

کینسر کا علاج کروانے والے بچوں کے لیے غذائی ہدایات



اگر منہ خشک ہو جائے یا لعاب دہن گاڑھا ہو جائے تو درج ذیل اقدامات کریں:

☆ مشروبات پینے کے لیے بچے کو سٹر کا استعمال کرائیں اور اتنا دافر پانی پلائیں کہ لعاب دہن پتلا ہو جائے۔

☆ بچے کو چھوٹے چھوٹے ٹوالے دیں اور اسے کہیں کہیں کہ خوراک کو خوب چبا کر نگلے۔

☆ بچے کو نرم اور تر خوراک دیں جو ٹھنڈی ہو یا کمرے کے درجہ حرارت پر ہو۔ خوراک کو بخینگی، شور بے چینی، گریوی، دہی یا بالائی کے ساتھ نرم اور تر کیا جاسکتا ہے۔

☆ لعاب دہن بڑھانے کے لیے بچے کو بغیر چینی والی کینڈی یا سادہ چوٹنگ گم دیں۔

☆ تیزابی اثرات والے مشروبات سے پرہیز کریں۔

☆ ایسے مشروبات کا استعمال کم کر دیں جن میں کٹینین موجود ہو جیسے کافی، چائے، کولا اور چاکلیٹ۔

بچہ اگر بہت زیادہ تھکاوٹ محسوس کرے تو درج ذیل اقدامات کرنے چاہئیں:

☆ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کا بچہ کافی مقدار میں پانی پی رہا ہے۔ پانی کی کمی سے تھکاوٹ کی شدت بڑھ سکتی ہے۔

☆ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کا بچہ کافی آرام کر رہا ہے۔ دن بھر میں اسے تین چار بار مختصر نیند لینینی چاہیے۔

☆ بچے کے آرام اور دن بھر کی سرگرمیوں کو اس طرح متوازن بنائیں کہ اس سے رات کی نیند پر اثر نہ پڑے، یعنی رات کو بچہ گہری نیند سوئے۔

☆ بچے کو چینی والی خوراک دینے سے پرہیز کریں۔

☆ بچے کو متوازن خوراک دیں۔

نیوٹریشن فار چلڈرن و ڈائیٹسٹ، امریکن کینسر سوسائٹی سے ماخوذ۔

Shaukat Khanum Memorial Cancer Hospital and Research Centre
7A Block R-3, Johar Town, Lahore, Pakistan.
Tel: +92 42 35905000 | UAN: +92 42 111 155 555
www.shaukatkhanum.org.pk

شوکت خانم
ممبریول کینسر ہسپتال
اینڈ ریسرچ سینٹر

☆ کھردری بناوٹ والی سخت غذاؤں کے استعمال سے بھی بچے کو پرہیز کرائیں، جیسے خشک ٹوسٹ، چپس، کریکرز، سخت خول والی گریاں اور کچی سبزیاں اور پھل۔

خوراک نگلنے میں دشواری پیش آنے تو کیا کرنا چاہیے:

☆ اس صورت میں خوراک کو اس طرح کا نرم بنائیں کہ بچے کے لیے اسے نگلنا آسان ہو جائے۔

☆ بچے کو تھوڑی تھوڑی خوراک دن میں کئی بار کھلائیں۔

☆ اپنے بچے کی خوراک کسی پلیٹڈر یا فوڈ پروسیسر میں کچل کر چھوٹے ٹکڑوں میں تقسیم کریں۔ ٹکڑے اتنے چھوٹے ہونے چاہئیں کہ بچہ آسانی سے نگل سکے، یا پھر خوراک کو شور بے کی شکل کے سیال میں تبدیل کر لیں۔

☆ اگر آپ کا بچہ کھاتے ہوئے کھانے یا یہ ظاہر ہو کہ اس کے گلے میں خوراک اٹک گئی ہے، تو فوری طور پر اپنے ڈاکٹر کو بلا لیں۔ اگر بچے کو بخار ہو اور کھانا کھاتے ہوئے ایسا ہو جائے تو زیادہ محتاط رہنے کی ضرورت ہوگی۔

بچہ اگر متلی محسوس کرے یا اسے تے آری ہو تو کیا کرنا چاہیے:

☆ جسم میں پانی کی کمی ہونے سے بچانے کے لیے بچے کو دن بھر تھوڑا تھوڑا پانی، جوسز، سپورٹس ڈرنکس، فروٹ ڈرنکس اور دوسرے توانائی بخش مشروبات پلاتے رہیں۔

☆ شفاف اور عام ٹھنڈے مائع، بہت زیادہ گرم یا برف والے مشروبات سے بہتر ہوتے ہیں۔

☆ بچے کو ایسی خوراک نہ دیں جو بے حد میٹھی ہو، تیل یا گھی والی ہو، تلی ہوئی ہو، یا مصالحے دار ہو جیسے ڈیرٹس اور فرینچ فرائیز۔

☆ کھانے کھلانے کے بعد بچے کو کم از کم ایک گھنٹہ سیدھا ہاتھیں یا سہارا دے کر اس طرح نیم دراز کریں کہ اس کا سر اوپر کی جانب رہے۔

☆ علاج کے شیڈولڈ دنوں میں بچے کو نرم اور زود ہضم خوراک کھانے کو دیں، جیسے کریم آف ویٹ، چکن نوڈلز سوپ اور نمکین بسکٹ، بھاری کھانوں کی نسبت جلد ہضم ہوتے ہیں۔

☆ ایسے کمرے میں بچے کو کھانا کھلانے سے پرہیز کریں جو بہت زیادہ گرم ہو یا جس میں کھانا پکانے کی بو پھیلی ہوئی ہو یا دوسری باس پھیلی ہوئی ہو۔

☆ کھانا کھانے سے پہلے اور بعد میں کئی کر کے منہ صاف کرنے میں اپنے بچے کی مدد کریں۔

بچے کو اسہال ہو جائے تو درج ذیل اقدامات کریں:

☆ اسہال کی صورت میں بچے کو زیادہ فائبر والی غذاؤں سے پرہیز کرائیں، جیسے گرمی دار میوے، بیج، ثابت اناج، پھلیاں، مٹر، خشک میوہ جات، کپے پھل اور سبزیاں۔

☆ زیادہ چکنائی والی غذاؤں سے بھی پرہیز کریں، جیسے تلی ہوئی اور تیل یا گھی لگی ایشیا۔

☆ پیٹ میں گیس پیدا کرنے والی غذاؤں کا استعمال بھی نہ کریں جیسے، سوڈا والے مشروبات اور چوٹنگ گم۔

☆ دودھ یا دودھ سے بنی ایشیا کو دن بھر میں دو کپ تک محدود کر دیں۔

☆ سیب کے جوس کا استعمال کم کر دیں۔ ایسے مشروبات کا استعمال بھی محدود کر دیں، جن میں کٹینین ہو۔

☆ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کا بچہ پورا دن تھوڑا تھوڑا پانی یا دوسرے مشروبات لیتا رہے تاکہ اس میں پانی کی کمی نہ ہونے پائے۔

☆ ایسی فائبر والی غذاؤں کا استعمال کرائیں جو جلد حل ہو سکیں جیسے سیب کی چٹنی، کیلا، ٹن کے ڈیوں میں بند آڑو اور ناشپاتی، دلایا اور سفید چاول، یعنی ابلے ہوئے چاول۔

☆ جب اسہال کم ہو جائے تو بچے کی خوراک میں بتدریج فائبر والی غذاؤں شامل کرنا شروع کر دیں۔

منہ کا درد، گلے میں درد یا منہ میں چھالے بن جانا:

☆ دودھ، آکس کریم، گھر میں بنا ہوا ملک شیک اور مٹھی کھلانے اور پلانے کی کوشش کریں۔

☆ بچے سے کہیں کہ وہ نرم اور کریم والی غذاؤں کا استعمال کرے، جیسے کریم سوپس، پنیر، کچلے ہوئے آلو بیکرڈنی، دہی، انڈے، کسٹریڈ پڈنگ، کچے ہوئے سرلیز، ہنزی بھرے سموے۔

☆ خوراک اگر خشک اور سخت ہو تو اسے پلیٹڈر اور تر کر لیں۔ ایسی خوراک کو سوپ، چٹنی یا گریوز کے ساتھ استعمال کرائیں۔

☆ ٹائری والی، تیزابی اثر والی، نمکین غذاؤں اور تر شاہ پھلوں (چکوترہ، مالٹا، لیموں) کے جوسز، چونے کے پانی، اچار اور سر کے والی غذاؤں، ٹماٹر سے بنی ہوئی ایشیا اور ڈیوں میں بند بخینی یا شور بے سے بچے کو پرہیز کرائیں۔

جب کسی بچے کو کینسر ہو تو اس کے لیے اچھی غذا نہایت اہم ہوتی ہے۔ کینسر اور اس کا علاج، دونوں بچے کی بھوک کو متاثر کرتے ہیں۔ خوراک کے حوالے سے بچے کی برداشت، اور غذائی اجزاء کو استعمال کرنے کی ان کے جسم کی صلاحیت بھی متاثر ہوتی ہے۔ علاج سے پہلے، علاج کے دوران اور علاج ختم ہونے کے بعد درست خوراک کا استعمال بچے کو طاقت بخشنے اور مضبوط بنانے میں مدد کرتی ہے۔ کینسر کے علاج کے دوران جی بھر کے کھانا بچے کی درج ذیل حوالوں سے مدد کرتا ہے:

- ☆ علاج اور اس کے ضمنی اثرات کو بہتر طور پر برداشت کیا جاسکتا ہے۔
- ☆ بچے کو علاج کے سلسلے میں بنائے گئے شیڈول کے مطابق چلنے میں مدد دیتا ہے۔
- ☆ بچہ تیزی سے صحت یاب ہوتا ہے۔
- ☆ علاج کے دوران انفیکشن ہونے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔
- ☆ بچہ خود کو مضبوط اور توانا محسوس کرتا ہے۔
- ☆ بچے کا وزن برقرار اور اس کے جسم میں غذائی اجزاء کا ذخیرہ قائم رہتا ہے۔
- ☆ بچہ معمول کے مطابق نشوونما اور بڑھوتری کی رفتار قائم رکھ سکتا ہے۔
- ☆ بچہ خود کو توانا محسوس کرتا ہے اور بہتر معیار کی زندگی بسر کرتا ہے۔ علاج کے دوران اچھی خوراک کھانے والے بچے کم غصے والے ہوتے ہیں، اچھی نیند سوتے ہیں اور ہیلتھ کیئر ٹیم کے ساتھ اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔

بچوں کی غذائی ضروریات کیا ہیں؟

غذائی اجزاء	غذائی اجزاء کا جسم میں کردار	یہ اجزاء کہاں سے حاصل کیے جاسکتے ہیں؟
پروٹینز (لحمیات)	پروٹینز جسم کی نشوونما کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔	مچھلی، مرغی کا گوشت، بغیر چربی والا سرخ گوشت، انڈے، ڈیری مصنوعات، خشک پھلیاں، مٹر، دالیں
پروٹینز (لحمیات)	یہ جسم کے نشوونما کی تعمیر و مرمت کرتے ہیں اور جلد کی حفاظت کرتے ہیں۔ خون کے خلیوں کی سطح برقرار رکھنے میں مدد	مچھلی، مرغی کا گوشت، بغیر چربی والا سرخ گوشت، انڈے، ڈیری مصنوعات، خشک پھلیاں، مٹر، دالیں

غذائی اجزاء	غذائی اجزاء کا جسم میں کردار	یہ اجزاء کہاں سے حاصل کیے جاسکتے ہیں؟
کاربوہائیڈریٹس (نشاستہ)	یہ جسم میں توانائی کا سب سے بڑا ذریعہ ہوتے ہیں۔ جسمانی سرگرمیوں اور اعضا کے ٹھیک طریقے سے کام کرنے کے لیے کاربوہائیڈریٹس بے حد ضروری ہیں۔	کاربوہائیڈریٹس پھلوں، سبزیوں، اناج، روٹی، آلو، چاول، سیٹیلیٹی، پاستا، خشک پھلیوں اور مٹر میں وافر پائے جاتے ہیں۔
فٹیس (چکنائیاں)	چکنائیاں جسم میں توانائی کا ذخیرہ کرتی ہیں۔ جسم کے نشوونما کو ایک دوسرے سے الگ رکھتی ہیں اور کئی طرح کے وٹامنز خون کے ذریعے ایک سے دوسری جگہ لے کر جاتی ہیں۔	نباتاتی تیل، جیسے زیتون کا تیل، کینولا آئل، سورج مکھی کے بچوں کا تیل، کارن آئل۔ اس کے علاوہ گوشت، مرغی کے گوشت، دودھ، پنیر اور کھن میں فٹیس پائے جاتے ہیں۔
پانی	جسم کے تمام خلیوں کو ٹھیک طریقے سے کام کرنے کے لیے پانی کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔	پانی، مائعات، پھل اور سبزیوں میں پانی وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔
وٹامنز اور معدنیات	جسم کو معمول کی نشوونما، بڑھوتری اور ٹھیک طریقے سے کام کرنے کے لیے وٹامنز اور معدنیات کی محدود ہی مقدار کی ضرورت ہوتی ہے۔	متوازن خوراک میں عام طور پر وٹامنز اور معدنیات کی خاصی بڑی مقدار ہوتی ہے۔

کینسر کے شکار ہر بچے کی خوراک کی اپنی الگ ضروریات ہوتی ہیں۔ اگر خوراک کھانے اور مشروبات پینے سے ایسے بچے کا وزن برقرار رکھنے یا وزن میں اضافہ کرنے میں مشکل پیش آئے تو پھر بچے کو خوراک کی نالی لگانے کی ضرورت پیش آتی ہے۔

آپ کے بچے کو سٹیرائیزڈ کب لینا پڑیں گے؟

کینسر کے شکار بچے کو اکثر علاج کے حصے کے طور پر سٹیرائیزڈ لینا پڑتے ہیں۔ سٹیرائیزڈ لیننے والے بچے ہر وقت بھوک محسوس کرنے لگتے ہیں اور اس طرح زیادہ کھا کر وزن بڑھا سکتے ہیں۔ سٹیرائیزڈ جسم میں مائعات کی سطح برقرار رکھنے میں بھی مدد دیتے ہیں۔ جب سٹیرائیزڈ کے ذریعے علاج ختم ہوتا ہے تو مختصر مدت کے لیے بچے کی بھوک ختم ہو جاتی ہے۔ اس سے بچے کا وزن کم ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ کچھ بچوں، خصوصی طور پر تیرہ سے انیس سال کے بچوں کے لیے علاج کے دوران وزن میں ہونے والے اضافے کو کم کرنے میں دشواری کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔

کینسر کے علاج کے ضمنی اثرات:

اگر درج ذیل ضمنی اثرات ظاہر ہوں تو آپ کو کیا کرنا چاہیے؟

ڈاکٹر اور سونے کی صلاحیت میں تبدیلیاں محسوس ہوں تو درج ذیل اقدامات کریں:

- ☆ خوراک ٹھنڈی یا کمرے کے درجہ حرارت والی استعمال کریں۔
- ☆ بچے کے لیے ایسی غذاؤں کا انتخاب کریں جنہیں پکانے کی ضرورت نہ پڑے۔
- ☆ جب آپ کا بچہ آہستہ آہستہ ہو تو ایسی خوراک نہ پکائیں، جس سے تیز مہک یا بو اٹھتی ہو۔
- ☆ ایسے کمرے میں کھانا کھلانے سے پرہیز کریں، جس میں دم گھٹتا ہو۔
- ☆ ایسے کمرے میں بھی کھانا نہ کھلائیں، جو گرم ہوں۔
- ☆ ایسی خوراک یا مشروبات کا انتخاب کریں، جو ان کھانوں سے مختلف ہوں جو آپ کا بچہ عام طور پر کھاتا ہے۔
- ☆ بچے کو گوشت (چاہے کوئی بھی ہو) کھلانا ہو تو اسے میری ٹیٹ کر لیں تاکہ اسے نرم کیا جاسکے۔
- ☆ تازہ پھلوں کو پلینڈ کر لیں یا ان کی سموٹھیز بنالیں۔

☆ باقاعدگی سے دانت برش کر کے اور گھلیاں کرا کے اپنے بچے کا منہ صاف رکھیں۔ اس سے خوراک کا ذائقہ بہتر محسوس کرنے میں مدد ملے گی۔

بچے کی بھوک کم ہو جائے تو درج ذیل اقدامات کریں:

- ☆ بچے کو پکا ہوا انڈا، پنیر، آکس کریم، پنڈنگ اور گری دار میوے کھلائیں۔
- ☆ کھانے کے موقع کو لطف اندوز بنانے کی کوشش کریں۔ بچے کو بتائیں کہ مناسب بھوک لگنا اور جی بھر کے کھانا اچھی صحت کی نشانیوں ہیں۔ کھانے کی میز کو خوبصورت پلیٹوں سے سجانا، کھانا کھلاتے ہوئے اپنے بچے کی پسندیدہ موسیقی بجانا، ٹیلی ویژن دیکھنا، یا کھانے کے دوران دوستوں سے ملنا، اس سلسلے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔
- ☆ بچے کو دن بھر میں بار بار تھوڑا تھوڑا کھانا یا سنیکیس دینے سے بھی بھوک میں کمی کا مسئلہ حل ہو سکتا ہے۔
- ☆ باقاعدگی سے برش اور گھلیاں کرا کے اپنے بچے کا منہ صاف رکھیں۔
- ☆ دن بھر میں بچے کا جب جی چاہے اسے اپنی مرضی کی غذائیں کھانے دیں۔
- ☆ خوراک خریدنے اور تیار کرنے میں بچے کو اپنی مدد کرنے دیں۔
- ☆ بچہ اگر کوئی چیز کھانے سے انکار کرے تو اس کے ساتھ سختی نہ کریں۔ نہ ہی اسے جھڑکیں اور سزا تو بالکل بھی نہ دیں۔

بچے کو قبض ہو جائے تو درج ذیل اقدامات کریں:

- ☆ بچے کو وہ غذا کھائیں دیں، جن میں فائبر زیادہ ہو بشمول بغیر چھنے آنے کی روٹی، پھل، سبزیوں اور پھلیاں۔
- ☆ دن بھر میں کافی زیادہ پانی پلائیں۔ مقررہ اوقات پر بھر پور کھانا کھلائیں اور بچے کی جسمانی سرگرمیوں میں اضافہ کریں۔
- ☆ قبض کشا ادویات صرف اس وقت استعمال کریں، جب بچے کا ڈاکٹر اس کی اجازت دے۔