

# त्वचा कैंसर के साथ जीना

Living with Skin Cancer - Hindi

कैंसर के साथ जीना सीखना तनावपूर्ण हो सकता है। भले ही आपका कैंसर चला गया हो, या आपको उपचार जारी रखने की ज़रूरत है, आपको कुछ चिंताएँ होने संभावना होती है।



## उपचार के दौरान और उसके बाद

आपका डॉक्टर आपको करीब से देखना चाहेगा, चाहे आपका इलाज पूरा हो गया हो या नहीं। वे यह सुनिश्चित करना चाहेंगे कि आप बेहतर हो रहे हैं और कैंसर वापस नहीं आया है। साथ ही, आपके शरीर के किसी अलग हिस्से पर एक नए त्वचा के कैंसर होने का खतरा अधिक होता है। इसलिए निश्चित करें कि आप अपने डॉक्टर से मिलना जारी रखते हैं।

### यह सुनिश्चित करें:

- अपने डॉक्टर से पूछना कि आपको कितनी देर बाद दिखाने की ज़रूरत है।
- पूछें कि क्या आपको अन्य कैंसर की जांच करने के लिए या आपके उपचार से समस्याओं की जांच करने के लिए परीक्षण करवाने की ज़रूरत होगी।
- देर से होने वाले या लंबी अवधि के दुष्प्रभावों की सूची मांगें जिनका आपको ध्यान रखना चाहिए।
- पूछें कि क्या देखना है और आपको अपने डॉक्टर से कब संपर्क करना चाहिए।
- आपको होने वाले किसी भी लक्षण के बारे में अपने चिकित्सक या अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम में अन्य लोगों को बताएं ताकि वे उनका प्रबंधन करने में आपकी मदद कर सकें।
- महत्वपूर्ण चिकित्सा रिकॉर्ड की एक प्रति और उपचार के बाद देखभाल की योजना मांगें।



## स्वस्थ रहना

त्वचा के कैंसर के इलाज के दौरान और उसके बाद खुद को स्वस्थ रखने के लिए आप बहुत कुछ कर सकते हैं। अच्छी तरह से भोजन करने, सक्रिय बनने और स्वस्थ वजन बना कर रखने से आपको बेहतर महसूस करने में मदद मिल सकती है। स्वस्थ व्यवहार से आपका अन्य कैंसर होने का खतरा भी कम हो सकता है।

कुछ काम हैं जो आप नया त्वचा का कैंसर होने के जोखिम को कम करने या नए कैंसर का जल्दी पता लगाने में मदद करने के लिए कर सकते हैं:

- खुद को बहुत ज्यादा धूप से बचाएं।
- तंबाकू उत्पादों का उपयोग न करें। यदि आप तंबाकू का उपयोग करते हैं, तो छोड़ने की कोशिश करें।
- महीने में कम से कम एक बार अपनी त्वचा की जांच करें। उस जगह पर परिवर्तनों को देखें जहां आपके कैंसर का इलाज किया गया था। साथ ही अपनी त्वचा के बाकी हिस्सों पर भी बदलाव या नए धब्बों का ध्यान रखें।
- त्वचा की जांच के लिए नियमित रूप से अपने डॉक्टर से मिलें। जिन त्वचा के कैंसरों का जल्दी पता लग जाता है अक्सर उनका इलाज करना आसान होता है।

अन्य प्रकार के कैंसरों और स्वास्थ्य समस्याओं के लिए जांच करवाना याद रखें।



## भावनाओं से निपटना

कैंसर होने से आपको डर, उदासी, या घबराहट महसूस हो सकती है। ये भावनाएँ सामान्य हैं। और उनका सामना करने में आपकी सहायता करने के तरीके हैं।

- अपनी भावनाओं से खुद निपटने की कोशिश न करें।
- अपनी भावनाओं के बारे में बात करें, चाहे वे कैसी भी हों।
- कभी-कभार उदास या दुखी महसूस करना ठीक है। यदि आप लगातार कुछ दिनों से अधिक के लिए दुखी महसूस कर रहे हैं तो किसी को बताएं।
- सक्रिय रहें और स्वस्थ आदतें बना कर रखें।
- वे काम करें जिनका आप आनंद लेते हैं, जैसे गर्म स्नान या झपकी लेना या अपने पसंदीदा खाद्य पदार्थ खाना।

- यदि आपका डॉक्टर कहता है कि ऐसा करना ठीक है, तो फिल्म देखने, रात का खाना खाने के लिए, या किसी खेल कार्यक्रम में जाएं।
- खाना पकाने और सफाई जैसे कार्यों में मदद लें।

अन्य लोगों से मदद और समर्थन माँगने के बारे में सोचें। आप शायद मित्रों और परिवार या धार्मिक नेताओं या समूहों से संपर्क करना चाह सकते हैं। कुछ लोगों को ऐसे अन्य के साथ बात करना मददगार लगता है जो ऐसी ही चीजों के निकलें हैं। कोई सहायता समूह इसकी पेशकश कर सकता है। और कुछ लोगों को आपने-सामने की काउंसलिंग से मदद मिलती है। अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम को बताएं कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं। वे सही सहायता ढूँढने में मदद कर सकते हैं।

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](http://www.cancer.org/skincancer)** पर जाएं। जब आपको हमारी आवश्यकता हो तो हम मौजूद हैं।



[cancer.org](http://cancer.org) | 1.800.227.2345

©2021, American Cancer Society, Inc.

नंबर 080803

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



[bbb.org/charity](http://bbb.org/charity)