

मुँह के छालों के लिए मदद प्राप्त करना

Getting Help for Mouth Sores - Hindi

मुँह के छाले कैंसर के उपचार का एक सामान्य दुष्प्रभाव हो सकते हैं। आपको पीड़ा हो सकती है, या छोटे कट हो सकते हैं या अल्सर बन सकते हैं। इन मुँह के छालों में संक्रमण हो सकता है और खून बह सकता है। वे अक्सर समय के साथ बिगड़ते चले जाते हैं और बहुत दर्दनाक हो सकते हैं। इनसे आपके लिए खाना, निगलना, पीना या बात करना भी मुश्किल हो सकता है।

किसकी तलाश करें

- मुँह में छाले जो लाल हो सकते हैं, या बीच में छोटे सफेद धब्बे हो सकते हैं। जब आप चबाते हैं तो ये घाव दर्दनाक या चोटिल हो सकते हैं, या गले में खराश जैसा महसूस हो सकता है। घावों से खून बह सकता है या ये संक्रमित हो सकते हैं।
- छोटे अल्सर, सूजन, या मुँह में, मसूड़ों पर, या जीभ पर या नीचे खून बहता है
- मुँह या जीभ पर सफेद या पीली फिल्म, धब्बे, या मवाद
- मुँह में सामान्य से अधिक बलगम होना
- गर्म और ठंडे खाद्य पदार्थ खाने पर सूखापन, जलन या दर्द महसूस होना
- पेट में जलन या अपच

कैंसर से पीड़ित लोगों में मुँह के छाले किस कारण होते हैं?

मुँह के छाले कीमोथेरेपी, लक्षित दवा चिकित्सा, कुछ इम्यूनोथेरेपी और सिर और गर्दन के क्षेत्र में विकिरण उपचार के कारण हो सकते हैं। अन्य चीजों से भी मुँह में छाले हो सकते हैं: कुछ संक्रमण, निर्जलीकरण, मुँह की

खराब देखभाल, ऑक्सीजन थेरेपी, शराब या तम्बाकू का उपयोग, या कुछ विटामिन या प्रोटीन की कमी से भी छाले हो जाते हैं।

दांतों की जांचें और मुँह की देखभाल

उपचार से पहले चिकित्सकीय जांच, और विशेष रूप से सिर और गर्दन की विकिरण चिकित्सा करवाने से पहले, मुँह के घावों को रोकने और कम करने में मदद मिल सकती है। दंत चिकित्सक आपको यह बता सकते हैं कि अपने मुँह की देखभाल किस प्रकार की जाए। कैंसर का इलाज शुरू करने से पहले वे आपके मुँह में कैविटी या संक्रमण का भी इलाज कर सकते हैं। अपनी स्थिति के लिए सर्वोत्तम उपचार के बारे में अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से बात करना महत्वपूर्ण बात होती है।

मुँह की अच्छी देखभाल मुँह के छालों के जोखिम को कम करने में मदद कर सकती है। इस से मुँह के छालों को बहुत खराब होने से रोकने में भी मदद मिल सकती है। मुलायम दांतों के ब्रश का उपयोग करने से आपका मुँह साफ रहता है और आपके मसूड़ों और मुँह की परत को चोट लगने का खतरा कम हो जाता है।

इससे पहले कि यह खराब हो जाए, अपने मुँह की देखभाल करना शुरू कर देनी चाहिए। यदि आपके मुँह में घाव हो जाता है, तो मुँह की अच्छी देखभाल इसे संक्रमित होने से बचा सकती है।

अगर आपके मुंह में छाले हैं तो आप क्या कर सकते हैं

अपने मुंह की देखभाल करने के लिए

- आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम द्वारा सुझाए मुंह के कुल्ले का उपयोग करें।
- यदि आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम ठीक इसे ठीक कहती है, तो प्रत्येक दिन कम से कम 8 कप तरल पिएं।
- कुछ प्रकार कुल्ले आपके मुंह को साफ रखने में मदद कर सकते हैं और असुविधा को कम करने में मदद कर सकते हैं। यदि आपके मुंह के छाले दर्दनाक या संक्रमित होते हैं, तो एंटीबायोटिक्स या स्टेरॉयड के साथ मुंह को साफ करने की सिफारिश की जा सकती है।
- पूछें कि क्या फ्लॉस करना ठीक होता है।
- यदि आप डेन्चर पहनते हैं, तो आपसे नियमित समय पर भोजन के बीच अपने डेन्चर को हटाने और इसकी सफाई करने और उन्हें क्लींजिंग सोक में स्टोर करने के लिए कहा जा सकता है।
- अपने होठों को पेट्रोलियम जेली, हल्के लिप बाम, या कोको बटर से नम रखें।
- यदि आपको दर्द होता है, तो निर्देशानुसार अपनी दर्द निवारक दवाएँ लें।

जब आप खाते हैं

- नरम, नम खाद्य पदार्थ खाएं जो निगलने में आसान हों।
- बहुत नमकीन, मसालेदार, या शक्कर युक्त भोजन न करें।
- हल्का, नम, गैर-मसालेदार भोजन छोटे-छोटे हिस्सों में, बार-बार खाएं। कच्ची सब्जियाँ और फल या अन्य कठोर, सूखे, या क्रस्टी खाद्य पदार्थ, जैसे चिप्स या प्रेट्ज़ेल न खाएं।

- संतरे, अंगूर और टमाटर जैसे अम्लीय फलों के रस का सेवन न करें। इनसे मुंह में जलन पैदा हो सकती है।
- फ़िज़ी पेय, शराब और तंबाकू से बचें।

अपने डॉक्टर से बात करें अगर

- आपके मुंह में लाली है जो 48 घंटे से अधिक समय तक रहती है।
- आपको बुखार है। आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम आपको बताएगी कि बुखार किस तापमान पर है।
- आपके मसूढ़ों से खून बहता है।
- आप अपने मुंह में किसी प्रकार का कट या घाव देखते हैं।
- आपकी जीभ पर या आपके मुंह के अंदर सफेद धब्बे हैं।
- आपको 2 दिन से खाना खाने या तरल पदार्थ पीने में परेशानी होती है।
- मुंह के छालों के कारण आपको दवाइयाँ लेने में परेशानी होती है।

मुंह के छालों का इलाज

मुंह के छालों और दर्द के लिए सबसे अच्छा इलाज खोजने के लिए और अधिक शोध की जानी चाहिए। मुंह की अच्छी देखभाल और मुंह को धोना ज्यादातर लोगों की सहायता कर सकता है। दूसरों के लिए, उपचार खुराक, क्रायोथेरेपी, या लेजर थेरेपी को कम करने से मुंह के घावों का जोखिम कम हो सकता है या उपचार में मदद मिल सकती है।

अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से बात करें

अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम को अपने मुंह में होने वाले परिवर्तनों के बारे में बताएं। उन्हें बताएं कि आपके मुंह के छाले किस वजह से बढ़ते या बेहतर महसूस करते हैं।

कैंसर की जानकारी, दिन-प्रतिदिन की सहायता और समर्थन के लिए, अमेरिकन कैंसर सोसायटी की वेबसाइट cancer.org पर जाएं या हमें **1-800-227-2345** पर कॉल करें। जब आपको हमारी जरूरत होती है, हम उपलब्ध रहते हैं।



Every cancer. Every life.

HINDI
© 2022, American Cancer Society, Inc.
नं. 213200 सं. 10/22
मॉडल केवल उदाहरण के लिए उपयोग किए जाते हैं।

