नाखूनों में बदलावों के लिए क्या करें?

What to Do for Nail Changes - Hindi

नाखूनों में बदलाव उंगलियों के नाखूनों, पैरों के नाखूनों या दोनों पर हो सकते हैं। नाखूनों में बदलाव कई कारणों से हो सकते हैं, जिसमें कैंसर का इलाज भी शामिल है। नाखून निम्न के बने होते हैं:

- नाखून की प्लेट (नाखून का सबसे कठोर भाग और जिसे देखा जा सकता है)
- नाखून का बेड (नाखून की प्लेट के नीचे का ऊतक)

नाखूनों में बदलाव किस कारण होते हैं?

कैंसर के कुछ उपचारों के कारण आपके नाखूनों में बदलाव हो सकते हैं। ये बदलाव इसे प्रभावित कर सकते हैं कि आपके नाखून कैसे दिखते हैं, महसूस होते हैं, और काम करते हैं। नाखूनों में बदलाव अस्थायी हो सकते हैं या लंबे समय तक चल सकते हैं।

मुझे नाखूनों के किन सामान्य बदलावों पर ध्यान देना चाहिए?

- नाखूनों के नीचे के काले क्षेत्र, जो चोट के निशानों की तरह दिखते हैं, और अक्सर उपत्वचा (नाखून के निचले किनारे) के साथ देखे जाते हैं।
- उंगलियों के सिरों, नाखून की प्लेट, या नाखून के बेड पर छोटी, पतली दरारें या गहरे कट या फटे हुए हिस्से, जो दर्दनाक हो सकते हैं
- छोटी लाल रेखाएं जो नाखून की प्लेट के नीचे रक्तस्राव के छोटे क्षेत्र होते हैं
- नाखून के आसपास की त्वचा का, या नाखून का ही काला पड़ना (रंग बदलना)
- लालिमा, और कभी-कभी नाखून के बेड और आसपास की उंगली या पैर की उंगलियों में सूजन, जो संक्रमण का संकेत हो सकता है और दर्दनाक हो सकता है
- नाखून की प्लेट का उठना, जिससे संक्रमण का खतरा बढ़ सकता है और नाखून गिर सकता है
- नाखून की प्लेट का पूरी तरह से नष्ट हो जाना, जो दर्दनाक हो सकता है और संक्रमण का खतरा तब तक बढ़ता है जब तक कि नाखून वापस बड़ा न हो जाए
- नाखून की प्लेट में लकीरें या रंगीन रेखाएं जो उपचार पूरा होने के बाद बढ़ जाएंगी

नाखूनों में बदलावों को रोकने या प्रबंधित करने के लिए आप क्या कर सकते हैं

- अपने नाखूनों के बदलावों को देखने के लिए हर दिन अपने हाथों और पैरों की जांच करें।
- जितना अधिक संभव हो सके अपने नाखूनों को चोट लगने से बचाएं।
- जिन नाखूनों पर लकीरें हैं, नाजुक हैं, या फट रहे हैं, उन पर नेल पॉलिश की तरह पानी में घुलनशील नाखून की कोटिंग का इस्तेमाल करें।
- अपने नाखूनों को छोटा रखें। छोटे नाखूनों के टूटने या अड़ने की संभावना कम होती है।
- संक्रमण से बचने के लिए अपने नाखूनों को साफ रखें।
- अपने नाखूनों को पानी में डालते समय (जैसे बर्तन धोना), बागवानी करते समय, या सफाई करते समय उनकी सुरक्षा के लिए दस्ताने पहनें।
- अपने डॉक्टर से पूछें कि क्या कैंसर का इलाज लेते समय पेशेवर मैनीक्योर करवाना ठीक है।
- ढीले-ढाले जूते पहनें।
- अपने नाखूनों के बेड्स (दोनों उंगलियों और पैर की उंगलियों) पर दबाव डालने से बचें।
- अपने नाखूनों में कोई भी बदलावों के बारे में अपनी कैंसर देखभाल टीम को बताएं। यदि आपके नाखूनों में बदलावों के कारण दर्द या संक्रमण होता है, तो कोई भी घरेलू उपचार आज़माने से पहले अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से बात करें।.

अपनी कैंसर देखभाल टीम से बात करें

अपनी कैंसर देखभाल टीम से पूछें कि क्या आपके इलाज से नाखूनों में बदलाव होने की संभावना है।

पूछें कि किस प्रकार के बदलावों पर नज़र रखनी है और उन्हें कैसे प्रबंधित करना है। यदि आपकी नाखून की प्लेट में कोई बदलाव, सूजन, लालिमा या नाखून के आसपास दर्द है तो अपनी कैंसर देखभाल टीम को बताएं।

कैंसर की जानकारी और जवाब के लिए, अमेरिकन कैंसर सोसायटी की वेबसाइट cancer.org पर जाएँ या हमें 1-800-227-2345 पर कॉल करें। जब भी आपको हमारी जरूरत होगी हम यहां उपलब्ध हैं

©2024, American Cancer Society, Inc.
No. HIN214806 Rev. 9/24

BBB. ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity