CHRISTOPHER & DANA REEVE FOUNDATION
TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®

लकवे के बाद पोषण

चित्र 1: फोटो सौजन्य: क्रेग हॉस्पिटल।

खान-पान की आदतों पर ध्यान देना संपूर्ण स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए बहुत ज़रूरी होता है। मेरु रज्जु की चोट के साथ जी रहे लोगों में स्वस्थ आहार, द्वितीयक स्थितियों से संबंधित नकारात्मक परिणामों को सीमित करने में भी सहायक हो सकता है।

प्र: अच्छे पोषण की बुनियादी बातें क्या हैं?

स्वस्थ आहार में विभिन्न प्रकार के फल, सब्ज़ियाँ, अनाज, प्रोटीन बहुल खाद्य पदार्थ और दूध व दूध के उत्पाद ज़रूरी होते हैं। खराब पोषण, जैसे बहुत अधिक प्रोसेस्ड या रिफ़ाइंड चीज़ें खाना, हाई ब्लड प्रेशर, हाई

कोलेस्टेरॉल, और दीर्घस्थायी रोगों जैसे डायबिटीज़ आदि में योगदान दे सकता है।

अमेरिकी कृषि विभाग (यू.एस. डिपार्टमेंट ऑफ़ एग्रिकल्चर) की वेबसाइट पर उपलब्ध मायप्लेट टूल (https://www.myplate.gov/myplate-plan) सभी खाद्य समूहों से स्वस्थ विकल्पों के उदाहरण, किफ़ायती खरीदारी के सुझाव, और पोर्शन के सुझाव देता है जो स्वस्थ खान-पान की आदतें विकसित करने में सहायक हैं।

प्र: मेरु रज्जु की चोट के बाद आहारीय ज़रूरतें किस तरह बदलती हैं?

मेरु रज्जु की चोट के बाद, उपापचय (मेटाबॉलिज़्म) की गतिविधि और पेशियों का आकार घटने लगता है, जिससे मोटापे से ग्रस्त होने का जोखिम बढ़ जाता है। इन बदलावों के फलस्वरूप, लोगों को चोट लगने से पहले की तुलना में कम कैलोरियों की ज़रूरत रह जाती है। आम तौर पर, मेरु रज्जु की चोटों से ग्रस्त लोगों को कम कैलोरी और अधिक पोषकतत्व वाली चीज़ें चुननी चाहिए, जैसे फल, सब्ज़ियाँ, साबुत अनाज, बिना चर्बी का माँस, गिरियाँ, सेम और बीज।

वज़न स्वस्थ स्तर पर बनाए रखने के लिए अपने कैलोरी सेवन और आहार में किस तरह फेर-बदल करनी है इस बारे में सुझावों के लिए किसी ऐसे डायटीशियन या फिज़ियाट्रिस्ट से परामर्श करें जिसे मेरु रज्जु की चोटों से ग्रस्त लोगों की देखभाल का अनुभव हो।

प्र: कुछ खाद्य पदार्थ विशेष के सेवन से मेरे मलत्याग की दिनचर्या में सुधार कैसे आ सकता है?

मलत्याग की स्वस्थ दिनचर्या विकसित करने और कब्ज़, डाइवर्टिकुलाइटिस (आँतों में उभरी हुई थैलियाँ बनना), और बवासीर से बचने के लिए रेशों से भरपूर चीज़ें खाना ज़रूरी है। रेशों से मल मुलायम रहता है, जिससे वह पाचन तंत्र में से आसानी से गुज़रते हुए बाहर निकल जाता है। रेशों से भरपूर चीज़ों में शामिल हैं साबुत अनाज से बने सीरियल और ब्रेड, फल (सेब, नाशपाती, सूखा आलूबुखारा) और सब्ज़ियाँ (मटर, मक्का, आलू), और सादा पॉपकॉर्न।

कुछ चीज़ों से बहुत अधिक गैस बन सकती है, जैसे प्याज़, अजमोद, गाजर, ब्रसेल्स स्प्राउट, खीरा, पत्तागोभी, फूलगोभी, मूली, सूखी सेम, किशमिश, केले, खुबानी, सूखा आलूबुखारा, सूखे मेवे, बैगल, प्रेट्ज़ेल्स, मटर, हरा सलाद, भुसी वाला सीरियल, कत्थई चावल और चुकंदर।

पानी की कमी न होने देना भी आँतों के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। रोज़ाना 8-12 कप पानी पीने का लक्ष्य बनाएँ।

प्र: क्या खाने-पीने की कुछ चीज़ें ऐसी हैं जो अचानक मलत्याग की इच्छा पैदा कर सकती हैं और इसलिए उनसे बचना चाहिए?

अधिक वसा वाली चीज़ें, जिनमें प्रोसेस्ड माँस, दुकानों से खरीदी गईं बेक की हुईं चीज़ें, और तले हुए खाद्य पदार्थ मल को कड़ा करके कब्ज़ कर सकते हैं। सफ़ेद ब्रेड, पास्ता, दूध के उत्पाद और केले भी मल त्याग में कठिनाई पैदा कर सकते हैं। इसके उलट, कैफ़ीन, एल्कोहॉल, चॉकलेट और मसालेदार भोजन से दस्त हो सकते हैं। भोजन डायरी बनाकर रखने से लोगों को उन चीज़ों की पहचान में मदद मिल सकती है जो उनकी आँतों को उत्तेजित करती हैं या जो उनकी मलत्याग दिनचर्या में समस्याएँ पैदा करती हैं।

प्र: आहार का द्वितीयक स्थितियों पर क्या प्रभाव होता है?

मेरु रज्जु की चोटों से कई द्वितीयक जटिलताएँ होती हैं, जैसे मूत्रमार्गीय संक्रमण, हड्डियों का कमज़ोर पड़ना और दबाव से होने वाले घाव। सही चीज़ें खाने से इन जटिलताओं के प्रभाव को कम करने में मदद मिल सकती है।

- हड्डियों को कमज़ोर होने से बचाने के लिए ऐसी चीज़ें भरपूर लें जिनमें कैल्सियम होता है, जैसे दूध के उत्पाद, गहरी हरी पत्तेदार सब्ज़ियाँ, टोफ़ू, डब्बाबंद सामन मछली, और कैल्सियम डला जूस।
- मूत्रमार्गीय संक्रमणों को सीमित करने के लिए, तरल पदार्थ भरपूर पिएँ ताकि बैक्टीरिया बहकर मूत्राशय से बाहर निकल जाएँ।
- दबाव से होने वाले घावों की रोकथाम के लिए, अपना वज़न स्वस्थ स्तर पर बनाए रखें। वज़न सामान्य से अधिक होने पर चेयर पर बैठने व उससे उठने में और शरीर की स्थिति नियमित रूप से बदलने में मुश्किल हो सकती है, वहीं वज़न सामान्य से कम हो तो (त्वचा और हड्डियों के बीच वसा कम रह जाने के कारण) त्वचा के समीप वाली हड्डियों पर घिसाव बढ़ सकता है। त्वचा को कटने-फटने से बचाने के लिए पानी की कमी न होने दें और प्रोटीन भरपूर मात्रा में लें।
- हड्डियों की शक्ति बनाए रखने और ब्लड प्रेशर घटाने के लिए ऐसी चीज़ें नियमित रूप से खाएँ जिनमें कैल्सियम होता है, जैसे कम वसा वाले दूध के उत्पाद, हरी पत्तेदार सब्ज़ियाँ, और मछलियाँ जैसे एंचोवी, सार्डीन, और सामन।

प्र: सीमित गतिशीलता वाले लोग वज़न स्वस्थ स्तर पर बनाए रखने को क्या कर सकते हैं?

लकवा ग्रस्त लोगों में मोटापा हो तो उनमें हृदयवाहिकीय रोगों, डायबिटीज़, और मेटाबोलिक सिंड्रोम होने का जोखिम बढ़ जाता है। खाने-पीने की विभिन्न नीतियों और जीवनशैली में बदलावों से लोगों को अपना वज़न

स्वस्थ स्तर पर बनाए रखने में मदद मिल सकती है।

- सक्रिय रहें। सभी स्तरों की चोटों के लिए व्यायाम उपलब्ध हैं, जिनमें अनुकूली योग से लेकर हैंडसायक्लिंग तक शामिल हैं। रीव फ़ाउंडेशन की लकवाग्रस्त लोगों के लिए अनुकूली खेल और मनबहलाव पुस्तिका (https://s3.amazonaws.com/reeve-assets-production/Reeve-Sports-and-Rec-online-06-2022.pdf) ऐसी गतिविधियों की पहचान में सहायक हो सकती है जो न केवल व्यक्ति की ज़रूरतों के अनुरूप हों बल्कि उसे समाज में घुलने-मिलने का मज़ेदार अवसर भी देती हों। सप्ताह में पाँच बार दिन में 60 मिनट मध्यम रूप से सक्रिय रहने का लक्ष्य बनाएँ।
- सोडा, तली हुई चीज़ों और अधिक वसा वाले स्नैक्स से बचें।
- किसी भी समय का भोजन न छोड़ें, नहीं तो आप अत्यधिक भूख के कारण ज़रूरत से अधिक खा जाएँगे।
- पोर्शन साइज़ (कोई चीज़ एक बार में कितनी खानी है) के प्रति सावधान रहें, विशेष रूप से तब जब बाहर खा रहे हों।
- विभिन्न प्रकार के साबुत अनाज, फल, सब्ज़ियाँ, और प्रोटीन बहुल चीज़ें जैसे बिना चर्बी का माँस, अंडे, गिरियाँ, और सेम खाएँ।

कोई भी नया आहार शुरू करने से पहले, हमेशा अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें।

प्र: क्या दवाओं से वज़न बढ़ सकता है?

कुछ आम दवाओं से वज़न बढ़ सकता है, जैसे एंटीडिप्रेसेंट (अवसाद-रोधी) दवाएँ; बीटा-ब्लॉकर दवाएँ जो हाई ब्लड प्रेशर के उपचार में ली जाती हैं; डायबिटीज़ की दवाएँ जैसे इंसुलिन और सल्फ़ोनिलयूरिया वर्ग की दवाएँ; और मुखीय कॉर्टिकोस्टेरॉइड वर्ग की दवाएँ जिन्हें रूमेट ॉइड आर्थ्राइटिस, इन्फ़्लमेटरी बॉवेल डिसीज़, दमा, और एलर्जियों के लिए लिखा जाता है।

यदि आपको किसी दवा के कारण वज़न बढ़ने की चिंता हो तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से परामर्श करें। पहले अपने चिकित्सक से बात किए बिना कोई भी दवा रोकें नहीं।

स्रोत: वेटरन्स अफ़ेयर्स हेल्थ केयर, क्रेग हॉस्पिटल, मॉडल सिस्टम्स नॉलेज ट्रांसलेशन सेंटर, यूनिवर्सिटी ऑफ़ वॉशिंगटन का नॉर्थवेस्ट रीजनल स्पाइनल कॉर्ड इंजुरी सेंटर, शेफर्ड सेंटर।

किसी से बात करनी है?

सोमवार से शुक्रवार, सुबह 7 बजे से दोपहर 12 बजे (ईटी समयानुसार) तक टोल फ़्री नंबर 1-800-539-7309 पर कॉल करें। या https://link.edgepilot.com/s/b492418f/V5xz-cvHCUG5wv7MCAAFRg?u=https://connect.paralysis.org/hi/send-us-your-question पर कॉल निर्धारित करें अथवा ऑनलाइन प्रश्न पूछें।

इस संदेश में निहित जानकारी आपको पक्षाघात और उसके प्रभावों के बारे में शिक्षित करने व सुविज्ञ बनाने के उद्देश्य से प्रस्तुत की गई है। इस संदेश में निहित किसी भी चीज़ का अर्थ चिकित्सीय निदान या उपचार के रूप में नहीं लिया जाना चाहिए और न ही वह इसके लिए प्रयोग करने हेतु उद्दिष्ट है। इसका उपयोग आपके चिकित्सक या अन्य किसी योग्य स्वास्थ्य-देखभाल प्रदाता की सलाह के स्थान पर नहीं किया जाना चाहिए। यदि आपको स्वास्थ्य देखभाल संबंधी कोई प्रश्न पूछना हो तो कृपया शीघ्रता से अपने चिकित्सक या अन्य किसी योग्य स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को फोन करें या उनसे मिलें। कोई भी नया उपचार, आहार या तंदुरुस्ती कार्यक्रम आरंभ करने से पहले हमेशा अपने चिकित्सक या अन्य किसी योग्य स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से परामर्श करें। आपको कभी-भी इस संदेश में पढ़ी गई किसी चीज़ के कारण चिकित्सीय सलाह की अवहेलना नहीं करनी चाहिए अथवा उसे प्राप्त करने में विलंब नहीं करना चाहिए।

इस प्रकाशन को कुल $87,00,000 मूल्य के वित्तीय सहायता अनुदान के रूप में सामुदायिक जीवन-यापन प्रशासन (एडमिनिस्ट्रेशन फ़ॉर कम्युनिटी लिविंग, ACL), अमेरिकी स्वास्थ्य एवं मानव सेवाएँ विभाग (यू.एस. डिपार्टमेंट ऑफ़ हेल्थ एंड ह्यूमन सर्विसेज़, HHS) की ओर से सहायता मिलती है जिसका 100 प्रतिशत वित्तपोषण ACL/HHS द्वारा किया जाता है। विषय-वस्तुएँ रचियता(ओं) द्वारा रचित हैं और आवश्यक नहीं कि वे ACL/HHS, या अमेरिकी सरकार के आधिकारिक विचारों को या उनके द्वारा विषय-वस्तुओं के समर्थन को दर्शाती हों।