

## যখন আপনি স্বেচ্ছন্দে থাকেন

(কোনো লক্ষণ ছাড়া)

যদি আপনার ক্রোহনস বা কোলাইটিস আয়ত্তে থাকে (আপনার লক্ষণগুলি নিয়ন্ত্রণাধীন), তবে আপনি একটি সুস্থ খাদ্য গ্রহণ করার মাধ্যমে নিজেকে সবচেয়ে ভালোভাবে সাহায্য করতে পারেন। উপশম পর্বে, কোনো বিশেষ ধরনের খাবার এড়িয়ে যাওয়ার কোনো প্রয়োজন নেই। কিন্তু এমন কিছু খাবার রয়েছে যা অন্যদের তুলনায় হজম করা শক্ত, এমনকি খুব ভালো সময়ও, তাই আপনার বিপাকীয় ব্যবস্থায় তাদের প্রভাবের কথা বিচার বিবেচনা করার জন্য আপনি সেগুলির বিষয়ে খেয়াল রাখতে চাইতে পারেন।

## বেড়ে যাওয়ার সময়ে (লক্ষণগুলি খুব বেড়ে যায়)

যদি আপনার রোগলক্ষণ খুব বেড়ে যায় (লক্ষণগুলির হঠাৎ করে খারাপের দিকে যাওয়া), তাহলে ইতিমধ্যে সংবেদনশীল হয়ে যাওয়া অল্পকে আরও খারাপের দিকে নিয়ে যাওয়া এড়াতে আপনি আপনার খাদ্য তালিকা পরিবর্তন করতে চাইতে পারেন। এখানে কিছু পরামর্শ দেওয়া হল যা আপনাকে ক্রোহনস বা কোলাইটিসের একটি তীব্র পর্বের মধ্যে থেকে বেরিয়ে আসতে সাহায্য করবে:

- কম পরিমাণে এবং বারবার খান
- একটি আরামদায়ক পরিবেশে খান
- অদ্রবীভূত ফাইবার যুক্ত খাবার সীমাবদ্ধ করুন (অর্থাৎ বীজ, বাদাম, বীনস, সবুজ পাতাওয়ালা সবজি ফল ও আটার ভূসি)
- তেলতেলে বা ভাজা খাবারের পরিমাণ কমান

### যে পানীয়গুলি খেতে পারেন:

- জল
- নিম্ন-শর্করা সহ স্পোর্টস ড্রিঙ্ক স (পানীয়)
- জল মেশানো ফলের রস



### যে পানীয়গুলি এড়িয়ে যাবেন:

- বরফের মতো ঠান্ডা তরল (কিছু কিছু ক্ষেত্রে খিঁচুনি ধরতে পারে)
- কফি, চা ও অন্যান্য পানীয়ের মধ্যে থাকা ক্যাফেইন

### দ্রবীভূত ফাইবারে সমৃদ্ধ খাবার খান:



শস্যের মধ্যে গম, চাল, ওটস, কন্মিল, বালি ইত্যাদি শস্য হল ফাইবার, ভিটামিন বি ও খনিজের গুরুত্বপূর্ণ উৎস।

তাদের মধ্যে অন্তর্গত:

- অদ্রবীভূত ফাইবার সমৃদ্ধ খাবার (যেমন, ফলের খোসা, সম্পূর্ণ গম ও শস্য, বাদামী ও বন্য চাল)
- বীজ ও বাদাম • কাঁচা ফল, কাঁচা সবজি ও স্যালাড

লক্ষ্য করুন: এই খাবারগুলি ক্রোহনস বা কোলাইটিস সহ প্রত্যেককেই বিরক্ত নাও করতে পারে— আপনাকে পরীক্ষা করতে হবে এবং নিজেকে খুঁজে বের করতে হবে কি আপনার অল্পকে বিরক্ত করে এবং কি করে না।

### সর্বোত্তম প্রোটিন সমৃদ্ধ খাবার বেছে নিন



মাংস, সীফুড, বীনস, ডিম, বাদাম ও বীজ হল প্রোটিনের চমৎকার উৎস এবং ভিটামিন বি, ভিটামিন ই, আয়রন, জিঙ্ক, ম্যাগনেশিয়াম ও অন্যান্য নিউট্রিয়েন্টস প্রদান করে।

### মল ঘনকারী খাবারগুলি

যদি ডায়েরিয়া একটি মুখ্য সমস্যা হয়, তাহলে আপনার খাদ্য তালিকায় এমন খাবার অন্তর্ভুক্ত করতে চেষ্টা করুন যা আপনার মলকে ঘন করতে সাহায্য করবে। কিন্তু সতর্ক থাকবেন— প্রথমে সেগুলিকে কম পরিমাণে পরীক্ষা করুন। স্বাস্থ্যসম্মত ঘনকারী খাবারের মধ্যে অন্তর্গত:

- চীজ
- বাদামের মসৃণ মাখন
- ওটমিল বা ওট ভূসি
- কলা
- গ্রীক ইউগার্ট
- আলু
- সাদা চাল
- পাস্তা



## জানুন

## প্রদাহযুক্ত

## অন্ত্রের রোগকে

(ক্রোহনস ও আলসারযুক্ত কোলাইটিস)

**আইবিডি:** রোগের একটি গোষ্ঠীর নাম যা অন্ত্রের প্রদাহের কারণ হয়।

আইবিডির মধ্যে দুটি রোগ অন্তর্গত; ক্রোহনস রোগ ও আলসারযুক্ত কোলাইটিস (ইউসি)।

### আলসারযুক্ত কোলাইটিস:

ইউসি বৃহদন্ত্রের (কোলন) আভ্যন্তরীণ প্রাচীরের ক্ষতি করে।



### ক্রোহনস রোগ:

ক্রোহনস রোগ মুখ থেকে শুরু করে পায়ু পর্যন্ত খাদ্যনালীর যেকোনো অংশকে আক্রমণ করতে পারে।



## কি কারণে আইবিডি হয়?

আইবিডির কারণ সাধারণত অজানা এবং বিশেষজ্ঞরা বিশ্বাস করেন যে এটি হল একজন ব্যক্তির অনাক্রম্য তন্ত্রের (শরীরের স্বাভাবিক রক্ষণাত্মক কৌশলগত ব্যবস্থা)–র অস্বাভাবিক কার্যকলাপ। সাধারণত, ব্যাকটেরিয়া বা ভাইরাসের কারণে ঘটা সংক্রমণ থেকে অনাক্রম্য তন্ত্র শরীরকে সুরক্ষা প্রদান করে এবং একবার সংক্রমণটি দূর হয়ে গেলে, অনাক্রম্য তন্ত্রটি “বন্ধ হয়ে যায়”। আইবিডি সহ ব্যক্তিদের, অনাক্রম্য তন্ত্র সাধারণ ব্যাকটেরিয়ার প্রতি অত্যধিক পরিমাণে প্রতিক্রিয়া জানায় এবং একবার এটি কাজ করা শুরু করলে অনাক্রম্য তন্ত্রটি আর ‘বন্ধ হতে পারে না’; যার ফলে প্রদাহ হয়, যা পরিপাকনালীকে ক্ষতিগ্রস্ত করে। অন্যান্য বিষয়গুলির মধ্যে অন্তর্গত জিন/বংশ-গতি, কারণ আইবিডি বংশপরম্পরায় চলতে থাকে এবং নির্দেশ করে যে আইবিডি হবার জন্য জিন একটি ভূমিকা পালন করে। মানসিক দুঃশ্চিন্তা ও কিছু নির্দিষ্ট খাবার খেলেও লক্ষণ-গুলি আরও খারাপের দিকে যেতে পারে।



### আইবিডির লক্ষণগুলি

- ✓ ডায়েরিয়া
- ✓ পেটে ব্যথা
- ✓ ক্ষিদে কমে যাওয়া
- ✓ মলত্যাগ করার আশু প্রয়োজনীয়তা
- ✓ মলে রক্ত
- ✓ ক্লান্তি ও ওজন কমে যাওয়া
- ✓ মলত্যাগের প্রবণতা বেড়ে যাওয়া

### এখন দেখা যাক, আইবিডিতে কি করবেন আর কি করবেন না

#### ✓ কি করবেন



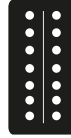
সাঠিকভাবে খান



একটি সক্রিয় জীবনযাপন করুন



নিয়মিতভাবে চিকিৎসকের সাথে ফলো আপ করুন



চিকিৎসা পদ্ধতি মেনে চলুন

#### ✗ কি করবেন না



ধূমপান



মদ্যপান



তুল খাদ্যভাজাস

### আইবিডির চিকিৎসা করানোর সময়ে গর্ভবতী হওয়ার বিষয়ে আপনার চিকিৎসকের সাথে কথা বলুন

গর্ভাবস্থা এবং আইবিডি: আইবিডির অধিকাংশ রোগীর স্বাভাবিক প্রজনন ক্ষমতা থাকে এবং একটি স্বাভাবিক গর্ভাবস্থা, সন্তান প্রসব ও একটি সুস্থ সন্তান বিকশিত হওয়ার আশা করতে পারে।

যদিও, যেক্ষেত্রে সমস্যা দেখা দিতে পারে সেগুলি হল, যদি আপনি একটি ‘জে-পাউচ’ করিয়ে থাকেন যা অন্যভাবে পাউচ সার্জারি নামে পরিচিত বা যদি আপনার ক্রোহনস রোগ থাকে তবে, কারণ পেট ফ্যালোপিয়ান টিউবকে বন্ধ করে দিতে পারে বা যৌন সঙ্গমকে ব্যাধিপূর্ণ করে তুলতে পারে।

একটি গর্ভাবস্থার সমগ্র পর্যায়কাল জুড়ে ভাল থাকার একটি ভাল সুযোগ রয়েছে যদি আপনি এমন সময় গর্ভবতী হন যখন রোগটি নিষ্ক্রিয় থাকে। যদি শুরুতে আপনার রোগটি সক্রিয় থাকে বা যদি গর্ভাবস্থায় আপনার রোগলক্ষণ খুব বেড়ে যায় তাহলে জন্মের সময় শিশুর ওজন কম হতে পারে বা শিশুটি অপরিণত হতে পারে।

### আইবিডি ও পুষ্টি

আইবিডি–তে আক্রান্ত কারোর জন্য মেনে চলার জন্য সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ পরামর্শ হল সম্ভবত স্বাস্থ্যসম্মত খাওয়া।

যেহেতু আইবিডি (ক্রোহনস ও কোলাইটিস) দীর্ঘস্থায়ী অবস্থা, তাই আপনার বোঝা প্রয়োজন যে আপনার খাদ্যতালিকা কতটা সম্পূর্ণ।