Memorial Sloan Kettering Cancer Center

દદીર્ અને સંભાળદાતા શિક્ષણ

તમારા માથા અને ગરદન માટે રેડિયેશન થેરપી: તમારે ગળવા વિશે શું જાણવું જરૂરી છે

આ માહિતી ગળવાની સમસ્યાઓનું વણર્ન કરે છે જે રેડિયેશન થેરાપીને કારણે તમારા માથા અને ગરદનમાં થઈ શકે છે. એ કેવી રીતે અટકાવવું તેનું પણ વણર્ન કરે છે.

સામાન્ય ગળવા વિશે

ઘણા સ્નાયુઓ અને ચેતા તમને ગળવામાં મદદ કરવા માટે સાથે મળીને કામ કરે છે (આકૃતિ 1 જુઓ).

આકૃતિ 1. સ્નાયુઓ અને રચનાઓ કે જે તમને ગળવામાં મદદ કરે છે

જ્યારે તમે ખાઓ અને પીઓ છો, ત્યારે ખોરાક અને પર્વાહી તમારી લાળ સાથે ભળે

છે. તમારી લાળ ખોરાકને નરમ અને ભીનું બનાવે છે. ખોરાકને ચાવવાથી તે તૂટી જાય છે. જેમ,જેમ તમે ચાવો છો, ખોરાક અને લાળ એક બોલ બનાવે છે જેને બોલસ કહેવાય છે.

જ્યારે તમે ગળો છો, ત્યારે તમારી જીભ બોલસને તમારા મોંની પાછળ ધકેલે છે. પછી, એક અનૈચ્છિક ક્રિયા શરુ થાય છે અને તમારી જીભનો પાછળનો ભાગ ખોરાકને તમારી અન્નનળી (ફૂડ પાઇપ) માં ધકેલે છે.

તે જ સમયે, તમારું કંઠસ્થાન (સ્વરપેટી) ખોરાકને તમારી શ્વાસનળી (વાયુમાગર્) માં પર્વેશતા અટકાવવા માટે બંધ થઈ જાય છે. બોલસ પછી તમારી અન્નનળી નીચે અને તમારા પેટમાં જાય છે.

કેટલીકવાર, ખોરાક અથવા પર્વાહી તમારા અન્નનળીમાં ચોંટી શકે છે અથવા તમારા વાયુમાગર્ અથવા ફેફસામાં પર્વેશી શકે છે. જો તમારા મોં કે ગળાના સ્નાયુઓ નબળા હોય, અથવા જોઈએ તે રીતે કામ ન કરતા હોય તો આવું થાય છે. આ બંને વસ્તુઓ તમને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે.

જ્યારે ખોરાક અથવા પર્વાહી તમારા વાયુમાગર્ અથવા ફેફસામાં પર્વેશ કરે છે, ત્યારે તેને એસ્પિરેશન (AS-pih-RAY-shun) કહેવામાં આવે છે. એસ્પિરેશન સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ તરફ દોરી શકે છે, જેમ કે:

- ન્યુમોનિયા (noo-MOH-nyuh). આ તમારા 1 અથવા બંને ફેફસાંના ચેપ છે.
- શ્વાસોચ્છવાસના ચેપ. આ ચેપ તમારા નાક, ગળા, વાયુમાગર્ અથવા તર્ણે ને અસર કરે છે.

કેન્સર અને રેડિયેશન થેરાપી કેવી રીતે ગળવાની પર્ક્રિયા ને અસર કરી શકે છે

રેડિયેશન થેરાપી સ્નાયુઓ અને રચનાઓને નબળી બનાવી શકે છે જે તમને ગળવા માં

મદદ કરે છે. તમારી સાથે આવું થાય છે કે કેમ તે તમારા ગાંઠના કદ અને સ્થાન પર આધારિત છે. આથી એવો પણ બની શકે છે કે તમે રેડિયેશન થેરાપી શૂરું કરી તે પહેલા સ્નાયુઓ અને રચનાઓ સારી રીતે કામ કરતા હતા, હવે તેમ ના કરી શકે. આનાથી સામાન્ય રીતે ખાવું અને પીવું મુશ્કેલ બની શકે છે.

રેડિયેશન થેરાપી થી આ અસર થઈ શકે છે:

- ગળવામાં દુખાવો થાય
- મ્યુકોસાઇટિસ (myoo-koh-SY-tis), જે તમારા મોં કે ગળામાં પીડાદાયક વિસ્તારો અથવા ચાંદા છે.
- મોઢું સુકાઈ જવું
- ગાઢ લાળ
- તમારા મોં, ગળામાં અથવા બંનેમાં સોજો
- સ્વાદ માં બદલાવ

આ લક્ષણો સામાન્ય રીતે તમે રેડિયેશન થેરાપી શરૂ કયાર્ના 1 થી 2 અઠવાડિયા પછી શરૂ થાય છે. સારવાર દરમિયાન તે વધુ ખરાબ થઈ શકે છે. તમારી સારવાર સમાપ્ત થયાના લગભગ 2 થી 4 અઠવાડિયા પછી મોટાભાગના લક્ષણો સુધરવાનું શરૂ થશે.

રેડિયેશન થેરાપી, ફાઈબરો્સિસ (fy-BROH-sis) નું કારણ પણ બની શકે છે. આ પેશીના ડાઘ છે જે કાયમી હોય છે (મટતું નથી). આ ડાઘની અસરો સારવાર કરેલ વિસ્તાર પર આધાર રાખે છે. ડાઘની કેટલીક અસરો છે:

- ટિર્સમસ. આ એવી સ્થિતિ છે જેના કારણે તમારા જડબાના સ્નાયુઓ જકડાઈ જાય છે. જકડાઈ જવાના કારણે તમારું મોં ખોલવું અને ખોરાક ચાવવાનું મુશ્કેલ બની શકે છે.

- તમારી લાળ ગ્રંથીઓ પૂરતી લાળ બનાવી શકતી નથી. આનાથી ગળવું પણ મુશ્કેલ બની શકે છે કારણ કે તમારું મોં ખૂબ જ સૂકું હોય છે.
- તમારી જીભ અને તમારા ગળાના પાછળના સ્નાયુઓ પણ હલનચલન કરી શકતા નથી. આ ખોરાક અથવા પ્રવાહીને તમારા ગળા નીચે ધકેલવાનું અને તમારી અન્નનળી ખોલવાનું મુશ્કેલ બનાવી શકે છે.
- જ્યારે તમે ગળો છો ત્યારે તમારા વાયુમાર્ગને સુરક્ષિત કરવામાં મદદ કરતા સ્નાયુઓ નબળા પડી શકે છે. તેઓ ખોરાક અથવા પ્રવાહીને તમારા વાયુમાર્ગમાં જતા અટકાવવા માટે પૂરતા મજબૂત રહી ન શકે.
- તમારી અન્નનળી સાંકડી થઈ શકે છે. આનાથી ખોરાક તમારા ગળાના પાછળના ભાગમાં અટવાઈ શકે છે.

દરેકને આ બધી સમસ્યાઓ થતી નથી. અમે તમારી સારવારનું આયોજન એવી રીતે કરીએ છીએ જેથી આ સમસ્યાઓ થવાની શક્યતા ઓછી હોય. તમારી સંભાળ ટીમ તમને તે વસ્તુઓ પણ શીખવશે જે તમે આ સમસ્યાઓને રોકવા અને તેનું નિયંત્રણ કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

અન્ય સારવારો પણ ગળવાની પ્રક્રિયાને અસર કરી શકે છે. શસ્ત્રક્રિયા તમારા મોં અને ગળાના ભાગોને અસર કરી શકે છે, જેનથી ગળવાનું મુશ્કેલ બની શકે છે. અમુક કીમોથેરાપી દવાઓ તમારા મોં અને ગળામાં ચાંદા પેદા કરી શકે છે. આથી ગળવું પીડાદાયક બની શકે છે.

ગળવાની સમસ્યાઓનું સંચાલન

ગળવાની તકલીફને ડિસફેજીયા (dis-FAY-jee-uh) કહેવાય છે. તમારી સંભાળ ટીમ ડિસફેજીયાનું નિયંત્રણ કરવા માટે તમને મદદ કરશે. આ ટીમમાં તમારા ડૉક્ટરો, નર્સો, ગળવાની નિષ્ણાત અને ક્લિનિકલ ડાયેટિશિયન ન્યુટ્રિશનિસ્ટનો સમાવેશ થાય છે.

તમે તમારી સારવાર પહેલાં, દરમિયાન અને પછી ગળવાની નિષ્ણાતને મળશો. તેઓ આ કરશે:

- સમજાવશે કે સારવાર તમારા ગળવાની ક્રિયા પર કેવી અસર કરી શકે છે.
- તમારા ગળવાની સ્નાયુઓને ખેંચવા અને તેમને મજબૂત રાખવા માટે તમને કસરતો શીખવશે.
- જ્યારે તમે રેડિયેશન થેરાપી લો છો ત્યારે ગળવાની તમારી ક્ષમતામાં કોઈપણ ફેરફાર થયો હોય તો તેના પર ધ્યાન રખવું.
- રેડિયેશન થેરાપી દરમિયાન અને પછી ખાવા-પીવા માટે શર્ેષ્ઠ અને સલામત શું છે તે અંગે માગર્દશર્ન આપવામાં મદદ કરશે.
- તમારી સારવાર થઈ ગયા પછી ગળવાની ક્ષમતા જાળવી રાખવામાં તમને મદદ કરશે. આ લાંબા ગાળાના ફેરફારો (લાંબા સમય સુધી ચાલે છે) અથવા મોડેથી શરૂ થતા (સારવાર પછી લાંબા સમય પછી થાય છે) ફેરફારો અટકાવી શકે છે.

ગળતી વખતે પીડા

જો તમને ગળતી વખતે પીડા હોય, તો તમારી સંભાળ ટીમ તમને મદદ કરવા માટે પીડાની દવા આપશે. દવા લેતી વખતે તમારા ડૉક્ટરની સૂચનાઓનું પાલન કરો. જો તે મદદ ન કરે, તો તમારા ડૉક્ટર અથવા નસર્ને જણાવો. એવી ઘણી જુદી,જુદી દવાઓ છે જેનો ઉપયોગ તમારા પીડાને નિયંતિર્ત કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

એસ્પિરેશન

જ્યારે તમને ગળવામાં તકલીફ પડતી હોય, ત્યારે ખોરાક અથવા પર્વાહી તમારા ગળાના પાછળના ભાગમાં ફસાઈ (અટવાઇ) જાય છે. આ તમારા ખોરાકને એસ્પિરેટ કરવાની શક્યતા વધુ બનાવી શકે છે. એસ્પિરેશનના લક્ષણો:

- ગળતી વખતે ખાંસી આવવી

- ગળ્યા પછી ખાંસી આવવી
- જ્યારે તમે ખાતા હો કે પીતા હો ત્યારે તમારા અવાજમાં ફેરફાર

જો આમાંથી કોઈ પણ વસ્તુ થાય, તો તરત જ તમારા ગળવાની નિષ્ણાતનો સંપકર્ કરો. તમારી ગળવાની ક્ષમતામાં કોઈ ફેરફાર છે કે કેમ તે જોવા માટે તેઓ તપાસ કરશે. જો એવું હોય, તો તેઓ એવા ખોરાક અને પર્વાહીની ભલામણ કરશે જે સુરક્ષિત અને સહેલાઇથી ગળી શકાઈ. તમારી ગળવાની ક્ષમતામાં વધુ ફેરફારોને રોકવા માટે તેઓ તમારી સાથે ગળવા માટેની કસરત પણ કરાવશે.

જો તમને આમાંના કોઈપણ લક્ષણો હોય તો તરત જ તમારા ડૉક્ટર અથવા નસર્ને કૉલ કરો:

- શ્વાસ લેવામાં તકલીફ
- ઘરઘરાટી (જ્યારે તમે શ્વાસ લો છો ત્યારે સીટી વગાડવાનો અથવા ધરૂજારીનો અવાજ)
- શ્વાસ લેતી વખતે દુખાવો
- ખાંસી સાથે ગળફો (ફ્લેમ જેવો ઉચ્ચાર) અથવા લાળ.
- 100.4 °F (38 °C) અથવા તેથી વધુ તાવ

આ વસ્તુઓ ન્યુમોનિયા અથવા શ્વસન ચેપના ચિહ્નો હોઈ શકે છે.

ટ્રીસ્મસ

ટ્રીસ્મસ એ છે જ્યારે તમે તમારું મોં હંમેશની જેમ પહોળું ન ખોલી શકો. ટ્રીસ્મસ તમારી સારવાર દરમિયાન, તરત અથવા વષોર્ પછી પણ થઈ શકે છે.

જ્યારે તમે તમારું મોં સારી રીતે ખોલી શકતા નથી, ત્યારે તમારા ડૉક્ટર માટે આ વિસ્તારને જોવામાં મુશ્કેલી પડે છે. તમને આ સમસ્યા નો પણ સામનો કરવો પડે:

- મૌખિક સ્વચ્છતા (તમારા મોં અને દાંતની સફાઈ). આનાથી શ્વાસની દુગર્ંધ, પોલાણ અને ચેપ થઈ શકે છે.
- ચાવવું અને ગળવું જેના કારણે ખાવા-પીવામાં મુશ્કેલી પડી શકે છે.
- વાત કરવામાં
- ચુંબન કરવામાં
- જેમ કે શ્વાસ લેવાની નળી મૂકવી, જો તમને ક્યારેય સામાન્ય એનેસ્થેસિયાની જરૂર પડે તો. શસ્તર્ક્રિર્યા અથવા પર્ક્રિર્યા દરમિયાન તમને ઊંઘ લાવવાની આ દવા છે.
- દાંતની નિયમિત સારવાર દરમિયાન.

એકવાર ટિર્સ્મસ વિકસિત થઈ જાય તો તેની સારવાર કરવી ખૂબ જ મુશ્કેલ છે. એટલા માટે ટિર્સ્મસને અટકાવવું અને શક્ય તેટલી વહેલી તકે તેની સારવાર કરવી મહત્વપૂણર્ છે. તમારા ગળવાની નિષ્ણાત તમને ટિર્સ્મસને રોકવામાં મદદ કરવા માટે કસરતો શીખવશે. સારી મૌખિક સ્વચ્છતા અને સારી મુદર્ા જાળવવી પણ મહત્વપૂણર્ છે.

કસરતો

આ કસરતો તમારી રેડિયેશન થેરાપી દરમિયાન ગળવાની તમારી ક્ષમતામાં થતા ફેરફારોને રોકવામાં મદદ કરશે. તેઓ તમને સમય જતાં ગળવાની ક્ષમતા જાળવી રાખવામાં પણ મદદ કરશે. તમારા ગળવાની નિષ્ણાત તમને જણાવશે કે કઈ કસરત તમારા માટે શરેષ્ઠ છે અને તે ક્યારે શરૂ કરવી. કસરતો મદદરૂપ થશે નહીં જો તમે:

- શસ્તર્ક્રિર્યા પછી ખૂબ જલ્દી થી શરૂ કરો.
- તમારી રેડિયેશન થેરાપી પહેલા એને ખૂબ જલ્દી શરૂ કરો.

જો તમારે કસરત માટે ગળી જવાની જરૂર હોય, તો માતર્ તમારી લાળનો ઉપયોગ કરો,

જો તમે કરી શકો તો. જો તમારી મદદ માટે તમારે પાણીના નાના ચુસ્કીઓ લેવાની જરૂર હોય, તો તે ઠીક છે.

દરેક કસરત દિવસમાં 3 વખત કરો. આગળની કસરત પર જતા પહેલા દરેક કસરતને 10 વખત પુનરાવતિર્ત કરો. તમારા ગળવાની નિષ્ણાત તમને તે વધુ કે ઓછા વખત કરવા માટે કહી શકે છે. તમારા ગળવાની નિષ્ણાતની સૂચનાઓનું પાલન કરો.

ગળવાની કસરતો

જીભ પકડવાની કસરત (માસાકો કસરત)

1. તમારા આગળના દાંત વચ્ચે તમારી જીભની ટોચ મૂકો.
2. ગળી જવું. જ્યારે તમે ગળી રહ્યા હોવ ત્યારે તમારી જીભની ટોચ તમારા આગળના દાંત વચ્ચે રાખો.

ગળ્યા પછી તમે આરામથી જીભ ને તેના સામાન્ય સ્થિતિમાં પરત લાવી શકો છો.

પર્યત્નપૂવર્ક ગળી જવાની કસરત

1. સામાન્ય રીતે ગળી જાઓ, પરંતુ તમારા ગળા અને જીભના સ્નાયુઓ વડે જોરથી દબાવો.

જોરથી દબાવવા માટે, એવું ડોળ કરો કે તમે કંઈક મોટું ગળી રહ્યા છો (જેમ કે એક ચમચી ભરીને પીનટ બટર).

મેન્ડેલસોહન સ્વેલો મેન્યુવર કસરત

1. સામાન્ય રીતે ગળવાનું શરૂ કરો. જ્યારે તમને તમારા ગળા અને કંઠમણી ઉપર ખસતું અથવા દબાયેલું લાગે, ત્યારે 2 સેકન્ડ માટે થોભો. પછી, તમારા ગળાને આરામ આપો.

ગળી જવા દરમિયાન વિરામ લેવા માટે, એવું ડોળ કરો કે તમે ગળી જવાની વચ્ચે 2

સેકન્ડ માટે તમારા શ્વાસ રોકી રાખ્યા છે. પછી, તમારા ગળાને આરામ આપો. તમારા ગળા પર હળવેથી હાથ રાખવાથી પણ મદદ મળી શકે છે. આ તમને ગળી જતા દરમિયાન સ્નાયુઓ ઉપર તરફ ખસી રહ્યા હોય અથવા કડક થઈ રહ્યા હોય તે અનુભવવામાં મદદ કરે છે.

સુપરાગ્લોટીક (SOO-pruh-GLAH-tik) ગળવાની કસરત

1. અંદર શ્વાસ લો (શ્વાસ લો) અને તમારા શ્વાસને રોકી રાખો.
2. શ્વાસ રોકીને, ગળો.
3. બળપૂવર્ક શ્વાસ બહાર કાઢો (શ્વાસ છોડો) અથવા તમે જે શ્વાસને પકડી રાખતા હતા તેને ખાંસીને બહાર કાઢો.

ટંગ રેન્જ ઓફ મોશન (ROM) કસરતો

જીભ બહાર કાઢવાની કસરત

1. જ્યાં સુધી તમને સારી ખેંચાણ ન લાગે ત્યાં સુધી તમારી જીભ શક્ય તેટલી બહાર કાઢો.
2. તેને 5 સેકન્ડ માટે ત્યાં રાખો.

જીભ પાછી ખેંચવાની કસરત

1. તમારી જીભને તમારા મોંમાં ખૂબ પાછળ ખેંચો, જાણે તમે કોગળા કરી રહ્યા હોવ અથવા બગાસું ખાતા હોવ.
2. તેને 5 સેકન્ડ માટે ત્યાં રાખો.

જીબ બાજુ પર ફેરવાની કસરત

1. તમારી જીભને શક્ય તેટલી ડાબી બાજુ ખસેડો, જ્યાં સુધી તમને સારી રીતે ખેંચાણ ન લાગે.

2. તેને 5 સેકન્ડ માટે ત્યાં રાખો.
3. તમારી જીભને શક્ય તેટલી જમણી બાજુ ખસેડો, જ્યાં સુધી તમને સારી રીતે ખેંચાણ ન લાગે.
4. તેને 5 સેકન્ડ માટે ત્યાં રાખો.

જીભની ટોચની કસરત

1. તમારી જીભની ટોચ તમારા ઉપરના દાંત પાછળ અથવા તમારા પેઢા પર રાખો.
2. આ સ્થિતિમાં રાખતી વખતે, તમારું મોં 5 સેકન્ડ માટે શક્ય તેટલું પહોળું ખોલો.

જીભની પાછળની કસરત

1. જોરદાર "ક" અથવા "કુહ" અવાજ કહો. આ કરવા માટે તમારી જીભનો પાછળનો ભાગ તમારા ગળાના પાછળના ભાગ તરફ ખેંચો.

જીભ પર્તિકાર કસરતો

તમારા ગળવાના નિષ્ણાત તમને કહેશે કે તમારે આ કસરતો કરવાની જરૂર છે કે નહીં અને ક્યારે કરવી. આ કસરતો માટે તમારે જીભ ડિપરેસરની જરૂર પડશે. આ લાકડાનો એક પાતળો ટુકડો છે જે પોપ્સિકલ લાકડી જેવો દેખાય છે.

1. જીભ ડિપરેસરને તમારી જીભની મધ્યમાં સ્થિર રાખો. તમારી આખી જીભ વડે 5 સેકન્ડ માટે દબાણ કરો.
2. જીભ ડિપરેસરને તમારી જીભની સામે રાખો. તમારી જીભની ટોચને જીભ ડિપરેસર સામે 5 સેકન્ડ માટે દબાવો.
3. જીભ ડિપરેસરને તમારી જીભની ડાબી બાજુ મૂકો. તમારી જીભને જીભ ડિપરેસર સામે 5 સેકન્ડ માટે દબાવો. તમારી જીભની ટોચ ફેરવવાનો પર્યાસ ન કરો.
4. તમારી જીભની જમણી બાજુએ જીભ ડિપરેસર મૂકો. તમારી જીભને જીભ

ડિપરેસ્સર સામે 5 સેકન્ડ માટે દબાવો. તમારી જીભની ટોચ ફેરવવાનો પ્રયાસ ન કરો.

જડબાના કસરતો

સક્રિય હલનચલન અને ખેંચવાની કસરતો

તમે આ કસરતો બેઠા, બેઠા કે ઉભા રહીને કરી શકો છો. આ કસરતો કરતી વખતે તમારા માથાને સ્થિર રાખો.

1. તમારા મોંને શક્ય તેટલું પહોળું ખોલો, જ્યાં સુધી તમને હળવો ખેંચાણ લાગે પણ દુખાવો ન થાય (આકૃતિ 2 જુઓ). આ સ્થિતિને 10 સેકન્ડ સુધી રાખો.
2. તમારા નીચલા જડબાને ડાબી બાજુ ખસેડો (આકૃતિ 3 જુઓ). આ સ્થિતિને 3 સેકન્ડ માટે રાખો.
3. તમારા નીચલા જડબાને જમણી તરફ ખસેડો (આકૃતિ 4 જુઓ). આ સ્થિતિને 3 સેકન્ડ માટે રાખો.
4. તમારા નીચલા જડબાને વતુર્ળમાં ડાબી બાજુ ખસેડો.
5. તમારા નીચલા જડબાને જમણી બાજુ વતુર્ળમાં ખસેડો.

આકૃતિ 2. તમારું મોં ખોલો

આકૃતિ 3. તમારા જડબાને ડાબી બાજુ ખસેડો

આકૃતિ 4. તમારા જડબાને જમણી તરફ ખસેડો

નિષ્ક્રિય ખેંચવાની કસરત

1. તમારા અંગૂઠાને તમારા ઉપરના આગળના દાંત નીચે અથવા તમારા પેઢા પર રાખો.
2. તમારા બીજા હાથની નિદેર્શક (તજર્ની) આંગળી તમારા નીચેના આગળના દાંત પર અથવા તમારા પેઢા પર મૂકો (આકૃતિ 5 જુઓ).
3. તમારું મોં શક્ય તેટલું ખોલો. વધારાની પર્તિકારકતા આપવા માટે તમારી આંગળીઓને તમારા દાંત અથવા પેઢા પર હળવેથી દબાવો. આ તમારા મોંને બંધ થતા રોકવામાં મદદ કરશે. તમને હળવો ખેંચાણ અનુભવવો જોઈએ, પણ દુખાવો નહીં.

આકૃતિ 5. વધારાની પર્તિકાર આપવા માટે તમારી આંગળીઓનો ઉપયોગ કરો

4. આ સ્થિતિને 15 થી 30 સેકન્ડ સુધી રાખો.

તમારા ગળવાની નિષ્ણાત તમારી ગળી જવાની ક્ષમતામાં ફેરફાર જોઈ શકે છે. જો એમ હોય, તો તેઓ તમને સારવાર દરમિયાન ગળવામાં મદદ કરવા માટે અન્ય કસરતો અથવા રીતો શીખવી શકે છે.

આહાર માગર્દશિર્કા

સારું ખાવાનું એ તમારા કેન્સરની સારવારનો એક મહત્વપૂણર્ ભાગ છે. જો તમને ગળવામાં દુખાવો અથવા તકલીફ થઈ રહી હોય તો:

- તમે પૂરતો ખોરાક ન ખાઈ શકો. આનાથી તમારું વજન ઓછું થઈ શકે છે અને તમારી ઉર્જાર્ ઓછી થઈ શકે છે.
- તમે પૂરતા પર્માણમાં પર્વાહી પી શકતા નથી. આ તમને નિજર્લીકૃત કરી શકે છે.

તમારી સારવાર દરમિયાન તમારે શું ખાવું અને પીવું જોઈએ તે વિશે તમારી સંભાળ ટીમ તમારી સાથે વાત કરશે. તમારા ગળવાની નિષ્ણાત તમારા માટે યોગ્ય ખોરાક અને પર્વાહી રચનાની ભલામણ કરશે. જ્યારે તમે નવા ખોરાક અને પર્વાહીનો પર્યોગ કરો છો, ત્યારે ખાતરી કરો કે તેની બનાવટ તમારા ગળવાની નિષ્ણાત દ્વારા સૂચના પર્માણે હોય.

તમારી સંભાળ ટીમ તમને વધુ કેલરી મેળવવામાં મદદ કરવા માટે પોષક પૂરવણીઓ (જેમ કે Ensure®) પીવાનું સૂજાવ પણ આપશે. તમે તમારા સ્થાનિક કરિયાણાની દુકાન, ફામર્સી અથવા ઓનલાઈન પર પોષક પૂરવણીઓ ખરીદી શકો છો.

વધુ આહાર ભલામણો માટે, *Eating Well During Your Cancer Treatment* (https://sandbox18.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment) વાંચો.

શુષ્ક મોં અથવા જાડા લાળનું નિયંતર્ણ

જો તમારા માટે શુષ્ક મોં અથવા જાડી લાળ સમસ્યા હોય તો આ સૂચનો અજમાવી જુઓ:

- દિવસમાં 8 થી 10 (8-ઔંસ) કપ પર્વાહી પીવો. સારી રીતે હાઇડરેટેડ રહેવાથી જાડા લાળને પાતળી કરવામાં મદદ મળશે.
- જ્યારે તમે ઘરથી દૂર હોવ ત્યારે તમારી સાથે પાણીની બોટલ અથવા અન્ય પર્વાહી રાખો. તેમાંથી વારંવાર ચૂસકી લો.
- ખાંડ વગરની ગમ ચાવો અથવા ખાંડ વગરની કેન્ડી ચૂસો. આનાથી લાળનો પર્વાહ વધુ થઈ શકે છે.
- તમારા ખોરાકમાં ચટણી, ગરેવી અથવા અન્ય પર્વાહી ઉમેરો.
- જાડા લાળને પાતળી કરવામાં મદદ કરવા માટે હ્યુમિડિફાયરનો ઉપયોગ કરો.
- દિવસ દરમિયાન તમારા મોંને વારંવાર એવા દર્ાવણથી ધોઈ નાખો જે તમે જાતે જ બનાવી શકો. તમારું પોતાનું દર્ાવણ બનાવવા માટે, 1 લિટર (લગભગ 4.5 કપ) પાણી, 1 ચમચી મીઠું અને 1 ચમચી ખાવાનો સોડા મિક્સ કરો. તમે આ દર્ાવણથી ઘૂંટડો ભરી શકો છો, રિન્સ કરવું અથવા કોગળા કરી શકો છો.

જો આ સૂચનો તમને મદદ ન કરે, તો તમારી સંભાળ ટીમ સાથે વાત કરો. તેઓ શુષ્ક મોં અથવા જાડા લાળને નિયંતિર્ત કરવામાં મદદ કરવા માટે અન્ય રીતો સૂચવી શકે છે.

સંપકર્ની માહિતી

વધુ માહિતી માટે, મેમોરિયલ સ્લોન કેટરિંગ (MSK) ના સ્પીચ એન્ડ હિયરિંગ સેન્ટરમાં સ્પીચ એન્ડ સ્વેલો સ્પેશિયાલિસ્ટનો સંપકર્ કરો. તમે સોમવારથી શુકર્વાર, સવારે 9 વાગ્યાથી સાંજે 5 વાગ્યા સુધી 212-639-5856 પર

નિષ્ણાતનો સંપકર્ કરી શકો છો.

સ્પીચ એન્ડ હિયરિંગ સેન્ટર મેમોરિયલ હોસ્પિટલમાં આવેલું છે:

1275 યોકર્ એવન્યુ (પૂવર્ 67મી અને પૂવર્ 68મી શેરીઓ વચ્ચે)
બોબસ્ટ બિલ્ડીંગ, 4થો માળ, સ્યુટ 7
ન્યૂ યોકર્, NY 10065

સ્પીચ એન્ડ સ્વેલોઇંગ સેન્ટર MSK ખાતે ડેવિડ એચ. કોચ સેન્ટર ફોર કેન્સર કેરમાં સ્થિત છે:

530 E. 74મી સ્ટ્રીટ.
16મો માળ, સ્યુટ 11
ન્યૂ યોકર્, NY 10021

વધુ રિસોસર્ માટે, અમારી વચુર્અલ લાઈબ્રેરી www.mskcc.org/peની મુલાકાત કરો

તમામ અધિકાર અને માલિકી હક મેમોરિયલ સ્લોન કેટરિંગ કેન્સર સેન્ટર દ્વારા આરક્ષિત છે