सिर और गले के सेकं के दौरान कैसे करे अपनी देखभाल

खान-पान	आपके पंजीकृत आहार विशेषज्ञ खान-पान के विषय में आपकी मदद करेगें । ऐसे खाद्य पदार्थों का चयन करें जिनमें अधिक मात्रा में प्रोटीन, केलरी व पानी हो । पनीर, दूध, मांस, अण्डे, फलिया, दहीं, हलवा व आइसक्रीम । अगर आपको खाना चबाने अथवा निगलने में दर्द या तकलीफ महसूस होती है, तो नरम एवं पिस हुए खाद्य पदार्थो का चयन करें । सूप, खिचड़ी, पुलाव, पास्ता, अण्डा भुर्जी व मसले हुये आलू । खाने को नरम बनाने के लिए चटनी, करी, घी या मक्खन का इस्तेमाल करें । अम्लीय खाद्य पदार्थ का सेवन ना करें। अम्लीय पदार्थ जैसे टमाटर, संतरा, और अंगूर का जूस न लें । खाने मे सूखे, सख्त, कुरकुरा भोजन जैसे टोस्ट, मेवे, चीप्स तथा कच्चे फल व सब्जियों का सेवन ना करें । यदि आहार निगलने में परेशानी होती हो तो पूरे दिन में कई बार थोड़ा-थोड़ा नास्ता लें । पोषणयुक्त पदार्थो का सेवन करे और फलो को पीस कर दही या दूध के साथ मिलाकर ले । प्रतिदिन 8 कप पानी जरुर पीये । (शराब तथा केफिन से रहित) भोजन निगलने के लिए छोटे छोटे भोजन के कौर खाये तथा पानी के घूंट ले ताकि भोजन निगलने में सुविधा बनी रहें । स्वाद में बदलना आना सामान्य है। भोजन को स्वादिष्ट बनाने के लिए सलाह ले । अगर आप को खाना खाने मे तकलीफ या वजन को पहले के समान रखना मुश्किल हो, तो स्वास्थय देखरेख टीम से सम्पर्क करें ।
निगलने की प्रक्रिया	इलाज के दौरान भाषण-भाषा विशेषज्ञ आपके निगलने की प्रकिया में सहायता करेगें । निगलने की जाँच व आहार में बदलाव सावधानी से निगलने के लिए दी गई पध्धति का पालन करें । (“सेकं से पूर्व” पत्र पढें) निगलने की कसरत इलाज के दौरान जितना हो सके, उतनी कसरत जारी रखे । प्रत्येक कसरत 5-10 बार व दिन मे 3 बार करे । सेक से निगलने में आने वाले बदलाव सेक के दूसरे हफ्ते के बाद सेक के दुष्पपरिणाम स्वरुप कभी भी आपको निगलने में तकलीफ आ सकती है। इलाज के कुछ सप्ताह के बाद ये बदलाव जारी रह सकते है । निगलते समय आपके मुँह या गले में तेज जलन हो सकती है व स्वाद व गंध में भी परिवर्तन आ सकता है । आपको मुँह में सूखापन महसूस हो सकता है । हंमेशा पानी की एक बोतल साथ रखें तथा थोड़ी-थोड़ी देर में पानी पीते रहें ।
मुंह की देखभाल	इलाज के दौरान दातों के कैंसर विशेषज्ञ की टीम आपकी मुंह की देकभाल में आपकी सहायता करेंगी । दंतधागे द्वारा दांतो की सफाई । अगर संभव हो तो कम से कम दिनमें एक बार दांत की सफाई करें । अगर जरुरत पडे तो सफाई करने से पूर्व जायलोकेन एनस्थेटिक इस्तेमाल करें । बुरुश द्वारा दाँतो की सफाई दांत ब्रश करने से पहले जायलोकेन एनस्थेटिक रिंज से कुल्ला करें । नरम बुरुश व फ्लोराइड दंतमंजन का प्रयोग करें । मुख को साफ करने के लिए, साफ नम पट्टी या गरारों से भिगी हुई पट्टी इस्तेमाल करें । अगर आप दंतमंजन सहन नहीं कर पा रहे तो बेकिंग सोडा से बना कुल्ला करने का पानी इस्तेमाल करें । धुलाई / गरारे / कुल्ला खाना खाने के बाद व बुरुश करने के बाद कई बार गरारे करें । दिन में हर 1-2 घण्टे में कुल्ला करें । दाँतो को सड़न से बचाने के लिए प्रतिदिन फ्लोराइड ट्रे व फ्लोराइड दंतमंजन का इस्तेमाल करें । अगर मुंह में गाढी लार जमा हो तो, ज्यादा बार कुल्ला करें तथा बार-बार पानी पीयें । मुंह को नरम रखने के तरीके । नलिका को नमी देने 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 निर्मित रोगन लगाएँ । पेट्रोलयिम जैली व ग्लीसीरीन द्वारा निर्मित पदार्थ का इस्तेमाल न करें । होठों की देखभाल होंठ पर पानी में बुलनशील अथवा मोम से निर्मित / तेल से निर्मित पदार्थ का प्रयोग करें । पेट्रोलयिम जैली होंठो पर ना लगाये ।
त्वचा की देखभाल	आपकी सिकाई इलाज की टीम, इलाज के दौरान आपकी त्वचा की देखभाल में मदद करेंगी । आपकी त्वचा सूखी, सख्त, लाल व सूजी महसूस हो सकती है । आपकी त्वचा की देखभाल उसी प्रकार करते रहे जिस प्रकार पहले बताया गया है । सुगन्ध रहित बोडीलोशन व क्रीम का दिन में 4 बार उपयोग करें । ढीली त्वचा को छीले नहीं, चमड़ी पर खरोच व घर्षण न करें । आपकी त्वचा अगर फट जाए या खुजली हो या गीली पड़े तो अपने हेल्थकेयर टीम को बताएँ । कोमल साबुन व गुनगुने पानी से त्वचा साफ करते रहें। त्वचा को हल्के हाथ से पौछ कर सुखाये । आपके डाक्टर आवश्यकतानुसार आपकी त्वचा के लिए क्रीम लगाने की सलाह दे सकते है । दिन में 4 बार नमक के पानी से सेक कर सकते है । अगर आपके रंध्र में कोई तकलीफ होती है तो हेल्थकेयर टीम के सदस्य को बताएँ ।
आहार नली की देखभाल और आहार की विधि	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 । आहार नली द्वारा भोजन ग्रहण करना । आहार नली को दिन में दो बार पानी से साफ करें । अगर आपका वजन कम हो रहा है या मुख द्वारा खाना-पीना कम हो गया है, तो आपकी पंजीकृत आहार विशेषज्ञ आपको आहार नली द्वारा भोजन ग्रहण करने में आपकी मदद करेगें । आपके पंजीकृत आहार विशेषज्ञ की सलाह से पानी तथा अतिरिक्त पोषणयुक्त पदार्थो का उपयोग करें । नली की देखभाल नली के आसपास की त्वचा को साफ व सूखा रखे । अगर वहां कोई रिसाव ना हो तो पट्टी करना बंद कर दें । नली के आसपास ललाश, नली की वजह से दर्द होना या दुर्गंध आना या संक्रमण होने के लक्षणो की जाँच करते रहिए । संक्रमण के लक्षण - त्वचा का लाल होना, सूजन, रिसाव आना, दर्द अथवा बुरबार । अपनी स्वास्थ्य सम्बधी टीम को तुरन्त बताये यादि..... अगर आपको संक्रमण हुआ है व नली सम्बधित कोइ भी परेशानी है नली के चारों तरफ मुख के पास लगा हुआ रबर / प्लास्टिक का टुकड़ा यदि बहुत कसा हुआ या बहुत ढीला हो ।

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 एटीफंगल दवाई ले रहे है तो एटीफंगल 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 मिनट 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 2019 नोर्थईस्ट केन्सर सेन्टर, सड्बरी ओन्टारीयो. सर्वाधिकार आरक्षित
ईस प्रकाशनाधिकार नोटिस के साथ यह जानकारी लेख मुफ्तमें प्रतिलिपि तिथा वितरित किया जा सकता है।
अकतूबर 2014 मे निर्मित, अंतिम नवीनीकरण अप्रैल 2019 मे

DESIGNED BY: OvertheAtlantic.com, Sudbury (Canada)

ISOO
INTERNATIONAL SOCIETY of ORAL ONCOLOGY

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