाली दवाएँ)
    - दर्द निवारक दवाएँ
    - आपके हाथों या पैरों पर किसी खुले घाव को बंद करने के लिए तरल बैंडेज जैसे Dermabond®
- यदि आपके लक्षण गंभीर हो जाते हैं, तो आपका डॉक्टर आपके लिए दर्द नियंत्रण या सूजन के लिए मौखिक दवाएँ (मुँह से ली जाने वाली दवाएँ) लिख सकता है।

अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से कब मिलें

यदि आपको निम्नलिखित में से कुछ भी हो, तो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से मिलें:

- 100.4 °F (38 °C) या इससे तगड़ा बुखार
- ठंड लगना
- ऐसे लक्षण, जो खत्म न हो रहे हों या जो और खराब हो रहे हों
- आपकी हथेलियों या तलवों की त्वचा पर निम्न में से कोई भी लक्षण:
    - त्वचा, जो छूने पर सख्त या गर्म हो
    - चमकदार पीले या हरे रंग का स्राव
    - खून बहना
    - आपकी हथेलियों या तलवों से बदबू आना
    - लालिमा या सूजन का बढ़ना
    - दर्द या तकलीफ का बढ़ना
- कोई प्रश्न या अप्रत्याशित समस्या

If you have any questions, contact a member of your healthcare team directly. If you're a patient at MSK and you need to reach a provider after 5:00 PM, during the weekend, or on a holiday, call 212-639-2000.

For more resources, visit www.mskcc.org/pe to search our virtual library.

Hand-Foot Syndrome and Hand-Foot Skin Reaction - Last updated on September 24, 2020

All rights owned and reserved by Memorial Sloan Kettering Cancer Center