टाउको र घाँटीमा वकिरिणको असर सुरु भएपछि आफ्नो स्याहार कसरी गर्ने

खाने र पिउने

रजष्टिर्ड डाइटसियिन (पोषण वज्ञि)ले तपाईँको खाने र पिउने तरिकासँग काम गर्नेछन् ।
आफ्नो तौल स्थिर राख्नुहोस् । तपाईँको निल्ने प्रक्रिया उच्च प्रोटिनियुक्त र उच्च क्यालोरियुक्त नरम र मुलायम खाना खाने गर्नाले जारी रहनेछ ।
जब पीडा हराउँछ, खाना चपाउन र निल्न सजिलो हुन्छ तपाईँले नियमित रुपमा खाने खाना खान सुरू गर्नुहोस् ।
क्यानडाको स्वस्थकर खानपान खाद्य निर्देशिका अनुसार नियमित सन्तुलित खुराक खान सुरु गर्नुहोस् ।
दिनमा आठ कप गैह्र कार्बनिक पेयपदार्थ पिउने लक्ष्य राख्नुहोस् । (अल्कोहल र क्याफिन रहित)
उपचार गरेको ६ देखि ८ साता सम्म आफ्नो शरीरको तौल स्थिर राख्नुहोस् ।

निल्ने प्रक्रिया

तपाईँको बोली-भाषा सम्बन्धी विशेषज्ञले निल्ने प्रक्रियामा तपाईँलाई सल्लाह दिनेछन् ।
तपाईँले कसरी निलिरहनुभएको छ भनेर परीक्षण गर्न उपचार भएको आठ हप्ता पछि अर्को निल्ने प्रक्रियाको मूल्याङ्कन पद्दतिमा पनि जानु पर्ने हुनसक्छ ।
निल्ने प्रक्रियाको अध्ययन र खुराक परिवर्तन
फरक तरिकाले गर्नुस् नभन्दा सम्म त्यही खुराकलाई निरन्तरता दिनुहोस् ।
निल्ने प्रक्रियाका सुरक्षित तरिकाहरुको निर्देशन पालना गर्नुहोस् । (विकिरण अघिको सिट हेर्नुहोस्)
निल्ने अभ्यास
उपचार गरेको कम्तिमा ६ महिना सम्म यो अभ्यास दिनमा कम्तिमा तीनपटक पाँच देखि दिश पटकसम्म गर्नुहोस् ।
विकिरणले निल्ने प्रक्रियामा फरक पार्छ
उपचार गरेको एक देखि दुई महिना सम्ममा उपचारका अल्पकालीन साइड इफेक्ट्स (कुप्रभाव)हरु सुधार हुँदै जान्छन् ।

मुखको स्याहार

मुख सम्बन्धी क्यान्सरको विशेषज्ञले तपाईँलाई मुखको स्याहारमा मद्दत गर्नेछन् ।
फ्लसिङ्
सक्ने अवस्थामा हुनुहुन्छ भने दिनिको कम्तिमा एकपटक फ्लसिङ् गर्नुहोस् ।
आवश्यकता परेको खण्डमा फ्लसिङ् गर्न जाइलोकेन एनेस्थेटिक रेन्सको प्रयोगलाई प्राथमिकता दिनुहोस् ।
दाँत माझ्नु
दाँत माझ्नुभन्दा पहिले जालोकेन एनेस्थेटिक रेन्सको प्रयोग गर्नुहोस् ।
नरम ब्रस प्रयोग गर्नुहोस् ।
खाना खाइसकेपछि र सुत्नु अघि दाँत माझ्ने बानी इमान्दारीपूर्वक लागू गर्नुहोस् ।
कुल्ला गर्ने झोलमा डुबाएको सफा कपडाले मुख पुछ्नुहोस् ।
मुख कुल्ला गर्ने
तलका अवस्थाहरुमा मुख कुल्ला गर्नेले कुल्ला गर्नुहोस्
दाँत माझेपछि
फ्लसिङ् गरेपछि
खाना खाइसकेपछि
ब्यूँझेको अवस्थामा प्रत्येक एक या दुई घन्टामा मुख कुल्ला गर्नुहोस् ।
दाँत बिग्रिन नदिन फ्लोराइडयुक्त ट्रे वा फ्लोराइडयुक्त दन्तमञ्जन प्रयोग गर्नुहोस् ।
यदि तपाईँले फ्लोराइडयुक्त मञ्जन वा ट्रे प्रयोग गर्न असमर्थ हुनुभयो भने आफ्नो दन्त चिकितिसकलाई जानकारी दिनुहोस् ।
मुखको आर्द्रता
कोठामा वाष्पिकिरणद्रारा वाफ निकालेर नाकका प्वालमा आर्द्रता कायम राख्नुहोस् ।
जतसिकिन्छ धेरैपटक मुख कुल्ला गरेर र पानीजन्य ल्युब्रिकेन्ट्सको प्रयोग गरेर मुख आर्द्र बनाइ राख्नुहोस् ।
पेट्रोलियिमयुक्त जेली र ग्लिसिरिन प्रयोग नगर्नुहोस् ।
चिनी नहालेका चुइगम वा लेमनचुसहरु पाचन र्याल निकाल्न प्रयोग गर्नुहोस् ।
ओठको स्यहार
पानीमा घुल्ने, मैनयुक्त वा तेलजन्य ल्युब्रिकेन्ट्स नै प्रयोग गनुहोस् ।
पेट्रोलियिमयुक्त जेली प्रयोग नगर्नुहोस् ।

छालाको स्यहार

यहाँको विकिरण उपचार टोलीले छालाको स्याहार गर्न तपाईँलाई मद्दत गर्नेछ ।छाला निको नहुन्जेल सम्म यो टोलीले दिएको सल्लाह अनुसार नै स्याहार गर्नुहोस् ।
तपाईँको छाला निको हुन समय लाग्छ ।
उपचार सकिएको दुईदेखि तीन सातापछि तपाईँको छालामा सुधार देखा पर्नेछ ।
तपाईँको छाला यसको प्राकृतिक रङ्मा फर्कनि तीनदेखि चार साता लाग्न सक्छ ।
निकोभएपछि तपाईँको छाला पहिले जस्तै संवेदनशिल बन्नेछ ।
विकिरण अघि र विकिरणको दौरानका छालाको स्याहार सम्बन्धी निर्देशिका पालना गर्नुहोस् ।
दिनमा चार पटक सम्म सुगन्ध रहित बडी लोसन वा क्रिमहरु प्रयोग गर्नुहोस् ।
उपचार गरेको क्षेत्रमा घाम पर्नबाट जोगाउनुहोस् ।
छाला निको भइसकेपछि सिन्स क्रिमहरु प्रयोग गर्नुहोस् । (SPE ३० वा सो भन्दा माथि)
कपाल सधैँको लागि झिर्नसक्छ वा फेरि पलाउन सक्छ ।
उपचार गरेको तीनदेखि छ महिनापछि उपचार गरेको ठाउँको कपाल पलाउन सक्छ ।
नयाँ पलाएको कपाल पातलो पनि हुनसक्छ र यसले तपाईँलाई फरक अनुभुति गराउन सक्छ ।

खाना खुवाउने नली र यसको स्याहार

तपाईँको रजष्टिर्ड डाइटसियिन पोषण वज्ञि र स्वास्थ्य हेरचाह टोलीले तपाईँको खाना खुवाउने नली र यसको स्याहरमा सघाउनेछ ।
जब तपाईँ मुखबाट खान र पिउन सुरु गर्नुहुन्छ तरपनि सिन्तुलन कायम राखिराख्न खाना खुवाउने नलिबाट पनि खाइरहनुहोस् र आफ्नो पोषणा वज्ञिसँग परामर्शमा रहनुहोस् ।
पोषणको निम्ति कम्तिमा एकमहिनासम्म खाना खुवाउने नलिको सहारा बिनै तपाईँले कम्तिमा एक महिनासम्म आफ्नो तौल स्थिर राख्नुभयो भने तपाईँको डाक्डर वा चिकित्सिकले त्यो नलि झिकिदिन सक्छन्।

मुख कुल्ला गरेर मुलायम बनाउने तरिका

एक तह चियाचम्चा (५ मिलिलिटर) नून

१ तह चियाचम्चा (५ मिलिलिटर) खानेसोडा

चार कप पानी

मुख कसरी कुल्ला गर्ने सामग्री कसरी बनाउने

१ एक चियाचम्चा खाने सोडा र एक चियाचम्चा नून चार कप पानीमा मलिाउने
२ माउथवासलाई एउटा बिर्को भएको भाँडोमा राख्ने
३ माउथवासलाई कोठाको तापक्रममा मलिाएर राख्ने
४ प्रत्येक दनि साँझ पुरानो माउथवास फ्याँक्नुहोस् र नयाँ बनाउने

मुख कुल्ला गर्ने सामग्री माउथवास कसरी प्रयोग गर्ने

प्रयोग गर्नुभन्दा पहलि राम्रोसँग हल्लाउने
एकचम्चा जत माउथवास १५ मलिलिटिर मुखमा हाल्ने र कुल्ला गरेर फ्याँक्ने
प्रत्येक पटक दुई या तीन पल्ट कुल्ला गर्ने
दनिभरीमा प्रत्येक दुई घन्टामा यो माउथवास प्रयोग गर्ने

कृत्रमि नक्कली दाँतको हेरचाह

आफ्ना कृत्रमि दाँतहरु सम्भव भएसम्म बाहरि नकािल्ने
माझ्नुभन्दा पहलि कृत्रमि दाँत,प्लेट बाहरि नकिाल्ने
खाना खाइसकेपछ िर सुत्नु अघ िनक्कल दाँत माझ्ने र कुल्ला गर्ने
कम्तमिा आठ घन्टासम्म क्लजिङ्गि सोलुसनमा नक्कली दाँत डुबाएर राख्ने
यद ितपाईँ एन्टफिङ्गल थेरापी लइिरहनुभएको भने एन्टफिङ्गल सोलुसनमा डुबाउने

फ्लोराइडयुक्त ट्रे प्रयोग गर्ने तरिका

१ मुखमा ट्रे लगाउनु पहलि माझ्ने र फ्लस गर्ने
२ ट्रेको खाली भागमा एकतहिाइ जेल लगाउने
३ अब मुखमा ट्रे लगाउने र मुखमा परेको जेल थुकेर फाल्ने
४ पाँच मनिेटसम्म त्यतकैि रहन दनिे
लामोसमय समय चलाउन सुत्ने बेलामा प्रयोग गर्ने
प्रत्येक पटकको प्रयोग पछ िट्रे माझ्ने र सुख्खा राख्ने
ट्रे सफा गर्दा तातो पानीको प्रयोग नगर्ने
(तातोपानीले ट्रेलाई टेढोमेढो पार्छ)

यदत िपाईँ आफ्नो फ्लोराइडयुक्त ट्रे प्रयोग गर्न असमर्थ हुनुभयो भने आफ्नो दन्त चकितिसकलाई जानकारी गराउनुहोस्

Copyright 2014 by Northeast Cancer Center, Sudbury Ontario. All rights reserved.
This material may be freely copied and distributed subject to inclusion of this copyright notice
Created Oct. 2014. Last updated June 2015.

DESIGNED BY: OvertheAtlantic.com, Sudbury (Canada)

ISOO INTERNATIONAL SOCIETY of ORAL ONCOLOGY

MASCC Multinational Association of Supportive Care in Cancer WWW.MASCC.ORG