

Sore Mouth or Throat with Cancer Treatment

Cancer treatments can cause a sore mouth, sores in the mouth, tender gums or a sore throat. This makes it hard to chew or swallow. Ask your doctor to give you medicine that will help your mouth and throat pain. There are things you can do to ease and prevent a sore mouth or throat such as:

- **Eat soft foods.**
 - Milkshakes
 - Bananas, applesauce, or other soft fruit
 - Cottage cheese or yogurt
 - Mashed potatoes or noodles
 - Macaroni and cheese
 - Custards, puddings or gelatin
 - Scrambled eggs
 - Oatmeal or cooked cereal
 - Pureed or mashed vegetables

- **Avoid foods that can hurt your mouth.**
 - Oranges, grapefruits, lemons, other citrus fruits and juices
 - Tomato sauce or juice
 - Spicy foods
 - Raw vegetables, granola, toast, crackers or other rough coarse foods
 - Hot foods or liquids

कैंसर उपचार के दौरान मुँह अथवा गले में दर्द

कैंसर उपचार के कारण मुँह में दर्द हो सकता है, मुँह में दर्द, नाजुक दर्द कर रहे मसूड़े अथवा गले में दर्द । इससे भोजन को चबाना अथवा निगलना कठिन हो जाता है । अपने चिकित्सक से ऐसी दवा देने के लिए कहें जिससे आपके मुँह अथवा गले के दर्द में आराम मिले । ऐसे उपाय हैं जिनसे आप अपने मुँह अथवा गले के दर्द में राहत महसूस कर सकते हैं अथवा इनसे बचाव कर सकते हैं, जैसे:

- **मुलायम भोजन लें ।**
 - मिल्क शेक
 - केले, एपल सॉस अथवा अन्य मुलायम फल ।
 - पनीर (कॉटेज चीज) अथवा दही
 - कुचले हुए (मेशड) आलू अथवा नूडल्स ।
 - मेकैरॉनी और चीज़ ।
 - कस्टर्ड, हलुआ (पुडिंग्स) अथवा जिलेटिन
 - फेंटे हुए अंडे ।
 - जई (ओट) का भोजन ऑट मील अथवा पकाए हुए अनाज ।
 - षोरबा बनाकर अथवा कुचली हुई (मेशड) सब्जियां ।
- **ऐसे भोजन लेने से बचें, जिनसे आपके मुँह में दर्द हो सके ।**
 - संतरा, अंगूर छोटा चकोतरा, नींबू तथा अन्य खट्टे फल एवं रस ।
 - टमाटर का सॉस अथवा रस ।
 - मसालेदार भोजन
 - कच्ची सब्जियां, ग्रैनोला, टोस्ट बिस्कुट अथवा अन्य रूखे-खुरदरे भोजन ।
 - गर्म भोजन अथवा द्रव ।

- **Follow these tips:**

- Cook food until it is soft and tender.
- Cut food into small pieces.
- Use a straw to drink liquids.
- Use a small spoon.
- Eat food that is cold or at room temperature.
- Drink warm bouillon or salty broth for a sore throat.
- Rinse your mouth often with water to remove food and bacteria and to promote healing.

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

5/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

• निम्नलिखित तरीके अपनाएं—

- भोजन तब तक पकाएं, जब तक यह मुलायम तथा गर्म न हो जाए ।
- भोजन को छोटे-छोटे टुकड़ों में काटें ।
- द्रव पीने के लिए नली (स्ट्रॉ) का प्रयोग करें ।
- छोटी चम्मच का प्रयोग करें ।
- ऐसा भोजन करें जो ठंडा हो अथवा कमरे के तापमान पर हों ।
- दुखते गले के लिए गर्म बॉलियन षोरबे अथवा नमकीन ब्रॉथ (मांस रस) का प्रयोग करें ।
- अपने गले से भोजन तथा बैक्टीरिया दूर करने तथा सुधार को बढ़ाने के लिए बार-बार पानी से कुल्ले करें ।

आपको भोजन करने में हो रही किन्हीं समस्याओं के संबंध में अपने चिकित्सक, नर्स अथवा आहार विशेषज्ञ से परामर्श करें ।

5/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

Sore Mouth or Throat with Cancer Treatment. Hindi