Memorial Sloan Kettering Cancer Center

রোগী এবং শুশরূষাকারীর শিক্ষা

আপনার স্টেম সেল টরান্সপ্লানেটের 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 ঘরাণ 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। কয্ান্সারে আকরান্ত বা কয্ান্সারের চিকিৎসা নেওয়ার কারণে যাদের রোগ পরতিরোধ কষমতা দুবরল হয়েছে তারা অনেক বেশি ঝুঁকিতে রয়েছেন।

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

খাদয্জনিত অসুস্থতার লক্ষণগুলি কী কী?

পরা্য়ই দূষিত খাবার গর্হণের 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 পরা্ণঘাতী 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 পর্স্তুত 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 পর্ায়ই 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 ক্লিনিং স্প্রে বয্বহার করুন। ব্লিচ বা অয্ামোনিয়া আছে এমন স্প্রে 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, পোলি্টর্ 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, পোলি্টর্ ও সামুদির্ক খাবার সংরক্ষণ করবেন না।
- ফলমূল ও শাকসবজির জনয্ একটি আলাদা এবং কাঁচা মাংস, পোলি্টর্ ও সামুদির্ক খাবারের জনয্ আরেকটি আলাদা কাটিং বোডর্ বয্বহার করুন।
- কাঁচা মাংস, পোলি্টর্, সামুদির্ক খাবার বা ডিম আগে না ধুয়ে কোনো প্লেট বয্বহার করবেন না। প্লেট আবার বয্বহার করার আগে সেটি গরম সাবান যুক্ত জল দিয়ে পরিষ্কার করুন।

- কাঁচা মাংস, পোল্ট্রি বা সামুদ্রিক খাবারের জন্য ব্যবহৃত মেরিনেডগুলি আবার ব্যবহার করবেন না যদি না আপনি সেগুলিকে প্রথমে ফুটন্ত অবস্থায় গরম করেন।

	সঠিক তাপমাত্রায় খাবার রান্না করুন

- নিরাপদে থাকতে খাবার পযর্াপ্ত তাপমাত্রায় রান্না হয়েছে কিনা সেটি নিশ্চিত হওয়ার সেরা 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, পোল্ট্রি, সামুদ্রিক 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 মাইক্রোওয়েভ ওভেনে টার্নটেবিল না থাকে, তাহলে রান্নায় বিরতি দিন এবং রান্নায় সময় নিজে একবার বা দুইবার খাবারটি ঘুড়িয়ে

দিন।

- খাবারের থামের্মিটার দিয়ে খাবারের অভয্ন্তরীণ তাপমাতর্া পরীক্ষা করার আগে রান্না শেষ হওয়ার পর সবসময় পর্যা 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 তাপমাতর্া পরিমাপ করুন। খাওয়ার জনয্ নিরাপদ না হওয়া পযর্ন্ত বিভিন্ন ধরনের খাবার একটি নিদির্ষ্ট তাপমাতর্ায় রান্না করতে হবে।

আপনার খাবার রান্না করার সময় সেটির অভয্ন্তরীণ তাপমাতর্া পরিমাপ করতে খাবারের থামের্মিটার বয্বহার করুন। থামের্মিটারটি খাবারের মাঝখানে ঠেলে দিন। থামের্মিটারের সংখয্া ধীরে ধীরে উপরে ওঠবে। সংখয্াটি উপরে ওঠা অবধি থামের্মিটারটি যথাস্থানে ধরে রাখুন।

টেবিল 1 খাওয়ার জনয্ নিরাপদ হতে খাবারের নূয্নতম (সবর্নিম্ন) অভয্ন্তরীণ তাপমাতর্া দেখায়। থামের্মিটারের তাপমাতর্া টেবিলের তাপমাতর্ার মতো একই বা এর বেশি হওয়া উচিত। থামের্মিটারের তাপমাতর্া যদি টেবিলের তাপমাতর্ার থেকে কম থাকে, তাহলে খাবারটি রান্না করা চালিয়ে যান। যদি থামের্মিটারের 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, সামুদ্রিক খাবার এবং অনয্ানয্ পচনশীল খাবার (খারাপ হতে পারে এমন খাবার) ফ্রিজে রাখুন বা হিমায়িত করুন। রান্না করার বা সেগুলি কেনার 2 ঘণ্টার মধেয্ এটি করুন। বাইরের তাপমাতরা্ 90 °ফা. (32 °সে.) এর উপরে হলে, খাবারটি 1 ঘণ্টার মধেয্ ফ্রিজে 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।
- রেফ্রিজারেটর, ঠাণ্ডা জল বা মাইক্রোওয়েভে খাবার ডিফ্রস্ট করুন। আপনি ঠাণ্ডা জল বা মাইক্রোওয়েভ বয্বহার করে থাকলে, খাবারটি ডিফ্রস্ট হওয়ার সাথে সাথেই রান্না করুন। কখনোই ঘরের তাপমাতরা্য় খাবার ডিফ্রস্ট করবেন না, যেমন কাউন্টারটপ।
- খাবার মযা্রিনেট করার সময় সবসময় রেফ্রিজারেটরে মযা্রিনেট করুন।
- রেফ্রিজারেটরে রাখার আগে অধিক পরিমাণ অবশিষ্টাংশগুলিকে কিছু খালি কনে্টইনারে ভাগ করে রাখুন। এর ফলে সেগুলি আরো দরু্ত 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 ইন্সুলেট বয্াগ বা বরফ বা হিমায়িত 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 সামগরী্র 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 সামগরী্ 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 পর্াপ্ত, 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 সংগরহ্ 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 টর্ান্সপ্লান্টের পর পর্ায় 3 মাস রেস্তোরাঁয় খাবার খাওয়া এড়িয়ে চলা। কখন রেস্তোরাঁয় খাবার খাওয়া আপনার জনয্ নিরাপদ সে সম্পকের্ আপনার সব্াস্থয্ 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 হলন্ডাইজ 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 পাতর্ ছাড়াই কমর্ীদের হাতের স্পশর্ করা যেকোনো খাবার।

এছাড়াও টেক-আউট খাবার, ডেলিভারি খাবার ও ফুড টর্াকের খাবার ঝুঁকিপূণর্ হতে পারে কারণ টর্ানজিটের সময় খাবার পযর্াপ্ত গরম বা ঠান্ডা রাখা নাও যেতে পারে।

ডায়েটারি সাপ্লিমেন্ট গর্হণ করা কি আমার জনয্ নিরাপদ?
ডায়েটারি পণয্গুলি যেভাবে তৈরি ও সংরক্ষণ করা হয় যা মাকির্ন যুক্তরাষ্ট্রের নিয়ন্ত্রিত হয় না। এর মানে সেগুলিতে সব্াস্থয্ ঝুঁকি থাকতে পারে (সংকর্মণ বা খাদয্জনিত অসুস্থতা)। ডায়েটারি সাপ্লিমেন্ট, পর্তয্াশা অনুযায়ী কিছু ওষুধের কযর্পর্কির্য়ায় বাধা দিতে পারে।

যোকোনো সাপ্লিমেন্ট, পেরা্বায়োটিক, হোমিওপয্াথিক ওষুধ বা ভেষজ পণয্ গর্হণ করার আগে আপনার MSK সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর 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 ইয়র্ক সিটি) টয্াপের জল পান করা নিরাপদ। আপনার এলাকার টয্াপের জল নিরাপদ কিনা সে বিষয়ে নিশ্চিত না হলে আপনার স্থানীয় সব্াস্থয্ বিভাগের মাধয্মে পরীক্ষা করুন।

কখনোই হর্দ, নদী, সের্াত বা ঝণর্ার জল পান করবেন না। আপনি যদি কূপের জল বয্বহার করেন যার বয্াকটেরিয়া পরীক্ষা করা হয়নি, তাহলে পান করার আগে তা ফুটিয়ে নিন। এটি করার জনয্:

- একটি রোলিং বয়েলে (বড, দর্ুত বুদবুদ ওঠে এমন পাতর্) জল ঢেলে

সেটি 15 থেকে 20 পযর্ন্ত ফুটাতে থাকুন।

- এরপর রেফির্জারেটরে জল রেখে দিয়ে 48 ঘণ্টার (2 দিন) মধেয্ বয্বহার করুন।
- 2 দিন পর জল অবশিষ্ট থাকলে তা ডের্নে 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, পোল্ট্রি, 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 সংকর্মণ হতে পারে।

আপনি যুক্তরাষ্ট্রের বর্তমান প্রাদুর্ভাবের খবর সিডিসি-র (CDC) ওয়েবসাইট www.cdc.gov/foodborne-outbreaks-এ পেতে পারেন।

একজন ক্লিনিকযাল ডায়েটিশিয়ান-নিউট্রিশনিস্ট নির্দিষ্ট খাবারের ঝুঁকি সম্পর্কে অবহিত করার মাধ্যমে আপনাকে নিরাপদ খাবার বেছে নিতে সাহায্য করতে পারবেন। টেবিল 2-এ থাকা খাবার খাওয়ার ঝুঁকি সম্পর্কে তাদের সাথে কথা বলুন।

খাবারের গ্রুপ	খাবারের আইটেম
দুধ ও দুগ্ধজাত পণ্য	• দুধ, পনির ও অন্যান্য দুগ্ধজাত পণ্য যেগুলি রেফ্রিজারেটরে 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 ক্রিম ভিত্তি বা ফ্রস্টিং সহ ডেজার্ট বা পেস্ট্রি। পরিবর্তে প্যাকেজ করা, সেলফ-স্ট্যাবল পণ্য বেছে নিন। • রেস্তোরাঁয় সফট-সার্ভ আইসক্রিম, সফট-সার্ভ দই ও স্কুপ করা আইসক্রিম।
মাংস, পোল্ট্রি, সামুদ্রিক খাবার ও ডিম	• 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 কার্পাভিয়ার, সাশিমি, সুশি, সেভিচে এবং কোল্ড স্মোকড সামুদ্রিক খাবার, যেমন লক্স • খোলসওয়ালা মাছে মধ্যে ক্লামস, ঝিনুক ও শামুক। • হিমায়িত প্যাট ও মিট স্প্রেড।

ফল ও শাকসবজি	• ক্ষত, গতর্ বা অনয্ানয্ 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 রেস্তোরাঁয় তৈরি করা নিরামিষ সুশি কাঁচা মাছ দিয়ে পর্স্তুত করা হতে পারে।
পানীয়সমূহ	• পাস্তুরিত নয় এমন এগনগ, আপেল সিডার বা অনয্ানয্ ফল বা উদ্ভিজ্জ রস। • তাজা ফল বা সবজির চিপানো রস, যদি না আপনি বাড়িতে নিজে তৈরি করেন। • পাস্তুরিত নয় এমন বিয়ার ও ওয়াইন, যেমন মাইকের্াবরুয়ারি বিয়ার যেগুলি শেলফ-স্টয্াবল নয়। কোনো ধরনের অয্ালকোহল গর্হণের পূবের্ আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। • ফাউন্টেন সোডা এবং অনয্ানয্ ফাউন্টেন পানীয়। • ওয়াটার ফাউন্টেন বা অনয্ানয্ শেয়ার করা কন্টেইনারের পানি।
বাদাম ও খাদয্শসয্	• ভাজা হয়নি এমন খোসা সহ বাদাম।
অনয্ানয্	• ভেষজ ও পুষ্টিকর সাপ্লিমেন্ট যার মধেয্ রয়েছে অন্তর্র সবাস্থেয্র উন্নতির জনয্ পের্াবায়োটিক সাপ্লিমেন্ট। এগুলি সাধারণত কয্াপসুল, আঠালো, পাউডার বা বড়ি আকারে পাওয়া যায়। • অনেক লোক বয্বহার করে এমন শেয়ার করা পাতর, 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 পয্ান্টির্ খাবার।

টেবিল 2 এই ধরনের খাবার গর্হণের ঝুঁকি সম্পকের্ কি্লনিকাল

ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদের সাথে কথা বলুন।

সাধারণ পুষ্টি বিষয়ক নির্দেশিকা

আপনার শরীর যাতে অনেক বেশি কাজ করতে পারে সেজন্য ক্যালোরি ও প্রোটিনের ভারসাম্য প্রয়োজন। এই বিভাগের টিপ্সের সাহায্যে আপনি খাদ্যের ক্যালোরি ও প্রোটিন বাড়াতে পারবেন।

আপনি আগে থেকেই জানেন যে এইসব টিপ্স 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

- চর্বিহীন বা কম চর্বির 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, মার্জারিন বা তেল যুক্ত করুন। এছাড়াও আপনি সেগুলি রান্না করা শাকসব্জি, স্যান্ডউইচ, টোস্ট ও গরম সিরিয়ালের সাথে যুক্ত করতে পারবেন।
- সালাদ, বেকড আলু ও রান্না করা ঠাণ্ডা সব্জিতে (যেমন সবুজ মটরশুটি বা অ্যাসপারাগাস) উচ্চ-ক্যালোরিযুক্ত ড্রেসিং ব্যবহার করুন।
- ম্যাশড আলু, কেক ও কুকির রেসিপিগুলিতে টক ক্রিম আধা-আধি বা

ঘন কির্ম যোগ করুন। এছাড়াও আপনি পয্ানকেক বয্াটার, সস, গের্ভি, সুয্প ও কয্াসারোলগুলিতে এটি যোগ করতে পারবেন।

- সালাদ, সয্ান্ডউইচ এবং উদ্ভিজ্জ ডিপে মেয়োনিজ, কির্মি সালাদ ডের্সিং বা আইওলি সস বয্বহার করুন।
- মিষ্টি কনডেন্সড মিল্ক দিয়ে আপনার আইসকির্ম বা আনফর্স্টেড কেক উপরে রাখুন। আরো কয্ালোরি ও সব্াদ যোগ করতে চিনাবাদামের মাখনের সাথে কনডেন্সড মিল্ক মেশান।
- বাড়িতে তৈরি শেক ও অনয্ানয্ উচ্চ-কয্ালোরি, উচ্চ-পের্াটিন যুক্ত পানীয় পান করুন (যেমন Carnation® Breakfast Essentials বা Ensure®)।

আপনার ডায়েটে আরো পের্াটিন যোগ করার পরামশর্

- পের্াটিন সমৃদ্ধ খাবার খান যেমন মুরগি, মাছ, শূকরের মাংস, গরুর মাংস, ভেড়ার মাংস, ডিম, দুধ, পনির, মটরশুটি ও টফু।
- কির্মি সুয্প, মযা্শড 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 বের্লন্ড করুন।
- সুয্প, কয্াসারোল, সালাদ ও অমলেটে রান্না করা মাংস যোগ করুন।
- সিরিয়াল, কয্াসারোল, দই ও মাংসের স্পের্ডে গমের বীজ বা ফ্লয্াক্স বীজ যোগ যুক্ত করুন।

- সস, সবজি ও সুয্পে গের্টেড পনির যোগ করুন। এছাড়াও আপনি বেকড বা মযা্শড 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 পরিতৃপ্ত 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 পরিপাকতন্ত্রের্ 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 পেল্টে 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 মধয্বতর্ী সময়ে বেশিরভাগ তরল পানীয় পান করুন, সেগুলির সাথে নয়। এটি আপনাকে খুব দর্ুত 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 চবির্, যেমন চবির্যুক্ত মাংস, ভাজা খাবার (যেমন ডিম ও ফের্ঞ্চ ফর্াই) এবং কড়া কির্ম দিয়ে তৈরি সুয্প
  - অনেক মশলাযুক্ত খাবার যেমন কড়া মশলা দিয়ে তৈরি খাবার
  - অধিক মিষ্টি জাতীয় খাবার

আরো তথেয্র জনয্ *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 মলতয্াগ করা। আপনার অন্তের্র মধয্ দিয়ে খাবার দর্ুত 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 চবির্যুক্ত বা কড়া মসলাযুক্ত খাবার এড়িয়ে চলুন। এগুলি আপনার পরিপাকতন্তর্ জনয্ কষ্টসাধয্ 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 গয্াস হতে পারে।

- ভালোভাবে রান্না করা, খোসা ছাড়ানো এবং বিশুদ্ধ বা টিনজাত ফল ও সবজি বেছে নিন।

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

কোষ্ঠকাঠিনয্

কোষ্ঠকাঠিনয্ হলো সব্াভাবিকের তুলনায্ কম মলতয্াগ করা। কোষ্ঠকাঠিনয্ বিভিন্ন কারণে হতে পারে, এর মধেয্ রয়েছে আপনার ডায়েট, কাযর্কলাপ ও লাইফস্টাইল। কেমোথেরাপি ও কিছু বয্থানাশক ওষুধের কারণেও কোষ্ঠকাঠিনয্ হতে পারে।

আপনার কোষ্ঠকাঠিনয্ হলে, অধিক পরিমাণে উচ্চ আঁশযুক্ত খাবার খেয়ে দেখুন। আপনার ডায়েটে একবার একটি উচ্চ আঁশযুক্ত খাবার যুক্ত করুন। উদাহরণসব্রূপ উচ্চ আঁশযুক্ত খাবারে মধেয্ নিচের এগুলি রয়েছে:

- ফলমূল
- শাকসবজি
- গোটা শসয্ (যেমন গোটা শসেযর্ 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 কমপকেষ্ 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 দিযে় আপনার মুখ ধুযে় 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 সৃষ্টি 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 সংকর্ান্ত 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 হয়, 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 সবা্দ কমাতে প্লাসি্টকের পাতর্ বয্বহার করুন।
- চিনি-মুক্ত পুদিনা বা গাম বয্বহার করে দেখুন।

ক্লানি্তবোধ

ক্লানি্তবোধ হলো সবা্ভাবিকের 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 ক্লানি্ত অনুভব করতে সাহাযয্ করবে। এছাড়াও, এটি আপনার সুস্থতার অনুভূতি বাড়াতে পারে। আপনার সবা্স্থয্ সেবাদানকারী টিম আপনাকে সাহাযয্ করতে পারেন।

আপনি নিজের শকি্ত সঞ্চয় করলে সেটি কম ক্লানি্ত 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 পর্া্য়ই 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।

পর্া্য়ই কিছু শারীরিক কসরত করুন যা আপনার শকি্তর মাতর্া্ বাড়াতে পারে। এর সাহাযেয্ আপনার জনয্ সব্াভাবিক দৈননি্দন 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 সেক্ষতের্ যদি খাবার কিনতে বা খাবার তৈরি করতে না পারেন, তাহলে আপনি খাদয্ পের্াগর্ামের জনয্ যোগয্ হতে পারেন যেমন God’s Love We Deliver বা Meals on Wheels. কিছু পের্াগর্ামের 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