CancerCare Manitoba
ActionCancerManitoba

Punjabi

Mucositis (sore mouth/throat)

ਮਿਓਕੋਸਾਈਟਸ (Mucositis) (ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਗਲੇ ਦਾ ਪੱਕ ਜਾਣਾ)

An inflammation of the tissues in the mouth and/or throat is called mucositis. This can be caused by chemotherapy and radiation. Mucositis can start five to seven days after chemo and about two weeks after radiation to the head and neck. If it occurs, it will heal with time and care.

Mucositis can put you at risk for infection. Good mouth care can help prevent infection.

Seeing your dentist for a check up before you start treatment is advised.

ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਗਲੇ ਦੇ ਮਾਸ ਦੇ ਪੱਕ ਜਾਣ ਨੂੰ ਮਿਓਕਸਾਈਟਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੀਮੋ ਜਾਂ ਰੇਡੀਐਸ਼ਨ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੀਮੋ ਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ ਪੰਜ ਜਾਂ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਬਾਦ ਮੂੰਹ ਤੇ ਗਲਾ ਪੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਰੇਡੀਐਸ਼ਨ ਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ 2 ਹਫਤਿਆਂ ਬਾਦ ਸਿਰ ਤੇ ਗਰਦਨ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੂੰਹ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾ ਦੇ ਡਾਕਟਰ (Dentist) ਨੂੰ ਦੇਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

Signs of mucositis may be:

- discomfort or pain
- redness
- mouth sores
- burning feeling
- trouble swallowing
- sensitivity to alcohol, hot, cold, salty, spicy or acidic foods and drinks
- pain or difficulty wearing your dentures

ਮਿਓਕੋਸਾਈਟਸ ਦੇ ਚਿਨ੍ਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਬੇਆਰਾਮੀ ਜਾਂ ਦਰਦ (ਪੀੜ)
- ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਲਾਲੀ
- ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਛਾਲੈ
- ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ (ਅਨਭਵ)
- ਅੰਦਰ ਲੰਘਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ
- ਸ਼ਰਾਬ, ਗਰਮ, ਠੰਡੀ, ਲੂਣੀ, ਮਿਰਚ ਮਸਾਲੇ ਤੇ ਤੇਜਾਬੀ (Acidic) ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵੇਲੇ ਤਕਲੀਫ
- ਨਕਲੀ ਦੰਦ (Denture) ਪਾਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ

MAY, 2010 *Production of this publication was made possible through a financial contribution from the Public Health Agency of Canada. The views expressed herein do not necessarily represent the views of the Public Health Agency. Translated materials completed by Sexuality Education Resource Centre.* For copies of all topic information and languages go to: www.cancercare.mb.ca/translated_treatment_info

CancerCare Manitoba
ActionCancer Manitoba

Punjabi

Mucositis (sore mouth/throat)

ਮਿਉਕੋਸਾਈਟਸ (Mucositis) (ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਗਲੇ ਦਾ ਪੱਕ ਜਾਣਾ)

Call your nurse or doctor if you have:

- a fever 38°C or 100.4°F
- trouble eating or swallowing
- white spots in your mouth or on your tongue
- sores in your mouth and/or on your lips

You will require medication to treat these symptoms.

Mouth Care Tips

- Brush your teeth and tongue with a very soft toothbrush. Use a toothpaste with no peroxide, tartar control or fluoride. Example: Biotene, Sensodyne
- Avoid mouthwashes that contain alcohol.
- Rinse your mouth after eating and before bed. Use one half teaspoon of salt or baking soda to one cup of warm water.
- Do not smoke.
- Do not floss if your blood is low while on chemotherapy.
- If you are having radiation to the head and neck do not floss at all.

ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ:

- 38◎C ਜਾਂ 100◎4F ਤਕ ਬੁਖਾਰ ਹੋਵੇ
- ਖਾਣ ਜਾਂ ਲਘਾਂਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ ਹੋਵੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਜੀਭ ਤੇ ਚਿੱਟੇ ਛਾਲੇ ਹੋਣ (spots)
- ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬੁੱਲਾਂ ਤੇ ਜ਼ਖਮ ਹੋਣ

ਇਹਨਾਂ ਚਿਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਪਵੇਗੀ।

ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨੁਕਤੇ:

- ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਤੇ ਜੀਭ ਨਰਮ ਜਿਹੇ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ ਟੂਥਪੇਸਟ ਉਹ ਵਰਤੋਂ ਜਿਹਦੇ ਵਿੱਚ ਪਰੋਕਸਈਡ, ਫਲੋਰਾਈਡ ਜਾਂ ਟਾਰਟਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਹੋਵੇ।ਉਧਾਰਨ ਤੋਰ ਤੇ ਬਾਉਟੀਨ (Biotene), ਸੈਂਸੋਡਾਈਨ (Sensodyne)
- ਮੂੰਹ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਵਰਤੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਹੋਵੇ ਖਾਣੇ ਤੋ ਬਾਦ ਤੇ ਸੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੁਲੀ ਕਰੋ।
- ਚੁਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕੱਪ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਅੱਧਾ ਚਮਚ ਲੂਣ ਜਾਂ ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ ਪਾ ਕੇ ਵਰਤੋ।
- ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਉ।
- ਕੀਮੋਥੈਰਪੀ ਕਰਾਉਂਦੇ ਵੇਲੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਥੋੜਾ ਖੂਨ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਫਲਾਸ (Floss) ਨਾ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਦਨ ਜਾਂ ਸਿਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਨਾਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਲਾਸ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਕਰੋ।

MAY, 2010 *Production of this publication was made possible through a financial contribution from the Public Health Agency of Canada. The views expressed herein do not necessarily represent the views of the Public Health Agency. Translated materials completed by Sexuality Education Resource Centre.* For copies of all topic information and languages go to: www.cancercare.mb.ca/translated_treatment_info

CancerCare Manitoba
ActionCancer Manitoba

Punjabi

Mucositis (sore mouth/throat)

- Keep your mouth and lips moist. Sip water often and use lip balm.
- Suck on ice chips, if receiving 5FU (fluorouracil) chemotherapy.

If mucositis occurs:

- Eat soft, moist foods that are at room temperature.
- Avoid acidic foods/drinks such as oranges, tomatoes and fruit juices.
- Avoid crunchy and spicy foods.
- Ask to speak to a dietitian.
- Take pain medication.
- Remove your dentures. They can make your mouth sore. If you can not eat without your dentures, wear them to eat then remove them and rinse your mouth.

ਮਿਉਕੋਸਾਈਟਸ (Mucositis) (ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਗਲੇ ਦਾ ਪੱਕ ਜਾਣਾ)

- ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਤੇ ਬੁੱਲ ਗਿੱਲੇ ਰੱਖੋ। ਪਾਣੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਾਰ ਬਾਰ ਪੀਓ ਤੇ ਬੁੱਲਾਂ ਤੇ ਬਾਮ (Balm) ਵਰਤੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀ 5 Fu (Fluorouracil) ਨਾਲ ਕੀਮੋਥੈਰਪੀ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬਰਫ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਚੂਸੋ।

ਜੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਛਾਲੇ ਹੋਣ (Mucositis) ਤਾਂ:

- ਕੋਸੇ, ਨਰਮ ਤੇ ਗਿੱਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਉ।
- ਤੇਜਾਬੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਖਾਉ-ਪੀਉ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਸੰਤਰੇ, ਟਮਾਟਰ, ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ ਆਦਿ।
- ਤਜਾਬ ਵਾਲੇ ਤੇ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਉ।
- ਖ਼ੁਰਾਕ ਮਾਹਿਰ (Dietitian) ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰੋ।
- ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਵਾਈ ਲਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਓਪਰੇ ਦੰਦ (dentures) ਲਾਹ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਓਪਰੇ ਦੰਦ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਜ਼ਖਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀ ਓਪਰੇ ਦੰਦਾਂ ਤੋ ਬਿਨਾ ਖਾ ਨਹੀ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਖਾਣ ਲਈ ਦੰਦ ਲਗਾ ਲਓ ਤੇ ਬਾਦ ਵਿਚ ਤੁਰੰਤ ਲਾਹ ਕੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰ ਲਓ।

MAY, 2010 *Production of this publication was made possible through a financial contribution from the Public Health Agency of Canada. The views expressed herein do not necessarily represent the views of the Public Health Agency. Translated materials completed by Sexuality Education Resource Centre.* For copies of all topic information and languages go to: www.cancercare.mb.ca/translated_treatment_info