



અમુક પ્રકારની કેમોથેરાપી અથવા મોઢામાં કરવામાં આવેલ રેડિયોથેરાપીથી કદાચ તમારું મોઢું અત્યંત દુઃખતું હશે. જો કે આ સામાન્ય બાબત હોઈ તેને કારણે ખોરાક ખાવો અપ્રિય અથવા મુશ્કેલ બની શકે.

તમારી કેન્સરની સારવાર માટે જરૂરી છે કે તમે બની શકે તેટલો ખોરાક ખાવાની કોશિશ કરો. જો તમે આ તકલીફથી પીડાતા હો તો શું ખાવું તે વિશે આ પત્રિકા સુઝાવ આપે છે. તમે પહેલાં ખાતા હતા તે પ્રમાણમાં હવે તમે કદાચ જ ખાઈ શકશો અને આથી જરૂરી છે કે તમે ફુલફેટવાળો વિવિધ ખોરાક ખાઓ તે મહત્વનું છે અને જે 'ડાયટ'વાળી વસ્તુ હોય તેને ખરીદી કરવામાંથી ટાળવી. વધારે સુઝાવ મેળવવા માટે તમે "વધારાનું પોષણ - એશિયન ખોરાક" પત્રિકાનો ઉપયોગ પણ કરી શકો.

નીચેનાની કોશિશ કરો:

- ઠંડો અને પોચો ખોરાક જેમકે કુર્ફી, રસમલાઈ, આઈસક્રીમ, દહીં, મિલ્કજેલી અને મુઝ નરમ અને ખાવામાં સરળ પડશે. 'કેડબરી ચોકલેટ મુઝ', 'મુલ્બર કોર્નર યોગર્ટ', 'નેસલે એરો ડિઝર્ટ' જેવા નામવાળી વસ્તુઓની કોશિશ કરવી.
- ગરમ પીણાં કરતાં ઠંડા પીણાં પીવા સરળ પડશે. દૂધવાળા પીણાં જેમકે લસસી, મિલ્કશેક અને દહીંવાળા પીણાં પ્રોટીન, શક્તિ અને વિટામીનના ઘણાં સારા ઉદ્ગમસ્થાન છે.
- જો તમને તાજ ફળોનો રસ પીવાથી વેદના થતી હોય તો વિટામીન C સાથે ફોર્ટીફાઈડ કરેલા સ્કવોશ પીણાં અથવા રોઝટીપ પીણાં પીવાની કોશિશ કરો. ઓરેંજ અથવા ગ્રેપફ્રુટ જ્યુસ કરતાં એપલ કે પીચ જેવા ફળોનો રસ ઓછો એસિડિક હોય છે.
- ગરમ ખોરાક ખાતાં પહેલાં ઠંડો પડવા દો અને માત્ર નાના કોળિયા ખાઓ.
- ખોરાકને નરમ અને પોચો રાખવા માટે ઘણો બધો રસો(sauce) લો. પોચા પુડિંગ જેમકે ખીર ખાઓ.
- મીઠાવાળો ખોરાક જેમકે બોમ્બે મીક્ષ, ચેવડો, ક્રિસ્પ અને બીજા સ્વાદિષ્ટ નાસ્તા ખાવામાં ધ્યાન રાખો.

- મરચાવાળો ખોરાક દા.ત. શાક અને મરચા કદાચ તમારા મોઢામાં વેદના આપી શકે. રાંધવામાં વપરાતા મસાલામાં ઘટાડો કરવાની કોશિશ કરો અને દહીં સાથે ખોરાક પીરસો. ખોરાક રાંધતી વખતે ડબલક્રીમ ઉમેરો. જેનાથી શક્તિની ક્ષમતામાં પણ વધારો થશે.
 - મસાલા ઉમેર્યા વગર ખીચડી ખાઓ. ખાતા પહેલાં શક્તિની ક્ષમતામાં વધારો કરવા માટે બટર ઉમેરો.
 - ખરબચડી બનાવટવાળો ખોરાક જેમકે ટોસ્ટ, પાપડ અથવા કાચા શાકભાજીથી કદાચ ઘા પડે અને દુઃખતી ચામડીમાં બળતરા થાય. હુંફાળા દૂધ સાથે સીરિયલ અથવા રસાવાળી કે બટર/માર્જરીન સાથે બાફેલા કે રાંધેલા શાકભાજી ખાવાની કોશિશ કરો.
 - સ્ટ્રો (નળી) નો ઉપયોગ કરીને પીણાં પીવાની કોશિશ કરો.
 - અનાનસ કે સકરટેટીના ટુકડા તમારું મોઢું સાફ કરી શકે અને તમને કદાચ તાજગી મળે. તેનો ઉપયોગ તમારા દાંત સાફ કરવાના વિકલ્પરુપે ના કરવો જોઈએ.
 - તમારા ડોક્ટરને કહો. તે/તેણી તમને દુઃખાવામાં રાહત માટે દવા આપી શકે.
 - તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સને યોગ્ય માઉથવોશ માટે પૂછો. માઉથવોશ તમને મદદ કરે પરંતુ અમુક માઉથવોશ તમે ખરીદો તે કદાચ તમારા માટે ઘણાં તીવ્ર હશે. તમારા ડોક્ટર કદાચ એનેસ્થેટીક જેલ અથવા માઉથવોશ માટે પ્રિસ્ક્રિપ્શન આપી શકશે. તમારા દાંતને હળવેથી સાફ કરવા માટે પોચું ટુથબ્રશ વાપરો. બાળકોને વાપરવાનું ટુથબ્રશ ઉત્તમ હોઈ શકે.
 - જો તમે દાંતના ચોકઠા પહેરતા હો તો તેને રાત્રિ દરમ્યાન તેને સાફ કરવાના પ્રવાહી (ડિન્થોર ક્લિનીંગ સોલ્યુશન) માં બોળી રાખો અને દિવસ દરમ્યાન બની શકે તેટલા બહાર રહેવા દો જેનાથી દાંતના પેઢામાં ચામડી આળી બનતી રોકી શકાય.
- જો તમને કોઈ પ્રશ્ન હોય અથવા વધારે સલાહ જોઈતી હોય તો મહેરબાની કરીને તમારા રેડિયોગ્રાફર/ નર્સ/ ડોક્ટર અથવા ડાયટિશિયન ને કહો.