American Cancer Society
Every cancer. Every life.

नाख़ूनों में बदलावों के लिए क्या करें?

What to Do for Nail Changes - Hindi

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

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

नाख़ूनों में बदलाव किस कारण होते हैं?

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

मुझे नाख़ूनों के किन सामान्य बदलावों पर ध्यान देना चाहिए?

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

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

- अपने नाख़ूनों के बदलावों को देखने के लिए हर दिन अपने हाथों और पैरों की जांच करें।
- जितना अधिक संभव हो सके अपने नाख़ूनों को चोट लगने से बचाएं।
- जिन नाख़ूनों पर लकीरें हैं, नाज़ुक हैं, या फट रहे हैं, उन पर नेल पॉलिश की तरह पानी में घुलनशील नाख़ून की कोटिंग का इस्तेमाल करें।
- अपने नाख़ूनों को छोटा रखें। छोटे नाख़ूनों के टूटने या अड़ने की संभावना कम होती है।
- संक्रमण से बचने के लिए अपने नाख़ूनों को साफ रखें।
- अपने नाख़ूनों 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 नाख़ूनों के बेड्स (दोनों उंगलियों और पैर की उंगलियों) पर दबाव डालने से बचें।
- अपने नाख़ूनों में कोई भी बदलावों के बारे में अपनी कैंसर देखभाल टीम को बताएं। यदि आपके नाख़ूनों 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 नाख़ूनों में बदलाव होने की संभावना है।

पूछें कि किस प्रकार के बदलावों पर नज़र रखनी है और उन्हें कैसे प्रबंधित करना है। यदि आपकी नाख़ून की प्लेट में कोई बदलाव, सूजन, लालिमा या नाख़ून 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. 5/24

BBB ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity