

कैंसर उपचार के दौरान मुँह अथवा गले में दर्द

Sore Mouth or Throat with Cancer Treatment

Cancer treatments can cause a sore mouth, sores in the mouth, tender gums or a sore throat. This makes it hard to chew or swallow. Ask your doctor to give you medicine that will help your mouth and throat pain. There are things you can do to ease and prevent a sore mouth or throat such as:

- **Eat soft foods.**
 - › Milkshakes
 - › Bananas, applesauce, or other soft fruit
 - › Cottage cheese or yogurt
 - › Mashed potatoes or noodles
 - › Macaroni and cheese
 - › Custards, puddings or gelatin
 - › Scrambled eggs
 - › Oatmeal or cooked cereal
 - › Pureed or mashed vegetables
- **Avoid foods that can hurt your mouth.**
 - › Oranges, grapefruits, lemons, other citrus fruits and juices
 - › Tomato sauce or juice
 - › Spicy foods
 - › Pickled foods
 - › Raw vegetables, granola, toast, crackers or other rough coarse foods
 - › Hot foods or liquids

कैंसर उपचार के कारण मुँह में दर्द हो सकता है, मुँह में दर्द, नाजुक दर्द कर रहे मसूड़े अथवा गले में दर्द। इससे भोजन को चबाना अथवा निगलना कठिन हो जाता है। अपने चिकित्सक से ऐसी दवा देने के लिए कहें जिससे आपके मुँह अथवा गले के दर्द में आराम मिले। ऐसे उपाय हैं जिनसे आप अपने मुँह अथवा गले के दर्द में राहत महसूस कर सकते हैं अथवा इनसे बचाव कर सकते हैं, जैसे:

- **मुलायम भोजन लें।**
 - › मिल्क शेक
 - › केले, एप्पल सॉस अथवा अन्य मुलायम फल
 - › पनीर (कॉटेज चीज) अथवा दही
 - › मसले हुए (मैषड) आलू अथवा नूडल्स
 - › मेकरॉनी और चीज़
 - › कस्टर्ड, पुडिंग्स अथवा जिलेटिन
 - › फेंटे हुए अंडे
 - › जई (ओट) का भोजन ओट मील अथवा पकाए हुए अनाज
 - › शोरबा बनाकर अथवा मसली हुई (मैषड) सब्जियां
- **ऐसे भोजन लेने से बचें, जिनसे आपके मुँह में दर्द हो सके।**
 - › संतरा, मौसमी, नींबू तथा अन्य खट्टे फल एवं रस
 - › टमाटर का सॉस अथवा रस
 - › मसालेदार भोजन
 - › अचार बनाए गए खाद्य पदार्थ
 - › कच्ची सब्जियां, ग्रैनोला, टोस्ट बिस्कूट अथवा अन्य रूखे-खुरदरे भोजन
 - › गर्म भोजन अथवा द्रव

- **Follow these tips:**

- ▶ Cook food until it is soft and tender.
- ▶ Cut food into small pieces.
- ▶ Use a straw to drink liquids.
- ▶ Use a small spoon.
- ▶ Eat food that is cold or at room temperature.
- ▶ Drink warm bouillon or salty broth for a sore throat.
- ▶ Rinse your mouth often with water to remove food and bacteria and to promote healing.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

- **निम्नलिखित तरीके अपनाएं:**

- ▶ भोजन तब तक पकाएं, जब तक यह मुलायम तथा नर्म न हो जाए।
- ▶ भोजन को छोटे-छोटे टुकड़ों में काटें।
- ▶ द्रव पीने के लिए नली (स्ट्रॉ) का प्रयोग करें।
- ▶ छोटी चम्मच का प्रयोग करें।
- ▶ ऐसा भोजन करें जो ठंडा हो अथवा कमरे के तापमान पर हों।
- ▶ दुखते गले के लिए गर्म बॉलियन शोरबे अथवा नमकीन ब्रॉथ (मांस रस) का प्रयोग करें।
- ▶ अपने गले से भोजन तथा बैक्टीरिया दूर करने तथा सुधार को बढ़ाने के लिए बार-बार पानी से कुल्ले करें।

यदि आपके मन में कोई प्रश्न अथवा चिंताएं हों, तो अपने चिकित्सक अथवा नर्स से बात करें।