



রোগী এবং শূশরুষাকারীর শিক্ষা

আপনার সেটম সেল ট্রান্সপ্লান্টের পর ভালো খাবার খাওয়া

খাদয্জনিত অসুস্থতা (খাদেয় বিষকিরয়া) কী যা এই তথ্যে বখাখযা করা হয় এছাড়াও খাদয্জনিত অসুস্থতা রোধে সাহায্য করতে কীভাবে নিরাপদে খাদয্ পরিচালনা করতে হয় তা এটিতে বখাখযা করা হয়।

খাদয্জনিত অসুস্থতা কী?

আপনি যেসব খাবার গরহণ করেন সেগুলিতে পরবেশ করা জীবাণুর কারণে খাদয্জনিত অসুস্থতার সৃষ্টি হয়। জীবাণু যেমন: বয্যকটেরিয়া, ভাইরাস বা পরজীবী যেগুলি খাদেয়র সংস্পশের আসে ও বৃদ্ধি পায়। আপনি কখনওই এইসব জীবাণুকে দেখতে, এগুলির ঘরণ বা সব্দ নিতে পারবেন না।

কারা খাদয্জনিত অসুস্থতার ঝুঁকিতে রয়েছেন?

যে কেউ খাদয্জনিত অসুস্থতায় আকরন্ত হতে পারেন, তবে কিছু লোকের অনয্দের তুলনায় এটি হওয়ার সম্ভাবনা অনেক বেশি। কয্যনসারে আকরন্ত বা কয্যনসারের চিকিৎসা নেওয়ার কারণে যাদের রোগ পর্তিরোধ ক্ষমতা দুবর্ল হয়েছে তারা অনেক বেশি ঝুঁকিতে রয়েছেন।

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

খাদয্জনিত অসুস্থতার লক্ষণগুলি কী কী?

পর্যায়ই দূষিত খাবার গর্হণের 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 বয়্থা (পেট)
- ফ্লু এর মতো উপসর্গ যেন:
 - 101.3 °ফা. (38.5 °সে.) এর বেশি জ্বর আসা
 - মাথাবয়্থা
 - শরীর বয়্থা করা
 - ঠাণ্ডা লাগা

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

আমি কীভাবে খাদয্জনিত অসুস্থতা রোধ করতে পারি?

আপনার খাদয্জনিত অসুস্থতার ঝুঁকি কমাতে নিরাপদে খাদয্ পরিচালনা করা গুরুত্বপূর্ণ। খাদয্জনিত অসুস্থতার কারণে মারাত্মক ক্ষতি সাধন, এমনকি প্রাণঘাতী পয়রন্ত হতে পারে।

নিজেকে নিরাপদ রাখতে সাহায্য 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 ব্যবহার করার পরে, ডায়াপার পরিবর্তন, আবজর্না বা পোষা পরাণী স্পর্শ করার পর।
- আপনি পর্তিটি 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 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 পর্যই সেগুলি পরিষ্কার করুন।
 - আপনি স্পঞ্জ ব্যবহার করলে, পর্তেয়কবার ব্যবহারের পর স্পঞ্জটি চেপে জল বের করে নিন। পর্তি 2 সপ্তাহ পর পর এটি পরিবর্তন করুন
- উপরিভাগ পরিষ্কার করতে অ্যান্টিবায়কটেরিয়াল ক্লিনিং স্পর্ ব্যবহার করুন। বিল্চ বা অ্যামোনিয়া আছে এমন স্পর্ 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 প্রতি 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 কাটর্ ও মুদির ব্যাগের ভিতরে আরেকটি আলাদা ব্যাগের মধ্যে রাখুন। এটি কোনো পরকার তরল অন্যান্য খাবারে পরবেশ করা থেকে বিরত রাখে।
- আপনার ফিরজে 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 সামুদিক খাবারের জন্য ব্যবহৃত মেরিনেডগুলি আবার ব্যবহার করবেন না যদি না আপনি সেগুলিকে পরে ফুটন্ত অবস্থায় গরম করেন।



সঠিক তাপমাত্রায় খাবার রান্না করুন

- নিরাপদে থাকতে খাবার পর্যাপ্ত তাপমাত্রায় রান্না হয়েছে কিনা সেটি নিশ্চিত হওয়ার সর্বোত্তম 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, পোলিটর্, সামুদিক খাবার ও ডিম জাতীয় পণ্য রান্না করার সময় সেগুলির তাপমাত্রা যাচাই করার জন্য খাবারের থার্মোমিটার ব্যবহার করুন। আপনাকে অবশ্যই এইসব খাবার নির্দিষ্ট 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

মাইকেল্‌ওয়েভ ওভেনে টানর্টেবিল না থাকে, তাহলে রান্নায় বিরতি দিন এবং রান্নায় সময় নিজে একবার বা দুইবার খাবারটি ঘুড়িয়ে দিন।

- খাবারের থামেরামিটার দিয়ে খাবারের অভ্যন্তরীণ তাপমাত্রা পরীক্ষা করার আগে রান্না শেষ হওয়ার পর সবসময় পর্যা 10 মিনিট অপেক্ষা করুন। এরপর খাবার রান্নার পর্কিরয়া শেষ হয়।
- সস, সুয়্প বা গের্ভি পুনরায় গরম করতে হলে, সেগুলি টগবগ না করা পযরন্ত 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 রেফির্জারেটরে রেখে দিবেন না।

রান্না করা খাবার কখন খাওয়া নিরাপদ তা আমি কীভাবে জানব?

খাবার রান্না করার সাথে সাথে সেটির অভ্যন্তরীণ তাপমাত্রা পরিমাপ করুন। খাওয়ার জনয়্ নিরাপদ না হওয়া পযরন্ত বিভিন্ন ধরনের খাবার একটি নিদির্ষ্ট তাপমাত্রায় রান্না করতে হবে।


আপনার খাবার রান্না করার সময় সেটির অভ্যন্তরীণ তাপমাত্রা পরিমাপ করতে খাবারের থামেরামিটার ব্যবহার করুন। থামেরামিটারটি খাবারের মাঝখানে ঠেলে দিন। থামেরামিটারের সংখ্যা ধীরে ধীরে উপরে ওঠবে। সংখ্যাটি উপরে ওঠা অবধি থামেরামিটারটি যথাস্থানে ধরে রাখুন।

টেবিল 1 খাওয়ার জনয়্ নিরাপদ হতে খাবারের নূয়নতম (সবরনিম্ন) অভ্যন্তরীণ তাপমাত্রা দেখায়। থামেরামিটারের তাপমাত্রা টেবিলের তাপমাত্রার মতো একই বা এর বেশি হওয়া উচিত। থামেরামিটারের

তাপমাত্রা যদি টেবিলের তাপমাত্রার থেকে কম থাকে, তাহলে খাবারটি রান্না করা চালিয়ে যান। যদি থার্মেস্টারের 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 (সেটক, রোস্ট ও চপ)	3 মিনিটের বিশ্রাম সহ 145 °ফা. (63 °সে.)
গরুর মাংস, শূকরের মাংস, বাছুরের মাংস ও ভেড়ার মাংস (গর্ডন্ড)	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 অসব্চ্ছ (দেখা যায় না)
অবশিষ্টাংশ ও ক্যাসারোল	165 °ফা. (74 °সে.)

টেবিল 1 খাবারের ন্যূনতম নিরাপদ অভ্যন্তরীণ তাপমাত্রা

	ঠান্ডা করা
---	------------

- রেফ্রিজারেটরের ভিতরের তাপমাত্রা 40 °ফা. (4 °সে.) বা এর নিচে আছে কিনা নিশ্চিত করুন।

- ফির্জারের 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) ফির্জে রাখুন বা হিমাযিত করুন। রান্না করার বা সেগুলি কেনার 2 ঘণ্টার মধ্যে এটি করুন। বাইরের তাপমাত্রা 90 °ফা. (32 °সে.) এর উপরে হলে, খাবারটি 1 ঘণ্টার মধ্যে ফির্জে রাখুন বা হিমাযিত করুন।
- বাইরে গরম থাকলে, পচনশীল দ্রব্য কেনাকাটার পর বাড়িতে নিয়ে এসে ঠাণ্ডায় রাখুন। একটি ইনসুলেট ব্যাগ বা বরফ বা হিমাযিত জেল প্যাক সহ একটি কুলার ব্যবহার করুন।
- রেফ্রিজারেটর, ঠাণ্ডা জল বা মাইকেরাওয়েভে খাবার ডিফরস্ট করুন। আপনি ঠাণ্ডা জল বা মাইকেরাওয়েভ ব্যবহার করে থাকলে, খাবারটি ডিফরস্ট হওয়ার সাথে সাথেই রান্না করুন। কখনোই ঘরের তাপমাত্রায় খাবার ডিফরস্ট করবেন না, যেমন কাউন্টারটপ।
- খাবার ময়রিনেট করার সময় সবসময় রেফ্রিজারেটরে ময়রিনেট করুন।
- রেফ্রিজারেটরে রাখার আগে অধিক পরিমাণ অবশিষ্টাংশগুলিকে কিছু খালি কন্টেইনারে ভাগ করে রাখুন। এর ফলে সেগুলি আরো দ্রুত ঠাণ্ডা হবে।
- অবশিষ্টাংশগুলি 2 দিনের মধ্যে খেয়ে ফেলুন।

সাধারণ পরশ্নাবলী

কীভাবে আমি নিজের মুদি সামগ্রী নিরাপদে সংরক্ষণ করতে পারব?

- যদি মুদি সামগ্রী কেনাকাটার পর আপনাকে থামতে হয়, তাহলে পচনশীল খাবার ঠাণ্ডায় রাখুন। সেগুলিকে ঠাণ্ডা রাখতে ইনসুলেট

বয়্গ বা বরফ বা হিমাযিত জেল পয্ক সহ ংকটি কলুর বয্বহার করুন।

- ডিম ও দুধ রেফির্জারেটরের ভিতরে ংকটি তাকে রাখুন। সেগুলি রেফির্জারেটরের ডোরে সংরক্ষণ করবেন না। রেফির্জারেটরের ডোরের চেয়ে ভেতরে রাখলে খাবার ংনেক ঠাণ্ডা থাকে।
- ংপনি মুদি সামগরীর ডেলিভারি পরিষেবা বয্বহার করলে:
- সকল রেফির্জারেটেড ও হিমাযিত ংইটেম ডেলিভারি করার সময় সেগুলি নিরাপদ তাপমাত্রায় ংছে কিনা নিশ্চিত করুন।
- ংইসব ংইটেম সাথে সাথেই রেফির্জারেটর বা ফির্জারে রাখুন।

মুদি সামগরী কেনাকাটার সময় কীভাবে ংমি নিরাপদ বিকল্প বেছে নিতে পারি?

- কনেটইনারে মেয়াদ শেষের তারিখ ংছে কিনা দেখে নিন। মেয়াদ শেষের তারিখ পেরিয়ে গেলে ংইটেমটি কিনবেন না।
- ংঘাত পরাপ্ত, ফোলা বা ভাঙা সীলযুক্ত টিনজাত, বয়াম বা বাকসযুক্ত খাবার কিনবেন না।
- সেলফ-সাবিরস বাল্ক কনেটইনার বা বিন থেকে খাবার কিনবেন না। ংর মধ্যে রয়েছে বাদাম, শসয্ বা ংনয্ ংইটেম যা ংপনি নিজেই কনেটইনারে খণ্ড ংকারে রাখেন।
- ংপনার কেনাকাটার শেষের দিকে ঠাণ্ডা ংং হিমাযিত খাবার সংগরহ করুন যেমন: দুধ ও হিমাযিত সবজি। ংতে ংইসব ংইটেম খুব কম সময়ের জনয্ রেফির্জারেটর বা ফির্জারের বাইরে থাকবে।

রেস্েতারায় খাওয়া কি নিরাপদ?

ংধিকাংশ লোকজনের ংচিত সেটম সেল টরান্সপ্লানেটর পর পরায় 3 মাস

রেসেতারাঁয় খাবার খাওয়া এড়িয়ে চলা। কখন রেসেতারাঁয় খাবার খাওয়া আপনার জনয্ নিরাপদ সে সম্পকের্ আপনার সবস্খয্ সেবাদানকারীর সাথে কথা বলুন।

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

- সতকর্তার সাথে রেসেতারাঁ বেছে নিন। আপনি রেসেতারাঁর সাম্পর্তিক সবস্খয্ পরিদশর্নের সেকার দেখতে স্থানীয় সবস্খয্ বিভাগ (DOH) এর ওয়েবসাইট ভিজিট করতে পারবেন।
- যথাযথভাবে রান্না করা খাবার অডর্ার করুন। মাংস, পোলিটর্, মাছ বা ডিম কম রান্না হলে ফেরত পাঠান। সাধারণত গরম বাষ্প থাকা খাবার ঘরের তাপমাত্রা ও ঠান্ডা খাবারের চেয়ে নিরাপদ (যেমন সয্ান্ডউইচ ও সালাদ)।
- বাইরে খাওয়ার 2 ঘণ্টার মধ্যে য্ যেকোনো অবশিষ্টাংশ ফির্জে রেখে দিন। সেগুলি থেকে গরম বাষ্প (165 °F) না আসা পযর্ন্ত আবার গরম করতে থাকুন এবং 2 দিনের মধ্যে য্ খেয়ে ফেলুন।
- কাঁচা, অপাস্তুরিত ডিম থাকতে পারে এমন খাবার খাওয়া এড়িয়ে চলুন (যেমন সিজার সালাদ ডের্‌সিং, তাজা মেযোনিজ বা আইওলি এবং হলয্ান্ডাইজ সস)।

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

- বুফে ও সালাদ বার থেকে খাবার।
- অডর্ার করার জনয্ রান্না করা হয় না এমন খাবার (যেমন ফাস্‌ট ফুড

এবং হিট ল্যাম্পে সংরক্ষণ করা অন্যান্য খাবার)।

- অনেক লোক ব্যবহার করে এমন পাতর্ (যেমন ক্যাফেতে 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 টার্নজিটের সময় খাবার প্যারাপ্ত গরম বা ঠান্ডা রাখা নাও যেতে পারে।

ডায়েটারি সাপ্লিমেন্ট গ্রহণ করা কি আমার জন্য নিরাপদ?

ডায়েটারি পণ্যগুলি যেভাবে তৈরি ও সংরক্ষণ করা হয় যা মাকির্ন যুক্তরাষ্ট্রের নিয়ন্ত্রিত হয় না। এর মানে সেগুলিতে সর্বস্বয় ঝুঁকি থাকতে পারে (সংক্রমণ বা খাদ্যজনিত অসুস্থতা)। ডায়েটারি সাপ্লিমেন্ট, পর্তযাশা অনুযায়ী কিছু ওষুধের কয়র্পর্কির্য়য় বাধা দিতে পারে।

যোকোনো সাপ্লিমেন্ট, পের্বাযোটিক, হোমিওপ্যাথিক ওষুধ বা ভেষজ পণ্য গ্রহণ করার আগে আপনার MSK সর্বস্বয়সেবা পর্তানকারীর 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 সর্বস্বয় বিভাগের মাধ্যমে পরীক্ষা করুন।

কখনোই হর্দ, নদী, সের্ত বা ঝণর্র্ জল পান করবেন না। আপনি যদি কূপের জল ব্যবহার করেন যার বয়্কটেরিয়া পরীক্ষা করা হয়নি, তাহলে পান করার আগে তা ফুটিয়ে নিন। এটি করার জনয়:

- একটি রোলিং বয়েলে (বড়, দরুত বুদ্ধ ওঠে এমন পাতর) জল ঢেলে সেটি 15 থেকে 20 পযরন্ত ফুটাতে থাকুন।
- এরপর রেফির্জারেটে জল রেখে দিয়ে 48 ঘণ্টার (2 দিন) মধ্যে বয্‌বহার করুন।
- 2 দিন পর জল অবশিষ্ট থাকলে তা ডেরনে ঢেলে দিন। এটি আর পান করবেন না।

এছাড়াও আপনি কূপের জলের পরিবর্তে বোতলজাত জল বয্‌বহার করতে পারেন। কূপের জল সম্পর্কে আরো তথ্যের 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, পোলিটর্, সামুদির্ক খাবার (সুশি সহ), ডিম ও মাংসের বিকল্প যেমন টেম্পহ এবং টোফু।
- পাস্তুরিত নয় এমন (কাঁচা) দুধ, পনির, অনয্‌নয্‌ 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। অনয্‌নয্‌ খাবারে থাকা রান্না করা মাংস, যেমন পিৎজার পেপারনি খাওয়া নিরাপদ।

একজন ক্লিনিক্যাল ডায়েটিশিয়ান-নিউট্রিশনিস্ট 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"> • দুধ, পনির ও অন্যান্য দুগ্ধজাত পণ্য যেগুলি রেফ্রিজারেটে নেই। • ডেলি কাউন্টারে স্লাইস করা পনির। এইসব পনির ডেলি মাংসের মধ্যে স্লাইস করা হতে পারে। পরিবর্তে সিল করা, আগে থেকেই প্যাকেজ করা পনির বেছে নিন। • হিমায়িত নয় এমন কির্ম ভতির্ বা ফর্সিটং সহ ডেজাটর্ বা পেসিটর্। পরিবর্তে প্যাকেজ করা, সেলফ-স্ট্যাবল পণ্য বেছে নিন। • রেসেটারায় সফট-সাভর্ আইসকির্ম, সফট-সাভর্ দই ও স্কুপ করা আইসকির্ম।
মাংস, পোলিটর্, সামুদির্ক খাবার ও ডিম	<ul style="list-style-type: none"> • ডেলি কাউন্টারে স্লাইস করা মাংস। সিল করা, আগে থেকেই প্যাকেজ করা ডেলি মাংস বেছে নিন। • কাঁচা বা আংশিকভাবে রান্না করা মাছ ও ঝিনুক বা খোলসওয়ালা মাছ। এর মধ্যে রয়েছে ক্যাভিয়ার, সশিমি, সুশি, সেভিচে এবং কোল্ড স্মাকড সামুদির্ক খাবার, যেমন লক্স • খোলসওয়ালা মাছে মধ্যে কলামস, ঝিনুক ও শামুক। • হিমায়িত প্যাট ও মিট স্পর্ড।

<p>ফল ও শাকসবজি</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ক্‌ষত, গতর্ বা অনযানয্ দাগ আছে এমন পণয্। • 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 রেসেতোরায় তৈরি করা নিরামিষ সুশি কাঁচা মাছ দিয়ে পরস্তুত করা হতে পারে।
<p>পানীয়সমূহ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • পাস্তুরিত নয় এমন এগনগ, আপেল সিডার বা অনযানয্ ফল বা উদ্ভিজ্জ রস। • তাজা ফল বা সবজির চিপানো রস, যদি না আপনি বাড়িতে নিজে তৈরি করেন। • পাস্তুরিত নয় এমন বিয়ার ও ওয়াইন, যেমন মাইকেরাবরুয়ারি বিয়ার যেগুলি শেলফ-স্ট্যাবল নয়। কোনো ধরনের অ্যালকোহল গরহ্ণের পূর্বে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। • ফাউনেটন সোডা এবং অনযানয্ ফাউনেটন পানীয়। • ওয়াটার ফাউনেটন বা অনযানয্ শেয়ার করা কনেটইনারের পানি।
<p>বাদাম ও খাদয্শসয্</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ভাজা হয়নি এমন খোসা সহ বাদাম।
<p>অনযানয্</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ভেষজ ও পুষ্টিকর সাপিলমেন্ট যার মধ্যে রয়েছে অন্তর্ সর্বসেথয্ উন্নতির জনয্ পের্বাযোটিক সাপিলমেন্ট। এগুলি সাধারণত ক্যাপসুল, আঠালো, পাউডার বা বডি আকারে পাওয়া যায়। • অনেক লোক বয্‌বহার করে এমন শেয়ার করা পাতর্, যেমন কফি শপে চাটনি ও দুধ। • কোনো ধরনের পয্‌কেজবিহীন, পর্‌চলিত বা শেয়ার করা খাবারের আইটেম। এর মধ্যে রয়েছে ফির্‌স্যম্পল বা আপনার বাড়িতে শেয়ার করা পচনশীল নয় এমন পয্‌নিটর্ খাবার।

টেবিল 2 এই ধরনের খাবার গরহ্ণের ঝুঁকি সম্পর্কে ক্লিনিকাল

ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদের সাথে কথা বলুন।

সাধারণ পুষ্টি সংক্রান্ত 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 পুষ্টির নির্দেশিকা থেকে ভিন্ন হতে পারে। আপনার ক্লিনিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদ 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, মাজারিন 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 অয়সপারাগাস) উচ্চ-ক্যালোরিযুক্ত ডেরসিং ব্যবহার করুন।
- ময়শড আলু, কেক ও কুকির রেসিপিগুলিতে টক ক্রিম আধা-আধি বা

ঘন কিৰ্ম যোগ কৰুন। এছাড়াও আপনি পয়নকেক বযাটার, সস, গের্ভি, সুয়্প ও কযাসারোলগুলিতে এটি যোগ করতে পারবেন।

- সালাদ, সযান্ডউইচ এবং উদ্ভিজ্জ ডিপে মেয়োনিজ, কিৰ্মি সালাদ ডের্‌সিং বা আইওলি সস বয্বহার কৰুন।
- মিষ্টি কনডেন্সড মিল্ক দিয়ে আপনার আইসকিৰ্ম বা আনফৰ্‌স্টেড কেك উপরে রাখুন। আরো কযালোরি ও সব্দ যোগ করতে চিনাবাদামের মাখনের সাথে কনডেন্সড মিল্ক মেশান।
- বাডিতে তৈরি শেক ও অনযানয্ উচ্চ-কযালোরি, উচ্চ-পেরাটিন যুক্ত পানীয় পান কৰুন (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।
- কিৰ্মি সুয়্প, মযাশড আলু মিল্কশেক ও কযাসারোলগুলির সাথে গুঁড়ো দুধ যোগ কৰুন।
- কৰযাকার, ফল বা সবজি (যেমন আপেল, কলা ও শাকবিশেষ) সহ পনির বা বাদামের মাখনের (যেমন চিনাবাদাম, কাজু বাদাম ও কাঠবাদামের মাখন) স্নযাক কৰুন।
- আপনার শেকে বাদামের মাখন বেলন্ড কৰুন।
- সুয়্প, কযাসারোল, সালাদ ও অমলেটে রান্না করা মাংস যোগ কৰুন।
- সিরিয়াল, কযাসারোল, দই ও মাংসের সেপর্ডে গমের বীজ বা ফলযাক্স বীজ যোগ যুক্ত কৰুন।

- সস, সবজি ও সুয়্বে গের্টেড পনির যোগ করুন। এছাড়াও আপনি বেকড বা ময়্শড আলু, কয়্সারোল 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।

পুষ্টি সহ উপসগর্ ও পাশবর্ পর্তিকির্য়গুলা পরিচালনা করা

যথাসময়ের পূবের্ পরিতৃপ্ত বোধ করা

যথাসময়ের পূবের্ পরিতৃপ্ত বোধ করা হলো সাধারণ সময়ের তুলনায় আগেই পেট ভরে গেছে এমনটা অনুভব করা। উদাহরণসব্ৰূপ, আপনি খাবার গর্হণের 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। উদাহরণসব্ৰূপ, 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 কয়্ালোরি ও অধিক পের্টিন রয়েছে এমন খাবার বেছে নিন।
- হালকা শারীরিক ব্যায়াম করুন (যেমন হাঁটা বা চলাফেরা)। এটি খাদয্কে আপনার পরিপাকতনেত্ৰর মাধয্মে হজম করতে সাহাযয্ করে।

বমি বমি ভাব

রেডিযেশন থেরাপি, কেমোথেরাপি ও সাজর্ারির কারণে বমি বমি ভাব (সব ভেতর থেকে বেরিয়ে আসছে এমন বোধ করা) হতে পারে। বয্খা, ওষুধ ও

সংকরমণের কারণেও এমনটা হতে পারে।

- ঠাণ্ডা খাবার খেয়ে দেখুন (যেমন সযান্ডউইচ বা সালাদ) ঠাণ্ডা খাবারে গরম খাবারের মতো তীবর্ ঘর্ষণ থাকে না।
- যদি সম্ভব হয় তাহলে গরম খাবার রান্না করার সময় সেই স্থান ত্যাগ করুন।
- অনয্ কাউকে আপনার পেলটে খাবার পরস্তুত করতে বলুন।
- খাবার খাওয়ার আগে কয়েক মিনিটের জনয্ খাবার ঠাণ্ডা করুন।
- তীবর্ ঘর্ষণ 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 মধ্যব্তর্ সময়ে বেশিরভাগ তরল পানীয় পান করুন, সেগুলির সাথে নয়। এটি আপনাকে খুব দরুত 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 তাপমাত্রা সহ একটি সুবিধাজনক স্থান বেছে নিন। আরামদায়ক থাকার জনয্ টিলেঢালা পোশাক পরিধান করুন।
- বন্ধুবান্ধব বা পরিবারের সদস্যদের সাথে খাবার খান। এটি আপনার

বমি বমি ভাব থেকে মনোযোগ অনযত্ৰ সরাতে সাহাযয করতে পারে।

- এইসব খাবার এড়িয়ে চলুন:
 - অধিক চবির, যেমন চবিরযুক্ত মাংস, ভাজা খাবার (যেমন ডিম ও ফের্ণ্চ ফরাই) এবং কড়া কিৰ্ম দিয়ে তৈরি সুয্প
 - অনেক মশলাযুক্ত খাবার যেমন কড়া মশলা দিয়ে তৈরি খাবার
 - অধিক মিষ্টি জাতীয় খাবার

আরো তথেষ্ৰ জনয *Managing Nausea and Vomiting*

(www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting) পড়ুন।

ডায়রিয়া

ডায়রিয়া হলো ঘন ঘন তরল বা পানির মতো মলতয্গ করা। আপনার অন্তের্ৰ মধ্য দিয়ে খাবার দরুত 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 পুষ্ট ফিরে পাবেন।
- খুব গরম, খুব ঠান্ডা, অধিক চিনি ও চবিরযুক্ত বা কড়া মসলাযুক্ত খাবার এড়িয়ে চলুন। এগুলি আপনার পরিপাকতন্ত্ৰ জনয কষ্টসাধয হয় এবং আপনার ডায়রিয়াকে আরো খারাপ করে তুলতে পারে।
- কাঁচা ফল এবং সবজি, সম্পূণর্ বাদাম, বীজ ও শাকসবজি (যেমন বর্কলি, ফুলকপি, বাঁধাকপি, মটরশুটি এবং পেঁয়াজ) খাওয়া এড়িয়ে চলুন যার কারণে গয্স 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)

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 পর্যাপ্ত 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)
পড়ুন বা *How To Manage Constipation During Chemotherapy*
(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 পযরন্ত রান্না করুন। খাবার নরম করার জন্য ব্লেন্ডার 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 বয়কিত ভেদে রুচি ভিন্ন ভিন্ন হতে পারে।

খাবারে সব্দ পাচ্ছেন না আপনি এমনটা মনে করলে আরো মশলা ও সব্দ

বযবহার করুন (যদি না সেগুলি অসবসিত 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 ময়ারিনেট করুন।
- আপনার শাকসবজি ও মাংসে সব্দ আনার জনয় পেঁয়াজ বা রসুন বযবহার 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 সব্দস্বথযবিধি (আপনার মুখ পরিষ্কার রাখা) মেনে চলুন:
 - আপনার দাঁত বর্শ করুন (আপনার ডাক্তার বললে সেটি ঠিক আছে)
 - আপনার জিহবা বর্শ করুন
 - হাইডেরটেড থাকতে বেশি বেশি তরল পানীয় পান করুন
- মাংসের সব্দ তেতো হলে যদি আপনার মুখে বযথা না হয়, তাহলে এগুলিকে সস বা ফলের রসে ময়ারিনেট করার চেষ্টা করুন বা এর উপর লেবুর রস চেপে দিন।
- মাংসের পাশাপাশি আরো কিছু পেরাটিন গ্রহণ করুন (যেমন দুগ্ধজাত পণয় ও বিন)।
- ধাতু সংকরান্ত সব্দ কমাতে প্লাসিটকের পাতর্ বযবহার করুন।
- চিনি-মুক্ত পুদিনা বা গাম বযবহার করে দেখুন।

ক্লান্টিবোধ

ক্লান্টিবোধ হলো সবাভাবিকের চেয়ে বেশি শারীরিক ক্লান্টি বা দুবর্ল বোধ করা। এটি কযান্সার ও কযান্সারের চিকিত্সার অতি সাধারণ পাশবর্ পর্তিকির্য়া। ক্লান্টি আপনাকে দৈনন্দিদন কমর্কান্ড থেকে বিরত রাখতে পারে। এটি অনেক কিছুর কারণে হতে পারে, যেমন:

- কষুধামন্দা।
- বিষগ্ণতা।
- বমি বমি ভাব ও বমি হওয়া।
- ডায়রিয়া বা কোষ্ঠকাঠিনয়।

এইসব জিনিস মযানেজ করলে আপনি আরো শক্তি পাবেন এবং আপনাকে কম ক্লান্টি অনুভব করতে সাহাযয় করবে। এছাড়াও, এটি আপনার সুস্থতার অনুভূতি বাড়াতে পারে। আপনার সবস্থয় সেবাদানকারী টিম আপনাকে সাহাযয় করতে পারেন।

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

পর্যায়ই কিছু শারীরিক কসরত করুন যা আপনার শক্তির মাত্রা বাড়াতে পারে। এর সাহায্যে আপনার জনস্বাস্থ্যকর্ম দৈনন্দিন ক্রিয়াকলাপগুলি সহজ হতে পারে, আপনার ক্লান্তি বাড়তে 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 খাদ্যপেয়াদার জনস্বাস্থ্যকর্ম হতে পারেন যেমন God's Love We Deliver বা Meals on Wheels. কিছু পেয়াদার জনস্বাস্থ্যকর্ম বা আয়ের আবশ্যিকতা থাকতে পারে। আপনার সমাজ কর্মী 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 জনস্বাস্থ্যকর্ম 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 সবসবত্ব সংরক্ষিত