Memorial Sloan Kettering Cancer Center

রোগী এবং শুশরুষাকারীর শিক্ষা

আপনার স্টেম সেল টরা্ন্সপ্লান্টের পর ভালো খাবার খাওয়া

খাদয্জনিত অসুস্থতা (খাদেয্ বিষকিরয়া) কী যা এই তথেয্ বয্াখয্া করা হয় এছাড়াও খাদয্জনিত অসুস্থতা রোধে সাহাযয্ করতে কীভাবে নিরাপদে খাদয্ পরিচালনা করতে হয্ তা এটিতে বয্াখয্া করা হয়।

খাদয্জনিত অসুস্থতা কী?

আপনি যেসব খাবার গরহ্ণ করেন সেগুলিতে পরবেশ করা জীবাণুর কারণে খাদয্জনিত অসুস্থতার সৃষ্টি হয়। জীবাণু যেমন: বয্াকটেরিয়া, ভাইরাস বা পরজীবী যেগুলি খাদেয্র সংস্পশের্ আসে ও বৃদ্ধি পায়। আপনি কখনওই এইসব জীবাণুকে দেখতে, এগুলির ঘরা্ণ বা সবা্দ নিতে পারবেন না।

কারা খাদয্জনিত অসুস্থতার ঝুঁকিতে রয়েছেন?

যে কেউ খাদয্জনিত অসুস্থতায় আকরা্ন্ত হতে পারেন, তবে কিছু লোকের অনয্দের তুলনায় এটি হওয়ার সম্ভাবনা অনেক বেশি। কয্ান্সারে আকরা্ন্ত বা কয্ান্সারের চিকিৎসা নেওয়ার কারণে যাদের রোগ পরতিরোধ ক্ষমতা দুবরল হয়েছে তারা অনেক বেশি ঝুঁকিতে রয়েছেন।

খাদয্জনিত অসুস্থতা এড়ানোর জনয্ কিছু লোককে অতিরিক্ত পদক্ষেপ নিতে হতে পারে। এর মধেয্ রয়েছেন সেইসব লোকজন যাদের স্টেম সেল টরা্ন্সপ্লান্ট করা হয়েছে। এটি আপনার ক্ষেতের্ পরয়োগ করা হবে কিনা তা আপনার পরিচযরা্কারী দল আপনাকে জানাবে।

খাদয্জনিত অসুস্থতার লক্ষণগুলি কী কী?

পরা্য়ই দূষিত খাবার গরহ্ণের পর 1 থেকে 3 দিনের মধেয্ লক্ষণগুলি দেখা দেয়। এটি 20 মিনিটের মধেয্ বা 6 সপ্তাহ পরেও হতে পারে।

খাদয্জনিত অসুস্থতার লক্ষণগুলির মধেয্ নিচের এগুলি রয়েছে:

- বমি করা (বমি করে ফেলা)

- ডায়রিয়া (তরল বা পানির মতো মলতয্াগ)
- আপনার তলপেটে বয্থা (পেট)
- ফ্লু এর মতো উপসগর্ যেমন:
  - 101.3 °ফা. (38.5 °সে.) এর বেশি জব্র আসা
  - মাথাবয্থা
  - শরীর বয্থা করা
  - ঠাণ্ডা লাগা

আপনার যদি নিচের এইসব লক্ষণের মধেয্ কোনো একটি থাকে, তাহলে অবিলমেব্ নিজের সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।

আমি কীভাবে খাদয্জনিত অসুস্থতা রোধ করতে পারি?

আপনার খাদয্জনিত অসুস্থতার ঝুঁকি কমাতে নিরাপদে খাদয্ পরিচালননা করা গুরুতব্পূণর্। খাদয্জনিত অসুস্থতার কারণে মারাত্মক ক্ষতি সাধন, এমনকি পর্াণঘাতী পযর্ন্ত হতে পারে।

নিজেকে নিরাপদ রাখতে সাহাযয্ করতে এই 4টি সহজ ধাপ মেনে চলুন: পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা, খাবার আলাদা করা, রান্না করা ও ঠাণ্ডা রাখা।

আপনার হাত ও উপরিভাগ পরিষ্কার করুন

- নিচের এই কাজগুলি করার আগে বা পরে কমপক্ষে 20 মিনিট ধরে গরম জল দিয়ে নিজের হাত পরিষ্কার করুন:
  - খাবার পরিচালনার আগে ও পরে।
  - বাথরুম বয্বহার করার পরে, ডায়াপার পরিবতর্ন, আবজর্না বা পোষা পর্াণী স্পশর্ করার পর।
- আপনি পর্তিটি খাবারের আইটেম পরস্তুত করার পর কাটিং বোডর্, থালা-বাসন, চামচ, ছুরি ও কাউন্টারটপ সাবান যুক্ত গরম জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।
- পরিষ্কার কাচ, প্লাস্টিক বা কাঠের কাটিং বোডর্ বয্বহার করুন।
- আপনি যদি পারেন, তাহলে রান্না ঘরের উপরিভাগ পরিষ্কার করতে কাগজের তোয়ালে বয্বহার

করুন। নোংরা বা ভেজা কাপড়ের তোয়ালে ও স্পঞ্জে জীবাণু জন্মাতে পারে।

  - আপনি কাপড়ের তোয়ালে বয্বহার করলে গরম জল বয্বহার করে পর্যয়ই সেগুলি পরিষ্কার করুন।
  - আপনি স্পঞ্জ বয্বহার করলে, পর্তেয্কবার বয্বহারের পর স্পঞ্জটি চেপে জল বের করে নিন। পর্তি 2 সপ্তাহ পর পর এটি পরিবতর্ন করুন

- উপরিভাগ পরিষ্কার করতে অয্ান্টিবয্াকটেরিয়াল কি্লনিং স্পের্ বয্বহার করুন। বি্লচ বা অয্ামোনিয়া আছে এমন স্পের্ বয্বহার করুন, যেমন Lysol® বা Clorox®.
- চলমান পর্বাহ আছে এমন জলে ফল, শাকসবজি ও অনয্ানয্ উৎপাদিত ফসল ধুয়ে নিন। এর মধেয্ ছাল বা খোসা সহ খাবেন না এমন পণয্ও রয়েছে, যেমন: কলা ও অয্াভোকাডো। পরিষ্কার করার জনয্ অনমনীয় পণয্ (যেমন: তরমুজ, কমলা ও লেবু) ঘষুন আপনি পণয্ ঘষার বর্াশ বয্বহার করলে পর্তি 2 থেকে 3 দিন পর পর পরিষ্কার করুন। আপনি এটি বাসন পরিষ্কারকের মধেয্ রাখতে পারেন বা সাবান যুক্ত গরম জল দিয়ে ধুয়ে ফেলতে পারেন।
- ক্ষত বা দাগ আছে এমন পণয্ এড়িয়ে চলুন।
- টিনজাত পণেয্র ঢাকনা খোলার আগে সেটি পরিষ্কার করে নিন।



অনয্ানয্ খাবার থেকে কাঁচা মাংসকে আলাদা জায়গায় রাখুন

- কাঁচা মাংশ, পোলি্ট্র্ ও সামুদির্ক খাবারগুলি আপনার শপিং কাটর্ ও মুদির বয্াগের ভিতরে আরেকটি আলাদা বয্াগের মধেয্ রাখুন। এটি কোনো পর্কার তরল অনয্ানয্ খাবারে পর্বেশ করা থেকে বিরত রাখে।
- আপনার ফির্জে খাওয়ার আগে রান্না করা হয় না এমন পণয্ বা অনয্ানয্ খাবারের উপর কাঁচা মাংস, পোলি্ট্র্ ও সামুদির্ক খাবার সংরক্ষণ করবেন না।
- ফলমূল ও শাকসবজির জনয্ একটি আলাদা এবং কাঁচা মাংস, পোলি্ট্র্ ও সামুদির্ক খাবারের জনয্ আরেকটি আলাদা কাটিং বোডর্ বয্বহার করুন।
- কাঁচা মাংস, পোলি্ট্র্, সামুদির্ক খাবার বা ডিম আগে না ধুয়ে কোনো পে্লট বয্বহার করবেন না। পে্লট আবার বয্বহার করার আগে সেটি গরম সাবান যুক্ত জল দিয়ে পরিষ্কার করুন।
- কাঁচা মাংস, পোলি্ট্র্ বা সামুদির্ক খাবারের জনয্ বয্বহৃত মেরিনেডগুলি আবার বয্বহার করবেন না যদি না আপনি সেগুলিকে পর্থমে ফুটন্ত অবস্থায় গরম করেন।



সঠিক তাপমাতরা্য় খাবার রান্না করুন

- নিরাপদে থাকতে খাবার পযরা্প্ত তাপমাতরা্য় রান্না হয়েছে কিনা সেটি নিশি্চত হওয়ার সবেরা্ত্তম উপায় হলো ভিতরের তাপমাতরা্ পরীক্ষা করা। এটি রান্না চলাকালীন মাঝামাঝি সময়ের তাপমাতরা্। সবসময় খাবারের রঙ ও গঠনের উপর ভরসা করে এটি নিশি্চত হওয়া যায় না যে খাবারগুলি পুরোপুরি রান্না হয়েছে কিনা।
- মাংস, পোলি্টর্, সামুদির্ক খাবার ও ডিম জাতীয় পণয্ রান্না করার সময় সেগুলির তাপমাতরা্ যাচাই করার জনয্ খাবারের থামেরা্মিটার বয্বহার করুন। আপনাকে অবশয্ই এইসব খাবার নিদিষ্ট তাপমাতরা্য় রান্না করতে হবে যাতে সকল ক্ষতিকারক জীবাণু মারা যায়। আর এটিকে বলা হয় নিরাপদ সবর্নিম্ন অভয্ন্তরীণ তাপমাতরা্ (টেবিল 1 দেখুন)।
- ডিমের কুসুম ও সাদা অংশটি শক্ত না হওয়া পযর্ন্ত রান্না করুন। শুধুমাতর্ ডিম বয্বহার করে বা পুরোপুরি তাপমাতরা্য় রান্না করা হয় এমন রেসিপি বেছে নিন।
- - ওভেনে রান্নার সময় খাবারটি ঢেকে দিন, নাড়ান ও চারপাশে ঘুড়ান যাতে সমানভাবে রান্নার বিষয়টি নিশি্চত করা যায়। যদি মাইকেরা্ওয়েভ ওভেনে টানর্টেবিল না থাকে, তাহলে রান্নায় বিরতি দিন এবং রান্নায় সময় নিজে একবার বা দুইবার খাবারটি ঘুড়িয়ে দিন।
  - খাবারের থামেরা্মিটার দিয়ে খাবারের অভয্ন্তরীণ তাপমাতরা্ পরীক্ষা করার আগে রান্না শেষ হওয়ার পর সবসময় পরা্য় 10 মিনিট অপেক্ষা করুন। এরপর খাবার রান্নার পর্কিরয়া শেষ হয়।
- সস, সুয্প বা গের্ভি পুনরায় গরম করতে হলে, সেগুলি টগবগ না করা পযর্ন্ত গরম করুন।
- খাবারের অবশিষ্টাংশ 1 ঘণ্টার মধেয্ পুনরায় গরম করে খান।
- খাবারের অবশিষ্টাংশ একবারের বেশি গরম করবেন না। আপনি যে খাবারটি পুনরায় গরম করেন খান সেটি শেষ না করলে ফেলে দিন। সেটি আবার রেফির্জারেটরে রেখে দিবেন না।

রান্না করা খাবার কখন খাওয়া নিরাপদ তা আমি কীভাবে জানব?

খাবার রান্না করার সাথে সাথে সেটির অভয্ন্তরীণ তাপমাতরা্ পরিমাপ করুন। খাওয়ার জনয্ নিরাপদ না হওয়া পযর্ন্ত বিভিন্ন ধরনের খাবার একটি নিদির্ষ্ট তাপমাতরা্য় রান্না করতে হবে।

আপনার খাবার রান্না করার সময় সেটির অভয্ন্তরীণ তাপমাতরা্ পরিমাপ করতে খাবারের থামেরা্মিটার বয্বহার করুন। থামেরা্মিটারটি খাবারের মাঝখানে ঠেলে দিন। থামেরা্মিটারের সংখয্া ধীরে ধীরে উপরে ওঠবে। সংখয্াটি উপরে ওঠা অবধি থামেরা্মিটারটি যথাস্থানে ধরে রাখুন।

টেবিল 1 খাওয়ার জনয্ নিরাপদ হতে খাবারের নূয্নতম (সবর্নিম্ন) অভয্ন্তরীণ তাপমাতর্া দেখায়। থামের্ামিটারের তাপমাতর্া টেবিলের তাপমাতর্ার মতো একই বা এর বেশি হওয়া উচিত। থামের্ামিটারের তাপমাতর্া যদি টেবিলের তাপমাতর্ার থেকে কম থাকে, তাহলে খাবারটি রান্না করা চালিয়ে যান। যদি থামের্ামিটারের তাপমাতর্া টেবিলের তাপমাতর্ার সমান হয়, তাহলে নিশ্চিত হওয়া যাবে যে পুরোপুরি রান্না হয়ে গেছে এবং এটি খাওয়ার জনয্ নিরাপদ।

খাবারের ধরন	নূয্নতম নিরাপদ অভয্ন্তরীণ তাপমাতর্া
গরুর মাংস, শূকরের মাংস, বাছুরের মাংস ও ভেড়ার মাংস (স্টেক, রোস্ট ও চপ)	3 মিনিটের বিশর্াম সহ 145 °ফা. (63 °সে.)
গরুর মাংস, শূকরের মাংস, বাছুরের মাংস ও ভেড়ার মাংস (গর্াউন্ড)	160 °ফা. (71 °সে.)
পোল্ট্রি (যেমন: মুরগি, টার্কি ও হাঁস)	165 °ফা. (74 °সে.)
ডিম জাতীয় খাবার ও সস	160 °ফা. (71 °সে.) অথবা ডিমের কুসুম ও সাদা অংশটি শক্ত হওয়া পযর্ন্ত রান্না করুন
মাছ ও ঝিনুক বা খোলসওয়ালা মাছ	145 °ফা. (63 °সে.) এবং মাংস অসব্চ্ছ (দেখা যায় না)
অবশিষ্টাংশ ও কয্াসারোল	165 °ফা. (74 °সে.)

টেবিল 1 খাবারের নূয্নতম নিরাপদ অভয্ন্তরীণ তাপমাতর্া

ঠাণ্ডা করা

- রেফির্জারেটরের ভিতরের তাপমাতর্া 40 °ফা. (4 °সে.) বা এর নিচে আছে কিনা নিশ্চিত করুন।
- ফির্জারের ভিতরের তাপমাতর্া 0 °ফা. (-18 °সে.) বা এর নিচে আছে কিনা নিশ্চিত করুন।
- মাংস, পোল্ট্রি, ডিম, সামুদির্ক খাবার এবং অনয্ানয্ পচনশীল খাবার (খারাপ হতে পারে এমন খাবার) ফির্জে রাখুন বা হিমায়িত করুন। রান্না করার বা সেগুলি কেনার 2 ঘণ্টার মধেয্ এটি করুন। বাইরের তাপমাতর্া 90 °ফা. (32 °সে.) এর উপরে হলে, খাবারটি 1 ঘণ্টার মধেয্ ফির্জে রাখুন বা হিমায়িত করুন।
- বাইরে গরম থাকলে, পচনশীল দর্বয্ কেনাকাটার পর বাড়িতে নিয়ে এসে ঠাণ্ডায় রাখুন। একটি ইন্সুলেট বয্াগ বা বরফ বা হিমায়িত জেল পয্াক সহ একটি কুলার বয্বহার করুন।
- রেফির্জারেটর, ঠাণ্ডা জল বা মাইকের্াওয়েভে খাবার ডিফর্স্ট করুন। আপনি ঠাণ্ডা জল বা মাইকের্াওয়েভ বয্বহার করে থাকলে, খাবারটি ডিফর্স্ট হওয়ার সাথে সাথেই রান্না করুন।

কখনোই ঘরের তাপমাতর্ায় খাবার ডিফর্স্ট করবেন না, যেমন কাউন্টারটপ।

- খাবার মযা্রিনেট করার সময় সবসময় রেফির্জারেটরে মযা্রিনেট করুন।
- রেফির্জারেটরে রাখার আগে অধিক পরিমাণ অবশিষ্টাংশগুলিকে কিছু খালি কনে্টইনারে ভাগ করে রাখুন। এর ফলে সেগুলি আরো দর্রুত ঠাণ্ডা হবে।
- অবশিষ্টাংশগুলি 2 দিনের মধেয্ খেয়ে ফেলুন।

সাধারণ পর্শ্নাবলী

কীভাবে আমি নিজের মুদি সামগর্ী নিরাপদে সংরক্ষণ করতে পারব?

- যদি মুদি সামগর্ী কেনাকাটার পর আপনাকে থামতে হয়, তাহলে পচনশীল খাবার ঠাণ্ডায় রাখুন। সেগুলিকে ঠাণ্ডা রাখতে ইনস্যুলেট বয্াগ বা বরফ বা হিমাযি়ত জেল পয্াক সহ একটি কুলার বয্বহার করুন।
- ডিম ও দুধ রেফির্জারেটরের ভিতরে একটি তাকে রাখুন। সেগুলি রেফির্জারেটরের ডোরে সংরক্ষণ করবেন না। রেফির্জারেটরের ডোরের চেয়ে ভেতরে রাখলে খাবার অনেক ঠাণ্ডা থাকে।
- আপনি মুদি সামগর্ীর ডেলিভারি পরিষেবা বয্বহার করলে:
- সকল রেফির্জারেটেড ও হিমাযি়ত আইটেম ডেলিভারি করার সময় সেগুলি নিরাপদ তাপমাতর্ায় আছে কিনা নিশ্চিত করুন।
- এইসব আইটেম সাথে সাথেই রেফির্জারেটর বা ফির্জারে রাখুন।

মুদি সামগর্ী কেনাকাটার সময় কীভাবে আমি নিরাপদ বিকল্প বেছে নিতে পারি?

- কনে্টইনারে মেয়াদ শেষের তারিখ আছে কিনা দেখে নিন। মেয়াদ শেষের তারিখ পেরিয়ে গেলে আইটেমটি কিনবেন না।
- আঘাত পরা্প্ত, ফোলা বা ভাঙা সীলযুক্ত টিনজাত, বয়াম বা বাক্সযুক্ত খাবার কিনবেন না।
- সেলফ-সাভির্স বাল্ক কনে্টইনার বা বিন থেকে খাবার কিনবেন না। এর মধেয্ রযে়ছে বাদাম, শসয্ বা অনয্ানয্ আইটেম যা আপনি নিজেই কনে্টইনারে খণ্ড আকারে রাখেন।
- আপনার কেনাকাটার শেষের দিকে ঠাণ্ডা এবং হিমায়িত খাবার সংগর্হ করুন যেমন: দুধ ও হিমাযি়ত সবজি। এতে এইসব আইটেম খুব কম সময়ের জনয্ রেফির্জারেটর বা ফির্জারের বাইরে থাকবে।

রেস্তোরাঁয় খাওয়া কি নিরাপদ?

অধিকাংশ লোকজনের উচিত স্টেম সেল টর্যান্সপ্লান্টের পর পর্যায় 3 মাস রেস্তোরাঁয় খাবার খাওয়া এড়িয়ে চলা। কখন রেস্তোরাঁয় খাবার খাওয়া আপনার জন্য নিরাপদ সে সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্য সেবাদানকারীর সাথে কথা বলুন।

রেস্তোরাঁয় খাবার খাওয়া শুরু করা নিরাপদ হলে সেই সময় খাদ্যজনিত অসুস্থতার ঝুঁকি কমাতে এই নির্দেশিকাগুলি মেনে চলুন:

- সতর্কতার সাথে রেস্তোরাঁ বেছে নিন। আপনি রেস্তোরাঁর সাম্প্রতিক স্বাস্থ্য পরিদর্শনের স্কোর দেখতে স্থানীয় স্বাস্থ্য বিভাগ (DOH) এর ওয়েবসাইট ভিজিট করতে পারবেন।
- যথাযথভাবে রান্না করা খাবার অর্ডার করুন। মাংস, পোল্ট্রি, মাছ বা ডিম কম রান্না হলে ফেরত পাঠান। সাধারণত গরম বাষ্প থাকা খাবার ঘরের তাপমাত্রা ও ঠান্ডা খাবারের চেয়ে নিরাপদ (যেমন স্যান্ডউইচ ও সালাদ)।
- বাইরে খাওয়ার 2 ঘণ্টার মধ্যে যেকোনো অবশিষ্টাংশ ফ্রিজে রেখে দিন। সেগুলি থেকে গরম বাষ্প (165 °F) না আসা পর্যন্ত আবার গরম করতে থাকুন এবং 2 দিনের মধ্যে খেয়ে ফেলুন।
- কাঁচা, অপাস্তুরিত ডিম থাকতে পারে এমন খাবার খাওয়া এড়িয়ে চলুন (যেমন সিজার সালাদ ড্রেসিং, তাজা মেয়োনিজ বা আইওলি এবং হল্যান্ডাইজ সস)।

কিছু রেস্তোরাঁর খাবার অন্যদের চেয়ে ঝুঁকিপূর্ণ। এর মধ্যে নিচের এগুলি রয়েছে:

- বুফে ও সালাদ বার থেকে খাবার।
- অর্ডার করার জন্য রান্না করা হয় না এমন খাবার (যেমন ফাস্ট ফুড এবং হিট ল্যাম্প সংরক্ষণ করা অন্যান্য খাবার)।
- অনেক লোক ব্যবহার করে এমন পাত্র (যেমন ক্যাফেতে মশলা ও দুধ)।
- গ্লাভস বা পাত্র ছাড়াই কর্মীদের হাতের স্পর্শ করা যেকোনো খাবার।

এছাড়াও টেক-আউট খাবার, ডেলিভারি খাবার ও ফুড ট্রাকের খাবার ঝুঁকিপূর্ণ হতে পারে কারণ ট্রান্সিটের সময় খাবার পর্যাপ্ত গরম বা ঠান্ডা রাখা নাও যেতে পারে।

ডায়েটারি সাপ্লিমেন্ট গ্রহণ করা কি আমার জন্য নিরাপদ?

ডায়েটারি পণ্যগুলি যেভাবে তৈরি ও সংরক্ষণ করা হয় যা মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র নিয়ন্ত্রিত হয় না। এর মানে সেগুলিতে স্বাস্থ্য ঝুঁকি থাকতে পারে (সংক্রমণ বা খাদ্যজনিত অসুস্থতা)। ডায়েটারি সাপ্লিমেন্ট, প্রত্যাশা অনুযায়ী কিছু ওষুধের কর্যপ্রক্রিয়ায় বাধা দিতে পারে।

যোকোনো সাপ্লিমেন্ট, পেরা্বায়োটিক, হোমিওপয্াথিক ওষুধ বা ভেষজ পণয্ গরহ্ণ করার আগে আপনার MSK সবা্স্থয্সেবা পরদ্ানকারীর সাথে কথা বলুন। এর মধেয্ রয়েছে St. John's wort এবং চিরাচরিত চীনা ওষুধ যেমন ভেষজ, শিকড় বা বীজ।

আমার খাবার জল নিরাপদ কিনা তা আমি কীভাবে জানব?

অধিকাংশ বড় শহরের (যেমন নিউ ইয়কর্ সিটি) টয্াপের জল পান করা নিরাপদ। আপনার এলাকার টয্াপের জল নিরাপদ কিনা সে বিষয়ে নিশ্চিত না হলে আপনার স্থানীয় সবা্স্থয্ বিভাগের মাধয্মে পরীকষ্া করুন।

কখনোই হরদ্, নদী, সেরা্ত বা ঝণরা্র জল পান করবেন না। আপনি যদি কূপের জল বয্বহার করেন যার বয্াকটেরিয়া পরীকষ্া করা হয়নি, তাহলে পান করার আগে তা ফুটিয়ে নিন। এটি করার জনয্:

- একটি রোলিং বয়েলে (বড, দরুত বুদবুদ ওঠে এমন পাতর্) জল ঢেলে সেটি 15 থেকে 20 পযরন্ত ফুটাতে থাকুন।
- এরপর রেফির্জারেটরে জল রেখে দিয়ে 48 ঘণ্টার (2 দিন) মধেয্ বয্বহার করুন।
- 2 দিন পর জল অবশিষ্ট থাকলে তা ডেরনে ঢেলে দিন। এটি আর পান করবেন না।

এছাড়াও আপনি কূপের জলের পরিবতের্ বোতলজাত জল বয্বহার করতে পারেন। কূপের জল সম্পকের্ আরো তথেয্র জনয্ ভিজিট করুন www.epa.gov/privatewells/potential-well-water-contaminants-and-their-impacts

কোন খাবার খাওয়া আমার এড়িয়ে যাওয়া উচিত?

কিছু খাবার অনয্দের চেয়ে খাদয্জনিত অসুস্থতার কারণ হতে পারে। এগুলি এড়িয়ে যাওয়াই উচিত:

- কাঁচা বা কম রান্না করা মাংস, পোলি্টর্, সামুদির্ক খাবার (সুশি সহ), ডিম ও মাংসের বিকল্প যেমন টেম্পহ এবং টোফু।
- পাস্তুরিত নয় এমন (কাঁচা) দুধ, পনির, অনয্ানয্ দুগ্ধজাত পণয্ ও মধু।
- অপরিষ্কার না তাজা ফল ও শাকসবজি
- কাঁচা বা রান্না না করা অঙ্কুর, যেমন আলফালফা এবং শিমের অঙ্কুর।
- ঠাণ্ডা বা রান্না না করা ডেলি মাংস (ঠাণ্ডা কাটা) ও হট ডগ। অনয্ানয্ খাবারে থাকা রান্না করা মাংস, যেমন পিৎজার পেপারনি খাওয়া নিরাপদ।

খাবার বা খাদেয্র মাধয্মে রোগ ছড়ানোর ফলেও সংকরম্ণ হতে পারে। আপনি যুক্তরাষ্ট্রের্ বতরম্ান পরা্দুভরা্বের খবর সিডিসি-র (CDC) ওয়েবসাইট www.cdc.gov/foodborne-

outbreaks-এ পেতে পারেন।

একজন ক্লিনিকযাল ডায়েটিশিয়ান-নিউটিরশনিসট নিদিরষট খাবারের ঝুঁকি সমপকের অবহিত করার মাধযমে আপনাকে নিরাপদ খাবার বেছে নিতে সাহাযয করতে পারবেন। টেবিল 2-এ থাকা খাবার খাওয়ার ঝুঁকি সমপকের তাদের সাথে করা বলুন।

খাবারের গরুপ	খাবারের আইটেম
দুধ ও দুগধজাত পণয	• দুধ, পনির ও অনযানয দুগধজাত পণয যেগুলি রেফিরজারেটরে নেই। • ডেলি কাউনটারে সলাইস করা পনির। এইসব পনির ডেলি মাংসের মধেয সলাইস করা হতে পারে। পরিবতের সিল করা, আগে থেকেই পযাকেজ করা পনির বেছে নিন। • হিমাযিত নয় এমন কিরম ভতির বা ফরসটিং সহ ডেজাটর বা পেসটির। পরিবতের পযাকেজ করা, সেলফ-সটযাবল পণয বেছে নিন। • রেসেতারাঁয় সফট-সাভর আইসকিরম, সফট-সাভর দই ও সকুপ করা আইসকিরম।
মাংস, পোলিটর, সামুদিরক খাবার ও ডিম	• ডেলি কাউনটারে সলাইস করা মাংস। সিল করা, আগে থেকেই পযাকেজ করা ডেলি মাংস বেছে নিন। • কাঁচা বা আংশিকভাবে রানা করা মাছ ও ঝিনুক বা খোলসওয়ালা মাছ। এর মধেয রয়েছে কযাভিয়ার, সাশিমি, সুশি, সেভিচে এবং কোলড সেমাকড সামুদিরক খাবার, যেমন লকস • খোলসওয়ালা মাছে মধেয কলামস, ঝিনুক ও শামুক। • হিমাযিত পযাট ও মিট সেপরড।
ফল ও শাকসবজি	• কষত, গতর বা অনযানয দাগ আছে এমন পণয। • ডেলি এর সালাদ বা ফল অথবা সালাদ বার। • আগে থেকে কেটে রাখা ফল ও শাকসবজি। • নিরামিষ সুশি, যদি না আপনি বাড়িতে নিজে তৈরি করেন। দোকান বা রেসেতারাঁয় তৈরি করা নিরামিষ সুশি কাঁচা মাছ দিয়ে পরসতুত করা হতে পারে।
পানীযসমূহ	• পাসতুরিত নয় এমন এগনগ, আপেল সিডার বা অনযানয ফল বা উদিভজজ রস। • তাজা ফল বা সবজির চিপানো রস, যদি না আপনি বাড়িতে নিজে তৈরি করেন। • পাসতুরিত নয় এমন বিযার ও ওযাইন, যেমন মাইকেরাবরুযারি বিয়ার যেগুলি শেলফ-সটযাবল নয়। কোনো ধরনের অযালকোহল গরহণের পূবের আপনার ডাকতারের সাথে কথা বলুন। • ফাউনেটন সোডা এবং অনযানয ফাউনেটন পানীয়। • ওয়াটার ফাউনেটন বা অনযানয শেয়ার করা কনেটইনারের পানি।
বাদাম ও খাদযশসয	• ভাজা হয়নি এমন খোসা সহ বাদাম।

অনয্ানয্	• ভেষজ ও পুষ্টিকর সাপ্লিমেন্ট যার মধেয্ রয়েছে অন্তের্র সব্াস্থেয্র উন্নতির জনয্ পের্াবায়োটিক সাপ্লিমেন্ট। এগুলি সাধারণত কয্াপসুল, আঠালো, পাউডার বা বড়ি আকারে পাওয়া যায়। • অনেক লোক বয্বহার করে এমন শেয়ার করা পাতর্, যেমন কফি শপে চাটনি ও দুধ। • কোনো ধরনের পয্াকেজবিহীন, পর্চলিত বা শেয়ার করা খাবারের আইটেম। এর মধেয্ রয়েছে ফির্ সয্াম্পল বা আপনার বাড়িতে শেয়ার করা পচনশীল নয় এমন পয্ান্ট্রির্ খাবার।

টেবিল 2 এই ধরনের খাবার গর্হণের ঝুঁকি সম্পকের্ ক্লিনিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদের সাথে কথা বলুন।

সাধারণ পুষ্টি বিষয়ক নিদের্শিকা

আপনার শরীর যাতে অনেক বেশি কাজ করতে পারে সেজনয্ কয্ালোরি ও পের্াটিনের ভারসাময্ পর্য়োজন। এই বিভাগের টিপ্সের সাহাযেয্ আপনি খাদেয্র কয্ালোরি ও পের্াটিন বাড়াতে পারবেন।

আপনি আগে থেকেই জানেন যে এইসব টিপ্স সাধারণ পুষ্টির নিদের্শিকা থেকে ভিন্ন হতে পারে। আপনার ক্লিনিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদ আপনার জনয্ ভালো কাজ করবে এমন খাবারের পরিকল্পনা খুঁজে পেতে সাহাযয্ করতে পারেন।

আপনার ডায়েটে আরো কয্ালোরি যোগ করার পরামশর্

- চবির্হীন বা কম চবির্ যুক্ত খাবার খাবেন না। “লো-ফয্াট,” “নন-ফয্াট,” বা “ডায়েট” নামে খাবার ও পানীয়ের লেবেলগুলি এড়িয়ে চলুন। উদাহরণসব্রূপ, স্কিমের পরিবতের্ পুরোপুরি দুধ বয্বহার করুন।
- শুকনো ফল, বাদাম বা শুকনো বীজের স্নয্াক। এগুলিকে গরম সিরিয়াল, আইসকির্ম বা সালাদের সাথে যুক্ত করুন।
- আলু, চাল ও পাস্তার সাথে মাখন, মাজর্ারিন বা তেল যুক্ত করুন। এছাড়াও আপনি সেগুলি রান্না করা শাকসবজি, সয্ান্ডউইচ, টোস্ট ও গরম সিরিয়ালের সাথে যুক্ত করতে পারবেন।
- সালাদ, বেকড আলু ও রান্না করা ঠাণ্ডা সবজিতে (যেমন সবুজ মটরশুটি বা অয্াসপারাগাস) উচ্চ-কয্ালোরিযুক্ত ডের্সিং বয্বহার করুন।
- ময্াশড আলু, কেক ও কুকির রেসিপিগুলিতে টক কির্ম আধা-আধি বা ঘন কির্ম যোগ করুন। এছাড়াও আপনি পয্ানকেক বয্াটার, সস, গের্ভি, সুয্প ও কয্াসারোলগুলিতে এটি যোগ করতে পারবেন।
- সালাদ, সয্ান্ডউইচ এবং উদ্ভজ্জ ডিপে মেয়োনিজ, কির্মি সালাদ ডের্সিং বা আইওলি সস বয্বহার করুন।

- মিষ্টি কনডেন্সড মিল্ক দিয়ে আপনার আইসক্রিম বা আনফর্স্টেড কেক উপরে রাখুন। আরো ক্যালোরি ও সবাদ যোগ করতে চিনাবাদামের মাখনের সাথে কনডেন্সড মিল্ক মেশান।
- বাড়িতে তৈরি শেক ও অনয্ানয্ উচ্চ-ক্যালোরি, উচ্চ-পেরাটিন যুক্ত পানীয় পান করুন (যেমন Carnation® Breakfast Essentials বা Ensure®)।

আপনার ডায়েটে আরো পেরাটিন যোগ করার পরামশর্

- পেরাটিন সমৃদ্ধ খাবার খান যেমন মুরগি, মাছ, শূকরের মাংস, গরুর মাংস, ভেড়ার মাংস, ডিম, দুধ, পনির, মটরশুটি ও টফু।
- কির্মি সুয্প, মযাশড আলু, মিল্কশেক ও কয্াসারোলগুলির সাথে গুঁড়ো দুধ যোগ করুন।
- কর্য্াকার, ফল বা সবজি (যেমন আপেল, কলা ও শাকবিশেষ) সহ পনির বা বাদামের মাখনের (যেমন চিনাবাদাম, কাজু বাদাম ও কাঠবাদামের মাখন) স্নয্াক করুন।
- আপনার শেকে বাদামের মাখন ব্লেন্ড করুন।
- সুয্প, কয্াসারোল, সালাদ ও অমলেটে রান্না করা মাংস যোগ করুন।
- সিরিয়াল, কয্াসারোল, দই ও মাংসের স্প্রর্ডে গমের বীজ বা ফ্লয্াক্স বীজ যোগ যুক্ত করুন।
- সস, সবজি ও সুয্পে গের্টেড পনির যোগ করুন। এছাড়াও আপনি বেকড বা মযাশড আলু, কয্াসারোল ও সালাদে এটি যোগ করতে পারবেন।
- আপনার সালাদের সাথে ছোলা, কিডনি বিন, টোফু, শক্ত সেদ্ধ করা ডিম, বাদাম ও রান্না করা মাছ ও মাংস যোগ করতে পারবেন।

পুষ্টির মাধয্মে লক্ষণ এবং পাশব্র্ পর্তিকির্য়া পরিচালনা করা

তাড়াতাড়ি পেট ভরে যাওয়া

যথাসময়ের পূবের্ পরিতৃপ্তি বোধ করা হলো সাধারণ সময়ের তুলনায় আগেই পেট ভরে গেছে এমনটা অনুভব করা। উদাহরণসব্রূপ, আপনি খাবার গর্হণের সময় অধের্ক খাবার খাওয়ার আগেই এমনটা অনুভব করতে পারেন যে আপনি আর কোনোভাবেই খেতে পারবেন না।

দর্রুত পেট ভরে গেছে এমনটা মনে করলে এগুলি চেষ্টা করে দেখুন:

- অল্প করে বার বার খাবার খান। উদাহরণসব্রূপ, দিনে 3 বার অধিক পরিমাণে খাবার গর্হণের পরিবতের্ অল্প করে 6 বার খান।

- আপনার বেশিরভাগ পানীয় খাবার গর্হণের আগে বা পরে পান করুন।
- খাবার তৈরির সময় উচ্চ কয্ালোরি ও অধিক পের্াটিন রয়েছে এমন খাবার বেছে নিন।
- হালকা শারীরিক বয্ায়াম করুন (যেমন হাঁটা বা চলাফেরা)। এটি খাদয্কে আপনার পরিপাকতন্ে্তর্র মাধয্মে হজম করতে সাহাযয্ করে।

বমি বমি ভাব

রেডিয়েশন থেরাপি, কেমোথেরাপি ও সাজর্ারির কারণে বমি বমি ভাব (সব ভেতর থেকে বেরিয়ে আসছে এমন বোধ করা) হতে পারে। বয্থা, ওষুধ ও সংকর্মণের কারণেও এমনটা হতে পারে।

খাবারের ঘর্াণের (গন্ধ) কারণে বমি বমি ভাব হলে এগুলি করে দেখুন:

- ঠাণ্ডা খাবার খেয়ে দেখুন (যেমন সয্ান্ডউইচ বা সালাদ) ঠাণ্ডা খাবারে গরম খাবারের মতো তীবর্ ঘর্াণ থাকে না।
- যদি সম্ভব হয় তাহলে গরম খাবার রান্না করার সময় সেই স্থান তয্াগ করুন।
- অনয্ কাউকে আপনার প্লেটে খাবার পর্স্তুত করতে বলুন।
- খাবার খাওয়ার আগে কয়েক মিনিটের জনয্ খাবার ঠাণ্ডা করুন।
- তীবর্ ঘর্াণ রয়েছে এমন স্থান এড়িয়ে চলুন।

নিচের এইসব পরামশর্ও আপনাকে বমি বমি ভাব এড়াতে সাহাযয্ করতে পারে:

- অল্প করে বার বার খাবার খান। এটি আপনাকে অধিক পরিমাণে খাবার খাওয়া থেকে বিরত রাখতে পারে এবং সারাদিনে অল্প করে বার বার খাবার খেতে সাহাযয্ করতে পারে।
- আপনার খাবারের মধয্বর্তী সময়ে বেশিরভাগ তরল পানীয় পান করুন, সেগুলির সাথে নয়। এটি আপনাকে খুব দর্রুত পেট ভরে যাওয়া বোধ করা বা পেট ফাঁপার অনুভূতি এড়াতে সাহাযয্ করতে পারে।
- খাবার ধীরে ধীরে ও ভালোভাবে চিবিয়ে খান। খাওয়ার পর পরে মাঝারি বা তীবর্ শারীরিক কাযর্কলাপ এড়িয়ে চলুন।
- আনন্দদায়ক পরিবেশে আপনার খাবার খান। আরামদায়ক তাপমাতর্া সহ একটি সুবিধাজনক স্থান বেছে নিন। আরামদায়ক থাকার জনয্ ঢিলেঢালা পোশাক পরিধান করুন।
- বন্ধুবান্ধব বা পরিবারের সদসয্দের সাথে খাবার খান। এটি আপনার বমি বমি ভাব থেকে মনোযোগ অনয্তর্ সরাতে সাহাযয্ করতে পারে।
- এইসব খাবার এড়িয়ে চলুন:

- অধিক চর্বি, যেমন চর্বিযুক্ত মাংস, ভাজা খাবার (যেমন ডিম ও ফ্রেঞ্চ ফ্রাই) এবং কড়া কিরম দিয়ে তৈরি সুপ
- অনেক মশলাযুক্ত খাবার যেমন কড়া মশলা দিয়ে তৈরি খাবার
- অধিক মিষ্টি জাতীয় খাবার

আরো তথ্যের জন্য *Managing Nausea and Vomiting* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting) পড়ুন।

ডায়রিয়া

ডায়রিয়া হলো ঘন ঘন তরল বা পানির মতো মলত্যাগ করা। আপনার অন্ত্রের মধ্য দিয়ে খাবার দ্রুত সরানোর কারণে এটি হয়।

- প্রতিদিন কমপক্ষে 8 থেকে 10 (8-আউন্স গ্লাস) তরল পানীয় পান করুন। এতে ফলে আপনি ডায়রিয়া হলে আপনার হারানো জল এবং পুষ্টি ফিরে পাবেন।
- খুব গরম, খুব ঠান্ডা, অধিক চিনি ও চর্বিযুক্ত বা কড়া মসলাযুক্ত খাবার এড়িয়ে চলুন। এগুলি আপনার পরিপাকতন্ত্র জন্য কষ্টসাধ্য হয় এবং আপনার ডায়রিয়াকে আরো খারাপ করে তুলতে পারে।
- কাঁচা ফল এবং সবজি, সম্পূর্ণ বাদাম, বীজ ও শাকসবজি (যেমন বর্কলি, ফুলকপি, বাঁধাকপি, মটরশুটি এবং পেঁয়াজ) খাওয়া এড়িয়ে চলুন যার কারণে গ্যাস হতে পারে।
- ভালোভাবে রান্না করা, খোসা ছাড়ানো এবং বিশুদ্ধ বা টিনজাত ফল ও সবজি বেছে নিন।

আরো তথ্যের জন্য *Managing Diarrhea* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/diarrhea) পড়ুন।

কোষ্ঠকাঠিন্য

কোষ্ঠকাঠিন্য হলো স্বাভাবিকের তুলনায় কম মলত্যাগ করা। কোষ্ঠকাঠিন্য বিভিন্ন কারণে হতে পারে, এর মধ্যে রয়েছে আপনার ডায়েট, কায়র্কলাপ ও লাইফস্টাইল। কেমোথেরাপি ও কিছু ব্যথানাশক ওষুধের কারণেও কোষ্ঠকাঠিন্য হতে পারে।

আপনার কোষ্ঠকাঠিন্য হলে, অধিক পরিমাণে উচ্চ আঁশযুক্ত খাবার খেয়ে দেখুন। আপনার ডায়েটে একবার একটি উচ্চ আঁশযুক্ত খাবার যুক্ত করুন। উদাহরণস্বরূপ উচ্চ আঁশযুক্ত খাবারে মধ্যে নিচের এগুলি রয়েছে:

- ফলমূল

- শাকসবজি
- গোটা শসয্ (যেমন গোটা শসেয্র সিরিয়াল, পাস্তা, মাফিন, রুটি ও বাদামি চাল)
- বাদাম ও বীজ

গয্াস ও পেট ফাঁপা পর্তিরোধ করার জনয্ পযর্াপ্ত তরল পানীয় পান করতে ভুলবেন না। পর্তিদিন কমপক্ষে 8 থেকে 10 (8-আউন্স) গ্লাস তরল পানীয় পান করার চেষ্টা করুন। এটি আপনার নরম মলতয্াগ করতে সাহাযয্ করবে।

আরো তথেয্র জনয্ *How to Manage Constipation* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/constipation) পড়ুন বা *How To Manage Constipation During Chemotherapy* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-during-chemotherapy) দেখুন।

শুষ্ক বা কালশিটে মুখ

আপনার মুখ শুষ্ক বা ক্ষত থাকলে খাবার খাওয়া অনেক কঠিন বা কষ্টকর হতে পারে। কিছু খাবার চিবাতে ও গিলতে কষ্ট হতে পারে। আপনি সাধারণত যেভাবে খাবার খান তার থেকে আলাদা করতে পারে।

- আপনার খাবার নরম ও ভঙ্গুর না হওয়া পযর্ন্ত রান্না করুন। খাবার নরম করার জনয্ ব্লেন্ডার বয্বহার করুন।
- আপনার খাবার ছোট ছোট করে কাটুন যাতে সহজেই চিবানো যায়।
- বারবার জল দিয়ে আপনার মুখ ধুয়ে ফেলুন।
- খাবারের সাথে তরল পানীয় পান করুন। কামড়ের মাঝে একটু একটু করে চুমুক দিয়ে পান করুন।
- পান করার সময় নল বয্বহার করুন। এটি তরল পানীয়কে আপনার ক্ষত মুখ স্পশর্ করা থেকে বিরত রাখবে।
- আপনার মুখ শুকনো থাকলে চিনি-মুক্ত পুদিনা বা গাম বয্বহার করে দেখুন। এটি আপনাকে আরো লালা তৈরি করতে সাহাযয্ করবে।

রুচির পরিবতর্ন

কেমোথেরাপি, রেডিয়েশন থেরাপি ও কিছু ওষুধের কারণে আপনার রুচির পরিবতর্ন হতে পারে। বিভিন্ন বয্ক্তি ভেদে রুচি ভিন্ন ভিন্ন হতে পারে।

খাবারে সব্াদ পাচ্ছেন না আপনি এমনটা মনে করলে আরো মশলা ও সব্াদ বয্বহার করুন (যদি না সেগুলি অসব্স্ি্ত সৃষ্ি্ট করে)। উদাহরণসব্রূপ:

- আপনার খাবারে সস ও মশলা (যেমন সয়া সস বা কেচাপ) যুক্ত করুন।
- সালাদ ডের্সিং, ফলের রস বা অনয্ানয্ সসে আপনার মাংস বা মাংসের বিকল্পগুলিকে মযা্রিনেট করুন।
- আপনার শাকসবজি ও মাংসে সব্াদ আনার জনয্ পেঁয়াজ বা রসুন বয্বহার করুন।
- আপনার খাবারে ধনেপাতা (যেমন রোজমেরি, বেসিল, ওরেগানো ও পুদিনা) যুক্ত করুন।

আপনার মুখে তেতো বা ধাতু সংকরা্ন্ত সব্াদ থাকলে:

- খাবার আগে জল দিয়ে আপনার মুখ ধুয়ে ফেলুন।
- নিচের এগুলি অনুসরণ করে মুখের সব্াস্থয্বিধি (আপনার মুখ পরিষ্কার রাখা) মেনে চলুন:
  - আপনার দাঁত বর্াশ করুন (আপনার ডাক্তার বললে সেটি ঠিক আছে)
  - আপনার জিহব্া বর্াশ করুন
  - হাইডের্টেড থাকতে বেশি বেশি তরল পানীয় পান করুন
- মাংসের সব্াদ তেতো হলে যদি আপনার মুখে বয্থা না হয, তাহলে এগুলিকে সস বা ফলের রসে মযা্রিনেট করার চেষ্টা করুন বা এর উপর লেবুর রস চেপে দিন।
- মাংসের পাশাপাশি আরো কিছু পের্াটিন গর্হণ করুন (যেমন দুগ্ধজাত পণয্ ও বিন)।
- ধাতু সংকরা্ন্ত সব্াদ কমাতে প্লাস্ি্টকের পাতর্ বয্বহার করুন।
- চিনি-মুক্ত পুদিনা বা গাম বয্বহার করে দেখুন।

ক্লানি্তবোধ

ক্লানি্তবোধ হলো সব্াভাবিকের চেয়ে বেশি শারীরিক ক্লান্ত বা দুবর্ল বোধ করা। এটি কয্ান্সার ও কয্ান্সারের চিকিত্সার অতি সাধারণ পাশবর্্ পর্তিকির্য়া। ক্লানি্ত আপনাকে দৈননি্দন কমর্কান্ড থেকে বিরত রাখতে পারে। এটি অনেক কিছুর কারণে হতে পারে, যেমন:

- ক্ষুধামন্দা।
- বিষণ্ণতা।
- বমি বমি ভাব ও বমি হওয়া।
- ডায়রিয়া বা কোষ্ঠকাঠিনয্।

এইসব জিনিস মযা্নেজ করলে আপনি আরো শকি্ত পাবেন এবং আপনাকে কম ক্লান্ি্ত অনুভব করতে সাহাযয্ করবে। এছাড়াও, এটি আপনার সুস্থতার অনুভূতি বাড়াতে পারে। আপনার সব্াস্থয্ সেবাদানকারী টিম আপনাকে সাহাযয্ করতে পারেন।

আপনি নিজের শকি্ত সঞ্চয় করলে সেটি কম ক্লান্ি্ত অনুভব করতে সাহাযয্ করবে। এগুলি করতে পারেন:

- কেনাকাটা এবং আপনার খাবার তৈরির জনয্ আপনার পরিবারের সদসয্ ও বন্ধুদের কাছে সাহাযয্ চাইতে পারেন।
- শরীরে শকি্ত কম থাকলে আগে থেকে তৈরি বা টেকআউট খাবার কিনুন।
- আপনি পরা্য়ই বয্বহার করেন এমন উপকরণ ও পাতর্গুলি হাতের কাছে রাখুন।
- দাঁড়িয়ে রান্না করার পরিবতের্ বসে রান্না করুন।
- উচ্চ-কয্ালোরিযুক্ত খাবার অল্প করে বারবার বা স্নয্াকস খান। এতে খাবার হজমের জনয্ আপনার শরীরের কম শকি্তর দরকার হতে পারে।

পরা্য়ই কিছু শারীরিক কসরত করুন যা আপনার শকি্তর মাতরা্ বাড়াতে পারে। এর সাহাযেয্ আপনার জনয্ সব্াভাবিক দৈনন্দিন কির্য়াকলাপগুলি সহজ হতে পারে, আপনার ক্ষুধা বাড়তে পারে ও আপনাকে আরো ভাল মেজাজে রাখতে পারে। হালকা থেকে মাঝারি ধরনের কির্য়াকলাপের বিষযে্ আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন, যেমন হাঁটা বা বাগান করা।

আপনি একা বসবাস করলে সেক্ষেতের্ যদি খাবার কিনতে বা খাবার তৈরি করতে না পারেন, তাহলে আপনি খাদয্ পেরা্গরা্মের জনয্ যোগয্ হতে পারেন যেমন God’s Love We Deliver বা Meals on Wheels. কিছু পেরা্গরা্মের জনয্ বয়স বা আয়ের আবশয্কতা থাকতে পারে। আপনার সমাজ কমর্ী আপনাকে আরো তথয্ পর্দান করতে পারবেন।

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