

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 जाँच और भी महत्वपूर्ण हो जाती है 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। यहां कुछ जोखिम के कारक हैं जिनसे किसी व्यक्तिको त्वचा का कैंसर होने की संभावना अधिक हो सकती है:

- धूप में समय बिताने या टैनगि बेड का उपयोग करने से पराबैंगनी (UV) प्रकाश के संपर्क में आना
- त्वचा पर बहुत से तिल होने
- गोरी या हल्के रंग की त्वचा, झाई 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 मदद गार 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, गर्द्विन, 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 नतिंबों, नज्जी (जननांग) क्लेत्, पीठ के नचिले और ऊपरी हिस्से और अपनी गर्द्विन और कानों के पीछे की जाँच करने के लिए हाथ में पकड़ने वाले दर्पण का उपयोग करें। हाथ के का उपयोग करके दीवार के दर्पण में अपनी पीठ को देखना आसान हो सकता है।
- अपने बालों को दोनों तरफ हटाने के लिए कंधी या हेयर ड्रायर का उपयोग करें ताकि आप अपनी खोपड़ी की जाँच कर सकें।





क्याँढ़ना है

यह जानना मुश्कल है कक्या आपकी त्वचा में बदलाव कैसर हो सकता है। यह कुछ चीजें हैं जिन्हें देखा जाना चाहिए। इनमें से एक या अधिक चीजों का पता लगने का मतलब यह नहीं है कि आपको कैसर है, बल्कि यह कि आपकी डॉक्टर द्वारा जांच की जानी चाहिए।

- त्वचा पर कोई नई या बलि रही वृग्धि, धब्बा, गांठ, या उभार
- कोई घाव जजससे खून बहता है या जो ठीक नहीं होता है
- आपकी त्वचा पर कोई खुररिा या सूखा लाल क्त्र, जहां पपड़ी बन सकती है या खून बनकल सकता है
- नई खुजली, खराश या िवि
- खुररिा उभार
- एक बतल (या अन्य धब्बा) जो नया है या जजसका आकार, रूप या रंग बलि रहा ह



- एक अजीब आकार, असमान ककनारों या बवभभन्न रंगों के क्त्रों वाला बतल
- बतल के रंग का बतल के ककनारों के बाहर फै लाव
- बतल के ककनारे के बाहर लाललमा या नई सूजन
- बतल की सतह में पररवत्वन - पपड़ी, ररसाव, रतसिाव, नई गांठ या उभार।

दत्त्वचा के आत्म-परीक्षण के दौरान आपको कुछ नया या अलग दखिाई देता है

- एक मार्कक्वर या पेन के साथ क्षेत्र के चारों ओर एक घेरा बनाएं।
- अगर आपके फोन में कैमरा है, तो उसकी तस्वीर लें।
- किसी डॉक्टर को दखिाने के लिए एक अप्वाइंटमेंट लें। क्या यह त्वचा का कैसर है, यह जानने का एकमात् तरीका है किसी वशिषज्ज के साथ बात करना।



अधिक जानने के लिए, अमेरिकन कैसर सोसाइटी की वेबसाइट [cancer.org](https://www.cancer.org) देखें या हमें 1-800-227-2345 पर कॉल करें। जब भी आपको हमारी ज़रूरत हो, हम आपकी सहायता के लिए उपलब्ध हैं।