অগ্নিদগ্ধ রোগীদের জন্য পুষ্টিকর খাবার জরুরি: কী বলছেন পুষ্টিবিদরা?



সংগৃহীত ছবি

দগ্ধ রোগীদের চিকিৎসার পাশাপাশি সঠিক পুষ্টি নিশ্চিত করাও অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। পুড়ে যাওয়া ত্বক ও টিস্যু দ্রুত সারাতে শরীরের বাড়তি শক্তি ও পুষ্টির প্রয়োজন হয়। পুষ্টিবিদদের মতে, প্রোটিন, ক্যালরি, ভিটামিন ও খনিজের ঘাটতি থাকলে রোগীর ক্ষত সারতে সময় লাগে এবং সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়ে।

জাতীয় বার্ন ও প্লাস্টিক সার্জারি ইনস্টিটিউটের পুষ্টিবিদ শারমিন আক্তার বলেন, “দগ্ধ রোগীদের শরীর প্রতিনিয়ত ক্ষত মেরামতের কাজ করে। এজন্য তাদের প্রচুর ক্যালরি ও প্রোটিন প্রয়োজন হয়। খাবারে ঘাটতি থাকলে শরীর দুর্বল হয়ে পড়ে এবং সংক্রমণ বেড়ে যেতে পারে।”

পুড়ে যাওয়া রোগীর জন্য এমন খাদ্য তালিকা তৈরি করা উচিত যাতে প্রতিদিন পর্যাপ্ত প্রোটিন ও ক্যালরি থাকে। সাধারণত দগ্ধ রোগীদের জন্য ডিম, মাছ, মুরগি, দুধ, ডাল, চনা ও বাদাম খুবই উপকারী। একইসঙ্গে ভাত, আলু, রুটি ও সুষম পরিমাণে ঘি বা তেল থেকে ক্যালরি পাওয়া যেতে পারে।

তবে শুধু প্রোটিন ও ক্যালরি নয়, ভিটামিন সি ও আয়রনেরও ভূমিকা রয়েছে ক্ষত শুকানো ও রক্তশূন্যতা প্রতিরোধে। এজন্য পাকা পেঁপে, মাল্টা, কমলা, আম, গাজর, পালংশাক, লাল শাক এবং কলার মতো ফলমূল ও সবজি রাখতে হবে প্রতিদিনের খাবারে।

অন্যদিকে, দগ্ধ রোগীদের শরীর থেকে সহজে পানি বেরিয়ে যায়। তাই তাদের পর্যাপ্ত পানি, ডাবের পানি, স্যুপ ও ঘরে তৈরি স্যালাইন খাওয়ানো উচিত। এতে শরীর হাইড্রেটেড থাকবে এবং দুর্বলতা কমবে।

তবে পুষ্টিবিদরা সতর্ক করেছেন, দগ্ধ রোগীদের অতিরিক্ত মসলাযুক্ত খাবার, ফাস্টফুড, প্রক্রিয়াজাত খাবার, কোমল পানীয় এবং অতিরিক্ত চিনি খাওয়া একেবারেই এড়িয়ে চলা উচিত। এসব খাবার সংক্রমণ বাড়াতে পারে এবং রোগীর আরোগ্য বিলম্বিত করতে পারে।

প্রতিটি রোগীর বয়স, শারীরিক অবস্থা ও দগ্ধ হওয়ার পরিমাণ অনুযায়ী খাদ্য পরিকল্পনা ভিন্ন হওয়া উচিত। এজন্য একজন চিকিৎসক ও পুষ্টিবিদের পরামর্শ নিয়ে খাবার তালিকা তৈরি করাই বাঞ্ছনীয়।

পুষ্টিবিদরা বলছেন, ওষুধের পাশাপাশি সঠিক খাবারই পারে একজন দগ্ধ রোগীকে দ্রুত সুস্থ করে তুলতে। তাই পরিবারের সদস্যদের এই বিষয়ে সচেতন থাকা অত্যন্ত প্রয়োজন।