



রোগী এবং শূশরুষাকারীর শিক্ষা

# আপনার সেটম সেল ট্রান্সপ্লান্টের পর ভালো খাবার খাওয়া

খাদ্যজনিত অসুস্থতা (খাদ্যে বিষকিরিয়া) কী যা এই তথ্যে বর্ণনা করা হয় এছাড়াও খাদ্যজনিত অসুস্থতা রোধে সাহায্য করতে কীভাবে নিরাপদে খাদ্য পরিচালনা করতে হয় তা এটিতে বর্ণনা করা হয়।

## খাদ্যজনিত অসুস্থতা কী?

আপনি যেসব খাবার গ্রহণ করেন সেগুলিতে পরবেশ করা জীবাণুর কারণে খাদ্যজনিত অসুস্থতার সৃষ্টি হয়। জীবাণু যেমন: ব্যাকটেরিয়া, ভাইরাস বা পরজীবী যেগুলি খাদ্যের সংস্পর্শে আসে ও বৃদ্ধি পায়। আপনি কখনওই এইসব জীবাণুকে দেখতে, এগুলির ঘরণ বা সবাদ নিতে পারবেন না।

## কারা খাদ্যজনিত অসুস্থতার ঝুঁকিতে রয়েছেন?

যে কেউ খাদ্যজনিত অসুস্থতায় আক্রান্ত হতে পারেন, তবে কিছু লোকের অন্যদের তুলনায় এটি হওয়ার সম্ভাবনা অনেক বেশি। ক্যান্সারে আক্রান্ত বা ক্যান্সারের চিকিৎসা নেওয়ার কারণে যাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল হয়েছে তারা অনেক বেশি ঝুঁকিতে রয়েছেন।

খাদ্যজনিত অসুস্থতা এড়ানোর জন্য কিছু লোককে অতিরিক্ত পদক্ষেপ নিতে হতে পারে। এর মধ্যে রয়েছেন সেইসব লোকজন যাদের সেটম সেল ট্রান্সপ্লান্ট করা হয়েছে। এটি আপনার ক্ষেত্রে পর্যালোচনা করা হবে কিনা তা আপনার পরিচর্যাকারী দল আপনাকে জানাবে।

## খাদ্যজনিত অসুস্থতার লক্ষণগুলি কী কী?

পর্যায়ী দূষিত খাবার গ্রহণের পর 1 থেকে 3 দিনের মধ্যে লক্ষণগুলি দেখা দেয়। এটি 20 মিনিটের মধ্যে বা 6 সপ্তাহ পরেও হতে পারে।

- বমি করা (বমি করে ফেলা)
- ডায়রিয়া (তরল বা পানির মতো মলত্যাগ)

- আপনার তলপেটে বয়্খা (পেট)
- ফল্ু এর মতো উপসগর্যেমন:
  - 101.3 °ফা. (38.5 °সে.) এর বেশি জব্ৰ আসা
  - মাথাবয়্খা
  - শরীর বয়্খা করা
  - ঠাণ্ড়া লাগা

আপনার যদি নিচের এইসব লক্ষণের মধ্যে কোনো একটি থাকে, তাহলে অবিলম্বে নিজের সব্স্থসেবা পরদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।

## আমি কীভাবে খাদয়্জনিত অসুস্থতা রোধ করতে পারি?

আপনার খাদয়্জনিত অসুস্থতার ঝুঁকি কমাতে নিরাপদে খাদয়্ পরিচালননা করা গুরুতব্পূর্ণ। খাদয়্জনিত অসুস্থতার কারণে মারাত্মক ক্ষ্টি সাধন, এমনকি পরা্ণঘাতী পযর্ন্ত হতে পারে।

নিজেকে নিরাপদ রাখতে সাহায্য করতে এই 4টি সহজ ধাপ মেনে চলুন: পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা, খাবার আলাদা করা, রান্না করা ও ঠাণ্ড়া 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 পর্ণী স্পর্শ করার পর।
- আপনি পর্টিটি খাবারের আইটেম পরস্তুত করার পর কাটিং বোর্ড, থালা-বাসন, চামচ, ছুরি ও কাউন্টারটপ সাবান যুক্ত গরম জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।
- পরিষ্কার কাচ, প্লাস্টিক বা কাঠের কাটিং বোর্ড 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 ব্যবহার করলে গরম জল ব্যবহার করে পর্যায়ই সেগুলি পরিষ্কার করুন।
- আপনি স্পঞ্জ ব্যবহার করলে, পর্তেয়্‌কবার ব্যবহারের পর স্পঞ্জটি চেপে জল বের করে নিন। পর্তি 2 সপ্তাহ পর পর এটি পরিবর্তন করুন
- উপরিভাগ পরিষ্কার করতে অ্যান্টিবায়াকটেরিয়াল ক্লিনিং স্পর্‌ ব্যবহার করুন। ব্লিচ বা অ্যামোনিয়া আছে এমন স্পর্‌ ব্যবহার করুন, যেমন Lysol® বা Clorox®.
- চলমান পর্বাহ আছে এমন জলে ফল, শাকসবজি ও অন্যান্য উৎপাদিত ফসল ধুয়ে নিন। এর মধ্যে ছাল বা খোসা সহ খাবেন না এমন পণ্যও রয়েছে, যেমন: কলা ও অ্যাভোকাডো। পরিষ্কার করার জন্য অনমনীয় পণ্য (যেমন: তরমুজ, কমলা ও লেবু) ঘষুন আপনি পণ্য ঘষার বরাশ ব্যবহার করলে পর্তি 2 থেকে 3 দিন পর পর পরিষ্কার করুন। আপনি এটি বাসন পরিষ্কারকের মধ্যে রাখতে পারেন বা সাবান যুক্ত গরম জল দিয়ে ধুয়ে ফেলতে পারেন।
- কষত বা দাগ আছে এমন পণ্য এড়িয়ে চলুন।
- টিনজাত পণ্যের ঢাকনা খোলার আগে সেটি পরিষ্কার করে নিন।



## অন্যান্য খাবার থেকে কাঁচা মাংসকে আলাদা জায়গায় রাখুন

- কাঁচা মাংস, পোলিটর্ ও সামুদ্রিক খাবারগুলি আপনার শপিং কার্ট ও মুদির ব্যাগের ভিতরে আরেকটি আলাদা ব্যাগের মধ্যে রাখুন। এটি কোনো পর্‌কার তরল অন্যান্য খাবারে পর্‌বেশ করা থেকে বিরত রাখে।
- আপনার ফ্রিজে থাওয়ার আগে রান্না করা হয় না এমন পণ্য বা অন্যান্য খাবারের উপর কাঁচা মাংস, পোলিটর্ ও সামুদ্রিক খাবার সংরক্ষণ করবেন না।
- ফলমূল ও শাকসবজির জন্য একটি আলাদা এবং কাঁচা মাংস, পোলিটর্ ও সামুদ্রিক খাবারের জন্য আরেকটি আলাদা কাটিং বোর্ড ব্যবহার করুন।
- কাঁচা মাংস, পোলিটর্, সামুদ্রিক খাবার বা ডিম আগে না ধুয়ে কোনো প্লেট ব্যবহার করবেন না। প্লেট আবার ব্যবহার করার আগে সেটি গরম সাবান যুক্ত জল দিয়ে পরিষ্কার করুন।
- কাঁচা মাংস, পোলিটর্ বা সামুদ্রিক খাবারের জন্য ব্যবহৃত মেরিনেডগুলি আবার ব্যবহার করবেন না যদি না আপনি সেগুলিকে পর্‌থমে ফুটন্ত অবস্থায় গরম করেন।



## সঠিক তাপমাত্রায় খাবার রান্না করুন

- নিরাপদে থাকতে খাবার পয়রাপ্ত তাপমাত্রায় রান্না হয়েছে কিনা সেটি নিশ্চিত হওয়ার সবেৰাত্তম উপায় হলো ভিতরের তাপমাত্রা পরীক্ষা করা। এটি রান্না চলাকালীন মাঝামাঝি সময়ের তাপমাত্রা। সবসময় খাবারের রঙ ও গঠনের উপর ভরসা করে এটি নিশ্চিত হওয়া যায় না যে খাবারগুলি পুরোপুরি রান্না হয়েছে কিনা।
- মাংস, পোলিটর, সামুদ্রিক খাবার ও ডিম জাতীয় পণ্য রান্না করার সময় সেগুলির তাপমাত্রা যাচাই করার জন্য খাবারের থার্মোমিটার ব্যবহার করুন। আপনাকে অবশ্যই এইসব খাবার নিদিষ্ট তাপমাত্রায় রান্না করতে হবে যাতে সকল ক্ষতিকারক জীবাণু মারা যায়। আর এটিকে বলা হয় নিরাপদ সর্বনিম্ন অভ্যন্তরীণ তাপমাত্রা (টেবিল 1 দেখুন)।
- ডিমের কুসুম ও সাদা অংশটি শক্ত না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন। শুধুমাত্র ডিম ব্যবহার করে বা পুরোপুরি তাপমাত্রায় রান্না করা হয় এমন রেসিপি বেছে নিন।
  - ওভেনে রান্নার সময় খাবারটি ঢেকে দিন, নাড়ান ও চারপাশে ঘুড়ান যাতে সমানভাবে রান্নার বিষয়টি নিশ্চিত করা যায়। যদি মাইকেরওয়েভ ওভেনে টার্নটেবিল না থাকে, তাহলে রান্নায় বিরতি দিন এবং রান্নায় সময় নিজে একবার বা দুইবার খাবারটি ঘুড়িয়ে দিন।
  - খাবারের থার্মোমিটার দিয়ে খাবারের অভ্যন্তরীণ তাপমাত্রা পরীক্ষা করার আগে রান্না শেষ হওয়ার পর সবসময় পরায় 10 মিনিট অপেক্ষা করুন। এরপর খাবার রান্নার পরীক্ষা শেষ হয়।
- সস, সুপ বা গের্ভি পুনরায় গরম করতে হলে, সেগুলি টগবগ না করা পর্যন্ত গরম করুন।
- খাবারের অবশিষ্টাংশ 1 ঘণ্টার মধ্যে 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 রেফ্রিজারেটরে রেখে দিবেন না।

### রান্না করা খাবার কখন খাওয়া নিরাপদ তা আমি কীভাবে জানব?

খাবার রান্না করার সাথে সাথে সেটির অভ্যন্তরীণ তাপমাত্রা পরিমাপ করুন। খাওয়ার জন্য নিরাপদ না হওয়া পর্যন্ত বিভিন্ন ধরনের খাবার একটি নিদিষ্ট তাপমাত্রায় রান্না করতে হবে।

আপনার খাবার রান্না করার সময় সেটির অভ্যন্তরীণ তাপমাত্রা পরিমাপ করতে খাবারের থার্মোমিটার ব্যবহার করুন। থার্মোমিটারটি খাবারের মাঝখানে ঠেলে দিন। থার্মোমিটারের সংখ্যা

ধীরে ধীরে উপরে ওঠবে। সংখ্যাটি উপরে ওঠা অবধি থামের্মিটারটি যথাস্থানে ধরে রাখুন।

টেবিল 1 খাওয়ার জন্য নিরাপদ হতে খাবারের ন্যূনতম (সবরনিম্ন) অভ্যন্তরীণ তাপমাত্রা দেখায়। থামের্মিটারের তাপমাত্রা টেবিলের তাপমাত্রার মতো একই বা এর বেশি হওয়া উচিত।

থামের্মিটারের তাপমাত্রা যদি টেবিলের তাপমাত্রার থেকে কম থাকে, তাহলে খাবারটি রান্না করা চালিয়ে যান। যদি থামের্মিটারের তাপমাত্রা টেবিলের তাপমাত্রার সমান হয়, তাহলে নিশ্চিত হওয়া যাবে যে পুরোপুরি রান্না হয়ে গেছে এবং এটি খাওয়ার জন্য নিরাপদ।

খাবারের ধরন	ন্যূনতম নিরাপদ অভ্যন্তরীণ তাপমাত্রা
গরুর মাংস, শূকরের মাংস, বাছুরের মাংস ও ভেড়ার মাংস (স্টেক, রোস্ট ও চপ)	3 মিনিটের বিশ্রাম সহ 145 °ফা. (63 °সে.)
গরুর মাংস, শূকরের মাংস, বাছুরের মাংস ও ভেড়ার মাংস (গরাউন্ড)	160 °ফা. (71 °সে.)
পোলিট্র (যেমন: মুরগি, টাকির ও হাঁস)	165 °ফা. (74 °সে.)
ডিম জাতীয় খাবার ও সস	160 °ফা. (71 °সে.) অথবা ডিমের কুসুম ও সাদা অংশটি শক্ত হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন
মাছ ও ঝিনুক বা খোলসওয়ালা মাছ	145 °ফা. (63 °সে.) এবং মাংস অসব্চ্ছ (দেখা যায় না)
অবশিষ্টাংশ ও ক্যান্সারোল	165 °ফা. (74 °সে.)

টেবিল 1 খাবারের ন্যূনতম নিরাপদ অভ্যন্তরীণ তাপমাত্রা



## ঠাণ্ডা করা

- রেফ্রিজারেটরের ভিতরের তাপমাত্রা 40 °ফা. (4 °সে.) বা এর নিচে আছে কিনা নিশ্চিত করুন।
- ফ্রিজারের ভিতরের তাপমাত্রা 0 °ফা. (-18 °সে.) বা এর নিচে আছে কিনা নিশ্চিত করুন।
- মাংস, পোলিট্র, ডিম, সামুদ্রিক খাবার এবং অন্যান্য পচনশীল খাবার (খারাপ হতে পারে এমন খাবার) ফ্রিজে রাখুন বা হিমায়িত করুন। রান্না করার বা সেগুলি কেনার 2 ঘণ্টার মধ্যে এটি করুন। বাইরের তাপমাত্রা 90 °ফা. (32 °সে.) এর উপরে হলে, খাবারটি 1 ঘণ্টার মধ্যে ফ্রিজে রাখুন বা হিমায়িত করুন।
- বাইরে গরম থাকলে, পচনশীল দ্রব্য কেনাকাটার পর বাড়িতে নিয়ে এসে ঠাণ্ডায় রাখুন। একটি ইনসুলেট ব্যাগ বা বরফ বা হিমায়িত জেল প্যাক সহ একটি কুলার ব্যবহার করুন।

- রেফির্জারেটর, ঠাণ্ডা জল বা মাইকের্ওয়েভে খাবার ডিফরস্ট করুন। আপনি ঠাণ্ডা জল বা মাইকের্ওয়েভ ব্যবহার করে থাকলে, খাবারটি ডিফরস্ট হওয়ার সাথে সাথেই রান্না করুন। কখনোই ঘরের তাপমাত্রায় খাবার ডিফরস্ট করবেন না, যেমন কাউন্টারটপ।
- খাবার মফ্রিনেট করার সময় সবসময় রেফির্জারেটরে মফ্রিনেট করুন।
- রেফির্জারেটরে রাখার আগে অধিক পরিমাণ অবশিষ্টাংশগুলিকে কিছু খালি কন্টেইনারে ভাগ করে রাখুন। এর ফলে সেগুলি আরো দরুত ঠাণ্ডা হবে।
- অবশিষ্টাংশগুলি 2 দিনের মধ্যে খেয়ে ফেলুন।

# সাধারণ পরশ্ণাবলী

## কীভাবে আমি নিজের মুদি সামগরী নিরাপদে সংরক্ষণ করতে পারব?

- যদি মুদি সামগরী কেনাকাটার পর আপনাকে থামতে হয়, তাহলে পচনশীল খাবার ঠাণ্ডায় রাখুন। সেগুলিকে ঠাণ্ডা রাখতে ইন্সুলেট ব্যাগ বা বরফ বা হিমাযিত জেল প্যাক সহ একটি কুলার ব্যবহার করুন।
- ডিম ও দুধ রেফ্রিজারেটরের ভিতরে একটি তাকে রাখুন। সেগুলি রেফ্রিজারেটরের ডোরে সংরক্ষণ করবেন না। রেফ্রিজারেটরের ডোরের চেয়ে ভেতরে রাখলে খাবার অনেক ঠাণ্ডা থাকে।
- আপনি মুদি সামগরীর ডেলিভারি পরিষেবা ব্যবহার করলে:
- সকল রেফ্রিজারেটেড ও হিমাযিত আইটেম ডেলিভারি করার সময় সেগুলি নিরাপদ তাপমাত্রায় আছে কিনা নিশ্চিত করুন।
- এইসব আইটেম সাথে সাথেই রেফ্রিজারেটর বা ফ্রিজারে রাখুন।

## মুদি সামগরী কেনাকাটার সময় কীভাবে আমি নিরাপদ বিকল্প বেছে নিতে পারি?

- কন্টেইনারে মেয়াদ শেষের তারিখ আছে কিনা দেখে নিন। মেয়াদ শেষের তারিখ পেরিয়ে গেলে আইটেমটি কিনবেন না।
- আঘাত পর্প্ত, ফোলা বা ভাঙা সীলযুক্ত টিনজাত, ব্যাম বা বাক্সযুক্ত খাবার কিনবেন না।
- সেলফ-সাভার্স বাল্ক কন্টেইনার বা বিন থেকে খাবার কিনবেন না। এর মধ্যে রয়েছে বাদাম, শস্য বা অন্যান্য আইটেম যা আপনি নিজেই কন্টেইনারে খণ্ড আকারে রাখেন।
- আপনার কেনাকাটার শেষের দিকে ঠাণ্ডা এবং হিমাযিত খাবার সংগ্রহ করুন যেমন: দুধ ও হিমাযিত সবজি। এতে এইসব আইটেম খুব কম সময়ের জন্য রেফ্রিজারেটর বা ফ্রিজারের বাইরে থাকবে।

## রেসেতারায় খাওয়া কি নিরাপদ?

অধিকাংশ লোকজনের উচিত স্টেম সেল ট্রান্সপ্লান্টের পর পরায় 3 মাস রেসেতারায় খাবার খাওয়া এড়িয়ে চলা। কখন রেসেতারায় খাবার খাওয়া আপনার জনয নিরাপদ সে সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্য সেবাদানকারীর সাথে কথা বলুন।

রেসেতারায় খাবার খাওয়া শুরু করা নিরাপদ হলে সেই সময় খাদযজনিত অসুস্থতার ঝুঁকি কমাতে এই নিদের্শিকাগুলি মেনে চলুন:

- সতকর্তার সাথে রেসেতারায় বেছে নিন। আপনি রেসেতারায় সাম্পর্তিক স্বাস্থ্য পরিদর্শনের স্কার দেখতে স্থানীয় স্বাস্থ্য বিভাগ (DOH) এর ওয়েবসাইট ভিজিট করতে পারবেন।
- যথাযথভাবে রান্না করা খাবার অর্জার করুন। মাংস, পোলিটর, 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 ফিরজে 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 ডেরসিং, তাজা মেয়োনিজ বা আইওলি এবং হল্যান্ডাইজ সস)।

কিছু রেসেতারায় খাবার অনয্দের চেয়ে ঝুঁকিপূর্ণ। এর মধ্যে নিচের এগুলি রয়েছে:

- বুফে ও সালাদ বার থেকে খাবার।
- অর্জার করার জনয রান্না করা হয় না এমন খাবার (যেমন ফাস্ট ফুড এবং হিট ল্যাম্প সংরক্ষণ করা অনযানয খাবার)।
- অনেক লোক বযবহার করে এমন পাত্র (যেমন কযাফেতে 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 ট্রানজিটের সময় খাবার পরাপ্ত গরম বা ঠান্ডা রাখা নাও যেতে পারে।

## ডায়েটারি সাপিলমেন্ট গ্রহণ করা কি আমার জনয নিরাপদ?

ডায়েটারি পণ্যগুলি যেভাবে তৈরি ও সংরক্ষণ করা হয় যা মাকির্ন যুক্তরাষ্টের নিযনিত্রত হয় না। এর মানে সেগুলিতে স্বাস্থ্য ঝুঁকি থাকতে পারে (সংকর্ষণ বা খাদযজনিত অসুস্থতা)। ডায়েটারি সাপিলমেন্ট, পরতযাশা অনযাযী কিছু ওষুধের কযর্পরকির্যায বাধা দিতে পারে।



যোকোনো সাপ্লিমেন্ট, পের্বাযোটিক, হোমিওপ্যাথিক ওষুধ বা ভেষজ পণ্য গ্রহণ করার আগে আপনার MSK স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। এর মধ্যে 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 ইয়র্ক সিটি) ট্যাপের জল পান করা নিরাপদ। আপনার এলাকার ট্যাপের জল নিরাপদ কিনা সে বিষয়ে নিশ্চিত না হলে আপনার স্থানীয় স্বাস্থ্য বিভাগের মাধ্যমে পরীক্ষা করুন।

কখনোই হ্রদ, নদী, সেরাত বা ঝরণার জল পান করবেন না। আপনি যদি কূপের জল ব্যবহার করেন যার ব্যাকটেরিয়া পরীক্ষা করা হয়নি, তাহলে পান করার আগে তা ফুটিয়ে নিন। এটি করার জন্য:

- একটি রোলিং বয়েলে (বড়, দ্রুত বুদ্ধবুদ্ধ ওঠে এমন পাতর) জল ঢেলে সেটি 15 থেকে 20 পয়রন্ত ফুটাতে থাকুন।
- এরপর রেফ্রিজারেটরে জল রেখে দিয়ে 48 ঘণ্টার (2 দিন) মধ্যে ব্যবহার করুন।
- 2 দিন পর জল অবশিষ্ট থাকলে তা ডের্নে ঢেলে দিন। এটি আর পান করবেন না।

এছাড়াও আপনি কূপের জলের পরিবর্তে বোতলজাত জল ব্যবহার করতে পারেন। কূপের জল সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য ভিজিট করুন [www.epa.gov/privatewells/potential-well-water-contaminants-and-their-impacts](http://www.epa.gov/privatewells/potential-well-water-contaminants-and-their-impacts)

# কোন খাবার খাওয়া আমার এড়িয়ে যাওয়া উচিত?

কিছু খাবার অনর্থের চেয়ে খাদ্যজনিত অসুস্থতার কারণ হতে পারে। এগুলি এড়িয়ে যাওয়াই উচিত:

- কাঁচা বা কম রান্না করা মাংস, পোলিট্র, সামুদ্রিক খাবার (সুশি সহ), ডিম ও মাংসের বিকল্প যেমন টেম্পহ এবং টোফু।
- পাস্তুরিত নয় এমন (কাঁচা) দুধ, পনির, অন্যান্য দুগ্ধজাত পণ্য 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। অন্যান্য খাবারে থাকা রান্না করা মাংস, যেমন পিৎজার পেপারনি খাওয়া নিরাপদ।

একজন ক্লিনিক্যাল ডায়েটিশিয়ান-নিউটিশনিস্ট নিদিষ্ট খাবারের ঝুঁকি সম্পর্কে অবহিত করার মাধ্যমে আপনাকে নিরাপদ খাবার বেছে নিতে সাহায্য করতে পারবেন। টেবিল 2-এ থাকা খাবার খাওয়ার ঝুঁকি সম্পর্কে তাদের সাথে করা বলুন।

খাবারের গ্রুপ	খাবারের আইটেম
দুধ ও দুগ্ধজাত পণ্য	<ul style="list-style-type: none"><li>• দুধ, পনির ও অন্যান্য দুগ্ধজাত পণ্য যেগুলি রেফ্রিজারেটরে নেই।</li><li>• ডেলি কাউন্টারে স্লাইস করা পনির। এইসব পনির ডেলি মাংসের মতো স্লাইস করা হতে পারে। পরিবর্তে সিল করা, আগে থেকেই প্যাকেজ করা পনির বেছে নিন।</li><li>• হিমায়িত নয় এমন কিরম ভর্তি বা ফরস্টিং সহ ডেজার্ট বা পেস্ট্রি। পরিবর্তে প্যাকেজ করা, সেলফ-স্টোয়াবল পণ্য বেছে নিন।</li><li>• রেসেটোরায় সফট-সভর্ আইসকিরম, সফট-সভর্ দই ও স্কুপ করা আইসকিরম।</li></ul>
মাংস, পোলিট্র, সামুদ্রিক খাবার ও ডিম	<ul style="list-style-type: none"><li>• ডেলি কাউন্টারে স্লাইস করা মাংস। সিল করা, আগে থেকেই প্যাকেজ করা ডেলি মাংস বেছে নিন।</li><li>• কাঁচা বা আংশিকভাবে রান্না করা মাছ ও ঝিনুক বা খোলসওয়ালা মাছ। এর মধ্যে রয়েছে ক্যাভিয়ার, স্যামি, সুশি, সেভিচে এবং কোল্ড স্মোকড সামুদ্রিক খাবার, যেমন লক্স</li><li>• খোলসওয়ালা মাছে মধ্যে ক্লামস, ঝিনুক ও শামুক।</li><li>• হিমায়িত প্যাট ও মিট স্পের্ড।</li></ul>
ফল ও শাকসবজি	<ul style="list-style-type: none"><li>• কষত, গতর্ বা অন্যান্য দাগ আছে এমন পণ্য।</li><li>• ডেলি এর সালাদ বা ফল অথবা সালাদ বার।</li><li>• আগে থেকে কেটে রাখা ফল ও শাকসবজি।</li><li>• নিরামিষ সুশি, যদি না আপনি বাড়িতে নিজে তৈরি করেন। দোকান বা রেসেটোরায় তৈরি করা নিরামিষ সুশি কাঁচা মাছ দিয়ে পরস্তুত করা হতে পারে।</li></ul>

পানীয়সমূহ	<ul style="list-style-type: none"> <li>পাস্তুরিত নয় এমন এগনগ, আপেল সিডার বা অন্যান্য ফল বা উদ্ভিজ্জ রস।</li> <li>তাজা ফল বা সবজির চিপানো রস, যদি না আপনি বাড়িতে নিজে তৈরি করেন।</li> <li>পাস্তুরিত নয় এমন বিয়ার ও ওয়াইন, যেমন মাইকেলবরুয়ারি বিয়ার যেগুলি শেলফ-স্ট্যাবল নয়। কোনো ধরনের অ্যালকোহল গ্রহণের পূর্বে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।</li> <li>ফাউন্টেন সোডা এবং অন্যান্য ফাউন্টেন পানীয়।</li> <li>ওয়াটার ফাউন্টেন বা অন্যান্য শেয়ার করা কন্টেইনারের পানি।</li> </ul>
বাদাম ও খাদ্যশস্য	<ul style="list-style-type: none"> <li>ভাজা হয়নি এমন খোসা সহ বাদাম।</li> </ul>
অন্যান্য	<ul style="list-style-type: none"> <li>ভেষজ ও পুষ্টিকর সাপ্লিমেন্ট যার মধ্যে রয়েছে অন্তর্ভুক্ত সর্বস্বাস্থ্য উন্নতির জন্য পের্বাযোটিক সাপ্লিমেন্ট। এগুলি সাধারণত ক্যাপসুল, আঠালো, পাউডার বা বডি আকারে পাওয়া যায়।</li> <li>অনেক লোক ব্যবহার করে এমন শেয়ার করা পাত্র, যেমন কফি শপে চাটনি ও দুধ।</li> <li>কোনো ধরনের প্যাকেজবিহীন, প্রচলিত বা শেয়ার করা খাবারের আইটেম। এর মধ্যে রয়েছে ফির্ স্যাম্পল বা আপনার বাড়িতে শেয়ার করা পচনশীল নয় এমন প্যানিট্র খাবার।</li> </ul>

টেবিল 2 এই ধরনের খাবার গ্রহণের ঝুঁকি সম্পর্কে ক্লিনিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টবিদের সাথে কথা বলুন।

## সাধারণ পুষ্ট সংক্রান্ত নির্দেশিকা

আপনার শরীর যাতে অনেক বেশি কাজ করতে পারে সেজন্য ক্যালোরি ও পের্বাটিনের ভারসাম্য প্রয়োজন। এই বিভাগের টিপসের সাহায্যে আপনি খাদ্যের ক্যালোরি ও পের্বাটিন বাড়াতে পারবেন।

আপনি আগে থেকেই জানেন যে এইসব টিপস সাধারণ পুষ্টের নির্দেশিকা থেকে ভিন্ন হতে পারে। আপনার ক্লিনিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টবিদ আপনার জন্য ভালো কাজ করবে এমন খাবারের পরিকল্পনা খুঁজে পেতে সাহায্য করতে পারেন।

## আপনার ডায়েটে আরো ক্যালোরি যোগ করার পরামশর্

- চবিরহীন বা কম চবির্ যুক্ত খাবার খাবেন না। “লো-ফ্যাট,” “নন-ফ্যাট,” বা “ডায়েট” নামে খাবার ও পানীয়ের লেবেলগুলি এড়িয়ে চলুন। উদাহরণস্বরূপ, স্কিমের পরিবর্তে পুরোপুরি দুধ ব্যবহার করুন।
- শুকনো ফল, বাদাম বা শুকনো বীজের সন্ধ্যাক। এগুলিকে গরম সিরিয়াল, আইসকির্ম বা সালাদের সাথে যুক্ত করুন।
- আলু চাল ও পাস্তার সাথে মাখন, মাজার্রিন বা তেল যুক্ত করুন। এছাড়াও আপনি সেগুলি রান্না করা শাকসবজি, সযান্ডউইচ, টোস্ট ও গরম সিরিয়ালের সাথে যুক্ত করতে পারবেন।
- সালাদ, বেকড আলু ও রান্না করা ঠাণ্ডা সবজিতে (যেমন সবুজ মটরশুটি বা অয়াসপারাগাস) উচ্চ-ক্যালোরিযুক্ত ডের্সিং ব্যবহার করুন।
- ময়াশড আলু কেক ও কুকির রেসিপিগুলিতে টক কির্ম আধা-আধি বা ঘন কির্ম যোগ করুন। এছাড়াও আপনি পয়ানকেক ব্যাটার, সস, গের্ভি, সুয়্প ও কয়াসারোলগুলিতে এটি যোগ করতে পারবেন।
- সালাদ, সযান্ডউইচ এবং উদ্ভিজ্জ ডিপে মেয়োনিজ, কির্ম সালাদ ডের্সিং বা আইওলি সস ব্যবহার করুন।
- মিষ্টি কনডেন্সড মিল্ক দিয়ে আপনার আইসকির্ম বা আনফরস্টেড কেক উপরে রাখুন। আরো ক্যালোরি ও সবাদ যোগ করতে চিনাবাদামের মাখনের সাথে কনডেন্সড মিল্ক মেশান।
- বাড়িতে তৈরি শেক ও অনযানয্ 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।
- কির্ম সুয়্প, ময়াশড আলু মিল্কশেক ও কয়াসারোলগুলির সাথে গুঁড়ো দুধ যোগ করুন।
- কর্যাকার, ফল বা সবজি (যেমন আপেল, কলা ও শাকবিশেষ) সহ পনির বা বাদামের মাখনের (যেমন চিনাবাদাম, কাজু বাদাম ও কাঠবাদামের মাখন) সন্ধ্যাক করুন।
- আপনার শেকে বাদামের মাখন ব্লেন্ড করুন।
- সুয়্প, কয়াসারোল, সালাদ ও অমলেটে রান্না করা মাংস যোগ করুন।
- সিরিয়াল, কয়াসারোল, দই ও মাংসের স্পরডে গমের বীজ বা ফলযাক্স বীজ যোগ যুক্ত করুন।

- সস, সবজি ও সুয়েপে গের্টেড পনির যোগ করুন। এছাড়াও আপনি বেকড বা ময়শড আলু, ক্যাসারোল 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।

## পুষ্ট সহ উপসর্গ ও পাশবর্ পরতিকিৰ্যাগুলি পরিচালনা করা

### যথাসময়ের পূৰ্বে পৰিতৃপ্ত বোধ করা

যথাসময়ের পূৰ্বে পৰিতৃপ্ত বোধ করা হলো সাধারণ সময়ের তুলনায় আগেই পেট ভরে গেছে এমনটা অনুভব করা। উদাহরণস্বরূপ, আপনি খাবার গৰ্হণের সময় অধের্ক খাবার খাওয়ার আগেই এমনটা অনুভব করতে পারেন যে আপনি আর কোনোভাবেই খেতে পারবেন না।

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

- অল্প করে বার বার খাবার খান। উদাহরণস্বরূপ, দিনে 3 বার অধিক পরিমাণে খাবার গৰ্হণের পরিবর্তে অল্প করে 6 বার খান।
- আপনার বেশিরভাগ পানীয় খাবার গৰ্হণের আগে বা পরে পান করুন।
- খাবার তৈরির সময় উচ্চ ক্যালোরি ও অধিক পেরাটিন রয়েছে এমন খাবার বেছে নিন।
- হালকা শারীরিক ব্যায়াম করুন (যেমন হাঁটা বা চলাফেরা)। এটি খাদ্যকে আপনার পরিপাকতন্তের্ মাধ্যমে হজম করতে সাহায্য করে।

### বমি বমি ভাব

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

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

নিচের এইসব পরামর্শও আপনাকে বমি বমি ভাব এড়াতে সাহায্য 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 সাহায্য করতে পারে।
- আপনার খাবারের মধ্যবর্তী সময়ে বেশিরভাগ তরল পানীয় পান করুন, সেগুলির সাথে নয়। এটি আপনাকে খুব দ্রুত পেট ভরে যাওয়া বোধ করা বা পেট ফাঁপার অনুভূতি এড়াতে সাহায্য করতে পারে।
- খাবার ধীরে ধীরে ও ভালোভাবে চিবিয়ে খান। খাওয়ার পর পরে মাঝারি বা তীব্র শারীরিক কার্যকলাপ এড়িয়ে চলুন।
- আনন্দদায়ক পরিবেশে আপনার খাবার খান। আরামদায়ক তাপমাত্রা সহ একটি সুবিধাজনক স্থান বেছে নিন। আরামদায়ক থাকার জন্য টিলেঢালা পোশাক পরিধান করুন।
- বন্ধুবান্ধব বা পরিবারের সদস্যদের সাথে খাবার খান। এটি আপনার বমি বমি ভাব থেকে মনোযোগ অন্যতর স্রোতে সাহায্য করতে পারে।
- এইসব খাবার এড়িয়ে চলুন:
  - অধিক চবির, যেমন চবিরযুক্ত মাংস, ভাজা খাবার (যেমন ডিম ও ফের্ণ্‌চ ফরাই) এবং কড়া কির্ম দিয়ে তৈরি সুপ
  - অনেক মশলাযুক্ত খাবার যেমন কড়া মশলা দিয়ে তৈরি খাবার
  - অধিক মিষ্টি জাতীয় খাবার

আরো তথ্যের জন্য *Managing Nausea and Vomiting* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting)) পড়ুন।

## ডায়রিয়া

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

- প্রতিদিন কমপক্ষে ৪ থেকে ১০ (৪-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 চবিরযুক্ত বা কড়া মশলাযুক্ত খাবার এড়িয়ে চলুন। এগুলি আপনার পরিপাকতন্ত্র জনয় কষ্টসাধ্য হয় এবং আপনার ডায়রিয়াকে আরো খারাপ করে তুলতে পারে।
- কাঁচা ফল এবং সবজি, সম্পূর্ণ বাদাম, বীজ ও শাকসবজি (যেমন বরকলি, 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* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/diarrhea](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/diarrhea)) পড়ুন।

## কোষ্ঠকাঠিন্য

কোষ্ঠকাঠিন্য হলো স্বাভাবিকের তুলনায় কম মলত্যাগ করা। কোষ্ঠকাঠিন্য বিভিন্ন কারণে হতে পারে, এর মধ্যে রয়েছে আপনার ডায়েট, কাযরকলাপ ও লাইফস্টাইল। কেমোথেরাপি ও কিছু বয়থানাশক 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 শস্য (যেমন গোটা শস্যের সিরিয়াল, পাস্তা, মাফিন, রুটি ও বাদামি চাল)
- বাদাম ও বীজ

গ্যাস ও পেট ফাঁপা প্রতিরোধ করার জন্য পয়রাপ্ত তরল পানীয় পান করতে ভুলবেন না। প্রতিদিন কমপক্ষে ৪ থেকে ১০ (৪-আউন্স) গ্লাস তরল পানীয় পান করার চেষ্টা করুন। এটি আপনার নরম মলত্যাগ করতে সাহায্য করবে।

আরো তথ্যের জন্য *Managing Constipation* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/constipation](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/constipation)) পড়ুন বা *How To Manage Constipation During Chemotherapy* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-during-chemotherapy](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-during-chemotherapy)) দেখুন।

## শুষ্ক বা কালশিটে মুখ

আপনার মুখ শুষ্ক বা কষ্ট 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 ভাঙুর না হওয়া পয়রন্ত রান্না করুন। খাবার নরম করার জন্য

বেলন্ডার ব্যবহার 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 ব্যবহার করুন। এটি তরল পানীয়কে আপনার কষত মুখ স্পর্শ করা থেকে বিরত রাখবে।
- আপনার মুখ শুকনো থাকলে চিনি-মুক্ত পুদিনা বা গাম ব্যবহার করে দেখুন। এটি আপনাকে আরো লাল তৈরি করতে সাহায্য করবে।

## রুচির পরিবর্তন

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

খাবারে সব্দ পাচ্ছেন না আপনি এমনটা মনে করলে আরো মশলা ও সব্দ ব্যবহার করুন (যদি না সেগুলি অস্বস্তি সৃষ্টি করে)। উদাহরণস্বরূপ:

- আপনার খাবারে সস ও মশলা (যেমন সয়া সস বা কেচাপ) যুক্ত করুন।
- সালাদ ডেরসিং, ফলের রস বা অন্যান্য সসে আপনার মাংস বা মাংসের বিকল্পগুলিকে ময়্যারিনেট করুন।
- আপনার শাকসবজি ও মাংসে সব্দ আনার জন্য পেঁয়াজ বা রসুন ব্যবহার করুন।
- আপনার খাবারে ধনেপাতা (যেমন রোজমেরি, বেসিল, ওরেগানো ও পুদিনা) যুক্ত করুন।
- খাবার আগে জল দিয়ে আপনার মুখ ধুয়ে ফেলুন।
- নিচের এগুলি অনুসরণ করে মুখের স্বাস্থ্যবিধি (আপনার মুখ পরিষ্কার রাখা) মেনে চলুন:
  - আপনার দাঁত বর্শ করুন (আপনার ডাক্তার বললে সেটি ঠিক আছে)
  - আপনার জিহবা বর্শ করুন
  - হাইড্রেটেড থাকতে বেশি বেশি তরল পানীয় পান করুন
- মাংসের সব্দ ততো হলে যদি আপনার মুখে বয়খা না হয়, তাহলে এগুলিকে সস বা ফলের রসে ময়্যারিনেট করার চেষ্টা করুন বা এর উপর লেবুর রস চেপে দিন।
- মাংসের পাশাপাশি আরো কিছু পেরাটিন গ্রহণ করুন (যেমন দুগ্ধজাত পণ্য ও বিন)।



- ধাতু সংকরান্ত সবাদ কমাতে প্লাস্টিকের পাতর্ বয্‌বহার করুন।
- চিনি-মুক্ত পুদিনা বা গাম বয্‌বহার করে দেখুন।

## ক্লান্‌তবোধ

ক্লান্‌তবোধ হলো সবা্‌ভাবিকের চেয়ে বেশি শারীরিক ক্লান্‌ত বা দুবর্‌ল বোধ করা। এটি কয্‌ন্‌সার ও কয্‌ন্‌সারের চিকিত্‌সার অতি সাধারণ পাশবর্‌ পর্তিকির্‌য়া। ক্লান্‌ত আপনাকে দৈনন্‌দিন কমর্‌কান্‌ড থেকে বিরত রাখতে পারে। এটি অনেক কিছু কারণে হতে পারে, যেমন:

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

এইসব জিনিস ময্‌নেজ করলে আপনি আরো শক্তি পাবেন এবং আপনাকে কম ক্লান্‌ত অনুভব করতে সাহায্য করবে। এছাড়াও, এটি আপনার সুস্থতার অনুভূতি বাড়াতে পারে। আপনার সব্‌স্থয্‌ সেবাদানকারী টিম আপনাকে সাহায্য করতে পারেন।

- কেনাকাটা এবং আপনার খাবার তৈরি জনয্‌ আপনার পরিবারের সদস্য ও বন্‌ধুদের কাছে সাহায্য চাইতে পারেন।
- শরীরে শক্তি কম থাকলে আগে থেকে তৈরি বা টেকআউট খাবার কিনুন।
- আপনি পর্যই বয্‌বহার করেন এমন উপকরণ ও পাতর্‌গুলি হাতের কাছে রাখুন।
- দাঁড়িয়ে রান্‌না করার পরিবর্তে বসে রান্‌না করুন।
- উচ্চ-কয্‌লোরিযুক্ত খাবার অল্প করে বারবার বা সন্‌যাক্স খান। এতে খাবার হজমের জনয্‌ আপনার শরীরের কম শক্তির দরকার হতে পারে।

পর্যই কিছু শারীরিক কসরত করুন যা আপনার শক্তির মাতর্‌ বাড়াতে পারে। এর সাহায্যে আপনার জনয্‌ সবা্‌ভাবিক দৈনন্‌দিন কির্‌য়াকলাপগুলি সহজ হতে পারে, আপনার ক্‌ষুধা বাড়তে পারে ও আপনাকে আরো ভাল মেজাজে রাখতে পারে। হালকা থেকে মাঝারি ধরনের কির্‌য়াকলাপের বিষয়ে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন, যেমন হাঁটা বা বাগান করা।

আপনি একা বসবাস করলে সেক্ষেত্রে যদি খাবার কিনতে বা খাবার তৈরি করতে না পারেন, তাহলে আপনি খাদ্য পের্‌গর্‌মের জনয্‌ যোগ্য হতে পারেন যেমন God's Love We Deliver বা Meals on Wheels. কিছু পের্‌গর্‌মের জনয্‌ বয়স বা আয়ের আবশ্যকতা থাকতে পারে। আপনার সমাজ কমর্‌

আপনাকে আরো তথ্য প্রদান করতে পারবেন।

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

আরো রিসোর্সের জন্য [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)-এ ভিজিট করে আমাদের ভার্চুয়াল লাইব্রেরি দেখুন।

---

Eating Well After Your Stem Cell Transplant - Last updated on July 11, 2023

Memorial Sloan Kettering Cancer Center কতর্ক সবর্সব্তব্ সংর্কিষ্ত