

केमोथेरापी दइरहेकाबेला आफ्नो मुखको स्यहार कसरी गर्ने



<h2>सक्रिय उपचार</h2>	<p>सक्रिय केमोथेरापी भनेको के हो ? यो केमोथेरापी तालिका तपाईंको नमिति बनाइएको हो । बीचबीचमा रोकद्वै धेरै महानासम्म तपाईंको उपचार जारी राख्नुपर्ने हुनसक्छ । तपाईं उपचारको लागि दिनहुँ नआएपनि तपाईंको शरीरमा केमोथेरापीले काम गरिरहेको हुन्छ । सम्पूर्ण उपचार अवधिभर तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्य टोलीले दिएको परामर्श पालना गर्नुपर्न कुरा महत्वपूर्ण हुन्छ ।</p> <p>सक्रिय रुपले उपचार गराइरहेको बेला यो पुस्तकामा दइएका कुराहरु आफ्नो स्याहारको नमिति तपाईं उपयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।</p>
<h2>खाने र पउने</h2>	<p>तपाईंको पोषण वजिजले तपाईंको खाने र पउने कुरामा तपाईंसगै काम गर्नेछन् । उच्च पोटनियुक्त र उच्च क्यालोरी भएका खाना तथा पेय पदार्थहरु छनोट गर्नुहोस् । चीज, दूध, मासु, अन्डा, गेडागुडी, ग्रीक दही, खीर र आइसक्रीम यदि नयिमति खाना चपाउन र नलिन गाह्रो भइरहेको छ भने कोमल र नरम खानेकुराहरु छनोट गर्नुहोस् । क्रीम सुप, मसिमास पारेको परिकार, पास्ता, अन्डा र उसनिको आलु सस, गुरेभी तेल वा नौनी भजिएका खानाको नमिति प्रयोग गर्ने अम्लीय खाना वा पेय पदार्थहरु जस्तै गोलभेडा, सुन्तला वा अङ्गुरको जुस लगायतका खानेकुरा नखाने सुख्खा, साह्रो तथा कडा बोकुरा भएका खानेकुराहरु जस्तै टोस्ट ब्रदाम चपिस वा काँचो फलफूल वा तरकारीहरु नखाने खाना खान धेरै गाह्रो हुन्छ भने थोरै थोरै खाना वा सन्याक्स पटक पटक गरेर खाने अतिरिक्त पोषण लनुहोस् वा स्मुथजि वा मलिकसेक खानुस् । गैह्र कार्बनिक तरल पदार्थहरु दैनिक आठ कप पउने लक्ष्य राख्नुस् । (अल्कोहल र क्याफिन रहनि) चपाउने काम जारी रहोस् भन्नकालागि खानाको सानो गाँस र पानीको सानो घुडको लनुहोस् । स्वादमा परिवर्तन आउनु सामान्य हो । खानाको स्वाद बढाउन टपिसहरु माग्नुहोस् । यदि तपाईंलाई खाना खान समस्या भइरहेको छ वा तौल स्थिर राखन गाह्रो भएको छ भने अहिले हेल्थ कविर टोलीसँग भन्नुहोस् ।</p>
<h2>नलिन प्रक्रिया</h2>	<p>उपचारका बेला नलिन प्रक्रियामा फरक पर्न जान्छ । उपचारको कूपरभावको कारणले उपचारका क्रममा आफ्नो नलिन प्रक्रिया एकदमै गाह्रो भएको अनुभव तपाईंलाई हुनसक्छ । तपाईं मुख सुख्खा भएको अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ । पानीको बोतल बोकी राख्नुहोस् र पटक पटक पउनुहोस् । स्वाद र गन्धमा परिवर्तन आएको अनुभव पनि तपाईंलाई हुन सक्छ । केही कुरा नलिरहेको बेला मुख र घाँटीमा आगोले जस्तो पोलेको अनुभव भयो भने आफ्नो स्वास्थ्य हेरचाह वशिषजसँग कुरा गर्नुहोस् ।</p>
<h2>मुखको स्यहार</h2>	<p>मुखको क्यान्सर सम्बन्धी वशिषजहरुको टोलीले उपचारका क्रममा तपाईंको मुखको स्यहारमा मदद गर्नेछ । फलसङ्घि सक्ने अवस्थामा हुनुहुन्छ भने दिनको कम्तिमा एकपटक फलस गर्नुहोस् । दाँत माझ्ने दाँत बगिरनबाट जोगाउन नरम ब्रसले दिनको दुईपटक फ्लोराइडयुक्त मञ्जनले दाँत माझ्ने तातोपानीमा धोएर ब्रस अझै नरम बनाउनुहोस् । खाना खाइसकेपछि र सुत्नु अघिसधै ब्रस गर्नुहोस् । मुख कुल्ला गर्ने झोलमा डुबाएको कपासको डल्लो वा सफा पट्टीले मुख सफा गर्नुहोस् । यदि दन्तमञ्जनको प्रयोग गर्दा तपाईंलाई गाह्रो हुन्छ भने मुलायम खालको कुल्ला गर्ने झोल प्रयोग गर्नुहोस् । यदि तपाईंको मुखमा असह्य पीडा भइरहेको छ भनेपनि मुखको स्याहारलाई नरिन्तरता दिनुहोस् । तपाईंको दन्त चिकित्सक वा मुखको क्यान्सर सम्बन्धी वशिषजले भनेअनुसार जाइलोकेन ले पनि मुख कुल्ला गर्नुपर्ने हुनसक्छ । मुख कुल्ला गर्नु । मुख कुल्ला गरेर मुलायम बनाउने तरिका हेरनुहोस् । दाँत माझसिकेपछि फलस गरेपछि र खाइसकेपछि सधैँ मुख कुल्ला गर्नुहोस् । बुँझ्नेको बेलामा प्रत्येक एक या दुई घन्टामा कुल्ला गर्नुहोस् । बाक्लो र्याल आउने समस्या भएमा कुल्ला अझ धेरै पटक गर्नुहोस् र पानी घुड्को लनुहोस् । मुखको आर्द्रता कोठामा वाष्पकिरणद्वारा वाफ नकालेर नाकका प्वालमा आर्द्रता कायम राख्नुहोस् । जतिसकिन्छ धेरैपटक मुख कुल्ला गरेर र पानीजन्य ल्युब्रिकेन्ट्सको प्रयोग गरेर मुख आर्द्र बनाइ राख्नुहोस् । पेट्रोलियमयुक्त जेली र ग्लिसिरीनि प्रयोग नगर्नुहोस् । ओठको स्याहार पानीमा घुल्ने, मैनयुक्त वा तेलजन्य ल्युब्रिकेन्ट्स नै प्रयोग गर्नुहोस् । पेट्रोलियमयुक्त जेली प्रयोग नगर्नुहोस् ।</p>
<p>तपाईंको पारिवारिक दन्त चिकित्सकसँग नयिमति रुपमा दाँत देखाउनुहुन्छ भने आफू क्यान्सरको उपचार सक्रिय रुपले गराइरहेको जानकारी गराउनुहोस् । दन्त चिकित्सकले मुखको क्यान्सर सम्बन्धी वशिषजहरुलाई भेटर मात्तै तपाईंको दाँतको उपचार गर्नुपर्छ ।</p> <p>तलका मध्ये कुनै समस्या हुने बित्तिकै आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार टोलीलाई जानकारी गराउनुहोस् । मुखमा पीडा बढेमा नलिदा समस्या भएमा मुख सुनिएको जस्तो लागेमा खान र पउने समस्या हुनेगरी पीडा भएको महसुस भएमा</p>	

मुख कुल्ला गरेर मुलायम बनाउने तरिका



एक तह चयिचम्चा (५ मिलिलिटर) नून



१ तह चयिचम्चा (५ मिलिलिटर) खानेसोडा



चार कप पानी

मुख कसरी कुल्ला गर्ने सामग्री कसरी बनाउने

- १ एक चयिचम्चा खाने सोडा र एक चयिचम्चा नून चार कप पानीमा मिलाउने
- २ माउथवासलाई एउटा बर्को भएको भाँडोमा राख्ने
- ३ माउथवासलाई कोठाको तापक्रममा मिलाएर राख्ने
- ४ प्रत्येक दिन साँझ पुरानो माउथवास फ्याँकनुहोस् र नयाँ बनाउने

मुख कुल्ला गर्ने सामग्री माउथवास कसरी प्रयोग गर्ने

प्रयोग गर्नुभन्दा पहिले राम्रोसँग हल्लाउने
एकचम्चा जति माउथवास १५ मिलिलिटर मुखमा हाल्ने र कुल्ला गरेर फ्याँकने
प्रत्येक पटक दुई या तीन पल्ट कुल्ला गर्ने
दैनिकीमा प्रत्येक दुई घन्टामा यो माउथवास प्रयोग गर्ने

कृत्रिमि नक्कली दाँतको हेरचाह

आफ्ना कृत्रिमि दाँतहरु सम्भव भएसम्म बाहिर निकाल्ने
माझनुभन्दा पहिले कृत्रिमि दाँत, प्लेट बाहिर निकाल्ने
खाना खाइसकेपछि सुत्नु अघि नक्कली दाँत माझ्ने र कुल्ला गर्ने
कमतिमा आठ घन्टासम्म क्लजिडिग सोलुसनमा नक्कली दाँत डुबाएर राख्ने
यदि तिपाईं एन्टिफिङ्गल थेरापी लडिरहनुभएको भने एन्टिफिङ्गल सोलुसनमा डुबाउने