



తల, మెడ కిరణ చికిత్స సమయంలో: నోరు, పళ్లు, ఆహారం, మింగడం

During head and neck radiotherapy: mouth, teeth, food and swallowing

తెలుగు

ENGLISH

కిరణ చికిత్సకు ముందు

దంత వైద్యులను కలవండి; పాడైన పళ్లను కిరణ చికిత్సకు ముందే తీయించుకోండి.

పొగాకు, వక్క, మద్యం పూర్తిగా మానేయండి — చికిత్స బాగా పనిచేస్తుంది.

మింగే వ్యాయామాలు, దవడ వ్యాయామాలు నేర్చుకుని ఇప్పటినుంచే మొదలుపెట్టండి.

ప్రతి వారం బరువు చూసుకోండి.

Before radiotherapy

See the dentist; have damaged teeth removed before radiotherapy.

Stop tobacco, areca nut and alcohol completely — treatment works better.

Learn swallowing and jaw exercises and start them now.

Check your weight every week.

చికిత్స జరిగే వారాల్లో

రోజుకు ఐదారు సార్లు ఉప్పు, వంట సోడా కలిపిన గోరువెచ్చని నీటితో పుక్కిలించండి.

మెత్తటి కుంచెతో, ఫ్లోరైడ్ ఉన్న పళ్ల పొడి లేదా ముద్దతో మెల్లగా పళ్లు తోముకోండి.

మెత్తటి, తడిగా ఉండే ఆహారం తినండి: జావ, ఇడ్లీ, పెరుగన్నం, పప్పు. కారం, మసాలా, పుల్లటివి, బాగా వేడివి వద్దు.

తరచూ కొద్దికొద్దిగా నీళ్లు తాగండి; నోరు పొడిబారకుండా చూసుకోండి.

నొప్పి ఉంటే చెప్పండి — నొప్పి మందులు ఇస్తాం. చికిత్స మధ్యలో ఆపకండి; ఒక్క రోజు మానినా ఫలితం తగ్గుతుంది.

బరువు తగ్గుతుంటే లేదా మింగలేకపోతే వెంటనే చెప్పండి; అవసరమైతే ముక్కు ద్వారా గొట్టంతో ఆహారం ఇస్తాం.

During treatment

Rinse 5–6 times a day with warm water mixed with salt and baking soda.

Brush gently with a soft brush and fluoride toothpaste.

Eat soft, moist food: porridge, idli, curd rice, dal. Avoid chilli, spices, sour and very hot food.

Sip water often; keep the mouth moist.

Tell us about pain — we will give painkillers. Do not stop treatment in between; even one missed day lowers the benefit.

If you are losing weight or cannot swallow, tell us at once; food through a tube in the nose may be needed.

వెంటనే రండి, లేదా 108 కు ఫోన్ చేయండి

జ్వరం — ముఖ్యంగా క్యాన్సర్ మందుల చికిత్స కూడా తీసుకుంటుంటే

నీళ్లు కూడా మింగలేకపోవడం, మూత్రం తగ్గడం

నోటి నుంచి లేదా గొంతు నుంచి రక్తం

ఊపిరి ఆడకపోవడం, గొంతులో గురక శబ్దం

Come at once, or call 108, if

Fever — especially if you are also having chemotherapy

You cannot swallow even water, or you pass little urine

Bleeding from the mouth or throat

Breathlessness or noisy breathing

చికిత్స తర్వాత – జీవితాంతం

రోజూ ఫ్లోరైడ్ వాడండి; ఆరు నెలలకు ఒకసారి దంత వైద్యులను కలవండి.

కిరణ చికిత్స జరిగిన దవడలో పళ్లు తీయించాలంటే ముందుగా మీ క్యాన్సర్ వైద్యులకు చెప్పండి – ఎముక దెబ్బతినవచ్చు.

దవడ, మింగే వ్యాయామాలు కొనసాగించండి.

ఆరు నుంచి పన్నెండు నెలలకు ఒకసారి థైరాయిడ్ రక్త పరీక్ష చేయించుకోండి.

పొగాకు, వక్క, మద్యం మళ్ళీ ముట్టకండి.

After treatment – for life

Use fluoride every day; see the dentist every 6 months.

Before any tooth is removed from the treated jaw, tell your cancer doctor first – the bone can be damaged.

Keep up the jaw and swallowing exercises.

Have a thyroid blood test every 6 to 12 months.

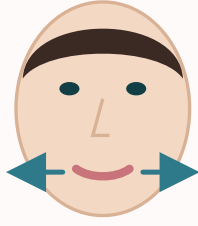
Never go back to tobacco, areca nut or alcohol.

1



నోరు వీలైనంత వెడల్పుగా తెరిచి కొన్ని క్షణాలు ఉంచండి
Open wide as is comfortable; hold for a few seconds

2



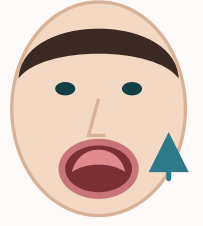
దవడను మెల్లగా ఒక పక్క నుంచి మరో పక్కకు కదపండి
Move the jaw slowly from side to side

3



గొంతు కండరాలన్నీ బిగించి గట్టిగా మింగండి
Hard swallow: squeeze the throat muscles and swallow

4



నాలుకను అంగిలికి గట్టిగా నొక్కి కొన్ని క్షణాలు ఉంచండి
Press the tongue hard against the roof; hold a few seconds

సారాంశం: కిరణ చికిత్సకు ముందే పళ్ల సమస్యలు సరిచేయించుకోండి. చికిత్స సమయంలో ఉప్పు-సోడా నీటితో పుక్కిలించండి, మెత్తటి ఆహారం తినండి, బరువు చూసుకోండి, చికిత్స మధ్యలో ఆపకండి. చికిత్స తర్వాత జీవితాంతం ఫ్లోరైడ్ వాడండి; పళ్లు తీయించే ముందు మీ క్యాన్సర్ వైద్యులకు చెప్పండి.

In short: Get dental problems fixed before radiotherapy. During treatment, rinse with salt-and-soda water, eat soft food, watch your weight and do not stop treatment in between. Afterwards, use fluoride for life and tell your cancer doctor before any tooth is removed.

డాక్టర్ హరిత చిరమన · Dr. Haritha Chiramana, MD, DM

C.R. Reddy Cancer Center, C.R. Reddy Superspeciality Hospital, Leela Mahal Road, Nellore · 0861 232 5344 · WhatsApp +91 79896 42272

ఈ కరపత్రం సాధారణ అవగాహన కోసం మాత్రమే; మీ వైద్యుల సలహాకు బదులు కాదు.

For general awareness only; it does not replace your doctor's advice.



drharitha.co.in/handouts/
mouth-care-during-head-
neck-radiotherapy-telugu