American Cancer Society®

Every cancer. Every life.®

नाखूनों में बदलाव के लिए क्या किया जाए

नाखूनों में बदलाव हाथों के नाखून, पैरों के नाखून या दोनों में हो सकते हैं। ये बदलाव आपके नाखूनों के दिखने, महसूस होने और काम करने के तरीके को प्रभावित कर सकते हैं। ये परिवर्तन अस्थायी भी हो सकते हैं या लंबे समय तक बने रह सकते हैं।

कैंसर से पीड़ित लोगों में नाखूनों में बदलाव होने के क्या कारण होते हैं?

नाखूनों में बदलाव कई कारणों से हो सकते हैं। ये इनकी वजह से हो सकते हैं:

- कैंसर के उपचार जैसे कीमोथेरेपी, इम्यूनोथेरेपी और लक्षित ड्रग थेरेपी
- कुछ प्रकार के कैंसर, जैसे त्वचा का कैंसर
- अन्य स्वास्थ्य समस्याओं के लिए ली जाने वाली दवाइयाँ या उपचार

नाखूनों में होने वाले कुछ सामान्य बदलाव

नाखूनों में बदलाव नेल प्लेट (नाखून का सख्त और दिखने वाला हिस्सा) और नेल बेड (नेल प्लेट के नीचे की त्वचा) दोनों को प्रभावित कर सकते हैं। कुछ सामान्य बदलाव इस प्रकार हैं:

- नाखून के नीचे गहरे रंग के धब्बे, जो चोट जैसे दिखते हैं, अक्सर क्यूटिकल (नाखून के निचले किनारे) के पास दिखाई देते हैं।
- उँगलियों के सिरे, नेल प्लेट या नेल बेड में छोटी दरारें, गहरे कट या फटाव, जो दर्दनाक हो सकते हैं।
- नेल प्लेट के नीचे छोटी लाल रेखाएँ, जो हल्के रक्तस्राव के संकेत हो सकते हैं।
- नाखून या उसके आसपास की त्वचा का रंग गहरा होना (रंग में बदलाव)।
- नाखून के आसपास लालिमा और कभी-कभी सूजन, जो संक्रमण का संकेत हो सकती है और दर्दनाक हो सकती है।
- नेल प्लेट का उठ जाना, जिससे संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है और नाखून गिर भी सकता है।
- नेल प्लेट का पूरी तरह गिर जाना, जो दर्दनाक हो सकता है और जब तक नया नाखून न उगे, संक्रमण का खतरा रहता है।
- नाखूनों में लकीरें या रंगीन धारियाँ, जो उपचार खत्म होने के बाद धीरे-धीरे बढ़ कर सामान्य हो जाती हैं।

नाखूनों में बदलाव का इलाज कैसे किया जाता है?

नाखूनों में होने वाले बदलाव का इलाज ज़रूरी नहीं होता। इलाज इस बात पर निर्भर करता है कि आपको कौन-से लक्षण या संकेत हो रहे हैं। उदाहरण के लिए, दर्द या संक्रमण के इलाज के लिए दवाइयाँ दी जा सकती हैं।

नाखूनों में बदलाव का प्रबंधन करने के लिए आप क्या कर सकते हैं?

- अपने हाथों और पैरों की रोज़ जाँच करें ताकि नाखूनों में किसी भी बदलाव को जल्दी देख सकें।
- नाखूनों को चोट लगने से जितना हो सके बचाएँ।
- जिन नाखूनों में लकीरें हों, वे नाज़ुक हों या फट रहे हों, उन पर पानी में घुलने वाली नेल कोटिंग (जैसे नेल पॉलिश) का उपयोग करें।
- नाखून छोटे रखें।
- छोटे नाखून टूटने या कहीं फँसने की संभावना कम रखते हैं।
- नाखून साफ रखें ताकि संक्रमण से बचाव हो सके।
- बर्तन धोते समय, बागवानी करते समय या सफाई करते समय दस्ताने पहनें ताकि नाखून सुरक्षित रहें।
- मैनिक्योर और पेडिक्योर से बचें।
- ढीले-ढाले जूते पहनें ताकि पैरों के नाखूनों पर दबाव न पड़े।
- हाथों और पैरों दोनों के नेल बेड (नाखून के नीचे की त्वचा) पर दबाव डालने से बचें।
- किसी भी घरेलू उपाय को आज़माने से पहले अपनी कैंसर देखभाल टीम से पूछ लें।

अपनी कैंसर देखभाल टीम से कब बात करनी चाहिए

अपनी कैंसर देखभाल टीम से पूछें कि क्या आपका उपचार नाखूनों में बदलाव कर सकता है। यह भी पूछें कि किस तरह के बदलावों पर ध्यान देना चाहिए और उन्हें कैसे संभालना है। अगर आपको नाखूनों में कोई बदलाव, सूजन, लालिमा या दर्द दिखाई दे, तो तुरंत अपनी कैंसर देखभाल टीम को बताएँ।

अधिक जानकारी और सहायता प्राप्त करने के लिए, अमेरिकन कैंसर संस्था (American Cancer Society) की वेबसाइट **cancer.org/hindi** पर जाएँ या हमें **1-800-227-2345** पर कॉल करें। जब भी आपको ज़रूरत हो, हम आपके लिए यहाँ मौजूद हैं।

©2026, American Cancer Society, Inc.

No. HIN214806 Rev. 3/26

BBB ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity