



مریض اور نگراں کے لیے تعلیم

ہاتھ اور پیر کا سنڈروم اور ہاتھ اور پیر کی جلد کا رد عمل

یہ معلومات ہاتھ اور پیر کے سنڈروم اور ہاتھ اور پیر کی جلد کے رد عمل کی وضاحت کرتی ہے۔ یہ بھی وضاحت کرتی ہے کہ آپ علامات کا حل اور علاج کیسے کر سکتے ہیں۔

ہاتھ اور پیر کا سنڈروم اور ہاتھ اور پیر کی جلد کا رد عمل کیا ہوتا ہے؟

ہاتھ اور پیر کا سنڈروم اور ہاتھ اور پیر کی جلد کا رد عمل آپ کی ہتھیلیوں اور پاؤں کے تلووں کو متاثر کرتا ہے۔ بعض اوقات ہاتھ اور پیر کا سنڈروم اور جلد کے رد عمل کا سبب بن سکتی ہیں۔

ہاتھ اور پیر کے سنڈروم اور ہاتھ اور پیر کی جلد کے رد عمل کے اشارے اور علامات کیا ہیں؟

ہاتھ اور پیر کے سنڈروم اور ہاتھ اور پیر کی جلد کے رد عمل کی علامات کیموتھراپی شروع ہونے کے 3 سے 6 ہفتے بعد نمودار ہو سکتی ہیں۔ آپ کی علامات کی قسم کا احصار آپ کی لی جانے والی دوا پر ہے۔

آپ کو اپنی ہتھیلیوں، اپنے پیروں کے تلووں، یا دونوں پر، درج ذیل علامات نظر آ سکتی ہیں:

- آپ کے ہاتھوں یا پیروں کی خشک، رخنہ دار، چھلکے دار، یا اکھڑتی ہوئی جلد۔
- خصوصاً آپ کی انگلیوں کی نوک اور پاؤں کی انگلیوں میں چھن، جھنناہٹ یا ایسا درد جس سے جلد جلتی ہوئی محسوس ہو۔ آپ کوئی بھی آبلہ ہونے سے پہلے ایسا محسوس کر سکتے ہیں۔
- آپ کی ہتھیلی پر آبلہ ہونا زیادہ عام بات ہے۔
- جلد جو نسبتاً موٹی اور سخت محسوس ہو، جیسا کہ کالس (سخت ٹشو) محسوس ہوتا ہے۔ یہ ہاتھوں کے مقابلے میں پیروں پر زیادہ عام ہے۔
- معمولی یا چمکدار سرخی۔
- سو جن۔

آپ کو اپنے جسم کے ان حصوں پر یہ علامات نظر آ سکتی ہیں جن پر آپ کافی زیادہ دباؤ ڈالتے ہیں۔ اس میں آپ کے تلووں کے زین کو چھونے والے حصے (ٹوپیڈز)، انگلیوں کا درمیانی خلاء اور پیروں کے اطراف حصے شامل ہیں۔

آپ کی علامات معمولی بے چینی سے درد تک لچھ بھی ہو سکتی ہیں۔ درد آپ کی روزمرہ سرگرمیوں کی انجام دہی میں رکاوٹ بن سکتا ہے۔ چھوٹی چیزوں جیسے قلم یا چھری کانٹے کو پکڑنا مشکل ہو سکتا ہے۔ آپ کو اپنے کپڑوں کے بٹن لگانے میں پریشانی ہو سکتی ہے۔ کچھ لوگوں کو چلنے میں پریشانی ہوتی ہے۔

آپ کا علاج ختم ہونے کے بعد یا جب آپ کو کیموتھراپی کی کم مقدار دی جا رہی ہو تو یہ علامات عموماً دور ہو جاتی ہیں۔ چند ہفتوں بعد آپ کی جلد مندل ہونا شروع ہو جائے گی۔

کونسی ادویہ ہاتھ اور پیر کے سنڈروم اور ہاتھ اور پیر کی جلد کے رد عمل کا سبب بن سکتی ہیں؟

وہ ادویہ جو ہاتھ اور پیر کے سنڈروم کا سبب بن سکتی ہیں
درج ذیل ادویہ ہاتھ اور پیر کے سنڈروم کا سبب بن سکتی ہیں:

Capecitabine (Xeloda®) ●

Doxorubicin (Adriamycin®) ●

Fluorouracil (5-FU®) ●

Liposomal doxorubicin (Doxil®) ●

Cytarabine (Cytosar-U®) ●

وہ ادویہ جو ہاتھ اور پیر کی جلد کے رد عمل کا سبب بن سکتی ہیں
درج ذیل ادویات کی وجہ سے ہاتھ اور پیر کی جلد کا رد عمل ہو سکتا ہے:

Sorafenib (Nexavar®) ●

Sunitinib (Sutent®) ●

Cabozantinib (Cometriq®) ●

Regorafenib (Stivarga®) ●

Axitinib (Inlyta®) ●

Pazopanib (Votrient®) ●

Vandetanib (Caprelsa®) ●

Vemurafenib (Zelboraf®) ●

Dabrafenib (Tafinlar®) ●

ہاتھ اور پیر کے سنڈروم اور ہاتھ اور پیر کی جلد کے رد عمل کا علاج کیسے کیا جاسکتا ہے

اپنے ہاتھ اور پیر کے سنڈروم اور ہاتھ اور پیر کی جلد کے رد عمل کے علاج میں مدد کے لیے ان مشوروں پر عمل کریں۔

اپنے معالج سے بات کریں

جیسے ہی آپ میں علامات نمودار ہوں تو اپنے معالج کو بتائیں۔ اگر درج ذیل عوارض ہوں تو انہیں بتائیں:

• ذیابیطس۔

• ویسکیولر کارضہ (ایسا عارضہ جس میں آپ کی وریڈیں، شریانیں یا خون کا بہاؤ متاثر ہوتا ہے)۔

• پیری فیئرل نیوروپیتھی (آپ کے اعصاب کو متاثر کرنے والا عارضہ)۔

• یہ کیفیات آپ کی جلد کے پھٹنے، آپ کے زخموں کو ٹھیک ہونے سے روکنے کا سبب بن سکتی ہیں اور ان کی وجہ سے انفیکشن ہو سکتا ہے۔

اپنی جلد کا خیال رکھیں

• مونسچرائز کریں۔ ہاتھ اور پاؤں کے سنڈروم کے لیے بغیر خوشبو والا لوشن یا کریم آزمائیں جس میں پیٹرو لیم ہو، جیسے کہ یوریا (Urea)، اڈرلی اسموتھ (Udderly Smooth®)، یا یوسرین (Eucerin®)۔

• آبلوں کو مت پھوڑیں۔ پٹرو لیم پر بنی کوئی مرہم، جیسے Vaseline® مت لگائیں اور اسے کسی بینڈیج (Band-Aid®) سے مت ڈھکیں۔

• گرم پانی سے پرہیز کریں۔ اپنے ہاتھوں اور پیروں کو گرم پانی یا گرم ٹب میں نہ بھگوئیں۔ گرم پانی سے نہ نہائیں۔
• اپنے ہاتھوں اور پیروں کو رگڑنے سے گریز کرے۔ ایسا کوئی کام نہ کریں جس سے آپ کی ہتھیلیوں یا تلووں کو رگڑ لگے، سوائے لوشن یا کریم لگانے کے۔

• اپنے ہاتھوں اور پیروں کو دن میں کم از کم ایک بار پانی میں بھگوئیں۔ انہیں 20 سے 30 منٹ تک ٹھنڈے پانی میں بھگو کر رکھیں۔ پھر انہیں پھتھپا کر خشک کریں اور خوشبو سے پاک مونسچرائز لگائیں۔

• کچھ مخصوص سرگرمیوں سے پرہیز کریں۔ علاج کے پہلے 2 مہینوں کے دوران، ایسی چیزوں سے بچنے کی کوشش کریں جو رگڑ کا باعث بنیں یا جن سے آپ کے ہاتھ یا پاؤں رگڑیں جائیں۔ اس میں کوئی بھی سخت ورزش (جیسے کہ دوڑنا، جاگنگ کرنا یا ایروبکس) یا چھونے والے ٹھیل (جیسے کہ فٹ بال یا سوکر) شامل ہیں۔

چست کپڑے پہنیں

• جرابیں پہنیں۔ اپنے تمام جوتوں کے ساتھ موٹی اور نرم سوتی جرابیں پہنیں۔

- آرام دہ جوتے پہنیں۔ دباؤ کے مقامات کو کم کرنے کے لیے اپنے جوتوں میں فوم والے جذب کرنے والے تلوے اور جھٹکا جذب کرنے والے (shock absorbers) لگائیں۔ آپ انہیں ادویہ کے ریٹیل اسٹور، جیسے کہ CVS یا Walgreens سے، یا پھر آن لائن ریٹیلر جیسے کہ Amazon سے خرید سکتے ہیں۔
- اپنے ہاتھوں کی حفاظت کریں۔ گھم کے اندر یا باہر کام کاج کرتے وقت موٹے سوتی دستا نے پہنیں۔ اس میں گھر کی صفائی، باغبانی یا غذا کی خریداری کے لیے جانا شامل ہے۔
- تنگ لباس پہننے سے پرہیز کریں۔ ایسے موزے، پینٹی ہوز، یا جوتے نہ پہنیں یا بہت زیادہ چست ہوں۔

اپنے معالج کی ہدایات پر عمل کریں

آپ کا معالج متعلقہ جگہ کے علاج کے لیے جلد پر لگانے والی ادویہ تجویز کرے گا۔ ٹوپیکل ادویات وہ ہوتی ہیں جو آپ اپنی جلد پر لگاتے ہیں۔ ان میں شامل ہو سکتے ہیں:

- اسٹیرائڈز۔
- موٹسچر ایژرز۔
- وہ ادویہ جو اضافی جلد کو ختم کرتی ہیں۔
- اینٹی مائیکروبیئل ادویہ (وہ ادویہ جو جراثیم کو مارتی ہیں)۔
- درد رفع کرنے والی ادویہ۔
- آپ کے ہاتھوں یا پیروں پر کوئی بھی کھلی ہوئی جلد کو بند کرنے کے لیے لیکوٹنڈینڈیجنز، جیسے کہ Dermabond®
- اگر آپ کی علامات شدید ہو جائیں، تو اپنے معالج سے بات کریں۔ وہ درد یا سوجن ختم کرنے کے لیے اورل ادویہ تجویز کر سکتے ہیں (وہ ادویہ جو منہ کے ذریعے لی جا سکیں)۔

اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ (ڈاکٹر) سے کب رابطہ کریں
اگر آپ کو درج ذیل میں سے کچھ درپیش ہو تو اپنے نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ کو کال کریں:

- 100.4°F (38°C) یا اس سے زیادہ بخار ہو۔
- کپکپی۔
- وہ علامات جو دور نہ ہو رہی ہوں یا بد سے بدتر ہو رہی ہوں۔
- آپ کی ہتھیلیوں یا تلووں پر درج ذیل میں سے کوئی بھی علامات نمودار ہوں:
 - جلد جو سخت، گرم، یا چھونے پر آگ کی طرح گرم محسوس ہو۔
 - ہلکا زرد یا سبز پانی بہنا۔
 - خون بہنا۔

- آپ کی ہتھیلیوں یا تلووں سے بدبو آنا۔
- سرخی یا سوجن میں اضافہ ہونا۔
- درد یا بے آرامی میں اضافہ ہونا۔
- کوئی بھی سوالات یا غیر متوقع مسائل۔

اگر آپ کا کوئی سوال یا خدشہ ہو، تو اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔ آپ کی نگہداشتی ٹیم کا ایک رکن پیر سے جمعہ ان اوقات کے مطابق جواب دے گا صبح 9 بجے سے شام 5 بجے ان اوقات کے علاوہ، آپ ایک پیغام چھوڑ سکتے ہیں یا کسی اور MSK معالج سے بات کر سکتے ہیں۔ کال پر ایک ڈاکٹر یا نرس ہمیشہ کال پر ہوں گے۔ اگر آپ کو اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ سے رابطہ کرنے کا طریقہ معلوم نہ ہو، تو 2000-639-212 پر کال کریں۔

مزید وسائل کے لیے، www.mskcc.org/pe پر جا کر ہماری ورچوئل لائبریری تلاش کریں۔

Hand-Foot Syndrome and Hand-Foot Skin Reaction - Last updated on July 29, 2023
تمام حقوق Memorial Sloan Kettering Cancer Center کے زیر ملکیت اور محفوظ ہیں

آخری اپ ڈیٹ شدہ
جولائی 29, 2023

.Learn about our [Health Information Policy](#)