

کینسر کے علاج کے دوران خوراک کے بارے میں ہدایات



☆ ٹھنڈے مشروبات کا استعمال کریں جیسے ملک شیک، ٹن کے ڈبوں میں بند مشروبات اور
کلیئمکس (اضافی خوراک) جن میں غذائی طاقت کافی زیادہ ہو۔
☆ برف کے ٹکڑے چوسنے کی کوشش کریں۔

☆ گرم بنی یا ٹمپن شور بہئیں، اس سے گلے کے درد میں آرام ملتا ہے۔

☆ مریض کے منہ میں چھالے بن جائیں تو درج ذیل اقدامات کریں:

☆ نرم غذا کا استعمال کریں جس کو نلگے میں آسانی ہو جیسے سوپ، پکا ہوا نانج (دلیہ وغیرہ)
میکرونیز، پنیر، دہی اور پڈنگ (کسٹرڈ)۔

☆ ایسی خوراک سے پرہیز کریں جس سے منہ میں جلن محسوس ہو۔ ایسی غذائیں کھائیں،
جو کمرے کے درجہ حرارت پر ہوں یا اس سے قدرے خشک۔ گرم غذائیں منہ یا گلے
میں سوزش کا باعث بن سکتی ہیں۔

☆ خوراک کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں تقسیم کر لینا چاہیے۔

☆ مشروبات کے لئے پائپ اسٹرا کا استعمال کرنا چاہیے۔

☆ منہ کی صفائی کا خاص خیال رکھیں۔

کینسر کے مرض میں جتنا افراد کی غذائی ضروریات ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہیں،
چنانچہ آپ کا ماہر خوراک آپ کی بیماری کی نوعیت اور جسم کی غذائی ضروریات کے
مطابق پلان بنا کر آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

☆ ڈیری مصنوعات اور گیس پیدا کرنے والی غذاؤں سے پرہیز کریں، جیسے کاربوئیڈ
ڈرنگس (کوک وغیرہ)، گیس پیدا کرنے والی سبزیاں (پھلیاں اور مٹر، پالک،
پھول گوہی، بند گوہی، سلا، گردی دار میوے) اور چھوٹے گم۔

☆ ریشے والی فائبر والی اشیاء کا استعمال کم کر دیں جیسے پھل، سبزیاں، بغیر چھنا ہوا نانج۔

قبض ہو جائے تو کیا کرنا چاہیے؟

☆ زیادہ فائبر والی غذاؤں کا استعمال بڑھادیں جیسے سبزیاں، پھل، بھوسی ملا نانج
(بغیر چھنا ہوا نانج) اور جو کا دلیہ۔

☆ روزانہ کم از کم 8 سے 10 گلاس مشروبات پیئیں، جیسے سادہ پانی، آلو بخارے کا جوس،
پلکے گرم مشروبات، چائے، اور گرم لمبونیڈ۔

☆ روزانہ سیر کریں اور ورزش کو معمول بنا لیں۔

مریض کے منہ کا ذائقہ تبدیل ہو جائے تو کیا کرنا چاہیے؟

☆ تھوڑا تھوڑا کھانا دن میں کئی بار کھائیں۔ اس کے علاوہ سٹیکس (ہلکا ناشتا) کا استعمال
بھی جاری رکھیں۔ جب بھی تھوڑی سی بھوک محسوس ہو تو کچھ نہ کچھ کھانے کی کوشش
کریں۔

☆ اگر خوراک کا مزہ کسی دھات جیسا کڑوا محسوس ہو تو اس صورت میں پلاسٹک کے برتن
اور چمچ وغیرہ استعمال کریں۔

☆ اپنے کھانوں میں مصالحہ جات (نمک، مرچ یا لیموں) اور پٹنیوں کا اضافہ کر لیں۔

☆ شوربے والا گوشت کھائیں۔

☆ تیزابی خاصیت والا کھانا نہ کھائیں، جس سے منہ میں جلن ہو، جیسے کافی، سرکہ، گری دار
میوے اور پیئر۔

☆ اگر مریض زیر و ستومیا (منہ خشک ہونا) کا شکار ہو جائے تو کیا کرنا چاہیے؟

☆ پائپ اسٹرا کا استعمال کریں۔

☆ منہ کی صفائی کا اہتمام بڑھادیں چاہیے۔

☆ مریض مشروبات ہر وقت اپنے قریب رکھے تاکہ جب بھی ضرورت ہو وہ فوری طور
پر پی سکے۔

☆ ایسے ماؤتھ واش کا استعمال ترک کر دیں جس میں الکوحل موجود ہو۔

کینسر کے علاج کے دوران خوراک کے بارے میں ہدایات اگر آپ کو کینسر ہے تو اچھی اور طاقت بخش غذاؤں کا استعمال آپ کے لئے بے حد ضروری ہے کیونکہ بیماری اور علاج، دونوں آپ کے کھانے پینے کے معمولات کو تبدیل کر دیتے ہیں۔ آپ کا جسم کچھ مخصوص غذاؤں کو کیسے برداشت کرتا ہے اور کچھ غذائی اجزاء کو کیسے استعمال کرتا ہے، کینسر اور اس کا علاج، دونوں اس پر بھی اثر انداز ہوتے ہیں۔

کینسر کے علاج کے دوران مخصوص غذائی اجزاء علاج کو کامیاب بنانے اور مریض کی زندگی کے معیار کو بہتر بنانے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

بہتر خوراک کھانے سے آپ کو درج ذیل معاملات میں مدد ملے گی:

- ☆ آپ خود کو پہلے کی نسبت بہتر محسوس کریں گے۔
- ☆ آپ اپنی طاقت اور توانائی بحال رکھ سکیں گے۔
- ☆ آپ کا جسم طاقت ور رہنے کے لئے ضروری غذائی اجزاء کا ذخیرہ رکھ سکے گا۔
- ☆ جسم علاج سے متعلق مضر اثرات کو بہتر طور پر برداشت کر سکے گا۔
- ☆ آپ تیزی سے صحت یاب ہونگے۔

کچھ عام چیزیں جن کو سمجھنے کی ضرورت ہے:

- ☆ بہت سے لوگ محسوس کرتے ہیں کہ صبح کے وقت انہیں زیادہ بھوک لگتی ہے۔ اس صورتحال سے فائدہ اٹھاتے ہوئے صبح کے وقت انہیں زیادہ خوراک کھانی چاہیے۔
- ☆ ان دنوں میں جب آپ کچھ بھی نہ کھا سکیں تو اس حوالے سے فکر مند نہ ہوں۔ جتنا بھی ممکن ہو سکے کھانا کھانے کی کوشش کریں، بلکہ پھلکی غذا متواتر لیتے رہیں اور اگر یہ مسئلہ ایک دو دن میں حل نہیں ہوتا تو اس صورت میں اپنے ڈاکٹر کو اس بارے میں آگاہ کریں۔
- ☆ مشروبات کا زیادہ استعمال (ہر روز چھ سے آٹھ گلاس) کرنے کی کوشش کریں۔ خصوصی طور پر ان دنوں میں جب آپ کھانا کھانا پسند نہ کریں۔
- ☆ روزانہ مختلف نوعیت کی خوراک استعمال کریں تاکہ وہ تمام غذائی اجزاء مل سکیں جن کی آپ کے جسم کو ضرورت ہے۔
- ☆ میٹھی، چکنائی والی نمک والی اور کونکوں پر بنی اشیاء یا اجارہ وغیرہ سے پرہیز کریں۔

کینسر کے علاج کے ضمنی اثرات (سائڈ ایفیکٹس) سے بچنے کے لئے خوراک کے حوالے سے کیا کرنا چاہیے؟

ہدایات	(ضمنی اثرات)
☆ تمام ہنگی سبزیوں سے پرہیز کریں۔ کچے یا ضرورت سے زیادہ کچے ہوئے پھل بھی نہ کھائیں۔ اس میں تمام تازہ سالاد (گارنشز) بھی شامل ہیں۔ کچی ہوئی سبزیاں اور شن کے ڈبوں میں بند پھل اور پھلوں کا رس بہتر ہیں۔	☆ سفید غلیات یا خون کی کمی (جس کی وجہ سے جسم جراثیم کے خلاف لڑائی نہیں کر سکتا)
☆ کچے یا نیم کچے ہوئے گوشت اور مچھلی کھانے سے پرہیز کریں۔ گوشت پوری طرح پکا ہونا چاہیے۔	☆ سبزیوں کی کمی

- ☆ انڈے پوری طرح کچے ہوئے ہونے چاہئیں۔ ان کی زردی نرم نہیں ہونی چاہیے۔
- ☆ کچے گرمی دار میووں سے پرہیز کرنا ہوگا، البتہ وہ خوراک کھائیں جن میں یہ میوے پک گئے ہوں۔
- ☆ اس بات کو یقینی بنانا ہوگا کہ آپ جو بھی دودھ سے بنی مصنوعات استعمال کریں وہ پاپچرائزڈ (مخصوص درجہ حرارت پر مخصوص وقت تک گرم کی گئیں) ہوں۔
- ☆ صرف پاپچرائزڈ ہی استعمال کرنے کی اجازت ہے۔
- ☆ گرم خوراک کو گرم رکھیں اور ٹھنڈی خوراک کو ٹھنڈا رکھیں۔
- ☆ فریز کئے گئے گوشت، مچھلی یا پولٹری کی برف کو مائیکرو ویو اوون یا ریفریجریٹر میں کسی برتن میں رکھ کر پگھلائیں (ڈی فریز) تاکہ اس سے نکلنے والے پانی کے قطرے برتن میں جمع ہوتے رہیں۔ گوشت کو کمرے کے درجہ حرارت پر مت پگھلائیں۔
- ☆ خوراک کو ہاتھ لگاتے وقت احتیاط کریں تاکہ یہ صاف رہے۔ خوراک کو ہاتھ لگانے اور پکانے سے پہلے ہاتھ دھو لیں۔ اگر آپ شن کے ڈبوں میں بند خوراک نکالنے لگیں تو کاشنے والے بورڈ اور ڈبے کی سطح کو اچھی طرح صاف کر لیں۔

☆ صاف ستھری اور تازہ خوراک استعمال کریں۔

☆ اگر بھوک کم لگے تو کیا کرنا چاہیے؟

☆ اپنے کھانے کی فہرست پہلے سے ہی تیار کر کے رکھیں۔

☆ تھوڑا تھوڑا کھانا، دن میں کئی دفعہ کھائیں۔ ایسی خوراک لیں جس میں کافی زیادہ پروٹین (لحمیات) ہو اور جس سے کافی زیادہ کیلوریز (توانائی) مل سکیں تاکہ وزن کو کم ہونے سے بچایا جاسکے۔

☆ ایسی غذاؤں کا انتخاب کریں جن کی خوشبو اچھی ہو۔

☆ حقیقی نہیں اور مختلف غذائیں تیار کرنے اور کھانے کا تجربہ کریں۔

☆ ایسے مشروبات پیئیں جن میں کافی بڑی مقدار میں پروٹین ہوں اور جن سے جسم کو زیادہ کیلوریز مل سکیں، جیسے ملک شیک، کریم سوپ۔

☆ متلی محسوس ہو یا قے آئے تو کیا کرنا چاہیے؟

☆ پورا دن خشک غذاؤں کا استعمال کریں، جیسے ڈبل روٹی، رس اور کیک رس۔

☆ کچھ بھی کھانے کے بعد کم از کم ایک گھنٹہ بیٹھیں۔ یا چند منٹ کیلئے چہل قدمی کریں۔

☆ پھلکی غذاؤں کا استعمال کریں۔ ایسی غذائیں استعمال کرنے سے اجتناب کریں جو بہت زیادہ میٹھی ہوں، جن میں زیادہ چکنائی ہو، جو فرائی کی گئی ہوں یا جو بہت زیادہ مصالحے دار ہوں۔

☆ کینفین (کافی، کوک) کا استعمال کم کر دیں۔

☆ طبیعت جو صہل / مشتعل کر دینے والی بدبو سے بچنا چاہیے۔

☆ کھانا کھانے سے پہلے اچھی طرح گھی کریں۔ کھانے کے بعد دانتوں کی صفائی کا خاص خیال کریں۔ ٹوتھ برش اور ٹوتھ پیسٹ کا استعمال کریں۔

☆ مریض اسہال کا شکار ہو جائے تو کیا کرنا چاہیے؟

☆ کمرے کے درجہ حرارت جتنے ٹھنڈے مشروبات کا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں تاکہ جسم میں پانی کی کمی نہ ہونے پائے۔

☆ ایسے مشروبات کا استعمال کریں جن میں الیکٹرولائٹس (نمکیات) ہوں، جیسے فروٹ جویمز اور او۔ آر۔ ایس (O.R.S)۔