

स्ट्यानफोर्ड स्वास्थ्य सेवा (Stanford Health Care)
टाउको एवम् घिचोसम्बन्धी अङ्कोलजी (ट्युमर-विज्ञान)
वाक्-शक्ति तथा निल्ने प्रक्रियासित सम्बद्ध स्वास्थ्यमा सुधार
रेडिएसन-पूर्वको शैक्षिक मार्गदर्शिका
Pre-Radiation Education Guide

रेडिएसन प्रक्रिया चलिरहेको समयमा दुष्प्रभावहरूसित निबिडनु, उपचार पूरा गर्नको लागि महत्त्वपूर्ण छ। तपाईंका वाक्-शक्ति पेटोलजिस्टले टाउको अनि घिचोको क्यान्सर निम्ति रेडिएसन उपचार चलिरहेको बेलामा उत्पन्न हुनसक्ने प्रमुख दुष्प्रभावहरूको समीक्षा गर्नुभएको छ। तल यी दुष्प्रभावहरूको मूल्याङ्कन साथै तिनीहरूसित निबिडने कतिपय उपायहरूको बारेमा चर्चा गरिएको छ। यो याद राख्नु महत्त्वपूर्ण छ कि रेडिएसनका प्रभावहरू एकपछि अर्को गर्दै थपिँदै जान्छन्, यसकारण उपचार चल्दै जाँदा दुष्प्रभावहरू झन-झन गम्भीर हुँदै जान सक्छन्। समस्याहरू उत्पन्न हुनेबित्तिकै आफ्नो उपचार टोलीसित यसबारे निश्चित रूपमा कुराकानी गर्नुहोस्, जसमा तिनीहरूसित समय रहँदै निबिडन सकियोस्।

1. स्वाद अनि गन्धमा परिवर्तनहरू

क्यान्सर अनि यसका उपचारहरूले तपाईंका स्वाद र गन्धका अनुभूतिहरूमा परिवर्तन ल्याउन सक्छन्। यी परिवर्तनहरूले तपाईंको खाने इच्छालाई प्रभावित पार्न सक्छन् अनि यसले गर्दा तपाईंको तौलमा कमी आउन सक्छ। अधिकांश रोगीहरूको मामिलामा, उपचारका प्रथम दुई साताहरूसम्म स्वाद तुलनात्मक रूपमा राम्रै रहन्छ अनि त्यसपछि यो विस्तारै हराउनथाल्छ। उपचारको समाप्तिर अधिकांश रोगीहरूले खानामा कुनै स्वाद नभएको तथा यो स्वाद “कार्डबोर्डको जस्तै” भएको गुनासो गर्छन्। उपचार समाप्त भएपछिका 6-8 साताहरूदेखि तपाईंको स्वादमा सुधार आउनथाल्छ अनि 12 महिनाभन्दा बढी समयसम्म सुधारको यो प्रक्रिया जारी रहन्छ। अधिकांश रोगीहरूको मामिलामा, उपचारका 6 महिनाहरू पश्चात् स्वाद 75-80%-सम्म सामान्य भएर जान्छ।

- ✓ भोजनको स्वादमा सुधार ल्याउनको लागि खाना खानुभन्दा पहिले बेकिङ्ग सोडा, नुन, अनि पानी र माउथवाशले आफ्नो मुख कुल्ला गर्नुहोस्। (एक क्वार्ट पानीमा 1 चिया-चम्चा नुन अनि 1 चिया-चम्चा बेकिङ्ग सोडा मिसाउनुहोस्। कुल्ला गर्नु अनि थुक्नु अघि राम्ररी हल्लाउनुहोस्।)
- ✓ खाना खाँदा तपाईंलाई धातुको जस्तो स्वाद आयो भने, प्लास्टिकको थाल अनि ग्लासका कप र प्लेटहरूको उपयोग गरेर हेर्नुहोस्।
- ✓ थुकलाई सचेत (स्टिमुलेट) गराउनको लागि चिनीरहित कागतीका थोपाहरू, चुइङ्गम, वा पुदिना खाएर हेर्नुहोस्।
- ✓ डिब्बाबन्दको सट्टा ताजा वा जमाइएका (फ्रोजन) फल अनि सब्जीहरूको उपयोग गरेर हेर्नुहोस्।
- ✓ यदि रातो मासु (रेड मिट)-को स्वाद अनौठो लाग्यो भने, कुखुरो, माछा, अण्डा, अथवा पनिर जस्ता प्रोटीन-समृद्ध अन्य खाद्यपदार्थहरू खाएर हेर्नुहोस्।
- ✓ ताजा फलहरूलाई मिसाएर शेक, आइस क्रीम, वा योगर्ट बनाउनुहोस्।
- ✓ धेरै मानिसहरूको मामिलामा, गुलियो स्वाद सबैभन्दा धेरै समयसम्म रहन्छ। स्वाद लिएर खानसक्ने भोजनको पता लगाउनको लागि विभिन्न प्रकारका भोजनहरू खाएर हेर्नुहोस्।

II. मुख सुक्नु अथवा बाक्लो थुक निस्कनु

टाउको अनि घिचो क्षेत्रहरूमा रेडिएसन थेरेपी, कीमोथेरेपी, अनि कतिपय औषधिहरूको कारणले गर्दा मुख सुक्नसक्छ वा थुक बाक्लो हुनसक्छ। थुकको निर्माण गर्ने ग्रन्थिहरू रेडिएसनप्रति अति नै संवेदनशील हुन्छन् अनि रेडिएसन प्रक्रिया चलिरहेको बेलामा तिनीहरूले प्रायः जसो पातलो, पानी जस्तो थुकको निर्माण गर्न बन्द गर्छन्। तपाईंले आफ्नो मुख सुकेको अथवा म्यूकस (सिंगान) बाक्लो, टाँसिने, लस्याइलो भएको पाउनुहुनेछ। छोटो-अवधि, मुख सुकेको छ भने, सुक्खा खानाहरू खानु गाह्रो हुन्छ अनि यसले गर्दा भोजन ग्रहण गर्न अधिक समय लाग्न सक्छ। लामो-अवधि, सुक्खा मुखको कारण खोपिल्टो जस्ता दाँतका समस्याहरूको जोखिम बढेर जान सक्छ किनभने थुकले हाम्रा दाँतहरूको लागि एक सुरक्षात्मक आवरणको रूपमा कार्य गर्छ। सामान्यतः रेडिएसनको दोस्रो सातातिर मुख सुक्ने समस्या उत्पन्न भएको पाइएको छ, जो समय बित्दै जाँदा झन-झन बढेर जान्छ। रेडिएसन प्रक्रिया समाप्त भएका कम्तीमा पनि 2 महिनाहरूसम्म तपाईंले आफ्नो मुख सुक्खा हुने समस्यामा कुनै पनि सुधार नभएको देख्नुहुने सम्भावना छ। यो समस्या हटेर जाने प्रक्रिया प्रायः नै सुस्त हुन्छ, अनि रोगीहरूले रेडिएसनका 1-2 वर्षहरू पश्चात् थुकको निर्माणमा निरन्तर सुधार भएको अनुभव गर्नेछन्।

- ✓ दिनमा 8-देखि 10 कप तरल पिउनुहोस् (पानी सर्वोत्तम हो) अनि तपाईं कतै पनि जानुहुँदा साथमा पानीको बोतल पनि लैजानुहोस्। (पर्याप्त मात्रामा द्रवहरू पिएको खण्डमा, यसले म्यूकसलाई पातलो बनाउनमा सहायता गर्छ।)
- ✓ मुखमा साना गाँसहरू हाल्नुहोस् र आफ्नो भोजनलाई राम्ररी चपाउनुहोस्।
- ✓ नरम, गिलो भोजनहरू खानुहोस्।
- ✓ पीनट् बटर (बदामको लेदो) वा नरम ब्रेड जस्ता मुखको माथिल्लोपट्टि टाँसिने खाद्यपदार्थहरूबाट जोगिनुहोस्।
- ✓ खाद्यपदार्थहरूलाई मासुको सुप, सुप, सस, रस, योगर्ट वा क्रिमहरूले भिजाउनुहोस्।
- ✓ थुकलाई स्टिमुलेट गर्न अर्थात् सचेत पार्नको लागि चिनीरहित क्यान्डी चुस्नुहोस् अथवा चिनिरहित चुइङ्गम चपाउनुहोस्। साइट्रस, तेजपात, अनि पुदिनाको गन्ध एवम् स्वादहरूले प्रायः नै असल कार्य गर्छन्, यद्यपि उपचारको बेलामा यसले गर्दा जलन उत्पन्न हुन सक्छ।
- ✓ आफ्नो मुख सफा राख्नुहोस्। खाना खानुभन्दा पहिले अनि खाना खाएपछि सफा पानी वा मुख सफा गर्ने सौम्य तरल (1 क्वार्ट पानी, 1 चिया-चम्चा नुन, अनि 1 चिया-चम्चा बेकिङ्ग सोडा मिलाएर तयार पारिएको - उपयोग गर्नुभन्दा पहिले राम्ररी हल्लाउनुहोस्)-ले आफ्नो मुख कुल्ला गर्नुहोस्। नरम ब्रसहरू भएको टुथब्रशको उपयोग गर्नुहोस्। तपाईंको जिब्रोलाई पनि हल्का तरिकाले ब्रस गर्नु असल हुनेछ। फलसको उपयोग गर्नु सही हुनेछ वा छैन, त्यसबारे आफ्नो डक्टरलाई सोध्नुहोस्।
- ✓ बजारमा पाइने माउथवाशहरू, एल्कोहोलिक (रक्सीजन्य) तथा एसिडिक पेय पदार्थहरू, अनि तमाखुको उपयोग नगर्नुहोस्।
- ✓ कफी, चिया, एनर्जी ड्रिन्क मार्फत लिइने क्याफिनको मात्रालाई सीमित तुल्याउनुहोस्, अनि क्याफिनेटेड सफ्ट ड्रिन्कहरूलाई पनि सीमित मात्रामा लिनुहोस्।
- ✓ कार्बोनेटेड पेय पदार्थहरूलाई नपिउनुहोस् किनभने यसले गर्दा जलन उत्पन्न हुन सक्छ।
- ✓ विशेष गरेर रात्रिको समयमा, कमराको हावालाई नमीयुक्त पार्नको लागि ह्यूमिडिफायरको उपयोग गर्नुहोस्। ह्यूमिडिफायर तपाईंको टाउकोको यथाःसम्भव निकट हुनुपर्छ। (हावामा ब्याक्टिरिया अथवा मोल्डलाई फैलिन नदिनको लागि ह्यूमिडिफायरलाई निश्चित रूपमा सफा राख्नुहोस्।)
- ✓ ताजा मेवाले थुक निर्माण गर्ने प्रक्रियालाई बल दिनमा सहायता पुर्याउन सक्छ अनि यसले मुखमा एक सुरक्षात्मक पर्खालको पनि सिर्जना गर्छ।
- ✓ यदि तपाईंको थुक निर्माण गर्ने ग्रन्थिहरूलाई शल्यचिकित्साद्वारा हटाइएका छन् अथवा रेडिएसन थेरेपीले गर्दा यी क्षतिग्रस्त भएका छन् भने, थुकका विकल्प (सलाइभा सल्बिस्ट्युट)-हरू सहायक सिद्ध हुन्छन्। यी उत्पादहरूले

तपाईंको मुखमा नमीको मात्रामा वृद्धि गर्छन्। बायोटिन (Biotene) बजारमा उपलब्ध यस्तै एक उत्पाद हो अनि यो अधिकांश औषधि पसलहरूमा सजिलैसित पाइन्छ।

- ✓ Xylimelt जस्ता थुप्रै बिरामीहरूलाई थप टिकाउ हुने थुकको प्रोत्साहनको औषधी दिइन्छ।
- ✓ विशेष गरेर रेडिएसन थेरेपी पूरा भएपछि, थुकको निर्माणलाई सामान्य राख्ने दिशामा अक्युपडक्चर लाभदायक सिद्ध हुन सक्छ।
- ✓ नरिवलको तेल वा केही अन्य स्वादिष्ट तेल मुखभिन्न कोट गर्न (गालाभिन्न, मुख र गमहरूको माथि) प्रयोग गर्न सकिन्छ। सुत्नुअघि र दिनको समयमा (घ्यार्घुर गरेर) उक्त प्रयोग गर्नुहोस्।

III. मुख वा घिच्रोमा पीडा वा शोथ (सुन्नित्तु)

रेडिएसन अनि कीमोथेरेपीको कारणले मुख तथा घिच्रोमा पीडा हुन सक्छ। सामान्य रूपमा यी समस्याहरू उपचारको दोस्रो वा तेस्रो सातातिर उत्पन्न हुन थाल्छन् अनि उपचारको अवधि बढ्दैजाँदा यसमा पनि वृद्धि हुँदैजाँन्छ। सफलतापूर्वक सम्पूर्ण उपचार प्राप्त गर्नको लागि पीडामाथि नियन्त्रण गर्नु महत्त्वपूर्ण ठहर्छ। पीडा एक ठूलो समस्यामा परिणत हुनुभन्दा पहिले नै तपाईंले पीडाहरण औषधिहरूको उपयोग गर्न चाहनुहुनेछ। हामीले के पाएका छौं भने, पीडाहरण औषधिहरूको उपयोग चाँडै थाल्ने रोगीहरूलाई उपचारको बेलामा धेरै कम्ती पीडा हुन्छ। कचौडी आदि, एसिडिक, मर-मसालायुक्त, वा नुन भएका खाद्यपदार्थहरू खानबाट बाँच्नुहोस् किनभने यसले गर्दा जलनमा वृद्धि हुन सक्छ।

- ✓ सुक्खा टोस्ट, सुक्खा पातलो ब्रेड, चिप्स, नट्स, मिश्रित सुक्खा फलहरू, अनि काँचा फलहरू र सब्जीहरू जस्ता खस्रो प्रकारका वा कडा खाद्यपदार्थहरू खानबाट जोगिनुहोस्।
- ✓ सहजै खानसकिने, मनतातो वा चिसो खाद्यपदार्थहरूको चयन गर्नुहोस्। अति नै तातो अनि अति नै चिसो खाद्यपदार्थहरूको कारण असुविधा हुन सक्छ।
- ✓ एल्कोहल (रक्सी), क्याफिन, अनि तमाखुबाट टाढै रहनुहोस्।
- ✓ धूलो खुर्सानी, लसुन, झोलयुक्त तरकारी, तातो सस, जाइफल, अनि मरीच जस्ता जलन उत्पन्न गर्ने मर-मसालाहरू खानबाट बाँच्नुहोस्। तुलसी, ओरेगानो, अनि थाइम जस्ता जडीबुटीयुक्त मौसमी खाद्यपदार्थहरू।
- ✓ क्रिम सूप, पनिर मुछिएको आलु, योगर्ट (दही), अण्डा, कस्टर्ड, पुडिङ्ग, पकाइएको खाद्यान्न, अनि डिब्बाबन्द पूरक तरल खाद्यपदार्थ जस्ता नरम क्रिमयुक्त खाद्यपदार्थहरू खानुहोस्।
- ✓ सुक्खा वा ठोस खाद्यपदार्थहरूलाई मिसाएर (ब्लेन्ड) भिजाउनुहोस्। तिनीहरूलाई सूप वा सस, झोल, अनि बन्द भाँडामा राखेर विस्तारै पकाइएको मासुसित मिसाउनुहोस्।
- ✓ एल्कोहल भएका माउथवाशहरूको उपयोग गर्नबाट बाँच्नुहोस् (यसले गर्दा जलन उत्पन्न हुन्छ)।

IV. टाउको अनि घिच्रोमा रेडिएसन थेरेपी प्राप्त गरिरहेका रोगीहरूको लागि पोषणसम्बन्धी सुझाउहरू

रेडिएसन थेरेपीको कारण धेरै दुष्प्रभावहरू उत्पन्न हुन सक्छन् जसले गर्दा तौलमा कमी आउन सक्छ अनि पोषणको अभाव हुन सक्छ। यी दुष्प्रभावहरूमा भोक नलाग्नु, स्वादमा परिवर्तन आउनु, चपाउँदा अनि निल्दा पीडा हुनु, मुख सुक्नु, वाकवाकी तथा भोजन र खानुमा रुचि नहुनु सामेल छन्। सामान्यतः दुष्प्रभावहरूका प्रकार अनि प्रचण्डता रेडिएसन चिकित्सा गरिएको स्थानमाथि निर्भर गर्छ।

क्यान्सरको लागि उपचार प्राप्त गरिरहेका रोगीहरूका क्यालोरी एवम् प्रोटीनका आवश्यकताहरूमा वृद्धि भएर जान्छ। आवश्यकताहरूमा यी वृद्धिहरूले अनेकों सम्भावित दुष्प्रभावहरूसित मिलेर तौलमा कमी ल्याउन सक्छन्। रेडिएसन प्राप्त गरिरहेको बेलामा तपाईंको तौललाई घट्न नदिने प्रयास गर्नु औषधी महत्त्वपूर्ण छ। क्यान्सर सेन्टरका पञ्जीकृत आहार-

विज्ञानीहरूले तपाईंलाई यो सुनिश्चित गर्नमा मद्दत पुर्याउन सक्छन् कि तपाईंले ती चीजहरू प्राप्त गरिरहनु भएको छ, जसको तपाईंलाई, तौलमा कमी आउने सम्भावनालाई घटाउनको लागि आवश्यक छ।

- ✓ कम्ती तर बारम्बार खानाहरू खानुहोस् -- प्रतिदिन छःदेखि आठपल्ट।
- ✓ पर्याप्त मात्रामा क्यालोरी भएका खाद्यपदार्थहरू खाएर हरेक गाँस र सिपलाई महत्त्वपूर्ण बनाउनुहोस् तथा खाद्यपदार्थहरूमा क्यालोरी थप्नुहोस्।
- ✓ क्यालोरी कम्ती भएका खाद्य एवम् पेय पदार्थहरूलाई सीमित तुल्याउनुहोस्।
- ✓ उपचारको लागि प्रतीक्षा गर्दा, कारमा, डक्टरलाई भेट्नको लागि प्रतीक्षा गर्दा, आदि जस्ता समयहरूमा खानको लागि आफूसित सदैव खाद्यपदार्थहरू बोकेर लैजानुहोस्।
- ✓ दुष्प्रभावहरूको स्थिति झनै नराम्रो हुँदै गएपछि, अधिकांश रोगीहरूको लागि पर्याप्त मात्रामा क्यालोरी प्राप्त गर्नलाई तरल तथा नरम खाद्यपदार्थहरूमाथि ध्यान केन्द्रित गर्नु अनिवार्य छ। इन्स्युर (Ensure) वा बूस्ट (Boost) जस्ता पोषणसम्बन्धी पूरकहरू उपचारका पछिल्ला चरणहरूमा औधी नै सहायक सिद्ध हुन सक्छन्। तपाईंको लागि सही पूरक आहारको निर्धारण गर्नमा आहार-विज्ञानीले सहायता गर्न सक्छन्।

व्यायाम प्रोटोकल: रेडियसन गर्नुअघि, रेडियसन गर्दा र गरिसकेपछि

निल्ने अभ्यास

यी व्यायामहरूलाई प्रमुख रूपमा, भविष्यमा हुने निल्ने समस्याहरूको सम्भावनालाई कम्ती पार्ने उद्देश्यले तयार पारिएका छन्। यदि तपाईंले अहिले सामान्य रूपमा नै निलिरहनु भएको छ भने तापनि उपचारको तत्काल पश्चात् अथवा धेरै वर्षहरूपछि उत्पन्न हुनसक्ने निल्नेसम्बन्धी स्थायी समस्याहरूको सम्भावनालाई कम्ती पार्नको लागि यी व्यायामहरू महत्त्वपूर्ण छन्। तपाईंले यी व्यायामहरूमध्ये हरेकलाई 10 पल्ट दोहोर्‍याइने 3 सेटहरूको रूपमा दिनमा दुइपल्ट, रेडिएसनको अवधिभरि अनि रेडिएसन पूरा भएपछि गर्नुपर्छ। तपाईंका वाक्-शक्ति पथोलजिस्ट (speech pathologist)-ले तपाईंलाई यो बताउनेछन् कि तपाईंका यी व्यायामहरूलाई बन्द गर्नु सुरक्षित हुनेछ वा छैन अनि सुरक्षित हुनेछ भने कहिले।

1. टड-होल्ड मेनिओभर (मसाको)

- 1) तपाईंको जिब्रोको टुप्पोलाई तपाईंका अगाडिका दाँतहरू/आँठहरूको बीचमा अड्याउनुहोस्
- 2) जिब्रो बाहिर निकालेर निल्नुहोस्।
- 3) तपाईंले आफ्नो जिब्रोलाई जति बाहिर निकाल्नुहुन्छ, त्यो व्यायाम त्यति अधिक लाभदायक हुन्छ।
-आवृत्तिको क्रममा ढुक्क भएर रोकिने र बिच-बिचमा आवश्यकताअनुसार पानीको चुस्की लिने गर्नुहोस्।

2. सक्रिय निलाइ

- 1) आफ्नो जिब्रोलाई तपाईंको मुखको माथिल्लोपट्टि ठेलेर राख्नुहोस्
- 2) तपाईंले जति सक्नुहुन्छ, त्यति प्रयास लगाएर निल्नुहोस्। तपाईंले जब निल्नुहुन्छ तब आफ्नो घिचोका मांसपेशीहरूद्वारा निमोठिएकोबारे सोच्नुहोस्।
-तरल पदार्थहरू वा खाना निल्ने क्रममा तपाईं यो व्यायाम गर्न सक्नुहुन्छ

3. मेन्डलसन व्यायाम:

1) पहिले सामान्य तरिकाले निल्नुहोस् अनि यो अनुभव गर्नुहोस् कि तपाईंको स्वरयन्त्र (आडम्स एप्पल) कसरी माथि जान्छ।

2) यो व्यायामको लक्ष्य तपाईंको स्वरयन्त्र अर्थात् आडम्स एप्पललाई त्यो “माथि” भएको स्थितिमै 3-5 सेकेण्डहरूसम्म अड्याएर राख्नु हो। यसलाई यस्तो प्रकारले सोच्नुहोस् कि तपाईंले निल्दा-निल्दै आधारमै आफूलाई रोक्नुभयो।

- तरल पदार्थहरू निल्ने क्रममा तपाईं यो व्यायाम गर्न सक्नुहुन्छ

च्यापुका स्ट्रेचहरू:

यी स्ट्रेचहरूलाई तपाईंको मुख/च्यापु खोलिने सामान्य स्थितिलाई कायम राख्न वा त्यसमा सुधार ल्याउनको लागि तयार पारिएका छन् किनभने टाउको र घिचोको क्यान्सरको उपचार निम्ति गरिएको शल्यचिकित्सा अनि/अथवा रेडिएसन थेरेपी पश्चात् यस्तो समस्या उत्पन्न हुन सक्छ। **आदर्शतम रूपमा, उक्त व्यायाम दिनमा 3x पटक गर्नुपर्ने हुन्छ।**

1. च्यापु खोल्नु

आफ्नो च्यापुलाई तपाईंले तन्किएको अनुभव गरुञ्जेल, जति सक्नुहुन्छ त्यति चौडा खोल्नुहोस्, तर यसो गर्दा पीडा चाहिँ नहोस्।

10 सेकेण्डहरूसम्म खोलिएको यस्तै स्थितिमा रहनुहोस्।

हल्का अनुभव गर्नुहोस्।

10X दोहोर्‍याउनुहोस्।

2. एक छेउबाट अर्को छेउ पुर्याउनु

आफ्नो च्यापुलाई तपाईंले तन्किएको अनुभव गरुञ्जेल, दाहिनेपट्टि जति सक्नुहुन्छ त्यति चौडा लैजानुहोस्, तर यसो गर्दा तपाईंलाई दुख्रुहुँदैन।

10 सेकेण्डहरूसम्म यसलाई त्यही स्थितिमा राख्नुहोस्।

हल्का अनुभव गर्नुहोस्।

10X दोहोर्‍याउनुहोस्।

आफ्नो च्यापुलाई तपाईंले तन्किएको अनुभव गरुञ्जेल, देब्रेपट्टि जति सक्नुहुन्छ त्यति चौडा लैजानुहोस्, तर यसो गर्दा तपाईंलाई दुख्रुहुँदैन।

10 सेकेण्डहरूसम्म यसलाई त्यही स्थितिमा राख्नुहोस्।

हल्का अनुभव गर्नुहोस्।

10X दोहोर्‍याउनुहोस्।

3. च्यापुको गोलाकार गतिमा वृद्धि ल्याउनु

मुख खुला राखेर ठूला वृत्तहरूको आकार बनाउँदै केही चपाएको भान गर्दै (जस्तो कि तपाईंले चुइङ्गम चपाइरहनु भएको छ) च्यापुलाई घुमाउनुहोस्, पहिले दाहिने तर्फ, त्यसपछि देब्रेतर्फ अनि यस्तो जम्मा 20-पल्ट गर्नुहोस्।

घाँटी तन्काउने: यी व्यायामहरू गर्दा सास फेर्न याद राख्नुहोस्। **आदर्शतम रूपमा, उक्त व्यायाम दिनमा 3x पटक गर्नुपर्ने हुन्छ।**

1. आफ्नो टाउकोलाई फर्काएर काँधमाथि हेरेको झैं स्थितिमा ल्याउनुहोस् अनि 10 सेकेण्डहरूसम्म त्यही स्थितिमा रहनुहोस्, यसलाई 10-पल्ट दोहोर्‍याउनुहोस् अनि अर्कोपट्टि पनि यसै गर्नुहोस्।
2. आफ्नो कानलाई काँधपट्टि झुकाउनुहोस् अनि 10 सेकेण्डहरूसम्म त्यही स्थितिमा रहनुहोस्, यसलाई 10-पल्ट दोहोर्‍याउनुहोस् अनि अर्कोपट्टि पनि यसै गर्नुहोस्।



HNC भर्चुअल कोच (HNC Virtual Coach) एप निल्ने अभ्यासहरू गर्न तपाईंलाई सहायता गर्नका लागि निःशुल्क उपलब्ध छ।

- बिरामीको रेडिएसन उपचारको अवधिका लागि निर्देशित दैनिक दुई पटक निल्ने अभ्यासहरू
- दैनिक स्वचालित सम्झाउनीहरू
- अभ्यासहरू अनुपालनाका लागि लक्षणका डेटा र ड्र्याक सङ्कलन गर्नका लागि संक्षिप्त सर्वेक्षण पूरा गर्ने
- उपचारको अवधिमा बिरामीहरूलाई सहायता गर्न सेल्फ-पेस्ड चुनौतिहरू र शैक्षिक सामग्रीको विकास