



रोगी और देखभालकर्ता की शिक्षा

# आपके कीमोथेरेपी के दुष्परभावों का परबंधन

यह जानकारी आपकी कीमोथेरेपी से होने वाले दुष्परभावों को परबंधित करने में आपकी मदद करेगी।

## परमुख बातें

- अपनी दवाएं उसी तरह से लें जिस तरह से आपका स्वास्थ्य सेवा प्रदाता आपको बताता है। इनमें शामिल हैं:
  - एंटीनाज़िया दवाएं (ये दवाएं आपको यह महसूस करने से रोकती हैं कि आप उल्टी करने जा रहे हैं)।
  - मल त्याग (पूप) करने में आपकी मदद करने के लिए दवाएं।
- प्रतिदिन 8 से 10 (8-औंस) गिलास तरल पदार्थ पिएं। आपके उपचार के दौरान हाइड्रेटेड रहना (पयारूपत तरल पदार्थ लेना) बहुत महत्वपूर्ण है।
- अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को कॉल करें यदि आपको:
  - 100.4 °F (38 °C) या इससे अधिक का बुखार हो।
  - ठंड लग रहा हो या कपकपी हो।
  - संक्रमण के लक्षण हो, जैसे:
    - गले में खराश।
    - एक नई खांसी।
    - पेशाब करते (मूत्र त्यागते) समय जलन महसूस होना।
    - आपके चीरे (सजिरकल कट) या कैथेटर के आसपास लाली, सूजन, गमीर् या मवाद।
  - मुंह में छाले हों या मुंह में ददर हो जिससे निगलने, खाने या पीने में कठिनाई हो।
  - मतली होना (ऐसा महसूस होना कि आप उल्टी करने जा रहे हैं) या उल्टी जो दवा लेने के बाद भी बंद नहीं होती है।
  - मदद के लिए दवा लेने के बाद भी 24 घंटे में 4 या अधिक बार दस्त (तरल, पानी जैसा मल) होना।
  - 2 से 3 दिनों से अधिक समय से मल त्याग या गैस पास नहीं हुई हो।
  - आपके पेशाब (पेशाब), मल त्याग, उल्टी में, या जब आप खांसते हैं तो खून आता हो।

आपकी देखभाल टीम दिन में 24 घंटे, सप्ताह में 7 दिन आपके लिए उपलब्ध है। जब आप उपचार से गुजरते हैं तो वे आपके दुष्परभावों को परबंधित करने में आपकी सहायता करेंगे।

## संभावित कीमोथेरेपी दुष्परभाव

आपकी नर्स आपके साथ इस जानकारी की समीक्षा करेगी और आपको बताएगी कि आपको कौन से दुष्परभाव हो सकते हैं। आपको इनमें से कुछ, सभी या कोई भी दुष्परभाव नहीं हो सकते हैं।

आपकी नर्स आपको किस प्रकार की कीमोथेरेपी मिली और किस दिन मिली, इस बारे में नीचे दी गई पंक्तियों में लिखेगी:

आपने \_\_\_\_\_ को \_\_\_\_\_ प्राप्त किया।

आपने \_\_\_\_\_ को \_\_\_\_\_ प्राप्त किया।

आपने \_\_\_\_\_ को \_\_\_\_\_ प्राप्त किया।

आपने \_\_\_\_\_ को \_\_\_\_\_ प्राप्त किया।

## □ थकान



Please visit [www.mskcc.org/hi/cancer-care/patient-education/video/managing-related-fatigue-01](http://www.mskcc.org/hi/cancer-care/patient-education/video/managing-related-fatigue-01) to watch this video.

थकान असामान्य रूप से थका हुआ, कमजोर महसूस करना है, और जैसे आपके पास कोई ऊर्जा नहीं है। कीमोथेरेपी उपचार से थकान की मात्रा थोड़ी थकान महसूस करने से लेकर अत्यधिक थकान महसूस करने तक हो सकती है। थकान जल्दी शुरू हो सकती है या समय के साथ धीरे-धीरे बढ़ सकती है।

## कैसे संभालना है

- यदि आप थका हुआ महसूस करते हैं, तो आराम करें। आप छोटी झपकी ले सकते हैं जो लगभग 15 से 20 मिनट लंबी हो। छोटी झपकी लेने से दिन भर की थकान दूर करने में मदद मिलेगी। छोटी झपकी लेने से भी आपको रात में अच्छी नींद लेने में मदद मिलेगी।
- अपनी ऊर्जा के स्तर को ऊपर रखने के लिए सक्रिय रहने की कोशिश करें। उदाहरण के लिए, बाहर टहलने जाएं या ट्रेडमिल पर चलें। जो लोग हल्का व्यायाम करते हैं (जैसे चलना), उन्हें कम थकान होती है और वे कीमोथेरेपी उपचार को बेहतर ढंग से संभाल सकते हैं। व्यायाम के साथ थकान को परबंधित करने के तरीके के बारे में अधिक जानकारी के लिए *Managing Cancer-Related Fatigue with Exercise* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise)) पढ़ें।
- उन दिनों और समय के दौरान कायोरं या गतिविधियों की योजना बनाएं जहां आप जानते हैं कि आपके पास अधिक ऊर्जा होगी।
- मदद मांगने से न डरें। अपने परिवार और दोस्तों से उन कायोरं या गतिविधियों में मदद के लिए कहें जो आपको थका हुआ महसूस कराते हैं।
- पर्याप्त तरल पदार्थ पिएं। हर दिन 8 से 10 (8-औंस) गिलास गैर-कैफीनयुक्त तरल पदार्थ पिएं। पानी, रस पानी के साथ पतला (मिश्रित), या इलेक्ट्रोलाइट युक्त तरल पदार्थ (जैसे Pedialyte®, Gatorade®, Powerade®, और अन्य स्पोर्ट्स ड्रिंक) अच्छे विकल्प हैं।

थकान को परबंधित करने के तरीके के बारे में अधिक जानकारी के लिए *Managing Cancer-Related Fatigue* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue)) पढ़ें और इस अनुभाग की शुरुआत में दिए गए वीडियो देखें।

## □ मतली, उल्टी, या भूख न लगना



Please visit [www.mskcc.org/hi/cancer-care/patient-education/video/how-manage-nausea-during-chemotherapy](http://www.mskcc.org/hi/cancer-care/patient-education/video/how-manage-nausea-during-chemotherapy) to watch this video.

कुछ कीमोथेरेपी से मतली हो सकती है (ऐसा महसूस हो रहा है कि आप उल्टी करने जा रहे हैं)। ऐसा इसलिए है क्योंकि कीमोथेरेपी आपके मस्तिष्क के उन क्षेत्रों या आपके मुंह, गले, पेट और आंतों को असुतर करने वाली कोशिकाएं को उत्तेजित करती है जो मतली को नियंत्रित करते हैं।

### कैसे संभालना है

- अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के निर्देशानुसार अपनी मतली-रोधी दवा लें।
- हर दिन 8 से 10 (8-औंस) गिलास तरल पदार्थ पिएं ताकि आप निजर्लित (शरीर से सामान्य से अधिक तरल पदार्थ निकल जाना) न हों। पानी, रस पानी के साथ पतला (मिशिरत), या इलेक्ट्रोलाइट्स युक्त तरल पदार्थ (जैसे Pedialyte, Gatorade, Powerade और अन्य स्पोर्ट्स ड्रिंक) अच्छे विकल्प हैं।
- ऐसी कोई भी चीज न पियें जिसमें कैफीन हो (जैसे कॉफी, चाय और सोडा)।
- अक्सर छोटे-छोटे भोजन करते रहें। जब आप जाग रहे हों तो पूरे दिन ऐसा करें।
- चिकना भोजन (जैसे तला हुआ भोजन) न खाएं।
- एक्यूपेशर उपचार प्राप्त करें। एक्यूपेशर एक प्राचीन चिकित्सा कला है जो एक्यूपंकचर की पारंपरिक चीनी चिकित्सा पद्धति पर आधारित है। एक्यूपेशर से, आप अपने शरीर पर विशिष्ट स्थानों पर दबाव डालते हैं। मतली और उल्टी को कम करने के लिए एक्यूपेशर का उपयोग कैसे करें, इसके बारे में अधिक जानकारी के लिए *Acupressure for Nausea and Vomiting* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/acupressure-nausea-and-vomiting](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/acupressure-nausea-and-vomiting)) पढ़ें।

### अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को कॉल करें यदि आप:

- 24 घंटे के अंदर 3 से 5 बार उल्टी करते हैं
- मतली महसूस करते हैं जो आपकी मतली-रोधी दवा लेने के बाद ठीक नहीं होती है
- तरल पदार्थ पीने पर उल्टी करते हैं

- चक्कर या हल्कापन महसूस करते हैं (जैसे आप बेहोश हो सकते हैं)
- दिल में जलन या पेट में ददर् महसूस करते हैं

कीमोथेरेपी के दौरान मतली और उल्टी को परबंधित करने के तरीके के बारे में अधिक जानकारी के लिए *Managing Nausea and Vomiting* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting)) पढ़ें और इस खंड की शुरुआत में दिए गए वीडियो देखें।

## □ कब्ज



Please visit [www.mskcc.org/hi/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-during-chemotherapy](http://www.mskcc.org/hi/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-during-chemotherapy) to watch this video.

कब्ज आपके लिए सामान्य की तुलना में कम मल त्याग (पूप) होना है, कठिन मल त्याग करना, मल त्याग करने में कठिनाई होना, या सभी 3. यह ददर् और मतली के इलाज के लिए इस्तेमाल की जाने वाली दवाओं का एक सामान्य दुष्परभाव है। कुछ कीमोथेरेपी से भी कब्ज हो सकता है।

## कैसे संभालना है

- ऐसे खाद्य पदार्थ खाएं जिनमें फाइबर अधिक हो। फल, सब्जियां, साबुत अनाज, परून और परून जूस में फाइबर होता है।
- यदि आप कर सकते हैं, तो हर दिन कम से कम 8 (8-औंस) गिलास तरल पिएं।
- हो सके तो टहलने जाएं या हल्का व्यायाम करें।
- यदि आवश्यक हो, तो अपने कब्ज का इलाज करने के लिए एक ओवर-द-काउंटर दवा (दवा जिसे आप बिना प्रिस्क्रिप्शन के खरीदते हैं) लें। एक प्रकार की दवा एक स्टूल सॉफ्नर (जैसे Colace®) है, जो आपके मल त्याग को नरम और पास करने में आसान बनाता है। एक अन्य प्रकार की दवा एक रेचक है (जैसे Senokot® या MiraLAX®), जो आपको मल त्याग करने में मदद करती है। आपका स्वास्थ्य सेवा प्रदाता आपको बताएगा कि आपको इनमें से कितनी दवाएं लेनी चाहिए।

## अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को कॉल करें यदि आप:

- 2 से 3 दिनों से अधिक समय से मल त्याग या गैस पास नहीं किया है
- 2 से 3 दिनों से अधिक समय तक कठोर मल त्याग कर रहे हैं
- 2 से 3 दिनों से अधिक समय तक मल त्याग करने में कठिनाई हो रही है

कब्ज को परबन्धित करने के तरीके के बारे में अधिक जानकारी के लिए *Constipation* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/constipation](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/constipation)) पढ़ें और इस खंड की शुरुआत में दिए गए वीडियो देखें।

## □ डायरिया

डायरिया ढीली या पानी वाली मल त्याग (पूप) है या दोनों, जो आपके के लिए सामान्य से अधिक मल त्याग है। कुछ कीमोथेरेपी डायरिया का कारण बन सकती हैं।

### कैसे संभालना है

- प्रतिदिन 8 से 10 (8-औंस) गिलास तरल पदार्थ पिएं। इलेक्ट्रोलाइट्स (जैसे Gatorade, Pedialyte, शोरबा और रस) वाले पानी और तरल पदार्थ दोनों को पीना सुनिश्चित करें।
- ओवर-द-काउंटर एंटी-डायरियल दवा लें, जैसे कि लोपरामाइड (Imodium®), जब तक कि आपका स्वास्थ्य सेवा प्रदाता आपको इसे लेने से मना न करे।
- कम से कम 12 घंटे तक, या जब तक आपका डायरिया बंद न हो जाए, तब तक कोई भी स्टूल सॉफ्टनर या जुलाब न लें।
- बचें:
  - मसालेदार भोजन (जैसे गमर् सॉस, सालसा, मिचर् और करी व्यंजन)
  - उच्च-फाइबर खाद्य पदार्थ (जैसे साबुत अनाज की बर्दे और अनाज, ताजे और सूखे मेवे और फलियाँ)
  - उच्च वसा वाले खाद्य पदार्थ (जैसे मक्खन, तेल, क्रीम सॉस और तले हुए खाद्य पदार्थ)
  - कैफीन युक्त पेय (जैसे कॉफी, चाय और कुछ सोडा)
- थोड़ी मात्रा में नरम, नरम खाद्य पदार्थ खाएं जो फाइबर में कम हों (जैसे कि सफेद बर्दे, पास्ता, चावल और सफेद या मैदा से बने भोजन)। अपना खाना कमरे के तापमान पर खाएं।
- BRATY आहार का पालन करें। केले (B), चावल (R), सेबसॉस (A), सफेद टोस्ट (T), और दही (Y) खाएं।

दस्त को कैसे परबन्धित करें और आपको कौन से खाद्य पदार्थ खाने चाहिए और क्या नहीं खाने चाहिए, इस बारे में अधिक जानकारी के लिए *Diarrhea* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/diarrhea](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/diarrhea)) पढ़ें।

### अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को कॉल करें यदि आप:

- 24 घंटे में 4 या अधिक ढीले, पानी वाले मल त्याग करते हैं जो दवा लेने के बाद ठीक नहीं होते हैं
- दस्त के साथ आपके पेट में दर्द और मरोड़ होता है

- 2 दिनों तक BRATY डाइट लेने के बाद भी डायरिया ठीक नहीं होता है
- आपके गुदा के आसपास जलन (वह जगह जहां मल आपके शरीर को छोड़ता है) या मलाशय (शौच के लिए एक धारण क्षेत्र) जो दूर नहीं होता है
- आपके मल त्याग में रक्त आता है

## □ म्यूकोसाइटिस

कुछ कीमोथेरेपी से म्यूकोसाइटिस (myoo-koh-SY-tis) हो सकता है। म्यूकोसाइटिस लालिमा, सूजन, कोमलता, या आपके मुंह में या आपकी जीभ या होठों पर घाव है। आपके पहले कीमोथेरेपी उपचार के 3 से 10 दिन बाद लक्षण शुरू हो सकते हैं।

## कैसे संभालना है

- अपने मुंह को हर 4 से 6 घंटे में या आवश्यकतानुसार अधिक बार धोएं। अल्कोहल-मुक्त माउथवॉश का उपयोग करें या अपना स्वयं का घोल बनाएं। अपना स्वयं का घोल बनाने के लिए, 1 चौथाई (4 कप) पानी के साथ 1 से 2 चम्मच नमक मिलाएं।
  - माउथवॉश या घोल को अपने मुंह में घुमाएं। 15 से 30 सेकंड के लिए अच्छी तरह से गरारे करें। फिर इसे थूक दें। इसे निगलें नहीं।
  - अल्कोहल या हाइड्रोजन पेरोक्साइड युक्त माउथवॉश का उपयोग न करें। ये आपके घावों को बदतर बना सकते हैं। अल्कोहल या चीनी रहित माउथवॉश का उपयोग करें (जैसे Biotène® PBF Oral Rinse या BetaCell™ Oral Rinse)।
- अपने दांतों और मसूड़ों के लिए मुलायम टूथब्रश का इस्तेमाल करें।
- अम्लीय (खट्टा), नमकीन या मसालेदार भोजन न करें।
- धूम्रपान या तम्बाकू उत्पादों का उपयोग न करें।
- छूने में जो गमर् हो वो चीजें न खाएं।
- अपने होठों को लिप बाम से मॉइस्चराइज़ करें।
- अपने स्वास्थ्य सेवा परदाता से पूछें कि क्या ओरल कार्याथेरेपी आपके लिए एक विकल्प है। ओरल कार्याथेरेपी एक ऐसी प्रक्रिया है जो ऊतक को नष्ट करने के लिए अत्यधिक ठंड का उपयोग करती है।

## अपने स्वास्थ्य सेवा परदाता को कॉल करें यदि आपको:

- बार-बार मुंह में छाले होता है
- खाने या निगलने में दर्द होता है

- अपने आप को हाइड्रेटेड रखने के लिए पर्याप्त तरल पदार्थ नही पी रहे हैं (आपके शरीर में पर्याप्त तरल पदार्थ प्राप्त करना)

मुंह के छालों को परबंधित करने के तरीके के बारे में अधिक जानकारी के लिए *Mouth Care During Your Cancer Treatment* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mouth-care-during-your-treatment](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mouth-care-during-your-treatment)) पढ़ें।

## □ कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली

एक कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली न्यूट्रोपेनिया (new-tro-PEE-nia) के कारण हो सकती है। न्यूट्रोपेनिया तब होता है जब आपके रक्त में न्यूट्रोफिल (NEW-tro-fills) की संख्या कम होती है। न्यूट्रोफिल एक प्रकार की श्वेत रक्त कोशिकाएं हैं जो आपके शरीर को संक्रमण से लड़ने में मदद करती हैं। न्यूट्रोपेनिया अक्सर कीमोथेरेपी के कारण होता है।

जब आपको न्यूट्रोपेनिया होता है, तो आपको संक्रमण का अधिक खतरा होता है। निम्नलिखित निर्देश आपको संक्रमण होने से बचाने में मदद करेंगे। इन निर्देशों का पालन तब तक करें जब तक आपकी न्यूट्रोफिल संख्या (आपके रक्त में न्यूट्रोफिल की संख्या) सामान्य न हो जाए।

## कैसे संभालना है

- बीमार लोगों के पास न रहें।
- अपने हाथों को साबुन और पानी से कम से कम 20 से 30 सेकेंड तक धोएं।
- अपने हाथों के सभी हिस्सों को अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र से ढकें। अपने हाथों को आपस में 20 से 30 सेकेंड तक या जब तक वे सूख न जाएं, रगड़ें।
- अपने हाथ हमेशा साफ करना याद रखें:
  - खाना खाने से पहले
  - किसी ऐसी चीज को छूने के बाद जिसमें कीटाणु हो सकते हैं (जैसे कि बाथरूम का उपयोग करने के बाद, दरवाजे की कुंडी छूने या हाथ मिलाने के बाद)
- 4% क्लोरहेक्सिडिन ग्लुकोनेट (CHG) घोल एंटीसेप्टिक त्वचा क्लीनर (जैसे Hibiclens®) के साथ स्नान करें। अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के निर्देशों का पालन करें।

## अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को कॉल करें यदि आपको:

- 100.4° F (38° C) या इससे अधिक का बुखार हो
- कांप रहे हैं या ठंड लग रही है

- संक्रमण के अन्य लक्षण दिखाई देना शुरू कर रहा है, जैसे:
  - चोट या सजिरकल घाव के स्थान पर या कैथेटर इंसशरुन स्थल पर लाली, सूजन, गमीर् या मवाद
  - एक नई खांसी
  - गले में खराश
  - पेशाब करते समय जलन महसूस होना (पेशाब करना)

संक्रमण से बचने के तरीकों के बारे में अधिक जानकारी के लिए *Hand Hygiene and Preventing Infection* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/hand-hygiene-preventing-infection](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/hand-hygiene-preventing-infection)) और *Neutropenia (Low White Blood Cell Count)* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/neutropenia-low-white-blood-cell-count](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/neutropenia-low-white-blood-cell-count)) पढ़ें।

## □ रक्तस्राव का खतरा बढ़ गया हो

आपके कीमोथेरेपी उपचार के बाद, आपके पास 10 से 14 दिनों के लिए कम प्लेटलेट काउंट (आपके रक्त में प्लेटलेट्स की संख्या) हो सकता है। कम प्लेटलेट काउंट आपके शरीर की रक्तस्राव या खरोच को रोकने की क्षमता को कम करता है।

## कैसे संभालना है

- अपने दांतों और मसूड़ों के लिए मुलायम टूथबर्श का इस्तेमाल करें।
- सावधान रहें और बचें:
  - कोई भी कट, छीला या खरोच लगने से
  - चीजों से टकराने या गलती से चीजों से टकराने से बचें
  - फिसलने और गिरने से
- यदि आपको शेव करने की आवश्यकता है, तो केवल इलेक्ट्रिक रेजर का उपयोग करें।
- ऐसे कार्ग न करें जिनसे चोट लग सकती हो।
- उपयोग न करें:
  - रेक्टल सपोसिटरीज़ (ठोस दवा जो आपके गुदा के माध्यम से डाली जाती है और घुल जाती है)
  - एनीमा (मल त्यागने के लिए आपके गुदा के माध्यम से आपके मलाशय में डाला जाने वाला तरल पदार्थ)



## अपने स्वास्थ्य सेवा परदाता को कॉल करें यदि आपको:

- आपके मूत्र में रक्त (पेशाब), आपकी मल त्याग (पूप) में, आपकी उल्टी में (फेंकना), या जब आप खाँसते हैं
- बहुत गहरा या काला मल त्याग होता है
- आपकी नाक या मसूड़ों से अस्पष्टीकृत (असामान्य) खरोच या रक्तस्राव है
- आपकी दृष्टि में परिवर्तन हो
- बहुत खराब सिरदर्द या स्ट्रोक के कोई लक्षण, जैसे आपके शरीर के एक तरफ कमजोरी हो

रक्तस्राव के अपने जोखिम को कम करने के तरीकों के बारे में अधिक जानकारी के लिए, पढ़ें *About Your Low Platelet Count* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/low-platelet-count](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/low-platelet-count))।

## □ बालों का पतला होना या झड़ना

कुछ कीमोथेरेपी बालों के झड़ने का कारण बन सकती हैं। आपके पहले कीमोथेरेपी उपचार के लगभग 2 से 4 सप्ताह बाद बालों का झड़ना शुरू हो जाता है। यदि आप अपने बाल खो देते हैं, तो आपके अंतिम उपचार के कुछ महीने बाद बाल फिर से आना शुरू हो जाएगा। आपके बाल एक अलग रंग या बनावट के रूप में वापस बढ़ सकते हैं।

## कैसे संभालना है

- यदि आपके बाल लंबे हैं, तो आप उपचार शुरू करने से पहले इसे छोटा कर सकते हैं।
- हर 2 से 4 दिनों में अपने बालों को धोएं और कंडीशन करें। बेबी शैम्पू या अन्य माइल्ड शैम्पू और क्रीम रिस या हेयर कंडीशनर का इस्तेमाल करें।
- ऐसे शैम्पू और कंडीशनर का इस्तेमाल करें जिनमें सनस्क्रीन हो। यह आपकी खोपड़ी को सूरज की कृति से बचाने में मदद करेगा।
- अपने स्कैल्प को धूप से बचाएं। गमिर्यों में सिर को ढक कर रखें।
- सदिर्यों में अपने सिर को गमर् रखने के लिए टोपी, स्काफर्, पगड़ी या विग से ढक लें। यह झड़ते बालों को रोकने में भी मदद कर सकता है।
- साटन या रेशम के तकिए पर सोएं। ये अन्य कपड़ों की तुलना में चिकने होते हैं और बालों की उलझन को कम कर सकते हैं।
- अपने स्वास्थ्य सेवा परदाता से पूछें कि क्या स्कैल्प कूलिंग उपचार (कोल्ड कैप का उपयोग करना) आपके लिए एक विकल्प है। अधिक जानकारी के लिए, *Managing Hair Loss with Scalp Cooling During Chemotherapy for Solid Tumors* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-)

[education/managing-hair-loss-scalp-cooling](#)) पढ़ें।

अपने कैंसर के उपचार के दौरान बालों के झड़ने के बारे में अधिक जानकारी के लिए पढ़ें *Hair Loss and Your Cancer Treatment* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/hair-loss-cancer-treatment](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/hair-loss-cancer-treatment))।

## □ न्यूरोपैथी (हाथों और पैरों में सुन्नता या झुनझुनी)

कुछ कीमोथेरेपी आपके हाथों या पैरों की नसों को प्रभावित कर सकती हैं। आपको अपनी उंगलियों, पैर की उंगलियों या दोनों में कुछ सुन्नता या झुनझुनी (थोड़ा चुभने या चुभन का एहसास) होना शुरू हो सकता है। यह थोड़े समय के लिए या आपके शेष जीवन के लिए हो सकता है, यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप कितने समय तक कीमोथेरेपी पर हैं। आपका स्वास्थ्य सेवा प्रदाता आपके लक्षणों को कम करने में मदद करने के लिए आपको दवा दे सकता है या आपकी कीमोथेरेपी की खुराक बदल सकता है।

## कैसे संभालना है

- नियमित रूप से व्यायाम करें (व्यायाम दिनचर्या बनाएं)।
- धूम्रपान छोड़ दें, अगर आप धूम्रपान करते हैं।
- ज्यादा मात्रा में शराब न पिएं।
- ठंड के मौसम में दस्ताने और गर्म मोजे पहनें।
- स्टोव, ओवन, या आयरन का उपयोग करते समय खुद को जलाने से बचने के लिए बहुत सावधान रहें। हो सकता है कि आप पहले की तरह गर्मी महसूस न कर पाएं।
- मजबूत जूते पहनें और अगर आपके पैर में झुनझुनी या सुन्नता है तो सावधानी से चलें।
- एक्यूपंकचर की सहायता लें। एक्यूपंकचर पारंपरिक चीनी चिकित्सा में उपचार का एक रूप है। यह आपके शरीर पर कुछ खास जगहों पर बहुत पतली सुई लगाकर किया जाता है। अधिक जानकारी के लिए, *About Acupuncture* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/acupuncture](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/acupuncture)) पढ़ें।

## अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को कॉल करें यदि आपको:

- झुनझुनी और सुन्नता जो बदतर होती जा रही है
- छोटी वस्तुओं को संभालने में परेशानी हो (जैसे पेन पकड़ना या शर्ट का बटन लगाना)
- दर्द, जलन, सुन्नता, या आपकी उंगलियों, पैर की उंगलियों या दोनों में झुनझुनी
- जब आप चलते हैं तो जमीन पर चलने या महसूस करने में परेशानी होती है

न्यूरोपैथी के बारे में अधिक जानकारी के लिए, पढ़ें *Neuropathic Pain* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/neuropathic-pain](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/neuropathic-pain)), *About Peripheral Neuropathy* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-peripheral-neuropathy](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-peripheral-neuropathy)), और *Managing Peripheral Neuropathy* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-peripheral-neuropathy](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-peripheral-neuropathy))।

## □ त्वचा और नाखून में परिवर्तन

कुछ कीमोथेरेपी आपकी त्वचा में बदलाव ला सकती हैं। आपकी त्वचा, नाखून, जीभ और वे नसें काली पड़ सकती हैं जिनमें आपको कीमोथेरेपी दी गई थी। आपकी त्वचा में सामान्य परिवर्तन भी हो सकते हैं, जैसे सूखापन और खुजली। आपके नाखून कमजोर और भंगुर हो सकते हैं और उनमें दरार आ सकती है।

## कैसे संभालना है

- अपने हाथों और पैरों को अच्छे से नम रखें। खुशबू रहित क्रीम या मलहम का उपयोग करें (जैसे कि Eucerin®, CeraVe®, या Aquaphor®)।
- सीधी धूप से बचें। अपने सिर या शरीर को धूप से बचाएं। चौड़ी बिर्म वाली टोपी, हल्के रंग की पैट और लंबी बाजू वाली शर्ट पहनें।
- हर दिन 30 या उससे अधिक SPF वाले सनस्क्रीन का पर्योग करें।
- चिकने किनारों के साथ अपने नाखूनों को छोटा रखें।
- बागवानी, सफाई या बतर्न धोते समय दस्ताने पहनें।
- अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से पूछें कि क्या नेल कूलिंग उपचार आपके लिए एक विकल्प है। नेल कूलिंग ट्रीटमेंट तब होता है जब आपके हाथ, पैर या दोनों को आइस पैक या आइस बैग में लपेटा जाता है। यह कीमोथेरेपी उपचार के दौरान आपके नाखूनों में परिवर्तन को कम करने में मदद करता है।

## अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को कॉल करें यदि:

- आपकी त्वचा छिल रही है या फफोले पड़ रहे हैं
- आपको दाने हैं
- आपकी त्वचा पर कोई नया उभार या पिंड (गांठ) है
- आपके क्यूटिकल्स (आपके नाखूनों के निचले किनारे के साथ त्वचा की परत) लाल और ददरनाक हैं
- आपके नाखून छिल रहे हैं (नाखून के बिस्तर से ऊपर उठ रहे हैं) या आपके नाखूनों के नीचे से तरल पदार्थ रिस रहा है

नाखूनों में बदलाव के बारे में अधिक जानकारी के लिए *Nail Changes During Treatment* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nail-changes-during-treatment-taxanes](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nail-changes-during-treatment-taxanes)) और *Nail Cooling During Treatment with Taxane-based Chemotherapy* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nail-cooling-during-treatment-taxane-based-chemotherapy](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nail-cooling-during-treatment-taxane-based-chemotherapy)) पढ़ें।

## □ कोल्ड सेंसिटिविटी

शीत संवेदनशीलता सुन्नता, झुनझुनी (थोड़ा चुभने या चुभने का एहसास), या आपके हाथों या पैरों में ऐठन होना है। आप अपने होठों और जीभ पर झुनझुनी भी महसूस कर सकते हैं, या आपके गले और जबड़े में ऐठन (मुड़न) हो सकती है। कुछ लोग अपनी जीभ के साथ एक सामान्य सनसनी (महसूस) का अनुभव करते हैं, जैसे कि यह भारी और चलने में कठिन है। परिणामस्वरूप उनका आवाज धीमा हो सकता है।

कोल्ड सेंसिटिविटी ठंडे तापमान के कारण होती है, जैसे कि ठंडा मौसम, ठंडे भोजन और ठंडे पेय।

कोल्ड सेंसिटिविटी आमतौर पर कीमोथेरेपी उपचारों के बीच बेहतर हो जाती है या चली जाती है। आपके पास जितने अधिक उपचार होंगे, इसमें उतना ही अधिक समय लग सकता है।

## कैसे संभालना है

- ठंडे खाने और पेय पदार्थों से परहेज करें।
- जब आप ठंड के मौसम में बाहर हों तो अपनी नाक और मुंह ढक लें ताकि आप ठंडी हवा में सांस न लें।
- जब आप ठंड के मौसम में बाहर हों या ठंडी वस्तुओं को संभाल रहे हों तो दस्ताने पहनें।
- हीटिंग पैड या गमर् पैच का पर्योग न करें। हो सकता है कि आप उतनी गमीर् महसूस न कर पाएं जितनी पहले करते थे और खुद को जला सकते हैं।

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

अधिक संसाधनों के लिए, हमारी वचुरल लाइब्रेरी खोजने के लिए [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) पर जाएं।

Managing Your Chemotherapy Side Effects - Last updated on March 23, 2023  
सभी अधिकार मेमोरियल स्लोअन केटरिंग (MSK) कैंसर सेंटर के स्वामित्व में हैं और आरक्षित हैं