



রোগী এবং শুরুরকারীর শিক্ষা

## হুইপল পরিক্রমার পর খাদ্য ও পুষ্ট

এই তথ্যটি আপনার প্যানক্রিয়াটিকোডুওডেনেকটমি (PAN-kree-A-tik-oh-DOO-ah-deh-NEK-toh-mee) অপারেশনের পর আপনাকে যে খাদ্যাভ্যাস (খাওয়া ও পান করা) সংক্রান্ত নির্দেশিকা অনুসরণ করতে হবে, তা বর্ণনা করা হয়েছে। এই অস্বাভাবিকতার মাধ্যমে আপনার অগ্ন্যাশয়, অন্তর, পাকস্থলী, পিত্তনালী এবং পিত্তথলির অংশবিশেষ অপসারণ করা হয়। প্যানক্রিয়াটিকোডুওডেনেকটমিকে হুইপল পরিক্রমা নামেও ডাকা হয়।

মৌলিক নির্দেশিকাগুলো অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- অল্প পরিমাণে খাবার ঘন ঘন খান।
- পেরাটিনের ওপর গুরুত্ব দিন।
- শরীরকে পানিশূন্যতা থেকে রক্ষা করতে পর্যাপ্ত পরিমাণে তরল পান করুন।
- ধীরে ধীরে খান এবং খাবার ভালোভাবে চিবিয়ে খান।
- যেসব খাবারে বেশি আঁশ (ফাইবার) রয়েছে এবং যেসব খাবার অস্বস্তি সৃষ্টি করে, সেগুলো এড়িয়ে চলুন।
- আপনার মলত্যাগের পরিবর্তনগুলো লক্ষ্য রাখুন।

একজন ক্লিনিকাল ডায়েটিশিয়ান নিউট্রিশনিস্ট আপনার হাসপাতাল ত্যাগের আগে এই তথ্যগুলো ব্যাখ্যা করবেন।

কল করুন ২১২-৬৩৯-৭৩১২ যদি আপনার ক্লিনিকাল ডায়েটিশিয়ান নিউট্রিশনিস্টের সঙ্গে অ্যাপয়েন্টমেন্ট ঠিক করতে হয়, তবে:

- আপনি হাসপাতাল ত্যাগ করার পর ওজন কমছে।
- আপনার কোনো প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকে।

## আপনার হুইপল পরিক্রমা থেকে সেরে ওঠা।

আপনার শরীর আপনার হুইপল পরিক্রমার পর খাবারকে ভিন্নভাবে 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 পুষ্টি আপনার শরীরকে সুস্থ হতে সাহায্য করার জন্য গুরুত্বপূর্ণ। অসেত্রাপচারের পর নিচের নির্দেশনাগুলো অনুসরণ করুন। আপনি আপনার খাবারের পরিকল্পনার জন্য এই তথ্যসূত্রের শেষের নমুনা মেনুগুলিও ব্যবহার করতে পারেন।

## অসেত্রাপচারের পর খাদ্য সংক্রান্ত নির্দেশিকা।

আপনার শরীর সেরে উঠার সময়, সাধারণত অসেত্রাপচারের প্রথম ২ থেকে ৪ সপ্তাহ খাওয়া সবচেয়ে কঠিন হয়। আপনি এমন খাবারও সহ্য করতে অসুবিধা বোধ করতে পারেন যেগুলোতে বেশি চবির, 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।

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

### পেরাটিনের উপর গুরুত্ব দিন।

পেরাটিন অসেত্রাপচারের 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, টাকির্ বা মুরগি।
- মুরগি বা টাকির্।
- 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।**

অসেত্রাপচারের 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 অসব্ধিত সৃষ্টি করে, সেগুলো এড়িয়ে চলুন।**

অসেত্রাপচারের পরথম মাস বা তার কাছাকাছি সময়ে, কিছু খাবার অসব্ধিত, 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 স্পাকরলিং বা সেলটজার পানি।
- যেসব খাবারে বেশি চবির্ রয়েছে, ভাজা, তেলযুক্ত বা মশলাদার। এর মধ্যে রয়েছে ভাজা মুরগি, ফিশ অয়ান্ড 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।

**অসেত্রাপচারের পরে আপনার উপসগরগুলি কীভাবে পরিচালনা করবেন।**

আপনার হুইপল পরসিডিউরের পরে আপনার কিছু নিদিষ্ট উপসগর থাকতে পারে। সব

মানুষেরই এই উপসর্গ থাকে না। আপনার যদি এই উপসর্গ থাকে, তখনই নিচের নির্দেশনাগুলো অনুসরণ করুন।

### মলত্যাগের পরিবর্তন।

অস্বপ্নের 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 প্রদানকারী এবং ক্লিনিকাল ডায়েটিশিয়ান নিউট্রিশনিস্টের সঙ্গে আলোচনা করুন।

### চবির শোষণে সমস্যা।

আপনার অগ্ন্যাশয় এমন এনজাইম তৈরি করে যা আপনার শরীরকে খাবার হজম এবং শোষণে সাহায্য করে। একটি হুইপল পদ্ধতির পরে, আপনার চবির 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 চবির 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 ব্যথা)।
- আপনার মলের পরিবর্তন, যেমন:
  - সিট্র্যাটোরিয়া (চবিরযুক্ত বা তৈলাকৃত মল)।
  - ভাসমান মল।
  - হালকা রঙের বা হলুদ মল।
  - সাধারণের চেয়ে নরম বা টিলে মল।
- মলত্যাগ যা খুব হালকা রঙের, ফেনাযুক্ত, তেলযুক্ত বা দুগন্ধযুক্ত।

আপনি হাসপাতালে থাকাকালীন, আপনার মলত্যাগের রঙ বা চেহারা ভিন্ন দেখাতে পারে।

এটা একটা সর্বাভাবিক ব্যাপার। আপনার যদি এই উপসর্গগুলির কোনোটি থাকে, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী বা ক্লিনিকাল ডায়েটিশিয়ান নিউটিশনিস্টের সঙ্গে আলোচনা করুন। তারা আপনার খাবার এবং নাস্তার সঙ্গে নেওয়ার জনস্বাস্থ্যশীর্ষক এনজাইমের প্রেসক্রিপশন 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 জনস্বাস্থ্য এখানে কিছু পরামর্শ 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 প্রোটিনযুক্ত খাবার যোগ করুন। উদাহরণগুলির মধ্যে রয়েছে ফ্রাট-মুক্ত শুকনো দুধের গুঁড়ো, বাদামের মাখন, অস্বাদাকাদো, তেল।
- কাঁচা শাকসবজির মতো উচ্চ আঁশযুক্ত খাবার এড়িয়ে চলুন।
- যদি সম্ভব হয়, খাওয়ার পরে হালকা শারীরিক কার্যক্রম করুন। আপনার জনস্বাস্থ্যকোন কোন কার্যক্রম নিরাপদ তা জানতে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে আলোচনা করুন।

### পাকস্থলী ধীরগতিতে খালি হওয়া।

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

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

এই সব সাধারণত অস্বাস্থ্যসেবার কয়েক সপ্তাহ পরে চলে যায়। পরয়োজনে আপনার উপসর্গগুলো কমাতে সাহায্য করার জনস্বাস্থ্য ওষুধের বিষয়ে আপনার ডাক্তারের সঙ্গে

আলোচনা করুন।

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

- কম চবির্ ও কম আঁশযুক্ত খাবার খান।
- কঠিন খাবারের পরিবতের্ কয়্যালোরি এবং পেৰ্টিনযুক্ত তরল পান করুন। এর মধ্যেয় রয়েছে দুধ, পাতলা করা (পানির সঙেগ মিশানো) জুস, মুখে খাওয়ার পুষ্টির সম্পূরক, শেক এবং স্মুথি। আরও জানতে [bXNrLW5vZGUtbGluazogMjg3MDkx] পড়ুন।
- অল্প অল্প খাবার এবং নাস্তা ঘন ঘন খান।
- খাবার ভালো করে চিবিযে খাবেন।
- যদি সম্ভব হয়, খাওয়ার পরে হালকা শারীরিক কাযর্কলাপ করুন। আপনার জনয় কোন কাযর্কলাপ নিরাপদ তা জানতে আপনার সব্স্থয়সেবা পর্দানকারীর সঙেগ আলোচনা করুন।

### আপনার হুইপল পদ্ধতির পর খাদয় নিবরাচন।

সব্ভাবিক খাদয়্যভয়্যসে ফিরে আসতে আপনার শরীরের কিছুটা সময় লাগতে পারে। যখন আপনার শরীর সেরে উঠছে, পরথম ৪ থেকে ৬ সপ্তাহের সময় নীচের খাদয় তালিকাগুলো নিদের্শিকা হিসেবে বয়্বহার করুন।

খাদয় গরুপ।	অসেত্ৰাপচারের পরথম কয়েক সপ্তাহে যে খাবারগুলো খেতে হবে।	অসেত্ৰাপচারের পরথম কয়েক সপ্তাহে যে খাবারগুলো সীমিত রাখতে হবে।
দুগ্ধজাত	<ul style="list-style-type: none"><li>• সাধারণ দুধজাত পণয়, যেমন দুধ, দই বা পনির, যদি আপনি সেগুলো সহয় করতে পারেন।</li><li>• পরয়্যোজনে লয়্যকটোজ-মুক্ত পণয় বয়্বহার করা যেতে পারে।</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• দইয়ের সাথে ফল, বাদাম বা গরনোলা যোগ করা।</li><li>• পূর্ণর্ চবির্যুক্ত দুগ্ধজাত পণয়। এগুলো সহয় করা কঠিন হতে পারে।</li></ul>

## পেরাটিন

- নরম মাংস।
- মাছ
- পোলিটর্।
- ডিম
- মসৃণ বাদামের মাখন।
- তোফু
- শক্ত মাংস, যেমন স্টেক বা শূকরের 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, কর্ফাকার এবং পেরটজেল।
- সাদা ভাত
- গরম সিরিয়াল, যেমন কির্ম অফ হুইট বা কির্মস অফ রাইস
- ঠান্ডা সিরিয়াল, যেমন মুডি, কনর্ ফেলক্স বা কনর্ চেক্স।
- সম্পূর্ণ শস্য দিয়ে তৈরি রুটি, বয়্গেল, রোল, পাস্তা এবং কর্ফাকার।
- বাদামী চাল, বুনো চাল, কুইনোয়া এবং যব।
- উচ্চ ফাইবারযুক্ত শস্য, যেমন ওটমিল, বর্যান ফেলক্স 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 বেরকলি, বর্সেলস স্পরাউট, 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।

- সাধারণ বেক করা পেসিটর, যেমন পাউন্ড কেক।
- কুকিজ।
- আইসকিরম, শরবত বা ফলের বরফ।
- বাদাম, বীজ, নারকেল এবং শুকনো ফল যুক্ত মিষ্টান্ন ও মিঠাই।
- ভাজা মিষ্টি, যেমন ডোনাট।

- জল
- উচ্চ ক্যালোরি এবং উচ্চ পেপ্টিনযুক্ত নিউটিশন শেক।
- কাবরনেটেড পানীয়, যেমন সোডা এবং স্পাকারলিং বা সেল্টজার পানি।

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

## আপনার সব্স্থ্যসেবা পর্দানকারীকে যখন ফোন করবেন

আপনার সব্স্থ্যসেবা পর্দানকারীকে ফোন করুন, যদি:

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

## নমুনা মেনু

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

পরতিটি মেনুতে পরতিদিন 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 লয়্কেটাজ রয়েছে। যদি আপনি লয়্কেটাজ সহ্য করতে না পারেন বা অস্েত্রপচারের পরে লয়্কেটাজে সংবেদনশীল হন, তবে লয়্কেটাজ মুক্ত বিকল্প বেছে নিন।

খাবারের সময়।	নমুনা মেনু ১।	নমুনা মেনু ২।
---------------	---------------	---------------

সকালের নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ৩/৪ কাপ কনর্ ফেলক্স।</li> <li>• ১/২ কাপ দুধ*।</li> <li>• ১/২ কলা।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• কুচি করা চিজ সহ ১টি স্করয়ামবল্ড ডিম*</li> <li>• ১ স্লাইস সাদা রুটি টোসেটর সঙ্গে ১ চা চামচ মাখন।</li> <li>• ১/২ কাপ তাজা তরমুজ।</li> </ul>
সকালের নাস্তা।	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ৬ থেকে ৮ আউন্স দই*।</li> <li>• ১/২ কাপ টিনজাত ফল।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ৪টি গরাহাম করয়াকার।</li> <li>• ২ টেবিল চামচ চিনাবাদাম মাখন</li> </ul>
দুপুরের খাবার	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ১/২ কাপ চিকেন নুডল সুপ।</li> <li>• ১/২ টাকির্ এবং পনির* সয়ান্ডউইচ লেটুস, টমেটো এবং মাযোনেজের সঙ্গে।</li> </ul>	<p>চিকেন বা টুনা সয়লাড র্যাপ।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ১/২ কাপ চিকেন বা টুনা সয়লাড, সেলারি ছাড়া।</li> <li>• সাদা ময়দার টরটিলা।</li> <li>• ১/২ কাপ টিনজাত ময়ান্ডারিন কমলা।</li> </ul>
দুপুরের নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ২ আউন্স হুমুস।</li> <li>• ১ থেকে ২ আউন্স পেরটেজেল।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ১/২ কাপ কটেজ চিজ*।</li> <li>• ১/২ কাপ টিনজাত পীচ।</li> </ul>
রাতের খাবার	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ২ আউন্স বেক করা মুরগি।</li> <li>• ১টি ছোট সেদধ আলু টক কির্ম* সহ।</li> <li>• ১/২ কাপ রান্না করা গাজর ১ চা চামচ মাখন* সহ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ২ আউন্স বেক করা মাছ।</li> <li>• ১/২ কাপ রান্না করা চাল।</li> <li>• ১/২ কাপ সবুজ শিম ১ চা চামচ মাখন* সহ।</li> </ul>
সন্ধ্যার নাস্তা	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ১ কাপ শরবত।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ১ কাপ পুডিং।</li> </ul>

আপনার কোনো পরশ্ন বা উদেব্গ থাকলে আপনার সব্স্থস্বেবা পর্দানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার পরিচযর্ দলের একজন সদসয্ সোমবার থেকে শূকর্বার পযর্ন্ত উত্তর 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](http://www.mskcc.org/pe)-এ ভিজিট করে আমাদের ভাচূর্য়াল লাইবেররি দেখুন।

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

শেষ আপডেট করা হয়েছে

জুন 12, 2025

Learn about our [Health Information Policy](#).

আপনার মতামত আমাদের জানান।

আপনার মতামত আমাদের জানান।

আপনার মতামত আমাদের পরদত্ত শিক্ষামূলক তথ্য উন্নত করতে সহায়তা করবে।  
আপনার যত্ন পরদানকারী দল এই পরতিকিৰ্য়া ফমেৰ্ আপনি যা লিখবেন তা দেখতে  
পারবেন না। অনুগৰহ্ করে আপনার চিকিৎসা সম্পকেৰ্ পরশ্ন করার জনয়্ এটি বয়্‌হার  
করবেন না। আপনার চিকিৎসা সম্পকেৰ্ কোনো পরশ্ন থাকলে, আপনার সব্‌স্থয়্‌সেবা  
পরদানকারীর সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

আমরা সব মতামত পডি, তবে কোনো পরশ্নের উত্তর দিতে পারি না। অনুগৰহ্ করে এই  
পরতিকিৰ্য়া ফমেৰ্ আপনার নাম বা কোনো বয়্কিত্গত তথয়্ লিখবেন না।

এই তথয়্টি কি সহজে বোঝা

গেছে?

হয়্

আংশিকভাবে

না

আংশিকভাবে

অনুগৰহ্ করে আপনার নাম বা কোনো বয়্কিত্গত তথয়্ লিখবেন না।

জমা দিন