



রোগী এবং শূন্যরুমাকারীর শিক্ষা

হুইপল পরকির্যার পর খাদ্য ও পুষ্টি

এই তথ্যটি আপনার প্যানকির্যাটিকোডুওডেনেকটমি (PAN-kree-A-tik-oh-DOO-ah-deh-NEK-toh-mee) অপারেশনের পর আপনাকে যে খাদ্যাভ্যাস (খাওয়া ও পান করা) সংকরান্ত নিদেৰ্শিকা অনুসরণ করতে হবে, তা বণরনা করা হয়েছে। এই অসেত্রাপচারের মাধ্যমে আপনার অগ্ন্যাশয়, অন্তর, পাকস্থলী, পিত্তনালী এবং পিত্তথলির অংশবিশেষ অপসারণ করা হয়। প্যানকির্যাটিকোডুওডেনেকটমিকে হুইপল পরকির্যা নামেও ডাকা হয়।

মৌলিক নিদেৰ্শিকাগুলো অন্তভূরকৃত রয়েছে:

- অল্প পরিমাণে খাবার ঘন ঘন খান।
- পেৰ্টিনের ওপর গুরুতব্ দিন।
- শরীরকে পানিশূন্যতা থেকে রক্শা করতে পযরাপ্ত পরিমাণে তরল পান করুন।
- ধীরে ধীরে খান এবং খাবার ভালোভাবে চিবিয়ে খান।
- যেসব খাবারে বেশি আঁশ (ফাইবার) রয়েছে এবং যেসব খাবার অসব্স্থিত সৃষ্টি করে, সেগুলো এড়িয়ে চলুন।
- আপনার মলতযাগের পরিবতরনগুলো লক্শয় রাখুন।

একজন কিলনিকাল ডায়েটিশিয়ান নিউটিৰ্শনিস্ট আপনার হাসপাতাল তযাগের আগে এই তথ্যগুলো বযখ্যা করবেন।

কল করুন ২১২-৬৩৯-৭৩১২ যদি আপনার কিলনিকাল ডায়েটিশিয়ান নিউটিৰ্শনিস্টের সঙ্গে অযাপয়েন্টমেন্ট ঠিক করতে হয়, তবে:

- আপনি হাসপাতাল তযাগ করার পর ওজন কমছে।
- আপনার কোনো পরশ্ন বা উদেব্গ থাকে।

আপনার হুইপল পরকির্যা থেকে সেরে ওঠা।

আপনার শরীর আপনার হুইপল পরকির্যার পর খাবারকে ভিন্ণভাবে হজম করবে। অসেত্রাপচারের

পুনরুদ্ধারের সময় আপনাকে খাবারের ধরন পরিবর্তন করতে হতে পারে। আপনার খাবার পাকস্থলী থেকে বের হতে বেশি সময় নেবে। আপনি আপনার হুইপল পরিকল্পনার পর আগের মতো বেশি খাবার খেতে সক্ষম হবেন না।

সুষম পুষ্ট আপনার শরীরকে সুস্থ হতে সাহায্য করার জন্য গুরুত্বপূর্ণ। অস্বাস্থ্যের পর নিচের নির্দেশনাগুলো অনুসরণ করুন। আপনি আপনার খাবারের পরিকল্পনার জন্য এই তথ্যসূত্রের শেষের নমুনা মেনুগুলিও ব্যবহার করতে পারেন।

অস্বাস্থ্যের পর খাদ্য সংক্রান্ত নির্দেশিকা।

আপনার শরীর সেরে উঠার সময়, সাধারণত অস্বাস্থ্যের পরথম ২ থেকে ৪ সপ্তাহ খাওয়া সবচেয়ে কঠিন হয়। আপনি এমন খাবারও সহ্য করতে অসুবিধা বোধ করতে পারেন যেগুলোতে বেশি চর্বি, চিনি বা উভয়ই রয়েছে।

এই সময়কালে নিম্নলিখিত পরামর্শগুলোর ওপর মনোযোগ দিন। আপনি আপনার খাবারের পরিকল্পনার জন্য এই তথ্যসূত্রের শেষের নমুনা মেনুগুলিও ব্যবহার করতে পারেন।

অল্প পরিমাণে খাবার ঘন ঘন খান।

অস্বাস্থ্যের পর, খাওয়ার সময় দ্রুত পূর্ণতা অনুভব করা স্বাভাবিক। একবারে ছোট পরিমাণের খাবার হজম করা আপনার শরীরের জন্য সহজ। দিনভর পরতি ২ থেকে ৩ ঘন্টা অন্তর খাওয়ার চেষ্টা করুন। পরতিদিন ৫ থেকে ৬ বার অল্প অল্প করে খাবার খাওয়ার লক্ষ্য রাখুন।

পেরাটিনের উপর গুরুত্ব দিন।

পেরাটিন অস্বাস্থ্যের পরে আপনার শরীরকে সেরে উঠতে সাহায্য করে। দিনভর আপনার অধিকাংশ খাবার এবং নাস্তার সঙ্গে একটি পেরাটিনের উৎস অন্তর্ভুক্ত করার চেষ্টা করুন। ভাল পেরাটিনের উৎসগুলির মধ্যে রয়েছে:

- ডিম
- নরম (মসৃণ) পেরাটিন, যেমন টুনা স্যালাড, ডিম স্যালাড, এবং কিমা করা গরুর মাংস, টাকির বা মুরগি।
- মুরগি বা টাকির।
- মাছ
- দুধজাত পণ্য, যেমন ২% দুধ, দই বা পনির।

পেরাটিন শেক বা স্মুথিও সহায়ক হতে পারে।

শরীরকে সতেজ রাখার জন্য পয়রাপ্ত পরিমাণে তরল পান করুন।

অস্েত্রাপচারের পর হাইডেরটেড থাকা গুরুত্বপূর্ণ। দিনভর ৬ থেকে ৮ কাপ (৪৮ থেকে ৬৪ আউন্স) তরল পান করার চেষ্টা করুন। ছোট ছোট চুমুক নিয়ে পান করলে অতিরিক্ত পূর্ণতা অনুভব না করে হাইডেরটেড থাকা সহজ হবে।

ধীরে ধীরে খান এবং খাবার ভালোভাবে চিবিয়ে নিন।

ধীরে-সুস্থ খান, যাতে অতিরিক্ত পেট ভরে না যায়। আপনার শরীরকে খাবার হজম করতে সাহায্য করার জন্য খাবার ভালোভাবে চিবিয়ে নিন।

যেসব খাবার অসব্িস্ত সৃষ্টি করে, সেগুলো এড়িয়ে চলুন।

অস্েত্রাপচারের প্রথম মাস বা তার কাছাকাছি সময়ে, কিছু খাবার অসব্িস্ত, অতিরিক্ত গ্যাস এবং ফোলাভাব সৃষ্টি করতে পারে। ফোলাভাব তখন হয় যখন আপনার পাকস্থলী পূর্ণ বা টান অনুভব করে। যদি তা হয়, তাহলে গ্যাস সৃষ্টি করতে পারে এমন খাবার ও পানীয় সীমিত করা বা এড়ানো সাহায্য করতে পারে, যেমন:

- কাঁচা ফল ও সবজি।
- বাঁধাকপি।
- বরাসেলস স্পরাউট।
- ফুলকপি।
- শিম এবং ডালজাতীয় খাবার, যেমন মসুর ডাল, মটরশুঁটি এবং চিনাবাদাম।
- যে ফলগুলো পাকা নয়।
- কাবরনেটেড পানীয়, যেমন সোডা এবং স্পাকারলিং বা সেল্টজার পানি।
- যেসব খাবারে বেশি চর্বি রয়েছে, ভাজা, তেলযুক্ত বা মশলাদার। এর মধ্যে রয়েছে ভাজা মুরগি, ফিশ অ্যান্ড চিপস, এবং মশলাদার টোফু বা মুরগির ডানা।

আপনার শরীর যখন সেরে উঠবে, তখন আপনি ধীরে ধীরে এই খাবারগুলো আবার আপনার খাদ্যতালিকায় অন্তর্ভুক্ত করার চেষ্টা করতে পারেন।

অস্েত্রাপচারের পরে আপনার উপসর্গগুলি কীভাবে পরিচালনা করবেন।

আপনার হুইপল পরসিডিউরের পরে আপনার কিছু নিদিষ্ট উপসর্গ থাকতে পারে। সব মানুষেরই এই উপসর্গ থাকে না। আপনার যদি এই উপসর্গ থাকে, তখনই নিচের নির্দেশনাগুলো অনুসরণ করুন।

মলত্যাগের পরিবর্তন।

অস্বস্তরাপচারের পরে, আপনার শরীর সেরে উঠবে এবং নতুন পাচনতন্ত্রের সাথে মানিয়ে নেবে। আপনি আপনার মলত্যাগের (পুপ) ধরণে পরিবর্তন লক্ষ্য করতে পারেন। আপনার মলত্যাগ লক্ষ্য রাখা গুরুত্বপূর্ণ। আপনি যে কোনো পরিবর্তন লক্ষ্য করেন, তা নিয়ে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারী এবং ক্লিনিকাল ডায়েটিশিয়ান নিউটিশনিস্টের সঙ্গে আলোচনা করুন।

চবির্ শোষণে সমস্যা।

আপনার অগ্ন্যাশয় এমন এনজাইম তৈরি করে যা আপনার শরীরকে খাবার হজম এবং শোষণে সাহায্য করে। একটি হুইপল পদ্ধতির পরে, আপনার চবির্ শোষণে সমস্যা হতে পারে। এতে ওজন কমেতে পারে। এতে আপনার শরীরের পরয়োজনীয় পুষ্টি শোষণ করাও কঠিন হয়ে যেতে পারে।

আপনার যদি এই উপসর্গগুলির মধ্যে কোনোটি থাকে, তাহলে আপনি হয়তো আপনার খাওয়া সমস্ত চবির্ শোষণ করতে পারছেন না:

- ফোলাভাব।
- খাবারের পরে পাকস্থলীতে খিঁচুনি।
- সাধারণের চেয়ে বেশি গ্যাস, যেমন ডাকার চাপ বা পায়খানা গ্যাস (পুদ) হওয়া।
- মলত্যাগের বৃদ্ধি।
- অপাচয় (পাকস্থলীর বস্খা)।
- আপনার মলের পরিবর্তন, যেমন:
 - সিট্র্যাটোরিয়া (চবির্ যুক্ত বা তৈলাক্ মল)।
 - ভাসমান মল।
 - হালকা রঙের বা হলুদ মল।
 - সাধারণের চেয়ে নরম বা টিলে মল।
- মলত্যাগ যা খুব হালকা রঙের, ফেনাযুক্ত, তেলযুক্ত বা দুগর্ন্ধযুক্ত।

আপনি হাসপাতালে থাকাকালীন, আপনার মলত্যাগের রঙ বা চেহারা ভিন্ন দেখাতে পারে। এটা একটা স্বাভাবিক ব্যাপার। আপনার যদি এই উপসর্গগুলির কোনোটি থাকে, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারী বা ক্লিনিকাল ডায়েটিশিয়ান নিউটিশনিস্টের সঙ্গে আলোচনা করুন। তারা আপনার খাবার এবং নাস্তার সঙ্গে নেওয়ার জন্য অগ্ন্যাশয়ী এনজাইমের পেরস্ক্রিপশন দিতে পারেন। যদি তারা তা করে, আরও জানতে [bXNrLW5vZGUtbGluazogMjc4NzUx] পড়ুন।

তাড়াতাড়ি পেট ভরে যাওয়া

তাড়াতাড়ি পেট ভরে যাওয়া হলো সর্বাভাবিক সময়ের আগেই পেট ভরে গেছে এমনটা অনুভব করা। এটি হুইপল পদ্ধতির পর খুব সাধারণ একটি বিষয়।

তাড়াতাড়ি পেট ভরে গেলে খাওয়ার জনয়্ এখানে কিছু পরামশর্ দেওয়া হলো:

- ছোট ছোট, ঘন ঘন খাবার এবং নাস্তা খান।
- আপনার অধিকাংশ তরল খাবার খাবার-এর আগে এবং পরে পান করুন, একই সময়ে নয়।
- আপনার খাবারে উচ্চ ক্যালোরি এবং পেরাটিনযুক্ত খাবার যোগ করুন। উদাহরণগুলির মধ্যে রয়েছে ফাট-মুক্ত শূকনো দুধের গুঁড়ো, বাদামের মাখন, অযাভোকাডো, তেল।
- কাঁচা শাকসবজির মতো উচ্চ আঁশযুক্ত খাবার এড়িয়ে চলুন।
- যদি সম্ভব হয়, খাওয়ার পরে হালকা শারীরিক কাযর্কলাপ করুন। আপনার জনয়্ কোন কোন কাযর্কলাপ নিরাপদ তা জানতে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারীর সঙ্গে আলোচনা করুন।

পাকস্থলী ধীরগতিতে খালি হওয়া।

অস্বত্রূপচারের পরে, আপনার পাকস্থলীর অবশিষ্ট অংশ সাধারণের চেয়ে ধীরে খালি হতে পারে। এর ফলে আপনার নিম্নলিখিত সমসয়্যগুলো হতে পারে:

- বমি বমি ভাব অনুভব করা (মনে হবে বমি হবে)।
- বমি করা।
- পেটের (উদর) বয়্থা অনুভব করা।
- ফোলাভাব অনুভব করা।

এই সব সাধারণত অস্বত্রূপচারের কয়েক সপ্তাহ পরে চলে যায়। পরয়োজনে আপনার উপসগর্গুলো কমাতে সাহায্য করার জনয়্ ওষুধের বিষয়ে আপনার ডাক্তারের সঙ্গে আলোচনা করুন।

পাকস্থলী খালি হতে দেরি হলে খাবার খাওয়ার জন্য এখানে কিছু পরামর্শ দেওয়া হলো:

- কম চর্বি ও কম আঁশযুক্ত খাবার খান।
- কঠিন খাবারের পরিবর্তে ক্যালোরি এবং পেরাটিনযুক্ত তরল পান করুন। এর মধ্যে রয়েছে দুধ, পাতলা করা (পানির সঙ্গে মিশানো) জুস, মুখে খাওয়ার পুষ্টির সম্পূর্ণ, শেক এবং স্মুথি। আরও জানতে [bXNrLW5vZGUtbGluazogMjg3MDkx] পড়ুন।
- অল্প অল্প খাবার এবং নাস্তা ঘন ঘন খান।
- খাবার ভালো করে চিবিয়ে খাবেন।
- যদি সম্ভব হয়, খাওয়ার পরে হালকা শারীরিক কার্যকলাপ করুন। আপনার জন্য কোন কার্যকলাপ নিরাপদ তা জানতে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে আলোচনা করুন।

আপনার হুইপল পদ্ধতির পর খাদ্য নিবারণ।

স্বাভাবিক খাদ্যাভ্যাসে ফিরে আসতে আপনার শরীরের কিছুটা সময় লাগতে পারে। যখন আপনার শরীর সেরে উঠছে, প্রথম ৪ থেকে ৬ সপ্তাহের সময় নীচের খাদ্য তালিকাগুলো নিদের্শিকা হিসেবে ব্যবহার করুন।

খাদ্য গ্রুপ।	অস্বাস্থ্যের প্রথম কয়েক সপ্তাহে যে খাবারগুলো খেতে হবে।	অস্বাস্থ্যের প্রথম কয়েক সপ্তাহে যে খাবারগুলো সীমিত রাখতে হবে।
দুগ্ধজাত	<ul style="list-style-type: none">সাধারণ দুগ্ধজাত পণ্য, যেমন দুধ, দই বা পনির, যদি আপনি সেগুলো সহ্য করতে পারেন।পর্যোজনে ল্যাকটোজ-মুক্ত পণ্য ব্যবহার করা যেতে পারে।	<ul style="list-style-type: none">দইয়ের সাথে ফল, বাদাম বা গরনোলা যোগ করা।পূর্ণ চবিরযুক্ত দুগ্ধজাত পণ্য। এগুলো সহ্য করা কঠিন হতে পারে।
পেরাটিন	<ul style="list-style-type: none">নরম মাংস।মাছপোলিটর্।ডিমমসৃণ বাদামের মাখন।তোফু	<ul style="list-style-type: none">শক্ত মাংস, যেমন স্টেক বা শুরের মাংস।ভাজা মাংস, পোলিটর্ বা মাছ।সসেজ, বেকন, এবং হট ডগ।শুকনো শিম, মটরশুঁটি বা ডাল।বাদাম এবং বীজ।কুড়কুড়ে বাদামের মাখন।

গেরইন

- সাদা ময়দার রুটি, রোল, বয়্গেল, পাস্তা, কর্ণাকার এবং পের্‌টজেল।
- সাদা ভাত
- গরম সিরিয়াল, যেমন কির্ন্ অফ হুইট বা কির্ন্ অফ রাইস
- ঠান্ডা সিরিয়াল, যেমন মুডি, কনর্ ফেল্‌ক্স বা কনর্ চেক্স।
- সম্পূর্ণ শস্য দিয়ে তৈরি রুটি, বয়্গেল, রোল, পাস্তা এবং কর্ণাকার।
- বাদামী চাল, বুনো চাল, কুইনোয়া এবং যব।
- উচ্চ ফাইবারযুক্ত শস্য, যেমন ওটমিল, বর্য়ান ফেল্‌ক্স বা শেডেড হুইট।
- পপকনর্।

শাকসবজি

- ভালোভাবে রান্না করা এবং টিনজাত সবজি, যা ছাল, বীজ বা খোল ছাড়া।
- ছাল ছাড়া আলু।
- ছেঁকা সবজির রস।
- কাঁচা সবজি।
- ভাজা সবজি।
- রান্না করা এমন সবজি যা গ্যাস সৃষ্টি করতে পরিচিত। এর মধ্যে রয়েছে বের্‌কলি, বর্‌সেলস স্পর্‌উট, বাঁধাকপি, ফুলকপি, কেল বা পেঁয়াজ।

ফলমূল

- পাকা কলা।
- তরমুজ।
- নরম টিনজাত ফল।
- ভালোভাবে রান্না করা ফল, ছাল ছাড়া।
- শাস না থাকা ফলের রস।
- কলা ও তরমুজ ছাড়া অন্যান্য সমস্ত তাজা ফল।
- সমস্ত শুকনো ফল।
- টিনজাত আনারস।
- শাঁসসহ ফলের রস।
- ছাঁটাই রস।

- | | | |
|-------------|---|---|
| মিষ্‌টান্ন। | <ul style="list-style-type: none"> • সাধারণ বেক করা পেস্‌ট্র, যেমন পাউন্ড কেক। • কুকিজ। • আইসকির্‌ম, শরবত বা ফলের বরফ। | <ul style="list-style-type: none"> • বাদাম, বীজ, নারকেল এবং শুকনো ফল যুক্ত মিষ্‌টান্ন ও মিঠাই। • ভাজা মিষ্‌ট, যেমন ডোনাট। |
| পানীয়সমূহ | <ul style="list-style-type: none"> • জল • উচ্চ ক্যালোরি এবং উচ্চ পেরাটিনযুক্ত নিউট্রিশন শেক। | <ul style="list-style-type: none"> • কাবর্নেটেড পানীয়, যেমন সোডা এবং স্পার্কলিং বা সেল্‌টজার পানি। |

সময় জুড়ে, আপনি বিভিন্ন খাবার ভালোভাবে সহ্য করতে সক্ষম হবেন। অধিকাংশ মানুষ আবার সাধারণ খাদ্যাভ্যাসে ফিরে যেতে পারেন। আপনি যেমন সব্‌চ্ছন্দ্য বোধ করবেন, তেমনভাবে আপনার খাদ্যতালিকায় নতুন খাবার যোগ করতে পারেন।

আপনার সব্‌স্থ্যসেবা পরদানকারীকে যখন ফোন করবেন

আপনার সব্‌স্থ্যসেবা পরদানকারীকে ফোন করুন, যদি:

- হাসপাতাল থেকে বেরোনের পর আপনার ওজন কমছে।
- আপনাকে আপনার খাদ্যতালিকার পরিবর্তনগুলো পুনবির্বেচনা করতে হবে।
- আপনি আপনার মলে পরিবর্তন লক্ষ্য করেন।
- আপনার যদি অন্য কোনো পরশ্ন বা উদ্বেগ থাকে।

নমুনা মেনু

এই নমুনা মেনুগুলোতে খাবার এবং নাস্তার জনস্বাস্থ্যে কিছু ধারণা রয়েছে, যা আপনাকে অসুস্থতার পরে পুনরুদ্ধারে সাহায্য করবে। এই মেনুগুলো উদাহরণ হিসেবে দেওয়া হয়েছে। আপনাকে এগুলো কঠোরভাবে অনুসরণ করতে হবে না।

প্রতিটি মেনুতে প্রতিদিন ৬টি ছোট খাবার এবং নাস্তা রয়েছে। দিনের ৬ থেকে ৮ কাপ (৪৮ থেকে ৬৪ আউন্স) তরল পান করতে মনে রাখুন।

যেসব খাবারের পাশে তারকাচিহ্ন (*) আছে, সেগুলোতে ল্যাক্টোজ রয়েছে। যদি আপনি ল্যাক্টোজ সহ্য করতে না পারেন বা অসুস্থতার পরে ল্যাক্টোজে সংবেদনশীল হন, তবে ল্যাক্টোজ মুক্ত বিকল্প বেছে নিন।

খাবারের সময়।	নমুনা মেনু ১।	নমুনা মেনু ২।
সকালের নাস্তা	<ul style="list-style-type: none">৩/৪ কাপ কনর্ ফ্লেক্স।১/২ কাপ দুধ*।১/২ কলা।	<ul style="list-style-type: none">কুচি করা চিজ সহ ১টি স্করম্বলড ডিম*।১ স্লাইস সাদা রুটি টোস্টের সঙ্গে ১ চামচ মাখন।১/২ কাপ তাজা তরমুজ।
সকালের নাস্তা।	<ul style="list-style-type: none">৬ থেকে ৮ আউন্স দই*।১/২ কাপ টিনজাত ফল।	<ul style="list-style-type: none">৪টি গরহাম কর্ণাকার।২ টেবিল চামচ চিনাবাদাম মাখন
দুপুরের খাবার	<ul style="list-style-type: none">১/২ কাপ চিকেন নুডল সুপ।১/২ টাকির্ এবং পনির* স্যান্ডউইচ লেটুস, টমেটো এবং মায়োনেজের সঙ্গে।	<p>চিকেন বা টুনা স্যান্ডউইচ র্য়াপ।</p> <ul style="list-style-type: none">১/২ কাপ চিকেন বা টুনা স্যান্ডউইচ, সেলারি ছাড়া।সাদা ময়দার টরটিলা।১/২ কাপ টিনজাত ময়ন্দারিন কমলা।
দুপুরের নাস্তা	<ul style="list-style-type: none">২ আউন্স হুমুস।১ থেকে ২ আউন্স পের্টজেল।	<ul style="list-style-type: none">১/২ কাপ কটেজ চিজ*।১/২ কাপ টিনজাত পীচ।
রাতের খাবার	<ul style="list-style-type: none">২ আউন্স বেক করা মুরগি।১টি ছোট সেদ্ধ আলু, টক কির্ম* সহ।১/২ কাপ রান্না করা গাজর ১ চামচ মাখন* সহ।	<ul style="list-style-type: none">২ আউন্স বেক করা মাছ।১/২ কাপ রান্না করা চাল।১/২ কাপ সবুজ শিম ১ চামচ মাখন* সহ।
সন্ধ্যার নাস্তা	<ul style="list-style-type: none">১ কাপ শরবত।	<ul style="list-style-type: none">১ কাপ পুডিং।

আপনার কোনো পরশ্ন বা উদেব্গ থাকলে আপনার সব্স্থস্বেবা পর্দানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার পরিচযর্ দলের একজন সদসয্ সোমবার থেকে শুরুরবার পযর্ন্ত উত্ৰ দেবেন সকাল 9:00 টা থেকে বিকেল 5:00 টার পর এই সমযের বাইরে, আপনি একটি বাতর্ রেখে যেতে পারেন বা অনয্ একজন MSK পর্দানকারীর সাথে কথা বলতে পারেন। কলে সবর্দা একজন ডাক্তার বা নাসর্কে পাবেন। আপনি যদি আপনার সব্স্থস্বেবা পর্দানকারীর সঙ্গে কীভাবে যোগাযোগ করবেন তা নিশ্চিত না হন, তাহলে ফোন করুন। ২১২-৬৩৯-২০০০.

আরো রিসোসের্ জনয্ www.mskcc.org/pe-এ ভিজিট করে আমাদের ভাচুর্যাল লাইবের্রি দেখুন।

Diet and Nutrition After Your Whipple Procedure - Last updated on June 12, 2025
Memorial Sloan Kettering Cancer Center কত্ৰক্ সবর্সব্তব্ সংরক্ষিত