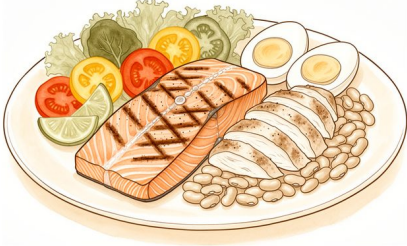


PATIENT INFORMATION



صحت یابی کے لیے اچھی غذا

روزمرہ کی اچھی غذا - پروٹین، سبزیاں اور پھل - آپ کے جسم کو ٹھیک ہونے کے لیے درکار اجزاء فراہم کرتی ہے۔

4.0 © ① © Kieran Hirpara

اس صفحے کا ترجمہ مشین سے کیا گیا ہے اور ابھی تک کسی ڈاکٹر نے اس کی جانچ نہیں کی۔ انگریزی نسخہ ہی مستند ہے۔

اچھی غذا آپریشن کو راتوں رات ٹھیک نہیں کر دے گی، لیکن اچھا کھانا واقعی آپ کے جسم کو مرمت کا کام کرنے میں مدد دیتا ہے، اور ناقص غذا اسے سست کر سکتی ہے۔ سرجری کے بعد آپ کا جسم مصروف ہوتا ہے: زخم کو جوڑ رہا ہوتا ہے، نیا ٹشو بنا رہا ہوتا ہے، اور ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوری جو پچھلے کو ہڈی سے جوڑتی ہے، یا ہڈی کی مرمت کر رہا ہوتا ہے۔ یہ سب اس غذا پر چلتا ہے جو آپ اسے دیتے ہیں۔ اچھی خبر یہ ہے کہ آپ کو کسی خاص، شاندار یا مہنگی چیز کی ضرورت نہیں۔ ایک عام، متوازن غذا، چند باتوں پر تھوڑی توجہ کے ساتھ، آپ کے جسم کی جڑنے کی تقریباً ہر ضرورت پوری کر دیتی ہے۔

پروٹین - بنیادی تعمیری جز

اگر آپ ایک بات یاد رکھیں تو یہ رکھیں: پروٹین وہ خام مال ہے جس سے آپ کا جسم اپنی مرمت کرتا ہے۔ نئی جلد، جڑتا ہوا ٹینڈن، ہڈی اور وہ خلیے جو انفیکشن سے لڑتے ہیں، سب اسی سے بنتے ہیں۔ سرجری کے بعد کے ہفتوں میں پروٹین کی آپ کی ضرورت دراصل بڑھ جاتی ہے، عین اس وقت جب بہت سے لوگ معمول سے کچھ کم کھا رہے ہوتے ہیں۔

کوشش کریں کہ ساری پروٹین رات کے کھانے کے لیے بچا کر رکھنے کے بجائے ہر کھانے میں پروٹین والی کوئی چیز شامل ہو:

• بغیر چربی کا گوشت، مرغی، مچھلی (ٹن میں بند مچھلی جیسے ٹونا یا سالمن آسان ہے)

• انڈے

• دودھ، پنیر اور دہی

• پھلیاں، دالیں اور چنے

• ٹوفو، گری دار میوے اور ان کا مکھن (nut butter)

آپ کو کچھ تولنے یا گننے کی ضرورت نہیں۔ ایک آسان اصول یہ ہے کہ ہر بڑے کھانے میں ہتھیلی کے برابر پروٹین والی چیز ہو، اور ساتھ میں پروٹین سے بھرپور ہلکی پھلکی چیزیں جیسے دہی، ٹھنڈی بھر گری دار میوے، پنیر اور بسکٹ، یا ایک گلاس دودھ۔

مجموعی طور پر کافی توانائی

جڑنے کے عمل میں توانائی خرچ ہوتی ہے، اس لیے آپ کے جسم کو یہ کام کرنے کے لیے کافی ایندھن چاہیے۔ یہ سخت ڈائٹنگ کرنے یا وزن کم کرنے کی کوشش کا وقت نہیں ہے۔ کھانا بہت زیادہ کم کر دینے سے آپ کے جسم کے پاس مرمت کے لیے درکار توانائی کم پڑ جاتی ہے، اور صحت یابی رک سکتی ہے۔

کوشش کریں کہ معمول کی طرح باقاعدہ، متوازن کھانا کھائیں۔ اگر آپ کی بھوک کم ہو گئی ہے (جو آپریشن، بے ہوشی کی دوا کے بعد، یا تیز درد کش دوائیں لیتے ہوئے عام ہے)، تو بڑی پلیٹ کا سامنا کرنے کے بجائے تھوڑا تھوڑا اور زیادہ بار کھانا اکثر بہتر رہتا ہے۔ کھانوں کے درمیان غذائیت بھری ہلکی پھلکی چیزیں، اور وہ کھانے چننا جنہیں کھانے کو واقعی دل کرے، دونوں مدد کرتے ہیں جب تک آپ کی بھوک دوبارہ بحال نہ ہو جائے۔

وہ وٹامن اور معدنیات جو آپ کو ٹھیک ہونے میں مدد دیتے ہیں

بہت سے پھلوں، سبزیوں اور سالم اناج والی متنوع غذا وہ وٹامن اور معدنیات فراہم کرتی ہے جن پر آپ کے جسم کی مرمت کا کام انحصار کرتا ہے۔ سرجری کے بعد سب سے زیادہ اہمیت رکھنے والے یہ ہیں:

- وٹامن سی کولاجن (collagen) بنانے میں مدد دیتا ہے، جو وہ ڈھانچہ ہے جسے آپ کا جسم زخم کو بند کرنے اور مضبوط کرنے کے لیے استعمال کرتا ہے۔ یہ ٹھنڈے پھلوں، پیرلوں، کیوی، ٹماٹر، شملہ مرچ اور سبز پتوں والی سبزیوں میں ہوتا ہے۔
- زنک زخم کے بھرنے اور آپ کے مدافعتی نظام میں مدد دیتا ہے۔ اس کے اچھے ذرائع گوشت، سمندری غذا، انڈے، دودھ سے بنی چیزیں، گری دھاریاں، بیج اور سالم اناج ہیں۔
- وٹامن ڈی اور کیلشیم خاص طور پر فریکچر (ہڈی کا ٹوٹنا) یا ہڈی کی سرجری کے بعد اہم ہیں، کیونکہ ہڈی انہی سے دوبارہ بنتی ہے۔ کیلشیم دودھ سے بنی چیزوں، کیلشیم ملے پودوں کے دودھ، نرم بیڈوں والی ٹن میں بند چھلی اور سبز پتوں والی سبزیوں سے ملتا ہے؛ وٹامن ڈی زیادہ تر دھوپ سے ملتا ہے، اور تھوڑی مقدار میں چکنائی والی چھلی اور انڈوں سے۔ اگر آپ کی ہڈی کی سرجری ہوئی ہے تو ہمارا **ہڈیوں کی صحت والا صفحہ** دیکھنا فائدہ مند ہے۔
- آئرن آپ کے جسم میں آکسیجن پہنچانے اور آپ کا خون دوبارہ بنانے میں مدد دیتا ہے، جو اس صورت میں مفید ہے اگر آپریشن کے دوران آپ کا خون ضائع ہوا ہو۔ سرخ گوشت، انڈے، پھلیاں، دالیں اور سبز سبزیاں سب اسے فراہم کرتے ہیں، اور ساتھ میں وٹامن سی والی کوئی چیز کھانے سے پودوں سے ملنے والا آئرن بہتر جذب ہوتا ہے۔
- آپ دیکھیں گے کہ یہ سب عام، روزمرہ کی غذاؤں سے آتے ہیں۔ ہفتے بھر میں مناسب طور پر ملی جلی غذا کھائیں اور آپ کسی ایک کے بارے میں زیادہ سوچے بغیر یہ سب پورے کر لیں گے۔

پیٹ کا نظام چلتا رکھیں – فائبر اور پانی

- صحت یابی کا ایک بہت عام اور بہت ناپسندیدہ حصہ قبض ہے۔ تیز درد کش دوائیں (خاص طور پر وہ جن میں کوڈین یا آکسی کوڈون ہو) آنتوں کو بہت سست کر دیتی ہیں، اور معمول سے کم متحرک رہنا اسے اور بدتر بنا دیتا ہے۔ تھوڑی سی منصوبہ بندی اسے روک دیتی ہے۔
- دن بھر خوب پانی اور مشروبات پیئیں: پانی بہترین ہے۔ صرف یہی واقعی فرق ڈالتا ہے۔
- فائبر (ریشہ دار غذا) کھائیں: پھل، سبزیاں، سالم اناج کی روٹی اور سیریل، جتنی پھلیاں اور دالیں، سب نظام کو چلتا رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔
- ہماری بتائی ہوئی حدود کے اندر نرمی سے متحرک رہیں؛ مختصر، باقاعدہ سیر بھی آپ کی آنتوں کی مدد کرتی ہے۔

اگر آپ جانتے ہیں کہ آپ ایک دو دن سے زیادہ تیز درد کش دوائیں لیں گے، تو سمجھداری یہ ہے کہ شروع سے ہی پانی اور فائبر جاری رکھیں، اور تکلیف ہونے کا انتظار کرنے کے بجائے اپنے فارماسسٹ سے کسی نرم جلاب کی دوا کے بارے میں پوچھیں۔

کیا آپ کو سپلیمنٹس کی ضرورت ہے؟

زیادہ تر لوگوں کے لیے جواب ہے: نہیں۔ اگر آپ مناسب حد تک متوازن غذا کھا رہے ہیں تو آپ کو اپنی ضرورت کی چیزیں غذا سے مل جائیں گی، اور اس بات کا کوئی اچھا ثبوت نہیں کہ اضافی وٹامن کی گولیوں کا ڈھیر لگانے سے ایک تخت مند شخص تیزی سے ٹھیک ہوتا ہے۔ سمجھداری والی استثنا کسی معلوم کی کو پورا کرنا ہے۔ اگر خون کے ٹیسٹ سپلیمنٹس ظاہر ہوا ہو کہ آپ میں کسی چیز کی کمی ہے (علمی طور پر وٹامن ڈی یا آئرن)، تو اسے پورا کرنا واقعی مدد کرتا ہے۔ یہ "احتیاط" مٹھی بھر سپلیمنٹس لینے سے مختلف ہے۔ اگر آپ پہلے سے سپلیمنٹس لے رہے ہیں سپلیمنٹس مخصوص سپلیمنٹ کے بارے میں سوچ رہے ہیں، تو ہم سے یا اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) سے مختصر بات کر لینا فائدہ مند ہے، کیونکہ کچھ سپلیمنٹس دواؤں کے ساتھ رد عمل کر سکتے ہیں یا سرجری کے آس پاس نہیں لینے چاہیں۔ (ہمارا الگ صفحہ [پٹھوں اور ہڈیوں کی صحت کے لیے غذائی سپلیمنٹس](#) اس بارے میں مزید تفصیل سے بتاتا ہے۔)

اگر آپ کو ذیابیطس (شوگر) ہے تو ایک بات پر خاص توجہ دینا ضروری ہے: اپنے خون میں شکر کو اچھی طرح قابو میں رکھنا۔ خون میں زیادہ شکر زخم کے بھرنے میں رکاوٹ ڈالتی ہے اور زخم کے مسائل اور انفیکشن کا خطرہ بڑھاتی ہے، اس لیے سرجری کے آس پاس کے ہفتے اپنی شوگر پر نظر رکھنے اور ذیابیطس کے بارے میں اپنے معمول کے مشورے پر پوری طرح عمل کرنے کا اچھا وقت ہے۔

جب آپ کا بازو کام کے قابل نہ ہو تو ایک ہاتھ سے کھانا

بازو اور ہاتھ (upper limb) کی سرجری کے بعد، عملی مسئلہ اکثر یہ نہیں ہوتا کہ کیا کھائیں بلکہ یہ کہ ایک بازو سلنگ میں ہو تو اسے کیسے تیار کریں اور کھائیں۔ تھوڑی سی پیشگی منصوبہ بندی بڑا فرق ڈالتی ہے:

- آسان، بغیر جھنجھٹ والی پروٹین جمع رکھیں: دہی، پنیر، ٹن میں بند مچھلی، انڈے، دودھ، گری دار میوؤں کا مکھن، حمص، بیکڈینز، پہلے سے پکائی ہوئی مرغی۔
- جب تک ممکن ہو، پہلے سے تیاری کر لیں۔ اپنے آپریشن سے پہلے اکٹھا کھانا پکا کر فریز کر لیں، یا بعد کے دنوں میں زیادہ پکا لیں تاکہ آپ کے پاس ایسے حصے تیار ہوں جنہیں ایک ہاتھ سے گرم کیا جاسکے۔
- تیار چیزیں خریدیں: پہلے سے کٹی سبزیاں اور پھل، کدو کش کیا ہوا پنیر، مائیکروویو والے چاول، تیار کھانے، اور آسانی سے کھلنے والی پیکنگ۔
- آرام سے کھانے کا انتظام کریں: پلیٹ کے نیچے نہ پھسلنے والی چٹائی اسے سر کرنے سے روکتی ہے، اور سادہ کھانے، جیسے سینڈوچ یا ایک دیچھی میں پکا کھانا، اس کھانے سے کہیں آسان ہوتے ہیں جس کے لیے چھری اور کاٹا ایک ساتھ چاہیے ہوں۔
- مدد قبول کریں۔ اگر پہلے ایک دو ہفتوں میں گھر والے یا دوست کھانا پہنچانے یا سودا لانے کی پیشکش کریں تو ہاں کہیں: یہ ان کے لیے مدد کرنے کے سب سے آسان طریقوں میں سے ایک ہے، اور اس سے آپ کا بوجھ کم ہوتا ہے۔

اگر یہ ہو تو مشورہ لیں

زیادہ تر لوگ بغیر کسی مشکل کے کھاتے پیتے صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ لیکن اگر یہ صورت ہو تو ہم سے، اپنے فیملی ڈاکٹر یا کسی ماہر غذائیت (dietitian) سے بات کریں:

آپ کی بھوک مسلسل کم رہے، یا آپ کا وزن بغیر ارادے کے کم ہو رہا ہو
آپ کو نگلنے میں مشکل ہو، یا کھانے یا پینے سے آپ کو کھانسی آئے یا گلا گھٹے

آپ کو فیاہطس ہو اور آپ کی شوگر زیادہ رہ رہی ہو یا قابو میں مشکل سے آرہی ہو
آپ کو بتایا گیا ہو کہ آپ میں کسی چیز کی کمی ہے (جیسے کم آئرن یا وٹامن ڈی) اور آپ کو یقین نہ ہو کہ اسے کیسے پورا کریں

اچھا کھانا صحت یابی کے ان چند حصوں میں سے ایک ہے جو واقعی آپ کے اپنے ہاتھ میں ہیں۔ آپ کو اسے بالکل کامل بنانے کی ضرورت نہیں، بس باقاعدہ، متوازن کھانوں کا ہدف رکھیں جن میں سے ہر ایک میں پروٹین ہو، خوب پانی پیئیں، اور اتنی ورائٹی رکھیں کہ وٹامن اور معنیات پورے ہو جائیں۔ باقی کام آپ کا جسم خود کر لے گا۔