



রোগী এবং শুশ্রূষাকারীর শিক্ষা

আপনার স্টেম সেল ট্রান্সপ্লান্টের পর ভালো খাবার খাওয়া

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

খাদ্যজনিত অসুস্থতা কী?

আপনি যেসব খাবার গ্রহণ করেন সেগুলিতে প্রবেশ 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 ঘ্রাণ বা স্বাদ 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 স্টেম সেল ট্রান্সপ্লান্ট করা হয়েছে। এটি আপনার ক্ষেত্রে প্রয়োগ করা হবে কিনা তা আপনার পরিচর্যাকারী দল আপনাকে জানাবে।

খাদ্যজনিত অসুস্থতার লক্ষণগুলি কী কী?

প্রায়ই 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 ব্যথা (পেট)

- ফ্লু এর মতো উপসর্গ যেমন:
 - 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 প্রাণঘাতী পর্যন্ত 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, আবর্জনা বা পোষা প্রাণী স্পর্শ করার পর।
- আপনি প্রতিটি খাবারের আইটেম প্রস্তুত 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 প্রায়ই সেগুলি পরিষ্কার করুন।

- আপনি স্পঞ্জ ব্যবহার করলে, প্রত্যেকবার ব্যবহারের পর স্পঞ্জটি চেপে জল বের করে নিন। প্রতি 2 সপ্তাহ পর পর এটি পরিবর্তন করুন
- উপরিভাগ পরিষ্কার করতে অ্যান্টিবায়োটেরিয়াল ক্লিনিং স্প্রে ব্যবহার করুন। ব্লিচ বা অ্যামোনিয়া আছে এমন স্প্রে ব্যবহার করুন, যেমন Lysol® বা Clorox®.
- চলমান প্রবাহ 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 ব্রাশ 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।
- ক্ষত 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, পোল্ট্রি ও সামুদ্রিক খাবারগুলি আপনার শপিং কার্ট ও মুদির ব্যাগের ভিতরে আরেকটি আলাদা ব্যাগের মধ্যে রাখুন। এটি কোনো প্রকার তরল অন্যান্য খাবারে প্রবেশ করা থেকে বিরত রাখে।
- আপনার ফ্রিজে খাওয়ার আগে রান্না করা হয় না এমন পণ্য বা অন্যান্য খাবারের উপর কাঁচা মাংস, পোল্ট্রি ও সামুদ্রিক খাবার সংরক্ষণ করবেন না।
- ফলমূল ও শাকসবজির জন্য একটি আলাদা এবং কাঁচা মাংস, পোল্ট্রি ও সামুদ্রিক খাবারের জন্য আরেকটি আলাদা কাটিং বোর্ড ব্যবহার করুন।
- কাঁচা মাংস, পোল্ট্রি, 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, 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 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, 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 থার্মোমিটার দিয়ে খাবারের অভ্যন্তরীণ তাপমাত্রা পরীক্ষা করার আগে রান্না শেষ হওয়ার পর সবসময় প্রায় 10 মিনিট অপেক্ষা করুন। এরপর খাবার রান্নার প্রক্রিয়া শেষ হয়।
- সস, স্যুপ বা গ্রেভি 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 নির্দিষ্ট 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 জন্য নিরাপদ হতে খাবারের ন্যূনতম (সর্বনিম্ন) অভ্যন্তরীণ তাপমাত্রা দেখায়। থার্মোমিটারের তাপমাত্রা টেবিলের তাপমাত্রার মতো একই বা এর বেশি হওয়া উচিত। থার্মোমিটারের তাপমাত্রা যদি টেবিলের তাপমাত্রার থেকে কম থাকে, তাহলে খাবারটি রান্না করা চালিয়ে যান। যদি থার্মোমিটারের 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 (গ্রাউন্ড) | 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 পর্যন্ত রান্না করুন |
| মাছ ও ঝিনুক বা খোলসওয়ালা মাছ | 145 °ফা. (63 °সে.) এবং মাংস অস্বচ্ছ (দেখা যায় না) |
| অবশিষ্টাংশ ও ক্যাসারোল | 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, পোল্ট্রি, 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 ইন্সুলেট ব্যাগ বা বরফ বা হিমায়িত জেল প্যাক সহ একটি কুলার ব্যবহার করুন।
- রেফ্রিজারেটর, ঠাণ্ডা জল বা মাইক্রোওয়েভে খাবার ডিফ্রস্ট করুন। আপনি ঠাণ্ডা জল বা মাইক্রোওয়েভ ব্যবহার করে থাকলে, খাবারটি ডিফ্রস্ট হওয়ার সাথে সাথেই রান্না করুন। কখনোই ঘরের তাপমাত্রায় খাবার ডিফ্রস্ট করবেন না, যেমন কাউন্টারটপ।
- খাবার ম্যারিনেট করার সময় সবসময় রেফ্রিজারেটে ম্যারিনেট করুন।
- রেফ্রিজারেটে 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 প্রশ্নাবলী

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 ইন্সুলেট ব্যাগ বা বরফ বা হিমায়িত 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 সামগ্রীর ডেলিভারি পরিষেবা ব্যবহার করলে:
- সকল রেফ্রিজারেটেড ও হিমায়িত আইটেম ডেলিভারি করার সময় সেগুলি নিরাপদ তাপমাত্রায় আছে কিনা নিশ্চিত করুন।
- এইসব আইটেম সাথে সাথেই রেফ্রিজারেটর বা ফ্রিজারে রাখুন।

মুদি সামগ্রী 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 প্রাপ্ত, ফোলা বা ভাঙা সীলযুক্ত টিনজাত, বয়াম বা বাক্সযুক্ত খাবার কিনবেন না।
- সেলফ-সার্ভিস 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 হিমায়িত খাবার সংগ্রহ করুন যেমন: দুধ ও হিমায়িত সবজি। এতে এইসব আইটেম খুব কম সময়ের জন্য রেফ্রিজারেটর বা ফ্রিজারের বাইরে থাকবে।

রেস্তোরাঁয় খাওয়া কি নিরাপদ?

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

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

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

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

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

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

ডায়েটারি সাপ্লিমেন্ট গ্রহণ করা কি আমার জন্য নিরাপদ?

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

যোকোনো সাপ্লিমেন্ট, প্রোবায়োটিক, 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, স্রোত বা ঝর্ণার 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 পাত্র) 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 ড্রেনে 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

কোন খাবার খাওয়া আমার এড়িয়ে যাওয়া উচিত?

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

- কাঁচা বা কম রান্না করা মাংস, পোল্ট্রি, 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-নিউট্রিশনিষ্ট 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 করা বলুন।

| খাবারের গ্রুপ | খাবারের আইটেম |
|---------------------------------------|---|
| দুধ ও দুগ্ধজাত পণ্য | <ul style="list-style-type: none"> • 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 ভর্তি বা ফ্রস্টিং সহ ডেজার্ট বা পেস্ট্রি। পরিবর্তে প্যাকেজ করা, সেলফ-স্ট্যাবল পণ্য বেছে নিন। • রেস্টোরায় সফট-সার্ড আইসক্রিম, সফট-সার্ড দই ও স্কুপ করা আইসক্রিম। |
| মাংস, পোল্ট্রি, সামুদ্রিক 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, সাশিমি, সুশি, সেভিচে এবং কোল্ড স্মোকড সামুদ্রিক খাবার, যেমন লব্ধ • খোলসওয়ালা মাছে মধ্যে ক্লামস, ঝিনুক ও শামুক। • হিমায়িত প্যাট ও মিট স্প্রেড। |
| ফল ও শাকসবজি | <ul style="list-style-type: none"> • ক্ষত, গর্ত বা অন্যান্য দাগ আছে এমন পণ্য। • 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 রেস্টোরায় তৈরি করা নিরামিষ সুশি কাঁচা মাছ দিয়ে প্রস্তুত করা হতে পারে। |
| পানীয়সমূহ | <ul style="list-style-type: none"> • পাস্তুরিত নয় এমন এগনগ, আপেল সিডার বা অন্যান্য ফল বা উদ্ভিজ্জ রস। • তাজা ফল বা সবজির চিপানো রস, যদি না আপনি বাড়িতে নিজে তৈরি করেন। |

| | |
|-------------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> পাস্তুরিত নয় এমন বিয়ার ও ওয়াইন, যেমন মাইক্রোক্রয়ারি বিয়ার যেগুলি শেলফ-স্ট্যাবল নয়। কোনো ধরনের অ্যালকোহল গ্রহণের পূর্বে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। ফাউন্টেন সোডা এবং অন্যান্য ফাউন্টেন পানীয়। ওয়াটার ফাউন্টেন বা অন্যান্য শেয়ার করা কন্টেইনারের পানি। |
| বাদাম ও খাদ্যশস্য | <ul style="list-style-type: none"> ভাজা হয়নি এমন খোসা সহ বাদাম। |
| অন্যান্য | <ul style="list-style-type: none"> ডেবজ ও পুষ্টিকর সাল্টিমেন্ট যার মধ্যে রয়েছে অল্পের স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য প্রোবায়োটিক সাল্টিমেন্ট। এগুলি সাধারণত ক্যাপসুল, আঠালো, পাউডার বা বড়ি আকারে পাওয়া যায়। অনেক লোক ব্যবহার করে এমন শেয়ার করা পাত্র, যেমন কফি শপে চাটনি ও দুধ। কোনো ধরনের প্যাকেজবিহীন, প্রচলিত বা শেয়ার করা খাবারের আইটেম। এর মধ্যে রয়েছে ফ্রি স্যাম্পল বা আপনার বাড়িতে শেয়ার করা পচনশীল নয় এমন প্যান্ডি খাবার। |

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

সাধারণ পুষ্টি সংক্রান্ত নির্দেশিকা

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

আপনি আগে থেকেই জানেন যে এইসব টিল্ল 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 চর্বি 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 শাকসবজি, স্যান্ডউইচ, টোস্ট ও গরম সিরিয়ালের সাথে যুক্ত করতে পারবেন।
- সালাদ, বেকড আলু ও রান্না করা ঠাণ্ডা সবজিতে (যেমন সবুজ মটরশুটি বা অ্যাসপারাগাস) উচ্চ-ক্যালোরিযুক্ত ড্রেসিং ব্যবহার করুন।
- ম্যাশড আলু, কেক ও কুকির রেসিপিগুলিতে টক ক্রিম আধা-আধি বা ঘন ক্রিম যোগ করুন। এছাড়াও আপনি প্যানকেক ব্যাটার, সস, গ্রেভি, স্যুপ ও ক্যাসারোলগুলিতে এটি যোগ করতে পারবেন।
- সালাদ, স্যান্ডউইচ এবং উদ্ভিজ্জ ডিপে মেয়োনিজ, ক্রিমি সালাদ ড্রেসিং বা আইওলি সস ব্যবহার করুন।
- মিষ্টি কনডেন্সড মিল্ক দিয়ে আপনার আইসক্রিম বা আনফ্রস্টেড কেক উপরে রাখুন। আরো ক্যালোরি ও স্বাদ যোগ করতে চিনাবাদামের মাখনের সাথে কনডেন্সড মিল্ক মেশান।
- বাড়িতে তৈরি শেক ও অন্যান্য উচ্চ-ক্যালোরি, উচ্চ-প্রোটিন যুক্ত পানীয় পান করুন (যেমন Carnation® Breakfast Essentials বা Ensure®)।

আপনার ডায়েটে আরো প্রোটিন যোগ করার পরামর্শ

- প্রোটিন সমৃদ্ধ খাবার খান যেমন মুরগি, মাছ, শূকরের মাংস, গরুর মাংস, ভেড়ার মাংস, ডিম, দুধ, পনির, মটরশুটি ও টফু।
- ক্রিমি স্যুপ, ম্যাশড আলু, মিল্কশেক ও ক্যাসারোলগুলির সাথে গুঁড়ো দুধ যোগ করুন।
- ক্র্যাকার, ফল বা সবজি (যেমন আপেল, কলা ও শাকবিশেষ) সহ পনির বা বাদামের মাখনের (যেমন চিনাবাদাম, কাজু বাদাম ও কাঠবাদামের মাখন) স্ন্যাক করুন।
- আপনার শেকে বাদামের মাখন ব্লেন্ড করুন।
- স্যুপ, ক্যাসারোল, সালাদ ও অমলেটে রান্না করা মাংস যোগ করুন।
- সিরিয়াল, ক্যাসারোল, দই ও মাংসের স্প্রেডে গমের বীজ বা ফ্ল্যাক্স বীজ যোগ যুক্ত করুন।
- সস, সবজি ও স্যুপে গ্রেটেড পনির যোগ করুন। এছাড়াও আপনি বেকড বা ম্যাশড 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।

পুষ্টি সহ উপসর্গ ও পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলি পরিচালনা করা

যথাসময়ের পূর্বে পরিতৃপ্তি বোধ করা

যথাসময়ের পূর্বে পরিতৃপ্তি বোধ করা হলো সাধারণ সময়ের তুলনায় আগেই পেট ভরে গেছে এমনটা অনুভব করা। উদাহরণস্বরূপ, আপনি খাবার গ্রহণের সময় অর্ধেক খাবার খাওয়ার আগেই এমনটা অনুভব করতে পারেন যে আপনি আর কোনোভাবেই খেতে পারবেন না।

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

- অল্প করে বার বার খাবার খান। উদাহরণস্বরূপ, 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 প্রোটিন 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 সার্জারির কারণে বমি বমি ভাব (সব ভেতর থেকে বেরিয়ে আসছে এমন বোধ করা) হতে পারে। ব্যথা, ওষুধ ও সংক্রমণের কারণেও এমনটা হতে পারে।

- ঠাণ্ডা খাবার খেয়ে দেখুন (যেমন স্যান্ডউইচ বা সালাদ) ঠাণ্ডা খাবারে গরম খাবারের মতো তীব্র ঘ্রাণ থাকে না।
- যদি সম্ভব হয় তাহলে গরম খাবার রান্না করার সময় সেই স্থান ত্যাগ করুন।
- অন্য কাউকে আপনার প্লেটে খাবার প্রস্তুত করতে বলুন।
- খাবার খাওয়ার আগে কয়েক মিনিটের জন্য খাবার ঠাণ্ডা করুন।
- তীব্র ঘ্রাণ 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 চর্বি, যেমন চর্বিযুক্ত মাংস, ভাজা খাবার (যেমন ডিম ও ফ্লেঞ্চ ফ্লাই) এবং কড়া ক্রিম দিয়ে তৈরি স্যুপ
 - 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) পড়ুন।

ডায়রিয়া

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

- প্রতিদিন কমপক্ষে 8 থেকে 10 (8-আউন্স গ্লাস) তরল পানীয় পান করুন। এতে ফলে আপনি ডায়রিয়া হলে আপনার হারানো জল এবং পুষ্টি ফিরে পাবেন।
- খুব গরম, খুব ঠান্ডা, অধিক চিনি ও চর্বিযুক্ত বা কড়া মসলাযুক্ত খাবার এড়িয়ে চলুন। এগুলি আপনার পরিপাকতন্ত্র জন্য কষ্টসাধ্য হয় এবং আপনার ডায়রিয়াকে আরো খারাপ করে তুলতে পারে।
- কাঁচা ফল এবং সবজি, সম্পূর্ণ বাদাম, বীজ ও শাকসবজি (যেমন ব্রকলি, 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) পড়ুন।

কোষ্ঠকাঠিন্য

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

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

- ফলমূল
- শাকসবজি
- গোটা 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 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 পর্যন্ত 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 ক্ষত 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 স্বাদ পাচ্ছেন না আপনি এমনটা মনে করলে আরো মশলা ও স্বাদ ব্যবহার করুন (যদি না সেগুলি অস্বস্তি সৃষ্টি করে)। উদাহরণস্বরূপ:

- আপনার খাবারে সস ও মশলা (যেমন সয়া সস বা কেচাপ) যুক্ত করুন।
- সালাদ ড্রেসিং, ফলের রস বা অন্যান্য সসে আপনার মাংস বা মাংসের বিকল্পগুলিকে ম্যারিনেট করুন।
- আপনার শাকসবজি ও মাংসে স্বাদ 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 ব্রাশ করুন (আপনার ডাক্তার বললে সেটি ঠিক আছে)
 - আপনার জিহ্বা ব্রাশ করুন
 - হাইড্রেটেড থাকতে বেশি বেশি তরল পানীয় পান করুন
- মাংসের স্বাদ তেতো হলে যদি আপনার মুখে ব্যথা না হয়, তাহলে এগুলিকে সস বা ফলের রসে ম্যারিনেট করার চেষ্টা করুন বা এর উপর লেবুর রস চেপে দিন।
- মাংসের পাশাপাশি আরো কিছু প্রোটিন গ্রহণ করুন (যেমন দুগ্ধজাত পণ্য ও বিন)।
- ধাতু সংক্রান্ত স্বাদ কমাতে প্লাস্টিকের পাত্র ব্যবহার করুন।
- চিনি-মুক্ত পুদিনা বা গাম ব্যবহার করে দেখুন।

ক্লান্তিবোধ

ক্লান্তিবোধ হলো স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি শারীরিক ক্লান্ত বা দুর্বল বোধ করা। এটি ক্যান্সার ও ক্যান্সারের চিকিৎসার অতি সাধারণ পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া। ক্লান্তি আপনাকে দৈনন্দিন কর্মকান্ড থেকে বিরত রাখতে পারে।

এটি অনেক কিছু কারণে হতে পারে, যেমন:

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

এইসব জিনিস ম্যানেজ করলে আপনি আরো শক্তি পাবেন এবং আপনাকে কম ক্লান্তি অনুভব করতে সাহায্য করবে। এছাড়াও, এটি আপনার সুস্থতার অনুভূতি বাড়াতে পারে। আপনার স্বাস্থ্য সেবাদানকারী টিম আপনাকে সাহায্য 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 প্রায়ই ব্যবহার করেন এমন উপকরণ ও পাত্রগুলি হাতের কাছে রাখুন।
- দাঁড়িয়ে রান্না করার পরিবর্তে বসে রান্না করুন।
- উচ্চ-ক্যালোরিযুক্ত খাবার অল্প করে বারবার বা স্ন্যাকস খান। এতে খাবার হজমের জন্য আপনার শরীরের কম শক্তির দরকার হতে পারে।

প্রায়ই কিছু শারীরিক কসরত করুন যা আপনার শক্তির মাত্রা বাড়াতে পারে। এর সাহায্যে আপনার জন্য স্বাভাবিক দৈনন্দিন ক্রিয়াকলাপগুলি সহজ হতে পারে, আপনার ক্ষুধা 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 প্রোগ্রামের জন্য যোগ্য হতে পারেন যেমন God's Love We Deliver বা Meals on Wheels. কিছু প্রোগ্রামের জন্য বয়স 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 জন্য www.mskcc.org/pe-এ ভিজিট করে আমাদের ভার্সুয়াল লাইব্রেরি দেখুন।

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

Memorial Sloan Kettering Cancer Center কর্তৃক সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত