

पोषक आहार तथा टीबी

जब आप को टीबी हो तब पोषक आहार महत्वपूर्ण होता है। जब आप बीमार हों तो सुनिश्चित करें कि आप स्वस्थ आहार लेते हैं।

जल्दी अच्छा होने के लिये अच्छी तरह से खाइये।

हालांकि आप की तबियत अभी अच्छी नहीं है, फिर भी हिंमत न हारिये। टीबी ठीक हो सकता है। सफल चिकित्सा में निम्नलिखित तीन चीजें महत्वपूर्ण हैं:

१. **अपनी दवा लेना** - आप के रोग के इलाज के लिये आप के डॉक्टर ने सब से उत्तम दवा लिख के दी है। उस की सूचनाओं का पालन अचूक करें। अपनी दवा हर रोज़ लें। अगर आप अपने आप को अच्छा महसूस करने लगें, तब भी जब तक आप का डॉक्टर दवा बंद करने को न कहे, अपनी दवा लेते रहिये। दवा टीबी के जीवाणुओं को मार डालने में तथा रोग को फिर से न होने में मदद करती है।
२. **आराम** - जितना हो सके आराम लें क्योंकि उस से आप के शरीर को स्वस्थ होने में मदद मिलेगी।
३. **अच्छी तरह से खाने की कोशिश करें** - आप की टीबी की चिकित्सा में अच्छी तरह से खाना महत्वपूर्ण है। उस से आप के शरीर को ज़ल्दी स्वस्थ होने में मदद मिलेगी। भोजन में अरुचि, मतली और थकान आप को पर्याप्त और सही तरह का खाना खाने से रोक सकते हैं। यह आप के शरीर को संक्रमण से लड़ने में कठिनाई पैदा करेगा। स्वस्थ भोजन आप को अपनी मांसपेशीओं के ऊतक के पुनर्निर्माण में तथा आप की ताकत को बढ़ाने में मदद करेगा।

स्वस्थ आहार चुनने के लिये केनेडा फूड गाईड का हर रोज़ उपयोग करें। आप के स्वस्थ होने में ज़रूरी सभी पोषक तत्वों के लिये हर आहार वर्गों में से विविध प्रकार के आहार चुनें। अपनी पब्लिक हेल्थ नर्स से केनेडा फूड गाईड की कोपी मांग लें। आप के आहार के बारे में यदि आप को ज़्यादा जानकारी चाहिये तो ९०५-७९९-७७०० (905-799-7700) पर फोन कर के रजिस्टर्ड डायेटिशियन से बात करें।

मगर यदि मुझे भूख न हो, मेरा पेट खराब हो या मुझे बहुत थकान लगती हो तो?

अगर आप को भूख न हो या बहुत थकान लगती हो तो:

- खाने से पहले थोड़ा बाहर हो आयें। ताज़ी हवा आप की भूख बढ़ायेगी।
- जब भी आप को भूख लगे तब खायें। पुरे दिन के दौरान छोटी छोटी मात्राओं में बाँट लिया गया भोजन आप की थकान को कम करेगा।
- आप को जिस आहार का स्वाद, सुगंध, रूप-रंग अच्छा लगे वो खायें।
- अपना मनपसंद खाना खायें और वो खायें जो आप को अपने आनंदमय समय की याद दिलाये।
- तला हुआ एवं चर्बीला आहार टालिये।
- धीरे धीरे खायें; भोजन ज़ल्दी में न खायें। खाते समय अपना मनपसंद संगीत सुनिये। दूसरे लोगों के साथ बैठ कर खायें।

अगर आप की तबियत ठीक न हो तो:

- भोजन छोटी छोटी मात्राओं में, ज़्यादा बार और धीरे धीरे खायें।
- कमरे के तापमान वाला या ठंडा आहार खायें।
- तला हुआ, चर्बीला एवं मसालेदार आहार टालिये।
- टोस्ट, क्रेकर, फल, सब्जियां, जेलेटीन वाली मिठाईयां एवं सेव का रस, क्रेनबेरी का रस, सूप या शोरबा या जैसे साफ़ प्रवाही का नाश्ता करें।
- खाने के बाद लगभग आधे घंटे तक सोयें नहीं।
- ढीले और आरामदेह कपड़े पहनें।
- आप ने क्या खाया, दिन में कब खाया, उस समय आप क्या कर रहे थे और अगर आप को मतली हुई थी, उन सब का हिसाब लिखें। अपने डॉक्टर या नर्स को उस के बारे में बतायें। मतली को रोकने के लिये आप का डॉक्टर कुछ दवा लिख दे सकता है।

पोषक आहार तथा टीबी..जारी

वजन बढ़ाने के लिये मैं क्या कर सकता / सकती हूँ?

- भोजन में अरुचि के बारे में पिछले पन्ने पर बताई गई सूचनाओं की कोशिश कर के देखें।
- शक्तिप्रद भोजन खाएँ, जैसे कि पीनट बटर, मेवा, बीज, एवोकेडो, होमोजेनाइज़्ड दूध, मिल्कशेक, पुडिंग, आइस क्रीम या क्रीम सूप.
- नियमित रूप से नाश्ता करें, खास कर रात को सोने से पहले। नाश्ता दूसरे भोजन के कम से कम २ घंटे पहले करें ताकि फिर से भूख लग सके।

मुझे कितना प्रवाही पीना चाहिये?

रोग और दवाओं की वजह से उत्पन्न शरीर के कूड़े को बाहर निकालने में गुर्दा को मदद करने के लिये आप को बहुत सारा प्रवाही पीना चाहिये। आप की लार (कफ़) को बहुत ज़्यादा गाढ़ा होने से रोकने के लिये भी आप को बहुत सारा प्रवाही पीना चाहिये। आप को पता चलेगा कि आप पर्याप्त मात्रा में प्रवाही पी रहे हैं जब आप का पेशाब हल्के रंग का होगा (लेमोनैड जैसा)। पानी के साथ साथ फलों एवं सब्ज़ीओं का रस, दूध, सूप, चाय, हर्बल चाय, या कोफ़ी लेकर देखें। सभी तरह के प्रवाही चलेंगे। पूरे दिन के दौरान पीते रहें।

क्या मैं शराब पी सकता हूँ?

शराब से बच कर रहना सब से बेहतर है। आप जो दवायें ले रहे हैं वे यकृत के लिये वैसे भी काफ़ी मुश्किलें पैदा कर सकती हैं, और उपर से शराब इस महात्त्वपूर्ण अंग के उपर और दबाव डालेगी। आप जो दवायें ले रहे हैं उन के उपर लाल वाईन जैसी कुछ शराब का असर पड़ सकता है।

क्या ऐसा कुछ है जो मैं नहीं खा सकता / सकती?

टीबी की दवा आहार के साथ मिल कर सरदर्द, पसीना, चक्कर तथा मतली पैदा कर सकती है। कोई खास दवा लेते समय अपने केमिस्ट या नर्स से संभावित आहार, जो आप को टालना चाहिये, उस के बारे में पुछ लें।

मुझे किस तरह का आहार खाना चाहिये?

केनेडा फूड गाईड में बताये गये आहार वर्गों में से विविध प्रकार के आहार रोज़ खाएँ। आप को ज़्यादा प्रोटीन, वीटामिन B6, वीटामिन C, आयरन तथा कैल्सियम लेने की ज़रूरत पड़ सकती है।

निम्न तालिका उन आहार पर विशिष्ट रूप से ज़ोर देती है जिन में ये पोषक तत्व प्रचुर मात्रा में हैं:

आप को जिन्हें सामान्य से अधिक मात्रा में लेने की ज़रूरत पड़ सकती है:	वे आप को इस तरह के आहार में से मिल सकते हैं:
शरीर के ऊतक व खून को बनाने के लिये प्रोटीन	सब तरह का मांस, मुरगा-मुरगी, मछली, सूखी या कॅन में फलीयाँ (मटर, बीन्स, दाल), अंडे, दूध, दही, चीज़ तथा मलाई उतार लिया गया दूध का पाउडर (सूप और हाँडी में बनाये गये व्यंजन में डालिये)
तंत्रिकाओं को स्वस्थ रखने के लिये तथा शरीर को ताकत का ठीक इस्तेमाल करने में मदद के लिये वीटामिन B6। आप को अपनी दवाओं के साथ साथ वीटामिन B6 भी लिख दी जा सकती है।	सब तरह का मांस (खास कर कलेजा), मुरगा-मुरगी, मछली, मेवा (खास कर हेज़ल नट, अखरोट, मूंगफली), चने, सोयबीन्स, ब्रोक्ली, ब्रसेल स्प्राउट्स, फूलगोभी, मटर, केले, केन्टेलूप, अंगूर, सूखाये गये फूल (खजूर, किशमिश, अंजीर), साबुत दाने वाली सीरीयल्स व ब्रेड, व्हीट जर्म।
मसूड़ों और फेफड़ों को स्वस्थ रखने के लिये तथा घाव को भरने के लिये विटामिन C।	कीवी, संतरे, ग्रेपफ्रूट, नीम्बू, लाईम, कॅन्टेलूप, स्ट्रोबेरीज़, ब्रोक्ली, बंदगोभी, फूलगोभी, कॅल, स्वीट पेपर, टमाटर, आलू।
फेफड़ों में से ओक्सिजन को शरीर के बाकी के हिस्सों में ले जाने के लिये आयरन।	गाय का मांस, बछड़े का मांस, सूअर का मांस, हैम, कलेजा, मछली, मुर्गी (गाढ़े रंग वाले मांस में ज़्यादा आयरन होता है), सूखी या कॅन में फलीयाँ (मटर, बीन्स, एप्रिकोट), सूखाये गये फूल (प्रुन्स, प्रुन का रस, खजूर, किशमिश, एप्रिकोट), साबुत दाने वाली सीरीयल्स, गेहूँका क्रीम, अधिक पुष्ट किया गया पास्ता व ब्रेड, गहरे हरे रंग की पत्तीओं वाली सब्ज़ियाँ, अंडे, मेवा और बीज। आयरन की प्रचूर मात्रा वाले आहार के साथ साथ अधिक विटामिन C वाला आहार भी खाएँ ताकि आप के शरीर को उस आयरन का उपयोग करने में सहायता हो।
हड्डीओं को मज़बूत बनाने के लिये तथा मांसपेशीओं को अपना काम करने में सहायता के लिये कैल्सियम।	दूध एवं दुग्ध-पदार्थ, जैसे कि कोटेज चीज़, दही (योगर्ट), चीज़, सोयबीन्स, अधिक पुष्ट किया गया सोय का पेय, टोफू (जिसे कैल्सियम सल्फेट में जमाया गया हो), ब्रोक्ली, कॅल, हड्डीओं के साथ सार्डिन एवं सामन मछलीयाँ, पकाये हुए बीन्स (कॅन में), बादाम, कैल्सियम वाला संतरे का रस।

आधारस्रोत का स्वीकार करने की शर्त पर रज़ामंदीके बिना नकल बना सकते हैं। जानकारी के लिये पील-पब्लिक हेल्थ (peel-public health) को ९०५-७९९-७७०० (905-799-7700) पर फोन करें। एप्रिल २०१० (पुनरीक्षण मार्च ११, २०११)

केनेडा फूड गाईड की मदद से योग्य खाने (ईटींग वेल् विथ केनेडाज़ फूड गाईड -Eating Well With Canada's Food Guide) के बारे में ज़्यादा जानकारी के लिये healthcanada.gc.ca/foodguide पर जायें।