छालाको क्यान्सर

Skin Cancer

Skin cancer is the most common type of cancer in the United States. It is normal for your body to replace old cells with new ones. Sometimes skin cells keep dividing when new cells are not needed and skin cancer occurs.

छालाको क्यान्सर अमेरिकामा सर्वाधिक आम प्रकारको क्यान्सर हो। तपाईँको शरीरमा पुराना कोशिकाहरूको स्थानमा नयाँ कोशिकाहरू आउनु सामान्य हो। कहिलेकाहिँ छालाका कोशिकाहरू विभाजित भइरहन्छन् जब नयाँ कोशिकाहरूको आवश्यकता हुँदैन र यसरी छालाको क्यान्सर हुन्छ।

Risk Factors

Anyone, including people with dark skin, hair and eyes, can develop skin cancer, not just those at higher risk. You are at higher risk if you have:

- Spent a lot of time in the sun
- Family members with skin cancer
- Certain types or a large number of moles
- Skin that burns or freckles in the sun
- Light-colored skin, hair and eyes

जोखिमका कारणहरू

उच्च जोखिममा रहेकाहरूलाई मात्रै होइन, गहिरो रङको छाला, केश र आँखा हुनेहरू लगायत कसैलाई पनि छालाको क्यान्सर हुन सक्छ। तपाईँ उच्च जोखिममा हुनुहुन्छ यदि तपाईँले:

- धेरै समय घाममा बिताउनु हुन्छ भने
- परिवारमा छालाको क्यान्सर भएका सदस्य छन् भने
- शरीरमा केही प्रकारका अथवा धेरै संख्यामा कोठी छन् भने
- घाममा छाला जल्छ वा धब्बा बन्छ भने
- हलुका रङको छाला, केश र आँखा छन् भने

Prevention

- Avoid being in the sun from 10 AM to 4 PM.
- Wear clothing such as a hat, long sleeves and pants to block the sun's rays.
- Use a sunscreen with a sun protection factor (SPF) of 15 or higher year round when you are going outside. Reapply as directed on the bottle.
- Learn to know what skin cancer looks like.
- Check your skin monthly. Report any changes to your doctor.

रोकथाम

- बिहान 10 बजेदेखि अपराह्न 4 बजेसम्म घामबाट बच्नुहोस्।
- घामका किरणहरूलाई रोक्नका लागि ह्याट, लामो बाहुलोको कमिज र प्यान्ट जस्ता लुगाहरू लगाउनुहोस्।
- वर्षभरिनै तपाईँ घरबाट बाहिर निस्कनुहुँदा 15 वा उच्च स्तरको सन प्रोटेक्शन फ्याक्टर (SPF) भएको सनस्क्रीन प्रयोग गर्नुहोस्। सनस्क्रीनको ट्यूब वा बोतलमा दिइएको निर्देशनअनुसार त्यसलाई फेरि लगाउनुहोस्।
- छालाको क्यान्सर कस्तो देखिन्छ भन्ने विषयमा जानकारी प्राप्त गर्नुहोस्।
- आफ्नो छालाको महिनैपिच्छे जाँच गर्नुहोस्। कुनैपनि परिवर्तनबारे डक्टरलाई रिपोर्ट गर्नुहोस्।

- If you are at risk, see a doctor who specializes in the skin called a dermatologist each year for a skin exam.

- तपाईँ जोखिममा हुनुहुन्छ भने हरेक वर्ष छालाको जाँचका लागि डर्माटोलोजिस्ट भनाइने छालाका विशेषज्ञ डक्टरकहाँ जानुहोस्।

There are 3 major types of skin cancer:

छालाका क्यान्सरका 3 प्रमुख प्रकार छन्:

Basal Cell Carcinoma (BCC):

This is the most common. This cancer grows in the basal cells in the lowest layer of the skin. This type grows slowly and rarely spreads to other parts of the body, but early treatment is needed. This type appears on skin exposed to the sun such as the face, ears, scalp and upper body. Look for:

- Shiny or pearly bumps or growths
- A sore that heals and then re-opens
- A pink, slightly raised growth
- Red, irritated patches of skin
- A waxy scar

बासल सेल कार्सिनोमा (बी.सी.सी.):

यो सर्वाधिक सामान्य हो। यो क्यान्सर छालाको निम्नतम तहमा बासल कोशिकाहरूमा विकसित हुन्छ। यो प्रकारको क्यान्सर विस्तारै बढ्छ र शरीरका अन्य भागहरूमा बिरलै सर्छ, तर सुरुमा नै उपचार आवश्यक हुन्छ। यो घाम सोझै पर्ने स्थानहरू जस्तै अनुहार, कान, तालु र शरीरका माथिल्ला हिस्साहरूमा देखिन्छ। निम्न कुराहरूको ध्यान राख्नुहोस्:

- चम्किला वा मोती जस्ता टुटुल्को वा गाँठो
- कुनै घाउ जो निको हुन्छ र फेरि बल्झिन्छ
- गुलाफी, अलिकति उभरिएको टुटुल्को
- छालामा रातो, चिलाउने किसिमका धब्बाहरू
- मैनयुक्त दाग

Squamous Cell Carcinoma (SCC):

This cancer grows in the squamous cells in the upper layer of the skin. This type can be found anywhere including the inside of the mouth and the genital area. Get early treatment to prevent the spread of this cancer. Look for a crusty or scaly patch of skin often with a red base.

स्कुआमोस सेल कार्सिनोमा (एस.सी.सी.):

यो क्यान्सर छालाको माथिल्लो तहमा स्कुआमोस कोशिकाहरूमा विकसित हुन्छ। यो प्रकारको क्यान्सर मुखभित्र र गुप्ताङ्ग क्षेत्र लगायत कुनैपनि ठाउँमा हुन सक्छ। यो क्यान्सरलाई फैलनबाट रोक्नका लागि चाँडो उपचार गराउनुहोस्। रातो परेको छालामा खस्रो वा पाप्रो परेको छ भने त्यसको ध्यान राख्नुहोस्।

Melanoma:

This type begins in the skin cells that give skin its color. Melanoma can spread quickly to other tissues and organs. The cure rate is high with early treatment.

Look for changes in moles or new moles where:

- One half of the mole does not match the other half.

मेलानोमा:

यो प्रकारको क्यान्सर छालाका ती कोशिकाहरूमा सुरु हुन्छ जसले छालालाई रङ प्रदान गर्दछन्। मेलानोमा अन्य ऊतक र अङ्गहरूमा चाँडो फैलन सक्छ। चाँडो उपचार थालियो भने निको हुने दर निकै उच्च छ।

कोठीहरू वा नयाँ कोठीहरूमा परिवर्तनमाथि नजर राख्नुहोस् जहाँ:

- एउटै कोठीको आधा भागको रङ अर्को आधा भागसित मेल खाँदैन।

- The edges of the mole are uneven or ragged.
- The color is uneven with more than one shade or color present.
- The size is larger than a pencil eraser or there is any change in size.
- There are changes in the way it feels. It may itch, feel dry, lumpy, swollen or tender.

- कोठीका किनारहरू असमतल वा दरफरिएको छ।
- एकभन्दा बढी शेड वा रङ्का साथ असमान रङ छ।
- पेन्सिल इरेजरको भन्दा ठूलो आकारको छ वा आकारमा कुनै परिवर्तन हुन्छ।
- त्यसको अनुभूतिमा परिवर्तनहरू भएको छ। त्यो चिलाउँछ, सुख्खा महसुस हुन्छ, डल्लो परेको छ, सुन्निएको छ वा कमलो छ।

Your care

Treatment involves removing the tissue suspected of being skin cancer from the skin. This is done in the doctor's office or in the hospital. The tissue is sent to a lab to check for cancer cells. This is called a biopsy. Often, no further treatment is needed. Skin cancer may also be treated with radiation therapy and chemotherapy.

तपाईँको स्याहार

छालाको क्यान्सर भएको शङ्का रहेका कोशिकालाई छालाबाट निकाल्नु उपचारमा सामेल हुन्छ। यो प्रक्रिया डक्टरको क्लिनिक वा अस्पतालमा गरिन्छ। क्यान्सर कोशिकाहरू पत्तो लगाउनका लागि कोशिकालाई प्रयोगशालामा पठाइन्छ। यसलाई बायोप्सी भनिन्छ। प्रायः कुनै उपचारको आवश्यकता पर्दैन। छालाको क्यान्सरको उपचार रेडिएशन थेरापी र केमोथेरापीद्वारा पनि गर्न सकिन्छ।

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

पाईँका कुनै प्रश्न वा चिन्ताहरू छन् भने आफ्ना डक्टर वा नर्सलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

© 2005 - December 7, 2016, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.