

सक्रिय कीमोथेरापी के दौरान मुख की देखभाल कैसे करें ?



सक्रिय इलाज	<p>सक्रिय कीमो थेरापी क्या है ?</p> <p>आपकी कीमोथेरापी की अनुसूची आपके लिए बनाई गई है। आपका इलाज कुछ महीनों तक चलेगा व बीच-बीच में रुकावट भी आ सकती है। हालांकि आप उपचार के लिए रोज नहीं आयेगे, फरि भी कीमोथेरापी का असर आपके शरीर पर होता रहेगा। उपचार के दौरान स्वास्थ्य देखभाल की टीम द्वारा बताये गयी बातों का पालन करें। यह पत्रिका आपके सक्रिय उपचार के दौरान आपके मुँह की देखभाल के संदर्भ में इस्तेमाल किया जा सकता है।</p>
खान-पान	<p>आपके पंजीकृत आहार विशेषज्ञ आपके खान-पान सम्बन्धी विषय में आपकी सहायता करेंगे।</p> <p>खाद्य पदार्थों का एसा चयन करें जसिमें अधिक मात्रा में प्रोटीन, कैलरी व पानी हो।</p> <p>चीज, दूध, मांस अण्डे, फलिया, दही, हलवा व आइसक्रीम।</p> <p>अगर आपको खाना चबाने अथवा नगिलने में दर्द या तकलीफ महसूस होती है, तो नरम एवम् पसि हुए खाद्य पदार्थों का चयन करें।</p> <p>सूप, खिचड़ी, पुलाव, आमलेट और मसले हुए आलु</p> <p>खाने को नरम बनाने के लिए चटनी, गुरेवी / करी, घी या मक्खन का उपयोग करें।</p> <p>अम्लीय खाद्य पदार्थों जैसे टमाटर, संतरा, अंगूर आदि का जूस न लें।</p> <p>सूखी, सख्त, छलिकेदार खाद्य पदार्थ जैसे टोस्ट, चप्पिस व कच्चे फल तथा सब्जियों का सेवन न करें।</p> <p>अगर खाना खाने में आपको तकलीफ होती है तो दनि में थोड़ा-थोड़ा भोजन ले परन्तु ज्यादा न लें।</p> <p>पोषणयुक्त आहार ले तथा श्रीखंड, दही / मलिकशेक लें।</p> <p>प्रतदिनि 8 कप कारबोनेटडि पदार्थ रहति तरल पदार्थ पीये। (एल्कोहल एवं कैफिन रहति)</p> <p>नगिलने की प्रक्रिया सुचारु रुप से चलती रहे, इसके लिए थोड़ी-थोड़ी देर में खाने के छोटे नविले तथा तरल के छोटे घूंट ले।</p> <p>स्वाद में बदलाव आना स्वभाविक है, खाने का स्वाद बेहतर रखने के लिए सलाह की जानकारी लें।</p> <p>अगर आपको खाना खाने में तकलीफ या वजन पहले के समान रखने में मुश्किल हो, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल टीम से सम्पर्क करें।</p>
नगिलने की प्रक्रिया।	<p>इलाज के दौरान, स्वाद में आनेवाले बदलाव</p> <p>उपचार के दौरान, उपचार के दुष्प्रभाव के कारण आपको नगिलने में तकलीफ हो सकती है।</p> <p>आपको मुँह में सूखापन महसूस हो सकता है। मुँह के बार-बार सुखने पर पानी का एक-एक घूंट पीये।</p> <p>आपको स्वाद व गंध में बदलाव महसूस हो सकता है।</p> <p>अगर नगिलने के दौरान मुँह या गले में यदि आपको बहुत ज्यादा जलन हो तो अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से बात करें।</p>
मुँह की देखभाल	<p>आपके कैसर विशेषज्ञ उपचार के दौरान आपके मुँह की देखभाल में आपकी सहायता करेंगे।</p> <p>धागे द्वारा दाँतों की सफाई</p> <p>अगर आप सक्रिय हो तो दनि में एक बार धागे द्वारा दाँतों की सफाई अवश्य करें।</p> <p>दाँतों की सफाई</p> <p>दाँतों को सड़न से बचाने के लिए प्रतदिनि 2 बार नरम बुरुश से फ्लोराइड दंतमंजन करें।</p> <p>ब्रश के रेशे को गरम पानी में नरम कर लें।</p> <p>खाने के बाद व सोने से पहले कोमलता से बुरुश करें।</p> <p>मुख को साफ करने के लिए, साफ, नमीयुक्त पट्टी या गारारो में भर्गी हुई पट्टी इस्तेमाल करें।</p> <p>अगर आप दंतमंजन सहन न कर सके तो सादा कुल्ला करना चाहिए।</p> <p>यदि आपके मुँह में छाले हो तो भी अपनी मुँह की देखभाल अवश्य करें।</p> <p>दंत कैसर विशेषज्ञ की सलाह अनुसार आप जायलोकेन द्वारा गारारे कर सकते है।</p> <p>मुँह की सफाई ("गारारे / कुल्ला बनाने की दवा की वधि" पीछे देखें)</p> <p>खाना खाने के बाद, ब्रश करने के पश्चात्, अनेक बार गारारे करें।</p> <p>सोने से पहले तक हर 1-2 घण्टे में कुल्ला करें।</p> <p>मुँह में लार गाढा हो जाने के कारण ज्यादा से ज्यादा कुल्ला करें तथा थोड़ी-थोड़ी देर में पानी के घूंट पीये।</p> <p>मुँह को नम करने के तरीके।</p> <p>नाक को नमी देने के लिए रात को कमरे में भाप वाष्पकिरण मशीन का उपयोग करें।</p> <p>कुल्ला करने के तरल का कई बार इस्तेमाल करें तथा पानी पर आधारित चकिनाई प्रदान करनेवाले पदार्थ का उपयोग करें।</p> <p>पेट्रोलियम जैली व ग्लिसिरीन द्वारा नर्मि पदार्थ इस्तेमाल न करें।</p> <p>होठों की देखभाल</p> <p>होठों पर पानी में घुलनशील अथवा मोम से नर्मि/ तेल से नर्मि पदार्थ का प्रयोग करें।</p> <p>पेट्रोलियम जैली का प्रयोग न करें।</p>

अगर आपको फेमिली डेंटिस्ट ने बुलाया हो तो, उसे बताये कि आपका सक्रिय कैसर इलाज चल रहा है। डेंटिस्ट आपका कार्य प्रारम्भ करने से पूर्व आपकी डेंटल ऑकलोजी टीम से सम्पर्क कर लेंगे।

अगर नमिन में से कुछ भी हो तो आपके हेल्थकेयर को इतला करें।

1. मुँह में छाले हो जाना।
2. नगिलने में दर्द होना।
3. मुख में सूजन महसूस होना।
4. खाना खाने व पानी पीने में दर्द महसूस होना।

मुँह की देखभाल

मुँह के गरारे बनाने की सादी वधि



1 चम्मच (5 म.ली.) नमक



1 चम्मच (5 म.ली.) खाने का सोडा



4 गलास (1 लटर) पानी

आपकी गरारे करने की दवा कैसे बनाये ?

1 लटर पानी में 1 चम्मच नमक तथा 1 चम्मच खाने का सोडा मिलाये ।
कुल्ला करने की दवा एक ढक्कन वाले डबिबे में भर दे ।
कुल्ला करने की दवा को कमरे के तापमान पर रखे ।
दुनि के अन्त में बची हुई दवा फैंक दे और रोज नयी दवा बनाये ।

आपकी कुल्ला करने की दवा का उपयोग कैसे करे ।

उपयोग करने से पहले अच्छी तरह हला ले ।
एक बड़े चम्मच (15 म.ली.) दवा से कुल्ला करे व थूंक दे ।
हर बार 2 से 3 बार इस प्रकार उपयोग करे ।
दुनि में हर दो घण्टे के अन्तर पर कुल्ला करने की दवा का उपयोग करे ।

डेन्चर की देखभाल

जतिना हो सके अपने नकली बत्तीसी को बाहर रखे ।
ब्रश करने से पहले नकली दाँत के ढांचे, प्लेट अथवा प्रोसथैसिस को निकाल दे ।
नकली दाँत खाना खाने के बाद व सोने से पहले धो ले व ब्रश से साफ कर दे ।
नकली दाँत के ढांचे को सफाई करने वाले धोल में 8 घण्टे भगिो दे ।
अगर आप एटीफंगल दवाई ले रहे है तो एटीफंगल धोल में भगिो ले ।

आपकी देखभाल के लिए कुछ महत्वपूर्ण जानकारियों की सूची ।
