

# सरि और गले के सेक के प्रारम्भ होने से पूर्व कैसे करें अपनी देखभाल ।



<h2>खान-पान</h2>	<p>इलाज से पूर्व आपके पंजीकृत आहार विशेषज्ञ आपके खान-पान के वषिय में आपकी सहायता करेंगे । सन्तुलित आहार ले, अपने आहार में सभी प्रकार के खाद्य पदार्थ शामिल करें । अगर खाना चबाने अथवा नगिलने में कोई तकलीफ महसूस हो तो नरम एवम् पसि हुये खाद्य पदार्थ का चयन करें । प्रतदिनि 8 कप कारबोनेटडि पदार्थ रहति तरल पदार्थ पीये (इल्कोहल एवम् कैफनि रहति) शरीर का वजन एक सा रखे । अगर आपका वजन सामान्य वजन से कम है तो आपके आहार विशेषज्ञ से सम्पर्क करें ।</p>
<h2>नगिलने की प्रक्रिया</h2>	<p>इलाज से पूर्व आपके भाषण-भाषा विशेषज्ञ आहार नगिलने में आपकी सहायता करेंगे । नगिलने की प्रक्रिया की जांच तथा आहार में बदलाव । उपचार प्रारंभ होने से पूर्व भाषा-भाषण विशेषज्ञ आपके नगिलने की प्रक्रिया का आंकलन करेंगे । इलाज के दौरान आपको भोजन नगिलने में आसानी रहे इसके लिए आपके खान-पान में कुछ बदलाव किये जा सकते हैं । नगिलने की कसरत । आज से ही कसरत शुरू करें । प्रत्येक कसरत 5 से 10 बार करें एवम् दनि में 3 बार दोहराये । इसका पता कैसे चले कि मुझे नगिलने में तकलीफ होती है ? भोजन ग्रहण करते समय खांसी आना, गले में खराश आना, गरगरी आवाज आना या आवाज में बदलाव आना । भोजन का गले में अटक जाना और उसे नीचे उतारने के लिए पानी की आवश्यकता पड़ना । भोजन नगिलने में अधिक प्रयास की आवश्यकता पड़ना एवम् भोजन खाने में अधिक समय लगना । खाना चबाने में परेशानी होना । खाते समय मुँह या नाक से तरल पदार्थ बाहर नकिलना । नगिलते समय सावधानिया बर्तना । सीधे बैठकर ही खाना खाएँ अथवा पानी पीये और उसके बाद 30 मिनट तक बैठे रहे । भोजन के लिए चम्मच का उपयोग करें तथा तरल पदार्थ के छोटे-छोटे घूंट पीये । भोजन के दौरान बीच में थोड़ा पानी पीये । कोशिश करें की खाते समय या भोजन नगिलते समय बाते ना करें । खाना खाने के बाद मुँह को अच्छी तरह साफ करें ताकि मुँह में कही खाना लगा ना रह जाये । आप अच्छी तरह खाना खा सके इसके लिए खाना नगिलने की कुछ अन्य तकनीके की आपको सखिई जा सकती है ।</p>
<h2>मुँह की देखभाल</h2>	<p>इलाज प्रारम्भ होने से पूर्व दातो के कैसर विशेषज्ञों की टीम आपके मुँह की देखभाल में आपकी मदद करेंगी । दंतधागे द्वारा दांतों की सफाई । प्रतदिनि दंत धागे से दाँतो की सफाई करें । बुरुश द्वारा दाँतो की सफाई दाँतो की सफाई के लिए एक नरम ब्रश इस्तेमाल करें । रात में खाने के बाद एवम् सोने से पहले कोमलता से दाँत की सफाई करें । जीभ को कोमलता से साफ करें । धुलाई / गरारे / कुल्ला दाँतो की सफाई व बुरुश करने के बाद अनेक बार दातो की सफाई जरुर करें । दवायुक्त कुल्ला 20 मिनट के अंतराल पर ही करें । मुँह में नमी बनाये रखें । नाक में नमी बनाये रखने के लिए रात को कमरे में भाप वाष्पकिरण मशीन का उपयोग करें । मुख को नरम रखने के लिए बार-बार मुख धोए और पानी से नर्मिती चकिनाहट देने वाले पदार्थों का उपयोग करें । पेट्रोलियम जैली और गलिसरीन का उपयोग ना करें । होठों की देखभाल पानी पर आधारित, मोम से नर्मिती तथा तैलीय चकिनाहट प्रदान करनेवाले पदार्थों का उपयोग करें । होठ धोने के बाद व रात में और जबभी जरुरत पड़े, उसे लगाये । पेट्रोलियम जैली न लगाये ।</p>
<h2>त्वचा की देखभाल</h2>	<p>आपकी सेक विभाग इलाज टीम आपकी चमड़ी की देखभाल में कुछ मददगार पध्धत बिताएँगे । धुलाई कोमल सुगंधरहति साबुन से चमड़ी साफ करें । गुनगुने पानी से स्नान करें व हल्के हाथों से साफ तौलिए से उसे पौछ ले । ढीले तथा हल्के सूती कपड़े पहने । त्वचा को नमी प्रदान करें । पानी पर आधारित क्रीम व बोडी लोशन का जरुरत पड़ने पर ही उपयोग करें । आफ्टर शेव लोशन या सुगंधित इत्र का त्वचा पर इस्तेमाल ना करें । पैट्रोलियम जैली से नर्मिती पदार्थ का उपयोग न करें । त्वचा की सुरक्षा । सीधी धूप या हवा से अपनी त्वचा का बचाव करें । सर पर टोपी व गरम कपड़े पहने । ज्यादा ठंडी अथवा ज्यादा गर्मी से बचे । बर्फ के पैक या गरम करने वाले पैड का इस्तेमाल न करें व गरम पानी के टब में स्नान ना करें । केवल बजिली से चलने वाले शेविंग मशीन / ट्रीमर का उपयोग करें ।</p>
<h2>आहार नली से आहार लेने की वधि/ नली की देखभाल</h2>	<p>अगर आपको खान-पान के लिये नली डाली गयी है तो उसकी देखभाल में आपके पंजीकृत आहार विशेषज्ञ तथा स्वास्थ देखरेख टीम आपकी सहायता करेंगी । प्रतदिनि सुबह एवम् रात के समय में 60 मं.ली. (एक सरिज) गुनगुने पानी के द्वारा आहार नली को साफ करें । नली के आसपास की त्वचा को प्रतदिनि साफ एवम् सूखा रखें । 1. रुई के फोहे पानी में भगिाकर या नरम साबुन के पानी में डुबाकर त्वचा को साफ करें । 2. सूखी चमड़ी एवम् रसिाव को साफ कर दें । 3. साफ व नरम तौलिये या रुई के फोहे से हल्के हाथ से त्वचा को साफ करें । 4. अगर कोई रसिाव हो तो जालीदार पट्टी से ढक दें । नहाते समय नली को प्लास्टिक से अच्छी तरह ढक ले, गरम टब या स्वमिगि पुल में ना नहाये ताकि नली सूखी रहे । नली के आसपास की त्वचा पर एल्कोहल, परओक्साइड तथा जीवाणुनाशक द्रव / जेल से रगड कर साफ ना करें ।</p>

# मुँह की देखभाल

## मुँह के गरारे बनाने की सादी वधि



1 चम्मच (5 म.ली.) नमक



1 चम्मच (5 म.ली.) खाने का सोड़ा



4 गिलास (1 लटर) पानी

### आपकी गरारे करने की दवा कैसे बनाये ?

1 लटर पानी में 1 चम्मच नमक तथा 1 चम्मच खाने का सोड़ा मिलाये ।  
कुल्ला करने की दवा एक ढक्कन वाले डब्बे में भर दे ।  
कुल्ला करने की दवा को कमरे के तापमान पर रखे ।  
दनि 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 म.ली.) दवा से कुल्ला करे व थूक दे ।  
हर बार 2 से 3 बार इस प्रकार उपयोग करे ।  
दनि 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 नकाल दें ।  
नकली दाँत खाना खाने के बाद व सोने से पहले धो ले व ब्रश से साफ कर दें ।  
नकली दाँत के ढांचे को सफाई करने वाले धोल में 8 घण्टे भगो दें ।  
अगर आप एटीफंगल दवाई ले रहे है तो एटीफंगल धोल में भगो ले ।

### फ्लोराइड ट्रे इस्तेमाल करने की वधि

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

अगर आप फ्लोराइड ट्रे इस्तेमाल नहीं कर पा रहे है तो डेटल टीम को सूचित करे ।

आपकी देखभाल के लिए कुछ महत्वपूर्ण जानकारियों की सूची ।

---

---

---

---

---