

## મોઢા અને ગળાના કેન્સરનાં દર્દીઓ માટે ઘરે લેવાની સંભાળ

### પ્રસ્તાવના :

મહોં—ગળાના કેન્સરનાં દર્દીથી અનુભવવા પડતા સામાન્ય પ્રશ્નો કે પડકારોની જાણકારી આપવા માટે આ લેખ લખવામાં આવ્યો છે. કેન્સરનાં દર્દીથી થતાં પ્રશ્નો અકળામણ અને મુંજવણો પેદા કરતાં હોય છે. ઘણીવાર વાતચીતની પ્રક્રિયા પણ મુશ્કેલીમાં આવી શકે છે. ઘણી બધી મુશ્કેલીઓમાં રાહત મળે તેવું ચોકક્સ કરી શકીશું. આ લેખમાં મોઢાની સંભાળ, શ્વાસનળીનાં કાણાંની સંભાળ અને રાઈલ્સ ટયુબ કેવી રીતે વાપરવી તે બતાવ્યું છે. આ સાધારણ સલાહ છે અને તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ સાથે ચર્ચા કરીને મદદ લઈ શકાય.

### સલાઈન (મીઠાનું દ્રાવણ) બનાવવાની રીત :

મહોં—ગળાના કેન્સરનાં દર્દીને ઘણીવાર ખાવા—પીવામાં મુશ્કેલી થતી હોય છે. દર્દીને પુરતા પ્રમાણમાં ખોરાકની જરૂર હોય તેને એક સાથે ના આપી શકાય પરંતુ તેને ટુકડે ટુકડે ઓછી માત્રામાં ખોરાક અને પાણી એક કરતાં વધુવાર આપવાથી તેની પોષણની જરૂરિયાત પૂરી કરી શકાય.

— મીઠાનું દ્રાવણ ઘરે બનાવી શકાય છે.

૫૦૦ મી.લી.પાણીમાં એક આખી ચમચી મીઠું નાંખી તેને ગરમ કરી અને હંકુ પાડી તેને જરૂર પડે તેમ વાપરી શકાય.

— સોડા બાઈકાર્બનું દ્રાવણ (કેવી રીતે બનાવવું)

બનાવવાની રીત :

૫૦૦ મી.લી.ગરમ પાણીમાં (1/4) એક ચતુર્થાંશ ચમચી સોડા બાઈકાર્બ ઉમેરવાથી બને. (સોડા બાઈકાર્બ એટલે ઈડલી અને ઉત્પમમાં વપરાતો ખારો)

### મોઢાની સંભાળ :

— મોઢાની સંભાળ શું છે અને તે શા માટે જરૂરી છે?

દર્દી માટે સ્વચ્છ, પીડારહિત મોંકુ અત્યંત જરૂરી છે. જેનાથી વાતચીત અને ખોરાક ખાવામાં આરામ અનુભવાય છે. મોંઢાના કેન્સરનાં દર્દીઓને મોંઢામાં ઘણી તકલીફો રહેતી હોય છે. જે કાં તો રોગને લીધે અથવા રોગની સારવારને લીધે અથવા અન્ય કોઈપણ કારણથી હોઈ શકે. અનેક દર્દીઓને મોંઢાની સંભાળ લેવાની જરૂર પડે છે.

### મુખ્ય તકલીફો :

- મોંકું સુંકું લાગવું (૫૦% કરતાં વધુ દર્દીઓને આ તકલીફ હોય છે અને તે અકળામણકારી હોય છે.)
- મોંકું સૂજી જવું
- મોંઢાનો ચેપ

### તપાસ :

- મોંઢામાં હોઠ, જીભ, દાંત, તાળવું અને મસૂળાની તપાસ દરરોજ થવી જોઈએ
- શું જોવું જોઈએ? :

હોઠ ફાટી જવા, મોંઢાનાં ખૂણો ચીરા પડવા, સૂકી અને થર લાગેલી જીભ, સફેદ ડાઘા, ચાંદા અને રતાશ અથવા લોહી પડવું જો કયાંય હોય તો

  - શું તકલીફ હોઈ શકે તે પુછવું જોઈએ?

મોંઢાનો દુઃખાવો, ખોરાક ગળતી વખતે પડતી મુશ્કેલીઓ  
ચાવવાની તકલીફ અથવા બોલવાની તકલીફ

### સારવાર :

દર્દને બ્રશ કરવામાં અને મોંકું સાફ કરવામાં મદદ કરવી જોઈએ. જો બ્રશ વાપરવામાં મુશ્કેલી થતી હોય તો નાનકડો સાફ કપડાનો ટુકડો અથવા રેડીમેડ ગોઝપીશ વાપરી શકાય. જો જીભ પર છારી વળી ગઈ હોય તો બેબી ટુથબ્રશ અથવા સાફ સુતરાઉ કાપડથી સાફ કરી શકાય. જમ્બા પહેલાં અને પછી ગરમ પાણી અથવા મીઠાના

પાણીનાં કોગળા કરી શકાય. જો મોહું સુકાઈ જતું હોય તો અનાનશ અથવા લીબુનો ટુકડો ચૂસવાથી ફાયદો થઈ શકે. જો મૌઢામાં ચાંદા હોય કે હુઃખાવો થતો હોય તો ઉપરની છિયા ધ્યાન દઈને કરવી જોઈએ. હોઠ ઉપર વનસ્પતિ ધી કે કોપરાનું તેલ લગાવી શકાય. થોડા ટીપા જીભ પર પણ ફેરવી શકાય. જો ઉપરની બધી પ્રછિયા દઈ જાતે કરી શકે તો વધુ સારુ છે. કયારેક વારંવાર પાણીનાં ઘુંટડા ભરવાનું પણ મદદ કરી શકે તે માટે દઈની બાજુમાં પાણીનો કપ ભરેલો રાખવો જોઈએ.

### મુશીબતો શું આવી શકે?

- જો મોહું વધારે પડતું સુકાતું હોય તો ડોક્ટરની સલાહ લેવી જોઈએ. ધણીવાર તેઓ દવા બદલવાની સલાહ આપે તેવું બને.
- જો મૌઢામાં દહીના ફોંદા જેવા ડાઘ પડ્યાં હોય તો ધણીવાર ફંગશનો ચેપ લાગ્યો હોય તેવી શક્યતા છે. ત્યારે ડોક્ટરની સલાહથી ચોક્કસ સારવાર થઈ શકે.
- જો હુઃખાવો ચાલુ રહેતો હોય તો સામાન્ય રીતે તમારા ડોક્ટર દર્દશામક દવાઓ આપશો.
- જો કયારેક અણગમતી ગંધ મારે તો બેકટેરીયાનો ચેપ લાગ્યો હોઈ શકે અને તે સમયે તમારા ડોક્ટર તમને એન્ટીબાયોટીક્સ અથવા મેટ્રોનીડાજોલ સોલ્યુશન આપી શકે છે.

### નાક દ્વારા નાંખેલી (Ryles tube) નળી :

- નાક દ્વારા નાંખેલી નળી શું છે?  
આ એક પ્લાસ્ટિકની નળી છે જે નાક દ્વારા પસાર કરી હોજરીમાં મુકવામાં આવે છે.
- આ નળીને સ્વયં ચોંટી શકે તેવી પટીથી નાક પર ચોંટાડી કે ફીક્ષ કરી હોય છે.
- સામાન્ય રીતે આ નળી થોડા સમય માટે મૂકી હોય છે પરંતુ ઘણા કેસમાં અઠવાડિયાઓ સુધી રાખવી પડે છે.

- આ નળીમાં ખોરાક, પાણી અને દવાઓ આપવામાં આવતી હોય છે.
- જે દર્દીઓને મૌઢેથી ખોરાક આપી ન શકાય તેવા દર્દીઓને નળી વાટે પ્રવાહી ખોરાક આપવામાં આવે છે.
- આ નળીને સાફ સુથરી અને રૂકાવટ મુક્ત રાખવી જોઈએ.

નાક દ્વારા નાંખેલી નળીનો ઉપયોગ કઈ રીતે થાય અને તેની સંભાળ કેમ લેવી?

- જરૂરી વસ્તુઓ :

સાફ નેપકીન કે ટોવેલ, ૨૦ અથવા ૫૦ સી.સી.સીરીઝ, એક ગ્લાસ પાણી,  
એક ગ્લાસ પ્રવાહી ખોરાક

પ્રવાહી ખોરાકની બનાવટ :

- દર્દીની પસંદગી અને ઉપલબ્ધ વાનગીઓમાંથી સાદું ઘરગથ્થું ખોરાક બનાવીને  
વાપરી શકાય.
- આવા ખોરાકમાં ઓસામણ, કાંજી, સુપ, ફળોનું જ્યુસ, દહી કે દૂધ વાપરી  
શકાય. વધુ કઠણ ખોરાક જેવા કે ખીચડી, રાબ, લાપસી, શાકભાજી, દાળ,  
ગ્રાઇન્ડરમાં દળીને વાપરી શકાય.
- જે ઘરમાં દરેક માટે ખોરાક બનાવ્યો હોય તે પણ સારી રીતે ગ્રાઇન્ડ કરીને  
વાપરી શકાય.
- જે કોઈ ખોરાક આપણે વાપરીએ તે મીકર/ ગ્રાઇન્ડરમાં બરાબર ગ્રાઇન્ડ કરેલો  
હોવો જોઈએ પછી તેમાં જરૂરી પ્રમાણમાં પ્રવાહી ઉમેરવામાં આવે છે અને પછી  
તેને ગળજીમાંથી ગળી લેવામાં આવે છે. જો દર્દી ગળી ના શકતા હોય તો  
તેનો મ્હોંમાં સ્વાદ લઈને સ્વાદનો આનંદ માણી શકે છે.

પદ્ધતિ :

- દર્દીને બેસાડવામાં આવે છે અને જો તે બેસી ન શકે તેમ હોય તો ૨-૩ ઓશીકા  
માથા અને ખભા નીચે મૂકવામાં આવે છે. તમારા હાથ સાબુથી ધોયા પછી  
સાફ ટુવાલ ગળાની ફરતે મૂકવો જેથી કાંઈ ઢોળાય તો તે ટુવાલ પર જ પડે. તે

પછી સીરીઝને નળીનાં ઉપલા છેડે જોડવામાં આવે છે. ખંજર જરા પાછુ બેંચવાથી તે હોજરીમાં જ્યુસ બેચે છે જેનાથી ટ્યુબ બરાબર પોરીશનમાં છે તેમ નક્કી કરાય છે.

- હવે સીરીઝને નળીથી છૂટી પાડી અને પીસ્ટન અલગ કરવામાં આવે છે અને ફરી પાછી સીરીઝ નળી સાથે જોડો.
- નળીનો છેડો દર્દીથી એક ફૂટ ઉચે પકડી રાખો પછી ધીમેથી પ્રવાહી ખોરાક સીરીઝમાં નાંખો. આ પ્રક્રિયા ધીમે ધીમે કરો જેથી તે પ્રવાહી ખોરાક ધીમે ધીમે હોજરીમાં પહોંચી જશે. પ્રવાહી ખોરાકને ફોર્સ કરી ઘકકો ના મારવો જોઈએ.
- આ નળીમાંથી બીનજરૂરી રીતે હવા પણ પેટમાં જવી ના જોઈએ નહીંતર તે દર્દને અકળામણ પેદા કરશે.
- પ્રવાહી ખોરાક આપ્યા પછી નળી દ્વારા પૂરતા પ્રમાણમાં પીવાનું પાણી આપવું જેથી નળી સાફ્ કરે.
- નળી દ્વારા ૫૦ થી ૧૦૦ મી.લી.ખોરાક અઢી-૩ કલાકે આપવો જોઈએ. દરેક વખતે ખોરાકમાં મીઠું પુરતા પ્રમાણમાં ઉમેરવું.
- મોટા ભાગના દર્દને દિવસમાં બે ચમચી જેટલું મીઠાની જરૂરત હોય છે.
- દરેક ખોરાક પછી અને ઓછામાં ઓછા ગ્રાણ-ચાર દિવસે નળી વ્યવસ્થિત સાફ્ કરવી જોઈએ, જેથી નળીમાં રૂકાવટ પેદા ન થાય.
- જરૂરત પડે તો સ્વયં ચોટી શકે તેવી પટ્ટી બદલી શકાય છે.

### મુશીબતો :

જો નળીમાંથી પ્રવાહી સરળતાથી પસાર થતું ના હોય તો સૌ પ્રથમ એ નિશ્ચિયત કરો કે નળી હોજરીમાં છે કે નહીં. તે માટે ખંજર થોડું પાછું બેંચવાથી હોજરીનાં દ્રબ્યો નળીમાં બેંચાશે.

- ઘણીવાર એવું પણ બને કે નળી સ્લીપ થઈને બહાર આવી ગઈ હોય તે વખતે નાકની બહારનો નળીનો ભાગ લાંબો હશે.

- કયારેક નળી પોતાની જગ્યાએજ હોય પરંતુ નળીમાં રૂકાવટ હોય તો નળીમાં થોડું પાણી ફોર્સથી આપવાથી અથવા ગરમ મીઠાવાણું પાણી પસાર કરવાથી તે દૂર થાય છે.
- જરૂર પડે તો સોડા બાઈ કાર્બ સોલ્યુશનથી નળી સાફ કરવાથી વધારે સારુ પરિણામ મળે છે.
- જો નળી હોજરીમાંથી બહાર આવી જાય કે નળીમાં કાયમી રૂકાવટ આવી જાય તો તમારે તમારા ડોક્ટર કે નર્સની સલાહ લેવી જોઈએ.

### **શ્વાસનળીનાં કાણાંની સંભાળ :**

#### **શ્વાસનળીનાં કાણાંની સંભાળ એટલે શું અને તે કેમ લેવી જોઈએ?**

- શ્વાસનળીનું કાણું એ શ્વાસનળીનાં આગલા ભાગમાં પાડવામાં આવેલું છિદ્ર છે. તે છિદ્રમાંથી એક પ્લાસ્ટિકની અથવા ધાતુની નળી બેસાડવામાં આવે છે જેનાથી શ્વાસ સરળતાથી લર્દ શકાય.
- જો ધાતુની નળી બેસાડવામાં આવી હોય તો બહારની ટયુબ કાયમ માટે રહે છે અને અંદરની ટયુબ સમયાંતરે બદલી સાફ કરવામાં આવે છે.
- શ્વાસનળીનાં જણાતી સંભાળમાં અંદરની ધાતુની નળીની સાફસફાઈ,
- શ્વાસનળીનાં કાણાંની આજુબાજુની સાફસફાઈ અને ટ્રેસીગ હોય છે.
- આ સંભાળ દરરોજ કરવી જોઈએ અને જરૂર જણાય એટલીવાર દિવસમાં કરવી જોઈએ.
- ધાતુની અંદરની નળી હંમેશા તેની જગ્યાએ હોવી જોઈએ, સિવાય કે તે જ્યારે સાફ કરવાની હોય.

#### **કાણાંની સંભાળ કરી રીતે?**

#### **જરૂરી વસ્તુઓ :-**

- સાફ સુતરાઉ કાપડનો ટુકડો રેડીમેઇડ ગોઝપીશ, બે નાના ઘાલા, મીઠાનું દ્રાવણ, સોડીયમ બાઈકાર્બોનેટનું દ્રાવણ.

### પદ્ધતિ :—

- દર્દીને પ્રથમ બેસાડવામાં આવે છે અને જો બેસી ના શકે તો બે થી ત્રણ ઓશીકા માથા અને ખભાની નીચે મૂકવા.
- હાથ સાબુના પાણીથી સાફ કરવા.
- શ્વાસનળીનાં કાણાંની આસપાસનું કપડું અથવા ગોળપીશ દૂર કરો અને ધાતુની અંદરની નળી બહાર કાઢી તેને સોડીયમ બાય કાર્બોનેટના ઘાલામાં મૂકો. તે પછી ટયુબમાંથી કપડાનાં ટુકડાને પસાર કરી સાફ કરવી. તે પછી ટયુબને પાણીથી પૂરતા પ્રમાણમાં સાફ કરવી. આ સાફ કરેલી નળીને દશથી પંદર મીનીટ ઉકળતા પાણીમાં મૂકો પછી ઠંડી થવા દો.
- શ્વાસનળીનાં કાણાંની આસપાસ સાફસફાઈ કરો અને બહારની નળી પણ સલાઈનથી સાફ કરવી.
- તે પછી અંદરની નળી બહારની નળીમાં હળવા હાથે બેસાડવી. તે પછી સલાઈનથી ભીનું કરેલું કપડું નળીનાં બહારનાં ભાગે મૂકવું. જેનાથી ધુળ, રજકણ કે જીવાત નળીની અંદર પ્રવેશતાં અટકે છે.
- દર્દીની બાજુમાં કપડાનાં નાના ટુકડાઓ મૂકી રાખવા, જેથી જો નળીમાં કોઈ પ્રવાહી ભરાય તો તે ખાંસી કરી કાઢી શકે અને ટયુબ સાફ રહે.

### મુશીબતો :—

- જો શ્વાસનળીની ટયુબ ભ્યુક્સ, લોહી અથવા પ્રવાહીથી રૂકાવટ થતી હોય તો તે નળી સાફ કરવા દિવસમાં ત્રણ—ચાર વાર જરૂર પડે.
- જો નળી બિલ્કુલ બંધ થઈ જાય અથવા શ્વાસ લેવામાં અત્યંત મુશ્કેલી પડે તો તેવા કેસમાં અંદરની ધાતુની નળી કાઢી નાંખવાથી હવા તુરતજ પાસ થઈ શકશે.
- તેમ કરવા છતાં પણ જો ટયુબ બંધ જ રહે તો તાત્કાલિક ડોક્ટર કે નર્સની સલાહ લેવી જોઈએ.

- જો તમે અંદરની નળી પણી ના મૂકી શકતા હોય તો ભીના કપડાંથી બહારની ટ્યુબ ઢાંકી દેવી અને ડોક્ટરની કે નર્સની સલાહ લેવી.
- જો દાદીને તાવ આવે અથવા નળીમાં ચોટી જાય તેવું પ્રવાહી ભેગું થતું હોય તો અવશ્ય ડોક્ટરની સલાહ લેવી.

**(મુઠો પૂરતા પ્રમાણમાં ન ખૂલવું) જકડાઈ જવું :**

**જો મોહું ન ખૂલતું હોય તો—**

- પ્રવાહી ખોરાક સ્ટોથી આપવું
- મોહું સાફ કરાવવું
- ફીઝીયોથેરાપી પાસે મૌઢાની કસરતો કરવી અને શીખી લેવી
- બ્રશ ન કરી શકાય તો મીઠાનાં પાણીથી કોગળાં કરવાં.