मुँह के छालों के लिए क्या करें?

What to Do for Mouth Sores – Hindi

मुंह में छाले होना कैंसर के उपचार का सामान्य दुष्प्रभाव हो सकते हैं। आपको दर्द हो सकता है, या छोटे घाव या अल्सर बन सकते हैं। ये मुँह के छाले संक्रमित हो सकते हैं और उनमें खून भी आ सकता है। वे अक्सर समय के साथ बदतर हो जाते हैं और बहुत दर्दनाक हो सकते हैं। उनके कारण आपके लिए खाना, निगलना, पीना या यहाँ तक कि बात करना भी कठिन हो सकता है।

क्या देखा जाए

- मुंह में घाव जो लाल हो सकते हैं, या उनके बीच में छोटे सफेद धब्बे हो सकते हैं। जब आप चबाते हैं या गले में खराश जैसा महसूस होता है तो इन घावों से दर्द हो सकता है या जख्म बढ़ाने वाले हो सकते हैं। घावों से खून बह सकता है या संक्रमण हो सकता है।
- मुंह में, मसूड़ों पर, जीभ पर या जीभ के नीचे छोटे-छोटे अल्सर, सूजन, या रक्तस्राव होना
- मुंह में या जीभ पर सफेद या पीली परत, धब्बे या मवाद
- मुंह में सामान्य से अधिक बलगम आना
- जब आप गर्म और ठंडा खाना खाएं तो सूखापन, जलन, या दर्द महसूस होना
- सीने में जलन या अपच

कैंसर से पीड़ित लोगों के मुँह में छाले क्यों होते हैं?

मुंह के छाले कीमोथेरेपी, लक्षित दवा थेरेपी, कुछ इम्यूनोथेरेपी, और सिर और गर्दन के क्षेत्र में विकिरण उपचारों के कारण हो सकते हैं। अन्य चीजों से भी मुंह में छाले हो सकते हैं: कुछ संक्रमण, निर्जलीकरण, मुंह की खराब देखभाल, ऑक्सीजन थेरेपी, शराब या तंबाकू का इस्तेमाल, या कुछ विटामिनों या प्रोटीन की कमी।

दांतों की जांच और मुंह की देखभाल

उपचार से पहले, और विशेष रूप से सिर और गर्दन की विकिरण थेरेपी से पहले दांतों की जांच, मुंह के छालों को रोकने और कम करने में मदद कर सकती है। दंत चिकित्सक आपको दिखा सकते हैं कि अपने मुँह की देखभाल कैसे करें। वे कैंसर का इलाज शुरू होने से पहले आपके मुंह में कैविटीज़ या संक्रमण का भी इलाज कर सकते हैं। आपकी स्थिति के लिए सर्वोत्तम उपचार के बारे में अपनी कैंसर देखभाल टीम से बात करना जरूरी होता है।

मुँह की अच्छी देखभाल मुँह के छालों के जोखिम को कम करने में मदद कर सकती है। यह मुंह के छालों को बहुत अधिक खराब होने से बचाने में भी मदद कर सकता है। नरम टूथब्रश का इस्तेमाल करने से आपके मुंह को साफ रखने और आपके मसूड़ों और मुंह की परत पर जख्म होने के जोखिम को कम करने में मदद मिल सकती है।

आपके मुँह में छाले हो जाने से पहले उसकी देखभाल करना शुरू कर दें। यदि आपके मुंह में छाले हो जाते हैं, तो मुंह की अच्छी देखभाल इसे संक्रमित होने से बचाने में सहायता कर सकती है।

यदि आपके मुंह में छाले हो जाते हैं तो आप क्या कर सकते हैं?

अपने मुँह का ख्याल रखने के लिए

- आपकी कैंसर देखभाल टीम द्वारा सुझाए गए मुंह के कुल्ले का इस्तेमाल करें।
- हर दिन कम से कम 8 कप तरल पदार्थ पियें, यदि आपकी कैंसर देखभाल टीम कहती है कि यह ठीक है।
- कुछ प्रकार के कुल्ले आपके मुंह को साफ रखने और कष्ट को ठीक करने में सहायता कर सकते हैं। यदि आपके मुंह के छाले दर्दनाक या संक्रमित हैं तो एंटीबायोटिक्स या स्टेरॉयड वाले मुंह के कुल्ले की सिफारिश की जा सकती है।
- पूछें कि क्या फ्लॉस करना ठीक है।
- यदि आप कृत्रिम दंतावली पहनते हैं, तो आपको नियमित समय पर भोजनों के बीच अपनी कृत्रिम दंतावली को हटाने और साफ करने, और उन्हें पवित्रीकरण के लिए भिगो कर रखने के लिए कहा जा सकता है।
- अपने होठों को पेट्रोलियम जेली, हल्की लिप बाम, या कोकोआ बटर से नम रखें।
- यदि आपको दर्द है, तो निर्देश दिए अनुसार अपनी दर्द निवारक दवाएँ लें।

जब आप खाते हैं

- नरम, नम खाद्य पदार्थ खाएं जिनको निगलना आसान हों।
- बहुत अधिक नमकीन, मसालेदार, या मीठा खाना खाने से परहेज़ करें।
- बेमसाला, नम, बिना मसाले वाला भोजन थोड़ा-थोड़ा बार-बार खाएं। कच्ची सब्जियाँ और फल या अन्य सख्त, सूखे, या पपड़ीदार खाद्य पदार्थ, जैसे कि चिप्स या प्रेट्ज़ेल न खाएं।
- संतरे, अंगूर, और टमाटर जैसे अम्लीय फलों और जूस से परहेज़ करें। ये मुंह को परेशान कर सकते हैं।
- फ़िज़ी पेय पदार्थ, शराब, और तंबाकू से परहेज़ करें।

अपनी कैंसर देखभाल टीम से बात करें यदि

- आपके मुंह में लाली है जो 48 घंटों से अधिक समय तक रहती है।
- आपको बुखार है। अपनी कैंसर देखभाल टीम से पूछें कि बुखार किस तापमान का है।
- आपके मसूड़ों से खून निकल रहा है।
- आप अपने मुंह में किसी प्रकार का कट या घाव देखते हैं।
- आपकी जीभ पर या मुंह के अंदर सफेद धब्बे हैं।
- आपको 2 दिनों से खाना खाने या तरल पदार्थ पीने में परेशानी हो रही है।
- मुंह के छालों के कारण आपको अपनी दवाएँ लेने में परेशानी हो रही है।

मुंह के छालों का इलाज

मुंह के छालों और दर्द का सर्वोत्तम इलाज खोजने के लिए अधिक शोध की आवश्यकता है। मुँह की अच्छी देखभाल और मुंह के कुल्ले करना अधिकांश लोगों के लिए सहायक होता है। दूसरों के लिए, इलाज की खुराकें कम करने, क्रायोथेरेपी, या लेजर थेरेपी से मुंह के छालों का खतरा कम हो सकता है या उपचार में मदद मिल सकती है।

अपनी कैंसर देखभाल टीम से बात करें

आपके द्वारा अपने मुंह में देखें परिवर्तनों के बारे में अपनी कैंसर देखभाल टीम को बताएं जैसे कि आप 2 दिनों तक कुछ खाने या पीने के योग्य नहीं हैं, आपको बुखार है, आपको बहुत तेज दर्द हो रहा है। उन्हें बताएं कि किन चीजों से आपके मुंह के छाले बदतर या बेहतर महसूस होते हैं।

कैंसर की जानकारी और जवाब के लिए, अमेरिकन कैंसर सोसायटी की वेबसाइट **cancer.org** पर जाएँ या हमें **1-800-227-2345** पर कॉल करें। जब भी आपको हमारी जरूरत होगी हम यहां उपलब्ध हैं।

©2024, American Cancer Society, Inc.
No. HIN213206 Rev. 9/24

BBB ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity