

SMA তে সঠিক পুষ্টি ও খাবারের অভ্যাস



SMA ব্যক্তিদের খাবারে সঠিক পুষ্টির দিকে নজর রাখা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। কারণ খাবারের উপর শারীরিক ওজন কমে যাওয়া অথবা বৃদ্ধি পাওয়া, বাচ্চাদের স্বাভাবিক বৃদ্ধি, হাড়ে খনিজের ঘনত্ব নির্ভর করে। তাদের প্রত্যেকের খাবারের তালিকা তাদের শারীরিক গঠন ও বৃদ্ধির ধরণ অনুযায়ী নির্ধারণ করা প্রয়োজন।

SMA আক্রান্ত ব্যক্তি ও তাদের পরিচর্যাকারীরা সাধারনত যে ধরনের সমস্যার সম্মুখীন হয়:-

- সঠিক পুষ্টির চাহিদা মেটানো
- গ্যাস্ট্রোলজিকাল সমস্যা
- মনস্তাত্ত্বিক প্রভাব
- খাবার গিলতে সমস্যা
- খাবার খাওয়ার সময় শ্বাসরোধের ঝুঁকি
- কোষ্ঠকাঠিন্য
- কম অথবা বেশী শারীরিক ওজন

যে সকল বিষয়ের দিকে নজর রাখা প্রয়োজন



- সঠিক শারীরিক ওজন নিশ্চিত করা
- SMA ব্যক্তিদের সাধারনত ছোট পাকস্থলী থাকে এবং তারা এক সাথে অধিক পরিমান খাবার গ্রহন করতে সক্ষম নয়
- খাবার হজমে অসুবিধা হলে তাদের উচ্চ হৃদস্পন্দন হতে পারে
- খাওয়ার সময় সঠিক ভাবে বসা বা শুয়ে থাকা নিশ্চিত করতে হবে
- প্রত্যেক বেলার খাবারের সঠিক সময় ও পুষ্টিগুণ নিশ্চিত করা
- ভিটামিন ডি ও ক্যালসিয়ামের মাত্রা নির্ধারন করে তার উপর নির্ভর করে খাবারে এগুলোর মাত্রা নির্ধারন করতে হবে
- সঠিক পুষ্টির অভাব অনেক সময় নিউমোনিয়ার কারন হয়। পর্যাপ্ত পুষ্টি সর্দি এবং ভাইরাস প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে।
- যাদের চিবানো এবং গিলতে দুর্বলতা রয়েছে তাদের জন্য নরম খাবার বেছে নেওয়া
- অসুস্থতার সময় তরল খাবারের পরিমাণ বাড়তে হবে।

খাবারে যা পরিহার ও গ্রহন করা প্রয়োজন



একজন নিবন্ধিত ডায়েটিশিয়ান বা পুষ্টিবিদ যিনি এসএমএ সম্পর্কে ধারণা রাখেন তিনি সঠিক পুষ্টি পরিকল্পনা তৈরি করতে সহায়তা করতে পারেন। খাদ্য পরিকল্পনায় যে সকল বিষয়ের দিকে নজর রাখা প্রয়োজন।

- পর্যাপ্ত ভিটামিন এ, কে, ই এবং ডি নিশ্চিত করা। প্রচুর তাজা শাকসবজি, ফলমূল, চিয়া বীজ খাওয়া
- চিনি খাওয়া কমিয়ে দেয়া
- ভিটামিন জাতীয় সাপ্লিমেন্ট খাওয়া (ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে)
- সঠিক পরিমাণ ক্যালোরি, প্রোটিন ও কার্বহাইড্রেড ও ম্যাগনেশিয়াম গ্রহন করা
- জিআই লক্ষণগুলিতে অ্যামিনো অ্যাসিড ডায়েটের সুবিধা রয়েছে
- অতিরিক্ত শক্ত খাবার পরিহার করা
- পানি শরীরের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ পদার্থ। পর্যাপ্ত তরল হচ্ছে শ্বাসযন্ত্রের কাজ সঠিকভাবে করতে এবং কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধ করতে সহায়তা করে। এসএমএ আক্রান্ত ব্যক্তি বার বার টয়লেটে যাওয়া রোধ করতে সাধারণত কম পানি খেতে চায়

ব্যায়াম ও পুষ্টির সম্পর্ক

- পেট ও বুকের পেশীর শক্তি এবং শ্বাস নিতে পারার ক্ষমতা একজন ব্যক্তির খাদ্য খাওয়া এবং হজম করার ক্ষমতাকে প্রভাবিত করে। এর পাশাপাশি ক্লান্ত ভাব কমাতেও সহায়তা করে
- ব্যায়ামের চাহিদা মেটাতে পুষ্টির প্রয়োজনীয়তা পরিবর্তন করা প্রয়োজন হতে পারে
- মাঝারি ব্যায়াম এসএমএ ব্যক্তিদের শক্তি, ভারসাম্য ও শরীরের জন্য ভাল
- ভুল পুষ্টি স্থূলতা বাড়াতে পারে, যা উল্লেখযোগ্যভাবে শারীরিক কার্যক্রমকে প্রভাবিত করতে পারে



ফিডিং টিউব এর ব্যবহার

চিকিৎসক বা ডায়েটিশিয়ান খাওয়ানোর জন্য ফিডিং টিউব ব্যবহার করার সুপারিশ করতে পারেন। নিচের বিষয়গুলো থাকলে সাধারনত ফিডিং টিউব ব্যবহার করতে হয়।

- সঠিকভাবে খাবার গিলতে না পারলে
- মুখের খাবার এর মাধ্যমে সমস্ত পুষ্টি পূরণ করতে না পারলে
- শিশু ভালভাবে বেড়ে না উঠলে বা সঠিক ওজন বজায় না থাকা
- পর্যাপ্ত পানি পান করতে না পারা
- এতটাই অসুস্থ যে মুখে খাওয়া অসম্ভব



প্রশ্ন ও উত্তর

Thank You