اونکولوجی کے مریضوں کے لئے غذائی ہدایات

مریضوں اور ان کے خاندان
کے لیے معلومات

ڈیپارٹمنٹ آف نیوٹریشن اینڈ فوڈ سروس

آغا خان یونیورسٹی ہسپتال، کراچی
The Aga Khan University Hospital, Karachi

A Unit of The Aga Khan Hospital and Medical College Foundation; Licensed under Section 42 of the Companies Ordinance, 1984;
Registered Office: Stadium Road, P. O. Box 3500, Karachi 74800, Pakistan

سرطان میں مبتلا افراد کے لئے صحت مند خوراک بالخصوص بہت ضروری ہے۔ سرطان کے علاج میں غذا ایک اہم جز کی حیثیت رکھتی ہے۔ بہترین جسمانی کارکردگی کے لئے آپ کے جسم کو توانائی بخش خوراک کی ہمیشہ ضرورت رہتی ہے۔ ایسی خوراک استعمال کریں جس سے آپ کو بہتری محسوس ہو۔

- توانائی کا معیار بہتر ہو سکے۔
- علاج کے مضر اثرات کم ہوں۔
- انفیکشن کا خطرہ کم ہو۔
- زخم جلد بھرے اور بحالی ہو۔

سرطان کے مریضوں میں غذائی ضروریات ہر فرد کے اعتبار سے مختلف ہوتی ہیں۔ آپ کی صحت کا خیال رکھنے کیلئے ٹیم، جس میں ماہر غذائیت شامل ہوتے ہیں، آپ کی ضروریات کے بارے میں آپ کو بہتر طور پر آگاہ کر سکتے ہیں۔

کینسر تھراپی کے دوران غذائی ہدایات

- کھانا پکانے سے پہلے اور کھانا کھانے سے پہلے ہاتھ دھوئیں۔
- ہر قسم کا گوشت، مرغی، مچھلی اور انڈا اچھی طرح پکائیں۔
- باسی، گلی سڑی سبزیاں، پھل استعمال نہ کریں۔
- دودھ کو اچھی طرح اُبال کر استعمال کریں۔ اور اس ہی دودھ کی دہی جمائیں۔ یا ڈبے والا دودھ یا دہی استعمال کریں۔
- جمے ہوئے کھانوں کو کمرے کے درجہ حرارت کے بجائے ریفریجریٹر میں پگھلائیں اور فوراً پکا لیں۔
- ایسے کھانے استعمال نہ کریں جنہیں کافی دیر تک کھلا رکھا گیا ہو۔
- 24 گھنٹے سے زیادہ وقت گزر جانے پر کھانا استعمال نہ کریں۔
- کھانوں کے ڈبوں پر آخری تاریخ ضرور دیکھ لیں۔
- جب باہر کھانا کھانے جائیں تو سلاد اور ٹھیلے کے کھانے سے پرہیز کریں۔

علاج کے دوران ہونے والے مضر اثرات کا غذائی حل

جب آپ کے سرطان کی تشخیص ہو جائے گی تو صحت کا خیال رکھنے کیلئے ٹیم آپ سے ایک علاج کے پلان کے بارے میں بات چیت کرے گی۔ اس میں سرجری، شعاعوں، کیموتھراپی، ہارمون تھراپی، امیونو تھراپی یا ان تمام تھراپیز کا مجموعہ شامل ہیں۔ باوجود اس کے کہ آپ کو مضر اثرات کا سامنا ہوگا، یہ بہت ضروری ہے کہ کھانا کھانے کی کوشش کی جائے۔ عام مسائل کے حل کے لئے کچھ ٹوٹکے درج ذیل ہیں۔

متلی:

- ہر گھنٹے بعد تھوڑی مقدار میں متواتر کھانا کھاتے رہیئے۔ خالی پیٹ رہنے سے متلی کی کیفیت مزید خراب ہو سکتی ہے
- دن بھر میں خشک خوراک مثلاً بسکٹ، ڈبل روٹی / پاپے کھائیں۔
- مرغن کھانوں کے بجائے نرم کی ہوئی غذائیں کھائیں جو با آسانی ہضم ہو جائیں۔ تلی ہوئی، گھی والی اور مرغن غذاؤں سے پرہیز کریں۔
- متواتر پانی والی اشیاء لینا بھی مددگار ہو سکتا ہے۔ جیسے یخنی، جوس، جیلی، شربت، لیموں پانی، پتلی لسی (ذیابطیس کے مریض ڈاکٹر/ ماہر غذائیت کی ہدایت کے مطابق لیں)

اینوریکسیا (Anorexia) بھوک نہ لگنا:

- زیادہ حراروں پر مبنی کم مقدار میں غذا کا متواتر استعمال کریں۔ جیسے گھر کے بنے ہوئے ملک شیک، پڈنگ، کسٹرڈ، آئسکریم، کھیر، چاکلیٹ، دودھ دہی کھائیں۔ (ذیابطیس کے مریض ڈاکٹر/ ماہر غذائیت کے ہدایت کے مطابق لیں)
- بجائے تین بڑے کھانوں کے، دن بھر میں 8-6 مرتبہ خوراک لیں۔
- کھانوں میں اضافی حرارے اور لحمیات شامل کریں جیسے تیار شدہ کھانوں میں تیل/ مکھن، سوکھا دودھ یا گلوز پاؤڈر/ چینی شامل کر سکتے ہیں۔ (ذیابطیس کے مریض ڈاکٹر/ ماہر غذائیت کے ہدایت کے مطابق لیں)
- ہلکی پھلکی غذائی اشیاء ہر وقت موجود رکھیں جیسے گھر کی بنی ہوئی یا پیکٹ والی کوکیز، بسکٹ، سینڈوچ، اچھی طرح پکے ہوئے کباب اور کٹلٹس (ذیابطیس کے مریض ڈاکٹر/ ماہر غذائیت کے ہدایت کے مطابق لیں)

دست/ پتلا پاخانہ

- نرم غذا کا انتخاب کریں جیسے کھچڑی، دہی، کیلا، ساگودانہ، چاول، ڈبل روٹی، آلو بغیر چھلکے کے، نوڈلز، میکرونی، انڈے یا چکن کا سوپ۔
- پانی کی اشیاء کا بھرپور استعمال کریں۔ جیسے یخنی، پتلی لسی، ناریل پانی، ORS ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق۔
- ریشے والی غذا کا استعمال کم کریں جیسے چوکر والا آٹا، چنے، لوبیا، پھل (سوائے کیلے)، سبزیاں۔
- دہی کے علاوہ دودھ اور دودھ سے بنی دیگر مصنوعات سے پرہیز کریں۔
- تلی ہوئی، مرغن، مرچ مصالحے والی غذاؤں سے پرہیز کریں۔
- اگر طبیعت زیادہ خراب ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

قبض:

- ریشہ دار غذائیں مثلاً پھل، سبزیاں گندم کا آٹا اور اس کی مصنوعات، دالیں روزانہ استعمال کریں۔
- دن بھر میں دس سے بارہ گلاس پانی یا پانی والی اشیاء لیں۔
- اسپغول کا استعمال ڈاکٹر/ ماہر غذائیت کے مشورے کے مطابق استعمال کریں

خشک منہ:

- اپنے ساتھ پانی رکھیں تا کہ ہر وقت منہ گیلا کیا جاسکے۔
- نرم غذاؤں کو شوربوں کے ساتھ استعمال کریں۔ اور جمے ہوئے میٹھے گھر کی بنی یا پیکٹ والی (مثلاً آئسکریم، ملک شیک، کسٹرڈ، جیلی، کھیر، پڈنگ)۔ (ذیابطیس کے مریض ڈاکٹر/ ماہر غذائیت کے ہدایت کے مطابق لیں)۔
- زیادہ مشروبات کا استعمال کریں جیسے سوپ، لسی، دودھ، شربت اور جوس۔ (ذیابطیس کے مریض ڈاکٹر/ ماہر غذائیت کے ہدایت کے مطابق لیں)۔

چبانے اور نگلنے میں دشواری:

- نرم، پسی ہوئی غذائیں کھائیں۔ جیسے گھر کے بنی کھچڑی، دلیہ، ساگودانہ، سوجی، سویاں، سوپ، دودھ/ دہی سے بنی اشیاء، مسلے ہوئی سبزیاں اور پھل۔
- پسی ہوئی خوراک کو صحت بخش بنانے کیلئے غذا میں سوکھا دودھ، چینی، مکھن/ تیل، لال شربت شامل کریں تا کہ مناسب حرارے مل سکیں۔
- مثلاً تیار شدہ ملک شیک، کسٹرڈ، کھیر، سویاں، دودھ، لسی میں مزید سوکھا دودھ شامل کریں۔ پھلوں پر لال شربت یا چینی ڈال کر استعمال کریں۔ کھچڑی، سوپ، دلیہ میں مکھن ڈال کر لیں۔ (ذیابطیس کے مریض ڈاکٹر/ ماہر غذائیت کے ہدایت کے مطابق لیں)۔

منہ کی سوجن/خراش:

- نرم، پتلی، مسلی ہوئی اور ٹھنڈی غذاؤں کا انتخاب کریں۔ جیسے گھر کی بنی ہوئی یا پیکیٹ والی آئسکریم، شربت، کسٹرڈ، پڈنگ، ملک شیک، سویاں، کھیر، ٹھنڈا دودھ وغیرہ۔ (ذیابطیس کے مریض ڈاکٹر/ ماہر غذائیت کے ہدایت کے مطابق لیں)۔
- مرچ مصالحے اور ترش کھانوں سے پرہیز کریں۔
- منہ میں زخموں/ چھالوں کی صورت میں نلکی/ اسٹرا سے غذا لیں۔

علاج مکمل ہونے کے بعد

جب آپ ابتدائی تشخیص اور علاج کے بعد جسمانی طور پر مستحکم ہو جائیں، تب آپ اعتدال اختیار کریں جو صحت مند خوراک کے طرز زندگی کا لازمی جز ہے۔ اپنے کھانے سے لطف اندوز ہوں۔

اپنے معالج اور ماہر غذائیت سے مشورہ کریں کیوں کہ یہ افراد ہی آپ کی خوراک کے بارے میں معلومات کا بہترین ذریعہ ہیں۔ اس کتابچہ میں موجود معلومات کا مقصد، آپ کے ڈاکٹروں کی جانب سے دی گئی ہدایات میں اضافہ کرنا ہے۔

ضروری ہدایت

ہسپتال میں قیام کے دوران فراہم کی جانے والی خصوصی خوراک مریض کی بیماری کو مدنظر رکھ کر تیار کی جاتی ہے اور اس دوران کھانا باہر سے لانے کی اجازت نہیں کلینیکل ماہرین خوراک / غذائیت مریض کی طبی اور غذائی حالت سے متعلق تحریری اور زبانی ہدایات کی وضاحت کر دیتے ہیں۔

آؤٹ پیشنٹ نیوٹریشن کیئر کلینک

نظر علی والجی بلڈنگ (NW 2)
فون: 021-3486-5789 / 3486-5790
پیر سے جمعہ
اوقات: صبح 12:00 - 9:00 بجے

کنسلٹنگ کلینک
فون: 021-3486-1034
جمعہ
اوقات: دوپہر 4:00 - 2:00 بجے

IZB اونکولوجی کلینک (دوسری منزل)
فون: 021-3486-1814
منگل سے جمعرات
اوقات: صبح 12:00 - 9:00 بجے

گیسٹرو کلینک (JHS Building)
فون: 34861055/6308 021+
جمعرات
اوقات: صبح 9:00 سے دوپہر 12:00 بجے

ICN # S216804
December, 2014