American Cancer Society
Every cancer. Every life.®

त्वचा में बदलावों के लिए क्या करें?

What to Do for Skin Changes - Hindi

कैंसर और कैंसर के उपचार से त्वचा में चकत्ते, शुष्क त्वचा, रंग में परिवर्तन, और खुजली जैसे परिवर्तन हो सकते हैं।

त्वचा में परिवर्तन उपचार के प्रति आपके शरीर की सामान्य प्रतिक्रिया का हिस्सा हैं। यदि आपके कैंसर के उपचार के लिए इस्तेमाल की जाने वाली दवा के दौरान त्वचा में बहुत तेजी से परिवर्तन होते हैं, तो वे इस बात का संकेत हो सकते हैं कि आपको उस दवा से एलर्जी है।

आपकी त्वचा में होने वाले किसी भी परिवर्तन के बारे में आपकी कैंसर देखभाल टीम को बताना बहुत महत्वपूर्ण है। यदि इलाज न किया जाए, तो वे बदतर हो सकते हैं, और कुछ के कारण संक्रमण हो सकता है।

मुझे त्वचा में कौन से सामान्य परिवर्तनों पर ध्यान देना चाहिए?

चकत्ते कैंसर के कुछ उपचारों का एक सामान्य दुष्प्रभाव है। चकत्ते होने का जोखिम और यह कितना बुरा है यह कैंसर के प्रकार और आपको मिलने वाले उपचार के प्रकार पर कितना बुरा निर्भर करता है। चकत्ते खोपड़ी, चेहरे, गर्दन, छाती, ऊपरी पीठ, और कभी-कभी शरीर के अन्य हिस्सों पर दिख सकते हैं। उनसे खुजली, जलन, चुभन हो सकती है या वे दर्दनाक हो सकते हैं।

शुष्क त्वचा कुछ उपचारों का एक और दुष्प्रभाव है। त्वचा बहुत शुष्क, पपड़ीदार, खुरदरी, लाल, और कभी-कभी दर्दनाक हो सकती है। इसमें दरारें भी हो सकती हैं। ऐसा अपने आप या चकत्ते के साथ हो सकता है। शुष्क त्वचा से खुजली हो सकती है।

खुजली कुछ कैंसरों, कैंसर के उपचारों, कैंसर के उपचार के हिस्से के रूप में उपयोग की जाने वाली दवाओं, शुष्क त्वचा, चकत्ते, या संक्रमण के कारण हो सकती है। अपनी त्वचा को बहुत अधिक खरोंचने से त्वचा से खून निकल सकता है या संक्रमण हो सकता है, खासकर यदि त्वचा में दरारें हैं।

हाथ-पैर का सिंड्रोम (HFS) कई कैंसर उपचार संबंधी दवाओं के कारण हो सकता है। दर्द, संवेदनशीलता, झुनझुनी, और सुन्नता HFS के शुरुआती लक्षण हैं। फिर हाथों की हथेलियों और पैरों के तलवों पर लाली और सूजन शुरू हो जाती है। यह लाली काफी हद तक सनबर्न जैसी दिखती है और छाले भी पड़ सकते हैं। बुरे मामलों में, छाले खुल सकते हैं और घाव बन सकते हैं। त्वचा भी शुष्क हो सकती है, छिल सकती है, और फट सकती है।

त्वचा के रंग में परिवर्तन कुछ कैंसर उपचारों, ट्यूमर के बढ़ने, या धूप में रहने के दुष्प्रभाव के रूप में हो सकते हैं।

कुछ रंग के परिवर्तन समय के साथ बेहतर हो सकते हैं। अन्य रंग के परिवर्तन अधिक समय तक रह सकते हैं।

त्वचा में होने वाले परिवर्तनों को रोकने या उन्हें नियंत्रित करने में मदद करने के लिए आप क्या कर सकते हैं?

ऐसा करें:

- हर दिन कम से कम 8 कप तरल पदार्थ पियें, यदि आपकी कैंसर देखभाल टीम कहती है कि यह ठीक है।
- हल्के साबुन, बॉडी वॉश, शैंपू, लोशन, और क्रीम का इस्तेमाल करें जिनमें अल्कोहल, इत्र, या डाई न हो। इस बारे में पूछें कि आपको कौन से उत्पाद या ब्रांड का इस्तेमाल करना चाहिए।
- गुनगुने या ठंडे पानी से धोएं, गर्म पानी से नहीं। कम समय का स्नान करें और अपनी त्वचा को रगड़ने के बजाय तौलिए से थपथपाकर सुखाएं।
- दिन के दौरान अपनी त्वचा को नम रखें। ऐसा करने का सबसे अच्छा समय नहाने के ठीक बाद का समय होता है, जब आपकी त्वचा अभी भी नम होती है।
- कम बार शेव करें या यदि आपकी त्वचा में दर्द हो तो शेविंग करना बंद कर दें। शेविंग करते समय इलेक्ट्रिक रेजर आपको कट लगने से बचाने में सहायता कर सकता है।
- जितना अधिक संभव हो सके धूप से दूर रहें। यदि आप बाहर हैं, तो कम से कम 30 SPF वाले लिप बाम और सनस्क्रीन का इस्तेमाल करें। लंबी आस्तीन वाले कपड़े और टोपी भी पहनें।

त्वचा में परिवर्तनों को बेहतर बनाने के लिए आप क्या कर सकते हैं?

ऐसा करें:

- यदि आपके पैरों के तलवे कोमल हैं तो जेल शू आवेषण पहनने से मदद मिल सकती है।
- ऐसे मेकअप ब्रांडों का इस्तेमाल करें जो चकत्ते को बदतर बनाए बिना ढक सकें। इस बारे में पूछें कि आप कौन से उत्पादों या ब्रांडों का इस्तेमाल कर सकते हैं।
- अक्सर मुलायम, ढीले-ढाले कपड़े पहनें। यह तंग फिटिंग वाले कपड़ों से बेहतर लगता है।
- आपकी कैंसर देखभाल टीम द्वारा आपको दी गई दवा का इस्तेमाल करें और इसे उसी प्रकार लें जिस तरह से वे आपको लेने के लिए कहते हैं।

ऐसा न करें:

- तेज़ सुगंध वाले लांड्री डिटर्जेंट्स का इस्तेमाल करना।
- अपनी कैंसर देखभाल टीम से बात करने से पहले ओवर-द-काउंटर दवाओं के साथ अपनी त्वचा का इलाज करना।
- बहुत गर्म या बहुत ठंडे मौसम में बाहर समय बिताना।

अपनी कैंसर देखभाल टीम से बात करें

त्वचा के कई परिवर्तनों का उपचार किया जा सकता है, और कुछ चीजें हैं जो आप उन्हें रोकने के लिए कर सकते हैं। अपनी कैंसर देखभाल टीम को आपको होने वाले त्वचा में परिवर्तनों के बारे में बताएं। जब आप परिवर्तन देखते हैं तो उन्हें बताएं और बताएं कि क्या परिवर्तनों को बदतर या बेहतर बनाता है। त्वचा में होने वाले परिवर्तनों का यथाशीघ्र इलाज किया जा सकता है और किया जाना चाहिए।

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।

American Cancer Society®
cancer.org | 1.800.227.2345

©2024, American Cancer Society, Inc.
No. HIN214306 Rev. 9/24

BBB ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity