

इलिऑस्टमी के बाद पोषण

Nutrition after Ileostomy

ये दिशानिर्देश आपको उस दौरान स्वस्थ बने रहने में मदद करेंगे जब आपका शरीर इलिऑस्टमी की सर्जरी से ठीक हो रहा होगा।

These guidelines will help you stay healthy while your body recovers from ileostomy surgery.

विषय-सूची Table of contents

पृष्ठ

प्रस्तावना

Introduction

- आंतों के बारे में जरूरी जानकारी 1
- मुझे यह पुस्तिका क्यों पढ़नी चाहिए? 1
- यदि आपकी तबीयत खराब है तो हो सकता है आपको निर्जलीकरण हो 1

सर्जरी के बाद आपके प्रथम 6-8 सप्ताह

Your first 6–8 Weeks after surgery

- जलयोजन - पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ लेना 2
- नई इलिऑस्टमी के लिए पोषण संबंधी सुझाव 3
- सुरक्षित खाद्य चार्ट: नरम और सुपाच्य भोजन के सुझाव 4
- व्यंजन-सूची का नमूना: प्रथम 6-8 सप्ताहों में इलिऑस्टमी आहार 7

समस्या निवारण - मुझे क्या करना चाहिए यदि...?

Troubleshooting – what do I do when...?

- गैस और दस्त (पानी जैसा पदार्थ निकलने) की समस्याएं 9
- दवाएं जो गैस और/अथवा दस्त में फायदा कर सकती हैं 9
- पानी जैसा अपशिष्ट निकलने, गैस, गंध और रंग को प्रेरित करने वाले खाद्य 10
- भोजन की रुकावट की समस्याएं 11

सहायता - फोन नंबर और वेबसाइटें

Help – Phone numbers and websites

- पोषण परामर्श 12
- इलिऑस्टमी संबंधी संसाधन और/अथवा सहायता 12

सर्जरी के बाद

Beyond surgery

- सामान्य आहार की ओर बढ़ना 13
- अन्य स्वास्थ्य जानकारी हेतु संसाधन 13

प्रस्तावना

आपकी आंतों के बारे में जरूरी जानकारी

जब आप भोजन निगलते हैं तो वह आपके आमाशय में चला जाता है। उसके बाद सामग्री आपकी छोटी आंत में जाती है। पाचन का अधिकांश कार्य इसी लंबी और संकरी मांसपेशियों से युक्त नली में होता है। यही छोटी आंत वह जगह है जहां पर प्रोटीन, वसा और विटामिन सोख लिए जाते हैं। उसके बाद सामग्री आपके कोलन (जिसे बड़ी आंत के नाम से भी जाना जाता है) में पहुंचती है। कोलन में पानी और इलेक्ट्रोलाइट्स सोख लिए जाते हैं। कोलन में सामग्री तरल से बदलकर ठोस मल का रूप ले लेती है।

अभी आपकी इलिऑस्टमी की जानी है। इसका अर्थ है कि आपकी छोटी आंत के अंतिम हिस्से से मल सामग्री को निकालने के लिए एक कृत्रिम छिद्र या द्वार बनाया जाएगा। दूसरे शब्दों में, आप अपने कोलन या बड़ी आंत का इस्तेमाल नहीं करेंगे।

मुझे यह पुस्तिका क्यों पढ़नी चाहिए?

शुरु में आपके इस कृत्रिम द्वार से निकलने वाला मल बहुत पतला होगा। इससे आपको निर्जलीकरण (शरीर में पानी की कमी) होने का जोखिम पैदा होता है। आपको प्रचुर मात्रा में तरल पदार्थ पीने की आवश्यकता है। इसके अलावा, सर्जरी के बाद आपकी आंतों में भी सूजन आएगी। इस सूजन से आपको भोजन की रुकावट का जोखिम पैदा होता है। आपको सर्जरी के बाद वाले प्रथम छह से आठ सप्ताहों में खाना अच्छी तरह चबाने और खाद्य पदार्थों के चुनाव में सावधानी बरतने की आवश्यकता है। इस पुस्तिका में आपको बताया गया है कि इन चुनौतियों से कैसे गुजरना है।

यदि आपकी तबीयत खराब है तो आपको निर्जलीकरण हुआ हो सकता है

अधिक मात्रा में तरल पदार्थ पिएं। जलयोजन को देखें (अगला पृष्ठ)

यदि यह अनुभूति बनी रहती है, तो अपने डॉक्टर से सलाह लें। आपको अपने रक्त में सोडियम, पोटेशियम और मैग्नीशियम के स्तरों की जांच कराने की आवश्यकता हो सकती है।

सर्जरी के बाद आपके प्रथम 6-8 सप्ताह

जलयोजन - पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ लेना

निर्जलीकरण के चिह्न:

प्यास लगना	भ्रम
पेट में मरोड़	गाढ़े रंग का पेशाब आना
चक्कर आना या सिर में हल्कापन होना	कम मात्रा में पेशाब आना
त्वचा, मुंह अथवा जीभ सूखना	बेचैनी अथवा चिड़चिड़ापन

आपको कितना तरल पदार्थ पीना चाहिए?

आपको उससे अधिक मात्रा में तरल पदार्थ पीने की आवश्यकता है जितना आप सर्जरी से पहले पीते थे। सामान्यतः इसका अर्थ है प्रतिदिन 2000 मिली (8 कप)। सामान्यतः लोगों को 500 मिली-750 मिली (2 - 3 कप) ज्यादा पीने की आवश्यकता होती है। कृत्रिम द्वार से निकलने वाले मल में बदलाव के साथ तरल पदार्थों की आवश्यकता में भी बदलाव होगा। यदि आपको डायबीटीज़, दिल या गुर्दा से संबंधित और/अथवा शरीर में द्रव जमा होनी की समस्याएं हैं तो अपनी व्यक्तिगत स्थिति के बारे में आहार-विशेषज्ञ के साथ चर्चा करें।

आपका वैयक्तिकृत लक्ष्य है रोजाना कम से कम _____ मिली
(___ कप) तरल पदार्थ पीना।

आपके रोजाना के तरल पदार्थ उपभोग को प्रबंधित करने के लिए सुझाव

तरल पदार्थों के सोखने को अधिकतम करने के लिए, दिन भर तरल पीते रहें।

तरल पदार्थों को पीने की समय-सारणी अथवा पैटर्न बनाएं (जैसे कि हर 2 घंटे में एक गिलास तरल पदार्थ पीना) और जहां तक संभव हो, उस पर कायम रहें।

बाहर जाते समय अपने साथ पेय पदार्थ लेकर चलें।

यात्रा के दौरान यदि पानी की गुणवत्ता संदिग्ध हो तो बोतलबंद पानी ही पिएं।

आपको अधिक मात्रा में तरल पदार्थ पीने की आवश्यकता होगी यदि:

आपमें निर्जलीकरण के चिह्न हों (ऊपर सूची देखें)।

आपके कृत्रिम द्वार से निकलने वाले मल की मात्रा सामान्य से अधिक हो।

आपको सामान्य से अधिक पसीना आ रहा हो (जैसे कि गरम मौसम में)

टिप्पणी: यदि आपके अपशिष्ट की मात्रा 1500 मिली/दिन (6 कप/दिन) से अधिक हो तो पृष्ठ 12 पर समस्या निवारण खंड को देखें।

नई इलिऑस्टमी सर्जरी वाले लोगों के लिए पोषण संबंधी सुझाव

1. पानी के साथ-साथ अनेक प्रकार के तरल पदार्थ पिएं। तरल पदार्थों के सुझाव:

सब्जियों का जूस

चाय - जो आदर्शतः कैफीन से मुक्त हो लेकिन ग्रीन और ब्लैक टी भी पी सकते हैं

सूप - स्क्वैश सूप, गाजर का सूप, मीसो सूप, कॉन्जी , चिकन नूडल सूप,

सब्जियों की प्यूरी तथा बीफ बार्ली सूप

नारियल पानी

फलों के जूस - पतले किए हुए या बर्फ डाल कर

दूध और उसके विकल्प - सोया दूध, जई दूध, हैम्प मिल्क, नारियल के दूध और बादाम के दूध के पुष्ट किए हुए रूप चुनें

दही, स्मूदी, लस्सी, मिल्कशेक और योगर्ट पेय

हॉट चॉकलेट और माल्ट किए हुए पेय (जैसे, हॉर्लिक्स और मीलो)

2. **3 C: कट, कुक एंड चू (काटें, पकाएं और चबाएं)। भोजन को छोटे चबाए जा सकने वाले टुकड़ों में काटें। सब्जियां पकाएं। सभी भोजनों को अच्छी तरह चबाएं।**

3. **केवल आसानी से पचने वाले भोजन चुनें। पृष्ठ 6-8 पर चार्ट देखें**

प्रत्येक 2 से 4 घंटे बाद खाएं: 3 बार भोजन और 2 बार स्नैक लेने की कोशिश करें।

ठीक होने और ताकत में मदद के लिए हर भोजन में सुरक्षित प्रोटीन खाद्य (पृष्ठ 6 पर मिलेंगे) शामिल करें।

रोजाना घुलनशील फाइबर या रेशे शामिल करें (सुरक्षित खाद्य सूची में * से चिन्हित किए गए हैं)

4. **हर रोज एक खनिजों युक्त, चबाया जाने वाला मल्टी-विटामिन लें।**

इसके उदाहरणों में शामिल हैं: "Centrum Select® chewables" तथा Jamieson®

"Regular Vita-Vim Multi Chewable™"

प्रथम 6-8 सप्ताह: बाएं कॉलम का प्रयोग किराने की सूची के तौर पर कर सकते हैं

सुरक्षित, स्टार्च वाले खाद्य	इन जोखिम वाले खाद्यों से बचें
<ul style="list-style-type: none"> सीरियल्स: ओटमील*, क्रीम ऑफ व्हीट, Cheerios®, Rice Krispies®, प्लेक, पफ, ओट* ... अनाज: चावल (किसी भी प्रकार का), पास्ता, जौ*, कूस्कूस और सॉफ्ट किनोवा। बेक की हुई हुई चीजें: हमवार बनावट के नरम ब्रेड, बन, पैनकेक, मफिन, चपाती, टॉर्टिआ, रोटी, आदि। 	<ul style="list-style-type: none"> कोई भी बेक की हुई चीज जिसमें बीज/गरीदार फल और/अथवा अनाज के दिखाई देने वाले टुकड़े हों: ग्रेनोला ब्रैन मफिन ब्रैन सीरियल्स अनाज वाली ब्रेड ठोस ब्रेड जैसे कि पम्परनिकल
सुरक्षित प्रोटीन खाद्य	इन जोखिम वाले खाद्यों से बचें
<ul style="list-style-type: none"> मीट: चिकन, टर्की, बीफ, पोर्क... समुद्री भोजन: केकड़ा, हैलिबट, मैकरेल, ऑइस्टर, क्लैम, सैमन, सार्डिन, स्कैलप्स, झींगा, ट्राउट, ट्यूना, आदि अन्य: टोफू, चीज़/पनीर, योगर्ट, अंडे <p>तैयारी के लिए नोट:</p> <ul style="list-style-type: none"> नरम नट बटर चुनें* हल्की, अच्छी तरह गली हुई दालें चुनें हमस* अरहर* मसूर का सूप* मटर दाल का सूप* टेंपे - छोटे टुकड़ों में कटी हुई 	<ul style="list-style-type: none"> बीफ जर्की सॉसेज केसिंग् कच्चे अंडे सर्जरी के बाद कम से कम 4 सप्ताह तक कच्ची मछली और समुद्री खाद्य और उसके बाद समुद्री शैवाल मुक्त सुशी खा सकते हैं। साबुत नट - किसी भी प्रकार के बड़े बीज - पाइन नट, कद्दू के बीज, सूरजमुखी के बीज... छोले और सोयाबीन जैसे फलियों के बड़े साबुत दाने (इन्हें एडेमामी के नाम से भी जाना जाता है) बीन कई स्किन जैसे फर्म मीट विकल्प जब तक नरम न किए गए हों या छोटे-छोटे टुकड़ों में काटे न गए हों।

*** घुलनशील फाइबर:** घुलनशील फाइबर या रेशे के विशेष रूप से अच्छे स्रोत

प्रथम 6-8 सप्ताह जारी...

सुरक्षित सब्जियां	इन जोखिम वाली सब्जियों से बचें
<p>सुपाच्य सब्जियों में शामिल हैं:</p> <ul style="list-style-type: none"> • सब्जियों का जूस • डिब्बाबंद मसला हुआ टमाटर • टमाटर पेस्ट • रेलिश - मीठी और डिल लेकिन मकई नहीं <p><u>तैयारी के लिए नोट:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • पतले टुकड़ों में काटें ऐवकाडो* - पका हुआ • पतली डंडियां काटकर नरम हो जाने तक पकाएं: गाजर* चुकंदर* शलगम* • पकाकर बहुत छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें: ब्रोकोली बॉक चॉय फूलगोभी शिमला मिर्च प्याज और लहसुन • मोटा छिलका उतारें: आलू* रतालू* स्क्वाश* कद्दू* बैंगन* • हमसार होने तक प्यूरी बनाएं सब्जियों के सूप मशरूम पालक 	<ul style="list-style-type: none"> • मशरूम (टुकड़े) • पॉपकॉर्न + मकई के दाने • सब्जियों के मोटे छिलके • सलाद और अन्य कच्ची सब्जियां (पका हुआ ऐवकाडो अपवाद है) <p>छिलके सहित ठोस सब्जियां:</p> <ul style="list-style-type: none"> • लीमा बीन्स • ग्रेप टोमैटो • मटर (कम मात्रा में ठीक है) <p>सख्त रेशे वाली सब्जियां:</p> <ul style="list-style-type: none"> • आर्टिचोक • एस्पैरैगस • अंकुरित बीन • ब्रसल स्प्राउट • पत्ता गोभी • अजवाइन (पकाए हुए छोटे टुकड़े ठीक) • केल • नोरी/सुशी रोल /समुद्री शैवाल • भिंडी • खट्टी गोभी • पालक (जब तक प्यूरी न बनाई गई हो) • लोबिया <p>टिप्पणी: पकाया हुआ बीट सुरक्षित है, लेकिन इससे कृत्रिम द्वार से निकलने वाला मल लाल हो जाता है जो सर्जरी के बाद डरावना लगता है। समस्या निवारण खंड देखें</p>

* घुलनशील फाइबर: घुलनशील फाइबर या रेशे के विशेष रूप से अच्छे स्रोत

प्रथम 6-8 सप्ताह जारी...

सुरक्षित फल	इन जोखिम वाले फलों से बचें
<p>सुपाच्य फलों में शामिल हैं:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ऐपल साँस* • पका केला* • पका हुआ नरम बीजरहित तरबूज* • डिब्बाबंद खुबानी* • डिब्बाबंद आड़ू* • डिब्बाबंद नाशपाती* • डिब्बाबंद नारंगी* • रास्पबेरी (केवल मुट्ठी भर)। <p>तैयारी के लिए नोट:</p> <ul style="list-style-type: none"> • मोटा छिलका उतारें - छिलके वाले फल: सेब* नाशपाती* आड़ू* आलू बुखारा* • सिट्रस फल* - झिल्ली हटा दें • आम* - प्यूरी • स्ट्रॉबेरी* - पके हुए की स्लाइस • खजूर - छोटे चौकोर टुकड़ों में काटें, नम करें और पकाएं 	<ul style="list-style-type: none"> • फलों के छिलके • सिट्रस फलों की झिल्ली (खंडों को अलग करने वाले सख्त रेशदार भाग) • मेवे (किशमिश, सूखे आम, अंजीर, सूखे बेरी सहित)। बारीक परतों में कटे हुए और स्टू किए हुए मेवे ठीक हैं अतः खजूर की टिक्कियों और मफिन जैसी बेकिंग में पाए जाने वाले मेवे ठीक हैं। <p>जब तक प्यूरी न किए गए हों इनसे बचना ही सबसे अच्छा रहेगा:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ब्लैकबेरी • अंगूर • अनानास • नारियल के टुकड़े • आम के टुकड़े • ब्लूबेरी • चेरी • रूबाब

* **घुलनशील फाइबर:** घुलनशील फाइबर या रेशे के विशेष रूप से अच्छे स्रोत

नई इलिऑस्टमी के लिए मेन्यू नमूना संख्या 1

नाश्ता

ओटमील (हमवार पीनट बटर और ऐपल सॉस चलाकर मिलाने का प्रयास करें)

संतरे का जूस बर्फ पर पतला करने के लिए (125 मिली)

दूध के साथ डिकैफ कॉफी (250 मिली)

पानी (125 मिली)

स्नैक

आम, योगर्ट, बर्फ और केले की बनी स्मूदी (250 मिली)

दोपहर का भोजन

गाजर अदरक सूप (250 मिली)

½ ट्यूना सलाद सैंडविच

पके हुए ऐवाकाडो की स्लाइसें

डिब्बाबंद नाशपाती

डिकैफ कॉफी (250 मिली)

स्नैक

पानी (500 मिली)

नमकीन प्रेट्जेल

रात का भोजन

चिकन नूडल सूप (250 मिली)

मैरिनेट किया गया फ्लैंक स्टीक

मैश किए हुए आलू

डिब्बाबंद नारंगी

हर्बल चाय (250 मिली)

स्नैक

पनीर

डिब्बाबंद आइ

हर्बल चाय (250 मिली)

कुल तरल पदार्थ = 2500 मिली

नई इलिऑस्टमी के लिए मेन्यू नमूना संख्या 2

नाश्ता

पैनकेक केले की स्लाइस, दालचीनी और सिरप वाला

अंडे की भुर्जी

दूध की कॉफी (250 मिली)

दूध (250 मिली)

जलयोजन ब्रेक

सब्जियों का मिश्रण (125 मिली)

दोपहर का भोजन

बटरनट स्क्वैश सूप (250 मिली)

बारबेक्यू चिकन

चावल पुलाव

दूध की चाय (250 मिली)

दोपहर के स्नैक्स

चॉकलेट चिप बनाना ब्रेड का ½ स्लाइस

हर्बल चाय (375 मिली)

रात का भोजन

ब्रोकोली सूप की क्रीम (250 मिली)

पास्ता कसे हुए पनीर वाला - सॉस के लिए सादे टोमेटो मीट, पेस्टो (बिना साबुत पाइन नट के), प्यूरी की हुई सब्जी या क्रीम सॉस लिया सकता है

खरबूजा - पके हुए खरबूजे की पतली स्लाइसें

हर्बल चाय (250 मिली)

शाम के स्नैक्स

ऐप्रिकॉट नेक्टर (125 मिली)

ब्रेड - छिलके सहित गेहूं से बनी

नरम पीनट बटर

½ केला

स्टीमड मिल्क (125 मिली)

कुल तरल पदार्थ = 2250 मिली

समस्या निवारण – गैस और दस्त

गैस और दस्त (कृत्रिम द्वार से निकलने वाला पतला मल) से निपटने के सुझाव

नियमित रूप से भोजन करें। खाली पेट रहने पर ज्यादा गैस बनती है।

3 बार भोजन का लक्ष्य बनाएं जिनके बीच सही अंतराल हो

यदि दो भोजनों के बीच 4 से 6 घंटे से अधिक देरी होगी तो बीच में स्नैक या जलपान करें।

भोजन छोड़ने से न तो मल गाढ़ा होगा और न ही रुकेगा

उत्प्रेरक खाद्यों की सूची के लिए अगला पृष्ठ देखें।

तरल पीने की मात्रा 250 मिली (1 कप) तक सीमित करें और हर घंटे पिएं।

भोजन के साथ तरल पदार्थ न पीकर भोजन के ½ घंटे बाद पिएं।

धूम्रपान करने से दस्त और गैस दोनों की स्थिति और खराब हो सकती है। इसे कम करें या बंद कर दें। सुझावों के लिए 811 पर कॉल करें। उनके पास आपके लिए नए सुझाव हो सकते हैं।

लैक्टोज - गैस और दस्त लैक्टोज के प्रति असहनशीलता के लक्षण हो सकते हैं।

यदि आपको लगता है कि यह आपके मामले में सच हो सकता है तो अपने आहार विशेषज्ञ से पूछें या 811 पर कॉल करें। जिन चीजों में सबसे अधिक लैक्टोज होता है वे हैं दूध का गिलास और संघनित दूध।

यदि आपके मल की मात्रा 1500 मिली/दिन से अधिक बनी रहती है तो अपने आहार-विशेषज्ञ और/अथवा ऑस्टमी नर्स को कॉल करें।

वे आपसे प्रश्न पूछेंगे, आपकी समस्या हल करने में मदद करेंगे, तथा अन्य संभावित उत्प्रेरकों के संबंध में सुझाव देंगे जो मल को बढ़ा सकते हैं

दवाएं जो गैस और/अथवा दस्त में फायदा कर सकती हैं

GasX®, OVOL®, Phazyme® में सक्रिय तत्व साइमेथिकॉन (simethicone) होता है जो गैस के बड़े बुलबुलों को तोड़कर गैस के लक्षण काबू करने में मदद पहुंचाता है।

BEANO® में ऐसे एंजाइम होते हैं जो फलियों (लेग्यूम) और गैस वाली सब्जियों के पाचन में मदद करते हैं और इस तरह गैस को बनने से रोकते हैं।

Lactaid® में लैक्टोस एंजाइम होते हैं जो लैक्टोस के पाचन में मदद करते हैं और इस तरह गैस को बनने से रोकते हैं। दूध का गिलास पीते समय इसका प्रयोग करें।

टिप्पणी: अपने फ़ार्मासिस्ट या चिकित्सक को बताएं कि आपकी इलिऑस्टमी की गई है। एंटेरिक कोटिंग वाली और पेट में न घुलकर छोटी आंत में घुलने वाली दवाओं से बचें। हो सकता है वे पूरी तरह सोखी न जाएं। उन्हें तोड़ा नहीं जाना चाहिए।

पानी जैसा अपशिष्ट निकलने, गैस, गंध और रंग को प्रेरित करने वाले खाद्य

भोजन जो मल को पतला करते हैं	भोजन जो मल को घना करते हैं
<ul style="list-style-type: none"> • कैफीन • शराब • लीकोरिस • प्रून जूस • प्रून • शुगर फ्री कैंडी • लैक्टोस 	<ul style="list-style-type: none"> • पनीर • योगर्ट • नूडल्स • व्हाइट राइस • हमवार नरम पीनट बटर • टैपीओका पुडिंग • मार्शमैलो • घुलनशील फाइबर - सुरक्षित खाद्य सूची में * से चिह्नित की गई चीजें पृष्ठ 6-8
गैस बनाने वाले खाद्य	गैस कम करने के लिए आप जो काम कर सकते हैं
<ul style="list-style-type: none"> • गैस मिश्रित पेय • सोडा पॉप • बीयर • साइडर <p>कुछ सब्जियां:</p> <ul style="list-style-type: none"> • लेग्यूम (सूखी या डिब्बाबंद बीन्स, मटर और मसूर) • पत्तेदार सब्जियां (बॉक चॉय, ब्रोकली, ब्रसेल्स स्प्राउट्स, पत्ता गोभी, फूलगोभी) 	<ul style="list-style-type: none"> • पीने के स्ट्रा या पाइप का प्रयोग न करें • गम चबाने या कैंडी चूसने से बचें • बहुत गर्म पेय पदार्थों की चुस्कियां न लें। • गैस वाली सब्जियों के साथ BEANO® आजमाएं बीन्स और मसूर के लिए उपचार: • सूखी बीन्स/मसूर को रात भर या 24 घंटे तक भिगोकर रखें और पानी फेंक दें • डिब्बाबंद बीन्स को खंगालें
भोजन जो गंध को और खराब करते हैं	भोजन जो गंध को नियंत्रित करने में मदद करते हैं
<ul style="list-style-type: none"> • कॉफी • मछली • अंडे का पीला भाग • एस्परेगस • लहसुन • प्याज 	<ul style="list-style-type: none"> • योगर्ट • टमाटर का जूस • लस्सी • दही • बारीक कटी हुई ताजी अजमोद
चीजें जो कृत्रिम द्वार से निकलने वाले मल का रंग बदलती हैं	
<ul style="list-style-type: none"> • चुकंदर • B-विटामिन • लौह अनुपूरक आहार 	<p>इनमें पाए जाने वाले खाद्य रंजक:</p> <ul style="list-style-type: none"> • स्पोर्ट्स ड्रिंक • पॉप्सिकल्स, कैंडी और जेल-ओ

भोजन की रुकावट की समस्याएं

भोजन की आंशिक रुकावट के चिन्हों और लक्षणों में शामिल हैं

साफ दुर्गंधयुक्त तरल के रूप में कम मल आना

कृत्रिम द्वार से दर्द के साथ और/अथवा अनियमित रूप से तेजी के साथ मल आना

यदि ऐसा हो रहा है तो ठोस भोजनों को बंद कर दें। जब तक मल सामान्य नहीं हो जाता, केवल तरल पदार्थ ही लें। थोड़े गरम पेय पीएं और घूमने का प्रयास करें। रुकावट को खोलने के लिए स्टोमा के चारों ओर हल्की मालिश करें।

यदि आपको बादी, मतली और/अथवा उल्टी भी हो रही हो

या आपका कृत्रिम द्वार से निकलने वाला मल आना बंद हो गया है ० तो चिकित्सा सहायता लें

भोजन की रुकावट की रोकथाम के संबंध में सुझाव - इसमें दो मुख्य समस्याएं होती हैं:

1) कणों का आकार - भोजन को छोटे टुकड़ों में काटें और अच्छी तरह चबाएं। अजमोदा और एस्पैरेगस जैसे लंबे रेशदार भोजनों को छोटे खंडों में काटें।

निम्नलिखित में कटौती करना विशेष रूप से महत्वपूर्ण है:

बीफ जर्की और सूखे आम - ये सूखे और सख्त होते हैं तथा खाने के बाद फूलते हैं। सबसे अच्छा रहेगा इनसे बचा जाए अथवा छोटे-छोटे पतले टुकड़ों में काटें।

मशरूम - ताजे और सूखे मशरूम अत्यधिक फूलते हैं अतः या तो इनसे बचें या फिर भिगोए गए मशरूमों को छोटे-छोटे पतले टुकड़ों में काटें।

2) सुपाच्यता - अधिक रेशे वाले तथा मोटे छिलके के खाद्य पदार्थों को पचने में अधिक समय लगता है और वे जस के तस नीचे आपकी इलिऑस्टमी तक पहुंच सकते हैं।

सख्त और पचने में मुश्किल खाद्यों के उदाहरण:

पॉपकॉर्न, मकई के दाने, साबुत नट और बड़े बीज:

टिप्पणी: गिरीदार फल या नट और सीड बटर सुरक्षित और पौष्टिक होते हैं।

विभिन्न रूपों को आजमाएं - पीनट बटर, आलमंड बटर, केश्यू बटर, काजू मक्खन, ताहिनी...

सुरक्षित खाद्यों के सख्त हिस्से - जैतून और चेरी खाते समय सावधान रहें कि गुठली पेट में न चली जाए। अनानास के केंद्रीय भाग (कठोर केंद्र), जो फलों के सलाद में अक्सर होता है, से बचना सबसे अच्छा रहेगा।

सहायता - फोन नंबर और वेबसाइटें

पोषण परामर्श

यह जानकारी किसी पंजीकृत आहार-विशेषज्ञ की सलाह का स्थान लेने के लिए नहीं है। इस पर्चे पर अपने अस्पताल और/अथवा सामुदायिक आहार-विशेषज्ञ से चर्चा करें और यदि आपके मन में इस इलिऑस्टमी जानकारी को लेकर कोई प्रश्न हों तो उन्हें कॉल करें। संपर्क जानकारी:

इलिऑस्टमी संबंधी संसाधन और/अथवा सहायता

ये संसाधन ऐसी अतिरिक्त जानकारी के स्रोतों के तौर पर उपलब्ध कराए गए हैं जिसे प्रकाशन के समय भरोसेमंद और सटीक माना गया और इन्हें किसी भी जानकारी, सेवा, उत्पाद या कंपनी का समर्थन नहीं माना जाना चाहिए।

ऑस्टमी कैंनेडा सोसायटी ostomycanada.ca

वैंकूवर यूनाइटेड ऑस्टमी एसोसिएशन uoacvancouver.weebly.com

कैनेडियन सोसायटी ऑफ इन्टेस्टिनल रिसर्च badgut.org

कैनेडियन कैंसर सोसायटी cancer.ca ऑस्टमी संसाधनों के लिए

कंपैनियन पत्रिका companionibd.com

दि स्टोलन कोलन stolencolon.com - कपड़ों के सुझावों के लिए - स्विम सूट ढूंढें

क्रोन्स एंड कोलाइटिस फाउंडेशन ऑफ कैंनेडा ccfc.ca

स्टोमावाइज stomawise.co.uk - 'स्वास्थ्य और आहार' अथवा 'निर्जलीकरण' पर जानकारी के लिए

वेगन ऑस्टमी veganostomy.ca इलिऑस्टमी वाले शाकाहारियों के लिए

सोशल मीडिया पर आजमाएं: #ostomy #ileostomy #nocolonstillrollin #ostoMYstory

सर्जरी के बाद

सामान्य आहार की ओर बढ़ना

खाद्यों के प्रति सहनशीलता अलग-अलग लोगों में अलग-अलग होती है। एक सामान्य आहार प्रायः संभव होता है विशेषकर यदि आप अच्छी तरह चबाकर खाते हैं। जैसे-जैसे आपका शरीर सर्जरी के बाद ठीक होता है, सूजन और शोथ भी कम होते जाते हैं। सर्जरी के करीब 6 सप्ताह बाद, आप धीरे-धीरे अपने सामान्य भोजन पर लौटने के लिए तैयार हो जाएंगे। एक ही बार एक नया खाद्य आजमाएं। नरम रूप से शुरू करें और उसे सामान्य से छोटे टुकड़ों में काटें। दूसरा नया खाद्य आजमाने से पहले एक दिन इंतजार करें। इस तरह आप कुछ नया आजमाने से पहले जान जाएंगे कि आपका शरीर किस प्रकार प्रतिक्रिया कर रहा है। यदि किसी खाद्य से आपको समस्या होती है तो उसे अभी टाल दें, और फिर कुछ सप्ताह बाद आजमाएं। दूसरे शब्दों में, आपका शरीर बाद में अलग तरीके से प्रतिक्रिया कर सकता है।

अन्य स्वास्थ्य जानकारी हेतु संसाधन

HealthLink BC (healthlinkbc.ca) स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं और प्रश्नों के लिए उपलब्ध है। किसी आहार-विशेषज्ञ, नर्स और/अथवा फ़ार्मासिस्ट से बात करने के लिए 8-1-1 पर कॉल करें। 130 भाषाओं में सेवाएं उपलब्ध हैं। बधिर और कम सुनने वालों को सहायता के लिए, 7-1-1 पर कॉल करें (TTY)।

टिप्पणियां

FK.235.F739 वैंकूवर कोस्टल हेल्थ, जनवरी 2016 से अनुमति के साथ अपनाया गया

www.fraserhealth.ca

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

Catalogue #264778 (January 2016) Hindi
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

