Nutrition Guide Book - Close Size _ W- 210 x H- 297 mm * Open Size_ W- 420 x H- 297 mm

PRO CTION

nutriPRO

Stay Healthy, Stay Ahead.

তথ্যসূত্র:

1. https://www.urologyhealth.org/urologic-conditions/prostate-cancer as accessed on March 2022
2. https://www.urologyhealth.org/careblog/how-to-keep-your-prostate happy#:~:text=Following%20a%20heart%2Dhealthy%2C%20low,especially% 20good%20for%20the%20prostate as accessed on March 2022
3. https://zerocancer.org/learn/current-patients/maintain-qol/diet-and-nutrition/ as accessed on March 2022
4. https://www.medicalnewstoday.com/articles/273031 as accessed on March 2022
5. https://www.healthline.com/nutrition/lycopene as accessed on March 2022
6. https://www.mdanderson.org/publications/focused-on-health/soy-cancer.h18-1589046.html#:~:text=Studies%20among%20prostate%20cancer%20survivors,rise%20at%20a%20slower%20rate as accessed on March 2022
7. https://www.healthline.com/health/prostate-cancer/flaxseed-and-prostate-cancer#risks-and-warnings as accessed on March 2022
8. https://www.uclahealth.org/u-magazine/pomegranate-juice-stabilizes-psa-levels-in-men-with-prostate-cancer#:~:text=The%20Cutting%20Edge-,Pomegranate%20Juice%20Stabilizes %20PSA%20Levels%20in%20Men%20with%20Prostate%20Cancer,issue%20of%20Clinical%20Cancer%20Research as accessed on March 2022
9. https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/cam/patient/prostate-supplements-pdq#:~:text=of%20prostate%20cancer.-,Population%20studies,diagnosed%20with%20 as accessed on March 2022
10. https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/prostate-cancer/erectile-dysfunction-after-prostate-cancer#:~:text=Nearly% 20all%20men%20will%20experience, will%20see%20a%20substantial%20improvement as accessed on March 2022
11. https://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/stool-or-urine-changes/diarrhea.html as accessed on March 2022
12. https://www.healthline.com/nutrition/11-super-healthy-probiotic-foods as accessed on March 2022
13. Seyma Sehadet Tasdemir, Nevin Sanlier, An insight into the anticancer effects of fermented foods: A review, Journal of Functional Foods, Volume 75, 2020,104281, ISSN 1756-4646, https://doi.org/10.1016/j.jff.2020.104281.(https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1756464620305053)
14. https://prostatecanceruk.org/prostate-information/living-with-prostate-cancer/your-diet-and-physical-activity/foods-to-eat-or-avoid as accessed on March 2022
15. https://zerocancer.org/learn/current-patients/advanced-cancer/prostate-cancer-metastasis/bone-health/ as accessed on March 2022
16. https://www.cancer.net/navigating-cancer-care/prevention-and-healthy-living/food-and-cancer-risk as accessed on March 2022

AstraZeneca

Approval ID- IN-14097 I Approval Date- 5/9/2024 I Expiry Date- 5/9/2026

AstraZeneca

PRO CTION

nutriPRO

Stay Healthy, Stay Ahead.

দাবি পরিত্যাগ:

এই পুষ্টি গাইড বইটি শুধুমাত্র রোগী শিক্ষার উদ্দেশ্যে। সার্বিক ডায়েট প্ল্যানের জন্য অনুগ্রহ করে আপনার চিকিৎসক/ডায়েট কনসালট্যান্টের সঙ্গে পরামর্শ করুন।
AstraZeneca/ অ্যাস্ট্রাজেনেকা এই রোগী শিক্ষামূলক প্রোগ্রাম এবং বিষয়বস্তু পরিকল্পনা এবং অর্থায়ন করেছে।
যদি আপনার আরও কোন প্রশ্ন থাকে বা আপনি আপনার ডায়েট এবং লাইফস্টাইল সংশোধন করতে চান তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার ডাক্তার, ফার্মাসিস্ট বা নার্সের সঙ্গে কথা বলুন।
বিতরণের জন্য স্থানীয় অনুমোদন প্রয়োজন

সূচীপত্র

ভূমিকা 1

রোগ নির্ণয়ের পর 2

চিকিৎসা চলাকালীন এবং তারপরে ভাল পুষ্টি বজায় রাখা 3

- ক্যান্সারের চিকিৎসা চলাকালীন পুষ্টির টিপস
- পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া এবং পুষ্টি
- খাদ্য সুরক্ষা
- ক্যান্সারের পরে পুষ্টি

প্রমাণের উপর ভিত্তি করে যে সমস্ত খাবারের পরামর্শ দেওয়া হয়েছে 7

- টমেটো এবং লাইকোপেন
- সয়া
- ফ্ল্যাক্সসিড
- ডালিম
- সেলেনিয়াম

চিকিৎসার পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া সামলানোর জন্য পুষ্টি পরামর্শ 10

- হাড় ক্ষয় এবং অস্টিওপোরোসিস
- ক্যালসিয়াম এবং ভিটামিন ডি এর উৎস
- যৌন ইচ্ছা কম বা এতে অনীহা
- পেশী ক্ষয় এবং ওজন বৃদ্ধি
- ডায়রিয়া

রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা / ইমিউনিটি বৃদ্ধিকারী খাবার 14

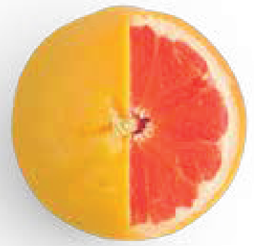
কোন কোন খাবার আমার কম খাওয়া উচিত? 14

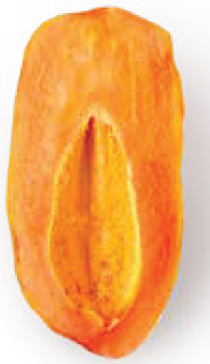
- দুগ্ধজাত খাবার এবং ক্যালসিয়াম
- মাংস
- চর্বি / স্নেহ পদার্থ

ভূমিকা

প্রোস্টেট ক্যান্সার এক ধরনের ক্যান্সার

যা প্রস্টেটে হয় – যেটি পুরুষদের শরীরে থাকা আখরোট আকৃতির একটি ছোট গ্রন্থি/গ্ল্যান্ড যা সেমিনাল ফ্লুইড উৎপাদন করে যা শুক্রাণু / স্পার্ম কে পুষ্ট করে এবং পরিবহন করে।[1] আরও বেশি ভাল স্ক্রীনিং এবং নানান ধরনের চিকিৎসার হাত ধরে, সময়ের সাথে সাথে প্রস্টেট ক্যান্সার থাকা পুরুষদের বেঁচে থাকার হার বেড়েছে।





আপনার লাইফস্টাইলে কয়েকটি বদল এনে সুস্থ জীবনযাপন করে প্রোস্টেট ক্যান্সারের ঝুঁকি কমাতে পারবেন। সবজি এবং চেরি, নাশপাতি, পেয়ারা, কমলালেবু, এপ্রিকটের মত ফল সমৃদ্ধ পুষ্টিকর এবং স্বাস্থ্যকর ডায়েট গ্রহণ, সাপ্লিমেন্টের বদলে স্বাস্থ্যকর খাবার বেছে নেওয়া, আরও বেশি ব্যায়াম এবং ওজন বজায় রাখার মাধ্যমে প্রোস্টেট ক্যান্সার হওয়ার সম্ভাবনা কমাতে পারেন।[2]

রোগ নির্ণয়ের পর

প্রোস্টেট ক্যান্সার ধরা পড়ার পর রোগীর মনে অনেক প্রশ্ন জাগে।

প্রোস্টেট ক্যান্সার হওয়ার পর আমি কি বাঁচব কোন কোন পরীক্ষা করতে হবে, আমার ক্যান্সার কতটা গুরুতর, কী ধরনের চিকিৎসা প্রয়োজন, আমার ডায়েট কী হবে, চিকিৎসার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ইত্যাদির মত প্রশ্ন রোগীদের মনের মধ্যে ঘোরাফেরা করে।
তাদের ডায়েট সম্পর্কিত প্রশ্নের উত্তর দেওয়ার জন্য, এই বইটিতে খাদ্যতালিকা সংক্রান্ত পরামর্শ দিয়ে কাস্টমাইজ করা হয়েছে।

এই বইয়ের মধ্যে যে খাদ্যতালিকা সংক্রান্ত পরামর্শ আছে তার বৈজ্ঞানিক প্রমাণের ভিত্তিতে তৈরী এবং পুরুষদের প্রোস্টেট ক্যান্সারের বিরুদ্ধে লড়তে সাহায্য করবে।

যদি আপনার আরও কোন প্রশ্ন থাকে বা আপনি আপনার ডায়েট এবং লাইফস্টাইল সংশোধন করতে চান তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার ডাক্তার, ফার্মাসিস্ট বা নার্সের সঙ্গে কথা বলুন।

চিকিৎসা চলাকালীন এবং তারপরে ভাল পুষ্টি বজায় রাখা[3]

একটি স্বাস্থ্যকর ডায়েট মেনে চললে, আপনাকে ক্যান্সার চিকিৎসার পরে দ্রুত স্বাস্থ্য পুনরোদ্ধারের জন্য প্রস্তুত করতে সাহায্য করতে পারে।

প্রোস্টেট ক্যান্সারের চিকিৎসা আপনার ক্ষুধা, খাদ্যাভ্যাস এবং ওজনকে প্রভাবিত করতে পারে, তবে স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখা আপনার পক্ষে গুরুত্বপূর্ণ। প্রয়োজনীয় পুষ্টি গ্রহণ করুন এবং শারীরিকভাবে যতটা সম্ভব সক্রিয় থাকুন।

একজন রেজিস্টার্ড ডায়েটিশিয়ান/নিউট্রিশনিস্ট (RDN) এর সাহায্য নিলে আপনার প্রয়োজনীয় পুষ্টি পাওয়ার বিষয়টি নিশ্চিত করতে সাহায্য করতে পারে।[3]

ক্যান্সারের চিকিৎসা চলাকালীন পুষ্টির টিপস[3]

- একটি স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখতে হবে। যেসব পুরুষের ওজন বেশি এবং স্থূল তাদের কাছে এর অর্থ, খানিকটা ওজন কমানো হতে পারে। আপনি যদি ওজন কমানোর চেষ্টা করেনন, তাহলে এটি মাঝারি হওয়া উচিত, অর্থাৎ, সপ্তাহে মাত্র 0.45 কেজি।
- শরীরের প্রয়োজনীয় পুষ্টি যেমন প্রোটিন, কার্বোহাইড্রেট, ফাইবার, ভিটামিন, খনিজ, ক্যারোটিনয়েড এর মত ফাইটোনিউট্রিয়েন্ট খান এবং জল পান করুন।

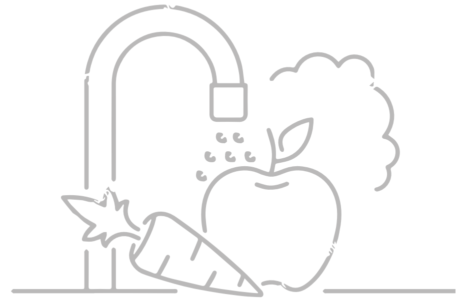
পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া এবং পুষ্টি[3]

ক্যান্সারের চিকিত্সাতে প্রায়ই পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হয়, যেমন বমি বমি ভাব, মুখের ঘা এবং জিভের স্বাদ পরিবর্তন যা খাওয়া বা পান করা কঠিন করে তুলতে পারে। আপনার প্রয়োজনীয় পুষ্টি পেতে সাহায্য করার জন্য এই টিপস মেনে চলুন:

- জল যদি আপনার কাছে বিস্বাদ লাগে, তবে স্যুপ, চা, দুধ বা দুধের বিকল্প যেমন বাদাম দুধ বা স্পোর্টস ড্রিংক এর মত তরল আইটেম আরও বেশি করে খান অথবা জলে তাজা কাটা ফল মিশিয়ে আপনার জলের স্বাদ বদল করুন
- মাছ, ডিমের সাদা অংশ, চিজ, বিন বা হাই প্রোটিন স্মুদি জাতীয় খাবার থেকে পাওয়া প্রোটিনের সাহায্যে আপনার প্রোটিন গ্রহণের পরিমাণ বাড়ান
- আপনার মুখে যদি মেটালিক/ অদ্ভুত স্বাদ থাকে, তাহলে মিন্ট চুষুন, গাম চিবিয়ে নিন বা তাজা সাইট্রাস ফল খেয়ে দেখুন
- আপনার মুখে যদি ঘা বা মাড়িতে সংক্রমণ থাকে, তাহলে ব্লেন্ডারে শাকসবজি এবং মাংস মিহি করে নিন। জুস তৈরী করার বা স্মুদি বানানোর চেষ্টা করুন।

খাদ্য সুরক্ষা[3]

যারা ক্যান্সারের চিকিৎসা করাচ্ছেন তাদের খাদ্য সুরক্ষা সম্পর্কে সচেতন হওয়া দরকার কারণ কিছু চিকিৎসা ইমিউন সিস্টেমকে দুর্বল করে দিতে পারে এবং এর ফলে সংক্রমণ হতে পারে। সংক্রমণের ঝুঁকি কমাতে এখানে কিছু প্রাথমিক খাদ্য সুরক্ষা টিপস দেওয়া হয়েছে।



- খাবার নাড়াচাড়া ও তৈরী করার আগে এবং চলাকালীন আপনার হাত ধুয়ে নিন
- শাকসবজি এবং ফল খাওয়ার আগে ভালো করে ধুয়ে নিন
- খাবার জিনিস ঠিকভাবে হ্যান্ডেল এবং সংরক্ষণ করুন। যেমন, রান্না করার সময় কাঁচা মাংস অন্যান্য খাবার থেকে দূরে সরিয়ে রাখুন
- খুব ভালই করে রান্না করা খাবার খান। যেমন, নরম ভাবে রান্না করা ডিম খাবেন না এবং কাঁচা মাছ, ঝিনুক বা শেলফিশ খাবেন না
- পাস্তুরিত নয় এমন পানীয়, যেমন পাস্তুরিত নয় এমন সাইডার, কাঁচা দুধ এবং ফলের রস পান করা এড়িয়ে চলুন
- অবশ্যই এমন খাবার কিনবেন যার "বিক্রির শেষ দিন/ সেল-বাই" বা মেয়াদ শেষ হওয়ার তারিখ পেরিয়ে যায়নি

ক্যান্সারের পরে পুষ্টি[3]

প্রোস্টেট ক্যান্সার চিকিৎসার পরে, তাজা ফল এবং শাকসবজি এবং অন্যান্য অপ্রক্রিয়াজাত, কম চর্বিযুক্ত খাবার সমৃদ্ধ ডায়েট বেছে নিলে, শরীরের বল ফিরে পেতে সাহায্য করবে। এছাড়াও, পুষ্টিকর খাওয়া হৃদরোগ, উচ্চ রক্তচাপ স্থূলতা এবং ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমাতে পারে।

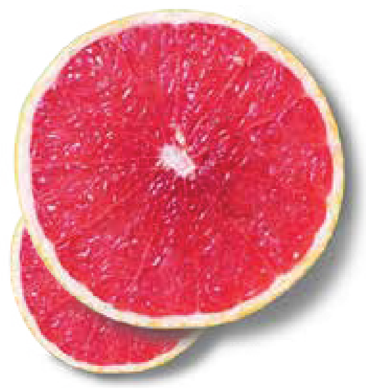
প্রমাণের উপর ভিত্তি করে যে সমস্ত খাবারের পরামর্শ দেওয়া হয়েছে

গবেষণা অনুসারে এমন কিছু খাবার রয়েছে যা প্রোস্টেট ক্যান্সার প্রতিরোধ করতে সাহায্য করতে পারে

টমেটো এবং লাইকোপেন

টমেটোতে লাইকোপেন নামের একটি রাসায়নিক থাকে। দেখা গেছে যে লাইকোপিন প্রোস্টেট ক্যান্সার প্রতিরোধের সঙ্গে যুক্ত। তাজা টমেটোর চেয়ে রান্না করা এবং প্রক্রিয়াজাত টমেটো যেমন টমেটো সস, স্যুপ, পিউরি এবং পেস্ট, লাইকোপিনের আরও বেশি ভাল উৎস।[4]

লাইকোপিন তরমুজ, গোলাপী বাতাবি লেবুতেও পাওয়া যায়। প্রতিদিন 9-21 মিলিগ্রাম খাওয়া সবচেয়ে উপকারী বলে মনে করা হয়



সয়া[6]

প্রোস্টেট ক্যান্সারের বিভিন্ন পর্যায়ে PSA লেভেল বেড়ে যাওয়ার গতি মন্থর করতে সয়া-ভিত্তিক খাবার বেশ জনপ্রিয় এবং স্বাস্থ্যকর খাবার হিসাবে গণ্য হয়। সয়া ভিত্তিক রেসিপি মাংস ভিত্তিক খাবারের একটি স্বাস্থ্যকর বিকল্প।

ফ্ল্যাক্সসিড[7]

ফ্ল্যাক্সসিড খেলে প্রোস্টেট ক্যান্সারের ঝুঁকি কমতে পারে। 2014 সালে প্রকাশিত একটি গবেষণায়, গবেষকরা দেখতে পেয়েছেন যে সামগ্রিক প্রোস্টেট স্বাস্থ্য বজায় রাখতে এবং প্রস্টেটের আকার বেড়ে যাওয়ার ঝুঁকি কমাতে ফ্ল্যাক্সসিড সাহায্য করতে পারে। ইতিমধ্যেই যাদের প্রোস্টেট ক্যান্সার নির্ণয় করা হয়েছে তাদের ক্ষেত্রে ফ্ল্যাক্সসিড খাওয়া একটি কার্যকর কমপ্লিমেন্টারি চিকিৎসা হতে পারে। গবেষকরা এই সিদ্ধান্তে পৌঁছেছেন যে ফ্ল্যাক্সসিডে থাকা লিগন্যান লোকালাইজড প্রোস্টেট ক্যান্সারে আক্রান্ত পুরুষদের মধ্যে ক্যান্সার কোষের ছড়িয়ে পড়া প্রতিরোধ করতে পারে।

আপনি বিভিন্ন উপায়ে আপনার ডায়েটে ফ্ল্যাক্সসিড যোগ করতে পারেন। আপনি নীচের গুলিতে মোটামুটি এক টেবিল চামচ ফ্ল্যাক্সসিড গুঁড়ো যোগ করার কথা বিবেচনা করতে পারেন:

- **ব্রেকফাস্ট সিরিয়াল**
- **ইয়োগার্ট**
- **স্মুদি**

কাঁচা বা আধ-পাকা ফ্ল্যাক্সসিডে টক্সিন থাকে। যদিও কম পরিমাণে ফ্ল্যাক্সসিড খাওয়া সাধারণত নিরাপদ তবে আপনি যদি প্রতিদিন 5 টেবিল চামচের বেশি অথবা 50 গ্রাম গোটা ফ্ল্যাক্সসিড খান, তাহলে হালকা পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হতে পারে।

আপনি যদি অনেকটা পরিমাণে খেতে চান তাহলে টোস্ট করে, ফ্ল্যাক্সসিড রান্না করুন বা বেক করুন।

ডালিম[8]

একটি UCLA গবেষণা রিপোর্ট অনুযায়ী, যেসমস্ত পুরুষরা দিনে আট আউন্স ডালিমের রস পান করেন তদের মধ্যে প্রোস্টেট ক্যান্সারের চিকিত্সার পরে PSA লেভেল স্থিতিশীল থাকার সময়কাল প্রায় চারগুণ বেড়ে গেছে।

সেলেনিয়াম[9]

যে সমস্ত খাবার সেলেনিয়ামের উত্সে, তার মধ্যে মাংস, শাকসবজি এবং বাদাম রয়েছে। যে মাটিতে খাবারের ফসল ফলানো হয় সেখানকার সেলেনিয়ামের পরিমাণের উপর খাদ্যে পাওয়া সেলেনিয়ামের পরিমাণ নির্ভর করে। সেলেনিয়াম থাইরয়েড গ্ল্যান্ড, লিভার, অগ্ন্যাশয়/প্যানক্রিয়াস, পিটুইটারি গ্ল্যান্ড এবং কিডনিতে জমা হয়।

একটি গবেষণা, যা 10 বছর পর্যন্ত পুরুষদের ট্র্যাকিং করেছে, তাতে দেখা গেছে যে যাদের রক্তে উচ্চ মাত্রার সেলেনিয়াম রয়েছে তাদের প্রোস্টেট ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি কম।

চিকিৎসার পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া সামলানোর জন্য পুষ্টি পরামর্শ

হাড় ক্ষয় এবং অস্টিওপোরোসিস[15]

যদি প্রোস্টেট ক্যান্সার হাড়ে ছড়িয়ে পড়ে, যা প্রধানত প্রোস্টেট ক্যান্সারের শেষ পর্যায়ে ঘটে। এটি হাড়ের ক্ষতি করতে পারে বা দুর্বল করে দিতে পারে এবং ব্যথা হতে পারে। এটি সাধারণত মেরুদণ্ড, নিতম্ব এবং পাঁজরে ছড়িয়ে পড়ে। হরমোন থেরাপির মাধ্যমে প্রোস্টেট ক্যান্সারের চিকিত্সার ফলে হওয়া হাড়ের ক্ষয় রোধ করতে ব্যায়ামও গুরুত্বপূর্ণ।

ক্যালসিয়াম এবং ভিটামিন ডি এর উৎস[16]

- গাঢ় সবুজ শাকসবজি, সয়াজাত খাবার, মাছ, বাদাম এবং বিন (লেগুম) সমেত অনেক খাবারে ক্যালসিয়াম পাওয়া যায়। যদিও দুগ্ধজাত দ্রব্য ক্যালসিয়ামের একটি ভাল উৎস, গবেষণা থেকে ইঙ্গিত পাওয়া গেছে যে প্রোস্টেট ক্যান্সার সত্ত্বেও বেঁচে থাকার জন্য এবং এটি প্রতিরোধ করার জন্য দুগ্ধজাত খাবার সীমিত পরিমাণে গ্রহণ করা উচিত। দুগ্ধজাত খাবারের পরিমাণ দৈনিক এক থেকে দুই সার্ভিং-এর মধ্যে বেঁধে রাখতে বেশি করে উদ্ভিদজাত উত্স থেকে পাওয়া ক্যালসিয়াম খাওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়।
- ভিটামিন ডি শরীরকে ক্যালসিয়াম এবং ফসফরাস ব্যবহার করে হাড় এবং দাঁত তৈরি করতে সাহায্য করে। যেহেতু প্রোস্টেট ক্যান্সারের চিকিত্সার ফলে হাড়ের ডেন্সিটি কমে যেতে পারে, তাই আপনার হাড়কে মজবুত রাখতে পর্যাপ্ত ভিটামিন ডি পাওয়া গুরুত্বপূর্ণ। ভিটামিন ডি সমৃদ্ধ খাবারের উত্স সীমিত এবং সাধারণত দুধ, সয়া দুধ, দই, কমলালেবুরর রস এবং সিরিয়াল এর মত ফর্টিফাইড উৎস থেকে এটি পাওয়া যায়।

যৌন ইচ্ছা কম বা এতে অনীহা[10]

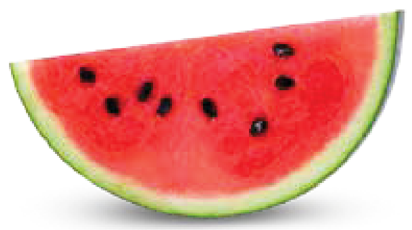
চিকিৎসার পরে বা চলাকালীন যৌন ইচ্ছা কম বা বা এতে অনীহা হওয়া অন্যতম সমস্যা হতে পারে। এই সমস্যাটি কাটিয়ে উঠতে সাহায্য করতে পারে এমন ডায়েট দেওয়া হল:

অনেকেই প্রায়ই কুমড়োর বীজ সুপারিশ করে। এতে জিঙ্ক এবং ওমেগা-3 ফ্যাটি অ্যাসিড থাকে এবং এটি যৌন হরমোন বাড়াতে সাহায্য করে

পালং শাক, বাঁধাকপি এবং অন্যান্য সবুজ শাক সবজিও খাওয়া যেতে পারে। এতে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন ও মিনারেল রয়েছে।

তরমুজ সেরা ফলগুলির মধ্যে একটি, কারণ এতে সিট্রুলাইন রয়েছে যা আর্জিনাইন উৎপাদন করে এবং নাইট্রিক অক্সাইড তৈরি করে যা আপনার যৌন জীবনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

স্ট্রবেরি ভিটামিন সি সমৃদ্ধ এবং শুক্রাণু/স্পার্ম-এর গুণমান উন্নত করে। ডার্ক চকোলেট আপনার যৌন বাসনা বাড়ায় এবং আপনার অনুভূতি, মেজাজ ভালো করে এবং চাপ কমায়।



ডার্ক চকোলেটে থাকা সেরোটোনিন এবং ফেনিথিলামাইন আপনার লিবিডো বাড়ায়। অ্যাভোকাডো প্রবল সেক্স ড্রাইভের চাবিকাঠি হতে পারে।

পেশী ক্ষয় এবং ওজন বৃদ্ধি

হরমোন থেরাপির মাধ্যমে চিকিৎসা করা প্রোস্টেট ক্যান্সারে আক্রান্ত পুরুষদের পেশী ক্ষয় এবং শক্তি কমে যেতে পারে। প্রায়ই ওজন বৃদ্ধি হয়, বিশেষ করে কোমরের চারপাশে অতিরিক্ত মেদও দেখা যায়। সম্ভবত, কতদিন ধরে হরমোন ব্যবহার করা হয় সেই সময়ের উপর নির্ভর করে পুরুষদের মধ্যে হরমোন থেরাপির পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া এবং তার তীব্রতার হেরফের হতে পারে। দীর্ঘমেয়াদী হরমোন থেরাপিতে (এক বছরের বেশি) পুরুষদের মধ্যে পেশী ক্ষয় এবং ওজন বৃদ্ধি লক্ষ্য করা যায়। শারীরিক কসরত স্বাস্থ্যকর লাইফস্টাইলের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ এবং প্রোস্টেট ক্যান্সারে আক্রান্ত পুরুষদের পক্ষে যথেষ্ঠ উপকারী।

ডায়রিয়া[11]

রেডিয়েশন থেরাপি অন্ত্র/বাওয়েল এবং মূত্রাশয়/ ব্ল্যাডার-এর (যা প্রোস্টেট গ্রন্থির কাছে অবস্থিত) সুস্থ কোষগুলিকে প্রভাবিত করবে। ফলে, রেডিয়েশন থেরাপির চিকিতসাধীন বেশিরভাগ পুরুষদের পেলভিক রেডিয়েশন থেরাপি চলাকালীন মলত্যাগের অভ্যাসের পরিবর্তন এবং বারংবার প্রস্রাবের উপসর্গ দেখা যেতে পারে। মৃদু উপসর্গ যেমন প্রতিদিন বেশি বার বা পরিমাণে মলত্যাগ করা বা স্বাভাবিক মলের থেকে নরম মল হলে চিকিৎসার প্রয়োজন নাও হতে পারে। তবে, মাঝারি বা গুরুতর উপসর্গ যেমন পেটে ক্র্যাম্প ধরা, ঘন ঘন, জলের মত মল বা বারবার মলত্যাগের প্রয়োজনীয়তা ডায়েটের কিছু খাবার কমিয়ে এবং ওষুধ দিয়ে নিয়ন্ত্রণ করা যেতে পারে। ডায়রিয়া এবং ক্র্যাম্প ম্যানেজ করার পরামর্শ:

- বারবার খান। প্রতিদিন 4-6 অল্প পরিমাণে খাবার খাওয়ার চেষ্টা করুন
- প্রচুর তরল পান করুন। ডায়রিয়া ডিহাইড্রেশনের কারণ হতে পারে তাই বারবার পান করা গুরুত্বপূর্ণ। স্বচ্ছ ফলের রস, জল এবং উইক টি বা ক্লিয়ার নন-ক্যাফেনেটেড কার্বনেটেড পানীয় বেছে নিন
- হাই ফাইবার খাবার এড়িয়ে চলুন। গোটা শস্য দিয়ে তৈরি রুটি এবং হাই ফাইবার সিরিয়ালের ব্যবহার সীমিত করুন। ফল এবং সবজির খোসা ছাড়িয়ে বীজ ফেলে দেবেন। হাই ফাইবার বেশি থাকার কারণে বাদাম, তুষ, ভুট্টা, ব্রোকলি, বিন, কড়াইশুঁটি, বেরি এবং শুকনো ফল খাওয়া সীমিত করতে চেষ্টা করুন
- ভাজাভুজি, তেল দেওয়া খাবার এড়িয়ে চলুন
- ঝাঁঝালো, ঝাল মশলা এড়িয়ে চলুন (যেমন কাঁচা লঙ্কা, শুকনো লঙ্কার গুঁড়ো, কারি)
- খুব বেশি গরম বা ঠান্ডা খাবার এবং তরল এড়িয়ে চলুন কারণ এতে আপনার ডায়রিয়া বেড়ে যেতে পারে

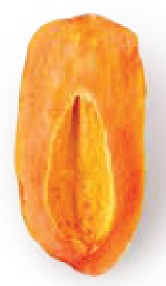
ইমিউনিটি বৃদ্ধিকারী খাবার[12,13]

প্রোবায়োটিক সমৃদ্ধ খাবার (প্রাকৃতিকভাবে ফারমেন্ট করা খাবার যেমন সয়াবিন, ব্ল্যাক বিন এবং সবুজ বিন, ইত্যাদি)

যেসব খাবারে প্রিবায়োটিকস এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট বেশি থাকে (রঙিন ফল ও সবজি, রসুন, হলুদ, পেকান, গ্রিন টি, ডার্ক চকলেট)।

পোস্টবায়োটিকস সমৃদ্ধ খাবার: ধীরে-বিপাক হওয়া স্টার্চ যা আমাদের ক্ষুদ্র অন্ত্রে থাকা স্বাস্থ্যকর ব্যাকটেরিয়ার খাবার – বিন এবং শিম, গোটা শস্য, মিষ্টি আলু।

যে সমস্ত খাবারে বেশি পরিমাণে ভিটামিন সি থাকে (সমস্ত সাইট্রাস ফল, ব্রকলি, লাল বেলপেপার, পেঁপে, স্ট্রবেরি)।



কোন কোন খাবার আমার কম খাওয়া উচিত ?[14]

বেশ কয়েকটি প্রমাণ রয়েছে যে প্রচুর পরিমাণে নির্দিষ্ট খাবার খাওয়া প্রোস্টেট ক্যান্সারে আক্রান্ত পুরুষদের পক্ষে ক্ষতিকারক হতে পারে। আপনার ডায়েট থেকে এই খাবারগুলির কোনওটিই পুরোপুরি বাদ দেওয়ার দরকার নেই।

দুগ্ধজাত খাবার এবং ক্যালসিয়াম

দুগ্ধজাত খাবারে ক্যালসিয়াম বেশি থাকে। মজবুত হাড় এবং আপনার সামগ্রিক স্বাস্থ্যের জন্য ক্যালসিয়াম গুরুত্বপূর্ণ, তাই আপনার ডায়েটে কিছু পরিমাণ ক্যালসিয়াম রাখা প্রয়োজন - প্রতিদিন প্রায় 700mg (যদি হরমোন থেরাপি না নেন), অথবা 1200-1500mg প্রতিদিন যদি আপনি হরমোন থেরাপি নেন।

স্বাভাবিক পরিমাণে ক্যালসিয়াম এবং দুগ্ধজাত খাবার আপনার অ্যাডভান্সড প্রোস্টেট ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি বাড়াবে না। কিন্তু কিছু গবেষণায় বলা হয়েছে যে প্রচুর ক্যালসিয়াম খেলে আপনার প্রোস্টেট ক্যান্সার বেড়ে যাওয়ার এবং ছড়িয়ে পড়ার ঝুঁকি বেড়ে যেতে পারে।

মাংস

প্রোস্টেট ক্যান্সারে আক্রান্ত পুরুষদের উপর লাল এবং প্রক্রিয়াজাত মাংসের প্রভাব স্পষ্ট নয়। কয়েকটি গবেষণা অনুযায়ী এগুলি খুব বেশি খাওয়া হলে আপনার অ্যাগ্রেসিভ এবং অ্যাডভান্সড প্রোস্টেট ক্যান্সারের ঝুঁকি বেড়ে যেতে পারে, আবার অন্য গবেষণায় কোনও প্রভাব পাওয়া যায়নি।

লাল মাংসের মধ্যে গরুর মাংস, শুয়োরের মাংস এবং ভেড়ার মাংস রয়েছে। প্রতি সপ্তাহে 500 গ্রামের বেশি রান্না করা লাল মাংস (রান্না করার আগে 700 থেকে 750 গ্রাম) না খাওয়ার চেষ্টা করুন। প্রক্রিয়াজাত মাংস এমন মাংস যা স্মোকিং, কিওরিং বা নুন দিয়ে বা প্রিজারভেটিভ দিয়ে সংরক্ষণ করা হয়েছে। এতে হ্যাম, বেকন এবং কয়েক রকম সসেজ যেমন সালামি রয়েছে। প্রক্রিয়াজাত মাংস এড়িয়ে চলাই সবচেয়ে ভালো।

প্রচুর পরিমাণে মাংস যা খুব উঁচু তাপমাত্রায় রান্না করা হয়েছে বা খুব ভালভাবে রান্না করা হয়েছে, যেমন বারবিকিউ করা, গ্রিল করা বা ভাজা মাংসও, আপনার অ্যাডভান্সড ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়াতে পারে।

চর্বি/ স্নেহ পদার্থ

আপনার শরীর যাতে ঠিকঠাক কাজ করে তার জন্য আপনাকে কিছু পরিমাণে চর্বি/ স্নেহ পদার্থ খেতে হবে। কিন্তু অত্যধিক চর্বি/ স্নেহ পদার্থ খেলে আপনার ওজন বাড়তে পারে, যা অ্যাগ্রেসিভ বা অ্যাডভান্সড প্রোস্টেট ক্যান্সার হওয়ার সম্ভাবনার ঝুঁকি বাড়ায়।

বিভিন্ন ধরনের চর্বি/ স্নেহ পদার্থ আছে। পশুর চর্বি/ স্নেহ পদার্থের বদলে উদ্ভিদজাত তেল ব্যবহার করলে প্রোস্টেট ক্যান্সারে আক্রান্ত পুরুষদের আরও বেশিদিন বেঁচে থাকতে সাহায্য করতে পারে। এমন কয়েকটি গবেষণাও রয়েছে যা বলে যে প্রচুর স্যাচুরেটেড ফ্যাট খাওয়ার সঙ্গে সার্জারির পরে প্রস্টেট ক্যান্সার আবার হওয়া এবং অ্যাডভান্সড প্রোস্টেট ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যাওয়া যুক্ত থাকতে পারে।