



रोगी और देखभालकर्ता की शिक्षा

आपके कीमोथेरेपी के दुष्प्रभावों का प्रबंधन

यह जानकारी आपको अपनी कीमोथेरेपी के दुष्प्रभावों का प्रबंधन करने में मदद करेगी।

Key points

- अपनी दवाइयाँ ठीक उसी तरह लें जैसे आपका डॉक्टर या स्वास्थ्य सेवा प्रदाता बताए। इनमें शामिल है:
 - उल्टी या मितली रोकने की दवा (ऐसी दवा जो आपको उल्टी जैसा महसूस होने से रोकती है)।
 - पेट साफ (मल त्याग) करने में मदद करने वाली दवा।
- प्रतिदिन 8 से 10 (8-औंस) गिलास तरल पदार्थ पिएं। आपके उपचार के दौरान हाइड्रेटेड रहना (पर्याप्त 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 ऑपरेशन की जगह (सर्जिकल कट), IV/मीडीपोर्ट स्थल या कैथेटर के आसपास लालिमा, सूजन, गर्माहट या मवाद होना।
 - मुंह में छाले हों या मुंह में दर्द हो जिससे निगलने, खाने या पीने में कठिनाई हो।
 - दवा लेने के बाद भी मतली (उल्टी जैसा महसूस होना) या उल्टी होना।
 - दवा लेने के बाद भी 24 घंटों में 4 या इस से अधिक बार दस्त (पतला, पानी जैसा मल) होना।
 - 2 दिनों से अधिक समय तक मल त्याग न होना या गैस ना निकलना।
 - 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 दुष्प्रभावों को प्रबंधित करने में आपकी सहायता करेंगे।

संभावित कीमोथेरेपी दुष्प्रभाव

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

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

आपको _____, _____ को दी गई।

आपको _____, _____ को दी गई।

आपको _____, _____ को दी गई।

आपको _____, _____ को दी गई।

थकान



Please visit 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।

थकान होने पर क्या करें?

- यदि आप थका हुआ महसूस करते हैं, तो आराम करें। आप लगभग 15 से 20 मिनट की छोटी झपकी ले सकते हैं। 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 पैदल चलने जैसे हल्के व्यायाम करते हैं, उन्हें कम थकान महसूस हो सकती है और वे कीमोथेरेपी के इलाज को बेहतर ढंग से सहन कर सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए *Managing Cancer-Related Fatigue with Exercise* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise) पढ़ें।
- उन दिनों और समय के दौरान कार्यों 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 कार्यों 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। इन में शामिल हैं:
 - पानी।
 - पानी मिलाकर पतला किया हुआ जूस।
 - इलेक्ट्रोलाइट्स युक्त तरल पदार्थ, जैसे पीडियालाइट (Pedialyte®), गेटोरेड (Gatorade®), पावरेड (Powerade®) और अन्य स्पोर्ट्स ड्रिंक्स।

अधिक जानकारी के लिए *Managing Cancer-Related Fatigue* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue) पढ़ें। आप इस भाग की शुरुआत में दिया गया वीडियो भी देख सकते हैं।

मतली, उल्टी, या भूख न लगना



Please visit 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 अस्तर करने वाली कोशिकाएं को उत्तेजित करती है जो मतली को नियंत्रित करते हैं।

मतली, उल्टी या भूख न लगने पर क्या करें?

- अपने डॉक्टर या स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के बताए अनुसार मतली (उल्टी रोकने की) दवा लें।
- हर दिन 8 से 10 (8-औंस) गिलास तरल पदार्थ पिएं ताकि आप निर्जलित (शरीर से सामान्य से अधिक तरल पदार्थ निकल जाना) न हों। इन में शामिल हैं:
 - पानी।
 - पानी मिलाकर पतला किया हुआ जूस।
 - इलेक्ट्रोलाइट्स युक्त तरल पदार्थ, जैसे पीडियालाइट (Pedialyte®), गेटोरेड (Gatorade®), पावरेड (Powerade®) और अन्य स्पोर्ट्स ड्रिंक्स।
- कॉफी, चाय और सोडा जैसे कैफीन युक्त पेय पदार्थ न पिएं।
- अक्सर छोटे-छोटे भोजन करते रहें। जब आप जाग रहे हों तो पूरे दिन ऐसा करें।
- तैलीय भोजन न करें, जैसे तली हुई चीजें।
- एक्यूप्रेशर उपचार प्राप्त करें। एक्यूप्रेशर एक प्राचीन चिकित्सा कला है जो एक्यूपंकचर की पारंपरिक चीनी चिकित्सा पद्धति पर आधारित है। एक्यूप्रेशर से, आप अपने शरीर पर विशिष्ट स्थानों पर दबाव डालते हैं। अधिक जानकारी के लिए *Acupressure for Nausea and Vomiting* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/acupressure-nausea-and-vomiting) पढ़ें।

मतली, उल्टी या भूख न लगने पर अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को कब कॉल करें?

अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को कॉल करें यदि आपको:

- 24 घंटे के भीतर 3 से 5 बार उल्टी होना।
- मतली रोकने की दवा लेने के बाद भी मतली में सुधार न होना।
- बिना उल्टी किए तरल पदार्थ न पी पाना।

- चक्कर आना या सिर हल्का महसूस होना (जैसे आप बेहोश हो सकते हों)।
- सीने में जलन या पेट दर्द होना।

अधिक जानकारी के लिए *Managing Nausea and Vomiting* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting) पढ़ें। आप इस भाग की शुरुआत में दिया गया वीडियो भी देख सकते हैं।

कब्ज



Please visit www.mskcc.org/hi/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-during-chemotherapy to watch this video.

कब्ज का मतलब है इनमें से 1 या सभी 3 लक्षण होना:

- आपके लिए जो सामान्य है, उससे कम बार मल त्याग होना।
- कठोर मल त्याग होना।
- मल त्याग करने में कठिनाई होना।

यह दर्द और मतली (उल्टी) के इलाज में इस्तेमाल होने वाली दवाओं का एक आम दुष्प्रभाव है। कुछ कीमोथेरेपी से भी कब्ज हो सकता है।

कब्ज होने पर क्या करें?

- ऐसे खाद्य पदार्थ खाएं जिनमें फाइबर अधिक हो। फल, सब्जियां, साबुत अनाज, प्रून और प्रून 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।
- जरूरत होने पर आप कब्ज के इलाज के लिए बिना डॉक्टर की पर्ची वाली दवा (ओवर-द-काउंटर दवा) ले सकते हैं। आपका स्वास्थ्य सेवा प्रदाता आपको बताएगा कि इन दवाओं की कितनी मात्रा लेनी है। इन में शामिल हैं:
 - मल को मुलायम बनाने वाली दवाइयाँ, जैसे Colace® (कोलेस), जो मल को नरम बनाती हैं और उसे आसानी से निकलने में मदद करती हैं।
 - रेचक दवाइयाँ (लैक्सेटिव), जैसे Senokot® (सेनोकोट) या MiraLAX® (मिरालैक्स), जो मल त्याग में मदद करती हैं।

कब्ज होने पर अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को कब कॉल करें?

अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को कॉल करें यदि आपको:

- 2 दिन से अधिक समय तक न तो मल त्याग हुआ हो और ना ही गैस निकली हो।
- 2 दिनों से अधिक समय तक कठोर मल होना।
- 2 दिनों से अधिक समय तक मल त्याग करने में कठिनाई होना।

अधिक जानकारी के लिए *How to Manage Constipation* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/constipation) पढ़ें। आप इस भाग की शुरुआत में दिया गया वीडियो भी देख सकते हैं।

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।

डायरिया (दस्त) को कैसे नियंत्रित करें?

- प्रतिदिन 8 से 10 (8-औंस) गिलास तरल पदार्थ पिएं। यह सुनिश्चित करें कि आप पानी के साथ-साथ इलेक्ट्रोलाइट युक्त तरल भी पिएँ, जैसे Gatorade (गेटोरेड), Pedialyte (पीडियालाइट), सूप (ब्रॉथ) और जूस।
- यदि आपका स्वास्थ्य सेवा प्रदाता मना न करे, तो दस्त रोकने के लिए बिना पर्ची वाली दवा लें, जैसे लोपेरामाइड (Imodium®/इमोडियम)।
- 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 हॉट सॉस, साल्सा, मिर्च और करी वाले व्यंजन।
 - अधिक फाइबर वाले खाद्य पदार्थ, जैसे साबुत अनाज की ब्रेड और सीरियल, ताजे और सूखे फल, तथा बीन्स (राजमा, चना आदि)।
 - अधिक वसा (फैट) वाले खाद्य पदार्थ, जैसे मक्खन, तेल, क्रीमी सॉस और तले हुए खाद्य पदार्थ।
 - कैफीन युक्त पेय पदार्थ, जैसे कॉफी, चाय और कुछ सोडा (ठंडे फिज़ी पेय)।
- कम फाइबर वाले नरम और हल्के स्वाद के खाद्य पदार्थ थोड़ी-थोड़ी मात्रा में खाएँ। उदाहरण के रूप में सफेद ब्रेड, पास्ता, चावल और सफेद या रिफाइंड आटा (मैदा) से बने खाद्य पदार्थ शामिल हैं। अपना खाना कमरे के तापमान पर खाएं।
- BRATT आहार का पालन करें। केला (B), चावल (R), सेब की प्यूरी (A), चाय (T) और सफेद टोस्ट (T) खाएँ।

दस्त को कैसे नियंत्रित करें तथा कौन-से खाद्य पदार्थ खाएँ और किनसे बचें, इसके बारे में अधिक जानकारी के लिए *Managing Diarrhea* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/diarrhea) पढ़ें।

दस्त होने पर अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को कब कॉल करें?

अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को कॉल करें यदि आपको:

- 24 घंटे में 4 या इससे अधिक बार पतला, पानी जैसा मल होना, जो आपके दवा लेने के बाद भी ठीक न हो।
- दस्त के साथ पेट में दर्द और मरोड़ होना।

- 2 दिनों तक BRATT आहार का पालन करने के बाद भी दस्त ठीक न होना। अधिक जानकारी के लिए *BRATT Diet Phase 1* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/bratt-diet-phase-1) और *BRATT Diet Phase 2* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/bratt-diet-phase-2) पढ़ें।
- गुदा (वह स्थान जहाँ से मल शरीर से बाहर निकलता है) के आसपास जलन या खुजली होना, जो ठीक न हो।
- मल में खून आना।

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। लक्षण आपके पहले कीमोथेरेपी उपचार के 3 से 10 दिनों बाद शुरू हो सकते हैं।

म्यूकोसाइटिस को कैसे नियंत्रित करें?

- 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। ऐसा माउथवॉश इस्तेमाल करें जिसमें अल्कोहल या चीनी न हो, जैसे Biotène® Dry Mouth Oral Rinse (बायोटीन ड्राई माउथ ओरल रिन्स)।
- 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 गर्म हो वो चीजें न खाएं।
- अपने होठों को लिप बाम से मॉइस्चराइज़ करें।
- अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से पूछें कि क्या ओरल क्रायोथेरेपी आपके लिए एक विकल्प है। ओरल क्रायोथेरेपी एक ऐसी प्रक्रिया है जिस में ऊत्तकों (टिशू) की सुरक्षा के लिए अत्यधिक ठंड का उपयोग किया जाता है।

म्यूकोसाइटिस होने पर अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को कब कॉल करें?

अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को कॉल करें यदि आपको:

- मुँह में बार-बार छाले होते हैं।
- खाना खाते या निगलते समय दर्द होना।
- शरीर में पर्याप्त तरल बनाए रखने के लिए पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ न पी पाना।

मुँह के छालों को कैसे नियंत्रित करें, इसके बारे में अधिक जानकारी के लिए *Mouth Care During Your Cancer Treatment* (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।

कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली का प्रबंधन कैसे करें?

- 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।
 - ऐसी किसी चीज़ को छूने के बाद जिस पर कीटाणु हो सकते हैं। बाथरूम (शौचालय) का उपयोग करने के बाद, दरवाज़े की कुंडी (डोरनॉब) छूने के बाद या किसी से हाथ मिलाने के बाद अपने हाथ साफ करें।
- Hibiclens® (हिबीक्लेन्स) जैसे 4% क्लोरहेक्सिडीन ग्लूकोनेट (CHG) युक्त एंटीसेप्टिक त्वचा क्लेज़र से स्नान करें। अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के निर्देशों का पालन करें।

कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली होने पर अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को कब कॉल करें?

अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को कॉल करें यदि आपको:

- 100.4°F (38°C) या इस से अधिक बुखार हो।
- कंपकंपी हो या ठंड लगे।
- संक्रमण के अन्य लक्षण दिखाई देना शुरू कर रहा है, जैसे:
 - आपके ऑपरेशन की जगह (सर्जिकल कट), IV/मीडीपोर्ट स्थल या कैथेटर के आसपास लालिमा, सूजन, गर्माहट या मवाद होना।
 - एक नई खांसी।
 - गले में खराश।
 - पेशाब करते (मूत्र त्यागते) समय जलन महसूस होना।

अधिक जानकारी के लिए *Hand Hygiene and Preventing Infection* (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) 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 खरोंच को रोकने की क्षमता को कम करता है।

रक्तस्राव के बढ़े हुए खतरे का प्रबंधन कैसे करें?

- अपने दांतों और मसूड़ों के लिए मुलायम टूथब्रश का इस्तेमाल करें।
- सावधान रहें और बचें:
 - कटने, खरोंच लगने या छिलने से बचें।
 - गलती से किसी चीज़ से टकराने या चोट लगने से बचें।
 - ठोकर लगना और गिर जाना (फिसलकर या टकराकर गिरना)।
- यदि आपको शेव करने की आवश्यकता है, तो केवल इलेक्ट्रिक रेजर का उपयोग करें।
- ऐसी गतिविधियाँ न करें जिनसे चोट लग सकती है।
- उपयोग न करें:
 - रेक्टल सपोसिटरी (एक ठोस दवा जो गुदा के रास्ते डाली जाती है और अंदर जाकर घुल जाती है)।
 - एनीमा (एक तरल दवा जो गुदा के माध्यम से मलाशय में डाली जाती है ताकि मल त्याग हो सके)।

रक्तस्राव के बढ़े हुए खतरे की स्थिति में अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को कब कॉल करें?

अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को कॉल करें यदि आपको:

- मूत्र (पेशाब), मल (पोटी), उल्टी या खांसी के साथ खून आए।
- बहुत गहरा या काला रंग का मल हो।
- बिना किसी स्पष्ट कारण के (असामान्य) नीले निशान पड़ना या नाक या मसूड़ों से खून आना।
- आपकी दृष्टि (देखने की क्षमता) में बदलाव होना।
- बहुत तेज सिरदर्द होना या स्ट्रोक के लक्षण दिखना, जैसे शरीर के एक तरफ कमजोरी होना।

रक्तस्राव के खतरे को कम करने के तरीकों के बारे में अधिक जानने के लिए *About Your Low Platelet Count* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/low-platelet-count) पढ़ें।

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।

बालों के पतले होने या झड़ने का प्रबंधन कैसे करें?

- 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 क्षति से बचाने में मदद करेगा।
- अपने स्कैल्प को धूप से बचाएं। गर्मियों में सिर को ढक कर रखें।
- सर्दियों में अपने सिर को गर्म रखने के लिए टोपी, स्कार्फ, 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 प्रदाता 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-education/managing-hair-loss-scalp-cooling) पढ़ें।

अधिक जानकारी के लिए *Hair Loss and Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/hair-loss-cancer-treatment) पढ़ें।

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 के लिए आपको दवा दे सकता है या आपकी कीमोथेरेपी की मात्रा (डोज़) में बदलाव कर सकता है।

न्यूरोपैथी का प्रबंधन कैसे करें?

- 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।

- एक्यूंपंकचर की सहायता लें। एक्यूंपंकचर में शरीर के कुछ खास बिंदुओं पर बहुत पतली सुइयाँ लगाई जाती हैं। अधिक जानकारी के लिए *About Acupuncture* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/acupuncture) पढ़ें।

न्यूरोपैथी होने पर अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को कब कॉल करें?

यदि दवा लेने के बाद भी ये लक्षण बने रहें, तो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संपर्क करें:

- झुनझुनी और सुन्नपन बढ़ना।
- छोटी-छोटी चीजों को संभालने में कठिनाई होना, जैसे पेन पकड़ना या शर्ट के बटन लगाना।
- दर्द, जलन, सुन्नता, या आपकी उंगलियों, पैर की उंगलियों या दोनों में झुनझुनी
- चलने में कठिनाई होना या चलते समय जमीन का सही अहसास न होना।
- संतुलन बनाए रखने में परेशानी होना या चलते समय अस्थिर महसूस होना।
- शरीर के किसी भाग का सामान्य रूप से काम करना कम होना या बंद होना (और यह स्थिति लगातार बिगड़ रही हो)।

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

त्वचा और नाखून में परिवर्तन

कुछ कीमोथेरेपी आपकी त्वचा में सामान्य बदलाव कर सकती हैं, जैसे रूखापन और खुजली होना। आपकी त्वचा, नाखून, जीभ और उन नसों का रंग गहरा हो सकता है जिनमें कीमोथेरेपी दी गई थी। आपके नाखून कमजोर और भंगुर हो सकते हैं और उनमें दरारें पड़ सकती हैं।

त्वचा और नाखून में होने वाले परिवर्तनों का प्रबंधन कैसे करें?

- अपने हाथों और पैरों को अच्छे से नम रखें। बिना खुशबू (फ्रेगरेंस-फ्री) वाली क्रीम या मलहम का उपयोग करें, जैसे Eucerin® (यूसेरिन), CeraVe® (सेरावे) या Aquaphor® (एक्वाफोर)।
- सीधी धूप से बचें। अपने सिर या शरीर को धूप से बचाएं। चौड़ी ब्रिम वाली टोपी, हल्के रंग की पैट और लंबी बाजू वाली शर्ट पहनें।
- हर दिन 30 या उससे अधिक SPF वाले सनस्क्रीन का प्रयोग करें।
- चिकने किनारों के साथ अपने नाखूनों को छोटा रखें।

- बागवानी, सफाई या बर्तन 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।

त्वचा और नाखूनों में परिवर्तन होने पर अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को कब कॉल करें?

अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को कॉल करें यदि:

- आपकी त्वचा छिल रही हो या उस पर फफोले (छाले) पड़ रहे हों।
- आपको त्वचा पर चकत्ते (रैश) हो गए हों।
- आपकी त्वचा पर कोई नई गांठ या उभार (नोड्यूल) दिखाई दे।
- आपके क्यूटिकल्स (नाखूनों के निचले किनारे की त्वचा) लाल और दर्दनाक हो गई हो।
- आपके नाखून उखड़ रहे हों (नाखून के नीचे से अलग हो रहे हों) या नाखूनों के नीचे से तरल निकल रहा हो।

अधिक जानकारी के लिए *Nail Changes During Treatment* (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) पढ़ें।

कोल्ड सेंसिटिविटी

कोल्ड सेंसिटिविटी ठंडे तापमान के कारण होती है, जैसे कि ठंडा मौसम, ठंडे भोजन और ठंडे पेय। लक्षणों में शामिल हैं:

- हाथों या पैरों में सुन्नपन, झुनझुनी (हल्की चुभन जैसा एहसास) या ऐंठन होना।
- होंठों और जीभ में झुनझुनी होना या गले और जबड़े में ऐंठन (मांसपेशियों का फड़कना) होना।
- कुछ लोगों को जीभ में अजीब सा अहसास होता है, जैसे वह भारी हो गई हो और हिलाना मुश्किल हो। इससे बोलने में अस्पष्टता (शब्द साफ न बोल पाना) हो सकती है।

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।

कोल्ड सेंसिटिविटी का प्रबंधन कैसे करें?

- 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 गर्म पैच का प्रयोग न करें। हो सकता है कि आप उतनी गर्मी महसूस न कर पाएं जितनी पहले करते थे और खुद को जला सकते हैं।

कोल्ड सेंसिटिविटी होने पर अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को कब कॉल करें?

अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को कॉल करें यदि:

- आपको साँस लेने में कठिनाई हो रही है।
- आपके गले या छाती में जकड़न महसूस हो रही है।
- आपके जबड़े में ऐंठन हो रही है या निगलने में कठिनाई हो रही है।
- ठंड से बचने या अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के निर्देशों का पालन करने के बाद भी आपके लक्षणों में सुधार नहीं होता।

यदि आपके कोई प्रश्न या चिंताएँ हैं, तो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संपर्क करें। आपकी देखभाल टीम का कोई सदस्य सोमवार से शुक्रवार तक आपके प्रश्नों का उत्तर देगा सुबह 9 बजे से शाम 5 बजे उन घंटों के बाहर, आप एक संदेश दे सकते हैं या किसी अन्य MSK प्रदाता से बात कर सकते हैं। कॉल पर हमेशा एक डॉक्टर या नर्स मौजूद रहते हैं। यदि आपको यह सुनिश्चित नहीं है कि अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से कैसे संपर्क करें, तो कॉल करें। 212-639-2000.

अधिक संसाधनों के लिए, हमारी वर्चुअल लाइब्रेरी खोजने के लिए www.mskcc.org/pe पर जाएं।

Managing Your Chemotherapy Side Effects - Last updated on June 15, 2026

सभी अधिकार मेमोरियल स्लोअन केटरिंग (MSK) कैंसर सेंटर के स्वामित्व में हैं और आरक्षित हैं