

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



खान-पान	<p>इलाज से पूर्व आपके पंजीकृत आहार विशेषज्ञ आपके खान-पान के वषिय में आपकी सहायता करेंगे ।</p> <p>सन्तुलित आहार ले, अपने आहार में सभी प्रकार के खाद्य पदार्थ शामिल करें ।</p> <p>अगर खाना चबाने अथवा नगिलने में कोई तकलीफ महसूस हो तो नरम एवम् पसि हुये खाद्य पदार्थ का चयन करें ।</p> <p>प्रतदिनि 8 कप कारबोनेटडि पदार्थ रहति तरल पदार्थ पीये (इल्कोहल एवम् कैफनि रहति)</p> <p>शरीर का वजन एक सा रखे ।</p> <p>अगर आपका वजन सामान्य वजन से कम है तो आपके आहार विशेषज्ञ से सम्पर्क करें ।</p>
नगिलने की प्रक्रिया	<p>इलाज से पूर्व आपके भाषण-भाषा विशेषज्ञ आहार नगिलने में आपकी सहायता करेंगे ।</p> <p>नगिलने की प्रक्रिया की जांच तथा आहार में बदलाव ।</p> <p>उपचार प्रारंभ होने से पूर्व भाषा-भाषण विशेषज्ञ आपके नगिलने की प्रक्रिया का आंकलन करेंगे ।</p> <p>इलाज के दौरान आपको भोजन नगिलने में आसानी रहे इसके लिए आपके खान-पान में कुछ बदलाव किये जा सकते हैं ।</p> <p>नगिलने की कसरत ।</p> <p>आज से ही कसरत शुरू करें ।</p> <p>प्रत्येक कसरत 5 से 10 बार करें एवम् दनि में 3 बार दोहराये ।</p> <p>इसका पता कैसे चले कि मुझे नगिलने में तकलीफ होती है ?</p> <p>भोजन ग्रहण करते समय खांसी आना, गले में खराश आना, गरगरी आवाज आना या आवाज में बदलाव आना ।</p> <p>भोजन का गले में अटक जाना और उसे नीचे उतारने के लिए पानी की आवश्यकता पड़ना ।</p> <p>भोजन नगिलने में अधिक प्रयास की आवश्यकता पड़ना एवम् भोजन खाने में अधिक समय लगना ।</p> <p>खाना चबाने में परेशानी होना ।</p> <p>खाते समय मुँह या नाक से तरल पदार्थ बाहर नकिलना ।</p> <p>नगिलते समय सावधानिया बर्तना ।</p> <p>सीधे बैठकर ही खाना खाएँ अथवा पानी पीये और उसके बाद 30 मिनट तक बैठे रहे ।</p> <p>भोजन के लिए चम्मच का उपयोग करें तथा तरल पदार्थ के छोटे-छोटे घूंट पीये ।</p> <p>भोजन के दौरान बीच में थोड़ा पानी पीये ।</p> <p>कोशिश करें की खाते समय या भोजन नगिलते समय बाते ना करें ।</p> <p>खाना खाने के बाद मुँह को अच्छी तरह साफ करें ताकि मुँह में कही खाना लगा ना रह जाये ।</p> <p>आप अच्छी तरह खाना खा सके इसके लिए खाना नगिलने की कुछ अन्य तकनीके की आपको सखिई जा सकती है ।</p>
मुँह की देखभाल	<p>इलाज प्रारम्भ होने से पूर्व दातो के कैसर विशेषज्ञो की टीम आपके मुँह की देखभाल में आपकी मदद करेंगी ।</p> <p>दंतधागे द्वारा दांतों की सफाई ।</p> <p>प्रतदिनि दंत धागे से दाँतो की सफाई करें ।</p> <p>बुरुश द्वारा दाँतो की सफाई</p> <p>दाँतो की सफाई के लिए एक नरम ब्रश इस्तेमाल करें ।</p> <p>रात में खाने के बाद एवम् सोने से पहले कोमलता से दाँत की सफाई करें ।</p> <p>जीभ को कोमलता से साफ करें ।</p> <p>धुलाई / गरारे / कुल्ला</p> <p>दाँतो की सफाई व बुरुश करने के बाद अनेक बार दातो की सफाई जरुर करें ।</p> <p>दवायुक्त कुल्ला 20 मिनट के अंतराल पर ही करें ।</p> <p>मुँह में नमी बनाये रखे ।</p> <p>नाक में नमी बनाये रखने के लिए रात को कमरे में भाप वाष्पकिरण मशीन का उपयोग करें ।</p> <p>मुख को नरम रखने के लिए बार-बार मुख धोए और पानी से नर्मिती चकिनाहट देने वाले पदार्थो का उपयोग करें ।</p> <p>पेट्रोलियम जैली और गलिसरीन का उपयोग ना करें ।</p> <p>होठों की देखभाल</p> <p>पानी पर आधारित, मोम से नर्मिती तथा तैलीय चकिनाहट प्रदान करनेवाले पदार्थो का उपयोग करें ।</p> <p>होठ धोने के बाद व रात में और जबभी जरुरत पड़े, उसे लगाये ।</p> <p>पेट्रोलियम जैली न लगाये ।</p>
त्वचा की देखभाल	<p>आपकी सेक विभाग इलाज टीम आपकी चमड़ी की देखभाल में कुछ मददगार पध्धत बिताएँगे ।</p> <p>धुलाई</p> <p>कोमल सुगंधरहति साबुन से चमड़ी साफ करें ।</p> <p>गुनगुने पानी से स्नान करें व हल्के हाथों से साफ तौलिए से उसे पौछ ले ।</p> <p>ढीले तथा हल्के सूती कपड़े पहने ।</p> <p>त्वचा को नमी प्रदान करें ।</p> <p>पानी पर आधारित क्रीम व बोडी लोशन का जरुरत पड़ने पर ही उपयोग करें ।</p> <p>आफ्टर शेव लोशन या सुगंधित इत्र का त्वचा पर इस्तेमाल ना करें ।</p> <p>पैट्रोलियम जैली से नर्मिती पदार्थ का उपयोग न करें ।</p> <p>त्वचा की सुरक्षा ।</p> <p>सीधी धूप या हवा से अपनी त्वचा का बचाव करें ।</p> <p>सर पर टोपी व गरम कपड़े पहने ।</p> <p>ज्यादा ठंडी अथवा ज्यादा गर्मी से बचे ।</p> <p>बर्फ के पैक या गर्म करने वाले पैड का इस्तेमाल न करें व गर्म पानी के टब में स्नान ना करें ।</p> <p>केवल बजिली से चलने वाले शेविंग मशीन / ट्रीमर का उपयोग करें ।</p>
आहार नली से आहार लेने की वधि/ नली की देखभाल	<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 ।</p> <p>प्रतदिनि सुबह एवम् रात के समय में 60 मं.ली. (एक सरिज) गुनगुने पानी के द्वारा आहार नली को साफ करें ।</p> <p>नली के आसपास की त्वचा को प्रतदिनि साफ एवम् सूखा रखे ।</p> <ol style="list-style-type: none">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 । <p>नहाते समय नली को प्लास्टिक से अच्छी तरह ढक ले, गरम टब या स्वमिगि पुल में ना नहाये ताकि नली सूखी रहे ।</p> <p>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 ।
