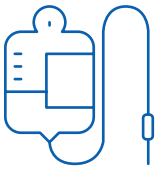


मुँह के छालों के लिए क्या किया जाए

मुँह के छाले कैंसर के उपचार का एक सामान्य दुष्प्रभाव हो सकते हैं। आपको दर्द, जलन, छोटे कट या अल्सर हो सकते हैं। ये छाले संक्रमित हो सकते हैं और खून भी निकल सकता है। समय के साथ ये अक्सर और खराब हो जाते हैं और बहुत दर्दनाक हो सकते हैं। इनकी वजह से खाना, निगलना, पीना या यहाँ तक कि बोलना भी कठिन हो सकता है।



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

मुँह के छाले कीमोथेरेपी, लक्षित ड्रग थेरेपी, कुछ इम्यूनोथेरेपी, और सिर एवं गर्दन पर दी जाने वाली रेडिएशन थेरेपी के कारण हो सकते हैं।

मुँह के छाले होने के अन्य कारण भी हो सकते हैं, जैसे:

- संक्रमण
- डिहाइड्रेशन (शरीर में पानी की कमी)
- मुँह की ठीक से देखभाल न करना
- शराब पीना या तंबाकू का उपयोग
- कुछ विटामिन या प्रोटीन की कमी



मुँह के छाले कैसे दिखते हैं?

मुँह के छाले फफोले, दरारें या अल्सर जैसे दिख सकते हैं। वे लाल हो सकते हैं या बीच में छोटे सफेद धब्बे हो सकते हैं। ये छाले दर्दनाक हो सकते हैं या चबाते समय तकलीफ दे सकते हैं। इनसे खून आ सकता है या संक्रमण हो सकता है। कुछ छाले आपको गले में खराश जैसा भी महसूस करा सकते हैं।

मुँह के छालों के कारण ये लक्षण हो सकते हैं:

- मुँह में, मसूड़ों पर, या जीभ के ऊपर/नीचे छोटे अल्सर, सूजन या खून आना
- मुँह या जीभ पर सफेद या पीली परत, धब्बे या पस पड़ना
- सामान्य से अधिक लार या बलगम बनना
- गर्म या ठंडा खाना खाते समय सूखापन, जलन या दर्द महसूस होना



मुँह के छालों का इलाज कैसे किया जाता है?

मुँह के छालों और दर्द का सबसे अच्छा इलाज खोजने के लिए और रिसर्च की ज़रूरत है। अधिकतर लोगों के लिए मुँह की सफाई और माउथ रिस मददगार होते हैं। कुछ लोगों के लिए उपचार की खुराक कम करना, क्रायोथेरेपी (ठंडी थेरेपी) या लेज़र थेरेपी मुँह के छालों के जोखिम को कम कर सकती है या उनके भरने में मदद कर सकती है। दवाइयों का उपयोग भी मुँह के छालों को रोकने या नियंत्रित करने के लिए किया जा सकता है।



क्या आप मुँह के छालों को रोकने में मदद कर सकते हैं?

उपचार शुरू होने से पहले, खासकर सिर और गर्दन की रेडिएशन थेरेपी से पहले, दाँतों की जाँच (डेंटल चेकअप) करवाना मुँह के छालों को रोकने और कम करने में मदद कर सकता है। दंत चिकित्सक (डेंटिस्ट) आपको बताएँगे कि मुँह की सही देखभाल कैसे करनी है। वे कैंसर उपचार शुरू होने से पहले कैविटीज़ (दाँतों की सड़न) या संक्रमण का इलाज भी कर सकते हैं। अपने हालात के अनुसार सबसे अच्छा उपचार क्या होगा, इस बारे में अपनी कैंसर देखभाल टीम से बात करना बहुत ज़रूरी है।

अच्छी मुँह की सफाई मुँह के छाले होने के जोखिम को कम करने में मदद कर सकती है। यह मुँह के छालों को और खराब होने से रोकने में भी मदद कर सकता है। नरम टूथब्रश का उपयोग मुँह को साफ रखने और मसूड़ों व मुँह की अंदरूनी परत को चोट लगने के जोखिम को कम करने में मदद करता है।

छाले होने से पहले ही मुँह की देखभाल शुरू करें। अगर छाले हो जाएँ, तो मुँह की अच्छी सफाई उन्हें संक्रमित होने से बचाने में मदद कर सकती है। अपनी कैंसर देखभाल टीम को बताएँ कि कौन-सी चीज़ें आपके छालों को बेहतर या बदतर बनाती हैं।



मुँह के छालों का प्रबंधन करने के लिए आप क्या कर सकते हैं?

अपने मुँह का ध्यान रखें:

- अपनी कैंसर देखभाल टीम द्वारा सुझाए गये माउथ रिस का इस्तेमाल करें।
- अगर आपकी टीम अनुमति दे, तो हर दिन कम से कम 8 कप तरल पदार्थ पिएँ।
- कुछ प्रकार के माउथ रिस मुँह को साफ रखने और जलन कम करने में मदद करते हैं।
- अगर छाले दर्दनाक या संक्रमित हों, तो एंटीबायोटिक या स्टेरॉयड वाले माउथ रिस की सलाह दी जा सकती है।
- फ्लॉस (दाँतों के बीच सफाई) करना ठीक है या नहीं, यह अपनी टीम से पूछें।
- अगर आप डेंचर (नकली दाँत) पहनते हैं, तो आपको नियमित समय पर उन्हें निकालकर साफ करने और साफ घोल में रखने की सलाह दी जा सकती है।
- अपने होंठों को पेट्रोलियम जेली, हल्के लिप बाम या कोको बटर से नम रखें।
- अगर दर्द हो, तो दर्द की दवाइयाँ निर्देशानुसार लें।

जब आप खाना खाएँ

- नरम और नम भोजन खाएँ जिसे निगलना आसान हो।

- बहुत नमकीन, मसालेदार या मीठे भोजन से बचें।
- थोड़ी-थोड़ी मात्रा में, बार-बार सादा और नरम भोजन लें।
- कच्ची सब्जियाँ और फल, या अन्य सख्त, सूखे या कुरकुरे खाद्य पदार्थ जैसे कि चिप्स, प्रेट्ज़ेल, आदि न खाएँ।
- खट्टे फल और जूस जैसे संतरा, ग्रेपफ्रूट, टमाटर आदि पीने से बचें।
- ये मुँह में जलन पैदा कर सकते हैं।
- फिज़ी ड्रिंक, शराब और तंबाकू से दूर रहें।



अपनी कैंसर देखभाल टीम से कब बात करनी चाहिए

मुँह में जो भी बदलाव आप देखें, उसके बारे में अपनी टीम को बताएँ। उन्हें ज़रूर बताएँ अगर

आप:

- आपके मुँह में 48 घंटे से ज़्यादा समय तक लालिमा या चमक दिखाई दे
- बुखार हो (अपनी टीम से पूछें कि कितने तापमान को बुखार माना जाए)
- आपके मुँह से खून आए
- आपके मुँह में किसी भी तरह का कट या छाला दिखे
- आपकी जीभ या मुँह के अंदर सफेद धब्बे दिखें
- 2 दिन तक खाना खाने या तरल पीने में कठिनाई हो
- मुँह के छालों के कारण दवाइयाँ लेने में परेशानी हो



अधिक जानकारी और सहायता प्राप्त करने के लिए, अमेरिकन कैंसर संस्था (American Cancer Society) की वेबसाइट cancer.org/hindi पर जाएँ या हमें **1-800-227-2345** पर कॉल करें। जब भी आपको ज़रूरत हो, हम आपके लिए यहाँ मौजूद हैं।