உங்கள்

வாய்ப் பிரச்சனைகளை

நிர்வகிப்பது எப்படி

இந்த நோயாளர் வழிகாட்டி பின்வருவனவற்றை நீங்கள் புரிந்து கொள்வதற்கு உதவும்:

புற்றுநோய் தொடர்பான வாய்ப் பிரச்சனைகள் எவை? **பக்கம் 2**

புற்றுநோய் தொடர்பான வாய்ப் பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் யாவை? **பக்கம் 3**

எனது வாய்ப் பிரச்சனைகளுக்கு உதவ நான் என்ன செய்யலாம்? **பக்கம் 4**

எனது ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினருடன் எப்பொழுது இதுபற்றி நான் கதைக்க வேண்டும்? **பக்கம் 13**

மேலதிக தகவல்களை நான் எங்கே பெறலாம்? **பக்கம் 14**

புற்று நோய்க்கான சிகிச்சைக்கு முன்பாக, சிகிச்சையின் பொழுது, அல்லது அச்சிகிச்சையின் பின்பு வாய்ப் பிரச்சனைகளை அனுபவிப்பவர்களுக்கு உதவும் தகவலினை இந்த வழிகாட்டி வழங்குகிறது. நோயாளர்கள் மற்றும் நோயாளியின் குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் அல்லது பராமரிப்பு வழங்குவோர் இதனைப் பயன்படுத்த முடியும். உங்களுக்கு ஆரோக்கிய பராமரிப்பு வழங்கும் குழுவினரிடம் இருந்து நீங்கள் பெறும் அறிவுரைக்குப் பதிலாக அதன் இடத்தில் இதனைப் பயன்படுத்த முடியாது.

Cancer Care Ontario

Ontario
Cancer Care Ontario

புற்றுநோய் தொடர்பான வாய்ப்பிரச்சனைகள் எவை?

புற்றுநோய் உள்ளவர்களுக்குப் பொதுவாக ஏற்படும் வாய்ப் பிரச்சனைகளாவன:

- உலர்ந்தவாயும் உதடுகளும்
- வாய்ப் புண்கள்
- தொற்றுப் புண்கள்
- ஒட்டும் உமிழ்நீர்
- சுவை மாற்றங்கள்
- விழுங்குவதில் பிரச்சனை அல்லது நோவு
- அதிகளவு உமிழ்நீர்(எச்சில்)
- பல்,முரசுப் பிரச்சனைகள்
- தாடை விறைப்பு
- துர்நாற்ற மூச்சு
- வாய் எரிச்சல்
- எந்நேரமும் தாகம்

புற்றுநோய்ச் சிகிச்சையால் ஏற்படும் பெரும்பாலான வாய்ப்பிரச்சனைகள், ஏற்ற சிகிச்சைகளுடனும் கவனிப்புடனும் நாளடைவில் குணமடையும்.

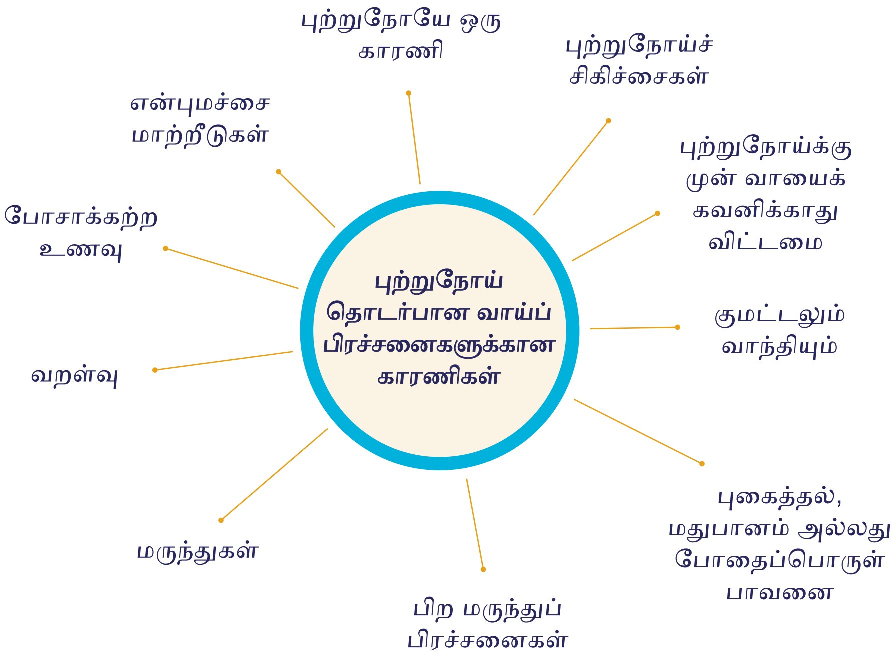
பாதுகாப்பயிருங்கள்!

உணவு விழுங்கும் போது மூச்சடைப்பு அல்லது தொண்டையடைப்பு போன்ற மாற்றங்களிருந்தால் உடனே ஒரு பேச்சு மொழி நோயியல் வல்லுனரோடு தொடர்பு கொள்ளக் கேளுங்கள்.

புற்றுநோய் தொடர்பான வாய்ப் பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் யாவை?

உங்கள் வாய்ப் பிரச்சனைகளை மோசமாக்கும் காரணிகளைக் கண்டறிந்து அவற்றுக்கு சிகிச்சை அளிப்பது மிக முக்கியம்.

வாய்ப் பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தும்காரணிகளைப் படம் காட்டுகிறது.



எனது வாய்ப் பிரச்சனைகளுக்கு உதவ நான் என்ன செய்யலாம்?

பல் மருத்துவரிடம் செல்லுங்கள்

நீங்கள் புற்று நோய்ச் சிகிச்சையை ஆரம்பிக்கு முன் உங்கள் வாய் நன்னிலையில் உள்ளதை உறுதிப் படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

சிகிச்சையின் போது பற்பிரச்சனைகளால் சிகிச்சை அட்டவணையில் மாற்றங்கள் அல்லது தாமதங்கள் ஏற்படலாம்.

நீங்கள் புற்றுநோய்ச் சிகிச்சை பெறுவதை உங்கள் பல்வைத்தியருக்கு எடுத்துக் கூறுங்கள்.இதனால் அவர் உங்கள் நலம் பேணல் குழுவிடமிருந்து ஏதாவது விசேட குறிப்புக்களைப் பெறலாம். உங்களுக்குத் தலை அல்லது கழுத்துப் புற்றுநோய் இருந்தால் அல்லது தீவிர இராசயனச்சிகிச்சை பெற்றால் இது மிக முக்கியமாகும்.

வாயைச் சுத்தமாக வைத்திருங்கள்

புற்றுநோய்ச் சிகிச்சை பெறும் போது பற்கள், முரசுகள் மற்றும் வாய் ஆகியவற்றை முடிந்தவரை சுத்தமாக வைத்திருங்கள்.

பாதுகாப்பாயிருங்கள்!

- உங்களுக்கு வாயில் அசௌகரியங்கள் ஏற்பட்டாலும் தொடர்ந்தும் பல் துலக்குவதுடன் பல்லிடைச் சுத்திகரித்தலையும்(Flossing) செய்யுங்கள். வாயை விறைக்க வைத்துச் சௌகரியமாக்குவதற்கான மருந்துகள் பற்றி நலம்பேணல் குழுவிடம் கேளுங்கள்.

வாயை அலசுங்கள்

உங்கள் வாயை வீட்டில் செய்த திரவத்தினால் பின்வருமாறு அலசுங்கள்:

- உங்கள் வாய் உலர்ந்து அல்லது புண்ணாக இருந்தால் ஒவ்வொரு 1–2 மணித்தியாலங் களுக்கு அலசவும். இல்லையாயின் நாளாந்தம் 4–5 தடவைகள் அலசவும்.
- நீங்கள் விழித்திருந்தால் இரவில் ஒவ்வொரு 4 மணித்தியாலமும் அலசவும்.
- ஒவ்வொரு தடவையும் சிற்றுணவு அல்லது உணவு உண்ட பின்னர் அலசவும்.

நீங்கள் வெளியில் போகும் போது எடுத்துச் செல்வதற்காக அலசல் திரவத்தை ஒரு சிறிய போத்தலில் ஊற்றுங்கள்.

இரவில் நீர் குடிக்க நீங்கள் எழும்ப வேண்டியிருந்தால் குளிர் புகார் உண்டாக்கும் ஈரப்பதனாக்கியைப் (Humidifier) பாவிக்கலாம்.

அற்கஹோல் கலந்த வாய்கழுவிகள் (ஸ்கோப் மற்றும் லிஸ்ரெறின் போன்றவை) எதையும் பாவிக்க வேண்டாம். இவை உங்கள் வாயை உலரப் பண்ணும்.

வீட்டில் வாய் அலசல் கலவை செய்வது எவ்வாறு

ஒரு சுத்தமான குடுவையில் அல்லது குவளையில் கலக்கவும்:

1 தேக்கரண்டி உப்பு
1 தேக்கரண்டி வெதுப்புச் சோடா
4 கோப்பை நீர்

இந்தக் கலவையை அறை வெப்பத்தில் வைத்துக் கொண்டு நாள் தோறும் புதிய கலவை கலவுங்கள்.

- இக்கலவை உங்கள்வாய் ஈரமாகவும் சுத்தமாகவும் வைத்திருக்கச் சிறந்தது.
- இதற்காக நீங்கள் விசேட கலவை எதுவும் வாங்கத் தேவை இல்லை.

நீங்கள் செயற்கைப் பல் போட்டிருந்தால்

- அவை நன்கு பொருந்தாவிடின் போட வேண்டாம்.
- சாப்பிட்ட பின் அவற்றைத் துலக்கி சுத்தம் செய்யுங்கள்.
- அவை தளர்ந்திருந்தால் சரி செய்யுங்கள்.
- வாய்ப்புண்கள் இருந்தால் அவற்றைக் கழற்றி வையுங்கள்.
- தூங்கும்போது இரவில் அவற்றைக் கழற்றி வையுங்கள்.

உங்கள் பல்லைத் துலக்குங்கள்:

சிறிய மென்மையான, வட்ட நுனியுள்ள தும்பு போன்ற தூரிகையைப் பாவியுங்கள்.

உங்களுக்கு வாய்ப்புண் இருந்தால் துலக்குவதற்கு முன் தும்புகளை மென்மையாக்க தூரிகை மேல் சுடுநீர் ஓட விடுங்கள்.

தூரிகை தும்புகள் நிமிர்ந்து நிற்காத போது அல்லது நீங்கள் மதுவம் (yeast) வாய்த் தொற்றுக்குச் சிகிச்சை பெற்ற பின், உங்கள் தூரிகையை மாற்றுங்கள்.

உங்கள் பற்கள் முரசுகள், நாக்கு ஆகியவற்றைச் சாப்பிட்ட பின்னும் படுக்கைக்குப் போகு முன்னும் துலக்குங்கள்.

உங்கள் பற்களை, பல்லிடைச்சுத்தம் (Floss) செய்யுங்கள்:

நீங்கள் ஏற்கனவே பல்லிடைச்சுத்தம் செய்வதை வழக்கமாகக் கொண்டிருந்தால், ஒரு நாளைக்கு ஒரு தடவை செய்யுங்கள். முன்பொருபோதும் செய்யாவிட்டால் இப்போது செய்ய வேண்டாம்.

மெழுகு பூசிய நூலைப் பாவியுங்கள்.

பிற குறிப்புகள்:

உங்கள் கைகளை அடிக்கடி கழுவுங்கள்.அவற்றை வாய்க்குத் தூரத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

தொற்றுப் புண்கள் இருந்தால் அல்லது முன்பு வந்திருந்தால் உளவழுத்தத்தையும் சூரியஒளியையும் மட்டுப்படுத்துங்கள்.

உதட்டுப் புண்களைத் தொடவேண்டாம். இவைபற்றி உங்கள் நலம் பேணும் குழுவுக்குக் கூறுங்கள்.

பற்களைத் துலக்கிய பின் அல்லது பல்லிடைச்சுத்தம் செய்த பின் 2 நிமிடங்களுக்கு மேல் முரசுகளிலிருந்து இரத்தம் வந்தால் நலம்பேணும் குழுவுக்குக் கூறுங்கள்.

நோயாளர் கதை

“எனது வாய் மிகவும் நோகின்ற வேளைகளில் அரைத்த உணவுகளை குழந்தைகளுக்கான கரண்டிகளால் எடுத்துச் சாப்பிட்டேன். வாய்ப்புண்கள் கூடுதலாக உள்ளதை உணர்ந்து குழந்தைகளுக்கான மென் தூரிகைகளை வாங்கிப்பாவித்தேன். இதனால் பல் துலக்குவது சுலபமாக இருந்தது. வாயும் சுத்தமாக இருந்தபோது மனநிலை நன்றயிருந்தது.”

உங்கள் வாயையும் உதடுகளையும் ஈரமாய் வைத்திருங்கள்

வாயை ஈரமாக்குங்கள்:

வீட்டில் செய்த கலவையால் வாயை அலசி ஈரமாய் வைத்திருங்கள். உலர் வாய்க்கு விசேட அலசல் மருந்துகளை நீங்கள் வாங்க வேண்டிய அவசியமில்லை.

சூப்பினிப்புகளைச் (lozenges) சூப்பினால் அவை இனிப்பற்றவை என்பதை உறுதி செய்க. (சைலிற்றோல் போன்ற இனிப்பாக்கிகளை உடையவை).

(சலாஜென் போன்ற) செயற்கை உமிழ்நீர் பொருட்கள் உங்களுக்கு ஏற்றவையா என உங்கள் வைத்தியரைக் கேளுங்கள்.

உங்கள் உதடுகளை ஈரமாக்குங்கள்:

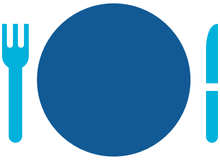
உங்கள் உதடுகள் உலர்ந்து வெடிக்காமல் இருக்க ஈரமாக வைத்திருங்கள்.

தேன் மெழுகு , லனோலின் அல்லது கொக்கோ பட்டர் உள்ள விலங்கு அல்லது தாவர மூலமுள்ள உதட்டுக் களிம்புகளைப் பாவியுங்கள்.

படுக்கைக்குப் போகுமுன் பல்துலக்கி, பல்லிடைசுத்தஞ் செய்த பின் அல்லது தேவையானபோது உதட்டுக் களிம்பை பாவியுங்கள்.

பெற்றோலிய மூலமுள்ள உதட்டுக் களிம்புகளைப் பாவிக்க.

உணவை மாற்றுங்கள்



புற்றுநோய்ச் சிகிச்சையினால் வாய்ப் பிரச்சனைகள் இருக்கும்போது உங்களுக்கு உண்பதுவும், குடிப்பதுவும் அசௌகரியமாக இருக்கும்.

ஒவ்வொரு வாயுணவும் முக்கியம் என எண்ணுக ஒரு தடவை நீங்கள் சிலவாயுணவை மட்டும் உண்ணக் கூடியதாக இருக்கும். எனவே கலோரியும் புரதமும் கூடிய உணவுகளாகத் தெரிவு செய்யுங்கள்.

உங்கள் பலத்தை நன்னிலையில் வைத்திருக்க, நோவு ஏற்பட்டாலும் நீங்கள் தொடர்ந்து சாப்பிடவேண்டும்.

குறிப்பு:

சாப்பிடுவது நோவைத் தருமென்றால், நீங்கள் சாப்பிடுவதற்கு முன் நோவு மருந்து வேலை செய்யுமாறு இருக்க, அதை எடுப்பதற்கு ஏற்ற நேரத்தை தெரிவு செய்ய, உங்களுக்கு உதவுமாறு நலம்பேணல் குழுவைக் கேளுங்கள். இதனால் உங்களுக்குச் சாப்பிடுவதற்கு இலகுவாக இருக்கும்.

மேலதிகக் கலோரிகளுக்கும் புரதங்களுக்குமான மேலதிகத் தகவல்களுக்கு எமது பசியின்மை வழிகாட்டியைப் பின்வரும் வலைத்தளத்தில் பாருங்கள்:
www.cancercare.on.ca/symptoms

வாய்ப்புண் இருக்கும்போது சாப்பிடுவதற்கான குறிப்புகள்:

குளிர்ந்த, சூடான உணவுகளுக்குப் பதிலாக அறை வெப்ப உணவுகளைச் சாப்பிடுங்கள்.

உணவு மென்மையாகும் வரை உணவைச் சமையுங்கள்.

உணவை மென்மையாக்க, மசித்தல், நறுக்கல், அரைத்தல், கரைத்தல் ஆயவற்றை முயற்சியுங்கள்.

உணவை மென்மையாக்க மார்ஜரீன், பட்டர், சோஸ், புளிப்புக்கிறீம், குழம்பு ஆகியவற்றைச் சேர்க்கவும்.

வாசனைச் சரக்குகள் நிறைந்த அல்லது அமில உணவுகளை (எலுமிச்சை ஊறுகாய் அல்லது தக்காளி) அல்லது நுரைக்கும் பானங்களை எடுக்காதீர்கள்.

கரடு முரடான, உலர்ந்த, கூரிய விளிம்புகள் உள்ள, வாயைக் கீறும் உணவுகளைத் தவிருங்கள்.

உலர் வாயிருக்கும் போது உண்ணுவதற்கான முக்கிய குறிப்புகள்:

வாய் உலரும்போது குடிப்பதற்காக ஒரு நீர்ப்போத்தல், தேமொஸ் அல்லது பிரயாணக் குவளையைக் கொண்டு செல்லுங்கள்.

தடிப்பான உமிழ்நீரை நீக்கி உணவைக் கீழிறக்க, இளஞ்சூட்டுத் திரவங்கள் உதவும்.

உமிழ்நீரைச் சுரக்க, சீனியற்ற கடின இனிப்புகள், மின்ற் இனிப்புகளைச் சூப்புங்கள் அல்லது மெல்லுபசையை மெல்லுங்கள்.

உணவுகளை மேலதிகமாக ஈரமாக்கக் கூடிய அளவில் மார்ஜரீன், பட்டர், சோஸ், திரவசூப், குழம்பு ஆகியவற்றைச் சேருங்கள்.

திண்ம (கட்டி) உணவுகளை மென்மையாக்க சூப், பால் அல்லது இளஞ் சூட்டுத் திரவங்களில் தோயுங்கள் (நனையுங்கள்).

கஃபேன் (கோப்பி, தேநீர் மற்றும் கோலா) மதுபானம், மற்றும் புகைத்தல் ஆயவற்றைத் தவிருங்கள். இவை உங்கள் உலர்வாயை இன்னும் மோசமாக்கும்.

பாதுகாப்பாயிருங்கள்!

குளிசைகளை உடைத்து நொருக்கு முன் உங்கள் நலம்பேணல் குழுவைக் கேளுங்கள். உங்களுக்குக் குளிசைகள் விழுங்கக் கஷ்டமாக இருந்தால் உங்கள் மருந்தைத் திரவமாகக் கேளுங்கள். நொருக்கிய குளிசைகளை அப்பிள் சோசில் அல்லது திரவங்களில் கலப்பது அல்லது உணவுக்குழாய் மூலம் அனுப்புவது பாதுகாப்பானது என உங்கள் நலம்பேணல் குழு சொன்னால் அவ்வாறு நீங்கள் செய்யலாம்.

புண் அல்லது உலர்வாய் இருக்கும் போது சாப்பிட முயற்சிக்க வேண்டிய உணவுகள்

காலையுணவு	✓ மென்மையான முட்டைகள் - ஓடு நீக்கி அவித்த, கிளறிய அல்லது ஒம்லெட்டாகச் செய்தவை ✓ குடிசைச் சீஸ், மற்றும் தயிர் ✓ பிறெஞ்ச் ரோஸ்ட் அல்லது பான்கேக்குகள்
நண்பகல் மற்றும் இரவு உணவு	✓ சூப்புகள், ஸ்ரூக்கள், கசெறோல்கள், உறைப்புக் குறைந்த பாஸ்றா, கஞ்சி முதலிய மென்மையான முதன்மை உணவுகள் ✓ மசித்த உருளைக் கிழங்கு, கிறீம் பூசிய சோளம், சமைத்த வத்தாளை அல்லது நீற்றுப்பூசணி போன்ற மென்மரக்கறிகள் ✓ சீவிய அல்லது துண்டாக்கிய தகரத்திலடைத்த இறைச்சிகள், மயோனேயில் கலந்த மீன், கிறீம்சூப் அல்லது சோஸ் குறிப்பு துருவியசீஸ், அல்லது மென் ரோபுவை (Silken Tofu) மரக்கறிகள் சூப்புகள், கசெறோல்களுக்குச் சேருங்கள்
சிற்றுணவுகள்	✓ முட்டை அல்லது ரூனாசலாட், குவாக்கமோல், ஹமஸ், கிறீம்சீஸ் ✓ கஸ்ரட், புடிங், மில்க்ஷேக், அரைத்த பழக்கலவை ✓ பழுத்த பெரி (Berry), பீச், வாழைப்பழங்கள்

சுவையில் மாற்றங்கள் ஏற்பட்ட பின் உண்ணல் பற்றிய குறிப்புகள்:

குறைவாக மெல்ல வேண்டிய உணவுகளை உண்க.

வெவ்வேறு வெப்ப நிலைகளில் உணவை ருசிக்கவும், ஏனெனில் அவற்றின் வாசனை வேறுபடும்.

உடன், உறைந்த அல்லது தகரத்திலடைத்த வெவ்வேறு நிலை உணவுகளை உண்டு பார்க்கவும்.

வெவ்வேறு உணவுகள், வாசனைச் சரக்குகள், வாசனையூட்டிகளைப் பரீட்சித்துப் பாருங்கள்.

ஒரு தடவைக்கு மேல் உணவுகளை முயற்சித்துப் பாருங்கள். பெரும்பாலானவர்களுக்கு, ருசி மாற்றமடையும்.

உணவு சப்பென்று சுவைத்தால்

- வாசனைச் சரக்குகளும், சுவையூட்டிகளுஞ் சேர்க்க.
- தேசிக்காய்ச் சாறு அல்லது வினிகர் போன்ற புளிப்பு உணவுகளைச் சேர்க்கவும் (வாய்ப்- புண்கள் இருந்தால் கூடாது).
- சுவை கூடிய சொக்கலேட், சல்சா, ஊறுகாய், ஒலிவ்ஸ் அல்லது திரவத்திலூறிய இறைச்சிகள் போன்ற உணவுகளை உண்க.

யாவும் கூடுதலாக இனிப்பாய் இருந்தால்:

- திரவங்களை பாலுடன் அல்லது நீருடன் கலக்கவும்.
- (வாய்ப் புண்கள் இல்லாது விட்டால்) உப்பு, சாதிக்காய், கறுவா, அல்லது தேசிக்காய், எலுமிச்சை, தோடை துளிகளை அல்லது வினிகரைச் சேருங்கள்.
- வெறுந்தயிர் போன்ற மந்த சுவையுள்ளவற்றை உண்ண முயற்சியுங்கள்.

உணவு உப்பாயிருந்தால்

- குறைவான உப்பு அல்லது சோடியமுள்ள பொருட்களை உண்ண முயற்சிக்கவும்.
- குழம்பு, சூப்புகள், சாறுகள், கசறோல்கள், உருளைக்கிழங்குகள் போன்ற உணவுகளுக்குச் சிறிதளவு சீனி சேருங்கள்.

உணவில் உலோகச்சுவை இருந்தால்

- வெதுப்பிய அவரைகள், பருப்புகள், தயிர், முட்டை, ஹமுஸ் , கச்சான் அல்லது பிற விதைகளின் பட்டர் போன்ற இறைச்சியில்லாத புரதப் பொருட்களை உண்ண முயற்சியுங்கள்.
- உலோகப் பாத்திரங்களுக்குப் பதில் பிளாஸ்ரிக் பாத்திரங்கள், சொப்ஸ்ரிக் (Chopstick) கண்ணாடிப் பாத்திரங்களைப் பாவியுங்கள்.
- (வாய்ப்புண் இல்லாவிட்டால்) இறைச்சி, கோழி, மீன் போன்றவற்றை புளித்த உணவுகளான தேசிக்காய் அல்லது எலுமிச்சைச் சாறு, கிரான்பெறி சோஸ் அல்லது ஊறுகாய் போன்றவற்றுடன் சேர்ந்து சாப்பிடுங்கள்.
- சாப்பிட்ட பின் உலோகச்சுவையை அகற்ற இனிப்பற்ற லெமன் இனிப்புகள், மின்ற், மெல்லுபசை ஆயவற்றைப் பாவியுங்கள்.

ஒரு பதியப்பட்ட உணவு ஆலோசகருடன் பேச உதவும்படி உங்கள் நலம் பேணல் குழுவைக் கேளுங்கள். ஓர் உணவு ஆலோசகர் உங்களுக்கு வாய்ப் பிரச்சனைகள் இருக்கும் போது சிறப்பாக உண்ணும் வழிகளைக் கண்டறிய உதவுவார். ஓர் உணவு ஆலோசகருடன் இலவசமாகத் தொடர்பு கொள்ள செல்லுங்கள்: unlockfood.ca அல்லது 1-866-797-0000 வுக்கு அழையுங்கள்

புகைப்பதைக் கைவிடுங்கள்

புகைத்தல் உங்கள் வாய்ப் பிரச்சனைகளை மோசமாக்கும், ஆனால் கைவிடுவது கடினம்.

உங்கள் மருந்தாளர் அல்லது வைத்தியர் புகைப்பதைக் கைவிட ஒரு திட்டம் தீட்ட உதவுவார். அவர்கள் பின் வருவனவற்றைக் கூறலாம்.

நிக்கொட்டீன் மாற்றீடுகள் பற்றிய ஆலோசனை (ஒட்டுநாடா அல்லது மெல்லு பசை போன்றன)

புகைத்தலை நிறுத்தும் மருந்து

உங்கள் முன்னேற்றம் பற்றிக் குறித்து வைக்க உதவுதல்.

இங்கே உங்களுக்கு உதவ வேறு சில வழிகள் தரப்பட்டுள்ளன:

- புகைப்போர் உதவித் தொடர்பு, கனடா புற்று நோய்ச்சங்கம்
  www.smokershelpline.ca
- புகைத்தலைக் கைவிடு
  http://www.quitsmoking.com

எனது ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினருடன் எப்பொழுது இதுபற்றி நான் கதைக்க வேண்டும்?

பின்வரும் அறிகுறிகள் ஏதாவது இருந்தால் உங்கள் நலம்பேணல் குழுவிடம் உடனே கூறுங்கள்:

38.3° செல்சியஸ் அல்லது 100.9° பரன்ஹீற்றுக்கு மேல் காய்ச்சல் இருந்தால்

வாயில் அல்லது தாடையில் கூடிய நோவிருந்தால்

தாடையில் வீக்கம், விறைப்பு அல்லது பார உணர்வு

விழுங்குவதில் பிரச்சனை

தொண்டை அடைக்கும் உணர்வு

உங்கள் வாயில் வெண் திட்டுக்கள் அல்லது சிவந்த அல்லது வீங்கிய இடங்கள் இருந்தால்

நோவை உங்களால் சிறப்பாகச் சமாளிக்க முடியாதிருப்பின்

உங்கள் நலம் பேணல் குழு உங்கள் வாய்ப் பிரச்சனைகள் பற்றி அறியவிரும்புகிறது. உங்கள் கேள்விகளும் கரிசனைகளும் முக்கியமானவை. அதைப் பகிர்வதற்குப் பயப்படாதீர்கள்.

அறிகுறிப் பரிசீலனை என்றால் என்ன?

ஒன்ராறியோவில் புற்றுநோய் உள்ள நோயாளிகள் அறிகுறிப் பரிசீலனைத் தகவல் கொத்து ஒன்றினை நிரப்பிக் கொடுப்பர். உங்களுக்கு இருக்கும் அறிகுறிகள் மற்றும் உங்கள் உணர்வுகள் எப்படி உள்ளன என்பது பற்றி இப்பரிசீலனைக் கொத்து மூலம் உங்களுடைய ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினர் அறிந்து கொள்கின்றனர். இப்பரிசீலனைக் கொத்து எட்மன்ரன் அறிகுறி மதிப்பீட்டுத் திட்டம் (Edmonton Symptom Assessment System / ESAS) என்று அழைக்கப்படுகிறது.

உங்களுடைய அறிகுறிப் பரிசிலனையை நீங்கள் மேற்கொள்ளும் பொழுது நீங்களும் உங்களுடைய ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினரும் உங்களுடைய அறிகுறிகளை நிர்வகிக்க அது உதவியாக உள்ளது.

மேலதிக தகவல்களை நான் எங்கே பெறலாம்?

பின்வருவனவற்றுக்கும் உதவுகின்ற பிற வளங்களுக்கும் இங்கே செல்லவும் **www.cancercare.on.ca/symptoms**

இணையத் தளங்கள்:

புற்றுநோய் பேணல் ஒன்ராறியோ:
www.cancercare.on.ca

கனடா புற்றுநோய் சங்கம்:
www.cancer.ca
தொலைபேசி:
1-888-939-3333

ஒன்ராறியோ பல்வைதியர் சங்கம்:
www.youroralhealth.ca

ஒன்ராறியோ சரியாக உண்:
www.eatrightontario.ca
1-877-510-5102

ஆதார உதவிச் சேவைகள்:

கனடா புற்றுநோய் சங்கம்
ஆதார உதவிச் சேவைகள்
www.cancer.ca/support

கனடா புற்றுநோய் தொடர்பாடல்:
www.cancerchatcanada.ca

நூல்கள்:

புற்றுநோய் உள்ள போது
நன்கு உண்ணல்
www.cancer.ca/publications

இலகுவாகக் கீழிறங்கும்:
புற்றுநோய்ச் சிகிச்சையின் போது
சாப்பாட்டுச் சவாலை எதிர்கொள்ள
உதவும் சமையல் முறைகள் —
Elise Mecklinger, 2006

வாய்ப் பிரச்சனைகளைச் சமாளிப்பது பற்றிய மேலதிக தகவலுக்கு உங்கள் நலம் பேணல் குழுவைக் கேளுங்கள்.

சுய-சமாளிப்பு வகுப்புகள்:

உள்ளூர் ஆதாரக் குழுக்கள்:

ஒளிப்படங்கள்:

புத்தகங்கள்:

உங்கள் வாய்ப்பிரச்சனைகளுக்கு உடனடியான கவனிப்புத் தேவையானால் யாருடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டுமென உங்கள் நலம்பேணல் குழுவைக் கேளுங்கள்.

இவ்வழிகாட்டியில் வழங்கப்பட்டுள்ள பரிந்துரைகள், அச்சில் வெளியிடப்பட்ட சான்றுகள் மற்றும் நிபுணர்களின் ஒத்த கருத்து ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் அமைந்து உள்ளன. இவ்வழிகாட்டியில் அடங்கியுள்ள தகவல் நோயாளர்களுக்கான பின்வரும் துணை வெளியீடுகளில் இருந்து பெறப்பட்டு வழங்கப்பட்டு உள்ளது:

- உலர் வாயைச் சமாளிக்கும் யோசனைகள், சுவை மாற்றங்களைச் சமாளிக்கும் யோசனைகள், வாய் புண்ணைச் சமாளிக்கும் யோசனைகள் (வடயோக் பொது வைத்திய நிலையம்)
- வாய் பேணலைச் சமாளிக்க உதவும் குறிப்புகள் (ஒட்டாவா வைத்தியசாலை)
- வாய் பேணல், வாய்ப்புண், விழுங்கும் பிரச்சனைகள், சுவைமாற்றங்கள் (இலண்டன் உடல்நல விஞ்ஞான மையம்)

இந்த நோயாளர் வழிகாட்டி புற்று நோயாளர்களுக்கு வாய்ப் பிரச்சனைகள் பற்றிய தகவலினை வழங்கும் நோக்கத்துடன் புற்றுநோய் பராமரிப்பு ஒன்ராறியோ நிறுவனத்தினால் உருவாக்கப்பட்டது. இதனைத் தகவல் பெறும் ஒரு மூலவளமாக மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும். மருத்துவர்களின் அறிவுரைக்குப் பதிலாக இதனை உபயோகிக்கலாகாது. வாய்ப் பிரச்சனைகளை நிர்வகித்தல் பற்றிக் கிடைக்கக் கூடியதாக உள்ள எல்லாத் தகவலும் இந்த வழிகாட்டியில் அடங்கவில்லை. உங்களிடம் கேள்விகள் அல்லது கரிசனங்கள் இருக்குமாயின் எப்பொழுதும் உங்களுடைய ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினரிடம் அவை பற்றிக் கேளுங்கள். இந்த வழிகாட்டியில் அடங்கியுள்ள தகவல், புற்றுநோய் பராமரிப்பு ஒன்ராறியோ நிறுவனத்துக்கும் உங்களுக்கும் இடையே ஒரு மருத்துவர்–நோயாளி இடைப்பட்ட உறவினை ஏற்படுத்த மாட்டாது.

இம் மொழிபெயர்ப்புக்கான நிதியுதவி இளவரசி மார்கரட் புற்றுநோய் தாபனத்தின் எலிசபெத் வோல்ரேஸ் நோயாளர் கல்வி நிதியத்தால் வழங்கப்படுகிறது.

இதில் அடங்கியுள்ள தகவலினை விசேட அணுகு முறையில் பெற விரும்புகிறீர்களா?
1-855-460-2647 | TTY 416-217-1815 | publicaffairs@cancercare.on.ca

வேறு நோயாளர் வழிகாட்டிகளைப் பார்வையிடத் தயவுசெய்து இங்கு செல்லுங்கள்:
www.cancercare.on.ca/symptoms

இவ வழிகோட்டி உஙகளுககு உ்தவிய்தோ ? எமககு அறையத் தோருஙகள்:
https://www.surveymonkey.com/r/patientguidefeedback

ப்திப்பு 1 - 2016
இவவழிகோட்டிககுரேிய ப்திப்புரேிம மறறும் இதிலடஙகும் தகவலகள், வ்ரபடஙகள், வர்த்தகச் சினனஙகள் மறறும் பிறை உரேிமகள் யோவறறுககும் ஒனேராறைிநேயா புறறுந ரோய் நபணல அ்மப்பு உரேித்து்டயது. ஒனேராறைிநேயா புறறுந ரோய் நபணல அ்மப்பின எழுத்து வடிவிலோன முன அனும்தியினைறி இதன எப்பகுத்தியும் பிர்தியோககஞ் க்சய்யப்படநேவா விநேயாகிககப்படநேவா எவவழியோலும் அனுப்பப்படநேவா கூடோது. ஆனோல க்சோந்தப் போவிப்புககு மட்டும் பயனபடுத்தேலாம்.

Ontario
Cancer Care Ontario

PH_OTR_5016