

EL-AYAK SENDROMU İÇİN HASTA BİLGİLENDİRMESİ

El Ayak Sendromu Nedir?

Kemoterapi uygulaması esnasında ve sonrasında, el ve ayak tabanlarındaki dokuya küçük damarlardan az miktarlarda ilaç sızması sonucu oluşan kızarıklık, hassasiyet ve soyulma şeklinde görülen yan etkidir. Tipik olarak avuç ve ayak tabanlarını etkiler, ağrılı olabilir.

El Ayak Sendromu ne zaman görülür?

Bu yan etki genellikle tedavinin ikinci veya üçüncü küründen (siklusundan) sonra gözlenir. Genellikle 1-2 haftada iyileşme görülür, fakat bazı durumlarda tamamen iyileşme için 4 hafta ya da daha uzun süre gerekebilir.

El Ayak Sendromunun belirtileri nelerdir?

Özellikle avuç ve ayak tabanlarında kızarıklık, soyulma, şişlik, su toplaması ve ağrı gözlemlenir.

El Ayak Sendromunu önlemek için alınması gereken tedbirler nelerdir?

İlacı alırken (infüzyon sırasında) yapılması gerekenler:

- Kemoterapi infüzyonu esnasında ve sonrasında 24 saat boyunca el ve ayak eklemlerine buz torbaları konması
- Kemoterapi infüzyonu esnasında buz parçaları yemesi (ağız yaralarını engellemek için)

İlacı aldıktan sonraki 4-7 gün boyunca her gün yapılması gerekenler:

- Eller ve/veya ayakları soğuk suda bekleterek nemli tutmak (örneğin; televizyon izlerken, okurken veya radyo dinlerken)
- El ve ayakların sıcak su ile maruziyetini sınırlamak (bulaşık yıkarken veya banyoda)
- Derinin sıcakla temas etmesinden kaçınmak (Jakuzi, sauna, güneş altında oturmak, güneşli havada pencere önünde oturmak gibi) ve serin yerlerde durmak
- Sıcak su ile temizlik yaparken plastik eldiven kullanımı cildin sıcak ile temasını artıracığı için, bu tip eldivenler kullanmamak
- Sıcak yemek yememek ve sıcak içecek içmemek (ağız yaralarını engellemek için),
- Tedavi sonrası 72 saat boyunca el ve ayaklarında sürtünmeyi en aza indirmek
- Travmaya neden olabilecek ağır egzersizlerden kaçınmak (tempolu koşu, uzun yürüyüşler gibi)
- Ayakkabı giyildiğinde hassas bölgeleri, basınç noktalarını korumak için yumuşak, tabanı takviyeli çoraplar giymek; basıncı azaltan tabanlıklar kullanmak
- Deterjan ve temizlikte kullanılan kimyasallarla temas etmemek
- Dar veya yüksek topuklu ayakkabı giymemek

- Ilık veya soğuk duř almak
- Kemer, bilezik vs. gibi aksesuarları sıkı takmamak
- El ve ayakların nemlenmesini sağlamak ve nasırları önlemek için doktorun önerdiği nemlendirici ve keratolitik kremleri kullanmak