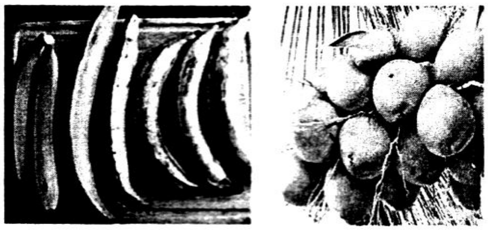

দশম অধ্যায়
রোগীর পথ্য ও পথ্য পরিকল্পনা

অনুশীলনীর বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১. কোনো রোগের কারণে ডিহাইড্রেশন হয়?
(ক) উচ্চরক্তচাপ (খ) জ্বর ● ডায়রিয়া (ঘ) ডেংগু

২. ডায়াবেটিস রোগীদের রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ নিয়ন্ত্রণে রাখার ক্ষেত্রে কোনটি উপযোগী?
(ক) ডাল ● বাদাম (গ) শিম (ঘ) মিষ্টিকুমড়া

নিচের অনুচ্ছেদটি পড় এবং ৩ ও ৪ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
খাবারের প্রতি রিমোর অরুচি ও বমি বমি ভাব লক্ষ করে রিমোর মা চিন্তিত হয়ে পড়েন। তিনি দেখলেন রিমোর চোখ ও প্রস্রাবের রং হলুদ হয়েছে। বিষয়টি আঁচ করতে পেরে তিনি তখন রিমোর জন্য বিশেষ খাবারের ব্যবস্থা করেন।

৩. রিমোর কোন রোগটি হয়েছে?
(ক) ডায়রিয়া ● জন্ডিস
(গ) আমাশয় (ঘ) ডায়াবেটিস

৪. রিমোর জন্য উপযুক্ত পথ্য কোনগুলো?
● শরবত, ফলের রস ও ডাবের পানি
(খ) সিংগারা, সমুচা ও চিকেন ফ্রাই
(গ) মাছ, মাংস ও ডিম
(ঘ) বিস্কুট, কেক ও সফ্‌ট ড্রিংকস

অতিরিক্ত বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

পাঠ ১ : রোগীর পথ্য ■ পৃষ্ঠা-৯৩

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৫. রোগ নিয়ন্ত্রণের জন্য বিশেষ নির্দেশনা অনুযায়ী যে খাবার গ্রহণ করা হয় তাকে কী বলে? (জ্ঞান)
● পথ্য (খ) ঔষধ (গ) সুষম খাদ্য (ঘ) সহজপাচ্য খাদ্য

৬. সুস্থ অবস্থায় ঔষধ গ্রহণের পাশাপাশি আর কী করা উচিত? (অনুধাবন)
(ক) বিশ্রাম নেওয়া (খ) খেলাধুলা করা (গ) ব্যায়াম করা ● সঠিক পথ্য গ্রহণ করা

৭. অসুস্থ অবস্থায় সঠিক পথ্য গ্রহণ না করলে কী হয়? (অনুধাবন)
(ক) কখনও সুস্থ হওয়া যায় না (খ) রোগের ধরন পাল্টে যায়
● রোগের কারণে জটিলতা বাড়ে (ঘ) রোগীর অকাল মৃত্যু হয়

৮. রোগের জটিলতা ও তীব্রতা কমিয়ে আনার জন্য কোনটি গুরুত্বপূর্ণ? (জ্ঞান)
(ক) দামি পথ্য (খ) সুখরোচক পথ্য ● যথাযথ পথ্য (ঘ) পছন্দসই পথ্য

৯. ডায়রিয়া হলে যে বিশেষ নির্দেশনা মেনে খাদ্য গ্রহণ করা হয় তাকে কী বলে? (জ্ঞান)
● ডায়রিয়ার পথ্য (খ) ডায়রিয়া সুষম খাবার
(গ) ডায়রিয়ার মৌলিক খাবার (ঘ) ডায়রিয়ার পুষ্টিকর খাবার

১০. রোগীর জন্য পথ্য নির্বাচনে প্রথমে কোনটি বিবেচনা করতে হয়? (অনুধাবন)
(ক) রোগীর বয়স (খ) রোগের জটিলতা ● রোগের ধরন (ঘ) রোগীর রুচি

১১. কারা ইনসুলিন নেন? (জ্ঞান)
(ক) জন্ডিস রোগী ● ডায়াবেটিস রোগী (গ) ডায়রিয়া রোগী (ঘ) উচ্চরক্তচাপের রোগী

১২. কোন রোগে খাবারে লবণের পরিমাণ কমাতে বলা হয়? (জ্ঞান)
(ক) ডায়াবেটিস ● উচ্চ রক্তচাপ (গ) ডায়রিয়া (ঘ) জ্বর

১৩. সামিয়া রহমান রক্তস্বল্পতায় ভুগছেন। তার পথ্য পরিকল্পনায় কোন ধরনের খাবার অন্তর্ভুক্ত করতে হবে? (প্রয়োগ)
(ক) উচ্চ শক্তিদায়ক খাবার (খ) উচ্চ প্রোটিনযুক্ত খাবার
● রক্ত গঠনের সহায়ক খাবার (ঘ) ডিপ ফ্রায়ড খাবার

১৪. রোগকে নিয়ন্ত্রণ করার জন্য বিশেষ নির্দেশন অনুযায়ী খাবার গ্রহণ করা জরুরি। বাক্যটিতে কী বোঝানো হয়েছে? (উচ্চতর দক্ষতা)
(ক) পুষ্টির প্রাপ্যতা ঠিক রাখা
(খ) অপুষ্টির প্রাপ্যতা ঠিক রাখা
● ওষুধের পাশাপাশি সঠিক পথ্য গ্রহণ করা
(ঘ) রোগের কারণে সৃষ্ট জটিলতা উপশমে সহায়তা করা

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

১৫. রোগের প্রকৃতি অনুযায়ী পথ্য নির্বাচনে বিবেচ্য বিষয়– (অনুধাবন)
i. সংক্রামক রোগ কি না ii. বিপাকজনিত রোগ কিনা
iii. দীর্ঘমেয়াদী রোগ কিনা
নিচের কোনটি সঠিক?
(ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii ● i, ii ও iii

১৬. সুস্থ হওয়ার জন্য রোগীকে গ্রহণ করতে হয়– (অনুধাবন)
i. রোগের ধরন অনুযায়ী পথ্য ii. রোগের ধরন অনুযায়ী ওষুধ
iii. সঠিক পরিচর্যা
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii

১৭. টুম্পা রোগে আক্রান্ত হয়। তার মা তাকে দ্রুত সুস্থ করে তুলতে তার পথ্য পরিকল্পনার সময় বিবেচনা করবেন– (প্রয়োগ)
i. রোগের প্রকৃতি ii. রোগের তীব্রতা
iii. বিশেষ পুষ্টি উপাদানের চাহিদা
নিচের কোনটি সঠিক?
(ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii ● i, ii ও iii

১৮. রোগীর ক্ষেত্রে পথ্যের গুরুত্ব হলো– (অনুধাবন)
i. রোগের কারণে যে পুষ্টি ও শক্তির ক্ষয় হয় তা পূরণ
ii. ঔষধ সেবন না করলেও চলে
iii. রোগের জটিলতা ও তীব্রতা কমানো
নিচের কোনটি সঠিক?
(ক) i ও ii ● i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ১৯ ও ২০ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
মৌসুমীর দাদা গত তিন বছর ধরে বিশেষ এক ধরনের রোগে আক্রান্ত। রোগটি পুরোপুরি নিরাময় করা অসম্ভব বলে তিনি রোগটি নিয়ন্ত্রণে রাখতে ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী ইনসুলিন নেন।

১৯. মৌসুমীর দাদা কোন রোগে আক্রান্ত? (প্রয়োগ)
(ক) ডায়রিয়া (খ) আমাশয় ● ডায়াবেটিস (ঘ) উচ্চ রক্তচাপ

২০. রোগটি নিয়ন্ত্রণে রাখতে তিনি বিশেষ নির্দেশনা মেনে চলেন– (উচ্চতর দক্ষতা)
i. খাবার গ্রহণের সময় সম্পর্কে ii. বিভিন্ন খাবারের পরিমাণ সম্পর্কে
iii. ব্যায়াম অনুশীলনের ক্ষেত্রে

নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ২১ ও ২২ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
রফিক সাহেবের ডায়াবেটিস ও উচ্চরক্তচাপ আছে। সম্প্রতি ডাক্তার তাকে ইনসুলিন গ্রহণ করতে ও খাদ্য গ্রহণে সতর্কতা অবলম্বন করতে বলেছেন।

২১. রফিক সাহেবের খাদ্যে কোন উপাদানটি কমাতে হবে? (প্রয়োগ)
● লবণ খ পানি গ তেল ঘ ভিটামিন

২২. ডাক্তার রফিক সাহেবকে যে সকল সতর্কতা অবলম্বন করতে বলেছেন— (উচ্চতর দক্ষতা)
i. খাবারের পরিমাণ ii. খাবারের স্বাদ
iii. খাবারের সময়
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii ● i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

পাঠ ২ : বিভিন্ন রোগের পথ্য ■ পৃষ্ঠা-৯৪

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

২৩. ডেঙ্গু জ্বরের বাহক কে? (জ্ঞান)
ক মৌমাছি ● এডিস মশা গ ইদুর ঘ কুকুর

২৪. জ্বর বেশি হলে কত ঘণ্টা পর পর অল্প অল্প করে খাবার দিতে হবে? (জ্ঞান)
ক ১–২ ঘণ্টা ● ২–৩ ঘণ্টা গ ৩–৪ ঘণ্টা ঘ ৪–৫ ঘণ্টা

২৫. ঋতু ডায়রিয়ায় আক্রান্ত তার শরীরে পানি ও লবণের ঘাটতি পূরণের জন্য তাকে কখন খাবার স্যালাইন দিতে হবে? (প্রয়োগ)
ক ২ ঘণ্টা পরপর খ ৪ ঘণ্টা পরপর
গ ৬ ঘণ্টা পরপর ● প্রতিবার পায়খানার পরে

২৬. কোন পাতায় আমাশয়ের রোগীর জন্য ঔষধি গুণাগুণ রয়েছে? (জ্ঞান)
● থানকুনির খ তুলসী গ আম ঘ জাম

২৭. ডায়রিয়ায় আক্রান্ত রোগীকে সর্বপ্রথমে কোন খাবার দিতে হয়? (অনুধাবন)
ক বেকারির খাবার ● খাওয়ার স্যালাইন
গ ডিপ ফ্রাইড ঘ সফট্ ড্রিংকস

২৮. পানি ও শক্তির চাহিদা বৃদ্ধির পাশাপাশি অন্যান্য পুষ্টি উপাদানের চাহিদা বেড়ে যায় কোন ক্ষেত্রে? (অনুধাবন)
ক ডায়রিয়া হলে খ আমাশয় হলে
গ জন্ডিস হলে ● দীর্ঘদিন জ্বরে ভুগলে

২৯. কোন রোগটিতে শিশুরা বেশি আক্রান্ত হয়? (জ্ঞান)
ক জ্বর ● আমাশয় গ এইডস ঘ উচ্চ রক্তচাপ

৩০. আমাশয় হলে পেট কামড়ানোর মতো ব্যথা অনুভূত হয় কেন? (অনুধাবন)
ক বমি হওয়ায় খ জ্বর হওয়ার জন্য
গ লবণ ও পানি বেরিয়ে যাওয়ায় ● মলের সাথে মিউকাস ও রক্ত নির্গত হওয়া

৩১. জিতু ডায়রিয়ায় আক্রান্ত। এ কারণে তার মধ্যে কোন লক্ষণটি প্রকাশ পাবে? (প্রয়োগ)
● পাতলা মল নির্গত হবে খ দেহের তাপমাত্রা বৃদ্ধি পাবে
গ মাথাব্যথা ও অরুচি দেখা দিবে ঘ মলের সাথে মিউকাস ও রক্ত নির্গত হবে

৩২. বর্ষাকালে ডেঙ্গু জ্বরের প্রভাব খুব বেড়ে যায়। এই রোগে আক্রান্ত রোগীর প্রধান লক্ষণ কোনটি? (উচ্চতর দক্ষতা)
ক পেট ব্যথা হয় খ বারবার পাতলা পায়খানা হয়
গ মলের সাথে কখনো কখনো রক্ত নির্গত হয় ● দেহের তাপমাত্রা অনেক বেশি বৃদ্ধি পায়

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৩৩. ডায়রিয়া ও আমাশয়ের জীবাণু শরীরে প্রবেশ করে– (অনুধাবন)
i. খাবারের মাধ্যমে ii. বাতাসের মাধ্যমে
iii. পানির মাধ্যমে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii ● i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

৩৪. জিয়ান ডেঙ্গু জ্বরে আক্রান্ত হওয়ায় তার দেহে প্রোটিনের চাহিদা বেড়ে গেছে। এই চাহিদা পূরণের জন্য প্রয়োজন— (প্রয়োগ)
i. দুধ, ডিম ii. কম তেলযুক্ত মাছ
iii. মুরগির মাংস ও ডাল
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৩৫ ও ৩৬ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
তানহার বয়স দুই বছর। সে ঠিকমতো খাওয়াদাওয়া করছে না। ফলে সে অনেক অসুস্থ হয়ে পড়েছে এবং ঘন ঘন পাতলা পায়খানা করছে।

৩৫. তানহার অসুস্থতা কোন রোগের লক্ষণ? (প্রয়োগ)
ক জ্বর খ ডায়াবেটিস ● ডায়রিয়া ঘ উচ্চরক্তচাপ

৩৬. তানহার জন্য অধিক উপযোগী পথ্য–
i. খাওয়ার স্যালাইন ii. ডিপ ফ্রায়েড খাবার
iii. চালের গুঁড়ার স্যালাইন
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii ● i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

পাঠ ৩ : উচ্চরক্তচাপ ও ডায়াবেটিসে পথ্য ■ পৃষ্ঠা-৯৬

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৩৭. ডায়াবেটিস হলে রক্তে কাসের পরিমাণ বেড়ে যায়? (জ্ঞান)
ক হিমোগ্লোবিনের ● গ্লুকোজের গ প্রোটিনের ঘ হরমোনের

৩৮. উচ্চরক্তচাপের পথ্য কোনটি? (অনুধাবন)
● আঁশযুক্ত খাদ্য খ লবণযুক্ত খাদ্য গ চর্বিযুক্ত খাদ্য ঘ সফট ড্রিংকস

৩৯. ডায়াবেটিস কোন খাবারগুলো ইচ্ছামতো খাওয়া যাবে? (অনুধাবন)
ক চিনি, ক্ষীর, কেক ● ফুলকপি, কাঁকরোল, শসা
গ ডাল, মিষ্টি কুমড়া, গুড় ঘ মিষ্টি, করলা, পেঁপে

৪০. ডায়াবেটিসে আঁশজাতীয় খাবার বেশি খেলে কী হবে? (অনুধাবন)
ক রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায় ● রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বাড়বে না
গ রোগী দুর্বল হয়ে যায় ঘ শরীর ঝরঝরে হয়

৪১. মানবদেহে কোনটির অভাব হলে ডায়াবেটিস হয়? (জ্ঞান)
ক গ্লুকোজ খ থাইরয়েড ● ইনসুলিন ঘ স্টার্চ

৪২. মাহিনের বাবা অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন করে। তার ওজনাধিক্য ও বিপাকীয় ত্রুটির কারণে নিচের কোনটি হতে পারে? (প্রয়োগ)
ক জ্বর ● উচ্চ রক্তচাপ গ জন্ডিস ঘ ডায়রিয়া

৪৩. একবার ডায়াবেটিস হলে তা একেবারে সেরে যায় না। এই কথাটি থেকে কী বোঝা যায়? (উচ্চতর দক্ষতা)
ক ডায়াবেটিস মারাত্মক রোগ খ ইনসুলিনের অভাবে ডায়াবেটিস হয়
গ এটি দীর্ঘমেয়াদি রোগ ● সারা জীবনই ডায়াবেটিস থেকে যায়

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৪৪. জামান সাহেব উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্ত। তাকে পথ্য হিসেবে খেতে হবে– (অনুধাবন)
i. লেবু ii. জাম্বুরা iii. কমলা
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

৪৫. বেশি লবণযুক্ত খাবার হলো— (অনুধাবন)
i. ডাল ii. পনির iii. চানাচুর
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii ● ii ও iii ঘ i, ii ও iii

৪৬. রহমান সাহেব ডায়াবেটিসে আক্রান্ত। রোগটি নিয়ন্ত্রণে রাখতে তাকে পরিহার করতে হবে– (প্রয়োগ)
i. চিনি ii. গুড় iii. ক্ষীর
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৪৭ ও ৪৮ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

রিমুর মা দীর্ঘদিন ধরে ইনসুলিন হরমোনের অভাবজনিত সমস্যায় ভুগছেন। তিনি মিষ্টিজাতীয় খাদ্য খুব পছন্দ করেন এবং নিয়ম মেনে খাদ্য গ্রহণ করেন না।

৪৭. রিমুর মা কোন রোগে আক্রান্ত? (প্রয়োগ)

ক হৃদরোগ খ জন্ডিস ● ডায়াবেটিস ঘ উচ্চরক্তচাপ

৪৮. তার উক্ত রোগ হওয়ার পেছনে দায়ী– (উচ্চতর দক্ষতা)

i. অতিরিক্ত শারীরিক ওজন ii. অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন
iii. বংশগত কারণ

নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

পাঠ ৪ : হৃদরোগ ও জন্ডিসে পথ্য ■ পৃষ্ঠা-৯৯

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৪৯. জন্ডিসে পর্যাপ্ত পরিমাণে কী খেতে হবে? (জ্ঞান)

● তরলজাতীয় খাদ্য খ চর্বিযুক্ত খাদ্য
গ ডিপ ফ্রায়েড খাদ্য ঘ আঁশযুক্ত খাদ্য

৫০. জন্ডিসে হজমে সমস্যা হলে কোন ধরনের খাদ্য গ্রহণ করতে হবে? (জ্ঞান)

ক চর্বিযুক্ত ● লঘুপাক গ দুগ্ধজাত ঘ ডিপ ফ্রায়েড

৫১. জন্ডিস রোগীর পথ্য কেমন হবে? (জ্ঞান)

● কার্বোহাইড্রেট ও প্রোটিনযুক্ত খ ডিপ ফ্রায়েড
গ খনিজ পদার্থজাতীয় ঘ বেকারির খাবার

৫২. কোনটি হৃদরোগে বর্জন করতে হবে? (জ্ঞান)

● নোনা ইলিশ খ আনারস
গ ননী তোলা দুধ ঘ লাল চালের ভাত

৫৩. জন্ডিস রোগের মূল কারণ কী? (অনুধাবন)

ক অতিরিক্ত ঝাল খাওয়া খ ভাজা খাবার খাওয়া
● লিভারের কার্যক্ষমতা বাধাপ্রাপ্ত ঘ পানি কম খাওয়া

৫৪. মিসেস পারভিন একজন হৃদরোগী। তাই তার খাদ্য তালিকায় কোনটি থাকা প্রয়োজন? (প্রয়োগ)

● সুষম খাদ্য খ কম আঁশজাতীয় খাদ্য
গ বেশি চর্বিযুক্ত মাংস ঘ নোনা ইলিশ

৫৫. কোন খাবারটি হৃদরোগে আক্রান্ত রোগীর জন্য অধিক উপযোগী? (জ্ঞান)

ক মাখন খ ঘি গ ডালডা ● জাম্বুরা

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

৫৬. হৃদরোগে বেশি পরিমাণে খেতে হয়– (অনুধাবন)

i. আঁশজাতীয় খাবার ii. লবণজাতীয় খাবার
iii. মৌসুমি সবজি

নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii ● i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

৫৭. জন্ডিস রোগের পথ্য হলো— (অনুধাবন)

i. ডাবের পানি ii. আপেল iii. ফলের রস

নিচের কোনটি সঠিক?

ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ● i, ii ও iii

৫৮. জন্ডিস রোগীর হজমে সমস্যা হলে যেসব লঘুপাক খাবার দিতে হবে– (অনুধাবন)

i. নরম ভাত বা খিচুড়ি ii. অল্প আঁশযুক্ত সবজি
iii. চর্বিযুক্ত খাবার

নিচের কোনটি সঠিক?

● i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৫৯ ও ৬০ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

ফাতেমা কয়েকদিন ধরে খুব অসুস্থ। হজমে সমস্যা দেখা দিচ্ছে। ডাক্তারের কাছে গেলে ডাক্তার তাকে ডিপ ফ্রায়েড ও বেকারির খাবার খেতে নিষেধ করেছে।

৫৯. ফাতেমা কোন ধরনের রোগে আক্রান্ত? (প্রয়োগ)

ক জ্বর খ ডায়রিয়া গ আমাশয় ● জন্ডিস

৬০. নিচের কোন খাবারটি ফাতেমার জন্য অধিক যুক্তিযুক্ত? (উচ্চতর দক্ষতা)

● নরম ভাত খ শক্ত ভাত গ শিঙ্গাড়া ঘ সমুচা

অনুশীলনীর সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন –১ ▸ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

পুষ্পার শাশুড়ি বেশ কিছুদিন যাবৎ অসুস্থ। তিনি ইনসুলিন হরমোনের অভাবজনিত সমস্যায় আক্রান্ত হয়েছেন। পুষ্পা তার শাশুড়িকে প্রয়োজনীয় সব ঔষধ খাওয়াচ্ছেন। মাঝে মাঝে তিনি শাশুড়ির আবদার রক্ষার জন্য ক্ষীরের পাটিসাপটা পিঠা তৈরি করে খেতে দেন। পুষ্পার স্বামী তা দেখে পুষ্পাকে তাঁর মায়ের খাবারের প্রতি আরও সচেতন হতে বলেন।

ক. পথ্য কী?
খ. পথ্যের প্রয়োজনীয়তা বর্ণনা করো।
গ. পুষ্পার তৈরি করা খাবারটি শাশুড়ির ওপর কীরূ প প্রভাব ফেলবে, ব্যাখ্যা করো।
ঘ. উপযুক্ত পথ্য পুষ্পার শাশুড়ির রোগ নিয়ন্ত্রণে সহায়ক ভূমিকা রাখতে পারে উক্তিটি বিশ্লেষণ কর।

১নং প্রশ্নের উত্তর

ক. কোনো রোগে আক্রান্ত হলে তাড়াতাড়ি সেরে ওঠার জন্য বা রোগকে নিয়ন্ত্রণ করার জন্য বিশেষ নির্দেশনা অনুযায়ী যে খাবার গ্রহণ করা হয় তাকে পথ্য বলে।

খ. রোগের জটিলতা ও তীব্রতা কমিয়ে আনার জন্য যথাযথ পথ্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। পথ্য রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে দ্রুত রোগ থেকে আরোগ্য লাভে সহায়ক ভূমিকা পালন করে। রোগের কারণে শরীরের যেসব পুষ্টির ও শক্তির ক্ষয় হয়, সেই সকল ক্ষয় পূরণে পথ্য সাহায্য করে।

গ. উদ্দীপকে উল্লিখিত পুষ্পার তৈরি করা খাবারটি তার শাশুড়ির উপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলবে। কারণ পুষ্পার শাশুড়ি ইনসুলিন হরমোনের অভাবজনিত সমস্যায় আক্রান্ত। শরীরে ইনসুলিন হরমোনের অভাব ঘটলে ডায়াবেটিস হয়। ডায়াবেটিস হলে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। তাই ডায়াবেটিস রোগীদের গ্লুকোজের পরিমাণ বাড়ায় এমন খাবারগুলো পরিহার করতে হয়। কিন্তু পুষ্পার শাশুড়ি প্রায়ই আবদার করে ক্ষীরের পাটিসাপটা পিঠা খাওয়ার জন্য। পুষ্পা তা তৈরিও করে দেন। এই খাবারটি পুষ্পার শাশুড়ির রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বাড়িয়ে তাকে আরও অসুস্থ করে তোলে। তাই পুষ্পার শাশুড়ির জন্য পুষ্পার তৈরি খাবারটি অত্যন্ত ক্ষতিকর।

ঘ. আমি মনে করি উপযুক্ত পথ্য পুষ্পার শাশুড়ির রোগ নিয়ন্ত্রণে সহায়ক ভূমিকা রাখবে। কারণ পুষ্পার শাশুড়ি ডায়াবেটিস রোগে আক্রান্ত। আর একবার ডায়াবেটিস হলে তা একেবারে সেরে যায় না। তবে নিয়ম মেনে একে নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়। খাদ্য নিয়ন্ত্রণ ছাড়া কোনোভাবেই ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখা যায় না। তাই রোগটি নিয়ন্ত্রণে রাখার জন্য পুষ্পার শাশুড়ি সব রকমের শাকসবজি যেমন : চিচিঙ্গা, পেঁপে, পটোল, শিম, লাউ, করলা, বাঁধাকপি এবং ফলের মধ্যে জাম, আমলকী, জাম্বুরা ইত্যাদি ইচ্ছামতো খেতে পারবেন। তবে তাকে ভাত, রুটি, চিড়া, মুড়ি, দুধ, ছানা, পনির, মিষ্টি ফল ইত্যাদি হিসাব করে খেতে হবে।

চিনি, গুড়, সফট ড্রিংকস, জুস, সব রকমের মিষ্টি, ক্ষীর, পেস্ট্রি, ইত্যাদি খাওয়া পরিহার করতে হবে। এতে করে তার রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ ঠিক থাকবে। ফলে তিনি সহজে অসুস্থ হয়ে পড়বেন না। অতএব উপর্যুক্ত আলোচনায় প্রতীয়মান হয় যে, উপযুক্ত পথ্য পুষ্পার শাশুড়ির রোগ নিয়ন্ত্রণে সহায়ক ভূমিকা রাখবে।

অতিরিক্ত সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন -২ ▸ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

পুষ্টিবিদ সুরাইয়া বেগম একটি হাসপাতালে কর্মরত আছেন। হাসপাতালে বিভিন্ন ধরনের রোগীর জন্য তাকে পথ্য নির্বাচন করতে হয়। তিনি পথ্য নির্বাচনের সময় রোগের প্রকৃতি ও বয়স বিবেচনা করেন এবং রোগীদের জন্য খুব গুরুত্বের সাথে পথ্য নির্বাচন করেন।

ক. জ্বরে কিসের চাহিদা বেড়ে যায়? ১

খ. পথ্য নির্বাচনে বয়সকে গুরুত্ব দেওয়া হয় কেন? ২

গ. সুরাইয়া বেগম রোগীদের কোন বিষয়ে অধিক গুরবত্ব দেন? ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. সুরাইয়া বেগমের রোগের প্রকৃতি অনুযায়ী পথ্য নির্বাচন ও পরিকল্পনার বিষয়টি বিশ্লেষণ কর। ৪

২নং প্রশ্নের উত্তর

ক. জ্বরে পানি ও শক্তির চাহিদা বেড়ে যায়।

খ. কোনো কোনো রোগে শিশুদের ক্ষেত্রে বৃদ্ধ রোগীর চাইতে পথ্যের ধরনে পার্থক্য থাকতে পারে। আবার প্রাপ্তবয়স্ক থেকেও বৃদ্ধ রোগীর পথ্যের ধরনে পার্থক্য থাকতে পারে। যেমন– ভাত, মাছ, আলু ইত্যাদি খুব নরম করে সিদ্ধ করে চটকে ছেঁকে শিশুদের খেতে দেওয়া হয়, আবার বয়স্কদের জন্য এসব খাদ্য কম মসলা দিয়ে সিদ্ধ করে দিতে হয়। এজন্যই পথ্য নির্বাচনে বয়স গুরুত্ব দেওয়া হয়।

গ. সুরাইয়া বেগম রোগীদের পথ্য নির্বাচনে অধিক গুরবত্ব দেন। কোনো রোগে আক্রান্ত হলে তাড়াতাড়ি সেরে উঠার জন্য বা রোগ নিয়ন্ত্রণ করার জন্য বিশেষ নির্দেশনা অনুযায়ী যে খাবার গ্রহণ করা হয় তাকে পথ্য বলে। সুরাইয়া বেগমের এ বিষয়ে অধিক গুরবত্ব দেওয়ার কারণ নিচে ব্যাখ্যা করা হলো :

- রোগ নিয়ন্ত্রণ করার জন্য ওষুধের পাশাপাশি পথ্য গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। অনেক ক্ষেত্রে যথাযথ পথ্য ছাড়া রোগ নিয়ন্ত্রণ কোনোভাবেই সম্ভব নয়।
- রোগের জটিলতা ও তীব্রতা কমিয়ে আনার জন্য যথাযথ পথ্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।
- পথ্য রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে দ্রুত রোগ থেকে আরোগ্য লাভে সহায়ক ভূমিকা পালন করে।
- রোগের কারণে শরীরে যেসব পুষ্টি ও শক্তির ক্ষয় হয় সেসব ক্ষয় পূরণে সাহায্য করে।

ঘ. একজন চিকিৎসক হিসেবে সুরাইয়া বেগমকে পুষ্টি উপাদানের প্রয়োজনীয়তা অনুসারে খাদ্য নির্বাচন করতে হয়। কেননা রোগের তীব্রতার ওপর পথ্যের প্রকৃতি নির্ভর করে। সব রোগে রোগীকে এক রকম খাদ্য দেওয়া যায় না। কারণ কোনো কোনো রোগে বিশেষ ধরনের পুষ্টি উপাদানের চাহিদা বৃদ্ধি পায়। আবার কোনো রোগে বিশেষ কোনো উপাদান নিয়ন্ত্রণ করার প্রয়োজন দেখা দেয়। যেমন– বেশি জ্বরে ভুগলে ক্যালরিবহুল খাদ্য বেশি দিতে হবে। শিশুকে কোয়াশিয়রকর রোগে প্রোটিন বেশি খাওয়াতে হবে। অথচ কিডনির রোগে প্রোটিনের পরিমাণ কমাতে হয়। ডায়াবেটিস রোগে কার্বোহাইড্রেট জাতীয় খাদ্য নিয়ন্ত্রণের প্রয়োজন এবং চিনি গ্রহণ নিষিদ্ধ। উচ্চ রক্তচাপে লবণ ও হৃদরোগে চর্বিবহুল খাদ্য গ্রহণ ক্ষতিকর। দীর্ঘদিন রোগে ভোগা–রোগীর পথ্য সদ্য রোগীর চেয়ে ভিন্ন হয়। তাই সুরাইয়া বেগমের রোগের প্রকৃতি অনুযায়ী পথ্য নির্বাচন ও পরিকল্পনার বিষয়টি অধিক যুক্তিযুক্ত।

প্রশ্ন -৩ ▸ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

আট মাস বয়স রানু হামাগুড়ি দিয়ে সারা ঘরময় ঘুরে বেড়ায়। হঠাৎ একদিন সকালে তার পাতলা পায়খানা শুরব হয়। তখন রানুর দাদি রানুকে শুকনো খাবার খাওয়াতে শুরব করলেন এবং তার মাকে বুকের দুধ দিতে নিষেধ করলেন। বিকালের দিকে রানুর শরীর নিস্তেজ হয়ে পড়লে রানুর মা রানুকে ডাক্তারের কাছে নিয়ে যায়। ডাক্তার রানুকে পরীৰা করে তাকে মায়ের দুধের পাশাপাশি খাবার স্যালাইন ও তরল জাতীয় খাবার বেশি বেশি খাওয়াতে বলেন।

[বগুড়া ক্যান্টনমেন্ট পাবলিক স্কুল ও কলেজ]

ক. আমাশয় হলে মলের সাথে কী নির্গত হয়? ১

খ. ডেঙ্গু জ্বরে যেসব খাবার বাদ দিতে হয় সেগুলোর নাম লিখ। ২

গ. রানুর অবস্থার উন্নতির জন্য তার খাদ্য তালিকায় কোন কোন খাদ্য অন্তর্ভুক্ত করতে হবে তার একটি তালিকা তৈরি কর। ৩

ঘ. রানুর স্বাস্থ্যের উন্নয়নে ডাক্তারের পরামর্শটির যথার্থতা মূল্যায়ন কর। ৪

৩নং প্রশ্নের উত্তর

ক. আমাশয় হলে মলের সাথে মিউকাস নির্গত হয়।

খ. ডেঙ্গু জ্বরে যেসব খাবার বাদ দিতে হয় তা হলো :

১. মাখন, ঘি ও বেশি তৈলাক্ত খাদ্য।
২. ডিপ ফ্রায়েড খাবার যেমন– সিংগারা, সমুচা ইত্যাদি।
৩. অতিরিক্ত মশলাযুক্ত খাবার ও আঁশযুক্ত খাদ্য।
৪. বেকারির খাবার ও সফ্‌ট ডিংকস।

গ. রানু ডায়রিয়া আক্রান্ত। সঠিক পথ্যের অভাবে তার শরীর নিস্তেজ হয়ে পড়েছে। তার এই অবস্থার উন্নতির জন্য তার খাদ্য তালিকায় কিছু খাদ্য অন্তর্ভুক্ত করা এবং কিছু খাদ্য বাদ দেওয়া একান্ত জরবরি। তার খাদ্য তালিকায় যেসব খাদ্য অন্তর্ভুক্ত করতে হবে তার একটি তালিকা নিচে দেওয়া হলো–

১. তাকে মায়ের দুধের পাশাপাশি খাওয়ার স্যালাইন খাওয়াতে হবে।
২. ডায়রিয়ার প্রকোপ কিছুটা কমে এলে স্বাভাবিক খাবার দিতে হবে। কিন্তু কোনো কারণে ডায়রিয়ার প্রকোপ বেড়ে গেলে তাকে ডিমের সাদা অংশ, ডাবের পানি, চালের গুঁড়ার স্যালাইন খেতে দিতে হবে।
৩. কাঁচাকলা ও সবজি রান্না করে খাওয়াতে হবে।

উপরে উলেৱখিত খাবারগুলো রানুকে দ্রবত সুস্থ হয়ে উঠতে সাহায্য করবে।

ঘ. রানুর স্বাস্থ্যের উন্নয়নে ডাক্তারের পরামর্শটি ছিল মায়ের দুধের পাশাপাশি স্যালাইন ও পানীয় জাতীয় খাবার বেশি খাওয়ানো। রানুর জন্য ডাক্তারের এই পরামর্শটি সঠিক। কারণ রানুর বয়স আট মাস। এই বয়সী শিশুদের শারীরিক ও মানসিক উন্নতির জন্য মায়ের দুধ একান্ত অপরিহার্য। কিন্তু ডায়রিয়া আক্রান্ত হওয়ায় তার দাদি তাকে মায়ের দুধ দেওয়া বন্ধ করে শুকনো খাবার খাওয়াতে শুরব করেন। অথচ পাতলা পায়খানার সাথে সাথে রানুর শরীর থেকে পানি বের হয়ে পানি শূন্যতা সৃষ্টি হচ্ছিল। এতে করে তার অবস্থা খারাপের দিকে যেতে লাগল। এ অবস্থা দূরীকরণে তাকে প্রচুর পানি ও পানীয় খাবার দেওয়া উচিত। তাছাড়া স্যালাইনের মাধ্যমে শরীর থেকে বের হয়ে যাওয়া লবণের ঘাটতি পূরণ হয়। স্যালাইন না খেলে ডায়রিয়াজনিত কারণে ডিহাইড্রেশন হয়ে মৃত্যু পর্যন্ত ঘটতে পারে।

এ কারণে ডাক্তার মায়ের দুধের পাশাপাশি স্যালাইন ও পানীয় জাতীয় খাবার বেশি খাওয়াতে বললেন। এ ধরনের খাবার রানুর শরীরে পানি ও লবণের চাহিদা পূরণ করে তাকে দ্রবত সুস্থ করে তুলবে। তাই রানুর স্বাস্থ্যের উন্নয়নে ডাক্তারের পরামর্শটি যথার্থ।

প্রশ্ন –৪ ▸ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

আনোয়ার সাহেব গত তিন বছর ধরে উচ্চ রক্তচাপে ভুগছেন। তবে তিনি প্রতি বেলায় ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী সুষম খাবার গ্রহণ করেন এবং নিয়মিত ব্যায়াম করেন। এ কারণে তার রোগটি তার সুস্থ জীবন যাপনে কোনো বাধা সৃষ্টি করতে পারে না। তিনি বলেন, "শরীরের ওজন স্বাভাবিক রাখা এবং নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন করাই উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণের অন্যতম চিকিৎসা।

?

ক. শিশুরা কোন রোগে বেশি আক্রান্ত হয়? ১
খ. ডায়রিয়া কেন হয়? ব্যাখ্যা কর। ২
গ. আনোয়ার সাহেব যেসব খাদ্য গ্রহণ করা থেকে বিরত থাকেন তার একটি তালিকা তৈরি কর। ৩
ঘ. আনোয়ার সাহেবের উক্তিটির যথার্থতা মূল্যায়ন কর। ৪

৪নং প্রশ্নের উত্তর

ক. শিশুর ডায়রিয়া ও আমাশয় রোগে বেশি আক্রান্ত হয়।

খ. খাবার ও পানির মাধ্যমে পরিপাকতন্ত্রে জীবাণুর সংক্রমণের ফলে ডায়রিয়া হয়। এতে পরিপাকতন্ত্র সরাসরি আক্রান্ত হয় এবং শরীর থেকে পানি ও লবণ বের হয়ে যায়।

গ. আনোয়ার সাহেব একজন উচ্চ রক্তচাপের রোগী। সুস্থভাবে জীবনযাপন করার জন্য তিনি ডাক্তারের পরামর্শে তার খাদ্য তালিকা থেকে কিছু খাদ্য বাদ দিয়েছেন। তার বাদ দেয়া খাদ্যের একটি তালিকা নিচে দেওয়া হলো :

১. বেশি লবণযুক্ত খাবার যেমন : পনির, সস, চানাচুর ইত্যাদি।
২. লবণে সংরৰিত যে কোনো খাবার যেমন : নোনা ইলিশ, টিনজাত মাছ ইত্যাদি।
৩. মাখন, ঘি, নারকেল ও বেশি তৈলাক্ত ও চর্বিযুক্ত খাদ্য।
৪. চর্বিযুক্ত মাংস ও এদের তৈরি খাদ্য।
৫. ফাস্ট ফুড যেমন : চিকেন ফ্রাই, পিজ্জা ইত্যাদি।
৬. বেকারির খাবার যেমন : বিস্কুট, পেস্ট্রি, কেক ইত্যাদি।
৭. সফট, ড্রিংকস, এনার্জি ড্রিংকস, ডার্ক কফি ইত্যাদি।

ঘ. উদ্দীপকে আনোয়ার সাহেব বলেছেন "শরীরের ওজন ঠিক রাখা এবং নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন করাই উচ্চরক্তচাপ নিয়ন্ত্রণের অন্যতম চিকিৎসা। তার এই উক্তিটি সঠিক। কারণ মানুষের যেসব কারণে উচ্চরক্তচাপ হতে পারে তার মধ্যে অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন অন্যতম। তাই নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন ছাড়া এই রোগ নিয়ন্ত্রণে রাখা অসম্ভব। উদ্দীপকে আনোয়ার সাহেব গত তিন বছর ধরে উচ্চরক্তচাপে ভুগছেন। তবে তিনি ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী সুষম খাদ্য গ্রহণ, এবং নিয়মিত ব্যায়াম করেন। ফলে তার শরীরের ওজন ঠিক থাকে। তিনি তার খাদ্য তালিকায় আঁশযুক্ত ও টকজাতীয় খাবার, ডাল, বাদাম, ডাব, টক দই, মাছ, চর্বি ছাড়া মাংস, ডিম প্রয়োজনীয় পরিমাণে রাখেন। এছাড়া বেশি লবণ, তৈলাক্ত খাবার চর্বিযুক্ত খাবার, ফাস্ট ফুড, সফট ড্রিংকস, চাইনিজ, লবণ পরিহার করেন। তার নিয়মতান্ত্রিক জীবন ব্যবস্থা তাকে উচ্চরক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রেখে সুস্থ জীবনযাপনে সহায়তা করে। সুতরাং, উচ্চ রক্তচাপের চিকিৎসা সম্পর্কে আনোয়ার সাহেবের উক্তিটিই যথার্থ।

প্রশ্ন –৫ ▸ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

তন্বী অনেকদিন ধরে জ্বরে ভুগছে। জ্বরের সাথে খাবারে অরবচি এবং বমি বমি ভাব আছে। বিভিন্ন ধরনের চেষ্টা করেও কোনো লাভ না হওয়ায় তন্বীর মা ডাক্তারের শরণাপন্ন হন। ডাক্তার তন্বীর রোগ শনাক্ত করে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থাপত্র দিয়ে দেন। তন্বীর মা ওষুধের পাশাপাশি উপযুক্ত পথ্য দেওয়ায় তন্বী দ্রবত আরোগ্য লাভ করে। [পাঠ–১ ও ৪]

?

ক. কোন খাদ্য উপাদানের অভাবে কোয়াশিয়রকর রোগ হয়? ১
খ. রোগীকে প্রোটিনসমৃদ্ধ পথ্য দেওয়ার প্রয়োজনীয়তা লেখ। ২
গ. তন্বীর জন্য উপযুক্ত পথ্যের তালিকা তৈরি কর। ৩
ঘ. 'তন্বীর দ্রবত আরোগ্য লাভের জন্য ওষুধের পাশাপাশি পথ্যের প্রয়োজন।' – উক্তিটি বিশেরষণ কর। ৪

৫নং প্রশ্নের উত্তর

ক. প্রোটিনের অভাবে কোয়াশিয়রকর রোগ হয়।

খ. প্রোটিন প্রাণীর দেহকলা ও পেশি গঠনের মূল উপাদান। এটি দেহের বৃদ্ধি সাধন, গঠন, পরিপোষণ ও ৰয়পূরণ করে আবার বিশেষ প্রয়োজনের সময় এটি দেহে তাপ ও শক্তি উৎপাদন করে। রোগে আক্রান্ত রোগীকে প্রোটিন জাতীয় উপাদানসমৃদ্ধ পথ্য প্রদান না করলে দেহের সঞ্চিত প্রোটিন খরচ হয়ে যায়। এতে রোগী দুর্বল হয়ে পড়ে। তাই এ সময় রোগীকে প্রোটিনসমৃদ্ধ পথ্য দিলে দ্রবত রোগ নিরাময় হয়।

গ. তন্বীর জ্বরের সাথে খাবারে অরবচি এবং বমি ভাব আছে। এগুলো জন্ডিসের লৰণ। তাই তন্বীর জন্য এখন উপযুক্ত পথ্য হলো লঘু ও সহজপাচ্য ভিটামিনসমৃদ্ধ খাদ্য। তাছাড়া তার পথ্য পানীয়বহুল, হালকা, তেল–মসলা ও আঁশবর্জিত হওয়া উচিত। নিচে তন্বীর জন্য উপযুক্ত পথ্যের একটি তালিকা তৈরি করা হলো :

তরল পথ্য	নরম পথ্য
১. আখের রস	১. জাউভাত
২. বিভিন্ন ফলের রস	২. চিনি দিয়ে সুজি রান্না
৩. ডাবের পানি	৩. পেঁপে
৪. গ্লুকোজ পানি	৪. লাউ সিদ্ধ
৫. লেবুর পানি	৫. তেল ছাড়া কৈ, শিং, মাগুর মাছের ঝোল
৬. শরবত	৬. নরম সিদ্ধ আটার রুটি
৭. সবজি সিদ্ধ পানি	৭. বাচ্চা মুরগির ঝোল
৮. মাখন তোলা দুধ	৮. জেলি

ঘ. রোগীর সুস্থতার জন্য ওষুধ ও শুশ্রূ ষার সাথে সাথে উপযুক্ত পথ্যের প্রয়োজন। ওষুধ রোগ ভালো করে আর পথ্য রোগীর শরীর গঠনে সহায়তা করে। তাই রোগীর যত্নের ৰেত্রে ওষুধের পাশাপাশি রোগীর পথ্যের ব্যবস্থা করাও অন্যতম প্রধান বিষয়। উদ্দীপকে ডাক্তার তন্বীর রোগ চিহ্নিত করে ওষুধের পাশাপাশি উপযুক্ত পথ্য দেওয়ার কথা বলেছেন। কারণ রোগাক্রান্ত হলে মানুষ দুর্বল হয়ে পড়ে। এ দুর্বল শরীরে শক্তি ফিরিয়ে আনার জন্য পুষ্টিকর খাদ্যের প্রয়োজন সবচেয়ে বেশি। তন্বী জন্ডিস রোগে আক্রান্ত। এ জন্ডিস হলে লিভারে কার্যৰমতা বাধাপ্রাপ্ত হয়। তাই এ সময় রোগীকে পানীয়বহুল হালকা তেল–মসলা ও আঁশবর্জিত পথ্য দেওয়া উচিত। এগুলো শরীরে গিয়ে সহজে হজম হয়। শরীরের ৰয়পূরণ করে শক্তি ফিরিয়ে আনতে সহায়তা করে, দ্রবত রোগ থেকে আরোগ্য লাভে সৰম করে তোলে। সুতরাং উপরের আলোচনার প্রেৰিতে বলা যায়, তন্বীর দ্রবত আরোগ্য লাভের জন্য ওষুধের পাশাপাশি পথ্যেরও প্রয়োজন।

সৃজনশীল প্রশ্নব্যাংক

প্রশ্ন –৬ ▶ জনগণের সুস্থতা বজায় রেখে জনশক্তির উন্নতির লক্ষ্যে স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয় সর্বাধিক জনপ্রিয় সামাজিক যোগাযোগ ওয়েবসাইট ফেসবুকে একটি নতুন পেজ খুলেছে যা সবার জন্য উন্মুক্ত। বর্তমানে এখানে 'পথ্য নির্বাচন ও পরিকল্পনার প্রয়োজনীয়তা' শিরোনামে একটি প্রতিবেদন প্রকাশিত হচ্ছে। আজকের বিষয় জন্ডিস রোগে আক্রান্ত ব্যক্তির পথ্য পরিকল্পনা।

ক. উচ্চ রক্তচাপ হলে খাবারে কোন উপাদানটি কমাতে হয়? ১
খ. পথ্য বলতে কী বোঝ? ২
গ. প্রতিবেদনের আজকের বিষয়টি থেকে একজন রোগী কীভাবে উপকৃত হবে বর্ণনা কর। ৩
ঘ. প্রতিবেদনের শিরোনামটি সম্পর্কে তোমার মতামত ব্যক্ত কর। ৪

প্রশ্ন –৭ ▶ সুমাইয়ার ৩ দিন যাবৎ খুব জ্বর। সারা গায়ে র‍্যাশ দেখা দিয়েছে এবং দাঁতের গোড়া দিয়ে রক্ত পড়ছে। ডাক্তারের কাছে গেলে ডাক্তার রক্ত পরীক্ষা করে বললেন ডেঙ্গু জ্বর হয়েছে। ডাক্তার তার জন্য একটি পথ্য নির্দেশনা তৈরি করে দিলেন। ডাক্তার বলেন, রোগ নিয়ন্ত্রণে ওষুধের পাশাপাশি পথ্যের প্রয়োজনীয়তা অনস্বীকার্য।

ক. আমাশয় হলে মলের সাথে কী নির্গত হয়? ১
খ. ডেঙ্গু জ্বরে কোন কোন পুষ্টি উপাদানের চাহিদা বেড়ে যায় ব্যাখ্যা কর। ২
গ. সুমাইয়ার স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য পথ্য কেমন হওয়া উচিত বর্ণনা কর। ৩
ঘ. ডাক্তারের বক্তব্যের সাথে তোমার মতামত আলোচনা কর। ৪

অনুশীলনের জন্য দক্ষতাস্তরের প্রশ্ন ও উত্তর

◘ জ্ঞানমূলক

প্রশ্ন ॥ ১ ॥ ইনসুলিন কারা নেন?
উত্তর : ডায়াবেটিস রোগীরা ইনসুলিন নেন।

প্রশ্ন ॥ ২ ॥ পথ্য রোগীর রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কী করে?
উত্তর : পথ্য রোগীর রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে।

প্রশ্ন ॥ ৩ ॥ ডেঙ্গু জ্বর কী?
উত্তর : এডিস মশার মাধ্যমে সংক্রমিত ভাইরাসজনিত জ্বরকে ডেঙ্গু জ্বর বলে।

প্রশ্ন ॥ ৪ ॥ ডায়াবেটিস হলে রক্তে কিসের পরিমাণ বেড়ে যায়?
উত্তর : ডায়াবেটিস হলে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়।

প্রশ্ন ॥ ৫ ॥ হৃদরোগীকে কীরূপ আটার রুটি খেতে হয়?
উত্তর : হৃদরোগীকে ভুসিসহ আটার রুটি খেতে হয়।

প্রশ্ন ॥ ৬ ॥ জন্ডিস কী?
উত্তর : জন্ডিস হলো লিভারের কোনো রোগের লক্ষণ।

◘ অনুধাবনমূলক

প্রশ্ন ॥ ১ ॥ পথ্য নির্বাচনের বিবেচ্য বিষয়গুলো লেখ।
উত্তর : অসুস্থ ব্যক্তির জন্য যথাযথ পথ্য নির্বাচন প্রয়োজন। পথ্যকে যথাযথ করতে হলে রোগের প্রকৃতি ও ধরন, রোগীর বয়স বিবেচনায় রাখতে হবে। তাছাড়া রোগের কারণে রোগীর দেহে কোনো জটিলতা তৈরি হয়েছে কিনা, খাদ্য গ্রহণে কোনো বিধিনিষেধ আছে কিনা, বিশেষ কোনো পুষ্টি উপাদান বৃদ্ধি বা কমানোর প্রয়োজন রয়েছে কিনা, অপুষ্টিজনিত সমস্যা রয়েছে কিনা, কোনো বিশেষ খাদ্য এলার্জি আছে কিনা এসব বিষয় বিবেচনায় রাখতে হবে।

প্রশ্ন ॥ ২ ॥ ডায়রিয়া হলে খাওয়ার স্যালাইন দিতে হয় কেন?
উত্তর : ডায়রিয়ায় পাতলা পায়খানার কারণে শরীরে পানি ও লবণের ঘাটতি দেখা দেয়। পানি ও লবণের ঘাটতি পূরণের জন্য প্রতিবার পায়খানার পর খাওয়ার স্যালাইন দিতে হয়। প্রয়োজনে চালের গুঁড়ার স্যালাইন রান্না করে খেতে দিতে হবে। এতে করে প্রয়োজনীয় পানি ও লবণের ঘাটতি খুব সহজেই পূরণ হবে। স্যালাইন না খেলে ডায়রিয়াজনিত কারণে ডিহাইড্রেশন হয়ে মৃত্যু পর্যন্ত ঘটতে পারে।

প্রশ্ন ॥ ৩ ॥ ডায়রিয়া হলে কেন ডিহাইড্রেশন হয়?
উত্তর : ডায়রিয়া হলে মলের সাথে শরীর থেকে পানি বের হয়ে যায়। এতে করে দেহে প্রয়োজনীয় পানি ও লবণের ঘাটতি খুব সহজেই তৈরি হয়। স্যালাইন না খেলে ডায়রিয়াজনিত কারণ ডিহাইড্রেশন হয়।

প্রশ্ন ॥ ৪ ॥ খাদ্য নিয়ন্ত্রণ ছাড়া কোনোভাবেই ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখা যায় না কেন?
উত্তর : ডায়াবেটিস হলে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। এই গ্লুকোজ প্রধানত খাবার থেকে আসে। কিছু কিছু খাবার আছে যা খাওয়ার পর খুব দ্রুত রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়, সেই খাবারগুলো পরিহার করতে হবে। আবার কিছু খাবার আছে খাওয়ার পর খুব দ্রুত রক্তে গ্লুকোজ না বাড়লেও পরিমাণে বেশি খেলে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়, সেই খাবারগুলো হিসাব করে খেতে হবে। খাদ্য নিয়ন্ত্রণ ছাড়া কোনোভাবেই ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখা যায় না।

প্রশ্ন ॥ ৫ ॥ হৃদরোগে আক্রান্ত ব্যক্তির খাদ্য কেমন হবে?
উত্তর : আমাদের দেশে দিন দিনই হৃদরোগীর সংখ্যা বাড়ছে। হৃদরোগীর খাদ্য এমন হতে হবে, যাতে করে রোগীর জন্য প্রয়োজনীয় খাদ্য শক্তির চাইতে বেশি খাদ্য শক্তি গৃহীত না হয় এবং খাদ্য সুষম হয়। খাদ্যের মাধ্যমে চিনি, লবণ ও ফ্যাটের গ্রহণ যেন কম থাকে এবং প্রচুর পরিমাণে আঁশজাতীয় খাদ্য গ্রহণ করা হয়। মাখন, ঘি, ডালডা, ক্রিম, সয়া সস, নারকেল বেশি তৈলাক্ত ও চর্বিযুক্ত খাবার খাওয়া যাবে না।