Memorial Sloan Kettering Cancer Center

রোগী এবং শুশরুষাকারীর শিক্ষা

হুইপল পর্কির্য়ার পর খাদয্ ও পুষ্টি

এই তথয্টি আপনার পয্ানকির্য়াটিকোডুওডেনেকট্মি (PAN-kree-A-tik-oh-DOO-ah-deh-NEK-toh-mee) অপারেশনের পর আপনাকে যে খাদয্াভয্াস (খাওয়া ও পান করা) সংকরা্ন্ত নিদের্শিকা অনুসরণ করতে হবে, তা বণর্না করা হয়েছে। এই অস্ত্রা্পচারের মাধয্মে আপনার অগ্নয্াশয, অন্তর্, পাকস্থলী, পিত্তনালী এবং পিত্তথলির অংশবিশেষ অপসারণ করা হয়। পয্ানকির্য়াটিকোডুওডেনেকট্মিকে হুইপল পর্কির্য়া নামেও ডাকা হয়।

মৌলিক নিদের্শিকাগুলো অন্তভুর্ক্ত রয়েছে:

- অল্প পরিমাণে খাবার ঘন ঘন খান।
- পের্াটিনের ওপর গুরুতব্ দিন।
- শরীরকে পানিশূনয্তা থেকে রক্ষা করতে পযর্াপ্ত পরিমাণে তরল পান করুন।
- ধীরে ধীরে খান এবং খাবার ভালোভাবে চিবিয়ে খান।
- যেসব খাবারে বেশি আঁশ (ফাইবার) রয়েছে এবং যেসব খাবার অসব্স্তি সৃষ্টি করে, সেগুলো এড়িয়ে চলুন।
- আপনার মলতয্াগের পরিবতর্নগুলো লক্ষয্ রাখুন।

একজন কি্লনিকাল ডায়েটিশিয়ান নিউটির্শনিস্ট আপনার হাসপাতাল তয্াগের আগে এই তথয্গুলো বয্াখয্া করবেন।

কল করুন ২১২-৬৩৯-৭৩১২ যদি আপনার কি্লনিকাল ডায়েটিশিয়ান নিউটির্শনিস্টের সঙ্গে অয্াপয়েন্টমেন্ট ঠিক করতে হয, তবে:

- আপনি হাসপাতাল তয্াগ করার পর ওজন কমছে।
- আপনার কোনো পর্শ্ন বা উদেব্গ থাকে।

আপনার হুইপল পর্কির্য়া থেকে সেরে ওঠা।

আপনার শরীর আপনার হুইপল পর্কির্য়ার পর খাবারকে ভিন্নভাবে হজম করবে। অস্ত্রা্পচারের

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

সুষম পুষ্টি আপনার শরীরকে সুস্থ হতে সাহাযয্ করার জনয্ গুরুতব্পূণর্। অস্তেরা্পচারের পর নিচের নিদের্শনাগুলো অনুসরণ করুন। আপনি আপনার খাবারের পরিকল্পনার জনয্ এই তথয্সূতের্র শেষের নমুনা মেনুয্গুলিও বয্বহার করতে পারেন।

অস্তেরা্পচারের পর খাদয্ সংকরা্ন্ত নিদের্শিকা।

আপনার শরীর সেরে উঠার সময়, সাধারণত অস্তেরা্পচারের পর্থম ২ থেকে ৪ সপ্তাহ খাওয়া সবচেয়ে কঠিন হয়। আপনি এমন খাবারও সহয্ করতে অসুবিধা বোধ করতে পারেন যেগুলোতে বেশি চবির্, চিনি বা উভয়ই রয়েছে।

এই সময়কালে নিম্নলিখিত পরামশর্গুলোর ওপর মনোযোগ দিন। আপনি আপনার খাবারের পরিকল্পনার জনয্ এই তথয্সূতের্র শেষের নমুনা মেনুয্গুলিও বয্বহার করতে পারেন।

অল্প পরিমাণে খাবার ঘন ঘন খান।

অস্তেরা্পচারের পর, খাওয়ার সময় দর্রুত পূণর্তা অনুভব করা সব্াভাবিক। একবারে ছোট পরিমাণের খাবার হজম করা আপনার শরীরের জনয্ সহজ। দিনভর পর্তি ২ থেকে ৩ ঘন্টা অন্তর খাওয়ার চেষ্টা করুন। পর্তিদিন ৫ থেকে ৬ বার অল্প অল্প করে খাবার খাওয়ার লক্ষয্ রাখুন।

পেরা্টিনের উপর গুরুতব্ দিন।

পেরা্টিন অস্তেরা্পচারের পরে আপনার শরীরকে সেরে উঠতে সাহাযয্ করে। দিনভর আপনার অধিকাংশ খাবার এবং নাস্তার সঙ্গে একটি পেরা্টিনের উৎস অন্তভুর্ক্ত করার চেষ্টা করুন। ভাল পেরা্টিনের উৎসগুলির মধেয্ রয়েছে:

- ডিম
- নরম (মসৃণ) পেরা্টিন, যেমন টুনা সয্ালাড, ডিম সয্ালাড, এবং কিমা করা গরুর মাংস, টাকির্ বা মুরগি।
- মুরগি বা টাকির্।
- মাছ
- দুধজাত পণয্, যেমন ২% দুধ, দই বা পনির।

পেরা্টিন শেক বা স্মুথিও সহায়ক হতে পারে।

শরীরকে সতেজ রাখার জনয্ পযর্াপ্ত পরিমাণে তরল পান করুন।

অস্েতর্াপচারের পর হাইডেরট্েড থাকা গুরুতব্পূণর্। দিনভর ৬ থেকে ৮ কাপ (৪৮ থেকে ৬৪ আউন্স) তরল পান করার চেষ্টা করুন। ছোট ছোট চুমুক নিয়ে পান করলে অতিরিক্ত পূণর্তা অনুভব না করে হাইডেরট্েড থাকা সহজ হবে।

ধীরে ধীরে খান এবং খাবার ভালোভাবে চিবিয়ে নিন।

ধীরে-সুস্েথ খান, যাতে অতিরিক্ত পেট ভরে না যায়। আপনার শরীরকে খাবার হজম করতে সাহাযয্ করার জনয্ খাবার ভালোভাবে চিবিয়ে নিন।

যেসব খাবার অসব্স্িত সৃষ্িট করে, সেগুলো এড়িয়ে চলুন।

অস্েতর্াপচারের পর্থম মাস বা তার কাছাকাছি সময়ে, কিছু খাবার অসব্স্িত, অতিরিক্ত গয্াস এবং ফোলাভাব সৃষ্িট করতে পারে। ফোলাভাব তখন হয় যখন আপনার পাকস্থলী পূণর্ বা টান অনুভব করে। যদি তা হয়, তাহলে গয্াস সৃষ্িট করতে পারে এমন খাবার ও পানীয় সীমিত করা বা এড়ানো সাহাযয্ করতে পারে, যেমন:

- কাঁচা ফল ও সবজি।
- বাঁধাকপি।
- বর্াসেলস স্পর্াউট।
- ফুলকপি।
- শিম এবং ডালজাতীয় খাবার, যেমন মসুর ডাল, মটরশুঁটি এবং চিনাবাদাম।
- যে ফলগুলো পাকা নয়।
- কাবর্নেটেড পানীয়, যেমন সোডা এবং স্পাকর্লিং বা সেল্টজার পানি।
- যেসব খাবারে বেশি চবির্ রয়েছে, ভাজা, তেলযুক্ত বা মশলাদার। এর মধেয্ রয়েছে ভাজা মুরগি, ফিশ অয্ান্ড চিপস, এবং মশলাদার টোফু বা মুরগির ডানা।

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

অস্েতর্াপচারের পরে আপনার উপসগর্গুলি কীভাবে পরিচালনা করবেন।

আপনার হুইপল পর্সিডিউরের পরে আপনার কিছু নিদির্ষ্ট উপসগর্ থাকতে পারে। সব মানুষেরই এই উপসগর্ থাকে না। আপনার যদি এই উপসগর্ থাকে, তখনই নিচের নিদের্শনাগুলো অনুসরণ করুন।

মলতয্াগের পরিবতর্ন।

অস্ত্রোপচারের পরে, আপনার শরীর সেরে উঠবে এবং নতুন পাচনতন্ত্রের সাথে মানিয়ে নেবে। আপনি আপনার মলতয্াগের (পুপ) ধরণে পরিবতর্ন লক্ষয্ করতে পারেন। আপনার মলতয্াগ লক্ষয্ রাখা গুরুতব্পূণর্। আপনি যে কোনো পরিবতর্ন লক্ষয্ করেন, তা নিয়ে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী এবং কি্লনিকাল ডায়েটিশিয়ান নিউটির্শনিস্টের সঙ্গে আলোচনা করুন।

চবির্ শোষণে সমসয্া।

আপনার অগ্নয্াশয় এমন এনজাইম তৈরি করে যা আপনার শরীরকে খাবার হজম এবং শোষণে সাহাযয্ করে। একটি হুইপল পদ্ধতির পরে, আপনার চবির্ শোষণে সমসয্া হতে পারে। এতে ওজন কমতে পারে। এতে আপনার শরীরের পর্য়োজনীয় পুষ্টি শোষণ করাও কঠিন হয়ে যেতে পারে।

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

- ফোলাভাব।
- খাবারের পরে পাকস্থলীতে খিঁচুনি।
- সাধারণের চেয়ে বেশি গয্াস, যেমন ডাকার চাপ বা পায়খানা গয্াস (পুদ) হওয়া।
- মলতয্াগের বৃদ্ধি।
- অপাচয্ (পাকস্থলীর বয্থা)।
- আপনার মলের পরিবতর্ন, যেমন:
    - স্টিয়াটোরিয়া (চবির্য়ুক্ত বা তৈলাক্ত মল)।
    - ভাসমান মল।
    - হালকা রঙের বা হলুদ মল।
    - সাধারণের চেয়ে নরম বা ঢিলে মল।
- মলতয্াগ যা খুব হালকা রঙের, ফেনাযুক্ত, তেলযুক্ত বা দুগর্ন্ধযুক্ত।

আপনি হাসপাতালে থাকাকালীন, আপনার মলতয্াগের রঙ বা চেহারা ভিন্ন দেখাতে পারে। এটা একটা সব্াভাবিক বয্াপার। আপনার যদি এই উপসগর্গুলির কোনোটি থাকে, তাহলে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী বা কি্লনিকাল ডায়েটিশিয়ান নিউটির্শনিস্টের সঙ্গে আলোচনা করুন। তারা আপনার খাবার এবং নাস্তার সঙ্গে নেওয়ার জনয্ অগ্নয্াশয়ীয় এনজাইমের পের্সকির্পশন দিতে পারেন। যদি তারা তা করে, আরও জানতে [bXNrLW5vZGUtbGluazogMjc4NzUx] পড়ুন।

তাড়াতাড়ি পেট ভরে যাওয়া

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

তাড়াতাড়ি পেট ভরে গেলে খাওয়ার জনয্ 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 কয্ালোরি এবং পের্াটিনযুক্ত খাবার যোগ করুন। উদাহরণগুলির মধেয্ রয়েছে ফয্াট-মুক্ত শুকনো দুধের গুঁড়ো, বাদামের মাখন, অয্াভোকাডো, তেল।
- কাঁচা শাকসবজির মতো উচ্চ আঁশযুক্ত খাবার এড়িয়ে চলুন।
- যদি সম্ভব হয, খাওয়ার পরে হালকা শারীরিক কাযর্কলাপ করুন। আপনার জনয্ কোন কোন কাযর্কলাপ নিরাপদ তা জানতে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সঙ্গে আলোচনা করুন।

পাকস্থলী ধীরগতিতে খালি হওয়া।

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

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

এই সব সাধারণত অস্ত্রোপচারের কয়েক সপ্তাহ পরে চলে যায়। পর্য়োজনে আপনার উপসগর্গুলো কমাতে সাহাযয্ করার জনয্ ওষুধের বিষয়ে আপনার ডাক্তারের সঙ্গে আলোচনা করুন।

পাকস্থলী খালি হতে দেরি হলে খাবার খাওয়ার জনয্ এখানে কিছু পরামশর্ দেওয়া হলো:

- কম চবির্ ও কম আঁশযুক্ত খাবার খান।
- কঠিন খাবারের পরিবতের্ কয্ালোরি এবং পেরা্টিনযুক্ত তরল পান করুন। এর মধেয্ রয়েছে দুধ, পাতলা করা (পানির সঙ্গে মিশানো) জুস, মুখে খাওয়ার পুষ্টির সম্পূরক, শেক এবং স্মুথি। আরও জানতে [bXNrLW5vZGUtbGluazogMjg3MDkx] পড়ুন।
- অল্প অল্প খাবার এবং নাস্তা ঘন ঘন খান।
- খাবার ভালো করে চিবিয়ে খাবেন।
- যদি সম্ভব হয, খাওয়ার পরে হালকা শারীরিক কাযর্কলাপ করুন। আপনার জনয্ কোন কাযর্কলাপ নিরাপদ তা জানতে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সঙ্গে আলোচনা করুন।

আপনার হুইপল পদ্ধতির পর খাদয্ নিবর্াচন।

সব্াভাবিক খাদয্াভয্াসে ফিরে আসতে আপনার শরীরের কিছুটা সময় লাগতে পারে। যখন আপনার শরীর সেরে উঠছে, পর্থম ৪ থেকে ৬ সপ্তাহের সময় নীচের খাদয্ তালিকাগুলো নিদের্শিকা হিসেবে বয্বহার করুন।

খাদয্ গর্ুপ।	অস্তের্াপচারের পর্থম কয়েক সপ্তাহে যে খাবারগুলো খেতে হবে।	অস্তের্াপচারের পর্থম কয়েক সপ্তাহে যে খাবারগুলো সীমিত রাখতে হবে।
দুগ্ধজাত	• সাধারণ দুধজাত পণয্, যেমন দুধ, দই বা পনির, যদি আপনি সেগুলো সহয্ করতে পারেন। • পর্য়োজনে লয্াকটোজ-মুক্ত পণয্ বয্বহার করা যেতে পারে।	• দইয়ের সাথে ফল, বাদাম বা গর্ানোলা যোগ করা। • পূণর্ চবির্য়ুক্ত দুগ্ধজাত পণয্। এগুলো সহয্ করা কঠিন হতে পারে।
পের্াটিন	• নরম মাংস। • মাছ • পোলি্টর্। • ডিম • মসৃণ বাদামের মাখন। • তোফু	• শক্ত মাংস, যেমন স্টেক বা শুকরের মাংস। • ভাজা মাংস, পোলি্টর্ বা মাছ। • সসেজ, বেকন, এবং হট ডগ। • শুকনো শিম, মটরশুঁটি বা ডাল। • বাদাম এবং বীজ। • কুড়কুড়ে বাদামের মাখন।

গের্ইন	• সাদা মযদার রুটি, রোল, বয্াগেল, পাস্তা, কর্য্াকার এবং পের্টজেল। • সাদা ভাত • গরম সিরিয়াল, যেমন কির্ম অফ হুইট বা কির্মs অফ রাইস • ঠান্ডা সিরিয়াল, যেমন মুডি, কনর্ ফেল্ক্স বা কনর্ চেক্স।	• সম্পূণর্ শসয্ দিয়ে তৈরি রুটি, বয্াগেল, রোল, পাস্তা এবং কর্য্াকার। • বাদামী চাল, বুনো চাল, কুইনোয়া এবং যব। • উচ্চ ফাইবারযুক্ত শসয্, যেমন ওটমিল, বর্য্ান 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 গয্াস সৃষ্টি করতে পরিচিত। এর মধেয্ রয়েছে বের্াকলি, বর্াসেলস স্পর্াউট, 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 অনয্ সমস্ত তাজা ফল। • সমস্ত শুকনো ফল। • টিনজাত আনারস। • শাঁসসহ ফলের রস। • ছাঁটাই রস।

মিষ্টান্ন।	• সাধারণ বেক করা পেস্ট্রি, যেমন পাউন্ড কেক। • কুকিজ। • আইসক্রিম, শরবত বা ফলের বরফ।	• বাদাম, বীজ, নারকেল এবং শুকনো ফল যুক্ত মিষ্টান্ন ও মিঠাই। • ভাজা মিষ্টি, যেমন ডোনাট।
পানীয়সমূহ	• জল • উচ্চ কয়্যালোরি এবং উচ্চ পেরা্টিনযুক্ত নিউটির্শন শেক।	• কাবর্নেটেড পানীয, যেমন সোডা এবং স্পাকর্লিং বা সেল্টজার পানি।

সময় জুড়ে, আপনি বিভিন্ন খাবার ভালোভাবে সহয্ করতে সক্ষম হবেন। অধিকাংশ মানুষ আবার সাধারণ খাদয্াভয্াসে ফিরে যেতে পারেন। আপনি যেমন সব্াচ্ছন্দয্ বোধ করবেন, তেমনভাবে আপনার খাদয্তালিকায় নতুন খাবার যোগ করতে পারেন।

আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে যখন ফোন করবেন

আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে ফোন করুন, যদি:

- হাসপাতাল থেকে বেরোনোর পর আপনার ওজন কমছে।
- আপনাকে আপনার খাদয্তালিকার পরিবতর্নগুলো পুনবির্বেচনা করতে হবে।
- আপনি আপনার মলে পরিবতর্ন লক্ষয্ করেন।
- আপনার যদি অনয্ কোনো পর্শ্ন বা উদেব্গ থাকে।

নমুনা মেনু

এই নমুনা মেনুয্গুলোতে খাবার এবং নাস্তার জনয্ কিছু ধারণা রয়েছে, যা আপনাকে অস্তেরা্পচারের পরে পুনরুদ্ধারে সাহাযয্ করবে। এই মেনুয্গুলো উদাহরণ হিসেবে দেওয়া হয়েছে। আপনাকে এগুলো কঠোরভাবে অনুসরণ করতে হবে না।

পর্তিটি মেনুয্তে পর্তিদিন ৬টি ছোট খাবার এবং নাস্তা রয়েছে। দিনভর ৬ থেকে ৮ কাপ (৪৮ থেকে ৬৪ আউন্স) তরল পান করতে মনে রাখুন।

যেসব খাবারের পাশে তারকাচিহ্ন (*) আছে, সেগুলোতে লয্াক্টোজ রয়েছে। যদি আপনি লয্াক্টোজ সহয্ করতে না পারেন বা অস্তেরা্পচারের পরে লয্াক্টোজে সংবেদনশীল হন, তবে লয্াক্টোজ মুক্ত বিকল্প বেছে নিন।

খাবারের সময়।	নমুনা মেনুয্ ১।	নমুনা মেনুয্ ২।
সকালের নাস্তা	• ৩/৪ কাপ কনর্ ফ্লেক্স। • ১/২ কাপ দুধ*। • ১/২ কলা।	• কুচি করা চিজ সহ ১টি স্কর্য্াম্বলড ডিম* • ১ স্লাইস সাদা রুটি টোস্টের সঙ্গে ১ চা চামচ মাখন। • ১/২ কাপ তাজা তরমুজ।
সকালের নাস্তা।	• ৬ থেকে ৮ আউন্স দই*। • ১/২ কাপ টিনজাত ফল।	• ৪টি গর্াহাম কর্য্াকার। • ২ টেবিল চামচ চিনাবাদাম মাখন
দুপুরের খাবার	• ১/২ কাপ চিকেন নুডল সুয্প। • ১/২ টার্কির্ এবং পনির* সয্ান্ডউইচ লেটুস, টমেটো এবং মায়োনেজের সঙ্গে।	চিকেন বা টুনা সয্ালাড র্যাপ। • ১/২ কাপ চিকেন বা টুনা সয্ালাড, সেলারি ছাড়া। • সাদা ময়দার টরটিলা। • ১/২ কাপ টিনজাত মযান্ডারিন কমলা।
দুপুরের নাস্তা	• ২ আউন্স হুমুস। • ১ থেকে ২ আউন্স পের্টজেল।	• ১/২ কাপ কটেজ চিজ*। • ১/২ কাপ টিনজাত পীচ।
রাতের খাবার	• ২ আউন্স বেক করা মুরগি। • ১টি ছোট সেদ্ধ আলু, টক কির্ম* সহ। • ১/২ কাপ রান্না করা গাজর ১ চা চামচ মাখন* সহ।	• ২ আউন্স বেক করা মাছ। • ১/২ কাপ রান্না করা চাল। • ১/২ কাপ সবুজ শিম ১ চা চামচ মাখন* সহ।
সন্ধয্ার নাস্তা	• ১ কাপ শরবত।	• ১ কাপ পুডিং।

আপনার কোনো পর্শ্ন বা উদেব্গ থাকলে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার পরিচযর্া দলের একজন সদসয্ সোমবার থেকে শুকর্বার পযর্ন্ত উত্তর দেবেন সকাল 9:00 টা থেকে বিকেল 5:00 টার পর এই সময়ের বাইরে, আপনি একটি বাতর্া রেখে যেতে পারেন বা অনয্ একজন MSK পর্দানকারীর সাথে কথা বলতে পারেন। কলে সবর্দা একজন ডাক্তার বা নাসর্কে পাবেন। আপনি যদি আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সঙ্েগ কীভাবে যোগাযোগ করবেন তা নিশ্চিত না হন, তাহলে ফোন করুন। ২১২-৬৩৯-২০০০.

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

Memorial Sloan Kettering Cancer Center কর্তৃক সবর্সব্তব্ সংরক্ষিত