Memorial Sloan Kettering Cancer Center

रोगी और देखभालकतार् की शिक्षा

# हाथ-पैर का संलक्षण और हाथ-पैर की त्वचा की पर्तिकिर्या

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

## हाथ-पैर सिंडर्ोम और हाथ-पैर की त्वचा की पर्तिकिर्या क्या है?

हाथ-पैर सिंडर्ोम और हाथ-पैर की त्वचा की पर्तिकिर्या आपके हाथों की हथेलियों और आपके पैरों के तलवों पर त्वचा को पर्भावित करती हैं। कुछ दवाएं हाथ पैर सिंडर्ोम और त्वचा पर्तिकिर्याओं का कारण बन सकती हैं।

## हाथ-पैर सिंडर्ोम और हाथ-पैर की त्वचा की पर्तिकिर्या के संकेत और लक्षण क्या हैं?

कीमोथेरेपी शुरू करने के 3 से 6 सप्ताह बाद हाथ-पैर सिंडर्ोम और हाथ-पैर की त्वचा की पर्तिकिर्या के लक्षण शुरू हो सकते हैं। आपको किस पर्कार के लक्षण हैं, यह इस बात पर निभर्र 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 ददर् 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 ददर् दे सकते हैं। ददर् 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 सिंडर्ोम और त्वचा पर्तिकिर्याओं का कारण बन सकती हैं?

## दवाएं जो हाथ-पैर सिंडर्ोम 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 पर्तिकिर्या का कारण बन सकती हैं

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

- Sorafenib (Nexavar®)
- Sunitinib (Sutent®)
- Cabozantinib (Cometriq®)
- Regorafenib (Stivarga®)
- Axitinib (Inlyta®)
- Pazopanib (Votrient®)

- Vandetanib (Caprelsa®)
- Vemurafenib (Zelboraf®)
- Dabrafenib (Tafinlar®)

# हाथ-पैर सिंडर्ोम और हाथ-पैर की त्वचा की पर्तिकिर्या का इलाज कैसे करें

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

## अपने स्वास्थ्य सेवा पर्दाता से बात करें

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

- मधुमेह।
- संवहनी रोग (ऐसी स्थिति जो आपकी नसों, धमनियों या रक्त पर्वाह को पर्भावित करती है)।
- परिधीय तंतिर्काविकृति (ऐसी स्थिति जो आपकी नसों को पर्भावित करती है)।

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

## अपनी त्वचा का ख्याल रखें

- **मॉइस्चराइज़ करें।** हाथ और पैर के सिंडर्ोम के लिए खुशबू रहित लोशन या कर्ीम आज़माएं जिसमें पेटर्ोलियम हो, जैसे यूरिया, उडरली Smooth®, या Eucerin®।
- **किसी भी फफोले को मत फोड़ें।** Vaseline® जैसा पेटर्ोलियम युक्त मरहम न लगाएँ और इसे बैंडेज (Band-Aid®) से न ढकें।
- **गमर् पानी से परहेज करें।** अपने हाथों और पैरों को गमर् पानी या गमर् टब में न भिगोएँ। गमर् पानी से स्नान न करें।
- **अपने हाथ पैरों को रगड़ने से बचें।** लोशन या कर्ीम लगाने के अलावा ऐसा कुछ भी न करें जिससे आपको अपनी हथेलियों या तलवों को रगड़ना पड़े।
- **दिन में कम से कम एक बार अपने हाथों और पैरों को भिगोएँ।** उन्हें ठंडे पानी में 20 से 30 मिनट के लिए भिगोएँ। फिर उन्हें थपथपाकर सुखाएं और खुशबू रहित मॉइस्चराइजर लगाएं।
- **कुछ गतिविधियों से दूर रहें।** उपचार के पहले 2 महीनों के लिए, उन चीज़ों से बचने की कोशिश करें जो घषर्ण

पैदा करती हैं या जिससे आपको अपने हाथ या पैर रगड़ने की आवश्यकता होती है। इसमें कोई भी कठोर व्यायाम (जैसे दौड़ना, जॉगिंग या एरोबिक्स) या संपकर् खेल (जैसे फुटबॉल या साकर) शामिल हैं।

## सही कपड़े पहनें

- **मोज़े पहनें।** अपने सभी जूतों के साथ मोटे, मुलायम सूती मोज़े पहनें।
- **आरामदायक जूते पहनें।** दबाव बिंदुओं को दूर करने के लिए अपने जूतों में फोम-पर्कार के अवशोषित तलवों और शॉक अवशोषक को जोड़ें।आप उन्हें खुदरा दवा की दुकान, जैसे CVS या Walgreens, या Amazon जैसे ऑनलाइन खुदरा विकरे्ता से खरीद सकते हैं।
- **अपने हाथों की रक्षा करें।** बाहर या घर में गतिविधियां करते समय मोटे सूती दस्ताने पहनें। इसमें घर की सफाई करना, बागवानी करना या खाने की खरीदारी करना शामिल है।
- **टाइट फिटिंग वाले कपड़ों से बचें।** ऐसे मोज़े, पेंटीहोज़ या जूते न पहनें जो बहुत टाइट हों।

## अपने स्वास्थ्य सेवा पर्दाता के निदेर्शों का पालन करें

आपका स्वास्थ्य सेवा पर्दाता क्षेतर् 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-माइकर्ोबियल दवाएं (दवाएं जो कीटाणुओं को मारती हैं)।
- ददर् 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 पर्दाता से बात करें। वे ददर् नियंतर्ण या सूजन के लिए मौखिक दवाएं (मुंह से ली जाने वाली दवाएं) लिख सकते हैं।

## अपने स्वास्थ्य सेवा पर्दाता को कब कॉल करें

यदि आपको निम्नलिखित में से कुछ भी हो, तो अपने स्वास्थ्य सेवा पर्दाता 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 स्पशर् करने में कठोर, तपा या गमर् हो।
  - चमकीला पीला या हरा पानी स्त्राव।
  - खून बहना।
  - आपकी हथेलियों या तलवों से दुगर्ंध आ रही है।
  - बढ़ती लाली या सूजन।
  - ददर् या बेचैनी का बढ़ना।
- कोई पर्श्न या अपर्त्याशित समस्या।

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

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


सभी अधिकार मेमोरियल स्लोअन केटरिंग (MSK) कैंसर सेंटर के स्वामित्व में है और आरक्षित हैं