ਚਮੜੀ ਦੇ ਜ਼ਖ਼ਮ

Skin Wounds

Provincial Health Services Authority

ਚਮੜੀ ਦੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਕੀ ਹਨ?

What are skin wounds?

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ’ਤੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਖ਼ਮ ਅਜਿਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਪੱਧਰੇ ਜਾਂ ਉਭਰੇ ਹੋਏ
- ਬਾਕੀ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਰੰਗ ਦੇ
- ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਪੀਕ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੋਏ
- ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਰਿਸਦੇ ਹੋਏ
- ਬੰਦ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ।

ਘਾਤਕ ਜ਼ਖ਼ਮ ਉਹ ਫ਼ੋੜੇ ਹਨ ਜੋ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕੈਂਸਰ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਉੱਪਰ ਹਮਲਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਦਬੂ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਰਿਸਾਵ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਲਹੂ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦਰਦਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟਾਂ ਕਾਰਣ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕਈ ਲੱਛਣ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਖੁਸ਼ਕੀ
- ਧੱਫੜ
- ਖੁਰਕ ਹੋਣੀ
- ਛਿਲਕੇ ਵਾਂਗ ਚਮੜੀ ਉਤਰਨੀ
- ਫ਼ੋੜੇ
- ਦਰਦ
- ਸੋਜਿਸ਼

ਕੋਈ ਪੁਰਾਣਾ ਜ਼ਖ਼ਮ ਜੋ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਹ ਇਕ ਗੰਭੀਰ ਬੋਝ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਦੱਸ ਸਕੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਉਹ ਬੇਆਰਾਮੀ ਅਤੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਚਮੜੀ ਦੇ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਣ ਹਨ?

What causes skin wounds?

ਚਮੜੀ ਦੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ, ਸਿਰ ਅਤੇ ਧੌਣ, ਚਮੜੀ, ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂ ਅਤੇ ਜੇਨਿਟੋ-ਯੂਰੀਨਰੀ (ਜਣਨ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ) ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਕੁਝ ਕੈਂਸਰ ਹਨ।

ਜ਼ਖ਼ਮ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਟਿਊਮਰ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਤਕ ਹੋਏ ਮੈਟਾਸਟੈਸਿਸ (ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਅਸਲ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ) ਕਾਰਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਟਿਊਮਰ ਚਮੜੀ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਮਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਬਦਬੂ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਕਦੋਂ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

When should I talk to my health care team?

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਜ਼ਖ਼ਮ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜੋ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ

ਹਰ ਘਾਤਕ ਜ਼ਖ਼ਮ ਵਿਲੱਖਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ’ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਰਦਨਾਕ ਜ਼ਖ਼ਮ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਕ, ਸਮਾਜਿਕ, ਜਿਨਸੀ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਚਮੜੀ ਦੇ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਦੇ ਕੀ ਇਲਾਜ ਹਨ?

What are the treatments for skin wounds?

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਚਾਰਕੋਲ ਵਾਲੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਅਤੇ ਸਤਹੀ (ਚਮੜੀ ’ਤੇ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ) ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਦੌਰਾਨ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

Skin Care during Radiation Therapy

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਕਾਰਣ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਗਿਆ ਸਕਿਨ ਕੇਅਰ ਹੈਂਡਆਊਟ ਦੇਖੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਹੈਂਡਆਊਟ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ’ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ: http://www.bccancer.bc.ca/patient-and-public-info-site/Documents/BCCancer_CareOfRadiationTherapySideEffectsSkinCare_FactSheet.pdf

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਹੈਂਡਆਊਟ ਦੀ ਕਾਪੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਕਾਰਣ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸਿਸਟੇਮਿਕ ਥੈਰੇਪੀ ਦੌਰਾਨ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

Skin Care during Systemic Therapy

ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ

Chemotherapy

ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਲਮਰ-ਪਲਾਂਟਰ ਏਰਿਥਰੋਡਾਇਸਥੀਸੀਆ (ਏਰਿਥਰੋ-ਡਾਇਸ-ਥੀਸੀਆ) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਪੀ.ਪੀ.ਈ. ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਬਹੁਤ ਦਰਦਨਾਕ, ਲਾਲ, ਖੁਸ਼ਕ, ਸੁੱਜੀ ਹੋਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਉੱਪਰ ਛਾਲੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਛਿਲਕੇ ਵਾਂਗ ਉਤਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁੰਨਤਾ, ਝੁਣਝੁਣੀ, ਜਲਣ ਤੇ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਮਿਊਨੋਥੈਰੇਪੀ

Immunotherapy

ਇਮਿਊਨੋਥੈਰੇਪੀ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਕਾਰਣ ਚਮੜੀ ’ਤੇ ਧੱਫੜ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਲਕੇ ਧੱਫੜਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਫਿਣਸੀਆਂ ਵਰਗੇ ਧੱਫੜ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਚਮੜੀ ’ਤੇ ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਸੰਨ ਬਰਨ (ਧੁੱਪ ’ਚ ਚਮੜੀ ਸੜ ਜਾਣੀ) ਵਰਗਾ ਅਹਿਸਾਸ
- ਛੂਹਣ ’ਤੇ ਦਰਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਫਿਣਸੀਆਂ ਅਤੇ ਪੀਕ
- ਖੁਸ਼ਕੀ
- ਖੁਰਕ
- ਧੁੱਪ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

What can I do for myself?

- ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇਖੋ।
- ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਪਸੀਨਾ ਧੋ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਬਾਗਬਾਨੀ ਜਾਂ ਤਰਖਾਣੀ ਵਰਗੀ ਹੱਥੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੋ।
- ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਜੁੱਤੀਆਂ ਪਹਿਨੋ।
- ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਓ।
- ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਨਹੀਂ।
- ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜੈਲ ਵਾਲੇ ਪਤਾਵੇ ਪਾਓ।
- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਸੁਝਾਈ ਗਈ ਕ੍ਰੀਮ, ਲੋਸ਼ਨ ਅਤੇ ਮਲ੍ਹਮ ਵਰਤੋ।
- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲੋ।

ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਥੋਂ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

Where can I learn more?

- ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਲੋਂ ਸੁਝਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਜ਼ਖਮ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ:
  www.bccancer.bc.ca/supportivecare