



Leela's Foundation For Education & Health

(A National Skill Development Corporation Training Partner Company)



Hand Book on Skin Care (Module-18)



लवी LUVEE
College of Livelihood & Life Style





18.

SKIN CARE
त्वचा की देखभाल

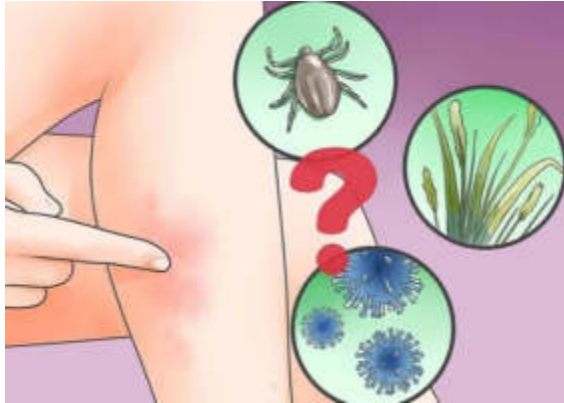
Your skin typically keeps germs and bacteria out of your body. However, your skin too can be vulnerable to a variety of bacterial, fungal, and viral infections. Common forms of bacterial skin infections include cellulitis, folliculitis, and impetigo. To treat skin infections, you'll need to make an appointment to see your doctor. Bacterial and fungal skin infections can generally be treated with a prescription antibiotic cream or oral antibiotics. Viral infections are more difficult to treat, although some can be treated with an oral antiviral medication.

आपकी त्वचा आमतौर पर कीटाणुओं और जीवाणुओं को आपके शरीर से बाहर रखती है। हालांकि, आपकी त्वचा भी कई प्रकार के बैक्टीरिया, फंगल और वायरल संक्रमणों की चपेट में आ सकती है। बैक्टीरियल त्वचा संक्रमण के सामान्य रूपों में सेल्युलाइटिस, फॉलिकुलिटिस और इम्पेटिगो शामिल हैं। त्वचा के संक्रमण का इलाज करने के लिए, आपको अपने डॉक्टर को देखने के लिए एक नियुक्ति करने की आवश्यकता होगी। बैक्टीरियल और फंगल त्वचा संक्रमण आमतौर पर एक डॉक्टर के पर्चे एंटीबायोटिक क्रीम या मौखिक एंटीबायोटिक दवाओं के साथ इलाज किया जा सकता है। वायरल संक्रमण का इलाज करना अधिक कठिन होता है, हालांकि कुछ का इलाज मौखिक एंटीवायरल दवा से किया जा सकता है।

TREATING BACTERIAL SKIN INFECTIONS | बैक्टीरियल कातडी उपचारांचा उपचार

Look for red, swollen, painful areas of skin. Most forms of bacterial skin infection manifest as red, swollen, blotchy abrasions of one shape or another. Some are more likely to affect children, or likely to manifest on certain areas of the body. The most common forms of infection include:

- Cellulitis occurs most commonly on the legs or face. Cellulitis causes raised, painful, plaque-like rash.
- Impetigo occurs most commonly on the face. Impetigo most often afflicts children, and manifests as pus-filled bumps or pustules around the mouth or nose.
- Folliculitis occurs in and around hair follicles. Folliculitis can be a relatively minor series of small bumps, or worsen into large, painful pustules.



त्वचा की लाल, सूजी हुई, दर्दनाक जगहोंकी तलाश करें। बैक्टीरियल त्वचा संक्रमण के अधिकांश रूप एक आकार या

किसी अन्य के लाल, सूजन, धब्बा घर्षण के रूप में प्रकट होते हैं। कु छबच्चोंको प्रभावित करने की संभावना है, या शरीर के कु छक्षेत्रोंपर प्रकट होने की संभावना है। संक्रमण के सबसे आम रूपोंमें शामिल हैं:

- सेल्युलाइटिससबसे अधिक पैरोंया चेहरेपर होता है। सेल्युलाइटिसका कारण बनता है, दर्दनाक, पट्टिका की तरह दाने।
- इम्पीटिगो चेहरेपर सबसे अधिक होता है। इम्पीटिगो सबसे अधिक बार बच्चों को पीड़ित करता है, और मुंहया नाक के आसपास मवाद भरे धक्कों या पुस्ट्यूल्सके रूप में प्रकट होता है।
- फॉलिकुलिटिसबालोंके रोम में और उसके आसपास होता है। फॉलिकुलिटिस छोटे धक्कोंकी एक अपेक्षाकृत मामूली श्रृंखलाहो सकती है, या बड़े, दर्दनाक pustules में खराब हो सकती है।

Ask your doctor about a topical cream. Schedule an appointment with your doctor and allow them to inspect your infection. Describe your symptoms and how long the infection has lasted for. Most bacterial infections can be treated with regular application of a prescription medicated cream.

- For example, folliculitis can be treated with a medicated topical cream like clindamycin 1% or erythromycin 2%.
- Follow the directions provided on the prescription packaging. Most topical creams should be applied to the infection 2 or 3 times a day.

एक सामयिक क्रीम के बारे में अपने डॉक्टर से पूछें। अपने चिकित्सक के साथ एक नियुक्ति का समय



निर्धारित करें और उन्हें अपने संक्रमण का निरीक्षण करने की अनुमति दें। अपने लक्षणों का वर्णन करें और संक्रमण कितने समय तक रहता है। अधिकांश बैक्टीरियल संक्रमणोंको एक डॉक्टर के पर्चे वाली दवा के नियमित आवेदन के साथ इलाज किया जा सकता है।

— उदाहरण के लिए, फॉलिकुलिटिस का इलाज औषधीय सामयिक क्रीम जैसे क्लिंडामाइसिन 1% या एरिथ्रोमाइसिन 2% के साथ किया जा सकता है।

— पर्चे पैके जिंघर दिए गए निर्देशोंका पालन करें। अधिकांश सामयिक क्रीम को दिन में 2 या 3 बार संक्रमण पर लागू किया जाना चाहिए।

Ask your doctor about oral antibacterial medication. Bacterial infections that won't clear up with medicated topical cream are typically treated with a prescribed oral antibacterial. In some cases, doctors may also prescribe penicillin (or administer penicillin shots) to treat a bacterial infection.

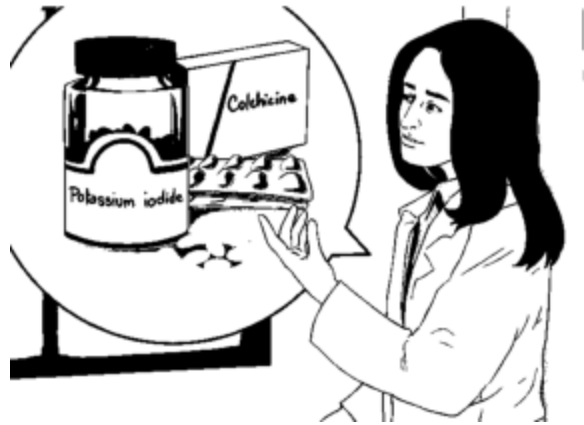
- For example, cellulitis is typically not treated with a topical cream. Your doctor will likely prescribe an oral antistaphylococcal antibiotic medication.
- Erysipelas—a bacterial infection similar to cellulitis—is often treated with penicillin.

Side effects of penicillin can include joint pain, fever, or fast breathing.

Contact your doctor if you experience more serious side effects, including severe stomach cramps or seizures.

अपने डॉक्टर से मौखिक जीवाणुरोधी दवा के बारे में पूछें। बैक्टीरियल संक्रमण

जो औषधीय सामयिक क्रीम से स्पष्ट नहीं होते हैं, आमतौर पर एक निर्धारित मौखिक जीवाणुरोधी के साथ इलाज किया जाता है। कुछ मामलों में, डॉक्टर बैक्टीरियल संक्रमण का इलाज करने के लिए पेनिसिलिन (या पेनिसिलिन शॉट्स का प्रशासन)

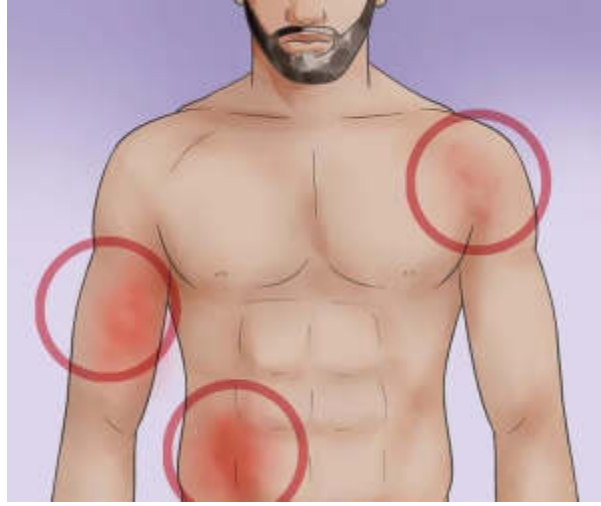


- उदाहरण के लिए, सेल्युलिटिसका आमतौर पर एक सामयिक क्रीम के साथ इलाज नहीं किया जाता है। आपका डॉक्टर संभवतः एक मौखिक एंटीस्टाफिलोकोकलएंटीबायोटिक दवा लिखेगा।
- एरीसिपेलस-सेल्युलिटिसके समान एक जीवाणु संक्रमण - अक्सर पेनिसिलिन के साथ इलाज किया जाता है।
- पेनिसिलिन के साइड इफेक्ट्समें जोड़ों का दर्द, बुखार या तेज सांस लेना शामिल हो सकता है। यदि आपको अधिक गंभीर साइड इफेक्ट्सका अनुभव हो, तो गंभीर पेट में ऐंठन या दौरे सहित, अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

Inspect fungal infections in warm, dark areas of skin. Unlike bacterial infections, which take place in open, dry places on the body, fungi prefer warm, damp, dark areas of skin. Fungal skin infections are nearly as common as bacterial infections, and are more likely to cause symptoms of itching or sloughing skin. The most common forms of infection include:

- Athlete's foot occurs exclusively on the feet. Athlete's foot results in painfully itchy, cracked, and blistered skin on the feet.
- Ringworm, not caused by a worm, can occur anywhere on the body. Ringworm produces one or more small, round, itchy marks, often less than 1/2 inch (1.3 cm) in diameter.

- Jock itch occurs in the groin and on the buttocks. As the name suggests, jock itch is itchy and can cause a ring-shaped rash, similar to ringworm.



त्वचा के गर्म, अंधेक्षेत्रोंमें फं गलसंक्रमण का निरीक्षण करें। बैक्टीरियल संक्रमणों

के विपरीत, जो शरीर पर खुले, शुष्क स्थानोंपर होते हैं, कवक गर्म, नम, त्वचा के गहरे क्षेत्रोंको पसंद करते हैं। फं गलत्वचा संक्रमण बैक्टीरिया के संक्रमण के रूप में लगभग आम हैं, और खुजली या सुस्त त्वचा के लक्षण होने की अधिक संभावना है। संक्रमण के सबसे आम रूपोंमें शामिल हैं:

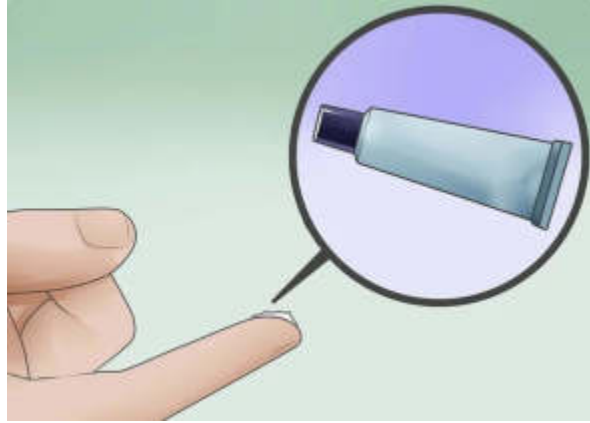
- एथलीट का पैर विशेष रूप से पैरोंपर होता है। एथलीट के पैर में दर्दनाक खुजली, फटा और पैरोंपर फफोले हो जाते हैं।
- दाद, कीड़ा के कारण नहीं, शरीर पर कहींभी हो सकता है। दाद एक या एक से अधिक छोटे, गोल, खुजली के निशान पैदा करता है, जो अक्सर व्यास में 1 inch² इंच (1.3 सेमी) से कम होता है।
- जॉक खुजली ग्रोइन और नितंबोंपर होती है। जैसा कि नाम से पता चलता है, जॉक खुजली खुजली है और दाद के समान एक अंगूठीके आकार का दाने का कारण बन सकता है।

Ask your doctor about over-the-counter medicated cream. Like bacterial infections, most fungal skin infections are treated by medicated cream. However, many antifungal creams do not need a prescription and

can be bought over the counter at your local drug store. Ask your doctor for their recommendation regarding which cream will be most effective.

- For example, ringworm is commonly treated with over-the-counter topical creams like Lamisil, Mycelex, Lotrimin, or Micatin.

अपने डॉक्टर से ओवर-द-काउंटर मेडिके टेक्नीम के बारे में पूछें। बैक्टीरियल संक्रमणोंकी तरह, अधिकांश



कवक त्वचा संक्रमण का इलाज मेडिके टेक्नीम द्वारा किया जाता है। हालांकि, कई एं टिफं गल्क्रीम को डॉक्टर के पर्चे की आवश्यकता नहीं होती है और इसे आपके स्थानीय दवा स्टोर पर काउंटर पर खरीदा जा सकता है। अपने डॉक्टर से उनकी सिफारिश के बारे में पूछें कि कौन सी क्रीम सबसे प्रभावी होगी।

• उदाहरण के लिए, दाद को आमतौर पर लामिसिल, मायसेलेक्स, लॉट्रि मिन या माइकै टिन जैसे ओवर -द-काउंटर सामयिक क्रीम के साथ इलाज किया जाता है।

Look for warts or raised bumps which indicate a viral infection. Viral skin infections can cause diverse symptoms and occur in various areas of the body. Most manifest as painful, raised bumps which are often pus-filled. The most common forms of infection include:

- Herpes Simplex occurs most commonly on the lips and in the genital region. Herpes produces one or more clusters of vesicles, which are painful and can tear open to release pus.

- Herpes Zoster, or shingles, occurs most frequently on the chest, although it can also occur on the face and neck. Shingles form a series of painful, raised, blister-like pustules.

- Warts from human papillomavirus (HPV) commonly occur in genital and oral areas. Viral infection can also produce warts not associated with HPV, such as plantar warts, which commonly occur in the feet.



मौसा या उठाय़ा धक्कों के लिए देखें जो एक वायरल संक्रमण का संके त देते हैं।

वायरल त्वचा संक्रमण विभिन्न लक्षणोंका कारण बन सकता है और शरीर के विभिन्न क्षेत्रमें हो सकता है। अधिकांश दर्दनाक, उभरे हुए धक्कोंके रूप में प्रकट होते हैं जो अक्सर मवाद से भरे होते हैं। संक्रमण के सबसे आम रूपोंमें शामिल हैं:

- हर्पीज सिम्लेक्स होंठोंपर और जननांग क्षेत्र में सबसे अधिक होता है। हरपीज पुटिकाओंके एक या एक से अधिक समूहोंका निर्माण करता है, जो दर्दनाक होते हैं और मवाद को छोड़ने के लिए खोल सकते हैं।

- हरपीज ज़ोस्टर, या दाद, छाती पर अक्सर होता है, हालांकि यह चेहरेऔर गर्दन पर भी हो सकता है। दाद दर्दनाक, उठे हुए, फफोले जैसी फुं सिप्येंकी एक श्रृंखला बनाते हैं।

- मानव पैपिलोमावायरस (एचपीवी) से मौसा आमतौर पर जननांग और मौखिक क्षेत्रमें होते हैं। वायरल संक्रमण एचपीवी से जुड़ेमौसा का उत्पादन भी नहीं कर सकता है, जैसेके प्लांटर मौसा, जो आमतौर पर पैरोंमें होते हैं।

Visit your doctor. Different skin conditions require different forms of treatment. While some can be treated with over-the-counter drugs, others require prescription



medication. Always visit your doctor to discuss treatment options for areas which seem to be infected.

- Visit a doctor when you experience warmth, redness, pain, or swelling of skin. This can be a sign of cellulitis, which occurs when the infection begins to spread and inflame the lymphatic ducts. Left untreated, it can infect the bloodstream.
- Visit a doctor if your infection develops into pus-filled blisters.
- See a doctor if fever accompanies your irritated skin.

अपने डॉक्टर से मिलें। विभिन्न त्वचा की स्थिति में उपचार के विभिन्न रूपों की आवश्यकता होती है। जबकि कुछ को ओवर-द-काउंटर दवाओं के साथ इलाज किया जा सकता है, दूसरोंको डॉक्टर के पर्चे की दवा की आवश्यकता होती है। संक्रमित होने वाले क्षेत्रोंके लिए उपचार विकल्पोंपर चर्चा करने के लिए हमेशा अपने चिकित्सक से मिलें।

— जब आप गर्मी, लालिमा, दर्द या त्वचा की सूजन का अनुभव करते हैं, तो डॉक्टर से मिलें। यह सेल्युलाइटिसका संकेत हो सकता है, जो तब होता है जब संक्रमण फैलनेलगता है और लसीका नलिकाओं को भड़काने लगता है। अनुपचारित छोड़ दिया, यह रक्तप्रवाह को संक्रमित कर सकता है।

संक्रमण विकसित हो गया है या खराब हो गया है, तो तुरंतचिकित्सा सहायता लें।

— अपने स्वास्थ्य देखभाल पेशेके प्रत्यक्ष पर्यवेक्षणके बिना कभी भी पर्चे की दवा न लें।



Leela's Foundation For Education & Health

(A National Skill Development Corporation Training Partner Company)



Health Care

Leela's Foundation for Education and Health
Address- Near Teacher's Colony, RSS University Campus
Amanaka- Raipur CG. 492010
Ph No- 8370077700
Visit: www.leelasgroup.com