सिर व गर्दन के विकिरण / सेक के बाद कैसे करे अपने देखभाल ?

खान - पान

आपके पंजीकृत आहार विशेषज्ञ खान-पान सम्बन्धी समय-समय पर देते रहेंगे ।

अपने वजन को पूर्व के समान बनाये रखें व अधिक मात्रा में प्रोटीन व कैलरी लें तथा नरम व बिना मिर्च-मसाले रहित भोजन करें ।

दर्द जब बंद हो जाए तथा चबाना व निगलना आसान हो जाए तो सामान्य भोजन खाना प्रारम्भ करें ।

पुनः सन्तुलित आहार, सम्पूर्ण आहार खाए ।

प्रतिदिन 8 कप पानी अवश्य पीये (इल्कोहल व कैफिन रहित)

उपचार समाप्त होने के बाद 6-8 हफ्ते तक अपना वजन एक समान बनाये रखें ।

निगलने की प्रक्रिया

आपके भाषण-भाषा विशेषज्ञ निगलने की प्रक्रिया मे आपकी मदद करेंगे ।

आपके आखिरी सेक के 8 हफ्ते के बाद आपकी निगलने की प्रक्रिया कैसी है, इसकी पुनः जांच की जा सकती है ।

निगलने की प्रक्रिया की जांच व आहार परिवर्तन ।

अगली सूचना तक आप पहले की तरह ही आहार लें ।

सावधानी से निगलने की प्रक्रिया का पालन करना जारी रखें । (सेक से पूर्व सूचन-पत्रिका देखें)

निगलने की कसरत

उपचार समाप्त होने के कम से कम 6 महीने तक हर कसरत 5-10 बारी, दिन में 3 बार दोहराये ।

सेक से निगलने की प्रक्रिया में आने वाले बदलाव

अल्पकालिन दुष्प्रभाव 1-2 माह तक बेहतर हो जाएगे ।

मुँह की देखभाल

आपके दंत कैंसर विशेषज्ञ मुंह की देखभाल करने में आपकी सहायता करेंगे ।

दंतधागे द्वारा दांतो की सफाई ।

अगर संभव हो तो कम से कम एक बार धागे द्वारा दांतो को साफ करें ।

अगर जरुरत पडे तो सफाई करने से पूर्व जायलोकेन एनस्थेटिक इस्तेमाल करें ।

बुरुश द्वारा दाँतो की सफाई

दांत साफ करने से पूर्व जायलोकेन अनैसथेटिक से कुल्ला करें ।

नरम बुरुश / दातुन का इस्तेमाल करें ।

खाने के पश्चात् व सोने से पहले कोमलता से ब्रश करें ।

मुंह साफ करने के लिए, कुल्ला करने की दवा में भिगोया हुआ साफ, गीले कपड़े का, इस्तेमाल करें ।

कुल्ले / गरारे ("माउथ रीज बलैंड रेसेपी" देखें)

कुल्ला करने की दवा से कुल्ला करें ....

ब्रश करने के बाद

धागे से दांतो की सफाई के बाद

खाना खाने के बाद

जब तक आप जग रहे हो तो हर 1-2 घंटे में कुल्ला करें ।

दाँतो को सड़न से बचाने के लिए प्रतिदिन फ्लोराइड ट्रे व फ्लोराइड दंतमंजन का इस्तेमाल करें ।

अगर आप फ्लोराइड दंतमंजन व अथवा ट्रे इस्तेमाल नहीं कर पा रहे है तो आपकी डेंटल टीम को बताएँ ।

मुँह को नम बनाये रखने के तरीके ।

नाक के रास्ते को नमी प्रदान करने के लिए रात को कमरे में आप भाप वाष्पकिरण मशीन का उपयोग करें ।

मुँह को नरम रखने के लिए बार-बार मुँह धोये और पानी से निर्मित रोगन लगाएँ ।

पेट्रोलियम जैली व ग्लीसीरीन द्वारा निर्मित पदार्थ इस्तेमाल न करें ।

लार के स्त्राव की वृद्धि करने के लिए चूसने की गोलियाँ व चीनीरहित चिंगम खाएँ ।

होठों की देखभाल ।

होंठ पर पानी में घुलनशील अथवा मोम से निर्मित / तेल से निर्मित पदार्थ का प्रयोग करे ।

पेट्रोलियम जैली का उपयोग न करें ।

त्वचा की देखभाल ।

आपकी सेक विभाग की टीम आपकी त्वचा की देखभाल में मदद करेंगे । जब तक आपकी त्वचा ठीक न हो जाए तब तक जिस प्रकार बताया गया है, सलाह अनुसार अपनी त्वचा की देखभाल जारी रखें ।

आपकी त्वचा को ठीक होने में समय लगेगा ।

उपचार के समाप्त होने के 2 से 3 हफ्ते बाद आपकी त्वचा में सुधार होना शुरु हो जायेगा ।

आपकी त्वचा का रंग सामान्य होने में 3-4 हफ्ते लग सकते है ।

आपकी त्वचा ठीक होने के बाद भी संवेदनशील रहेगी ।

आपकी त्वचा की देखभाल उसी प्रकार करते रहिए जिस प्रकार "सेक से पूर्व / दौरान" पत्र में बताया गया है ।

सुगंधरहित पानी से निर्मित बोडीलोशन व क्रीम का प्रयोग दिन में 4 बार करें ।

सेक की जगह को सूर्य किरण से बचाएँ ।

त्वचा ठीक होने के पश्चात् सनस्क्रीन लोशन का इस्तेमाल करें (एस पी एफ 30 या ज्यादा)

बालों का झड़ना अल्पकालिन या स्थायी हो सकता है ।

उपचार के पश्चात् 3-6 माह के बाद पुनः बाल आ सकते है ।

ये नये बाल पहले से पतले व अलग हो सकते है ।

आहार नली की देखभाल तथा आहार

अगर आपको खान-पान के लिये नली डाली गयी है तो उसकी देखभाल मे आपके पंजीकृत आहार विशेषज्ञ तथा स्वास्थ्य देखरेख टीम आपकी सहायता करेंगी ।

नली द्वारा भोजन / आहार ग्रहण करते रहें एवम् आपकी पंजीकृत आहार विशेषज्ञ की मदद से आहार अपने अनुरुप लें ।

नली से आहार लिये बिना अगर आप एक महीने तक अपना वजन एक समान रखने में समर्थ रहे तो, आपके डाक्टर या सर्जन नली निकाल भी सकते है ।

प्रकाशनाधिकार 2014 नोर्थईस्ट केन्सर सेन्टर, सडबरी ओन्टारीयो. सर्वाधिकार आरक्षित
ईस प्रकाशनाधिकार नोटिस के साथ यह जानकारी लेख मुफ्तमें प्रतिलिपि तथा वितरित किया जा सकता है।

मुंह की देखभाल

मुँह के गरारे बनाने की सादी विधि

1 चम्मच (5 मि.ली.) नमक	1 चम्मच (5 मि.ली.) खाने का सोड़ा	4 गिलास (1 लिटर) पानी

आपकी गरारे करने की दवा कैसे बनाये ?

1 लिटर पानी में 1 चम्मच नमक तथा 1 चम्मच खाने का सोड़ा मिलाये ।
कुल्ला करने की दवा एक ढक्कन वाले डिब्बे में भर दे ।
कुल्ला करने की दवा को कमरे के तापमान पर रखें ।
दिन 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 हिला ले ।
एक बड़े चम्मच (15 मि.ली.) दवा से कुल्ला करे व थूंक दें ।
हर बार 2 से 3 बार इस प्रकार उपयोग करें ।
दिन में हर दो घण्टे के अन्तर पर कुल्ला करने की दवा का उपयोग करें ।

डेन्चर की देखभाल

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

फ्लोराइड ट्रे इस्तेमाल करने की विधि

ट्रे को पहेनने से पूर्व साफ कर लें व ब्रश कर लें ।
ट्रे के साँचे को 1/3 जैल से भर दें ।
ट्रे को मुख में डाले व अतिरिक्त जेल को थूक दें ।
ट्रे को 5 मिनिट तक रहने दें ।
लम्बे समय तक फायदा हो इसलिए इसे सोने से पूर्व उपयोग करें ।
इस्तेमाल के बाद ट्रे को साफ कर दें व सुखा दें ।
ट्रे को धोने के लिए गरम पानी का इस्तेमाल न करें ।
फ्लोराइड ट्रे का उपयोग करने के बाद 30 मिनिट तक कुछ न खाय न पीये या कुल्ला करे।

अगर आप फ्लोराइड ट्रे इस्तेमाल नहीं कर पा रहे है तो डेंटल टीम को सूचित करें ।

आपकी देखभाल के लिए कुछ महत्वपूर्ण जानकारियों की सूची।

प्रकाशनाधिकार 2016 नोर्थईस्ट केन्सर सेन्टर, सड्बरी ओन्टारीयो. सर्वाधिकार आरक्षित
ईस प्रकाशनाधिकार नोटिस के साथ यह जानकारी लेख मुफ्तमें प्रतिलिपि तथा वितरित किया जा सकता है।
अकतूबर 2014 मे निर्मित, अंतिम नवीनीकरण अप्रैल 2016 मे
DESIGNED BY: OvertheAtlantic.com, Sudbury (Canada)
ISOO INTERNATIONAL SOCIETY of ORAL ONCOLOGY
MASCC Multinational Association of Supportive Care in Cancer WWW.MASCC.ORG