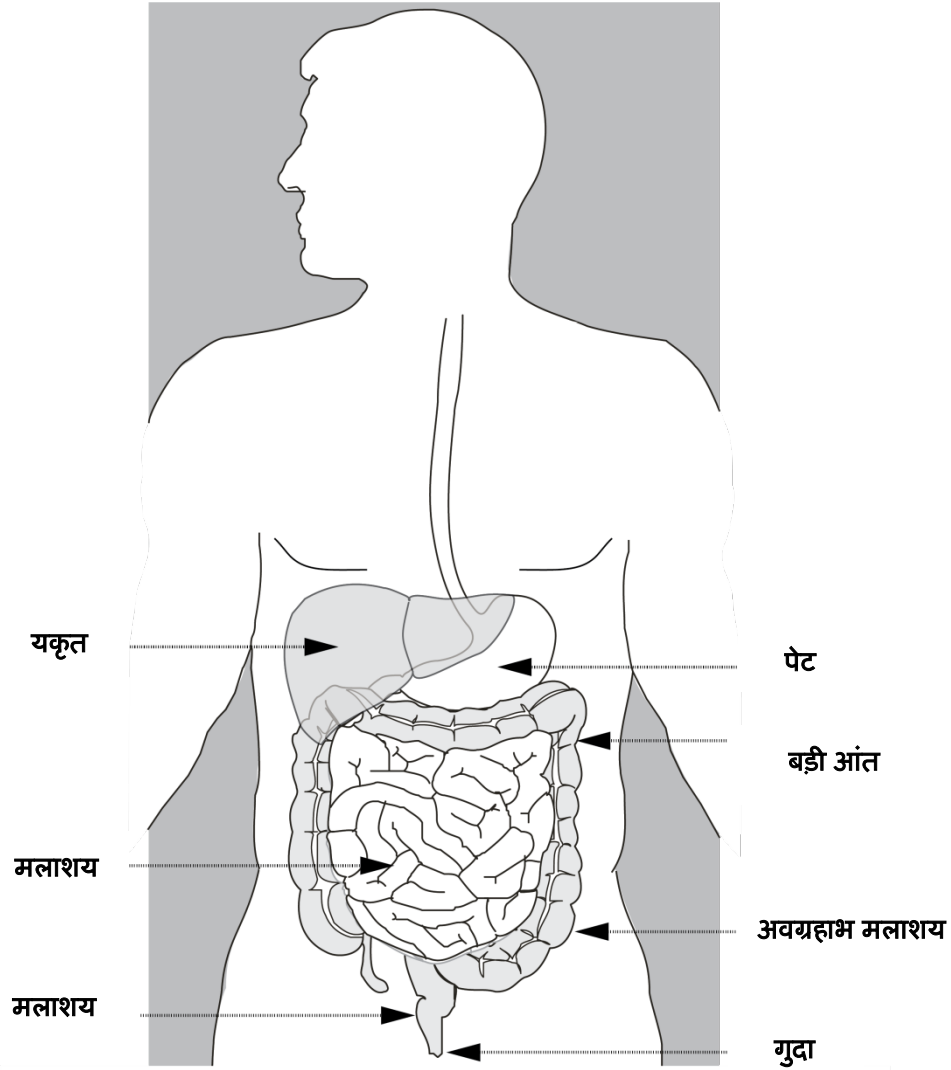


# कोलस्टमी पोषण संबंधी दिशानिर्देश Colostomy Nutrition Guidelines



ऑस्टमी (शरीर के अंदर के एक क्षेत्र से बाहर की ओर छेद) वाले बहुत से लोग सामान्य भोजन का आनंद ले सकते हैं। तथापि, कौन से भोजन सहन कर लिए जाएंगे इसमें अलग-अलग व्यक्तियों में अंतर होता है।

ऑस्टमी वाले लोगों के लिए भोजन के बारे में सबसे महत्वपूर्ण सरोकार निम्नलिखित होते हैं:

- नियमित रूप से शौच जाना, और
- जिन खाद्यों से अप्रिय गंध या गैस बनती है उनसे बचना।

इस पुस्तिका में आपको कुछ सुझाव दिए गए हैं कि कुछ अप्रिय समस्याओं को कैसे प्रबंधित करना है।

## सामान्य सुझाव

निम्नलिखित सुझावों से आपकी ऑस्टमी की देखभाल का काम आसान हो जाएगा:

✓ **अनेक प्रकार के भोजन चुनें।**

इससे आपको वे सभी पोषक तत्व प्राप्त करने में मदद मिलेगी जिनकी आपको आवश्यकता है।

✓ **नियमित रूप से भोजन करें।**

आपको एक दिन में 3 या अधिक बार भोजन करना चाहिए। ऑस्टमी इस तरह सबसे अच्छा काम करती है और कम गैस बनाती है।

✓ **अपना भोजन अच्छी तरह चबाएं।**

जो भोजन पचाने में कठिन हो सकते हों या जिनमें अधिक रेशा (फाइबर) होता है उन्हें चबाने में विशेष रूप से सावधानी बरतें। अच्छी तरह चबाने से आपके स्टोमा की जगह पर रुकावट न होने देने में मदद मिलती है।

✓ **एक बार में एक नया खाद्य आजमाएं।**

जानें कि कौन से खाद्य आपके लिए समस्या पैदा कर सकते हैं जैसे कि ज्यादा गैस बनना, अप्रिय गंध, कब्ज, या ज्यादा पतला मल। यदि किसी खाद्य से आपको समस्या प्रतीत होती है तो उसे कुछ सप्ताह तक न खाएं। बाद में उसे दुबारा आजमाएं।

✓ **एक दिन में कम से कम 2 लीटर (8 कप) तरल पीएं।**

आप स्टोमा के जरिए सामान्य से अधिक शारीरिक द्रव खो सकते हैं, अतः प्रचुर मात्रा में तरल पदार्थ पीना बहुत महत्वपूर्ण है।

ऑस्टमी के वे रोगी जो अपनी बड़ी आंत का बड़ा हिस्सा खो चुके हैं, विशेष रूप से अधिक द्रव हानि देखेंगे। इसका कारण यह है कि अधिकांस द्रव सामान्यतः बड़ी आंत में ही पुनःअवशोषित किए जाते हैं।

## दस्त से राहत पाना

### ✓ कम से कम 2.5 लीटर (10 कप) तरल पीएं।

इससे द्रव की अतिरिक्त हानि की भरपाई करने में मदद मिलती है। दस्त से डीहाइड्रेशन (निर्जलीकरण या पानी की कमी) हो सकता है।

- निर्जलीकरण के लक्षणों पर नजर रखें: अधिक प्यास लगना, मुंह सूखना, शुष्क त्वचा, चक्कर आना, थकान, कम पेशाब आना, और वजन घटना।
- यदि अधिक तरल पदार्थ पीने से निर्जलीकरण के चिह्न गायब नहीं होते हैं, तो अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

### ✓ ऐसे भोजन करें जो दस्त को नियन्त्रित करने और मल को घना करने में मदद करते हैं

केले	पनीर	नरम पीनट बटर
ऐपल सॉस	योगर्ट	टैपीओका
भात	ओटमील	सोडा क्रैकर्स
पास्ता	ओट ब्रैन	मार्शमैलो

### ✓ अधिक सोडियम वाले खाद्य चुनें।

इनके उदाहरण हैं सूप, शोरबा, संसाधित पनीर, नमकीन क्रैकर, प्रेट्ज़ेल, और अचार।

### ✓ अधिक पोटेशियम वाले खाद्य चुनें।

इनके उदाहरण हैं एवोकैडो, कीवी, केले, संतरा, संतरे का जूस, टमाटर, टमाटर सॉस या जूस, आलू और शकरकंदी।

### ✓ जिन खाद्यों से दस्त बढ़ सकता हो उनसे बचें:

इनके उदाहरण हैं बीन्स, शुगर अल्कोहल (शुगर-फ्री गम और कैंडी में पाए जाते हैं), शराब, कॉफी, चाय और अन्य कैफीनयुक्त पेय।

### ✓ प्राकृतिक लैक्सेटिव से बचें। इनके उदाहरण हैं सुखाए गए प्लम, अंजीर, मुलैठी (लीकोराइस)।

### ✓ अपने डॉक्टर को फोन करें यदि:

- दस्त 24 घंटे से अधिक रहता है, अथवा
- आप अपने द्रव हानि की भरपाई नहीं कर पा रहे हों और आपका वजन तेजी से कम हो रहा हो।

## कब्ज से राहत पाना

- ✓ प्रतिदिन कम से कम 2.5 लीटर (10 कप) तरल पीएं।
- ✓ अधिक मात्रा में रेशा (फाइबर) खाएं।  
इसके उदाहरण हैं चोकरयुक्त संपूर्ण अनाज के ब्रेड और अनाज, ब्रैन, सब्जियां और फल।
- ✓ प्राकृतिक लैक्सेटिव आजमाएं। इनके उदाहरण हैं सुखाए गए प्लम, अंजीर, मुलैठी (लीकोराइस)।
- ✓ कसरत करें।

## गैस कम करना

- ✓ हवा निगलने से बचें।  
निम्नलिखित को करने से यह समस्या बढ़ सकती है:
  - कार्बोनेटेड पेय पीना
  - स्ट्रा या पाइप से पीना
  - शराब पीना
  - च्यूइंग गम
- ✓ नियमित रूप से भोजन करें।  
भोजन छोड़ने से गैस बनने की संभावना रहती है।
- ✓ जिन खाद्यों से आपको ये समस्या होती है उनसे बचें।  
नीचे ऐसे खाद्य और पेय दिए गए हैं जिनसे ज्यादा गैस बन सकती है। लेकिन ये केवल कुछ ही हैं। यदि आपको गैस की परेशानी है तो कोशिश करें कि इन खाद्यों को न खाएं। अथवा, आप यह कर सकते हैं एक भोजन पर इनमें से एक से अधिक न लें।

ब्रोकोली	लेग्यूम (फलियां)	शलजम
ब्रसल स्प्राउट	बीयर	प्याज
फूलगोभी	कार्बोनेटेड पेय	अचार
पत्ता गोभी	मिर्च	मूली

फिर से, तब तक इन खाद्यों को बंद न करें जब तक आप सुनिश्चित न हों के वास्तव में इन्हीं की वजह से अप्रिय समस्याएं हो रही हैं।

- ✓ ऐसे भोजन खाएं जिनसे से गैस कम करने में मदद मिल सकती हो।  
इनके उदाहरण हैं मट्ठा या छाछ, अजवायन और योगर्ट।

## गंध को कम करना

### ✓ आपको गंध की समस्या होती है:

- अपने भोजन में कुछ बदलाव करें।
- गंध-रोधी उपकरणों का प्रयोग करें।
- नियमित रूप से अपना पाउच बदलें और स्टोमा को साफ करें।

### ✓ जिन खाद्यों से आपको ये समस्या होती है उनसे बचें।

फिर से, तब तक इन खाद्यों को बंद न करें जब तक आप सुनिश्चित न हों के वास्तव में इन्हीं की वजह से गंध की समस्या है। अपने पसंदीदा भोजनों को अचानक बंद से पहले हमेशा प्रयोग करें। निम्नलिखित के कारण गंध पैदा हो सकती है:

शराब	ब्रसल स्प्राउट-बेक की गई	अंडे
ब्रोकोली	बीन्स	स्ट्रॉन्ग चीज
फूलगोभी	प्याज	लहसुन
पत्ता गोभी		

### ✓ ऐसे भोजन खाएं जिनसे गंध को कम करने में मदद मिल सकती हो।

इनके उदाहरण हैं मट्ठा या छाछ, अजवायन और योगर्ट।

### ✓ जब आपका डॉक्टर दवाएं या पूरक आहार लिख रहा हो तो उसे बताएं कि आपने ऑस्टमी कराई है।

कुछ विटामिनों और दवाओं से गंध पैदा हो सकती है।

भोजन और पेय जो मुझमें गैस पैदा करते हैं

भोजन और पेय जो मुझमें गंध पैदा करते हैं

## और भी प्रश्न

- ✓ अपने डॉक्टर से कहें कि वह आपके स्थानीय अस्पताल में बाह्य रोगी आहार-विशेषज्ञ (डायटिशियन) से मिलने हेतु आपको रेफर करे।
- ✓ (हेल्थलिनिक बीसी) में किसी पंजीकृत आहार-विशेषज्ञ से बात करने के लिए 8-1-1 पर कॉल करें। आहार-विशेषज्ञ सोमवार से शुक्रवार उपलब्ध होते हैं। दुभाषिण के लिए, अपनी भाषा अंग्रेजी में बोलें। दुभाषिण के फोन पर आने तक प्रतीक्षा करें।

[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

यह जानकारी आपके स्वास्थ्य सेवादाता द्वारा आपको दी जाने वाली सलाह का स्थान नहीं लेती।

Catalogue #265581 (February 2017) Hindi

To order: [patienteduc.fraserhealth.ca](http://patienteduc.fraserhealth.ca)

