



खाने र पउने

रजिष्टर्ड डाइटिसियन (पोषण वजिज)ले तपाईंको खाने र पउने तरिकासँग काम गर्नेछन् ।
उच्च प्रोटीनयुक्त र उच्च क्यालोरी पाउने खाना र पउनेकुराहरु प्रयोग गर्नुहोस् ।
चजि, दूध, अन्डा, गेडागुडी, ग्रीक दही, खीर तथा आइस क्रिम
यदि तपाईंलाई नयिमति खाना चपाउँदा र नलिदा समस्या छ भने नरम र मुलायम खानाहरु छनोट गर्नुहोस् ।
क्रिम सुप, मसिमास पारेको परिकार, पास्ता, अन्डा र उसनिको आलु
सस, गर्भे तेल वा नौनी भजिआएका खानाको नमिर्ता प्रयोग गर्ने
अम्लीय खाना वा पेय पदार्थहरु जस्तै गोलभेडा, सुन्तला वा अङ्गुरको जुस लगायतका खानेकुरा नखाने
सुख्खा, साह्रो तथा कडा बोक्रा भएका खानेकुराहरु जस्तै टोस्ट ब्रान्ड चपिस वा काँचो फलफूल वा तरकारीहरु नखाने
खाना खान धेरै गाह्रो हुन्छ भने थोरै थोरै खाना वा सन्याक्स पटक पटक गरेर खाने
अतिरिक्त पोषण लानुहोस् वा स्मूथजि वा मलिकसेक खानुस् ।
गैर कार्बनिक तरल पदार्थहरु दैनिक आठ कप पउने लक्ष्य राखनुस् । (अलकोहल र क्याफिन रहनि)
चपाउने काम जारी रहोस् भन्नकालागि खानाको सानो गाँस र पानीको सानो घुङ्को लानुहोस् ।
स्वादमा परिवर्तन आउनु सामान्य हो । खानाको स्वाद बढाउन टपिसहरु मागनुहोस् ।
यदि तपाईंलाई खाना खान समस्या भइरहेको छ वा तौल स्थिर राखन गाह्रो भएको छ भने अहलिनै हेल्थ कयिर टोलीसँग भन्नुहोस् ।

नलिने प्रक्रिया

तपाईंको बोली-भाषा सम्बन्धी प्याथोलोजिष्ट वशिषज्जले उपचारका क्रममा तपाईंको नलिने समस्या समाधानमा मद्दत गर्नेछन् ।
नलिने प्रक्रियाको अध्ययन र खुराक परिवर्तन
नलिने प्रक्रिया सम्बन्धी सुरक्षा निर्देशिका नरिन्तर पालना गर्नुहोस् । (वकिरण हुनुभन्दा पहिलेको सटि हेर्नुहोस् ।)
नलिने प्रक्रिया सम्बन्धी अभ्यास
उपचारद्वारा जतिसकिन्छ त्यता मात्रामा अभ्यास जारी राखनुहोस् ।
हरेक दिन तीन पटक प्रत्येक अभ्यास पाँच देखि दश पलट गर्नुहोस् ।
वकिरणले नलिने प्रक्रियालाई परिवर्तन गर्छ ।
वकिरणको साइड इफेक्टले गर्दा उपचार गरेको दुईसाता पछि तपाईं आफ्नो नलिने प्रक्रिया धेरै गाह्रो भएको अनुभव गर्न सक्नुहुनेछ । तपाईंको उपचार सकिएको केही साता पछि
सम्म पर्नाथो फरक रहिरहिन सक्नेछ ।
जब तपाईं केही कुरा नलिदै हुनुहुन्छ त्यो बेलामा तपाईंको मुख वा घाँटीले झन्डै आगो नलिको जस्तो अनुभव गर्न सक्नेछ र तपाईंलाई खानाको स्वाद र गन्ध फरक लाग्न सक्नेछ ।
तपाईंलाई मुख सुख्खा भएको अनुभव हुन सक्नेछ । आफूसँग पानीको बोतल बोकरिहनुहोस् र बेला बेलामा पडिरहनुहोस् ।

मुखको स्याहार

मुखको क्यान्सर सम्बन्धी वशिषज्जहरुको टोलीले उपचारका क्रममा तपाईंलाई मद्दत गर्नेछ ।
फलसडि
यदि सिकनुहुन्छ भने दनिमा कम्तमा एकपटक फलस गर्नुहोस् ।
यदि आवश्यक छ भने फलसडि गर्दा जाइलोकन एनेस्थेडिक रेन्स प्रयोग गर्नुहोस् ।
दाँत माझ्ने तरिका
दाँत माझ्नुभन्दा पहिले जाइलोकन एनेस्थेडिक रेन्स प्रयोग गर्नुहोस् ।
फ्लोराइडजेलयुक्त नरमखलको ब्रस प्रयोग गर्नुहोस् ।
मुख कुल्ला गर्ने झोलमा डुबाएर गज वा फोम प्रयोग गरेर मुख राम्ररी सफा गर्नुहोस् ।
यदि भिज्जन प्रयोग गर्दा तपाईंलाई पीडा हुन्छ भने खाने सोडायुक्त झोलले कुल्ला गर्नुहोस् ।
मुख कुल्ला गर्ने तरिका (मुख कुल्ला गरेर मुलायमा पार्ने तरिका हेर्नुहोस् र फ्लोराइडयुक्त ट्रेको प्रयोग गर्ने तरिका हेर्नुहोस् ।)
ब्रस गर्नुभन्दा पहिले, फलसडि गर्नुभन्दा पहिले र खाना खानु अर्घि धेरैपटक कुल्ला गर्नुहोस्
ब्रुशको अवस्थामा प्रत्येक एक या दुई घन्टामा मुख कुल्ला गर्नुहोस् ।
दाँत बगिरनि नदनि फ्लोराइड ट्रेको प्रयोग गर्नुहोस् वा फ्लोराइडयुक्त मज्जन प्रयोग गर्नुहोस् ।
बाक्लो र्याल बग्छ भने धेरै पटक कुल्ला गर्नुहोस् र पानीको घुटको नलिरिखनुहोस् ।
मुखमा आर्द्रता कायम राख्ने
कोठामा वाष्पकिरणद्वारा वाफ निकालेर नाकका पुवालमा आर्द्रता कायम राख्नुहोस् ।
जतसकिन्छ धेरैपटक मुख कुल्ला गरेर र पानीजन्य ल्युब्रिकिन्टसको प्रयोग गरेर मुख आर्द्र बनाइ राख्नुहोस् ।
पेट्रोलियमयुक्त जेली र ग्लिसिरीनि प्रयोग नगर्नुहोस् ।
ओठको स्याहार
पानीमा घुल्ने, मैनयुक्त वा तेलजन्य ल्युब्रिकिन्टस नै प्रयोग गर्नुहोस् ।
पेट्रोलियमयुक्त जेली प्रयोग नगर्नुहोस् ।

छालाको स्याहार

यहाँको वकिरण उपचार टोलीले उपचारका क्रममा छालाको स्याहार गर्न तपाईंलाई मद्दत गर्नेछ ।
तपाईंको छाला सुख्खा, कडा लुलो, रातो र सुन्ननि पनसिक्छ ।
अर्घिसल्लाह दहिअनुसार छालाको स्याहारलाई नरिन्तरता दनिहोस् । (वकिरण अर्घिको सटि हेर्नुहोस् ।)
सुगन्ध नभएका पानीजन्य बडी लोसन वा क्रिमहरु दनिमा चार पटक प्रयोग गर्नुहोस् ।
झोललपिको छाला ननकालनुहोस् यसलाई कोपर्ने वा माड्ने पर्ना नगर्नुहोस् ।
यदि छाला खुइलपिको छ वा गली छ वा झल्लपिको मसह्रा हुन्छ भने स्वास्थ्य हेरचाह टोलीलाई भन्नुहोस् ।
तातोपानी र मुलायम साबुनले धुने कामलाई नरिन्तरता दनिहोस् । सुख्खा राख्नुहोस् ।
छालामा कुन क्रिम प्रयोग गर्ने भनेर तपाईंको डाक्टरले सफिरासि गर्न सक्छन् ।
तपाईंलाई दनिमा चार पटकसम्म साधारण स्लाइन पानी लनिपर्ने पर्ना हुनसक्छ ।
छदिरहरुमा कुनै समस्या छ भने स्वास्थ्य हेरचाह टोलीको सदस्यलाई तुरन्त जानकारी गराउनुहोस् ।

नलबिाट खुवाउने र यसको स्याहार

तपाईंको रजिष्टर्ड डाइटिसियन पोषण वजिज र स्वास्थ्य स्याहार टोलीले तपाईंसँगै काम गरेर खाना खुवाउने नली र यसको स्याहारमा मद्दत गर्नेछन् ।
नलबिाट खुवाउने
हरेक दिन दुई पटक आफ्नो खाना खुवाउने नलासिफा गर्ने कामलाई नरिन्तरता दनिहोस्
यदि तपाईंको तौल घटिरहेको छ वा मुखबाट थोरै खाना वा तरल पदार्थ खाइरहनुभएको छ भने तपाईंको पोषण वजिजले खाना खुवाउने नलासिफा खानेकुराको बारेमा
अनुगमन गर्न सुरु गर्नेछन् ।
आफ्नो पोषण वजिजको सुझाव अनुसार पानी र अरु पोषणहरु लनिहोस् ।
खाना खुवाउने नलिको हेरचाह
खाना खुवाउने नलिको वरपरिको छाला सफा र सुख्खा राखिरहनुहोस् ।
पपि बगेको छैन भने ड्रेसिडि नगर्नुहोस् ।
खाना खुवाउने नलमा रातो देखिएको छ कि नरमपना, दुर्गन्ध वा संक्रमणको संकेत देखिएको छ कि भनेर जाँच गर्नुहोस् ।
संक्रमणको संकेत : आगोको लपको जस्तो रातो रङको छाला हुनु, सुननि, पपि बगनु, दुख्नु वा ज्वरो आउनु
यदि तौलको समस्या छ भने तुरन्तै आफ्नो स्वास्थ्य हेरचाह टोलीलाई खबर गर्नुहोस् ।
यदि तपाईंलाई आफ्नो खाना खुवाउने नलमा केही संक्रमण छ वा अरु केही समस्या छ भन्ने लागेमा
खाना खुवाउने नलीको बाँध्न प्रयोग हुने बम्परको प्लाष्टिक धेरै कसिलो वा खुकुलो भएको भन्ने लागेमा

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 जर्ता माउथवास १५ मिलिलिटर मुखमा हाल्ने र कुल्ला गरेर फ्याँकने
- प्रत्येक पटक दुई या तीन पल्ट कुल्ला गर्ने
- दनिभरीमा प्रत्येक दुई घन्टामा यो माउथवास प्रयोग गर्ने

कृत्रिम नक्कली दाँतको हेरचाह

आफ्ना कृत्रिम दाँतहरु सम्भव भएसम्म बाहिर निकाल्ने

माझनुभन्दा पहिले कृत्रिम दाँत, प्लेट बाहिर निकाल्ने

खाना खाइसकेपछि र सुत्नु अघि नक्कली दाँत माझ्ने र कुल्ला गर्ने

कम्तमा आठ घन्टासम्म क्लजिङ्ग सोलुसनमा नक्कली दाँत डुबाएर राख्ने

यदि तपाईं एन्टिफिङ्गल थेरापी लडिरहनुभएको भने एन्टिफिङ्गल सोलुसनमा डुबाउने

फ्लोराइडयुक्त ट्रे प्रयोग गर्ने तरिका

- १ मुखमा ट्रे लगाउनु पहिले माझ्ने र फ्लस गर्ने
 - २ ट्रेको खाली भागमा एक्टिहाइ जेल लगाउने
 - ३ अब मुखमा ट्रे लगाउने र मुखमा परेको जेल थुकेर फाल्ने
 - ४ पाँच मिनिसम्म त्यतकै रहन दिने
- 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)

यदि तपाईं आफ्नो फ्लोराइडयुक्त ट्रे प्रयोग गर्न असमर्थ हुनुभयो भने आफ्नो दन्त चिकित्सकलाई जानकारी गराउनुहोस्