टाउको र घाँटीमा विकिरण सुरु हुनुभन्दा पहिल्यै आफैले कसरी हेरचाह गर्ने

खाने र पिउने

तपाईँको रजिष्टर्ड डाइटसियिनले उपचार सुरु गर्नुभन्दा पहिले खाने र पिउने तरकिाबारे तपाईँलाई मद्दत गर्नेछ ।
स्वस्थकर खाना सम्बन्धी क्यान्डाको खाद्य निर्देशकिा अनुसरा सबै खाद्य समूहबाट पर्नेगरी सन्तुलति भोजन गर्नुहोस् ।
नियमति खाना चपाउँदा वा निल्दा तपाईँलाई गाह्रो भएको छ भने नरम वा मसिएको खाना रोज्नुहोस् ।
गैह्र कार्बनकि तरल पदार्थ दिनमा आठ कप पिउने लक्ष्य राख्नुहोस् । (अल्कोहल र क्याफनि रहति)
आफ्नो शरीरको तौल स्थरि राख्नुहोस् ।
यदि तपाईँको तौल कम छ भने आफ्नो डाइटसियिनसँग कुरा गर्नुहोस् ।

निल्ने

तपाईँको बोली- भाषा सम्बन्धी प्याथोलोजिष्टले तपाईँको उपचार अघि सिघाउन सक्छन् ।
निल्ने तरकिा अध्ययन र खुराक परविर्तन
उपचार सुरु हुनुभन्दा पहिले तपाईँ कसरी निलिरहिनुभएको छ भनेर राम्ररी थाहा पाउन सायद तपाईँलाई बोली-भाषा सम्बन्धी प्याथोलोजिष्टको निगिरानीमा राखन्छि ।
उपचारका क्रममा तपाईको निलाइ सुरक्षति राख्न तपाईँको खाना वा पेय पदार्थमा परविर्तन गर्नपर्ने हुनसक्छ ।
निल्ने अभ्यास
अहलिदेखि नै अभ्यास थाल्नुहोस् ।
दिनमा तीनपटक सम्म हरेक अभ्यास पाँचदेखि १० पटक सम्म गर्नुहोस् ।
मलाई निल्नमा समस्या छ भनेर कसरी थाहा पाउने ?
खोक्दा, घाँटी सफा गर्दा वा भजिको वा खाना खाँदा सुसाएको आवाज आउनु
घाँटीमा खाना टाँसएिको अनुभव हुनु र खाना निल्न र्‍याल प्रयोग गर्नु
निल्न धेरै कोशसि गर्नुपर्ने वा खाना खान धेरै समय लाग्ने
खाना चपाउन गाह्रो हुने
मुख वा नाकबाट पातलो पानी वा र्‍याल आउने
निल्दाको सुरक्षा
खाना खाँदा वा पिउँदा सिधा बस्ने यसपछि पनि आधा घन्टासम्म यस्तै सिधा बस्ने
चम्चा प्रयोग गर्ने र तरलवस्तु पिउँदा सानो घुड्को पिउने
सानो गाँस खाना र सानो घुड्को पानी पालैपालो खाने
खाना चपाउँदा वा निल्दा सकभर नबोल्ने
खाना खाइसकेपछि मुख र गालामा खाना रहेको छ कि छैन भनेर विचार गर्ने
तपाईँले सक्नेजति राम्ररी निल्न मद्दत गर्न निल्नको लागि सहयोगी अन्य तरकिाहरु पनि सिकाइनेछन् ।

मुखको स्याहार

मुखको क्यान्सर सम्बन्धी विशिषज्ञको टोलीले तपाईँको उपचार सुरु हुनु पहिले तपाईँलाई मुखको स्याहारको बारेमा मद्दत गर्नेछन् ।
फ्लसङि
मैनयुक्त फ्लसले दिनमा कम्तमिा एकपटक फ्लस गर्ने
दाँत माझ्ने
नरमखालको दाँतमाझ्ने ब्रस प्रयोग गर्ने
तातोपानीले सफा गरेर ब्रस अझै नरम बनाउने
खाना खाइसकेपछि र सुत्नु अघि नियमति रुपमा दाँत माझ्ने
जब्रिो पनि नियमति रुपमा सफा गर्ने
मुख कुल्ला गर्ने (मुख कुल्ला गरेर मुलायम बनाउने तरकिा हेर्नुहोस् ।)
दाँत माझसिकेपछि वा फ्लसङि गरसिकेपछि थुप्रैपटक मुख कुल्ला गर्नुस् र थुकेर फ्याँक्ने
२० मनिटको अन्तरमा औषधीमूलोयुक्त कुल्ला गर्ने सामग्रीले मुख कुल्ला गरेको कुरामा ध्यान दिनुहोस् ।
मुखको आर्द्रता
कोठामा वाष्पयुक्त वाष्पकिरण प्रक्रयिाद्वारा रातभरी नै नाकका प्वालहरुमा आर्द्रता कायम राख्ने
पानीजन्य ल्युब्रिक्न्ट्स र मुख कुल्ला गर्नेले सधैँजसो मुखमा द्रव कायम राख्ने
पेट्रोलयिम जेली र ल्सिरिनियुक्त उत्पादनहरु प्रयोग नगर्ने
ओठको स्याहार
पानीमा घुल्ने, मैनमा आधारति वा तेलजन्य ल्युब्रकिेन्ट्सहरु प्रयोग गर्ने
चाहएिको बेला वा सुत्नेबेलामा अफ्टर क्लनिङि प्रयोग गर्नुहोस् ।
पेट्रोलयिम जेली प्रयोग नगर्ने

छालाको स्याहार

तपाईँको विकिरण उपचार टोली छालाको स्याहार सम्बन्धमा केही सहयोगी कुरा जान्न चाहान्छ ।
धुनु
कोमल तर सुगन्ध रहति साबुनले छाला धुनुहोस् ।
न्यानो पानीले नुहाउनुहोस् र नरम सफा टाबेलले सफा गर्नुहोस् ।
कपासबाट बनेका खुकुला र स्वासफेर्न सजिलो हुने कपडाहरु लगाउनुहोस् ।
छालाको आर्द्रता कायम राख्नुहोस् ।
चाहएिको बेलामा पानीमा आधारति बडी लोसन वा क्रमि प्रयोग गरेर छालाको आर्द्रता कायम राख्नुहोस् ।
छालामा अफ्टरसेभ वा अत्तरहरु प्रयोग नगर्नुहोस् ।
पेट्रोलयिम जेलीयुक्त उत्पादनहरु प्रयोग नगर्नुहोस् ।
छाला बचाउनुहोस् ।
घामको प्रत्यक्ष उज्यालो र हावाबाट छालालाई बचाउनुहोस् ।
छत्रेटोपी र लामा लुगाहरु लगाउनुहोस् ।
धेरै चिसो र तातो तापक्रममा नबस्नुहोस् ।
बरफका टुक्रा, तताउने प्याडहरु र भजिाउने कुराहरु तातो नलीमा प्रयोग नगर्नुहोस् ।
विद्युतीय दारी काट्ने मेसनिको मात्रै प्रयोग गर्नुहोस् ।

नलबिाट खुवाउने र यसको स्याहार

तपाईँको रजिष्टर्ड डाइटसियिन र स्वास्थ्य स्याहार टोलीले तपाईँको नलबिाट खुवाउने यन्त्र र यसको स्याहारमा तपाईँलाई मद्दत गर्नेछ ।
६० मललिटिर ल्युकवार्म टेप वाटरले दैनकि दुईपटक आफ्नो खाने नली सफा गर्नुहोस् । (बहिान र राती)
नलीको वरपिरकिो छाला दिनहुँ सफा गर्नुहोस् र यसलाई सुख्खा राख्नुहोस् ।
१ कपासको सोस्ने डल्लो पानीमा चोपेरले छाला सफा गर्नुहोस् अथवा राम्रो साबुन र पानीले सफा गर्नुहोस्
२ केही माम्री लागेको वा पाप्रो लागेको भए पुछेर फ्याँक्नुस् ।
३ कपासको डल्लो वा नरम, सफा टाबेलले पुछेर सफा गर्नुहोस् ।
४ यदि त्यहाँ चुहावट छ भने गज ब्यान्डेज लगाएर छाला छोप्नुहोस् ।
टेपङि प्लाष्टकिले नुहाउने बेलामा नली छोप्नुहोस् र नुहाइसकेपछि यसलाई सुख्खा बनाउन तातो पार्नुहोस् ।
नलीको वरपिरकिो छालामा रबङि अल्कोहल,पेरोक्साइड, वा एन्टब्यिक्टेरयिल लोसन वा जेलहरु नलगाउनुहोस् ।

मुख कुल्ला गरेर मुलायम बनाउने तरकिा

एक तह चयिाचम्चा (५ मलिलिटिर) नून

१ तह चयिाचम्चा (५ मलिलिटिर) खानेसोडा

चार कप पानी

मुख कसरी कुल्ला गर्ने सामग्री कसरी बनाउने

१ एक चयिाचम्चा खाने सोडा र एक चयिाचम्चा नून चार कप पानीमा मलिाउने
२ माउथवासलाई एउटा बर्कि‌ो 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 पहलि‌े राम्रोसँग हल्लाउने
एकचम्चा जत‌ि 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 नकिाल्ने
माझ्नुभन्दा पहलि‌े कृत्रमि दाँत,प्लेट बाहरि नकिाल्ने
खाना खाइसकेपछ‌ि र सुत्नु अघ‌ि नक्कल‌ि दाँत माझ्ने र कुल्ला गर्ने
कम्तमिा आठ घन्टासम्म क्लजिङ्गि सोलुसनमा नक्कली दाँत डुबाएर राख्ने
यद‌ि तपाईँ एन्टफिङ्गल थेरापी लइिरहनुभएको भने एन्टफिङ्गल सोलुसनमा डुबाउने

फ्लोराइडयुक्त ट्रे प्रयोग गर्ने तरकिा

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

यदत‌ि तपाईं आफ्नो फ्लोराइडयुक्त ट्रे प्रयोग गर्न असमर्थ हुनुभयो भने आफ्नो दन्त चकित्सिकलाई जानकारी गराउनुहोस्

Copyright 2019 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 2019.

DESIGNED BY: OvertheAtlantic.com, Sudbury (Canada)

ISOO INTERNATIONAL SOCIETY of ORAL ONCOLOGY

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