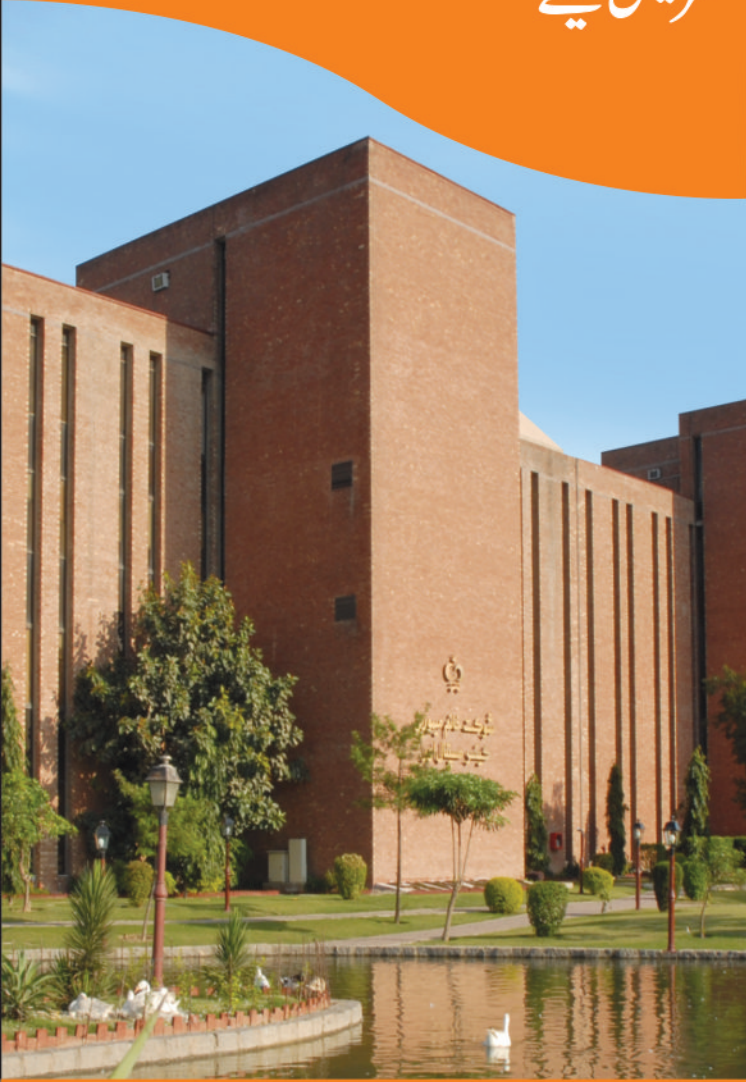


# ہدایات برائے ڈاٹ اور نیوٹریشن پیلی ایٹو کیئر مریض کیلئے



## MISSION STATEMENT

To act as a model institution to alleviate the suffering of patients with cancer through the application of modern methods of curative and palliative therapy irrespective of their ability to pay, the education of health care professionals and the public and perform research into the causes and treatment of cancer.

مقدار	خوراک	وقت
1 پیالی	دلیہ / سویا / ساگودانہ (دودھ میں بنی ہوئی)	ناشتہ
1 کپ	ملک شیک	سٹیک
1 پیالی	کچھڑی	دوپہر کا کھانا
1/2 پیالی	شوربہ / بجنی	
1/2 پیالی	دہی / رائتہ	
1 پیالی	دودھ پتی	شام کی چائے
1-3	رس / سادہ کیک / بسکٹ	
2 سلاکس	ڈبل روٹی	رات کا کھانا
1 پلیٹ	مرغی کا قیمہ / شوربہ	
1 پیالی	کسٹرڈ / کھیر / فرنی	سونے سے پہلے

مقدار	خوراک	وقت
1-2	فرنی / ٹوسٹ	ناشتہ
1 پیالی	چائے	
1 کپ	جوس	سٹیک
2-3	بسکٹ	
1-2 سلاکس	ڈبل روٹی	دوپہر کا کھانا
1 پیالی	سوپ	
1 پیالی	دودھ پتی	شام کی چائے
1 عدد	رس / ایک سلاکس	
1 پیالی	اے بے ہوئے چاول (نرم)	رات کا کھانا
1/2 پیالی	دال	
1 پیالی	فرنی / نرم حلوہ / سویا	سونے سے پہلے

ہوتا یا پھر منہ کے ذریعے وہ اپنی غذائی ضروریات پوری نہیں کر سکتا۔

### خوراک تیار کرنے کی ہدایات:

- 1- کچی ہوئی خوراک کو بلینڈ کر لیں۔
- 2- خوراک کو شہد کی طرح گاڑھا رکھیں۔
- 3- خوراک کو استعمال سے پہلے چھان لیں۔
- 4- خوراک کو آرام آرام سے ٹیوب میں ڈالیں۔
- 5- ٹیوب کے ذریعے بہت گرم یا سرد خوراک نہ دی جائے۔
- 6- ٹیوب میں صرف سرخ صاف اور جراثیم سے پاک پانی کی خوراک سے پہلے اور بعد میں گزاریں۔
- 7- بازار کے پکے ہوئے کھانے سے پرہیز کریں۔ گھی کی بجائے کھانا پکانے کا تیل استعمال کریں۔

ذیل میں خوراک کی نالی سے متعلقہ غذائی چارٹ دیئے گئے ہیں۔

نمبر	وقت	خوراک	مقدار
1	6 بجے صبح	دودھ 2/3 کپ، سیب/آم/کیلا 1 درمیانہ، چینی 2 کھانے کے چمچ	240ml
2	9 بجے صبح	دودھ 2/3 کپ، ساگودانہ 2 کھانے کے چمچ، چینی 2 کھانے کے چمچ	240ml
3	12 بجے	پنچنی 2/3 کپ، کچی ہوئی دال 2 کھانے کے چمچ، تیل 1 کھانے کا چمچ	240ml
4	3 بجے دوپہر	جوس 1 کپ + ڈبل روٹی 1 سلاکس	240ml
5	6 بجے شام	پنچنی 2/3 کپ، سو جی 1 کھانے کا چمچ، چینی 1 کھانے کا چمچ، تیل 1 کھانے کا چمچ	240ml
6	9 بجے رات	پنچنی 2/3 کپ، اہلی ہوئی بنزی یاں 2 کھانے کے چمچ، تیل 1 کھانے کا چمچ	240ml
7	12 بجے رات	دودھ پتی 1 کپ + ڈبل روٹی 1 سلاکس	240ml

5- اس بات کا دھیان رکھیں کہ مریض کھانا کھاتے وقت زیادہ پانی استعمال نہ کرے کیونکہ اس سے خوراک کی مقدار کم کھائی جائے گی۔

ذیل میں 2 نزم غذا کے چارٹ آپ کی سہولت کیلئے بنائے گئے ہیں۔ آپ ان مریض کی خواہش اور حالت کے پیش نظر تبدیلی کر سکتے ہیں۔



نمبر	وقت	خوراک	مقدار
1	6 بجے صبح	دودھ پتی 1 کپ + سادہ کیک 1 سلاکس	240ml
2	9 بجے صبح	دودھ 2/3 کپ + ایک پھل درمیانہ (سیب/کیلا/آم) + چینی 2 کھانے کے چمچ	240ml
3	12 بجے	مرغی کا سوپ 1 کپ، اٹلے کی سفیدی 1/2، ڈبل روٹی 1 سلاکس + تیل 1 کھانے کا چمچ	240ml
4	3 بجے دوپہر	جوس 1 کپ + سادہ بسکٹ 3	240ml
5	6 بجے شام	سویاں 2 پیچ + تیل 1 کھانے کا چمچ + دودھ 2/3 کپ + چینی 2 کھانے کے چمچ	240ml
6	9 بجے رات	پنچنی 1 کپ + کچی ہوئی دال 1 کھانے کا چمچ، اہلے ہوئے چاول 2 کھانے کے چمچ + تیل 1 کھانے کا چمچ	240ml
7	12 بجے رات	دودھ پتی 1 کپ + ڈبل روٹی 1 سلاکس	240ml

### خوراک کی نالی کے ذریعے دی جانے والی خوراک:

خوراک کی نالی تب استعمال کی جاتی ہے جب مریض یا تو منہ سے خوراک لینے کے قابل نہیں

پہلی ایڈیو کیئر کے مریضوں کیلئے خوراک اتنی ہی اہم اور ضروری ہے جتنی کہ دوسرے مریضوں کیلئے۔ مریض کو خوراک دیتے وقت اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ خوراک مریض کی تکلیف میں اضافہ کا سبب نہ ہو بلکہ اس کی حالت کے مطابق تیار کی گئی ہو۔

مناسب خوراک مریض کی تکلیف کم کرنے میں معاون ہونے کے ساتھ ساتھ مریض کو انفیکشن کے خطرات سے بچانے میں بھی مدد دیتی ہے۔ اسی طرح خوراک جسمانی خلیوں میں بناوٹ کیلئے بھی ہے۔

خوراک ابتدائی پہلی ایڈیو کیئر میں بہت اہم ہے کیونکہ یہ مریض کو توانائی مہیا کرنے کے ساتھ ساتھ مریض کو انفیکشن کے خطرات سے بچانے میں بھی مدد دیتی ہے۔ اسی طرح خوراک جسمانی خلیوں میں بناوٹ کیلئے بھی ضروری ہے۔

انہی باتوں کو مد نظر رکھتے ہوئے ہم نے یہ کتابچہ بنایا ہے جو آپ کو نزم غذا اور نالی کے ذریعے دی جانے والی خوراک کے بارے میں آگاہ کرے گا۔ اگر مریض کو خوراک سے متعلق کوئی بھی مشکلات ہوں تو خوراک کے ماہر سے رابطہ کیا جاسکتا ہے۔

### نزم غذا:

نزم غذا ایسی صورت میں تجویز کی جاتی ہے جب مریض کو خوراک چبانے اور نگلنے میں تکلیف ہو، یا مریض کے جڑے، منہ یا نظام انہضام کی سرجری ہوئی ہو۔ نزم غذا سے مراد کوئی بھی ایسی خوراک ہے جس میں مریض کو چبانے پر محنت نہ کرنی پڑے۔ خوراک باریک پیس کر بلینڈ کر کے، شور بہ یا دودھ شامل کر کے نزم کی جاسکتی ہے۔

### ہدایات:

مریض کو نزم خوراک دیتے وقت مندرجہ ذیل باتوں کا دھیان رکھیں:

- 1- مریض کو خوراک چبانے میں محنت نہ کرنی پڑے۔
- 2- خوراک بہت زیادہ ٹھنڈی یا گرم نہ ہو۔
- 3- خوراک میں نمک، مرچ، مصالحات مریض کو مد نظر رکھ کر استعمال کریں۔
- 4- مریض کو دن میں 5-7 بار تھوڑی تھوڑی خوراک دیں۔