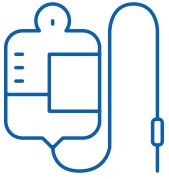


# त्वचा में बदलावों के लिए क्या किया जाए

त्वचा में बदलाव इलाज के दौरान शरीर की एक सामान्य प्रतिक्रिया होती है। ये बदलाव शरीर के किसी भी हिस्से की त्वचा पर हो सकते हैं, यहाँ तक कि सिर की त्वचा (स्कैल्प) पर भी। अधिकतर रेश (दाने) और त्वचा संबंधी बदलाव इलाज शुरू होने के कुछ हफ्तों के भीतर दिखाई देते हैं, लेकिन ये कभी भी हो सकते हैं।



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

कैंसर से पीड़ित लोगों में त्वचा में बदलाव होने के कई चीज़ें कारण होते हैं। इनमें शामिल हैं:

- अधिकतर कैंसर उपचार, जैसे कीमोथेरेपी, लक्षित ड्रग थेरेपी, इम्यूनोथेरेपी, और रेडिएशन थेरेपी
- दर्द, या मतली और उल्टी की दवाएँ
- कुछ विशेष प्रकार के कैंसर, जैसे ल्यूकेमिया, लिम्फोमा और ब्रेस्ट कैंसर
- अन्य स्वास्थ्य समस्याएँ, जैसे सोरायसिस



## त्वचा में होने वाले कुछ सामान्य बदलाव कौन से हैं?

**रेश (दाने)** कुछ कैंसर उपचारों का एक सामान्य दुष्प्रभाव है। दाने होने का खतरा और उसकी गंभीरता कैंसर के प्रकार और उसके इलाज पर निर्भर करता है। दाने सिर की त्वचा, चेहरा, गर्दन, छाती, ऊपरी पीठ और शरीर के अन्य हिस्सों पर भी दिखाई दे सकते हैं। इनसे खुजली, जलन, चुभन या दर्द हो सकता है।

**सूखी त्वचा** भी कुछ उपचारों का एक दुष्प्रभाव है। त्वचा बहुत ज्यादा सूखी, पपड़ीदार, खुरदरी, लाल और कभी-कभी दर्दनाक हो सकती है। कभी-कभी त्वचा फट भी सकती है। यह अपने आप भी हो सकता है या दाने के साथ भी हो सकता है। सूखी त्वचा के कारण खुजली बढ़ सकती है।

**खुजली** कई कारणों से हो सकती है, जैसे कुछ कैंसर, कैंसर के इलाज, दवाइयाँ, सूखी त्वचा, या संक्रमण। अगर आप त्वचा को बहुत ज्यादा खुजलाते हैं, तो त्वचा छिल सकती है, खून आ सकता है या संक्रमण हो सकता है, खासकर जब त्वचा पहले से ही फटी या कमजोर हो।

**हैंड-फुट सिंड्रोम** कैंसर उपचार में दी जाने वाली कुछ दवाओं के कारण हो सकता है। HFS के शुरुआती लक्षणों में दर्द, संवेदनशीलता, झनझनाहट और सुन्नपन शामिल हैं। इसके बाद हाथों की हथेलियों और पैरों के तलवों पर लालिमा और सूजन शुरू हो सकती है। यह लालिमा

अक्सर सनबर्न जैसा दिखती है और इसमें छाले भी पड़ सकते हैं। गंभीर स्थिति में छाले फटकर घाव बन सकते हैं। त्वचा बहुत सूखी, छिलने वाली और फटने लग सकती है।

**त्वचा के रंग में बदलाव** भी कुछ कैंसर उपचार, ट्यूमर की बढ़त या धूप के संपर्क के कारण हो सकते हैं। कुछ रंग बदलाव समय के साथ ठीक हो जाते हैं। लेकिन कुछ लंबे समय तक रह सकते हैं।



## त्वचा में बदलाव का इलाज कैसे किया जाता है?

त्वचा में होने वाले सभी बदलावों का इलाज करना ज़रूरी नहीं होता। लेकिन अगर लक्षण गंभीर हों या लंबे समय तक बने रहें, तो डॉक्टर निम्न उपचार दे सकते हैं:

- त्वचा पर लगाने वाली थेरेपी, जैसे मॉइस्चराइज़र या स्टेरॉयड क्रीम
- ओरल स्टेरॉयड (प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया को शांत करने के लिए)
- बहुत गंभीर रेश में, जब अन्य इलाज असर न करें, तो इम्यूनोथेरेपी
- एंटीबायोटिक्स, अगर कोई संक्रमण या गंभीर त्वचा समस्या हो
- अन्य इलाज, जैसे एंटीहिस्टामिन दवाएँ, दर्द निवारक दवाएँ, ठंडे कपड़े/कम्प्रेस



## त्वचा में बदलावों का प्रबंधन करने के लिए आप क्या कर सकते हैं?

करने के लिए:

- अगर आपकी टीम अनुमति दे, तो हर दिन कम से कम 8 कप तरल पदार्थ पिएँ।
- हल्के, बिना खुशबू वाले साबुन, लोशन, क्रीमों का उपयोग करें जिनमें अल्कोहल, परफ्यूम या डार्ई शामिल न हों। उन उत्पादों और ब्रांड्स के बारे में पूछें जिनका आप इस्तेमाल कर सकते हैं।
- बहुत गर्म पानी से न नहाएँ, गुनगुना या ठंडा पानी बेहतर है कम समय के लिए नहाएँ, और अपनी त्वचा को थपथपाकर सुखाएँ, न कि रगड़-रगड़ कर।
- दिन में अपनी त्वचा पर मॉइस्चराइज़र लगाएँ। सबसे अच्छा समय नहाने के बाद है, जब आपकी त्वचा अभी भी गीली हो।

- कम शेव करें, या अगर आपकी स्किन में दर्द हो तो शेव करना बंद कर दें। कटने से बचाने के लिए इलेक्ट्रिक रेज़र का इस्तेमाल करें।
- धूप में कम समय बिताएं। अगर आप बाहर जाते हैं, तो 30 या उससे ज़्यादा SPF वाला लिप बाम और सनस्क्रीन इस्तेमाल करें। पूरी आस्तीन के कपड़े और टोपी भी पहनें।



## त्वचा में होने वाले बदलावों को बेहतर बनाने में मदद के लिए आप क्या कर सकते हैं?

### करने के लिए:

- अगर आपके पैरों के तलवे संवेदनशील या दर्दनाक हों, तो जैल वाले जूते के इनसोल आज़माएँ।
- ऐसे मेकअप ब्रांड इस्तेमाल करें जो रेश को ढक सकें लेकिन उसे और खराब न करें। उन उत्पादों और ब्रांड्स के बारे में पूछें जिनका आप इस्तेमाल कर सकते हैं।
- नरम, ढीले-ढाले कपड़े पहनें। यह अक्सर तंग कपड़ों से ज्यादा आरामदायक होते हैं।
- अपनी कैंसर देखभाल टीम द्वारा दी गई दवाइयाँ उसी तरह लें जैसा वे बताएँ।

### न करें:

- तेज खुशबू वाले लॉन्ड्री डिटर्जेंट (कपड़े धोने का पाउडर/लिक्विड) का उपयोग न करें।
- अपनी कैंसर देखभाल टीम से बात किए बिना ओवर-द-काउंटर (बिना पर्ची वाली) दवाओं से त्वचा का इलाज न करें।
- बहुत ज्यादा गर्म या बहुत ठंडे मौसम में लंबे समय तक बाहर न रहें।



## अपनी कैंसर देखभाल टीम से कब बात करनी चाहिए

अपनी कैंसर देखभाल टीम को बताएँ, अगर आपको:

- नया रेश, बढ़ता हुआ रेश, त्वचा में बदलाव या घाव हो जाए
- खुजली जो 2 दिन से ज्यादा रहे या जिसकी वजह से नींद न आ पाए
- खुरदरी, बहुत लाल या दर्दनाक त्वचा के हिस्से

- खुली, खून बहती या छाले वाली त्वचा
- ऐसे नील (bruise) जो एक हफ्ते में ठीक न हों
- त्वचा या आँखों के सफेद हिस्से का पीला पड़ना
- त्वचा की समस्या जिसमें पस, तरल या बदबूदार रिसाव हो

अपनी कैंसर देखभाल टीम को बताएँ कि कौन-सी चीज़ें बदलावों को बेहतर या बदतर बनाती हैं। त्वचा में होने वाले बदलावों का इलाज जितना जल्दी हो सके शुरू करना चाहिए। अगर समय पर इलाज न किया जाए, तो ये समस्याएँ बढ़ सकती हैं और कुछ मामलों में संक्रमण का कारण भी बन सकती हैं।



## 911 पर कब कॉल करें या इमरजेंसी रूम (ER) कब जाएँ:

अगर आपको गंभीर एलर्जी प्रतिक्रिया के संकेत या लक्षण दिखें, तो तुरंत 911 पर कॉल करें या नज़दीकी इमरजेंसी रूम जाएँ, जैसे कि:

- चेहरे, गले या मुँह के आसपास सूजन
- साँस लेने में तकलीफ़ (त्वचा पीली पड़ना या होंठ/मुँह नीले दिखना)
- खाँसी या सीटी जैसी आवाज़ के साथ साँस आना
- तेज और छोटी-छोटी साँसें
- दिल की तेज़ या अनियमित धड़कन
- सीने में दर्द या असहजता
- बहुत पसीना आना या ठंडी, चिपचिपी त्वचा
- पित्तियाँ, उभरे हुए दाने या तेज खुजली

अगर आपको संक्रमण के संकेतों के साथ त्वचा में बदलाव दिखें, जैसे कि:

- बुखार या ठंड लगना
- साँस लेने में तकलीफ़
- दिल की तेज़ या अनियमित धड़कन
- निम्न रक्तचाप
- अचानक भ्रम या उलझन बढ़ना
- पेशाब बहुत कम आना, या पेशाब का रंग गहरा नारंगी या भूरा होना



अधिक जानकारी और सहायता प्राप्त करने के लिए, अमेरिकन कैंसर संस्था (American Cancer Society) की वेबसाइट [cancer.org/hindi](https://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।

