

अपनी त्वचा की कैंसर के लक्षणों के लिए जाँच करनी

Checking Your Skin for Signs of Cancer – Hindi

त्वचा का कैंसर किसी को भी हो सकता है। लोगों को अपनी त्वचा पर दिखाई देने वाले कई धब्बे कैंसर नहीं होते हैं। लेकिन कुछ शायद कैंसर या पूर्व-कैंसर हो सकते हैं। त्वचा के कैंसर का अक्सर पहले पता लगाया जा सकता है जब उनका इलाज करना शायद आसान हो सकता है। आप अपनी खुद की त्वचा की जाँच करके मदद कर सकते हैं।

अपनी त्वचा की जाँच करना और डॉक्टर या नर्स द्वारा इसकी जाँच करवाना हर किसी के लिए महत्वपूर्ण है। लेकिन ये जाँचें और भी महत्वपूर्ण हो जाती हैं अगर आपको त्वचा के कैंसर का अधिक खतरा है।



अपना त्वचा के कैंसर का जोखिम जानें

अपने डॉक्टर से अपने जोखिम के बारे में और इस बारे में बात करें कि आपको अपनी त्वचा की जाँच कब-कब करनी चाहिए। यहाँ कुछ जोखिम के कारक हैं जिनसे किसी व्यक्ति को त्वचा का कैंसर होने की संभावना अधिक हो सकती है:

- धूप में समय बिताने या टैनिंग बेड का उपयोग करने से पराबैंगनी (UV) प्रकाश के संपर्क में आना
- त्वचा पर बहुत से तिल होने
- गोरी या हल्के रंग की त्वचा, झाँझ और हल्के बाल
- आपके परिवार में त्वचा के कैंसर का इतिहास होना
- कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली होना
- अधिक उम्र होना



त्वचा की जाँच कैसे करें

कई डॉक्टर अपने रोगियों को महीने में एक बार अपनी त्वचा की जाँच करने के लिए कहते हैं। त्वचा की जाँच करने का सबसे अच्छा तरीका पूर्ण लंबाई वाले दर्पण के सामने है। हाथ में पकड़ने वाला दर्पण भी मददगार रहता है। सुनिश्चित करें कि कमरे में अच्छा प्रकाश हो। आपको अपनी पीठ और खोपड़ी की जाँच करने के लिए पति/पत्नी, साथी या करीबी दोस्त या परिवार के सदस्य की आवश्यकता हो सकती है।



दर्पण के सामने आएं

- अपने चेहरे, कान, गर्दन, छाती और पेट की जाँच करें। महिलाओं को स्तनों के नीचे जाँच करने के लिए अपने स्तनों को ऊपर उठाने की ज़रूरत होगी।
- अपनी बाजूओं के नीचे, अपनी बाजूओं की दोनों तरफ, और अपने हाथों के ऊपर और हथेलियों की त्वचा की जाँच करें। अपनी उंगलियों के बीच और अपने नाखूनों के नीचे भी जाँच करें।



बैठ जाएं

- अपनी टांगों के सामने, अपने पैरों के ऊपर, अपने पैर की उंगलियों के बीच, और अपने पैर के नाखूनों के नीचे जाँच करें।
- अपने पैरों के नीचे और अपनी टांगों के पीछे देखने के लिए एक हाथ में पकड़ने वाले दर्पण का उपयोग करें।
- अपने नितंबों, निजी (जननांग) क्षेत्र, पीठ के निचले और ऊपरी हिस्से और अपनी गर्दन और कानों के पीछे की जाँच करने के लिए हाथ में पकड़ने वाले दर्पण का उपयोग करें। हाथ के दर्पण का उपयोग करके दीवार के दर्पण में अपनी पीठ को देखना आसान हो सकता है।
- अपने बालों को दोनों तरफ हटाने के लिए कंघी या हेयर ड्रायर का उपयोग करें ताकि आप अपनी खोपड़ी की जाँच कर सकें।



क्या ढूँढना है

यह जानना मुश्किल है कि क्या आपकी त्वचा में बदलाव कैंसर हो सकता है। यह कुछ चीजों हैं जिन्हें देखा जाना चाहिए। इनमें से एक या अधिक चीजों का पता लगाने का मतलब यह नहीं है कि आपको कैंसर है, बल्कि यह कि आपकी डॉक्टर द्वारा जांच की जानी चाहिए।

- त्वचा पर कोई नई या बदल रही वृद्धि, धब्बा, गांठ, या उभार
- कोई घाव जिससे खून बहता है या जो ठीक नहीं होता है
- आपकी त्वचा पर कोई खुरदरा या सूखा लाल क्षेत्र, जहां पपड़ी बन सकती है या खून निकल सकता है
- नई खुजली, खराश या दर्द
- खुरदरा उभार
- एक तिल (या अन्य धब्बा) जो नया है या जिसका आकार, रूप या रंग बदल रहा है

- एक अजीब आकार, असमान किनारों या विभिन्न रंगों के क्षेत्रों वाला तिल
- तिल के रंग का तिल के किनारों के बाहर फैलाव
- तिल के किनारे के बाहर लालिमा या नई सूजन
- तिल की सतह में परिवर्तन - पपड़ी, रिसाव, रक्तस्राव, नई गांठ या उभार।

दि त्वचा के आत्म-परीक्षण के दौरान आपको कुछ नया या अलग दिखाई देता है



- एक मार्कर या पेन के साथ क्षेत्र के चारों ओर एक घेरा बनाएं।
- अगर आपके फोन में कैमरा है, तो उसकी तस्वीर लें।
- किसी डॉक्टर को दिखाने के लिए एक अप्वाइंटमेंट लें। क्या यह त्वचा का कैंसर है, यह जानने का एकमात्र तरीका है किसी विशेषज्ञ के साथ बात करना।

कैंसर के बारे में अधिक जानकारी, दिन-प्रति-दिन की मदद, और सहायता के लिए, अमेरिकन कैंसर सोसायटी को **1-800-227-2345** पर कॉल करें या ऑनलाइन **www.cancer.org/skincancer** पर जाएं। जब आपको हमारी आवश्यकता हो तो हम मौजूद हैं।



cancer.org | 1.800.227.2345

©2021, American Cancer Society, Inc.

नंबर 080801

मांडलों का प्रयोग केवल वर्गीकरण उद्देश्यों के लिए ही किया गया है।



bbb.org/charity