

क्यान्सर उपचारमा मुख सुख्खा हुनु

Dry Mouth with Cancer Treatment

Cancer treatments, especially to the head or neck, can reduce saliva. A dry mouth may make food hard to chew and swallow. It may also change the taste of food. Eat healthy meals and drink liquids to help you feel better during treatment.

Try these tips to help a dry mouth:

- Carry a bottle of water with you. Have a sip of water every few minutes.
- Suck on hard candy, popsicles and ice chips.
- Chew gum.
- Keep your lips moist with lip balm.
- Ask your doctor about products to moisten your mouth.
- Eat soft foods and moisten foods with sauces, gravies or salad dressings.
- Do not drink beer, wine, or any type of alcohol. Alcohol can make your mouth even drier.
- Rinse your mouth every 1 to 2 hours with mouthwash made with 2 pinches ($\frac{1}{4}$ teaspoon) baking soda, one pinch ($\frac{1}{8}$ teaspoon) salt, and 1 cup warm water. You can also use a mouthwash that does not contain alcohol. Rinse and spit. Do not swallow. Rinse your mouth with plain water after you are done.

खासगरि टाउको वा गर्दनमा क्यान्सरका उपचारहरूले न्यालमा कमी ल्याउन सक्छ। मुख सुख्खा छ भने खाना चपाउनु र निल्नु गाह्रो हुनसक्छ। यसले गर्दा खानाको स्वाद पनि बदलिन सक्छ। उपचारको दौरान राम्रो महसुस गर्नमा मदतका लागि स्वास्थ्यवर्धक खाना र पेय पदार्थहरू खानुहोस्।

मुख सुख्खा हुँदा मदतका लागि निम्न सुझावहरूको पालना गरेर हेर्नुहोस्:

- आफूसित पानीको बोतल सधैं राख्नुहोस्। हरेक केही मिनेटपछि पानीको घुटको पिउनुहोस्।
- हार्ड क्यान्डी, पप्सिकल्स र बरफ चिप्स चुस्नुहोस्।
- चुइङ्गम चपाउनुहोस्।
- आफ्ना ओठ लिप बामले नम राख्नुहोस्।
- आफ्नो मुखलाई गीलो राख्ने उत्पादनहरूको बारेमा आफ्ना डक्टरलाई सोध्नुहोस्।
- ससहरू, झोल वा सलादका ड्रेसिङ्गहरूका साथ नरम र गीलो खाना खानुहोस्।
- बियर, वाइन, अथवा कुनैपनि प्रकारको अल्कोहलको नपिउनुहोस्। अल्कोहलले तपाईंको मुखलाई झनै सुख्खा बनाउँछ।
- दुइ चुट्की ($\frac{1}{4}$ चिया चम्ची) बेकिङ्ग सोडा, एक चुट्की ($\frac{1}{8}$ चिया चम्ची) नून, र 1 कप तातो पानी मिसाएर तयार पारिएको माउथवाशले हरेक 1 देखि 2 घण्टामा मुख कुल्ला गर्नुहोस्। तपाईंले अल्कोहल नभएको माउथवाशको पनि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। मुख कुल्ला गर्नुहोस् र थुकिदिनुहोस्। ननिल्नुहोस्। तपाईं गरिन्छ पछि सादा पानी संग आफ्नो मुख कुल्ला गर्नुहोस्।

Talk to your doctor, nurse or dietitian about dealing with any eating problems you may have.

तपाईंलाई खाँदा हुने कुनैपनि समस्याको समाधान बारे आफ्नो डक्टर, नर्स वा आहार विशेषज्ञसित चर्चा गर्नुहोस्।