



Nutrisyon Pagkatapos ng Paralysis



Figure 1: Kredito para sa Litrato: Mula sa Craig Hospital.

Ang pagtuon sa mga kagawian sa pagkain ay ang susi upang mapanatili ang pangkalahatang kallusugan. Para sa mga taong namumuhay nang may spinal cord injury, maaari ding makatulong ang masustansyang diyeta upang malimitahan ang mga negatibong kahihinatnan na kaugnay ng mga sekundaryong kondisyon.

T: Ano ang mga batayang kaalaman ukol sa mabuting nutrisyon?

Ang masustansyang diyeta ay nangangailangan ng iba't ibang prutas, gulay, butil, mga pagkaing may protina at mga produktong gatas (dairy). Ang hindi mabuting nutrisyon,

gaya ng pagkain ng napakaraming prinoseso o refined na pagkain, ay maaaring makapagdulot ng mataas na presyon ng dugo, mataas na kolesterol, at mga pangmatagalang sakit na gaya ng dyabetis.

Ang MyPlate na tool ng U.S. Department of Agriculture (<https://www.myplate.gov/myplate-plan>), na makikita sa website nito ay nagbibigay ng mga halimbawa ng masusustansyang opsyon mula sa lahat ng pangkat ng pagkain, mga tip sa abot-kayang pamimili, at mga suhestiyon sa dami ng pagkain upang matulungan ang mga indibidwal na magkaroon ng malusong na mga kagawian sa pagkain.

T: Paano nagbabago ang mga pangangailangan sa pagkain pagkatapos magkaroon ng spinal cord injury?

Mababawasan ang mga aktibidad na pangmetabolismo, gayundin ang bigat ng kalamnan pagkatapos magkaroon ng spinal cord injury, kaya mas mataas ang panganib ng labis na pagtaba. Bilang resulta ng mga pagbabagong ito, maaaring mangailangan ang mga indibidwal na mas kaunting calorie kaysa noong bago sila magkasakit. Sa pangkalahatan, dapat kumain ang mga taong may mga spinal cord injury ng mga pagkaing mababa ang calorie ngunit masustansya, gaya ng mga prutas, gulay, butil, karneng walang taba, nuwes, beans at mga buto.

Magtanong sa dietician o physiatrist na may karanasan sa pangangalaga ng mga taong may mga spinal cord injury para sa mga suhestiyon sa kung paano itatama ang pagtanggap mo ng calorie at diyeta, para makapagpanatili ng malusog na timbang.

T: Paano mapapabuti ng ilang pagkain ang programa ko sa pagdumi?

Napakahalaga ng pagkain ng mga pagkaing mataas sa fiber upang magkaroon ng malusog na programa sa pagdumi at upang mapigilan ang pagtitibi, diverticulitis at almuranas. Nakakatulong ang fiber na panatilihin malambot ang dumi, upang makadaan ito nang mas madali sa mga bituka. Kabilang sa mga pagkaing mataas sa fiber and mga whole grain cereal at tinapay, mga prutas (mansanas, peras, prune), at mga gulay (gisantes, mais, patatas), at popcorn na walang flavor.

Maaaring magdulot ng maraming hangin ang ilang pagkain gaya ng sibuyas, celery, carrot, brussel sprout, pipino, repolyo, cauliflower, labanos, pinatuyong beans, pasas, saging, apricot, prune, pinatuyong prutas, bagel, pretzel, gisantes, mga berdeng salad, bran cereal, brown na kanin, at parsnip.

Mahalaga rin sa malusog na pagdumi ang pananatiling hydrated. Puntirya ang pag-inom ng mga 8–12 tasa ng tubig kada araw.

T: Mayroon bang mga pagkain na dapat iwasan upang mabawasan ang pagiging hindi regular ng pagdumi?

Maaaring patigas ang dumi at magdulot ng pagtitibi ang mga pagkaing mataas ang

taba, kabilang ang mga prinosesong karne, mga baked na pagkaing binili sa tindahan, at mga pritong pagkain. Maaari ding pahirapan ng puting tinapay, pasta, dairy at saging ang pagdumi. Sa kabilang dako, ang caffeien, alak, tsokolate at maaanghang na pagkain ay maaaring magdulot ng pagtatae. Maaaring makatulong sa mga tao ang pagkakaroon ng journal ng pagkain na matukoy ang mga partikular na pagkaing nakakairita o nagdudulot ng problema sa kanilang mga indibidwal na programa sa pagdumi.

T: Anong epekto mayroon ang diyeta sa mga sekundaryong kondisyon?

Ang mga spinal cord injury ay maaaring magsanhi ng malawak na saklaw ng mga sekundaryong komplikasyon, kabilang ang mga urinary tract infection, pagkabawas ng buto, at mga pressure sore. Ang pagkain ng mga tamang pagkain ay makakatulong na mabawasan ang epekto ng mga komplikasyong ito.

- Upang makatulong sa pagkabawas ng buto, kumain ng maraming pagkain na may calcium, gaya ng mga produktong dairy, matingkad at madahong mga gulay, tokwa, de-latang salmon, at orange juice na may calcium.
- Upang makatulong na malimitahan ang mga urinary tract infection, uminom ng maraming likido upang maitulak ang bakterya mula sa pantog.
- Upang makatulong sa pag-iwas sa mga pressure sore, magpanatili ng malusog na timbang. Maaaring bawasan ng pagiging labis sa timbang ang kakayahang mas madaling ilipat at mas regular na ibahin ang mga posisyon, habang ang pagiging payat (limitado ang taba sa pagitan ng balat at mga buto) ay maaaring makadagdag ng pagkiskis sa hindi protektadong mga buto. Manatiling hydrated upang maiwasan ang pagkagargas ng balat at kumain ng maraming protina.
- Para mapanatili ang lakas ng buto at makatulong sa pagpapababa ng presyon ng dugo, regular na kumain ng mga pagkaing may calcium, kabilang ang mga low-fat na produktong dairy, berde at madadahong gulay, at isda gaya ng bagoong, sardinas at salmon.

T: Ano ang magagawa ng mga taong limitado ang paggalaw upang mapantili ang malusog na timbang?

Ang labis na pagkataba sa mga taong may paralysis ay maaaring magpataas sa panganib ng pagkakaroon ng sakit sa puso, dyabetis, at metabolic syndrome. Makakatulong sa mga indibidwal ang iba't ibang estratehiya sa pagkain at pag-angkop sa uri ng pamumuhay na makapagpanatili ng malusog na timbang.

- Manatiling aktibo. May mga opsyon sa pag-eehersiya para sa lahat ng antas ng injury, mula sa adaptive yoga hanggang sa handcycling. Makakatulong ang polyetang Adaptive Sports and Recreation for People with Paralysis ng Reeve Foundation (<https://s3.amazonaws.com/reeve-assets-production/Reeve-Sports-and-Rec-online-06-2022.pdf>) na matukoy ang mga aktibidad na hindi lamang

tumutugma sa mga indibidwal na pangangailangan kundi nagdudulot din ng masayang ideya sa pakikihalubilo sa iba. Magtakda ng layunin na maging katamtamang aktibo sa loob ng 60 minuto araw-araw, limang araw sa isang linggo.

- Umiwas sa mga soda, pritong pagkain at meryendang mataas ang taba.
- Huwag kaligtaan ang pagkain, na maaaring humantong sa labis na pagkagutom at labis na pagkain.
- Tumuon sa dami ng pagkain, lalo na kapag kumakain sa labas.
- Kumain ng iba't ibang uri ng whole grains, prutas, gulay, at pagkaing maprotina, gaya ng karneng walang taba, itlog, nuwes, at beans.

Bago magsimula sa anumang diyeta, palaging makipag-usap sa iyong healthcare provider.

T: Nakakataba ba ang mga gamot?

Kabilang sa ilang karaniwang gamot na maaaring makapagpataba ay ang mga antidepressant; beta-blocker na ginagamit upang gamitin ang mataas na presyon ng dugo; mga gamot para sa dyabetis gaya ng insulin at sulfonylureas; at mga iniinom na corticosteroids na inirereseta para sa rheumatoid arthritis, inflammatory bowel disease, asthma at mga alerhiya.

Kumonsulta sa iyong healthcare provider kung mayroon kang mga alalahanin tungkol sa pagtataba na maaaring dulot ng gamot. Huwag huminto sa pag-inom ng anumang gamot nang hindi muna nakikipag-usap sa iyong doktor.

Mga Mapagkukunan ng Impormasyon: Veterans Affairs Health Care, Craig Hospital, Model Systems Knowledge Translation Center, University of Washington Northwest Regional Spinal Cord Injury Center, Shepherd Center.

Gusto mong may makausap?

Ang aming Information Specialist ay available na sagutin ang iyong mga tanong. Tumawag ng toll-free 1-800-539-7309 Lunes hanggang Biyernes, 7 am-12 am EST.

Mag-schedule ng tawag o magtanong online sa

<https://connect.paralysis.org/tl/send-us-your-question>

Ang impormasyong nilalaman ng mensaheng ito ay ipinapakita para sa layunin ng pagtuturo at pagbibigay impormasyon sa iyo tungkol sa paralysis at mga epekto nito. Walang anumang nilalaman sa mensaheng ito ay dapat pakahulugan ni hindi nilalayon na gamitin bilang medikal na diagnosis o paggagamot. Hindi ito dapat pumalit sa payo ng iyong doktor o iba pang kuwalipikadong health care provider. Kung mayroon kang mga tanong na may kaugnayan sa pangangalaga ng kalusugan, mangyaring tawagan o magpatingin sa iyong doktor o iba pang kuwalipikadong health care provider kaagad. Parating magpakonsulta sa iyong doktor o iba pang kuwalipikadong health care provider bago magsimula ng bagong treatment, diet o fitness program. Hindi mo kailanman dapat di pansinin o patagalin ang mga ito dahil sa isang bagay na nabasa mo sa mensaheng ito.

Ang publikasyon na ito ay sinusuportahan ng Administration for Community Living (ACL), U.S. Department of Health and Human Services (HHS) bilang bahagi ng pinansiyal na tulong na may total na \$10,000,000 na may 100 porsiyentong pagpopondo ng ACL/HHS. Ang mga nilalaman ay iyong mula sa (mga) may akda at hindi nangangahulugan na opisyal itong mga pananaw, ni hindi pag-endorso, ng ACL/HHS, o ng Gobyerno ng Estados Unidos.