

EL AYAK SENDROMU İÇİN HEKİM BİLGİLENDİRMESİ

El Ayak Sendromu Nedir?

Kemoterapi uygulaması esnasında ve sonrasında el ve ayak tabanlarındaki kapiller damarlardan dokuya az miktarlarda ilaç sızması sonucu oluşan kızarıklık, hassasiyet ve soyulma ile karakterize lokal dermatolojik etkidir. Tipik olarak avuç ve ayak tabanlarını etkiler ve ağrılı olabilir.

El Ayak Sendromu ne zaman görülür?

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

El ayak sendromu yapabilen ilaçlar nelerdir?

Liposomal doksorubisin, kapesitabin, 5-fluorourasil, sitarabin, dosetaksel, paklitaksel, adriamisin, idarubisin, sorafenib, sunitinib, pazopanib, axitinib, pazopanib , vemurafenib, regorafenib

El Ayak Sendromunun belirtileri nelerdir?

Özellikle avuç ve ayak tabanlarında kızarıklık, soyulma, şişlik, büller 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 yenmesi (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)
- 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 duş almak
- Kemer, bilezik vs. gibi aksesuarları sıkı takmamak
- El ve ayakların nemlenmesini sağlamak ve nasırları önlemek için doktorun önerdiği nemlendirici ve keratolitik kremleri kullanmak

El Ayak Sendromu Tedavisi:

Doz azaltılması: Grade 3 veya uzun süreli grad 2 el ayak sendromu olanlarda tedaviye ara verilmeli, grad 0-1'e gerileyince doz azaltılarak tedaviye devam edilmelidir.

Piridoksin (B6 vitamini):

- Kızarıklık veya karıncalanmaya dair ilk bulgular başladığında **günlük 50-150 mg** B6 vitamini tavsiye edilir

Oral Deksametazon

- Deksametazon 8 mg BID olarak infüzyondan önceki 1. gün (-1. gün) başlanır
- Sonra 0-4. günlerde 8 mg BID olarak devam edilir.
- 5. Günde 4 mg BID verilir.
- 6. Günde 4 mg sadece öğleden önce verilir

Nemlendiriciler: Özellikle lanolin cildin rahatlamasını sağlar. Nemin korunması için ürea içerikli nemlendiriciler kullanılabilir.

PALMAR-PLANTAR ERİTRODİSESTEZİ			
	Önceki İlaç Dozundan Sonraki Haftalar		
Toksisite Derecesi	4. Hafta	5. Hafta	6. Hafta
1. Derece (günlük aktiviteleri etkilemeyen hafif eritem, şişlik, ya da deskuamasyon)	Hasta daha önce derece 3 ya da 4 cilt toksisitesi geçirmiş ise bir hafta daha beklenir. Geçirmemiş ise ilaç tekrar başlatılır.	Hasta daha önce derece 3 ya da 4 cilt toksisitesi geçirmiş ise bir hafta daha beklenir. Geçirmemiş ise ilaç tekrar başlatılır.	Doz %25 azaltılır; 4 haftalık araya dönülür.
2. Derece (normal fizik aktiviteleri etkileyen ama engellemeyen eritem, deskuamasyon, ya da şişlik; çapı 2 cm'den küçük büller ya da ülserasyonlar)	Bir hafta daha beklenir	Bir hafta daha beklenir	Doz %25 azaltılır; 4 haftalık araya dönülür.
3. Derece (yürümeyi ya da normal günlük aktiviteleri etkileyen büller, ülserasyon ya da şişlik; normal giysiler giyilemez)	Bir hafta daha beklenir	Bir hafta daha beklenir	Tedavi durdurulur.
4. Derece (infeksiyöz komplikasyonlara, ya da yatağa bağımlı olmaya, veya hastaneye yatırılmaya neden olan yaygın ya da lokal durum)	Bir hafta daha beklenir	Bir hafta daha beklenir	Tedavi durdurulur.