Memorial Sloan Kettering Cancer Center

রোগী এবং শুশরুষাকারীর শিক্ষা

হুইপল পর্কির্য়ার পর খাদয্ ও পুষ্টি

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

মৌলিক নিদের্শিকাগুলো অন্তভুর্ক্ত রয়েছে:

- অল্প পরিমাণে খাবার ঘন ঘন খান।
- পের্াটিনের ওপর গুরুত্ব 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 ক্লিনিকাল 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। অস্তে্রাপচারের 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। অস্তে্রাপচারের পর নিচের নিদের্শনাগুলো অনুসরণ করুন। আপনি আপনার খাবারের পরিকল্পনার জনয্ এই তথয্সূতের্র শেষের নমুনা মেনুয্গুলিও বয্বহার করতে পারেন।

অস্তে্রাপচারের পর খাদয্ সংকর্ান্ত নিদের্শিকা।

আপনার শরীর সেরে উঠার সময, সাধারণত অস্তে্রাপচারের 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।

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

প্রোটিনের উপর গুরুত্ব দিন।

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

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

প্রোটিন শেক বা স্মুথিও সহায়ক হতে পারে।

শরীরকে সতেজ রাখার জনয্ পযর্াপ্ত পরিমাণে তরল পান করুন।

অস্ত্রোপচারের পর হাইড্রেটেড থাকা গুরুত্বপূর্ণ। 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 হাইডেরটেড থাকা সহজ হবে।

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

যেসব খাবার অস্বস্তি সৃষ্টি করে, সেগুলো এড়িয়ে চলুন।
অন্তঃসত্ত্বার প্রথম মাস বা তার কাছাকাছি সময়ে, কিছু খাবার অস্বস্তি, অতিরিক্ত গ্যাস এবং ফোলাভাব সৃষ্টি করতে পারে। ফোলাভাব তখন হয় যখন আপনার পাকস্থলী পূণর্ 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।
- ব্রাসেলস স্প্রাউট।
- ফুলকপি।
- শিম এবং ডালজাতীয় খাবার, যেমন মসুর ডাল, মটরশুঁটি এবং চিনাবাদাম।
- যে ফলগুলো পাকা নয়।
- কার্বনেটেড পানীয়, যেমন সোডা এবং স্পার্কলিং 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 খাদয্তালিকায় অন্তভুর্ক্ত করার চেষ্টা করতে পারেন।

অস্ত্রোপচারের 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 পাচনতন্ত্রর 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 (চবির্যুক্ত 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 কয্যালোরি এবং পেরা্টিনযুক্ত 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 হয়, খাওয়ার পরে হালকা শারীরিক কাযর্কলাপ করুন। আপনার জনয্ কোন কোন কাযর্কলাপ নিরাপদ তা জানতে আপনার সবা্স্থয্সেবা পর্দানকারীর সঙ্গে আলোচনা করুন।

পাকস্থলী ধীরগতিতে খালি হওয়া।

অস্তেরা্পচারের 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 অস্তেরা্পচারের 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 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 সম্পূরক, 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 নির্বাচন।

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

খাদ্য গ্রুপ।	অস্ত্রোপচারের প্রথম কয়েক সপ্তাহে যে খাবারগুলো খেতে হবে।	অস্ত্রোপচারের প্রথম 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 চবির্যুক্ত দুগ্ধজাত পণয্। এগুলো সহয্ করা কঠিন হতে পারে।
পের্াটিন	• নরম মাংস। • মাছ • পোলি্ট্র্। • ডিম • মসৃণ বাদামের মাখন। • তোফু	• শক্ত মাংস, যেমন স্ট্েক বা শুকরের মাংস। • ভাজা মাংস, পোলি্ট্র্ বা মাছ। • সসেজ, বেকন, এবং হট ডগ। • শুকনো শিম, মটরশুঁটি বা ডাল। • বাদাম এবং বীজ। • কুড়কুড়ে বাদামের মাখন।

গেরইন	• সাদা মযদার রুটি, রোল, বয্াগেল, পাস্তা, কর্য্াকার এবং পেরটজেল। • সাদা ভাত • গরম সিরিয়াল, যেমন কির্ম অফ হুইট বা কির্মs অফ রাইস • ঠান্ডা সিরিয়াল, যেমন মুডি, কনর্ ফেল্কস্ বা কনর্ চেক্স্।	• সম্পূণর্ শসয্ দিয়ে তৈরি রুটি, বয্াগেল, রোল, পাস্তা এবং কর্য্াকার। • বাদামী চাল, বুনো চাল, কুইনোয়া এবং যব। • উচ্চ ফাইবারযুক্ত শসয্, যেমন ওটমিল, বর্য্ান ফেল্কস্ 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 অন্য 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 নিউট্রিশন শেক।	• কার্বনেটেড 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 সাচ্ছন্দ্য বোধ করবেন, তেমনভাবে আপনার খাদ্যতালিকায় 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 অস্েতর্াপচারের 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 লয্াক্েটাজ রয়েছে। যদি আপনি লয্াক্েটাজ সহয্ করতে না পারেন বা অস্েতর্াপচারের পরে লয্াক্েটাজে সংবেদনশীল হন, তবে লয্াক্েটাজ 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 স্করয্াম্বলড 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 গরা্হাম করয্াকার। • ২ টেবিল চামচ চিনাবাদাম মাখন
দুপুরের খাবার	• ১/২ কাপ চিকেন নুডল সুয্প। • ১/২ টাকির্ 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 পেরট্জেল।	• 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 কতৃর্ক সবর্সব্তব্ সংরক্ষিত