



রোগী এবং শূন্যরুখাকারীর শিক্খা

# আপনার সেটম সেল টরান্সপ্লান্টের পর ভালো খাবার খাওয়া

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

## খাদয্জনিত অসুস্থতা কী?

আপনি যেসব খাবার গরহণ করেন সেগুলিতে পরবেশ করা জীবানুর কারণে খাদয্জনিত অসুস্থতার সৃষ্টি হয়। জীবানু যেমন: বয্কটেরিয়া, ভাইরাস বা পরজীবী যেগুলি খাদেয্ সংস্পর্শে আসে ও বৃদ্ধি পায়। আপনি কখনওই এইসব জীবানুকে দেখতে, এগুলির ঘরণ বা সবাদ নিতে পারবেন না।

## কারা খাদয্জনিত অসুস্থতার ঝুঁকিতে রয়েছেন?

যে কেউ খাদয্জনিত অসুস্থতায় আকরান্ত হতে পারেন, তবে কিছু লোকের অনয্দের তুলনায় এটি হওয়ার সম্ভাবনা অনেক বেশি। কয্ন্সারে আকরান্ত বা কয্ন্সারের চিকিৎসা নেওয়ার কারণে যাদের রোগ পর্তিরোধ ক্ক্ষমতা দুবরল হয়েছে তারা অনেক বেশি ঝুঁকিতে রয়েছেন।

খাদয্জনিত অসুস্থতা এড়ানোর জনয্ কিছু লোককে অতিরিক্ত পদক্ষেপ নিতে হতে পারে। এর মধ্যেয্ রয়েছেন সেইসব লোকজন যাদের সেটম সেল টরান্সপ্লান্ট করা হয়েছে। এটি আপনার কেষ্টের পর্যোগ করা হবে কিনা তা আপনার পরিচয্কারী দল আপনাকে জানাবে।

## খাদয্জনিত অসুস্থতার লক্ষণগুলি কী কী?

পরায়ই দৃষিত খাবার গরহণের পর 1 থেকে 3 দিনের মধ্যেয্ লক্ষণগুলি দেখা দেয়। এটি 20 মিনিটের মধ্যেয্ বা 6 সপ্তাহ পরেও হতে পারে।

খাদয্জনিত অসুস্থতার লক্ষণগুলির মধ্যেয্ নিচের এগুলি রয়েছে:

- বমি করা (বমি করে ফেলা)

- ডায়রিয়া ( তরল বা পানির মতো মলত্যাগ)
- আপনার তলপেটে বয়খা (পেট)
- ফলু এর মতো উপসর্গসমূহ:
  - 101.3 °ফা. (38.5 °সে.) এর বেশি জ্বর আসা
  - মাথাব্যথা
  - শরীর ব্যথা করা
  - ঠাণ্ডা লাগা

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

## আমি কীভাবে খাদ্যজনিত অসুস্থতা রোধ করতে পারি?

আপনার খাদ্যজনিত অসুস্থতার ঝুঁকি কমাতে নিরাপদে খাদ্য পরিচালনা করা গুরুত্বপূর্ণ। খাদ্যজনিত অসুস্থতার কারণে মারাত্মক ক্ষতি সাধন, এমনকি পরাণঘাতী পর্যন্ত হতে পারে।

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

	<h3>আপনার হাত ও উপরিভাগ পরিষ্কার করুন</h3>
---	--

- নিচের এই কাজগুলি করার আগে বা পরে কমপক্ষে 20 মিনিট ধরে গরম জল দিয়ে নিজের হাত পরিষ্কার করুন:
  - খাবার পরিচালনার আগে ও পরে।
  - বাথরুম ব্যবহার করার পরে, ডায়াল পরিবর্তন, আবজর্না বা পোষা পর্মাণী স্পর্শ করার পর।
- আপনি প্রতিটি খাবারের আইটেম পরিত্যাগ করার পর কাটিং বোর্ড, থালা-বাসন, চামচ, ছুরি ও কাউন্টারটপ সাবান যুক্ত গরম জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।
- পরিষ্কার কাচ, প্লাস্টিক বা কাঠের কাটিং বোর্ড ব্যবহার করুন।
- আপনি যদি পারেন, তাহলে রান্না ঘরের উপরিভাগ পরিষ্কার করতে কাগজের তোয়ালে ব্যবহার

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

- আপনি কাপড়ের তোয়ালে ব্যবহার করলে গরম জল ব্যবহার করে পর্যাপ্ত সেগুলি পরিষ্কার করুন।
- আপনি স্পঞ্জ ব্যবহার করলে, পরতেযুকবার ব্যবহারের পর স্পঞ্জটি চেপে জল বের করে নিন। পরতি 2 সপ্তাহ পর পর এটি পরিবর্তন করুন
- উপরিভাগ পরিষ্কার করতে অ্যান্টিবায়োটেরিয়াল ক্লিনিং স্পর্ক ব্যবহার করুন। বিলচ বা অ্যামোনিয়া আছে এমন স্পর্ক ব্যবহার করুন, যেমন Lysol® বা Clorox®.
- চলমান পরবাহ 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 বর্শা ব্যবহার করলে পরতি 2 থেকে 3 দিন পর পর পরিষ্কার করুন। আপনি এটি বাসন পরিষ্কারকের মধ্যে রাখতে পারেন বা সাবান যুক্ত গরম জল দিয়ে ধুয়ে ফেলতে পারেন।
- কষ্ট 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 পরকার তরল অন্যান্য খাবারে পরবেশ করা থেকে বিরত রাখে।
- আপনার ফ্রিজে খাওয়ার 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 পরথমে ফুটন্ত অবস্থায় গরম করেন।



## সঠিক তাপমাত্রায় খাবার রান্না করুন

- নিরাপদে থাকতে খাবার পযর্প্ত তাপমাত্রায় রান্না হয়েছে কিনা সেটি নিশ্চিত হওয়ার সবেস্বতম 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, সামুদিরক 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 কষ্টিকারক জীবাণু মারা যায়। আর এটিকে বলা হয় নিরাপদ সর্বনিম্ন অভ্যন্তরীণ তাপমাত্রা (টেবিল 1 দেখুন)।
- ডিমের কুসুম ও সাদা অংশটি শক্ত না হওয়া পযর্ন্ত 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 মাইক্রোওয়েভ ওভেনে টানর্টেবিল 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 পর্য্য 10 মিনিট অপেক্ষা করুন। এরপর খাবার রান্নার পর্কির্যা শেষ হয়।
- সস, সুয়্প বা গের্ভি পুনরায় গরম করতে হলে, সেগুলি টগবগ না করা পযর্ন্ত 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 পযর্ন্ত 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 থার্মোমিটারটি যথাস্থানে ধরে রাখুন।

টেবিল 1 খাওয়ার জনস্ব নিরাপদ হতে খাবারের ন্যূনতম (সবর্নিম্ন) অভয়ন্তরীণ তাপমাত্রা দেখায়। থামেরমিটারের তাপমাত্রা টেবিলের তাপমাত্রার মতো একই বা এর বেশি হওয়া উচিত। থামেরমিটারের তাপমাত্রা যদি টেবিলের তাপমাত্রার থেকে কম থাকে, তাহলে খাবারটি রান্না করা চালিয়ে যান। যদি থামেরমিটারের তাপমাত্রা টেবিলের তাপমাত্রার সমান হয়, তাহলে নিশ্চিত হওয়া যাবে যে পুরোপুরি রান্না হয়ে গেছে এবং এটি খাওয়ার জনস্ব নিরাপদ।

খাবারের ধরন	ন্যূনতম নিরাপদ অভয়ন্তরীণ তাপমাত্রা
গরুর মাংস, শূকরের মাংস, বাছুরের মাংস ও ভেড়ার মাংস (সেটক, 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.)
পোলিটর্ (যেমন: মুরগি, টাকির্ 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 অসবচ্ছ (দেখা যায় না)
অবশিষ্টাংশ ও কয়সারোল	165 °ফা. (74 °সে.)

টেবিল 1 খাবারের ন্যূনতম নিরাপদ অভয়ন্তরীণ তাপমাত্রা

	<b>ঠাণ্ডা করা</b>
---	-------------------

- 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, পোলিটর্, 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।
- রেফ্রিজারেটর, ঠাণ্ডা জল বা মাইকেরাওয়েভে খাবার ডিফ্রস্ট করুন। আপনি ঠাণ্ডা জল বা মাইকেরাওয়েভ ব্যবহার করে থাকলে, খাবারটি ডিফ্রস্ট হওয়ার সাথে সাথেই রান্না করুন।

কখনোই ঘরের তাপমাত্রায় খাবার ডিফরস্ট করবেন না, যেমন কাউন্টারটপ।

- খাবার মফ্ররনেট করার সময় সবসময় রেফির্জারেটরে মফ্ররনেট করুন।
- রেফির্জারেটরে রাখার আগে অধিক পরিমাণ অবশিষ্টাংশগুলিকে কিছু খালি কনেটইনারে 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 ইনসুলেট ব্যাগ বা বরফ বা হিমাযিত জেল প্যাক সহ একটি কুলার ব্যবহার 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 সামগরীর ডেলিভারি পরিষেবা ব্যবহার করলে:
- সকল রেফির্জারেটেড ও হিমাযিত আইটেম ডেলিভারি করার সময় সেগুলি নিরাপদ তাপমাত্রায় আছে কিনা নিশিচিত করুন।
- এইসব আইটেম সাথে সাথেই রেফির্জারেটর বা ফির্জারে রাখুন।

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

- কনেটইনারে মেয়াদ শেষের তারিখ আছে কিনা দেখে নিন। মেয়াদ শেষের তারিখ পেরিয়ে গেলে আইটেমটি কিনবেন না।
- আঘাত পরাপ্ত, ফোলা বা ভাঙা সীলযুক্ত টিনজাত, ব্যাম বা বাকসযুক্ত খাবার কিনবেন না।
- সেলফ-সাভিরস্ বাল্ক কনেটইনার বা বিন থেকে খাবার কিনবেন না। এর মধ্যে রয়েছে বাদাম, শস্য বা অন্যান্য আইটেম যা আপনি নিজেই কনেটইনারে 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 রেফির্জারেটর বা ফির্জারের বাইরে থাকবে।

## রেসেতারাঁয় খাওয়া কি নিরাপদ?

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

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

- সতকর্তার সাথে রেসেতারাঁ বেছে নিন। আপনি রেসেতারাঁর 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 সয়ান্ডউইচ ও সালাদ)।
- বাইরে খাওয়ার 2 ঘণ্টার মধ্যে যেকোনো অবশিষ্টাংশ ফির্জে 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 ডের্‌সিং, তাজা মেয়োনিজ বা আইওলি এবং হলয়ান্ডাইজ সস)।

কিছু রেসেতারাঁর খাবার অনয়্দের চেয়ে ঝুঁকিপূর্ণ। এর মধ্যে নিচের এগুলি রয়েছে:

- বুফে ও সালাদ বার থেকে খাবার।
- অর্জার করার জনন্ রান্না করা হয় না এমন খাবার (যেমন ফাস্ট ফুড এবং হিট লয়াম্প সংরক্ষণ করা অনয়ন্ খাবার)।
- অনেক লোক বয়্‌হার করে এমন পাতর্ (যেমন কয়্‌ফেতে মশলা ও দুধ)।
- গ্লাভস বা পাতর্ ছাড়াই কর্মীদের হাতের স্পর্শ করা যেকোনো খাবার।

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

## ডায়েটারি সাপিলমেন্ট গ্রহণ করা কি আমার জনন্ নিরাপদ?

ডায়েটারি পণয়্গুলি যেভাবে তৈরি ও সংরক্ষণ করা হয় যা মাকির্ন যুক্তরাষ্টের্ নিয়ন্িতর্ত হয় না। এর মানে সেগুলিতে স্বাস্থ্য ঝুঁকি থাকতে পারে (সংকর্ষণ বা খাদয়্জনিত অসুস্থতা)। ডায়েটারি সাপিলমেন্ট, পর্তয়্যাশা অনূযাযী কিছু ওষুধের কয়র্পর্কির্য় 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 বৃদ্ধি ওঠে এমন পাতর) জল ঢেলে সেটি 15 থেকে 20 পর্যন্ত ফুটাতে থাকুন।
- এরপর রেফ্রিজারেটরে জল রেখে দিয়ে 48 ঘণ্টার (2 দিন) মধ্যে ব্যবহার করুন।
- 2 দিন পর জল অবশিষ্ট থাকলে তা ডেরনে 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 অন্যান্যদের চেয়ে খাদ্যজনিত অসুস্থতার কারণ হতে পারে। এগুলি এড়িয়ে যাওয়া 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।

খাবার বা খাদ্যের মাধ্যমে রোগ ছড়ানোর ফলেও সংক্রমণ হতে পারে। আপনি যুক্তরাষ্ট্রের বর্তমান পরাদুর্ভাবের খবর সিডিসি-র (CDC) ওয়েবসাইট [www.cdc.gov/foodborne-](http://www.cdc.gov/foodborne-)

## outbreaks-এ পেতে পারেন।

একজন ক্লিনিক্যাল ডায়েটিশিয়ান-নিউট্রিশনিষ্ট নিদির্ষ্ট 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 গরুপ	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 মধ্যে স্লাইস করা হতে পারে। পরিবর্তে সিল করা, আগে থেকেই প্যাকেজ করা পনির বেছে নিন।</li><li>• হিমায়িত নয় এমন কিরম ভতির্ বা ফর্স্টিং সহ ডেজাটর্ বা পেস্টির্। পরিবর্তে প্যাকেজ করা, সেলফ-স্ট্যাবল পণ্য বেছে নিন।</li><li>• রেসেতারাঁয় সফট-সাভর্ আইসকিরম, সফট-সাভর্ দই ও স্কুপ করা আইসকিরম।</li></ul>
মাংস, পোলিটর্, সামুদির্ক 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 স্কেমাকড সামুদির্ক খাবার, যেমন লক্স</li><li>• খোলসওয়ালা মাছে মধ্যে ক্লামস, ঝিনুক ও শামুক।</li><li>• হিমায়িত প্যাট ও মিট স্কেপর্ড।</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 রেসেতারাঁয় 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 মাইকেরবরুয়ারি বিয়ার যেগুলি শেলফ-স্ট্যাবল নয়। কোনো ধরনের অ্যালকোহল গর্হণের পূর্বে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।</li><li>• ফাউনেটন সোডা এবং অন্যান্য ফাউনেটন পানীয়।</li><li>• ওয়াটার ফাউনেটন বা অন্যান্য শেয়ার করা কনেটইনারের 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 অন্তর্গত সর্বস্বাস্থ্য উন্নতির জন্য পেরাবায়োটিক 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, পরচলিত বা শেয়ার করা খাবারের আইটেম। এর মধ্যে রয়েছে ফির্স্যাম্পল বা আপনার বাড়িতে শেয়ার করা পচনশীল নয় এমন প্যান্টিউর খাবার।</li> </ul>
----------	--

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

## সাধারণ পুষ্ট বিষয়ক নির্দেশিকা

আপনার শরীর যাতে অনেক বেশি কাজ করতে পারে সেজন্য ক্যালোরি ও পেরাটিনের ভারসাম্য পরয়োজন। এই বিভাগের টিপসের সাহায্যে আপনি খাদ্যের ক্যালোরি ও পেরাটিন 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 পরামর্শ

- চবিরহীন বা কম চবির 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 স্ন্যাক। এগুলিকে গরম সিরিয়াল, আইসক্রিম বা সালাদের সাথে যুক্ত করুন।
- আলু, চাল ও পাস্তার সাথে মাখন, মাজারারিন বা তেল যুক্ত করুন। এছাড়াও আপনি সেগুলি রান্না করা শাকসবজি, স্যান্ডউইচ, টোস্ট ও গরম সিরিয়ালের সাথে যুক্ত করতে পারবেন।
- সালাদ, বেকড আলু ও রান্না করা ঠাণ্ডা সবজিতে (যেমন সবুজ মটরশুটি বা অয়াসপারাগাস) উচ্চ-ক্যালোরিযুক্ত ডেরসিং ব্যবহার করুন।
- ম্যাশড আলু, কেক ও কুকির রেসিপিগুলিতে টক ক্রিম আধা-আধি বা ঘন ক্রিম যোগ করুন। এছাড়াও আপনি প্যানকেক ব্যাটার, সস, গের্ভি, সুপ ও ক্যাসারোলগুলিতে এটি যোগ করতে পারবেন।
- সালাদ, স্যান্ডউইচ এবং উদ্ভিজ্জ ডিপে মেয়োনিজ, ক্রিম সালাদ ডেরসিং বা আইওলি সস ব্যবহার করুন।

- মিষ্টি কনডেন্সড মিল্ক দিয়ে আপনার আইসকিরম বা আনফরস্টেড কেক উপরে রাখুন। আরো ক্যালোরি ও সব্দ 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।
- কির্মি সুয়্প, মযাশড আলু মিল্কশেক ও কযাসারোলগুলির সাথে গুঁড়ো দুধ যোগ করুন।
- করযাকার, ফল বা সবজি (যেমন আপেল, কলা ও শাকবিশেষ) সহ পনির বা বাদামের মাখনের (যেমন চিনাবাদাম, কাজু বাদাম ও কাঠবাদামের মাখন) স্নযাক করুন।
- আপনার শেকে বাদামের মাখন বেলন্ড করুন।
- সুয়্প, কযাসারোল, সালাদ ও অমলেটে রান্না করা মাংস যোগ করুন।
- সিরিয়াল, কযাসারোল, দই ও মাংসের সেপর্ডে গমের বীজ বা ফলযাক্স বীজ যোগ যুক্ত করুন।
- সস, সবজি ও সুয়্পে গের্টেড পনির যোগ করুন। এছাড়াও আপনি বেকড বা মযাশড আলু, কযাসারোল ও সালাদে এটি যোগ করতে পারবেন।
- আপনার সালাদের সাথে ছোলা, কিডনি বিন, টোফু শক্ত সেদধ করা ডিম, বাদাম ও রান্না করা মাছ ও মাংস যোগ করতে পারবেন।

## পুষ্টির মাধ্যমে লক্ষণ এবং পাশবর্ পরতিকির্য়া পরিচালনা করা

### তাড়াতাড়ি পেট ভরে যাওয়া

যথাসময়ের পূর্বে পরিতৃপ্তি বোধ করা হলো সাধারণ সময়ের তুলনায় আগেই পেট ভরে গেছে এমনটা অনুভব করা। উদাহরণসব্রূপ, আপনি খাবার গ্রহণের 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। উদাহরণসব্রূপ, দিনে 3 বার অধিক পরিমাণে খাবার গ্রহণের পরিবর্তে অল্প করে 6 বার খান।

- আপনার বেশিরভাগ পানীয় খাবার গ্রহণের 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 পরিপাকতন্ত্রের 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 সংক্রমণের কারণেও এমনটা হতে পারে।

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

- ঠাণ্ডা খাবার খেয়ে দেখুন (যেমন স্যান্ডউইচ বা সালাদ) ঠাণ্ডা খাবারে গরম খাবারের মতো তীব্র ঘরণ থাকে না।
- যদি সম্ভব হয় তাহলে গরম খাবার রান্না করার সময় সেই স্থান ত্যাগ করুন।
- অন্য কাউকে আপনার পেলটে খাবার পরস্তুত করতে বলুন।
- খাবার খাওয়ার আগে কয়েক মিনিটের জন্য খাবার ঠাণ্ডা করুন।
- তীব্র ঘরণ 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 অন্যত্র সরাতে সাহায্য করতে পারে।
- এইসব খাবার এড়িয়ে চলুন:

- অধিক চবির, যেমন চবিরযুক্ত মাংস, ভাজা খাবার (যেমন ডিম ও ফের্ণ্চ ফরাই) এবং কড়া কিরম দিয়ে তৈরি সু্য্প
- 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।

- পর্তিদিন 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 চবিরযুক্ত বা কড়া মসলাযুক্ত 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।

## কোষ্ঠকাঠিনয়

কোষ্ঠকাঠিনয় হলো সর্বাভাবিকের তুলনায় কম মলত্যাগ করা। কোষ্ঠকাঠিনয় বিভিন্ন কারণে হতে পারে, এর মধ্যে রয়েছে আপনার ডায়েট, কাযরকলাপ ও লাইফস্টাইল। কেমোথেরাপি ও কিছু বয্থানাশক ওষুধের কারণেও কোষ্ঠকাঠিনয় হতে পারে।

আপনার কোষ্ঠকাঠিনয় 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 পযুক্ত 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 *How to Manage 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 পযুক্ত রান্না করুন। খাবার নরম করার জন্য ব্লেণ্ডার 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 কষ্ট মুখ স্পর্শ করা থেকে বিরত রাখবে।
- আপনার মুখ শুকনো থাকলে চিনি-মুক্ত পুদিনা বা গাম ব্যবহার করে দেখুন। এটি আপনাকে আরো লালা তৈরি করতে সাহায্য করবে।

## রুচির পরিবর্তন

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

খাবারে সবাদ পাচ্ছেন না আপনি এমনটা মনে করলে আরো মশলা ও সবাদ ব্যবহার করুন (যদি না

সেগুলি অসব্ধিত 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 সবাদ আনার জন্য পেঁয়াজ বা রসুন ব্যবহার করুন।
- আপনার খাবারে ধনেপাতা (যেমন রোজমেরি, বেসিল, ওরেগানো ও পুদিনা) যুক্ত করুন।

আপনার মুখে তেতো বা ধাতু সংক্রান্ত সবাদ থাকলে:

- খাবার আগে জল দিয়ে আপনার মুখ ধুয়ে ফেলুন।
- নিচের এগুলি অনুসরণ করে মুখের স্বাস্থ্যবিধি (আপনার মুখ পরিষ্কার রাখা) মেনে চলুন:
  - আপনার দাঁত বর্শা করুন (আপনার ডাক্তার বললে সেটি ঠিক আছে)
  - আপনার জিহবা বর্শা করুন
  - হাইড্রেটেড থাকতে বেশি বেশি তরল পানীয় পান করুন
- মাংসের সবাদ তেতো হলে যদি আপনার মুখে বসে 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 সংক্রান্ত সবাদ কমাতে প্লাস্টিকের পাত্র ব্যবহার করুন।
- চিনি-মুক্ত পুদিনা বা গাম ব্যবহার করে দেখুন।

## ক্লান্তিবোধ

ক্লান্তিবোধ হলো সর্বাভাবিকের চেয়ে বেশি শারীরিক ক্লান্ত বা দুর্বল বোধ করা। এটি ক্যান্সার ও ক্যান্সারের চিকিত্সার অতি সাধারণ পাশবর্ পতিকিরিয়া। ক্লান্তি আপনাকে দৈনন্দিন কর্মকান্ড থেকে বিরত রাখতে পারে। এটি অনেক কিছুর কারণে হতে পারে, যেমন:

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

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

আপনি নিজের শক্তি সঞ্চার করলে সেটি কম ক্লান্ত অনুভব করতে সাহায্য করবে। এগুলি করতে পারেন:

- কেনাকাটা এবং আপনার খাবার তৈরির জন্য আপনার পরিবারের সদস্য ও বন্ধুদের কাছে সাহায্য চাইতে পারেন।
- শরীরে শক্তি কম থাকলে আগে থেকে তৈরি বা টেকআউট খাবার কিনুন।
- আপনি পর্যায় বয়বহার করেন এমন উপকরণ ও পাত্রগুলি হাতের কাছে রাখুন।
- দাঁড়িয়ে রান্না করার পরিবর্তে বসে রান্না করুন।
- উচ্চ-ক্যালোরিয়ুক্ত খাবার অল্প করে বারবার বা স্ন্যাকস খান। এতে খাবার হজমের জন্য আপনার শরীরের কম শক্তির দরকার হতে পারে।

পর্যায় কিছু শারীরিক কসরত করুন যা আপনার শক্তির মাত্রা বাড়াতে পারে। এর সাহায্যে আপনার জন্য স্বাভাবিক দৈনন্দিন ক্রিয়াকলাপগুলি সহজ হতে পারে, আপনার কষ্ট বাড়াতে পারে ও আপনাকে আরো ভাল মেজাজে রাখতে পারে। হালকা থেকে মাঝারি ধরনের ক্রিয়াকলাপের 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 পেরাগরামের জন্য যোগ্য হতে পারেন যেমন God's Love We Deliver বা Meals on Wheels. কিছু পেরাগরামের জন্য বয়স বা আয়ের আবশ্যিকতা থাকতে পারে। আপনার সমাজ কর্মী আপনাকে আরো তথ্য প্রদান করতে পারবেন।

আপনার কোনো পরশ্ন বা উদেব্গ থাকলে আপনার সব্স্থস্বেবা পর্দানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার পরিচযর্ দলের একজন সদসয্ সোমবার থেকে শুরুরবার পযর্ন্ত উত্ৰ 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 ভাচুর্যাল লাইবের্রি দেখুন।

Eating Well After Your Stem Cell Transplant - Last updated on May 7, 2026  
Memorial Sloan Kettering Cancer Center কত্ৰক সবর্সব্তব্ সংরক্ষিত

শেষ আপডেট করা হয়েছে

May 7, 2026

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

## আপনার মতামত আমাদের জানান।

## আপনার মতামত আমাদের জানান।

আপনার মতামত আমাদের পরদত্ত শিক্শামূলক 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 বয়্বহার করবেন না। আপনার চিকিৎসা সম্পকেৰ্ কোনো পরশ্ন থাকলে, আপনার সব্স্থয়্ সেবা 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 তথ্য লিখবেন না।

এই তথ্যটি কি সহজে বোঝা গেছে?

হঁ্যা

আংশিকভাবে

না

আংশিকভাবে

অনুগৰহ্ করে আপনার নাম বা কোনো বয়্কিত্গত তথ্য লিখবেন না।

জমা দিন