

میوکوسائٹس (Mucositis) عمومی غذا



ہمارا مشن

"ہمارا مشن ایک مثالی ادارہ کے طور پر کام کرتے ہوئے جدید علاج اور مرض کی شدت کم کرنے کے طبی طریقوں کے ذریعے کینسر میں مبتلا مریضوں، قطع نظر کہ وہ اخراجات ادا کر سکتے ہیں یا نہیں، کو جدید معالجاتی سہولیات اور خدمات فراہم کرنا، نیز طب سے وابستہ اور عام افراد کی تعلیم و تربیت اور کینسر کی وجوہات اور اس کے علاج پر تحقیق کرنا ہے۔"

شوکت خانم
میچوریل کینسر ہسپتال
اور ریسرچ سینٹر



Shaukat Khanum Memorial Cancer Hospital and Research Centre
Lahore: 7-A Block R-3, Johar Town, Lahore, Pakistan
Tel: +92 42 359 5000 | UAN: 042 111 155 555
Peshawar: 5-B, Sector A-2, Phase V, Hayatabad, Peshawar, Pakistan
Tel: +92 91 588 5000 | UAN: 091 111 155 555
Karachi Diagnostic Centre and Clinic
DDCH1, 1st Street, Phase VII Extension DHA, Karachi, Pakistan
Tel: +92 21 3531 8495-99 | UAN: +92 (21) 111 756 756
www.shaukatkhanum.org.pk

ہدایات

❖ بلینڈر میں ایسی نرم غذا بنائیں جس میں ثابت ٹکڑے نہ ہوں اور وہ با آسانی نگلی جاسکے۔
 ❖ گرم، مصالحدار، چکنائی والی اور تلی ہوئی چیزوں سے پرہیز کریں۔
 ❖ سٹرس جوس اور فروٹ جیسا کہ سنگتزرے (مسمی)، لیموں، limes اور ٹماٹر سے پرہیز کریں کیونکہ یہ تیزابیت پیدا کرتے ہیں۔
 ❖ سخت غذا سے پرہیز کریں جن میں سخت روٹی، کچی سبزیاں، سخت خشک بسکٹ اور آلو والے چپس شامل ہیں۔
 ❖ کاربونیٹ مشروبات (پپسی / سیون اپ) سے پرہیز کریں۔ ایسی غذا نہ کھائیں جس سے منہ کے اندر خراش پیدا ہو۔
 ❖ پانی پینے کیلئے پلاسٹک کے باریک پائپ کا استعمال کریں۔
 ❖ اپنے منہ کی دیکھ بھال کریں۔
 ❖ اگر آپ کو ذیابیطس / کولیسٹرول / ہائی بلڈ پریشر ہے تو ماہر غذایات / ماہر خوراک سے مشورہ کریں۔ ذیابیطس کے مریضوں کیلئے ذیابیطس غذا چارٹ دستیاب ہے۔

References:

1. Nutrition Management During Chemotherapy, Karen Wagner, MS, RD, LDN, and Jaimie Bornstein, MPH, RD, CDN Vol. 11 No. 9 P. 50
2. American Cancer society; Nutrition for the Person with Cancer during Treatment.

میوکوسائٹس (Mucositis) عمومی غذا

مقدار	غذا	اوقات کار
ایک پیالہ ایک کپ ایک کپ	پسا ہوا دلیہ سادہ کسٹرڈ دودھ / دودھ والی چائے	ناشتہ
ایک گلاس	ملک شیک (کیلا / آم / آڑو)	دوپہر سے پہلے کی غذا
ایک پیالہ ایک پیکٹ ایک کپ	چکن سوپ / اینجی (نرم کر کے) پھلوں کا جوس (مختلف پھل)	دوپہر کا کھانا
ایک گلاس	ملک شیک (کیلا / آم / آڑو)	شام کی غذا
ایک پیالہ ایک پیکٹ ایک کپ	ابلے ہوئے آلو (نرم کر کے) + اینجی پھلوں کا جوس (مختلف پھل) سادہ کسٹرڈ	رات کا کھانا
ایک کپ	دودھ / دودھ والی چائے	سوتے وقت کی غذا