



রোগী এবং শুশরুষাকারীর শিক্ষা

# আপনার স্টেম সেল ট্রান্সপ্লান্টের পর ভালো খাবার খাওয়া

খাদ্যজ্ঞিত অসুস্থিতা (খাদ্যবিষক্রিয়া) কী যা এই তথ্য ব্যাখ্যা করা হয় এছাড়াও খাদ্যজ্ঞিত অসুস্থিতা রোধে সাহায্য করতে কীভাবে নিরাপদে খাদ্য পরিচালনা করতে হয় তা এটিতে ব্যাখ্যা করা হয়।

## খাদ্যজ্ঞিত অসুস্থিতা কী?

আপনি যেসব খাবার গর্হণ করেন সেগুলিতে পরবেশ করা জীবাণুর কারণে খাদ্যজ্ঞিত অসুস্থিতার সূষ্টি হয়। জীবাণু যেমন: ব্যাকটেরিয়া, ভাইরাস বা পরজীবী যেগুলি খাদ্যের সংস্পর্শের আসে ও বৃদ্ধি পায়। আপনি কখনওই এইসব জীবাণুকে দেখতে, এগুলির ঘরাণ বা সব্দ নিতে পারবেন না।

## কারা খাদ্যজ্ঞিত অসুস্থিতার ঝুঁকিতে রয়েছেন?

যে কেউ খাদ্যজ্ঞিত অসুস্থিতায় আকর্ণ্ত হতে পারেন, তবে কিছু লোকের অন্যদের তুলনায় এটি হওয়ার সম্ভাবনা অনেক বেশি। কয়ন্তারে আকর্ণ্ত বা কয়ন্তারের চিকিৎসা নেওয়ার কারণে যাদের রোগ পর্তিরোধ ক্ষমতা দুর্বল হয়েছে তারা অনেক বেশি ঝুঁকিতে রয়েছেন।

খাদ্যজ্ঞিত অসুস্থিতা এড়ানোর জন্য কিছু লোককে অতিরিক্ত পদক্ষেপ নিতে হতে পারে। এর মধ্যে রয়েছেন সেইসব লোকজন যাদের স্টেম সেল ট্রান্সপ্লান্ট করা হয়েছে। এটি আপনার ক্ষেত্রে পর্যোগ করা হবে কিনা তা আপনার পরিচয়রাকারী দল আপনাকে জানবে।

## খাদ্যজ্ঞিত অসুস্থিতার লক্ষণগুলি কী কী?

পর্যাই দৃষ্টিত 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 মলতয়াগ)

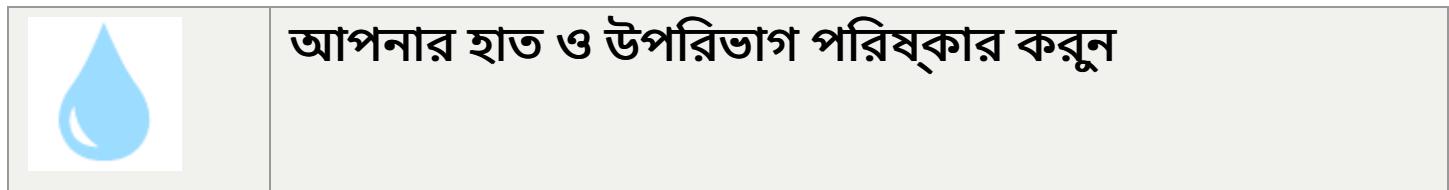
- আপনার তলপেটে ব্যথা (পেট)
- ফ্লু এর মতো উপসর্গ যেমন:
  - ১০১.৩ °ফা. (৩৮.৫ °সে.) এর বেশি জব্বর আসা
  - মাথাব্যথা
  - শরীর ব্যথা করা
  - ঠাণ্ডা লাগা

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

## আমি কীভাবে খাদ্যজনিত অসুস্থতা রোধ করতে পারি?

আপনার খাদ্যজনিত অসুস্থতার ঝুঁকি কমাতে নিরাপদে খাদ্য পরিচালননা করা গুরুত্বপূর্ণ। খাদ্যজনিত অসুস্থতার কারণে মারাত্মক ক্ষতি সাধন, এমনকি পর্ণঘাতী পঘর্ন্ত হতে পারে।

নিজেকে নিরাপদ রাখতে সাহায্য করতে এই ৪টি সহজ ধাপ মেনে চলুন: পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা, খাবার আলাদা করা, রান্না করা ও ঠাণ্ডা রাখা।



- নিচের এই কাজগুলি করার আগে বা পরে কমপক্ষে ২০ মিনিট ধরে গরম জল দিয়ে নিজের হাত পরিষ্কার করুন:
  - খাবার পরিচালনার আগে ও পরে।
  - বাথরুম ব্যবহার করার পরে, ডায়াপার পরিবর্তন, আবজরন্না বা পোষা পর্ণী স্পর্শ করার পর।
- আপনি পর্তিতি খাবারের আইটেম পর্স্তুত করার পর কাটিং বোর্ড, থালা-বাসন, চামচ, ছুরি ও কাউন্টারটপ সাবান যুক্ত গরম জল দিয়ে ধূয়ে 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 স্পেঞ্জ জীবাণু জন্মাতে পারে।

- আপনি কাপড়ের তোয়ালে ব্যবহার করলে গরম জল ব্যবহার করে পর্যাপ্ত সেগুলি পরিষ্কার করুন।
- আপনি স্প্রেজ ব্যবহার করলে, পর্যবেক্ষণের পর স্প্রেজটি চেপে জল বের করে নিন। পর্তি 2 সপ্তাহ পর পর এটি পরিবর্তন করুন।
- উপরিভাগ পরিষ্কার করতে অ্যানিটিবিয়াকটেরিয়াল ক্লিনিং স্প্রে ব্যবহার করুন। বিল্চ বা অ্যামোনিয়া আছে এমন স্প্রে ব্যবহার করুন, যেমন Lysol® বা Clorox®।
- চলমান পর্বাহ আছে এমন জলে ফল, শাকসবজি ও অন্যান্য উৎপাদিত ফসল ধূয়ে নিন। এর মধ্যে ছাল বা খোসা সহ খাবেন না এমন পণ্য ও রয়েছে, যেমন: কলা ও অ্যাভোকাডো। পরিষ্কার করার জন্য অনমনীয় পণ্য (যেমন: তরমুজ, কমলা ও লেবু) ঘষুন আপনি পণ্য ঘষার বরাশ ব্যবহার করলে পর্তি 2 থেকে 3 দিন পর পর পরিষ্কার করুন। আপনি এটি বাসন পরিষ্কারকের মধ্যে রাখতে পারেন বা সাবান ঘুর্ত গরম জল দিয়ে ধূয়ে ফেলতে পারেন।
- ক্ষত বা দাগ আছে এমন পণ্য এড়িয়ে চলুন।
- টিনজাত পণ্যের ঢাকনা খোলার আগে সেটি পরিষ্কার করে নিন।

|  |  |
|--|--|
|  | <h2>অন্যান্য খাবার থেকে কাঁচা মাংসকে আলাদা জায়গায় রাখুন</h2> |
|--|--|

- কাঁচা মাংশ, পোলিট্রি ও সামুদ্রিক খাবারগুলি আপনার শপিং কাটর ও মুদির ব্যাগের ভিতরে আরেকটি আলাদা ব্যাগের মধ্যে রাখুন। এটি কোনো পর্কার তরল অন্যান্য খাবারে পরবেশ করা থেকে বিরত রাখে।
- আপনার ফিরজে খাওয়ার আগে রান্না করা হয় না এমন পণ্য বা অন্যান্য খাবারের উপর কাঁচা মাংস, পোলিট্রি ও সামুদ্রিক খাবার সংরক্ষণ করবেন না।
- ফলমূল ও শাকসবজির জন্য একটি আলাদা এবং কাঁচা মাংস, পোলিট্রি ও সামুদ্রিক খাবারের জন্য আরেকটি আলাদা কাটিং বোর্ড ব্যবহার করুন।
- কাঁচা মাংস, পোলিট্রি সামুদ্রিক খাবার বা ডিম আগে না ধূয়ে কোনো পেল্ট ব্যবহার করবেন না। পেল্ট আবার ব্যবহার করার আগে সেটি গরম সাবান ঘুর্ত জল দিয়ে পরিষ্কার করুন।
- কাঁচা মাংস, পোলিট্রি বা সামুদ্রিক খাবারের জন্য ব্যবহৃত মেরিনেডগুলি আবার ব্যবহার করবেন না যদি না আপনি সেগুলিকে পর্যবেক্ষণে ফুটন্ত অবস্থায় গরম করেন।



## সঠিক তাপমাত্রায় খাবার রান্না করুন

- নিরাপদে থাকতে খাবার পঞ্চপ্ত তাপমাত্রায় রান্না হয়েছে কিনা সেটি নিশ্চিত হওয়ার সবেরাত্তম 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, পোলিট্রি, সামুদ্রিক খাবার ও ডিম জাতীয় পণ্য রান্না করার সময় সেগুলির তাপমাত্রা যাচাই করার জন্য খাবারের থামেরামিটার ব্যবহার করুন। আপনাকে অবশ্যই এইসব খাবার নিরিষ্ট তাপমাত্রায় রান্না করতে হবে যাতে সকল ক্ষতিকারক জীবাণু মারা যায়। আর এটিকে বলা হয় নিরাপদ সবর্নিম্ন অভ্যন্তরীণ তাপমাত্রা (টেবিল 1 দেখুন)।
- ডিমের কুসুম ও সাদা অংশটি শক্ত না হওয়া পয়র্ন্ত 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 ঘূড়ান যাতে সমানভাবে রান্নার বিষয়টি নিশ্চিত করা যায়। যদি মাইকেরু ওয়েভ ওভেনে টানরেটেবিল না থাকে, তাহলে রান্নায় বিরতি দিন এবং রান্নায় সময় নিজে একবার বা দুইবার খাবারটি ঘূড়িয়ে দিন।
  - খাবারের থামেরামিটার দিয়ে খাবারের অভ্যন্তরীণ তাপমাত্রা পরীক্ষা করার আগে রান্না শেষ হওয়ার পর সবসময় পর্যায় 10 মিনিট অপেক্ষা করুন। এরপর খাবার রান্নার পর্কিংয়া শেষ হয়।
- সস, সুয়েপ বা গেরাভি পুনরায় গরম করতে হলে, সেগুলি টগবগ না করা পয়র্ন্ত 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 জন্য নিরাপদ না হওয়া পয়র্ন্ত বিভিন্ন ধরনের খাবার একটি নিরিষ্ট তাপমাত্রায় রান্না করতে হবে।

আপনার খাবার রান্না করার সময় সেটির অভ্যন্তরীণ তাপমাত্রা পরিমাপ করতে খাবারের

থামেরামিটার বয়বহার করুন। থামেরামিটারটি খাবারের মাঝখানে ঠেলে দিন। থামেরামিটারের সংখ্যা ধীরে ধীরে উপরে ওঠবে। সংখ্যাটি উপরে ওঠা অবধি থামেরামিটারটি যথাস্থানে ধরে রাখুন।

টেবিল 1 খাওয়ার জন্য নিরাপদ হতে খাবারের ন্যূনতম (সবর্নিম্ন) অভ্যন্তরীণ তাপমাতরা দেখায়। থামেরামিটারের তাপমাতরা টেবিলের তাপমাতরার মতো একই বা এর বেশি হওয়া উচিত।

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

| খাবারের ধরন  | ন্যূনতম নিরাপদ অভ্যন্তরীণ তাপমাতরা   |
|--|--|
| গরুর মাংস, শূকরের মাংস, বাচুরের মাংস ও ভেড়ার মাংস (স্টেক, রোস্ট ও চপ) | 3 মিনিটের বিশর্ম সহ 145 °ফা. (63 °সে.)   |
| গরুর মাংস, শূকরের মাংস, বাচুরের মাংস ও ভেড়ার মাংস (গর্ন্ডুন্ড)        | 160 °ফা. (71 °সে.)   |
| পোলিট্রি (যেমন: মুরগি, টাকিরি ও হাঁস)                                  | 165 °ফা. (74 °সে.)   |
| ডিম জাতীয় খাবার ও সস  | 160 °ফা. (71 °সে.) অথবা ডিমের কুসুম ও সাদা অংশটি শক্ত হওয়া পয়র্ন্ত রান্না করুন |
| মাছ ও বিনুক বা খোলসওয়ালা মাছ  | 145 °ফা. (63 °সে.) এবং মাংস অসব্চ্ছ (দেখা যায়না)                                |
| অবশিষ্টাংশ ও ক্যাসারোল   | 165 °ফা. (74 °সে.)   |

টেবিল 1 খাবারের ন্যূনতম নিরাপদ অভ্যন্তরীণ তাপমাতরা

|   |            |
|---|------------|
|  | ঠাণ্ডা করা |
|---|------------|

- রেফির্জারেটরের ভিতরের তাপমাতরা 40 °ফা. (4 °সে.) বা এর নিচে আছে কিনা নিশ্চিত করুন।
- ফির্জারের ভিতরের তাপমাতরা 0 °ফা. (-18 °সে.) বা এর নিচে আছে কিনা নিশ্চিত করুন।
- মাংস, পোলিট্রি, ডিম, সামুদ্রিক খাবার এবং অন্যান্য পচনশীল খাবার (খারাপ হতে পারে এমন খাবার) ফির্জে রাখুন বা হিমায়িত করুন। রান্না করার বা সেগুলি কেনার 2 ঘণ্টার মধ্যে এটি করুন। বাইরের তাপমাতরা 90 °ফা. (32 °সে.) এর উপরে হলে, খাবারটি 1 ঘণ্টার মধ্যে ফির্জে রাখুন বা হিমায়িত করুন।
- বাইরে গরম থাকলে, পচনশীল দর্বিয় কেনাকাটার পর বাড়িতে নিয়ে এসে ঠাণ্ডায় রাখুন। একটি ইন্সুলেট বয়ংগ বা বরফ বা হিমায়িত জেল প্যাক সহ একটি কুলার বয়বহার করুন।

- ৱেফির্জারেটোৱ, ঠাণ্ডা জল বা মাইকেৱাওয়েভে খাবার ডিফৱেন্ট কৱুন। আপনি ঠাণ্ডা জল বা মাইকেৱাওয়েভে ব্যবহাৱ কৱে থাকলে, খাবারটি ডিফৱেন্ট হওয়াৰ সাথে সাথেই রান্না কৱুন। কখনোই ঘৱেৱ তাপমাতৱায় খাবার ডিফৱেন্ট কৱবেন না, যেমন কাউন্টাৱটপা।
- খাবার ময়াৰিনেট কৱাৱ সময় সবসময় ৱেফির্জারেটোৱে ময়াৰিনেট কৱুন।
- ৱেফির্জারেটোৱে রাখাৱ আগে অধিক পৱিমাণ অবশিষ্টাংশগুলিকে কিছু খালি কন্টেইনাৱে ভাগ কৱে রাখুন। এৱে ফলে সেগুলি আৱো দৱুত ঠাণ্ডা হবে।
- অবশিষ্টাংশগুলি 2 দিনেৱ মধ্যে খেয়ে ফেলুন।

# সাধারণ পর্শনাবলী

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

- যদি মুদি সামগরী কেনাকাটার পর আপনাকে থামতে হয়, তাহলে পচনশীল খাবার ঠাণ্ডায় রাখুন। সেগুলিকে ঠাণ্ডা রাখতে ইন্সুলেট ব্যাগ বা বরফ বা হিমায়িত জেল পযাক 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 হিমায়িত আইটেম ডেলিভারি করার সময় সেগুলি নিরাপদ তাপমাত্রায় আছে কিনা নিশ্চিত করুন।
- এইসব আইটেম সাথে সাথেই রেফির্জারেটর বা ফির্জারে রাখুন।

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

- কন্টেইনারে মেয়াদ শেষের তারিখ আছে কিনা দেখে নিন। মেয়াদ শেষের তারিখ পেরিয়ে গেলে আইটেমটি কিনবেন না।
- আঘাত পরাপ্ত, 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 রেফির্জারেটর বা ফির্জারের বাইরে থাকবে।

## রেস্তোরাঁয় খাওয়া কি নিরাপদ?

অধিকাংশ লোকজনের উচিত সেটম সেল ট্রান্সপ্লানেটের পর পরায় 3 মাস রেস্তোরাঁয় খাবার খাওয়া এড়িয়ে চলা। কখন রেস্তোরাঁয় খাবার খাওয়া আপনার জন্য নিরাপদ সে সম্পর্কের আপনার স্বাস্থ্য সেবাদানকারীর সাথে কথা বলুন।

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

- সতকর্তার সাথে রেস্তোরাঁ বেছে নিন। আপনি রেস্তোরাঁর সাম্পর্কিক স্বাস্থ্য পরিদর্শনের স্কার দেখতে স্থানীয় স্বাস্থ্য বিভাগ (DOH) এর ওয়েবসাইট ভিজিট করতে পারবেন।
- যথাযথভাবে রান্না করা খাবার অডর্স করুন। মাংস, পোলিট্রি, মাছ বা ডিম কম রান্না হলে ফেরত পাঠান। সাধারণত গরম বাষ্প থাকা খাবার ঘরের তাপমাত্রা ও ঠান্ডা খাবারের চেয়ে নিরাপদ (যেমন স্যান্ডউইচ ও সালাদ)।
- বাইরে খাওয়ার 2 ঘণ্টার মধ্যে যেকোনো অবশিষ্টাংশ ফিরজে রেখে দিন। সেগুলি থেকে গরম বাষ্প ( $165^{\circ}\text{F}$ ) না আসা পয়র্নত 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 হল্যান্ডাইজ সস)।

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

- বুফে ও সালাদ বার থেকে খাবার।
- অডর্স করার জন্য রান্না করা হয় না এমন খাবার (যেমন ফাস্ট ফুড এবং হিট লয়েম্পে সংরক্ষণ করা অন্যান্য খাবার)।
- অনেক লোক ব্যবহার করে এমন পাতর (যেমন ক্যাফেতে মশলা ও দুধ)।
- গ্লাভস বা পাতর ছাড়াই কমরীদের হাতের স্পর্শে করা যেকোনো খাবার।

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

## ডায়েটারি সাপ্লিমেন্ট গর্হণ করা কি আমার জন্য নিরাপদ?

ডায়েটারি পণ্যগুলি যেভাবে তৈরি ও সংরক্ষণ করা হয় যা মাক্রিন যুক্তরাষ্ট্রের নিয়ন্ত্রণ হয় না। এর মানে সেগুলিতে স্বাস্থ্য ঝুঁকি থাকতে পারে (সংকর্মণ বা খাদ্যজনিত অসুস্থতা)। ডায়েটারি সাপ্লিমেন্ট, পর্যবেক্ষণ অনুযায়ী কিছু ওষুধের ক্ষয়প্রক্রিয়ায় বাধা দিতে পারে।

যোকোনো সাপিলমেন্ট, পেরাবায়োটিক, হোমিওপাথিক ওষুধ বা ভেষজ পণ্য গর্হণ করার আগে আপনার MSK সব্স্থিয়সেবা পর্দানকারীর 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 ইয়র্কের সিটি) ট্যাপের জল পান করা নিরাপদ। আপনার এলাকার ট্যাপের জল নিরাপদ কিনা সে বিষয়ে নিশ্চিত না হলে আপনার স্থানীয় সব্স্থিয় বিভাগের মাধ্যমে পরীক্ষা করুন।

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

- একটি রোলিং বয়েলে (বড়, দরুত বুদবুদ ওঠে এমন পাতর) জল টেলে সেটি 15 থেকে 20 পয়র্ন্ত ফুটাতে থাকুন।
- এরপর রেফির্জারেটরে জল রেখে দিয়ে 48 ঘণ্টার (2 দিন) মধ্যে ব্যবহার করুন।
- 2 দিন পর জল অবশিষ্ট থাকলে তা ডেরনে টেলে দিন। এটি আর পান করবেন না।

এছাড়াও আপনি কুপের জলের পরিবেতের বোতলজাত জল ব্যবহার করতে পারেন। কুপের জল সম্পর্কের 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 অন্যদের চেয়ে খাদ্যজ্ঞনিত অসুস্থিতার কারণ হতে পারে। এগুলি এড়িয়ে যাওয়াই উচিত:

- কাঁচা বা কম রান্না করা মাংস, পোলিট্রি, 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 পিংজার পেপারনি খাওয়া নিরাপদ।

একজন ক্লিনিকাল ডায়েটিশিয়ান-নিউট্রিশনিস্ট নিরিষ্ট খাবারের ঝুঁকি সম্পর্কের অবহিত করার মাধ্যমে আপনাকে নিরাপদ খাবার বেছে নিতে সাহায্য করতে পারবেন। টেবিল 2-এ থাকা খাবার খাওয়ার ঝুঁকি সম্পর্কের তাদের সাথে করা বলুন।

| খাবারের গুরুত্ব                       | খাবারের আইটেম  |
|---------------------------------------|--|
| দুধ ও দুগ্ধজাত পণ্য                   | <ul style="list-style-type: none"><li>দুধ, পনির ও অন্যান্য দুগ্ধজাত পণ্য যেগুলি রেফির্জারেটরে নেই।</li><li>ডেলি কাউন্টারে স্লাইস করা পনির। এইসব পনির ডেলি মাংসের মধ্যে স্লাইস করা হতে পারে। পরিবতের সিল করা, আগে থেকেই পযাকেজ করা পনির বেছে নিন।</li><li>হিমায়িত নয় এমন কির্ম ভতির বা ফর্স্টেং সহ ডেজাটর বা পেস্টির। পরিবতের পযাকেজ করা, সেলফ-স্ট্যাবল পণ্য বেছে নিন।</li><li>রেস্তারাঁয় সফট-সাভর আইসকির্ম, সফট-সাভর দই ও স্কুপ করা আইসকির্ম।</li></ul> |
| মাংস, পোলিট্রি, সামুদ্রিক খাবার ও ডিম | <ul style="list-style-type: none"><li>ডেলি কাউন্টারে স্লাইস করা মাংস। সিল করা, আগে থেকেই পযাকেজ করা ডেলি মাংস বেছে নিন।</li><li>কাঁচা বা আংশিকভাবে রান্না করা মাছ ও ঝিনুক বা খোলসওয়ালা মাছ। এর মধ্যে রয়েছে ক্যাভিয়ার, সাশিমি, সুশি, সেভিচে এবং কোল্ড স্মেকড সামুদ্রিক খাবার, যেমন লক্স।</li><li>খোলসওয়ালা মাছে মধ্যে ক্লামস, ঝিনুক ও শামুক।</li><li>হিমায়িত পযাট ও মিট স্পের্ড।</li></ul>   |
| ফল ও শাকসবজি                          | <ul style="list-style-type: none"><li>ক্ষত, গতর 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 রেস্তারাঁয় তৈরি করা নিরামিষ সুশি কাঁচা মাছ দিয়ে প্রস্তুত 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 মাইকেরাবরুয়ারি বিয়ার যেগুলি শেলফ-স্ট্যাবল নয়। কোনো ধরনের অ্যালকোহল গর্হণের পূর্বের আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।</li> <li>ফাউন্টেন সোডা এবং অন্যান্য ফাউন্টেন পানীয়।</li> <li>ওয়াটার ফাউন্টেন বা অন্যান্য শেয়ার করা কন্টইনারের পানি।</li> </ul> |
| বাদাম ও<br>খাদ্যশস্য | <ul style="list-style-type: none"> <li>তাজা হয়নি এমন খোসা সহ বাদাম।</li> </ul>   |
| অন্যান্য             | <ul style="list-style-type: none"> <li>ভেষজ ও পুষ্টিকর সাপিলমেন্ট যার মধ্যে রয়েছে অন্তর্র সব্সেক্স্যার উন্নতির জন্য পেরাবায়োটিক সাপিলমেন্ট। এগুলি সাধারণত ক্যাপসুল, আঠালো, পাউডার বা বড় আকারে পাওয়া যায়।</li> <li>অনেক লোক ব্যবহার করে এমন শেয়ার করা পাতর, যেমন কফি শপে চাটনি ও দুধ।</li> <li>কোনো ধরনের প্যাকেজিংবিহীন, পর্চলিত বা শেয়ার করা খাবারের আইটেম। এর মধ্যে রয়েছে ফির্স্যাম্পল বা আপনার বাড়িতে শেয়ার করা পচনশীল নয় এমন প্যানিট্র খাবার।</li> </ul>                   |

টেবিল 2 এই ধরনের খাবার গর্হণের ঝুঁকি সম্পর্কের ক্লিনিকাল ডায়েটিশিয়ান পুষ্টিবিদের সাথে কথা বলুন।

## সাধারণ পুষ্টি সংকরণ নির্দেশিকা

আপনার শরীর যাতে অনেক বেশি কাজ করতে পারে সেজন্য ক্যালোরি ও পেরাটিনের ভারসাম্য পরযোজন। এই বিভাগের টিপ্সের সাহায্যে আপনি খাদ্যের ক্যালোরি ও পেরাটিন 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 পরামশর

- 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, মাজরারিন 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-ক্যালোরিয়ুক্ত ডের্সিং ব্যবহার করুন।
- ম্যাশড আলু কেক ও কুকির রেসিপিগুলিতে টক কির্ম আধা-আধি বা ঘন কির্ম যোগ করুন। এছাড়াও আপনি পয়নকেক ব্যাটার, সস, গের্ভি, সুয়প্প ও ক্যাসারোলগুলিতে এটি যোগ করতে পারবেন।
- সালাদ, স্যান্ডউইচ এবং উদ্ভিজ্জ ডিপে মেয়োনিজ, কির্মি সালাদ ডের্সিং বা আইওলি সস ব্যবহার করুন।
- মিষ্টি কনডেন্সড মিল্ক দিয়ে আপনার আইসক্রিম বা আনফর্স্টেড কেক উপরে রাখুন। আরো ক্যালোরি ও সব্দ যোগ করতে চিনাবাদামের মাখনের সাথে কনডেন্সড মিল্ক মেশান।
- বাড়িতে তৈরি শেক ও অন্যান্য উচ্চ-ক্যালোরি, উচ্চ-পেরাটিন যুক্ত পানীয় পান করুন (যেমন Carnation® Breakfast Essentials বা Ensure®)।

## আপনার ডায়েটে আরো পেরাটিন যোগ করার পরামশর

- পেরাটিন সম্মুখ খাবার খান যেমন মূরগি, মাছ, শূকরের মাংস, গরুর মাংস, ভেড়ার মাংস, ডিম, দুধ, পনির, মটরশুটি ও টফু।
- কির্মি সুয়প্প, ম্যাশড আলু মিল্কশেক ও ক্যাসারোলগুলির সাথে গুঁড়ো দুধ যোগ করুন।
- কর্যাকার, ফল বা সবজি (যেমন আপেল, কলা ও শাকবিশেষ) সহ পনির বা বাদামের মাখনের (যেমন চিনাবাদাম, কাজু বাদাম ও কাঠবাদামের মাখন) স্ন্যাক করুন।
- আপনার শেকে বাদামের মাখন বেলন্ড করুন।
- সুয়প্প, ক্যাসারোল, সালাদ ও অমলেটে রান্না করা মাংস যোগ করুন।
- সিরিয়াল, ক্যাসারোল, দই ও মাংসের স্পের্ডে গমের বীজ বা ফ্ল্যাক্স বীজ যোগ যুক্ত করুন।

- সস, সবজি ও সুঘ্রেপে গেরেটেড পনির যোগ করুন। এছাড়াও আপনি বেকড বা মঘাশড আলু কঘ্সারোল 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 পাশব্র পর্তিকির্যাগুলি পরিচালনা করা

### যথাসময়ের পূবের পরিত্পিত বোধ করা

যথাসময়ের পূবের পরিত্পিত বোধ করা হলো সাধারণ সময়ের তুলনায় আগেই পেট ভরে গেছে এমনটা অনুভব করা। উদাহরণস্বরূপ, আপনি খাবার গর্হণের সময় অধেরক খাবার খাওয়ার আগেই এমনটা অনুভব করতে পারেন যে আপনি আর কোনোভাবেই খেতে পারবেন না।

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

- অল্প করে বার বার খাবার খান। উদাহরণস্বরূপ, দিনে 3 বার অধিক পরিমাণে খাবার গর্হণের পরিবর্তে অল্প করে 6 বার খান।
- আপনার বেশিরভাগ পানীয় খাবার গর্হণের আগে বা পরে পান করুন।
- খাবার তৈরির সময় উচ্চ কঘ্লোরি ও অধিক পেরাটিন রয়েছে এমন খাবার বেছে নিন।
- হালকা শারীরিক ব্যায়াম করুন (যেমন হাঁটা বা চলাফেরা)। এটি খাদ্যকে আপনার পরিপাকতনেত্র 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। ব্যথা, ওষুধ ও সংকর্মণের কারণেও এমনটা হতে পারে।

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

নিচের এইসব পরামর্শগুলি 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 দরুত 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 কায়রুক্লাপ এড়িয়ে চলুন।
- আনন্দদায়ক পরিবেশে আপনার খাবার খান। আরামদায়ক তাপমাত্রা সহ একটি সুবিধাজনক স্থান বেছে নিন। আরামদায়ক থাকার জন্য টিলেতালা 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 চবির্যুক্ত মাংস, ভাজা খাবার (যেমন ডিম ও ফের্ণেচ ফরাই) এবং কড়া কিরাম দিয়ে তৈরি সুয়েপ
  - 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 অন্তর্র মধ্য দিয়ে খাবার দরুত সরানোর কারণে এটি হয়।

- পর্তিদিন কমপক্ষে 8 থেকে 10 (4-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 পরিপাকতন্ত্র জন্য কষ্টসাধ্য 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 গ্যাস হতে পারে।

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

আরো তথ্যের জন্য *Managing Diarrhea* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/diarrhea](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/diarrhea)) পড়ুন।

## কোষ্ঠকাঠিন্য

কোষ্ঠকাঠিন্য হলো সব্বাবিকের তুলনায় কম মলতয্বাগ করা। কোষ্ঠকাঠিন্য বিভিন্ন কারণে হতে পারে, এর মধ্যে রয়েছে আপনার ডায়েট, কায়রকলাপ ও লাইফস্টাইল। কেমনেরাপি 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 শসেয়ের সিরিয়াল, পাস্তা, মাফিন, রুটি ও বাদামি চাল)
- বাদাম ও বীজ

গ্যাস ও পেট ফাঁপা পর্তিরোধ করার জন্য প্যারাপ্ট তরল পানীয় পান করতে ভুলবেন না। পর্তিদিন কমপক্ষে ৪ থেকে 10 (৪-আউন্স) গ্লাস তরল পানীয় পান করার চেষ্টা করুন। এটি আপনার নরম মলতয্বাগ করতে সাহায্য করবে।

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

## শূষ্ক বা কালশিটে মুখ

আপনার মুখ শূষ্ক 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 প্যারন্ট রান্না করুন। খাবার নরম করার জন্য

বেলন্ডার ব্যবহার করুন।

- আপনার খাবার ছোট ছোট করে কাটুন যাতে সহজেই চিবানো যায়।
- বারবার জল দিয়ে আপনার মুখ ধূয়ে ফেলুন।
- খাবারের সাথে তরল পানীয় পান করুন। কামডের 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 সবাদ পাচ্ছেন না আপনি এমনটা মনে করলে আরো মশলা ও সবাদ ব্যবহার করুন (যদি না সেগুলি অসব্সিত 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 ম্যারিনেট করুন।
- আপনার শাকসবজি ও মাংসে সবাদ আনার জন্য পেঁঁয়াজ বা রসুন ব্যবহার করুন।
- আপনার খাবারে ধনেপাতা (যেমন রোজমেরি, বেসিল, ওরেগানো ও পুদিনা) যুক্ত করুন।
- খাবার আগে জল দিয়ে আপনার মুখ ধূয়ে ফেলুন।
- নিচের এগুলি অনুসরণ করে মুখের সব্স্থ্যবিধি (আপনার মুখ পরিষ্কার রাখা) মেনে চলুন:
  - আপনার দাঁত বরাশ করুন (আপনার ডাক্তার বললে সেটি ঠিক আছে)
  - আপনার জিহব বরাশ করুন
  - হাইডেরেটেড থাকতে বেশি বেশি তরল পানীয় পান করুন
- মাংসের সবাদ 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 পেরাটিন গরহণ করুন (যেমন দুগ্ধজাত পণ্য ও বিন)।

- ধাতু সংকরান্ত সবাদ কমাতে প্লাস্টিকের পাতর ব্যবহার করুন।
- চিনি-মুক্ত পুদিনা বা গাম ব্যবহার করে দেখুন।

## ক্লান্তিবোধ

ক্লান্তিবোধ হলো সব্ভাবিকের চেয়ে বেশি শারীরিক ক্লান্ত বা দুরুল বোধ করা। এটি ক্যান্সার ও ক্যান্সারের চিকিৎসার অতি সাধারণ পাশব্র প্রতিক্রিয়া। ক্লান্ত আপনাকে দৈনন্দিন কর্মরূপান্ত থেকে বিরত রাখতে পারে। এটি অনেক কিছুর 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 ক্লান্ত অনুভব করতে সাহায্য করবে। এছাড়াও, এটি আপনার সুস্থিতার অনুভূতি বাড়াতে পারে। আপনার সবস্থিয় 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 পর্যায় ব্যবহার করেন এমন উপকরণ ও পাতরগুলি হাতের কাছে রাখুন।
- দাঁড়িয়ে রান্না করার পরিবতের বসে রান্না করুন।
- উচ্চ-ক্যালোরিয়ক 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 সব্ভাবিক দৈনন্দিন ক্রিয়াকলাপগুলি সহজ হতে পারে, আপনার ক্ষুধা 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 সেকেন্টের 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 পর্যবেক্ষণ 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 রিসোসের্স জনয় [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)-এ ভিজিট করে আমাদের ভাচুরয়াল লাইবেরী  
দেখুন।

---

Eating Well After Your Stem Cell Transplant - Last updated on July 11, 2023  
Memorial Sloan Kettering Cancer Center কতৃক সবর্সব্তব্স সংরক্ষিত