



شفا کے لئے اچھی طرح سے کھانا

روزانہ کی اچھی غذائیت پروٹین، سببوں اور پھل آپ کے جسم کو وہ مواد فراہم کرتی ہے جس کی اسے شفا حاصل کرنے کی ضرورت ہوتی 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۔

اچھا کھانا آپریشن کو راتوں رات ٹھیک نہیں کر دے گا، لیکن اچھا کھانا آپ کے جسم کی مرمت کے کام میں مدد کرتا ہے، اور خراب کھانا اسے سست کر سکتا ہے۔ آپریشن کے بعد آپ کا جسم مصروف رہتا ہے: زخم کو باندھنا، نیا ٹشو بنانا، اور ٹینڈون یا ہڈی کو ٹھیک کرنا۔ یہ سب آپ کی طرف سے دی جانے والی خوراک پر چلتا ہے۔ اچھی خبر یہ ہے کہ آپ کو کسی خاص، فینسی یا مہنگی چیز کی ضرورت نہیں ہے۔ ایک عام، متوازن غذا، چند چیزوں پر تھوڑی سی توجہ کے ساتھ، آپ کی شفا یابی کی تقریباً ہر چیز کا احاطہ کرتی ہے۔

پروٹین اہم عمارت کا بلاک

اگر آپ کو ایک چیز یاد ہے تو، اسے یہ بنائیں: پروٹین وہ خام مال ہے جس سے آپ کا جسم خود کو ٹھیک کرتا ہے۔ جی ہاں۔ نئی جلد، شفا بخش تندور، ہڈی اور آئیکشن سے لڑنے والے خلیات سب اس سے بنائے جاتے ہیں۔ آپریشن کے بعد کے ہفتوں میں آپ کی پروٹین کی ضرورت دراصل جاتی ہے اٹھنا بس جب بہت سے لوگ معمول سے تھوڑا کم کھا رہے ہیں۔

ہر کھانے میں ایک پروٹین کھانے کو شامل کرنے کی کوشش کریں اس کے بجائے رات کے کھانے کے لئے سب کو بچانے کے بجائے:

• دہلی پتلی گوشت، مرغی، مچھلی (کینڈڈ مچھلی جیسے ٹونا یا سالمن آسان ہے)

• انڈے

• دودھ، پنیر اور دہی

• لوبیا، عدس اور چقندر

• توفو، گرمی دار میوے اور گرمی دار میوے کا مکھن

آپ وزن یا کچھ بھی شمار کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ انگوٹھے کا ایک سادہ اصول یہ ہے کہ ہر اہم کھانے کے ساتھ پروٹین والی خوراک کی کھجور کے سائز کی خدمت کی جائے، اس کے علاوہ پروٹین سے بھرپور نمکین جیسے یوگورت، ایک مٹھی بھر گرمی دار میوے، پنیر اور کریکرز، یا ایک گلاس دودھ۔

مجموعی طور پر کافی توانائی

شفا توانائی جلا دیتا ہے، لہذا آپ کے جسم کی ضرورت ہے کافی ایندھن ایسا کرنے کے لئے۔ یہ ہے ہنگامی غذا یا وزن کم کرنے کی کوشش کرنے کا وقت نہیں ہے۔ آپ کی خوراک کو فوری طور پر کم کرنا آپ کے جسم کو اس توانائی کی کمی چھوڑ دیتا ہے جس کی اسے مرمت کرنے کی ضرورت ہوتی ہے، اور بحالی میں تاخیر ہو سکتی ہے۔

[صفحہ ۱۲ پر تصویر] اگر آپ کی بھوک کم ہو گئی ہے (جو آپریشن، اینسٹھیسیا کے بعد عام ہے، یا جب آپ مضبوط درد کی دوائیوں پر ہیں)، تو یہ بڑی پلیٹ کا سامنا کرنے کے بجائے الٹر چھوٹی مقدار میں کھانا بہتر کام کرتا ہے۔ کھانے کے درمیان غذائیت سے بھرپور ناشتے، اور ایسی غذاؤں کا انتخاب جو آپ واقعی کھانے کا شوق رکھتے ہیں، دونوں ہی اس وقت مدد کرتے ہیں جب آپ کی بھوک دوبارہ اپنے پاؤں پر آجائے۔

وٹامن اور معدنیات جو آپ کو شفا دینے میں مدد کرتی ہیں

پھلوں، سببوں اور اناجوں کی کثرت کے ساتھ متنوع غذا آپ کی مرمت کے کام پر انحصار کرنے والے وٹامنز اور معدنیات کی فراہمی کرتی ہے۔ وہ جو آپریشن کے بعد سب سے زیادہ اہم ہیں:

• وٹامن سی کولاجن کی تعمیر میں مدد کرتا ہے، جو زخم کو بند کرنے اور مضبوط کرنے کے لیے آپ کے جسم کا استعمال ہوتا ہے۔ یہ لیموں، پیری، کیوی، ٹماٹر، پیسکیم اور سبز پتیوں میں پایا جاتا ہے۔

• زنک زخموں کی شفا یابی اور آپ کے مدافعتی نظام کی مدد کرتا ہے۔ اچھے ذرائع گوشت، سمندری غذا، انڈے، دودھ کی مصنوعات، گری دار میوے، بیج اور پورے اناج ہیں۔

• وٹامن ڈی اور کیلشیم خاص طور پر ایک فریکچر یا ہڈی کی سرجری کے بعد، کیونکہ وہ کیا ہڈی سے دوبارہ تعمیر کیا جاتا ہے۔ کیلشیم دودھ، تقویت یافتہ پودوں کے دودھ، نرم ہڈیوں والی ٹینڈ چھلی اور پتیوں والی سبزیاں سے آتا ہے۔ وٹامن ڈی زیادہ تر سورج کی روشنی سے آتا ہے، تیل چھلی اور انڈوں میں کم مقدار کے ساتھ۔ اگر آپ نے ہڈیوں کی سرجری کی ہے، تو یہ ہمارے **ہڈیوں کی صحت** صفحہ

• آئرن آپ کے جسم میں آکسیجن لے جانے میں مدد کرتا ہے اور آپ کے خون کی تعمیر نو کرتا ہے، جو آپ کے آپریشن کے دوران خون کھو دیا ہے تو مفید ہے۔ سرخ گوشت، انڈے، پھلیاں، عدس اور سبز سبزیاں سبھی اس کی فراہمی کرتی ہیں، اور ساتھ میں وٹامن سی والی غذا رکھنے سے آپ کو پودوں کے ذرائع سے لوہے کو جذب کرنے میں مدد ملتی ہے۔

آپ دیکھیں گے کہ یہ سب عام، روزمرہ کے کھانے سے آتے ہیں۔ ہفتہ بھر میں ایک معقول مرکب کھائیں اور آپ ان میں سے کسی ایک کے بارے میں بہت زیادہ سوچے بغیر ان کا احاطہ کریں گے۔

چیزوں کو حرکت میں رکھیں فائبر اور سیال

بحالی کا ایک بہت عام، بہت ناپسندیدہ حصہ ہے قبض۔ جی ہاں، مضبوط درد کی دوائی (خاص طور پر کوئی بھی چیز جس میں کوڈین یا آکسی کوڈون شامل ہو) آنتوں کو فوراً سست کر دیتی ہیں، اور معمول سے کم فعال ہونے سے یہ زیادہ خراب ہو جاتی ہے۔ ایک چھوٹی سی منصوبہ بندی اس کے سر سے دور۔

• کافی مقدار میں پانی پئیں۔ دن کے دوران: پانی مثالی ہے۔ یہ اکیلے ایک حقیقی فرق بناتا ہے۔

• فائبر کھائیں: پھل، سببوں، پورے اناج کی روٹی اور اناج، اوٹ، پھلیاں اور عدسہ سبھی چیزوں کو آگے بڑھانے میں مدد کرتے ہیں۔

• آہستہ آہستہ متحرک رہیں جو بھی حدود ہم نے آپ کو دی ہیں، یہاں تک کہ مختصر، باقاعدگی سے چلنے سے آپ کی آنتوں کو مدد ملتی ہے۔

اگر آپ جانتے ہیں کہ آپ کو ایک یا دو دن سے زیادہ عرصے تک شدید درد سے نجات دلانے والی دوائی لینی ہوں گی، تو شروع سے ہی ممانعت اور ریٹوں کو برقرار رکھنا سمجھدار ہے، اور اپنے فارماسسٹ سے اس وقت تک انتظار نہ کریں جب تک آپ کو تکلیف نہ ہو۔

کیا آپ کو سپلیمنٹس کی ضرورت ہے؟

زیادہ تر لوگوں کے لیے، جواب ہے نہیں، اگر آپ معقول حد تک متوازن غذا کھاتے ہیں، تو آپ کو وہ ملے گا جو آپ کو کھانے سے درکار ہے، اور اس بات کا کوئی اچھا ثبوت نہیں ہے کہ اضافی وٹامن کی گولیاں لینے سے صحت مند شخص تیزی سے صحت یاب ہو جاتا ہے۔

معقول استثنا ایک معروف کمی کو درست کر رہا ہے۔ اگر خون کے ٹیسٹ سے پتہ چلتا ہے کہ آپ میں کسی چیز کی کمی ہے (وٹامن ڈی یا آئرن عام طور پر ہوتے ہیں)، تو پھر اس میں اضافے سے واقعی مدد ملتی ہے۔ اگر آپ پہلے سے ہی سپلیمنٹس لے رہے ہیں، یا آپ کسی خاص کے بارے میں سوچ رہے ہیں، تو یہ ہمارے ساتھ یا آپ کے جی پی کے ساتھ ایک فوری لفظ کے قابل ہے، کیونکہ کچھ ادویات کے ساتھ بات چیت کر سکتے ہیں یا سرجری کے ارد گرد نہیں لیا جانا چاہئے۔ (ہمارے علیحدہ صفحہ پر [musculoskeletal صحت کے لئے غذائی سپلیمنٹ](#) اس میں مزید تفصیل سے جاتا ہے۔)

اگر آپ نے شوگر، ایک چیز ہے جو واقعی توجہ کے قابل ہے: اپنے خون کے شوگر کو اچھی طرح سے کنٹرول رکھنا۔ ہائی بلڈ شوگر شفا یابی میں مداخلت کرتا ہے اور زخم کے مسائل اور انفیکشن کا خطرہ بڑھاتا ہے، لہذا سرجری کے آس پاس کے ہفتے آپ کی سطح کے اوپر ہونے اور اپنے معمول کے ذیابیطس کے مشورے کو قریب سے پیروی کرنے کا ایک اچھا وقت ہے۔

ایک ہاتھ سے کھانا جبکہ آپ کے بازو کی کارروائی سے باہر ہے

اوپری اعضاء کی سرجری کے بعد، عملی مسئلہ اکثر نہیں ہے کیا؟ کھانے کے لئے لیکن کیسے تیار کرنے اور اسے ایک بازو کے ساتھ کھانے کے لئے۔ آگے کی منصوبہ بندی کا تھوڑا سا ایک بڑا فرق کرتا ہے:

• اسٹاک آسان، کوئی پریشانی پروٹین: دہی، پنیر، مچھلی کے ڈبے، انڈے، دودھ، گرم دار میوے کا مکھن، ہمس، میکڈ پھلیاں، پہلے سے پکا ہوا چکن۔

• جب تک آپ کر سکتے ہیں آگے کی تیاری کرس آپ کے آپریشن سے پہلے بیچ پکائیں اور کھانے کو منجمد کریں، یا بعد کے دنوں میں اضافی پکائیں تاکہ آپ کے پاس ایک ہاتھ سے دوبارہ گرم کرنے کے لئے حصے تیار ہوں۔

• خریدنے کے لئے تیار چیزیں خریدیں: پہلے سے کاٹے ہوئے سبزیوں اور پھلوں، کٹے ہوئے پنیر، مائیکرو ویو چاول، تیار کھانے اور آسانی سے تھولی جانے والی پیکیجنگ۔

• آرام سے کھانے کے لئے اپنے آپ کو قائم: پلیٹ کے نیچے ایک غیر پھسلنے والی چٹائی اسے پھسلنے سے روکتی ہے، اور سادہ اوزار ایک سینڈویچ یا ایک برتن کا کھانا بناتے ہیں جو چافو اور کانٹے کے ساتھ مل کر کسی چیز کی ضرورت سے کہیں زیادہ آسان ہے۔

• مدد قبول کریں۔ اگر خاندان یا دوست پہلے ہفتے یا دو میں کھانا لانے یا خریداری کرنے کی پیش کش کرتے ہیں تو ہاں کہیں۔ یہ ان کے لئے مدد کرنے کا سب سے آسان طریقہ ہے، اور اس سے دباؤ کم ہوتا ہے۔

مشورہ طلب کریں

زیادہ تر لوگ بغیر کسی پریشانی کے اپنے علاج کے ذریعے اپنا راستہ کھاتے ہیں۔ لیکن ہمارے ساتھ بات کریں، آپ کے جی پی یا ایک غذائیت پسند اگر:

- آپ کی بھوک مسلسل کم ہے، یا آپ کا وزن بغیر کسی مقصد کے کم ہو رہا ہے
- آپ کو نگلنے میں دشواری ہو رہی ہے، یا کھانے یا پینے سے آپ کو کھانسی آتی ہے یا آپ کا دم گھٹ جاتا ہے
- آپ کے پاس شوگر اور آپ کا شوگر زیادہ چل رہا ہے یا کنٹرول کرنا مشکل ہے
- آپ کو بتایا گیا ہے کہ آپ میں کمی ہے (جیسے کم آئرن یا وٹامن ڈی) اور آپ کو یقین نہیں ہے کہ اسے کیسے ٹھیک کیا جائے۔

اچھی طرح سے کھانا صحت یابی کے چند حصوں میں سے ایک ہے جو واقعی آپ کے اپنے ہاتھوں میں ہے۔ آپ کو یہ کامل حاصل کرنے کی ضرورت نہیں ہے، صرف ہر ایک میں پروٹین کے ساتھ باقاعدہ، متوازن کھانے کا مقصد، بہت سی سیال، اور وٹامن اور معدنیات کو ڈھلنے کے لئے کافی قسم۔ آپ کا جسم باقی کام کرے گا۔