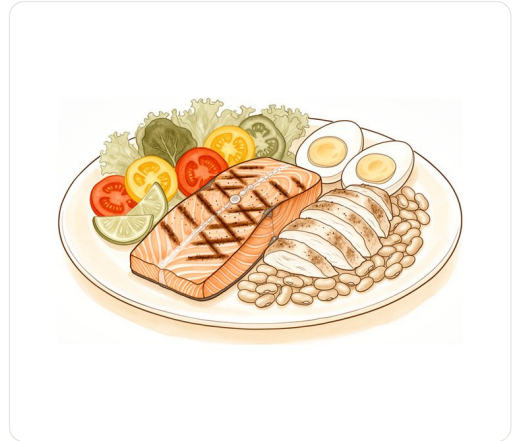


उपचार के लिए अच्छा खाना

अच्छा दैनिक पोषण प्रोटीन, सब्जियां और फल आपके शरीर को वह सामग्री देता है जिसकी उसे उपचार के लिए आवश्यकता होती 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 भोजन एक रात में एक ऑपरेशन को ठीक नहीं करेगा, लेकिन अच्छा खाना वास्तव में आपके शरीर को अपनी मरम्मत का काम करने में मदद करता है, और खराब खाना इसे धीमा कर सकता है। सर्जरी के बाद आपका शरीर व्यस्त रहता है: घाव को एक साथ बुनना, नया ऊतक लगाना, और स्नायु या हड्डी को ठीक करना। यह सब आपके द्वारा दिए गए भोजन पर चलता है। अच्छी खबर यह है कि आपको किसी विशेष, फैसी या महंगी चीज़ की ज़रूरत नहीं है। एक सामान्य, संतुलित आहार, कुछ बातों पर थोड़ा ध्यान देने के साथ, आपके उपचार की लगभग सभी आवश्यकताओं को कवर करता है।

प्रोटीन मुख्य बिल्डिंग ब्लॉक

अगर आपको एक बात याद आती है, तो इसे इस तरह बनाएं: **प्रोटीन आपके शरीर की स्वयं की मरम्मत के लिए कच्चा माल है।** नई त्वचा, चंगा करने वाली कंधा, हड्डी और संक्रमण से लड़ने वाली कोशिकाएं सभी इससे निर्मित होती हैं। सर्जरी के बाद के हफ्तों में आपकी प्रोटीन की आवश्यकता वास्तव में जाती है ऊपर, बस जब बहुत से लोग सामान्य से थोड़ा कम खा रहे हैं।

रात के खाने के लिए सब कुछ बचाने के बजाय प्रत्येक भोजन में प्रोटीनयुक्त भोजन शामिल करने का प्रयास करें:

- दुबला मांस, चिकन, मछली (ट्यूना या सामन जैसी डिब्बाबंद मछली आसान है)
- अंडे
- दूध, पनीर और दही
- बीन्स, दाल और चिकनपीस
- टोफू, नट्स और नट मक्खन

आपको कुछ भी तौलने या गिनने की ज़रूरत नहीं है। अंगूठे का एक सरल नियम प्रत्येक मुख्य भोजन में एक हथेली के आकार का प्रोटीन भोजन है, साथ ही दही, मुट्ठी भर नट्स, पनीर और पटाखे, या एक गिलास दूध जैसे प्रोटीन युक्त स्नेक्स।

कुल मिलाकर पर्याप्त ऊर्जा

उपचार ऊर्जा जलाता है, इसलिए आपके शरीर की जरूरत है **पर्याप्त ईंधन** ऐसा करने के लिए. यह है **यह समय क्रैश डाइट या वजन कम करने की कोशिश करने का नहीं है**. अपने सेवन को तुरंत कम करने से आपके शरीर को ठीक करने के लिए आवश्यक ऊर्जा की कमी हो जाती है, और वसूली रुक सकती है।

नियमित रूप से, संतुलित भोजन करने का लक्ष्य रखें। यदि आपकी भूख कम हो गई है (जो एक ऑपरेशन, एक संज्ञाहरण के बाद आम है, या जब आप मजबूत दर्द निवारक पर हैं), तो अक्सर एक बड़ी प्लेट का सामना करने के बजाय छोटी मात्रा में अधिक बार खाना बेहतर काम करता है। भोजन के बीच पौष्टिक स्नेक्स, और उन खाद्य पदार्थों को चुनना जिन्हें आप वास्तव में खाने के लिए महसूस करते हैं, दोनों आपकी मदद करते हैं जबकि आपकी भूख फिर से अपने पैर पाती है।

विटामिन और खनिज जो आपको ठीक करने में मदद करते हैं

फल, सब्जियों और पूरे अनाज के साथ एक विविध आहार आपके मरम्मत कार्य पर निर्भर विटामिन और खनिजों की आपूर्ति करता है। सर्जरी के बाद जो सबसे ज्यादा मायने रखते हैं वे हैं:

- **विटामिन सी** कोलेजन का निर्माण करने में मदद करता है, जो आपके शरीर में घाव को बंद करने और मजबूत करने के लिए उपयोग किया जाता है। यह खट्टे फल, जामुन, कीवी, टमाटर, कैप्सिकम और पत्तेदार सब्जियों में पाया जाता है।
- **जस्ता** घाव भरने और आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली का समर्थन करता है. अच्छे स्रोत मांस, समुद्री भोजन, अंडे, डेयरी, नट्स, बीज और पूरे अनाज हैं।
- **विटामिन डी और कैल्शियम** विशेष रूप से एक फ्रैक्चर या हड्डी की सर्जरी के बाद, क्योंकि वे क्या हड्डी से पुनर्निर्मित है. कैल्शियम डेयरी, समृद्ध पौधों के दूध, नरम हड्डियों वाली डिब्बाबंद मछली और पत्तेदार सब्जियों से आता है; विटामिन डी ज्यादातर सूर्य के प्रकाश से आता है, तेलयुक्त मछली और अंडे में छोटी मात्रा में। अगर आपने हड्डी की सर्जरी कराई है, तो यह हमारे [हड्डी का स्वास्थ्य](#) पृष्ठ।
- **लोह** यह आपके शरीर के चारों ओर ऑक्सीजन ले जाने में मदद करता है और आपके रक्त का पुनर्निर्माण करता है, जो आपके ऑपरेशन के दौरान खून खोने पर उपयोगी होता है। लाल मांस, अंडे, सेम, दाल और हरी सब्जियां सभी इसे प्रदान करती हैं, और इसके साथ विटामिन-सी भोजन होने से आपको पौधे स्रोतों से लोहे को अवशोषित करने में मदद मिलती है।

आप देखेंगे कि ये सभी साधारण, रोजमर्रा के भोजन से आते हैं। सप्ताह भर में एक उचित मिश्रण खाएं और आप किसी भी एक के बारे में बहुत ज्यादा सोचने के बिना उन्हें कवर करेंगे।

चीजों को चलती रखें फाइबर और द्रव

वसूली का एक बहुत ही आम, बहुत ही अवांछनीय हिस्सा है **कब्ज**. मजबूत दर्द निवारक दवाएं (विशेष रूप से इसमें कोडेइन या ऑक्सीकोडोन वाली कोई भी दवा) आंत को धीमा कर देती हैं, और सामान्य से कम सक्रिय होने से यह और भी खराब हो जाती है। थोड़ा सा नियोजन इसे रोकता है।

- **भरपूर तरल पदार्थ पिएं** दिन के दौरान: पानी आदर्श है। इससे ही फर्क पड़ता है।
- **फाइबर खाएं**: फल, सब्जियां, पूरे अनाज की रोटी और अनाज, ओट्स, बीन्स और दाल सभी चीजों को आगे बढ़ाने में मदद करते हैं।
- **धीरे-धीरे सक्रिय रहें** जो भी सीमाएं हमने आपको दी हैं; यहां तक कि छोटी, नियमित सैर भी आपकी आंतों की मदद करती हैं।

यदि आप जानते हैं कि आपको एक या दो दिन से अधिक समय तक मजबूत दर्द निवारक दवाएं लेनी होंगी, तो शुरुआत से ही तरल पदार्थ और फाइबर को बनाए रखना समझदारी है, और अपने फार्मासिस्ट से असहज होने तक इंतजार करने के बजाय एक कोमल मलहम के बारे में पूछें।

क्या आपको पूरक आहार की आवश्यकता है?

अधिकांश लोगों के लिए, उत्तर है नहीं। यदि आप एक उचित संतुलित आहार खा रहे हैं, तो आपको वह मिलेगा जो आपको भोजन से चाहिए, और कोई अच्छा सबूत नहीं है कि अतिरिक्त विटामिन की गोलियों को ढेर करने से एक स्वस्थ व्यक्ति तेजी से ठीक हो जाता है।

समझदार अपवाद एक ज्ञात कमी को सुधारना है। यदि रक्त परीक्षण से पता चलता है कि आप किसी चीज में कम हैं (विटामिन डी या आयरन सामान्य हैं), तो फिर इसे पूरा करने से वास्तव में मदद मिलती है। यदि आप पहले से ही पूरक ले रहे हैं, या आप एक विशिष्ट के बारे में सोच रहे हैं, तो यह हमारे या आपके जीपी के साथ एक त्वरित शब्द के लायक है, क्योंकि कुछ दवाओं के साथ बातचीत कर सकते हैं या सर्जरी के आसपास नहीं लिया जाना चाहिए। (हमारा अलग पृष्ठ [मस्कुलोस्केलेटल स्वास्थ्य के लिए पौष्टिक पूरक](#) इस पर अधिक विस्तार से जाता है।)

यदि आपके पास **मधुमेह**, एक बात पर ध्यान देने योग्य है: अपने रक्त शर्करा को अच्छी तरह से नियंत्रित रखना। उच्च रक्त शर्करा उपचार में हस्तक्षेप करता है और घाव की समस्याओं और संक्रमण के जोखिम को बढ़ाता है, इसलिए सर्जरी के आसपास के सप्ताह आपके स्तर के शीर्ष पर होने और अपने सामान्य मधुमेह सलाह का बारीकी से पालन करने के लिए एक अच्छा समय है।

एक हाथ से खाना जब तक आपका हाथ कार्रवाई से बाहर है

ऊपरी अंग सर्जरी के बाद, व्यावहारिक समस्या अक्सर नहीं है क्या खाने के लिए लेकिन कैसे इसे तैयार करने और एक हाथ के साथ खाने के लिए। थोड़ा आगे की योजना बनाना एक बड़ा अंतर बनाता है:

- **स्टॉक आसान, कोई हंगामा प्रोटीन:** दही, पनीर, डिब्बाबंद मछली, अंडे, दूध, अखरोट का मक्खन, ह्यूमस, बेक्ड बीन्स, पूर्व-पकाया चिकन।
- **जब तक आप कर सकते हैं, तब तक तैयार रहें।** अपने ऑपरेशन से पहले बैच-पकाएं और भोजन को फ्रीज करें, या बाद के दिनों में अतिरिक्त पकाएं ताकि आपके पास एक हाथ से पुनः गर्म करने के लिए तैयार हिस्से हों।
- **जाने के लिए तैयार चीजें खरीदें:** पूर्व-कट सब्जियां और फल, पीसा हुआ पनीर, माइक्रोवेव चावल, तैयार भोजन, और आसानी से खोलने योग्य पैकेजिंग।
- **अपने आप को आराम से खाने के लिए सेट करें।** प्लेट के नीचे एक गैर-स्लिप चटाई इसे फिसलने से रोकती है, और सरल उपकरण एक सैंडविच या एक-पॉट भोजन को चाकू और कांटे की आवश्यकता वाले किसी चीज़ की तुलना में बहुत आसान बनाते हैं।
- **मदद स्वीकार करें।** यदि परिवार या दोस्त पहले या दो सप्ताह में भोजन करने या खरीदारी करने की पेशकश करते हैं, तो हां कहें; यह उनके लिए मदद करने का सबसे आसान तरीकों में से एक है, और यह दबाव को दूर करता है।

सलाह लें यदि

अधिकतर लोग बिना किसी परेशानी के भोजन करके ठीक हो जाते हैं। लेकिन हमारे साथ, अपने जीपी या आहार विशेषज्ञ के साथ बात करें यदि:

- आपकी भूख लगातार खराब है, या आप बिना मतलब के वजन कम कर रहे हैं

- आपको निगलने में कठिनाई हो रही है, या खाने या पीने से आपको खांसी या गला घोंटना हो रहा है
- आपके पास **मधुमेह** और आपका शर्करा अधिक चल रहा है या इसे नियंत्रित करना मुश्किल है
- आपको बताया गया है कि आपके पास कमी है (जैसे लोहे या विटामिन डी की कमी) और आप सुनिश्चित नहीं हैं कि इसे कैसे ठीक किया जाए

अच्छा खाना ठीक होने के कुछ हिस्सों में से एक है जो वास्तव में आपके अपने हाथों में है। आपको इसे सही करने की ज़रूरत नहीं है, बस नियमित, संतुलित भोजन का लक्ष्य रखें जिसमें प्रत्येक में प्रोटीन हो, बहुत सारे तरल पदार्थ हों, और विटामिन और खनिजों को कवर करने के लिए पर्याप्त विविधता हो। आपका शरीर बाकी काम करेगा।