Memorial Sloan Kettering Cancer Center

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، 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 ادویہ 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 کیمو تھراپی شروع ہونے کے 3 سے 6 ہفتے بعد نمودار ہو سکتی ہیں۔ آپ کی علامات کی قسم کا انحصار 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 جِلد۔
- خصوصاً آپ کی انگلیوں کی نوک اور پاؤں کی انگلیوں میں چبھن، جھنجھناہٹ 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۔
- جِلد 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۔
- سوجن۔

آپ کو اپنے جسم کے اُن حصوں پر یہ علامات نظر آ سکتی ہیں جن پر آپ کافی زیادہ دباؤ ڈالتے ہیں۔ اس میں آپ کے تلووں کے زمین کو چھونے والے حصے (ٹو پیڈز)، انگلیوں کا درمیانی خلاء اور پیروں کے اطرافی حصے شامل ہیں۔

آپ کی علامات معمولی بے چینی سے درد تک کچھ 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 جِلد مندمل 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 ردعمل 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®)ý
- 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 جا سکتا 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 کا عارضہ (ایسا عارضہ جس میں آپ کی وریدیں، شریانیں یا خون کا بہاؤ متاثر ہوتا ہے)۔
- پیری فیرل 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 جِلد کا خیال رکھیں

- **نم رکھیں۔** ہاتھ اور پیر کے سینڈروم کے لیے خوشبو سے پاک لوشن یا کریم آزمائیں جس میں پیٹرولیم جیسے کہ یوریا، ®Udderly Smooth، یا ®Eucerin ہو۔
- **آبلوں کو خود سے نہ پھوڑیں۔** پٹرولیم پر مبنی کوئی مرہم، جیسے ®Vaseline مت لگائیں اور اسے کسی بینڈیج (®Band-Aid) سے مت ڈھکیں۔
- **گرم پانی سے گریز 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 کریں۔** ایسا کوئی کام نہ کریں جس سے آپ کو اپنی ہتھیلیوں یا تلووں کو رگڑنا پڑے، سوائے لوشن یا کریم لگانے کے۔
- **دن میں کم از کم ایک مرتبہ اپنے ہاتھوں اور پیروں کو بھگوئیں۔** انہیں 20 سے 30 منٹ تک ٹھنڈے پانی میں بھگوئیں۔ پھر انہیں تھپتھپا کر خشک کریں اور خوشبو سے پاک موسچرائزر لگائیں۔
- **مخصوص سرگرمیوں سے گریز کریں۔** علاج کے ابتدائی 2 ماہ میں، ایسی چیزوں سے دور رہیں جو رگڑ پیدا کریں یا جن کے باعث آپ کو اپنے ہاتھ یا پاؤں آپس میں رگڑنے پڑیں۔ اس میں کوئی بھی سخت ورزش (جیسے کہ دوڑنا، جاگنگ کرنا یا ایروبکس) یا چھونے والے کھیل (جیسے کہ فٹ بال یا سوکر) شامل ہیں۔

چُست کپڑے پہنیں

- **موزے پہنیں۔** اپنے تمام جوتوں کے ساتھ موٹے، نرم اونی موزے پہنیں۔

- **آرام دہ جوتے پہنیں۔** اپنے جوتوں میں فوم کی طرح کے جذب کرنے والے تلوے اور شاک ایبزوربرز لگائیں تاکہ پریشر پوائنٹس کو آرام ملے۔ 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۔** گھر سے باہر یا گھر کے اندر سرگرمیاں انجام دیتے ہوئے موٹے اونی دستانے پہنیں۔ اس میں گھر کی صفائی، باغبانی یا اشیائے خورد و نوش کی خریداری کے لیے جانا شامل ہے۔
- **بہت زیادہ چست کپڑے پہننے سے گریز 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 جِلد 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:

- اسٹیرائیڈز۔
- موئسچرائزرز۔
- وہ ادویہ جو اضافی جِلد کو ختم کرتی ہیں۔
- اینٹی مائیکروبیل ادویہ (وہ ادویہ جو جراثیم کو مارتی ہیں)۔
- درد رفع کرنے والی ادویہ۔
- آپ کے ہاتھوں یا پیروں پر کوئی بھی کھلی ہوئی جِلد کو بند کرنے کے لیے لیکوئڈ بینڈیجز، 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 معالج کو کب کال کی جائے

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:
  - جِلد 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 ہو، تو اپنی نگہداشتی ٹیم کے کسی فرد سے براہِ راست رابطہ کریں۔ اگر آپ MSK میں مریض ہیں اور آپ کو فراہم کنندہ سے شام 5 بجے کے بعد، اختتام ہفتہ پر، تعطیل والے دن رابطہ کرنا ہے، 212-639-2000 پر کال کریں۔

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

تمام حقوق Memorial Sloan Kettering Cancer Center کے زیرِ ملکیت اور محفوظ ہیں