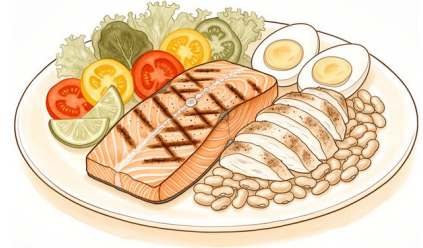


PATIENT INFORMATION

ठीक होने के लिए अच्छा खान-पान

रोज़ का अच्छा पोषण — प्रोटीन, सब्जियाँ और फल — आपके शरीर को ठीक होने के लिए ज़रूरी सामग्री देता है।

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0



यह पृष्ठ मशीन द्वारा अनूदित है और अभी तक किसी चिकित्सक द्वारा जाँचा नहीं गया है। **अंग्रेज़ी संस्करण** ही आधिकारिक है।

अच्छा खाना किसी ऑपरेशन को रातों-रात ठीक नहीं कर देगा, लेकिन अच्छा खान-पान सचमुच आपके शरीर को अपनी मरम्मत का काम करने में मदद करता है, और खराब खान-पान इसे धीमा कर सकता है। सर्जरी के बाद आपका शरीर व्यस्त रहता है: घाव को भरना, नया ऊतक बनाना, और टेंडन (कंडरा) या हड्डी को जोड़ना। यह सब आपके दिए खाने पर चलता है। अच्छी बात यह है कि आपको कुछ खास, महंगा या अनोखा खाने की ज़रूरत नहीं है। सामान्य, संतुलित आहार, कुछ बातों पर थोड़ा ध्यान देकर, आपके ठीक होने की लगभग हर ज़रूरत पूरी कर देता है।

प्रोटीन — सबसे मुख्य निर्माण सामग्री

अगर आप एक बात याद रखें, तो यह रखें: **प्रोटीन वह कच्चा माल है जिससे आपका शरीर अपनी मरम्मत करता है।** नई त्वचा, ठीक हो रहा टेंडन, हड्डी और संक्रमण (इन्फेक्शन) से लड़ने वाली कोशिकाएं, सब इसी से बनती हैं। सर्जरी के बाद के सप्ताहों में आपकी प्रोटीन की ज़रूरत असल में बढ़ जाती है, ठीक उसी समय जब बहुत से लोग सामान्य से थोड़ा कम खा रहे होते हैं।

सारा प्रोटीन रात के खाने के लिए बचाकर रखने के बजाय, हर भोजन में प्रोटीन वाली कोई चीज़ शामिल करने की कोशिश करें:

- कम चर्बी वाला मांस, चिकन, मछली (टूना या सैल्मन जैसी डिब्बाबंद मछली आसान है)
- अंडे
- दूध, पनीर/चीज़ और दही
- बीन्स, दालें और छोले (काबुली चना)
- टोफू, मेवे और मेवों का मक्खन (नट बटर)

आपको कुछ भी तौलने या गिनने की ज़रूरत नहीं है। एक आसान अंदाज़ा यह है कि हर मुख्य भोजन में हथेली के बराबर प्रोटीन वाला खाना लें, साथ में प्रोटीन से भरपूर नाश्ता जैसे एक दही, मुट्ठी भर मेवे, चीज़ और क्रैकर, या एक गिलास दूध।

कुल मिलाकर पर्याप्त ऊर्जा

ठीक होने में ऊर्जा खर्च होती है, इसलिए आपके शरीर को इसके लिए **पर्याप्त ईंधन** चाहिए। यह **अचानक सख्त डाइटिंग करने या वजन घटाने की कोशिश का समय नहीं है**। खाना बहुत कम कर देने से आपके शरीर के पास मरम्मत के लिए ज़रूरी ऊर्जा कम पड़ जाती है, और ठीक होना रुक सकता है।

नियमित, संतुलित भोजन करने का लक्ष्य रखें, जैसे आप आम तौर पर करते हैं। अगर आपकी भूख कम हो गई है (जो ऑपरेशन, एनेस्थीसिया के बाद, या तेज़ दर्द निवारक दवाएं लेते समय आम है), तो बड़ी प्लेट सामने रखने के बजाय थोड़ा-थोड़ा, बार-बार खाना अक्सर बेहतर रहता है। भोजन के बीच पौष्टिक नाश्ता, और वही चीज़ें चुनना जो सचमुच खाने का मन हो, दोनों तब तक मदद करते हैं जब तक आपकी भूख फिर से ठीक न हो जाए।

ठीक होने में मदद करने वाले विटामिन और खनिज

भरपूर फल, सब्जियों और साबुत अनाज वाला विविध आहार वे विटामिन और खनिज देता है जिन पर आपके शरीर का मरम्मत का काम निर्भर करता है। सर्जरी के बाद इनमें से सबसे ज़्यादा ज़रूरी हैं:

- **विटामिन सी** कोलेजन बनाने में मदद करता है, जो वह ढांचा है जिसका इस्तेमाल आपका शरीर घाव को बंद करने और मज़बूत करने में करता है। यह खट्टे फलों, बेरी, कीवी, टमाटर, शिमला मिर्च और हरी पत्तेदार सब्जियों में होता है।
- **ज़िंक** घाव भरने और आपकी रोग-प्रतिरोधक क्षमता में मदद करता है। इसके अच्छे स्रोत हैं मांस, समुद्री भोजन (सी-फूड), अंडे, दूध से बनी चीज़ें, मेवे, बीज और साबुत अनाज।
- **विटामिन डी और कैल्शियम** खास तौर पर फ्रैक्चर (हड्डी टूटना) या हड्डी की सर्जरी के बाद ज़रूरी हैं, क्योंकि इन्हीं से हड्डी फिर से बनती है। कैल्शियम दूध से बनी चीज़ों, कैल्शियम मिलाए गए पौधों से बने दूध, नरम हड्डियों वाली डिब्बाबंद मछली और हरी पत्तेदार सब्जियों से मिलता है; विटामिन डी ज़्यादातर धूप से मिलता है, और थोड़ी मात्रा तैलीय मछली और अंडों में होती है। अगर आपकी हड्डी की सर्जरी हुई है, तो हमारा [हड्डियों का स्वास्थ्य](#) पेज देखना उपयोगी है।
- **आयरन (लोहा)** आपके शरीर में ऑक्सीजन पहुंचाने और आपका खून फिर से बनाने में मदद करता है, जो उपयोगी है अगर आपके ऑपरेशन के दौरान खून बहा हो। लाल मांस, अंडे, बीन्स, दालें और हरी सब्जियां, सबसे यह मिलता है, और साथ में विटामिन सी वाला खाना लेने से पौधों से मिलने वाले आयरन को शरीर बेहतर सोख पाता है।

आप देखेंगे कि ये सब साधारण, रोज़ के खाने से मिलते हैं। सप्ताह भर में तरह-तरह का ठीक-ठाक खाना खाएं और आप किसी एक के बारे में ज़्यादा सोचे बिना ये सब पूरे कर लेंगे।

पेट साफ़ रखें — फ़ाइबर और तरल

ठीक होने के दौरान एक बहुत आम और बहुत अनचाही परेशानी है **कब्ज़**। तेज़ दर्द निवारक दवाएं (खास तौर पर कोडीन या ऑक्सीकोडोन वाली कोई भी दवा) आंतों की चाल बहुत धीमी कर देती हैं, और सामान्य से कम सक्रिय रहना इसे और बढ़ा देता है। थोड़ी योजना से इसे रोका जा सकता है।

- **दिन भर खूब तरल पिएं:** पानी सबसे अच्छा है। सिर्फ़ इसी से सचमुच फ़र्क पड़ता है।
- **फ़ाइबर वाला खाना खाएं:** फल, सब्जियां, साबुत अनाज की ब्रेड और अनाज, ओट्स, बीन्स और दालें, ये सब पेट साफ़ रखने में मदद करते हैं।
- हमने जो भी सीमाएं बताई हैं, उनके भीतर **हल्के-फुल्के सक्रिय रहें**; छोटी, नियमित सैर भी आंतों को चलाने में मदद करती है।

अगर आपको पता है कि आप एक-दो दिन से ज़्यादा तेज़ दर्द निवारक दवाएं लेंगे, तो समझदारी है कि शुरू से ही तरल और फ़ाइबर बनाए रखें, और तकलीफ़ होने तक इंतज़ार करने के बजाय अपने फ़ार्मासिस्ट से किसी हल्के जुलाब (लैक्सेटिव) के बारे में पूछें।

क्या आपको सप्लीमेंट की ज़रूरत है?

ज़्यादातर लोगों के लिए जवाब है, नहीं। अगर आप ठीक-ठाक संतुलित आहार ले रहे हैं, तो आपको जो चाहिए वह खाने से मिल जाएगा, और इसका कोई अच्छा प्रमाण नहीं है कि ढेर सारी अतिरिक्त विटामिन की गोलियां लेने से एक स्वस्थ व्यक्ति जल्दी ठीक होता है।

समझदारी वाला अपवाद है किसी पता चली कमी को पूरा करना। अगर खून की जांच में पता चला है कि आपमें किसी चीज़ की कमी है (आम तौर पर विटामिन डी या आयरन), तो उसे पूरा करना सचमुच मदद करता है। यह “बस एहतियात के लिए” मुट्ठी भर सप्लीमेंट लेने से अलग है। अगर आप पहले से सप्लीमेंट ले रहे हैं, या किसी खास सप्लीमेंट के बारे में सोच रहे हैं, तो हमसे या अपने जीपी (आपके फैमिली डॉक्टर) से थोड़ी बात कर लेना ठीक रहेगा, क्योंकि कुछ सप्लीमेंट दवाओं के साथ असर डाल सकते हैं या सर्जरी के आसपास नहीं लेने चाहिए। ([मांसपेशियों और हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए पोषण सप्लीमेंट](#) पर हमारा अलग पेज इसके बारे में और विस्तार से बताता है।)

अगर आपको **डायबिटीज़ (शुगर)** है, तो एक बात पर सचमुच ध्यान देना ज़रूरी है: अपने ब्लड शुगर को अच्छी तरह काबू में रखना। हाई ब्लड शुगर ठीक होने में रुकावट डालता है और घाव की समस्याओं और संक्रमण का जोखिम बढ़ाता है, इसलिए सर्जरी के आसपास के सप्ताह अपने शुगर लेवल पर नज़र रखने और डायबिटीज़ के बारे में अपनी सामान्य सलाह का बारीकी से पालन करने का अच्छा समय है।

जब आपकी बांह काम न कर रही हो तब एक हाथ से खाना

ऊपरी अंग (कंधे से हाथ तक) की सर्जरी के बाद, व्यावहारिक समस्या अक्सर यह नहीं होती कि क्या खाएं, बल्कि यह कि एक बांह स्लिंग में होते हुए उसे कैसे तैयार करें और खाएं। थोड़ी पहले से योजना बनाने से बड़ा फ़र्क पड़ता है:

- **आसान, बिना झंझट वाला प्रोटीन घर में रखें:** दही, चीज़, डिब्बाबंद मछली, अंडे, दूध, नट बटर, हमस, बेक्ड बीन्स, पहले से पका चिकन।
- **जब तक हो सके, पहले से तैयारी कर लें।** ऑपरेशन से पहले एक साथ ज़्यादा खाना बनाकर फ़्रीज़ कर लें, या बाद के दिनों में ज़्यादा पका लें ताकि आपके पास एक हाथ से गर्म करने के लिए हिस्से तैयार रहें।
- **तैयार चीज़ें खरीदें:** पहले से कटी सब्ज़ियां और फल, कढ़कस किया हुआ चीज़, माइक्रोवेव वाले चावल, तैयार खाना, और आसानी से खुलने वाली पैकिंग।
- **आराम से खाने का इंतज़ाम करें:** प्लेट के नीचे फिसलन-रोधी मैट उसे सरकने से रोकता है, और सैंडविच या एक बर्तन में बनने वाले व्यंजन जैसा सरल भोजन, छुरी और कांटा साथ में इस्तेमाल करने वाले खाने से कहीं आसान होता है।
- **मदद स्वीकार करें।** अगर पहले एक-दो सप्ताह में परिवार या दोस्त खाना पहुंचाने या खरीदारी करने की पेशकश करें, तो हां कहें; यह उनके लिए मदद करने के सबसे आसान तरीकों में से एक है, और इससे आप पर दबाव कम होता है।

सलाह लें अगर

ज़्यादातर लोग बिना किसी परेशानी के खाते-पीते हुए ठीक हो जाते हैं। लेकिन हमसे, अपने जीपी से या किसी डाइटीशियन (आहार विशेषज्ञ) से बात करें अगर:

- आपकी भूख लगातार कम रहती है, या आपका वज़न बिना कोशिश किए घट रहा है
- आपको निगलने में परेशानी हो रही है, या खाने-पीने से आपको खांसी आती है या गला अटकता है

- आपको **डायबिटीज़** है और आपकी शुगर ज़्यादा चल रही है या उसे काबू में रखना मुश्किल है
- आपको बताया गया है कि आपमें किसी चीज़ की कमी है (जैसे आयरन या विटामिन डी कम होना) और आपको पक्का पता नहीं कि उसे कैसे ठीक करें

अच्छा खान-पान ठीक होने के उन कुछ हिस्सों में से है जो सचमुच आपके अपने हाथ में हैं। इसे पूरी तरह सही करने की ज़रूरत नहीं है, बस हर भोजन में प्रोटीन के साथ नियमित, संतुलित भोजन, खूब तरल, और विटामिन और खनिज पूरे करने के लिए पर्याप्त विविधता का लक्ष्य रखें। बाकी काम आपका शरीर कर लेगा।