

कैंसर के उपचार के दौरान मुँह का शुष्क रहना

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.

विशेष रूप से सिर अथवा गर्दन के कैंसर का उपचार कराते समय, लार (सेलाइवा) बनना कम सकता है। मुँह शुष्क रहने से भोजन को चबाना तथा निगलना कठिन हो जाता है। इससे भोजन का स्वाद भी बदल सकता है। पौष्टिक भोजन करें तथा द्रव पीएं जो आपको उपचार के दौरान बेहतर महसूस करने में मदद करेगा।

मुह शुष्क होने की स्थिति में इन तरीकों को अपनाएँ:

- अपने साथ पानी की एक बोतल रखें। कुछ-कुछ मिनट बाद पानी का घूंट लेते रहें।
- कड़ी कैंडी, पॉपसिकल्स और आइस चिप्स को चूसने पर।
- च्युइंग गम चबाएँ।
- अपने होठों को लिप बाम द्वारा नम रखें।
- ऐसे उत्पादों के संबंध में अपने चिकित्सक से पूछें जो आपके मुँह को नम रखे।
- सॉस, ग्रेवीज (शोरबा) या सलाद ड्रेसिंग्स (चटनी) युक्त मुलायम खाद्य पदार्थों और नमीयुक्त खाद्य पदार्थों को खाएँ।
- बीयर, वाइन (मद्य), या किसी प्रकार की एल्कोहल को न पीएँ। एल्कोहल आपके मुँह को सुखा सकती है।
- 2 चुटकी (चाय के चम्मच का ($\frac{1}{4}$ भाग) बेकिंग सोडा, एक चुटकी (चाय के चम्मच का $\frac{1}{8}$ भाग) नमक, और 1 कप गर्म पानी के मिश्रण से अपने मुँह को प्रत्येक 1 से 2 घंटे पर धोएँ। आप किसी ऐसे माउथवाश का भी प्रयोग कर सकते हैं जिसमें एल्कोहल न हो। मुँह में गलाला करें और उगल दें। निगलें नहीं। ऐसा करने के बाद अपने मुँह को सादे पानी से धोएँ।

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

भोजन से संबंधित किसी समस्या का सामना करने के संबंध में अपने चिकित्सक, नर्स अथवा आहार विशेषज्ञ से चर्चा करें।