

जलने के बाद त्वचा में खुजली

अगस्त 2024

<https://msktc.org/burn/factsheets>

बर्न फैक्टशीट

यह फैक्ट शीट जलने की चोट के बाद त्वचा में खुजली, ऐसा क्यों होता है, अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से इस बारे में बात करने के तरीके और इसे प्रबंधित करने की रणनीतियों के बारे में बताता है।

मॉडल सिस्टम नॉलेज ट्रांसलेशन सेंटर बर्न मॉडल सिस्टम (BMS) केंद्रों के साथ मिलकर जलने की चोट से पीड़ित लोगों के लिए निःशुल्क शोध-आधारित पुनर्वास संसाधन प्रदान करता है। (अधिक जानकारी के लिए <https://msktc.org/burn> देखें।) इस फैक्टशीट को BMS केंद्रों के विशेषज्ञों द्वारा अनुमोदित किया गया है।

परिचय

जैसे ही जले हुए घाव से त्वचा ठीक हो जाती है, उसमें खुजली हो सकती है। गंभीर जलन से उबरने वाले लगभग हर व्यक्ति को त्वचा में खुजली का अनुभव होता है - विशेष रूप से जले हुए स्थान, ग्राफ्ट या दाता स्थल पर या उसके आसपास। खुजली के लिए चिकित्सा शब्द "प्रुरिटस" (प्रो-रीटस) है।

खुजली की तीव्रता (यह कितनी बुरी है) और आवृत्ति (कितनी बार होती है) जरूरी नहीं कि आपके जलने की चोट के आकार या गहराई से संबंधित हो, लेकिन खुजली के कारण आप पहले से ठीक हो चुकी नाजुक त्वचा को खरोंच और खोल सकते हैं। खुजली आपको चिंतित भी कर सकती है, जिससे खुजली और भी बदतर हो सकती है।

खुजली रोजमर्रा की गतिविधियों में भी बाधा बन सकती है, जिनमें शामिल हैं:

- **नींद।** रात में खुजली अधिक गंभीर हो जाती है, जिससे सोना और सोते रहना मुश्किल हो जाता है।
- **कार्यालय या विद्यालय।** लगातार खुजली के कारण इन गतिविधियों को करते समय ध्यान केंद्रित करना कठिन हो सकता है।
- **शारीरिक गतिविधियाँ।** व्यायाम, खेलकूद और खेलकूद (बच्चों के लिए) से खुजली बढ़ सकती है।
- **सामाजिक गतिविधियाँ।** खुजली को दूर करने की निरंतर आवश्यकता सामाजिक परिवेश में रहने को असहज बना सकती है।

कई लोगों के लिए, समय के साथ खुजली में सुधार होता है। इस बीच, खुजली को कम करने में मदद के लिए उपचार मौजूद हैं। अपने लिए सबसे अच्छा उपचार खोजने के लिए, अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से बात करें कि आपकी खुजली कितनी गंभीर है और यह आपके जीवन को कैसे प्रभावित कर रही है।

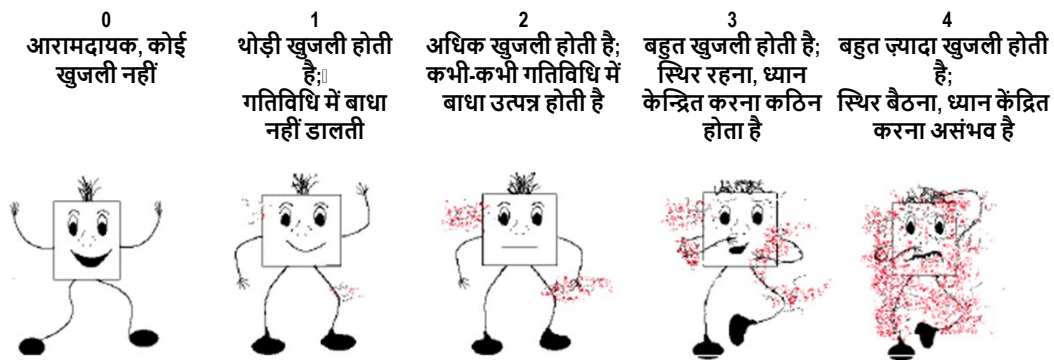


आपकी खुजली का वर्णन करने के तरीके

आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम आपसे आपकी खुजली की तीव्रता और प्रभाव का वर्णन करने के लिए कह सकती है।

तीव्रता, या खुजली कितनी तीव्र है, इसका वर्णन करने के लिए, वयस्कों को आमतौर पर 0 से 10 के पैमाने पर खुजली का मूल्यांकन करने के लिए कहा जाता है, जहां 0 "कोई खुजली नहीं" है और 10 "कल्पना करने योग्य सबसे खराब खुजली" है। प्रदाता यह भी पूछ सकते हैं कि आपको कितनी बार (प्रति दिन घंटे) खुजली होती है, खुजली का स्थान और आपकी दैनिक गतिविधियों पर खुजली का प्रभाव पड़ता है।

जो बच्चे अपनी खुजली के लक्षणों का विवरण शब्दों में बताने में असमर्थ होते हैं, उन्हें अक्सर अपनी खुजली का वर्णन करने के लिए इच मैन स्केल का उपयोग करने के लिए कहा जाता है (नीचे चित्र देखें)।



स्रोत: बच्चों में खुजली की तीव्रता का मूल्यांकन करने के लिए इच मैन स्केल, थ्राइनर्स हॉस्पिटल फॉर चिल्ड्रेन में ब्लैकेनी और मार्विन, 2000 द्वारा डिज़ाइन किया गया। (थ्रीनर्स हॉस्पिटल फॉर चिल्ड्रेन की अनुमति से पुनर्मुद्रित।)

उपचार

क्रीम और लोशन

- शुष्क त्वचा से खुजली बढ़ जाती है। यदि आपकी त्वचा शुष्क है, तो मॉइस्चराइज़र लगाने से खुजली कम करने और त्वचा को हाइड्रेट करने में मदद मिल सकती है। लोशन आमतौर पर बोतल में आते हैं, इनमें क्रीम की तुलना में पानी की मात्रा अधिक होती है, तथा ये क्रीम की तुलना में त्वचा में तेजी से समा जाते हैं, लेकिन आपको इन्हें अधिक बार लगाना होगा। क्रीम ठूब या जार में आती हैं और आमतौर पर गाढ़ी होती हैं, इसलिए आप उन्हें कम बार लगा सकते हैं। जब भी आवश्यकता हो या अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के निर्देशानुसार अपनी पसंद का मॉइस्चराइज़र लगाएं।



आपको वह मॉइस्चराइज़र चुनना चाहिए जो आपकी त्वचा पर सबसे अच्छा लगे। बिना गंध वाले या “सुगंध रहित” मॉइस्चराइज़र के साथ-साथ ऐसे मॉइस्चराइज़र की तलाश करें जिनमें अल्कोहल शामिल न हो। ऐसे उत्पाद जिनमें एक घटक के रूप में अल्कोहल शामिल होता है, आपकी त्वचा को शुष्क बना सकते हैं। (ध्यान दें: घटक “सिटैल अल्कोहल” ठीक है और इससे आपकी त्वचा रूखी नहीं होगी।) मॉइस्चराइज़र चुनने की त्वरित और आसान युक्तियों के लिए, देखें: [जलने के बाद खुजली वाली त्वचा के लिए मॉइस्चराइज़र का चयन कैसे करें](#)।



- ऐसी क्रीम और लोशन भी हैं जिनमें खुजली को नियंत्रित करने में मदद करने वाली दवाएं होती हैं। कुछ औषधीय मॉइस्चराइज़र काउंटर पर मिल सकते हैं (जैसे कि कैप्साइसिन), जबकि अन्य को आपके स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता द्वारा निर्धारित करने की आवश्यकता होती है। यह देखने के लिए अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से बात करें कि कौन से विकल्प आपके और आपकी आवश्यकताओं के लिए सबसे अच्छा काम कर सकते हैं।

नहाना

- नहाने से खुजली में मदद मिल भी सकती है और नहीं भी। गुनगुना पानी सबसे अच्छा है और इससे त्वचा सबसे कम शुष्क होती है।
- स्नान सामग्री जैसे दलिया, दूध का पाउडर, या बेबी ऑयल सहायक हो सकते हैं।
- पानी से त्वचा को ठंडा करने से भी कुछ अस्थायी राहत मिल सकती है।



मौखिक दवाएँ

- गैबापेंटिन, प्रीगैबलिन और ट्राइसाइक्लिक एंटीडिप्रेसेंट्स सामान्यतः प्रयुक्त होने वाली मौखिक दवाएँ हैं, जिन्हें निर्धारित किया जाना चाहिए। वे खुजली को कम करने में मदद करने के लिए आपके मस्तिष्क में केंद्रीय रूप से कार्य करते हैं।
- एंटीहिस्टामिन्स हिस्टामिन को अवरुद्ध करके काम करते हैं, जो खुजली को बढ़ाता है। सामान्य एंटीहिस्टामाइन जिन्हें काउंटर पर खरीदा जा सकता है उनमें डिपेनहाइड्रामाइन (जैसे, बेनाड्रिल), सेटीरिजिन, लॉराटाडाइन और हाइड्रॉक्सीज़ाइन शामिल हैं। सही खुराक (आपको कितनी लेनी चाहिए) अलग-अलग होती है, इसलिए कोई भी ओवर-द-काउंटर दवा लेने से पहले अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें।
- नींद की दवाइयों का उपयोग अनिद्रा के इलाज के लिए किया जाता है। यदि खुजली के कारण आपको सोना मुश्किल हो जाता है, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से सुरक्षित नींद की दवाओं के बारे में बात करें जो नींद लाने और सोते रहने में सहायक हो सकती हैं।



- कोई भी दवा लेने से पहले अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से अपने विकल्पों और संभावित दुष्प्रभावों के बारे में बात करें। इसके अलावा, अपने डॉक्टर या स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से अपनी सभी दवाओं की समीक्षा करने के लिए कहें क्योंकि कुछ दवाएं खुजली का कारण बन सकती हैं।

अन्य युक्तियाँ

- दबाव वाले वस्त्र और अन्य सहायक ड्रेसिंग (जैसे कि ट्यूबिग्रीप® इलास्टिकेटेड ट्यूबलर बैंडेज, इलास्टिनेट®) या टाइट-फिटिंग खेल के कपड़े जलने की चोट के बाद पहले महीनों और पहले वर्ष तक मदद कर सकते हैं।
- लोशन से त्वचा की मालिश करने और/या ठीक हुए क्षेत्रों पर ज़ोर से दबाव डालने से खुजली कम करने में मदद मिल सकती है। खुजली वाली जगह पर खुजलाने की बजाय जोर से थपथपाना बेहतर होता है। सुनिश्चित करें कि यदि आपकी खुजली परेशान करने वाली बनी हुई है तो आप अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से जांच कर लें।
- लेजर थेरेपी उपचार का एक नया रूप है जो खुजली वाली त्वचा में मदद कर सकती है। यह विधि धीरे-धीरे राहत प्रदान करती है और अधिकतम लाभ प्राप्त करने के लिए चिकित्सा के तीन से छह सत्रों की आवश्यकता हो सकती है। जले हुए निशानों के लिए हमारी लेजर थेरेपी फैक्टशीट से और जानें:

<https://msktc.org/burn/factsheets/laser-therapy-burn-scars>



- टेलीविजन, खेल और कम प्रभाव वाले या हल्के व्यायाम या गतिविधियाँ जैसे ध्यान भटकाने से आपके ध्यान को खुजली से दूर रखने में मदद मिल सकती है।
- छोटे नाखून या सूती दस्ताने पहनकर सोना, विशेष रूप से उन बच्चों के लिए जो रात में सोते समय खरोंच करते हैं, नाजुक त्वचा की चोटों को कम कर सकते हैं।
- अपनी त्वचा पर सुगंधों के प्रयोग से बचें। बिना सुगंध वाले कपड़े धोने का डिटर्जेंट और शरीर और स्नान उत्पाद (जैसे, साबुन, लोशन, सनस्क्रीन) चुनें।
- उचित कपड़े (जैसे टोपी और लंबी आस्तीन) पहनकर और सनस्क्रीन का उपयोग करके अपनी त्वचा को धूप से बचाएं।

अधिक जानकारी के लिए

- इन्फोग्राफिक: जलने की चोट के बाद खुजली वाली त्वचा के लिए मॉइस्चराइज़र कैसे चुनें (https://bit.ly/Moisturizer_Infographic)
- इन्फोकॉमिक: जलने की चोट के बाद त्वचा में खुजली (https://bit.ly/Itchy_Skin_Infocomic)



- बर्न सर्वाइवर्स के लिए फीनिक्स सोसायटी (<http://www.phoenix-society.org/>)
- अमेरिकन बर्न एसोसिएशन (<http://www.ameriburn.org/>)
- इसके अलावा, आप स्थानीय सहायता समूहों और अन्य संसाधनों के बारे में अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाताओं से संपर्क कर सकते हैं।

संदर्भ



कैरोघेर, जी.जे., मार्टिनेज, ई.एम., मैकमुलेन, के.एस., फाउरबैक, जे.ए., होलावनहल्ली, आर.के., हेरंडन, डी.एन., विचमैन, एस.ए., एनग्रेव, एल.एच., और जिब्रान, एन.एस. (2013)। जलने से बचे वयस्कों में खुजली: जलने के बाद की व्यापकता और बढ़ी हुई तीव्रता से जुड़े जोखिम कारक। *जर्नल ऑफ बर्न केयर एंड रिसर्च*, 34(1), 94–101.

एल्मन, एस., हाइनान, एल.एस., गेब्रियल, वी., और मेयो, एम.जे. (2010)। 5-D खुजली स्केल: खुजली का एक नया उपाय। *ब्रिटिश जर्नल ऑफ डर्मेटोलॉजी*, 162(3), 587–593.

मॉरिस, वी., मर्फी, एल.एम., रोसेनबर्ग, एम., रोसेनबर्ग, एल., होल्ज़र, सी.ई. 3रा, और मेयर, डब्ल्यू.जे. 3रा। (2012)। बाल चिकित्सा में जलने से बचे बच्चों के लिए खुजली मूल्यांकन पैमाना। *जर्नल ऑफ बर्न केयर एंड रिसर्च*, 33(3), 419–424.

श्राइडर, जे.सी., नाडलर, डी.एल., हेरंडन, डी.एन., कोवाल्स्के, के., मैथ्यूज, के., विचमैन, एस.ए., कारूघेर, जी.जे., जिब्रान, एन.एस., मेयर, डब्ल्यू.जे., शेरिडन, आर.एल., और रयान, सी.एम. (2015)। बाल चिकित्सा में जले हुए बचे लोगों में खुजली: नैदानिक पाठ्यक्रम को परिभाषित करना। *जर्नल ऑफ बर्न केयर एंड रिसर्च*, 36(1), 151–158.



लेखकत्व

जलने के बाद त्वचा में खुजली को मूल रूप से 2012 में ग्रेटचेन जे. कैरोगर, RN, MN, और वाल्टर जे. मेयर III, MD द्वारा मॉडल सिस्टम नॉलेज ट्रांसलेशन सेंटर (MSKTC) के सहयोग से विकसित किया गया था। इस फैक्टशीट की समीक्षा और अद्यतन 2016 में ग्रेटचेन कैरोघेर, एमएन, आरएन, नॉर्थवेस्ट रीजनल बर्न मॉडल सिस्टम द्वारा किया गया था; करेन कोवाल्स्के, MD, टेक्सास साउथवेस्टर्न विश्वविद्यालय; जेफरी सी. श्राइडर, MD; कोलीन एम. रयान, MD; और MSKTC के सहयोग से बारबरा ए. गिलक्रिस्ट, MD, बोस्टन-हार्वर्ड बर्न इंजरी मॉडल सिस्टम। इस फैक्टशीट की समीक्षा और अद्यतन 2024 में लॉरेन शेपलर, MPH द्वारा की गई थी; अनुपमा मेहता, MD; कोलीन एम. रयान, MD; और MSKTC के सहयोग से जेफरी सी. श्राइडर, MD, बोस्टन-हार्वर्ड बर्न इंजरी मॉडल सिस्टम।

स्रोत: इस फैक्टशीट की सामग्री अनुसंधान और/या पेशेवर सहमति पर आधारित है। इस सामग्री की समीक्षा और अनुमोदन नेशनल इंस्टीट्यूट ऑन डिसेबिलिटी, इंडिपेंडेंट लिविंग एंड रिहैबिलिटेशन रिसर्च (NIDILRR) द्वारा वित्त पोषित बर्न मॉडल सिस्टम (BMS) केंद्रों के विशेषज्ञों द्वारा किया गया है। फैक्टशीट की सामग्री की समीक्षा जले हुए व्यक्तियों और/या उनके परिवार के सदस्यों द्वारा भी की गई है।

अस्वीकरण: यह जानकारी किसी चिकित्सा पेशेवर की सलाह को प्रतिस्थापित करने के लिए नहीं है। आपको विशिष्ट चिकित्सा चिंताओं या उपचार के बारे में अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से परामर्श लेना चाहिए। इस फैक्टशीट की सामग्री अमेरिकी शिक्षा विभाग (ED), नेशनल इंस्टीट्यूट ऑन डिसेबिलिटी एंड रिहैबिलिटेशन रिसर्च (NIDRR) से अनुदान (संख्या एच133ए110004) के तहत विकसित की गई थी। इसे NIDILRR से अनुदान (संख्या 90DP0012 और 90DPKT0009) के तहत अद्यतन किया गया था। NIDILRR सामुदायिक जीवन प्रशासन (ACL), स्वास्थ्य और मानव सेवा विभाग (HHS) के अंतर्गत एक केंद्र है। इस फैक्टशीट की सामग्री आवश्यक रूप से NIDILRR, ACL, HHS, या ED की नीति का प्रतिनिधित्व नहीं करती है, और आपको संघीय सरकार द्वारा समर्थन नहीं मानना चाहिए।

इस फैक्टशीट के अनुवाद को राष्ट्रीय विकलांगता, स्वतंत्र जीवन और पुनर्वास अनुसंधान संस्थान (NIDILRR अनुदान संख्या 90DPBU0005 और 90DPKT0009) द्वारा वित्त पोषित किया गया था।

अनुशंसित उद्धरण: शेपलर, एल., मेहता, ए., रयान, सी.एम., और श्राइडर, जे.सी. (2024)। *जलने की चोट के बाद त्वचा में खुजली।* मॉडल सिस्टम नॉलेज ट्रांसलेशन सेंटर। <https://msktc.org/burn/factsheets/itchy-skin-after-burn-injury>।



कॉपीराइट © 2024 मॉडल सिस्टम नॉलेज ट्रांसलेशन सेंटर (MSKTC)। उचित श्रेय के साथ पुनरुत्पादित और निःशुल्क वितरित किया जा सकता है। शुल्क-आधारित सामग्री में शामिल करने के लिए पूर्व अनुमति प्राप्त की जानी चाहिए।

