क्यान्सरको उपचारमा मुख वा घाँटीमा पीडा

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

क्यान्सरको उपचारमा मुखमा पीडा हुन सक्छ, मुखमा घाउ हुन सक्छन्, गिजा कमलो वा घाँटीमा पीडा हुन सक्छ। यसले गर्दा चपाउन वा निल्न गाह्रो हुन्छ। तपाईंको मुख र घाँटीको पीडालाई निको पार्ने औषधिका लागि आफ्नो डक्टरलाई भन्नुहोस्। मुख वा घाँटीमा पीडालाई कम गर्न वा रोक्नका लागि तपाईंले निम्न उपायहरू गर्न सक्नुहुन्छ:

- **नरम खाना खानुहोस्।**
  - मिल्कशेक
  - केरा, स्याउको सस, वा अन्य कमलो फल
  - कटेज चीज वा योगर्ट
  - उसिनेर लेदो पारिएको आलु वा नुडल्स
  - म्याक्रोनी र चीज
  - कस्टर्ड, पुडिङ्ग वा जिलेटिन
  - स्क्र्याम्बल्ड अण्डा
  - ओटमील वा पकाइको सीरियल
  - लेदो पारिएको वा थिचथाच पारिएका सब्जीहरू
- **तपाईंको मुखलाई पीडा पुऱ्याउने खानाहरूबाट बच्नुहोस्।**
  - सुन्तला, अङ्गुर, कागती, र अन्य सिट्रस फल र जूसहरू
  - टमाटर सस वा जूस
  - मसलादार खाना
  - अचार
  - काँचा सब्जीहरू, ग्रानोला, टोस्ट, क्र्याकर्स वा अन्य खस्रा खानाहरू
  - तातो खाना वा तरल पदार्थ

- **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.

- **निम्न सुझावहरूको पालना गर्नुहोस्:**
  - खानालाई कमलो र नरम नहुञ्जेल पकाउनुहोस्।
  - खानालाई सस्याना टुक्रा पारेर पकाउनुहोस्।
  - पेय पदार्थ पिउनका लागि स्ट्र-को प्रयोग गर्नुहोस्।
  - सानो चम्चीको प्रयोग गर्नुहोस्।
  - चिसो अथवा सामान्य तापमानमा रहेको खाना खानुहोस्।
  - घाँटीमा पीडालाई कम गर्न मनतातो झोल वा नुनिलो सूप पिउनुहोस्।
  - मुखबाट खानाका अंश र ब्याक्टेरिया दूर गर्न र निको हुने प्रक्रियालाई बढाउन आफ्नो मुख पानीले पटक-पटक कुल्ला गर्नुहोस्।

पाईँका कुनै प्रश्न वा चिन्ताहरू छन् भने आफ्ना डक्टर वा नर्सलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

© 2005 - November 23, 2016, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.