Memorial Sloan Kettering Cancer Center

रोगीऔर देखभालकर्ता की शिक्षा

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

यह जानकारी हाथ-पैर सिंड्रोम और हाथ-पैर की त्वचा की प्रतिक्रिया की व्याख्या करती है। इसमें यह यह भी बताया गया है कि आप लक्षणों का प्रबंधन और उपचार कैसे कर सकते हैं।

हाथ-पैर सिंड्रोम और हाथ-पैर की त्वचा की प्रतिक्रिया क्या है?

हाथ-पैर सिंड्रोम और हाथ-पैर की त्वचा की प्रतिक्रिया आपके हाथों की हथेलियों और आपके पैरों के तलवों पर त्वचा को प्रभावित करती हैं। कुछ दवाएं हाथ पैर सिंड्रोम और त्वचा प्रतिक्रियाओं का कारण बन सकती हैं।

हाथ-पैर सिंड्रोम और हाथ-पैर की त्वचा की प्रतिक्रिया के संकेत और लक्षण क्या हैं?

कीमोथेरेपी शुरू करने के 3 से 6 सप्ताह बाद हाथ-पैर सिंड्रोम और हाथ-पैर की त्वचा की प्रतिक्रिया के लक्षण शुरू हो सकते हैं। आपको किस प्रकार के लक्षण हैं, यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप कौन सी दवाएं ले रहे हैं।

आपके हाथों की हथेलियों, पैरों के तलवों या दोनों पर निम्न में से कोई भी लक्षण हो सकते हैं:

- आपके हाथों या पैरों की त्वचा सूखी, फटी, पपड़ीदार या छिली हुई है।
- चुभने, झुनझुनी, या दर्द जो जलने जैसा महसूस होता है, विशेष रूप से आपकी उंगलियों और पैर की उंगलियों पर। कोई फफोला होने से पहले आप इसे महसूस कर सकते हैं।
- फफोले, आमतौर पर आपके हाथ की हथेली पर।
- त्वचा जो मोटी या सख्त महसूस होती है, जैसा की घट्टा महसूस होता है। यह हाथों की अपेक्षा पैरों में अधिक होता है।
- हल्की या चमकीली लालिमा।
- सूजन।

आपके शरीर के उन हिस्सों पर ये लक्षण हो सकते हैं जिन पर आप बहुत अधिक दबाव डालते हैं। इसमें आपके पैर के अंगूठे के पैड, आपके पैर की उंगलियों के बीच और आपके पैरों के किनारों पर होना शामिल हैं।

आपके लक्षण हल्के असुविधा से लेकर दर्द दे सकते हैं। दर्द आपको अपनी सामान्य गतिविधियां करने से रोक सकता है। कलम, काँटे या 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।

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

कौन सी दवाएं हाथ पैर सिंड्रोम और त्वचा प्रतिक्रियाओं का कारण बन सकती हैं?

दवाएं जो हाथ-पैर सिंड्रोम का कारण बन सकती हैं

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®)

दवाएं जो हाथ-पैर की त्वचा की प्रतिक्रिया का कारण बन सकती हैं

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®)

हाथ-पैर सिंड्रोम और हाथ-पैर की त्वचा की प्रतिक्रिया का इलाज कैसे करें

हाथ-पैर सिंड्रोम और हाथ-पैर की त्वचा प्रतिक्रिया के अपने लक्षणों का इलाज करने में सहायता के लिए इन युक्तियों का पालन करें।

अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें

जैसे ही आपको लक्षण दिखाई देने लगें, अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को बताएं। उन्हें बताएं यदि आपको निम्न है:

- मधुमेह।
- संवहनी रोग (ऐसी स्थिति जो आपकी नसों, धमनियों या रक्त प्रवाह को प्रभावित करती है)।
- परिधीय तंत्रिकाविकृति (ऐसी स्थिति जो आपकी नसों को प्रभावित करती है)।

ये अवस्थाएँ आपकी त्वचा के फटने, आपके घावों को भरने से रोकने और संक्रमण का कारण बन सकती हैं।

अपनी त्वचा का ख्याल रखें

- **त्वचा को मॉइस्चराइज करें।** हाथ और पैर सिंड्रोम के लिए पेट्रोलियम युक्त, बिना खुशबू वाला लोशन या क्रीम आज़माएँ, जैसे यूरिया, Udderly Smooth® या Eucerin®।
- **किसी भी फफोले को न फोड़ें।** Vaseline® जैसा पेट्रोलियम युक्त मरहम न लगाएँ और इसे बैंडेज (Band-Aid®) से न ढकें।
- **वैसलीन® जैसे पेट्रोलियम-आधारित मलहम लगाएँ और उस पर पट्टी (बैंड-एड®) लगाएँ।** अपने हाथों और पैरों को गर्म पानी या गर्म टब में न भिगोएँ। गर्म पानी से स्नान न करें।
- **गर्म पानी से स्नान न करें।** ऐसा कुछ न करें जिससे आपकी हथेलियों या पैरों के तलवों पर रगड़ पड़े, सिवाय लोशन या क्रीम लगाने के।
- **अपने हाथों और पैरों को दिन में कम से कम एक बार भिगोएँ।** उन्हें ठंडे पानी में 20 से 30 मिनट तक भिगोएँ। फिर उन्हें थपथपाकर सुखाएं और खुशबू रहित मॉइस्चराइजर लगाएं।
- **कुछ विशेष गतिविधियों से बचें।** उपचार के पहले 2 महीनों तक उन चीज़ों से बचने की कोशिश करें जो घर्षण पैदा करती हैं या जिनसे आपके हाथों या पैरों में रगड़ होती है। इसमें कोई भी कठोर व्यायाम (जैसे दौड़ना, जॉगिंग या एरोबिक्स) या संपर्क खेल (जैसे फ़ुटबॉल या साकर) शामिल हैं।

सही कपड़े पहनें

- **मोज़े पहनें।** अपने सभी जूतों के साथ मोटे, मुलायम सूती मोज़े पहनें।
- **आरामदायक जूते पहनें।** अपने जूतों में फोम-प्रकार के शॉक-अवशोषक सोल और कुशन लगाएँ ताकि दबाव वाले हिस्सों पर राहत मिल सके।आप उन्हें खुदरा दवा की दुकान, जैसे CVS या Walgreens, या Amazon जैसे ऑनलाइन खुदरा विक्रेता से खरीद सकते हैं।
- **अपने हाथों की सुरक्षा करें।** घर के अंदर या बाहर गतिविधियाँ करते समय मोटे सूती दस्ताने पहनें। इसमें घर की सफाई करना, बागवानी करना या खाने की खरीदारी करना शामिल है।
- **टाइट फिटिंग कपड़ों से बचें।** ऐसे मोज़े, पेंटीहोज़ या जूते न पहनें जो बहुत टाइट हों।

अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के निर्देशों का पालन करें

आपका स्वास्थ्य सेवा प्रदाता क्षेत्र के इलाज के लिए सामयिक दवाएं लिख सकता है। स्थानिक दवाएँ ऐसी दवाएँ होती हैं, जिन्हें आप अपनी त्वचा पर लगाते हैं। इनमें निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

- स्टेरॉयड।
- मॉइस्चराइजर।
- दवाएं जो अतिरिक्त त्वचा को हटाती हैं।
- एंटी-माइक्रोबियल दवाएं (दवाएं जो कीटाणुओं को मारती हैं)।
- दर्द की दवाएं।
- तरल पट्टियाँ, जैसे कि Dermabond®, आपके हाथों या पैरों पर किसी भी खुली त्वचा को बंद करने के लिए।

यदि आपके लक्षण गंभीर हो जाते हैं, तो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें। वे दर्द नियंत्रण या सूजन के लिए मौखिक दवाएं (मुंह से ली जाने वाली दवाएं) लिख सकते हैं।

अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को कब कॉल करें

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

- 100.4 °F (38 °C) या इससे अधिक का बुखार।
- ठंड लगना।
- लक्षण जो दूर नहीं हो रहे हैं या जो खराब हो रहे हैं।
- आपके हाथों की हथेलियों या आपके पैरों के तलवों पर निम्न में से कोई भी लक्षण:
    - त्वचा जो स्पर्श करने में कठोर, तपा या गर्म हो।
    - चमकीला पीला या हरा पानी स्त्राव।

- खून बहना।
- आपकी हथेलियों या तलवों से दुर्गंध आ रही है।
- बढ़ती लाली या सूजन।
- दर्द या बेचैनी का बढ़ना।

- कोई प्रश्न या अप्रत्याशित समस्या।

यदि आपके कोई प्रश्न या चिंताएँ हैं, तो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संपर्क करें। आपकी देखभाल टीम का कोई सदस्य सोमवार से शुक्रवार तक आपके प्रश्नों का उत्तर देगा सुबह 9 बजे से शाम शाम 5 बजे उन घंटों के बाहर, आप एक संदेश दे सकते हैं या किसी अन्य MSK प्रदाता से बात कर सकते हैं। कॉल पर हमेशा एक डॉक्टर या नर्स मौजूद रहते हैं। यदि आपको यह सुनिश्चित नहीं है कि अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से कैसे संपर्क करें, तो कॉल करें। 212-639-2000.

अधिक संसाधनों के लिए, हमारी वर्चुअल लाइब्रेरी खोजने के लिए www.mskcc.org/pe पर जाएं।

Hand-Foot Syndrome and Hand-Foot Skin Reaction - Last updated on July 29, 2023
सभी अधिकार मेमोरियल स्लोअन केटरिंग (MSK) कैंसर सेंटर के स्वामित्व में है और आरक्षित हैं