

রমজান ও ডায়াবিটিস

ডায়াবিটিস নিয়ে বাস করার সময় রোজা রাখা, বিশেষত দীর্ঘ সময়ের জন্য, বিপজ্জনক হতে পারে আর স্বাস্থ্যের সমস্যার সৃষ্টি করতে পারে।

আপনি যদি রমজানের সময় রোজা রাখতে চান, তাহলে নিশ্চিত করুন যে রমজান শুরু হওয়ার অনেক আগে থেকে আপনি আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিমের সাথে কথা বলেন। আপনারা একসাথে কাজ করে সুরক্ষিতভাবে রোজা রাখার আপনার নিজের ব্যক্তিগত পরিকল্পনা তৈরি করতে পারেন।

রমজানের সময় রোজা রাখা

কোরানের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী মুসলমানদের রমজান মাসের সময় সূর্যোদয় থেকে সূর্যাস্ত পর্যন্ত রোজা রাখতে হয়। কিন্তু, ডায়াবিটিসের মত কিছু কিছু স্বাস্থ্যের সমস্যা থাকা ব্যক্তিদের এর আওতা থেকে বাদ দেওয়া যেতে পারে।

শেষ পর্যন্ত, রোজা রাখবেন কি না এটা আপনার ব্যক্তিগত সিদ্ধান্ত। যদি আপনি রোজা রাখতে চান, আগে থেকে আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিমের সাথে কথা বলুন। আপনি কিভাবে ডায়াবিটিসের পরিচালনা করছেন তা বোঝার এটা একটি ভালো সুযোগ। তারা রোজা রাখার সম্ভাবিত ঝুঁকিগুলির বিষয়ে আলোচনা করতে পারেন আর আপনাকে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করতে পারেন যে এই বছর রোজা রাখা আপনার জন্য নিরাপদ কি না। নিশ্চিত করুন যে আপনি আপনার রক্তপরীক্ষার ফলাফলগুলি, আপনি কোনো ডায়াবিটিসের ওষুধ গ্রহণ করলে সেগুলি আর বিদ্যমান ডায়াবিটিসের জটিলতাগুলি বা তা হওয়ার আপনার ঝুঁকিগুলির বিষয়ে কথা বলেন।

আমার ডায়াবিটিস আছে - আমি কিভাবে রোজা রাখতে পারি?

রোজা রাখবেন কি না তা নির্বাচন করা একটি অত্যন্ত ব্যক্তিগত সিদ্ধান্ত। ডায়াবিটিস থাকা কিছু ব্যক্তিদের জন্য, রোজা রাখা বিপজ্জনক হতে পারে বা আপনার স্বাস্থ্যের সমস্যার সৃষ্টি করতে পারে, বিশেষত যদি আপনি এমন ওষুধ ব্যবহার করেন যা আপনার হাইপোগ্লাইসেমিয়ার ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়, যা এছাড়া হাইপো নামে পরিচিত। ব্যক্তিদের রোজা রাখার থেকে অব্যাহতি দেওয়া হতে পারে যদি তারা:

- শিশু হন (বয়ঃসন্ধির বয়সের কম)
- অধিকবয়স্ক হন
- অসুস্থ হন বা তাদের বিশেষ কোনো স্বাস্থ্যের সমস্যা থাকে
- শিক্ষাগত অক্ষমতা থাকে
- যাত্রা করছেন
- গর্ভবতী হন, স্তনের দুধ পান করাচ্ছেন বা তাদের মাসিক হয়ে থাকে।

যদি আপনি রমজানের সময় রোজা রাখেন তাহলে কোভিড-19-এর মত টিকা গ্রহণ করলে রোজা ভাঙ্গা হয় না।

রোজা রাখার ঝুঁকিগুলি

যদি আপনার ডায়াবিটিস থাকে, তাহলে রোজা রাখার সময় আপনার ঝুঁকিগুলি এগুলির উপর নির্ভর করবে:

- যে ধরনের ডায়াবিটিস নিয়ে আপনি জীবনযাপন করছেন
- যদি আপনি বর্তমানে আপনার গড় রক্তের শর্করার পরিমাণ আপনার জন্য স্বাস্থ্যকর পরিসরের মধ্যে রাখেন
- আপনার ডায়াবিটিসের ব্যবস্থাপনা করার জন্য যে ধরনের ওষুধ আপনি ব্যবহার করেন
- যদি আপনি এমন ওষুধ ব্যবহার করেন যা থেকে আপনার হাইপোর ঝুঁকি থাকে, যেমন সালফোনিলইউরিয়া ও ইনসুলিন
- যদি আপনি ডায়াবিটিসের জটিলতাগুলি নিয়ে জীবনযাপন করেন যেমন খারাপ দৃষ্টিশক্তি, স্নায়ুর ক্ষতি, হার্ট বা কিডনির রোগ।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিমের

সাথে কথা বলা

রোজার আগে আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিমের সাথে দেখা করুন। আপনি যাতে নিরাপদে রোজা রাখতে পারেন তার জন্য একটি পরিকল্পনার বিষয়ে আলোচনা করা গুরুত্বপূর্ণ। এটা না করার কোরানের বিরুদ্ধে যায়, যা স্পষ্টভাবে জানায় যে আপনি এমন কোনো কাজ করবেন না যা আপনার শরীরের ক্ষতি করে (আল বাকারা আয়াত: 195)। আপনি হয়ত আলোচনা করতে পারেন:

- সাধারণের চেয়ে আরো ঘনঘন আপনার রক্তে শর্করার মাপা আর নিশ্চিত করা যে এটা করার জন্য আপনার যথেষ্ট পরীক্ষার স্ট্রিপ রয়েছে
- আপনার রক্তে শর্করা খুব কম বা খুব বেশি হলে, বা আপনি অসুস্থ হয়ে পড়লে কী করতে হবে
- আপনার ডায়াবিটিসের ট্যাবলেটে পরিবর্তন, তা কখন নিতে হবে আর রোজা রাখার সময় ডোজ বা ধরণে কোনো পরিবর্তন করার প্রয়োজন আছে কি না
- আপনার ইনসুলিনে পরিবর্তন

রোজা রাখার জন্য পরামর্শ

নিরাপদে রোজা রাখার জন্য কিছু কিছু জিনিস আছে যা আপনি রমজানের আগে আর চলাকালীন করতে পারেন।

- রমজানের আগের মাসে দুই দিন রোজা রাখার চেষ্টা করুন এটা দেখতে যে আপনি জটিলতা ছাড়াই রোজা রাখতে পারেন কি না।
- যদি আপনার ডায়াবিটিসের ওষুধগুলি আপনাকে হাইপোর ঝুঁকিতে ফেলে, নিশ্চিত করুন যে আপনার কাছে হাইপোর চিকিৎসা থাকে আর সবসময়ে তা আপনার সাথে নিয়ে যান।
- ডায়াবিটিসের পরিচয়পত্র তৈরি করান, যেমন একটি মেডিকাল রেসলেট, যদি আপনি তা পরতে চান বা আপনার ডায়াবিটিসের ওষুধের বিষয়ে তথ্য রাখুন যাতে তা আপনি নিজের সাথে রাখতে পারেন।

রক্তে নিরাপদ শর্করার মাত্রা

নিয়মিতভাবে আপনার রক্তে শর্করার মাত্রা পরীক্ষা করুন এটা দেখতে যে আপনার মাত্রা স্বাস্থ্যকর পরিসরের মধ্যে থাকে। এটা আপনার রোজা ভাঙবে না।

যদি আপনার রক্তে শর্করা খুব কম (4.0এমএমওএল/লি-র কম) হয়ে যায় তাহলে আপনার রোজা ভাঙার প্রয়োজন হবে। আপনার পছন্দসই চিনিযুক্ত খাবার বা তরল দিয়ে হাইপোর চিকিৎসা করুন। উদাহরণস্বরূপ, এটা হতে পারে ফ্লকোজ বা ডেক্সট্রোজ ট্যাবলেট, এক গ্লাস চিনিযুক্ত নন-ডায়েট পানীয় বা ফলের রসের একটি ছোট কার্টন।

একটি হাইপোর চিকিৎসা করার পরে, আপনাকে ধীরে কাজ করে এমন কার্বোহাইড্রেটের একটি নাস্তা খেতে হবে, যেমন ফলের টুকরো, এক গ্লাস দুধ বা হোলমিল টোস্টের একটি স্লাইস। যদি তা করা নিরাপদ হয় তাহলে আপনি হয়ত পরে আপনার রোজা পুষ্টি নেওয়া বেছে নিতে পারেন।

রোজা রাখা বেছে নেওয়ার আগে, আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিমকে জিজ্ঞাসা করুন যে আপনার জন্য উচ্চ শর্করার মাত্রা কি। যদি আপনি রোজা রাখার সময় এই মাত্রার উপরে যান, তাহলে আপনার পানি পান করে অবশ্যই আপনার রোজা ভাঙা আর চিকিৎসা পরামর্শ গ্রহণ করা উচিত। যদি আপনি আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিমের সাথে যোগাযোগ করতে না পারেন তাহলে অবিলম্বে 111 নম্বরে কল করুন। যদি তার চিকিৎসা করা না হয়, উচ্চ মাত্রার রক্ত শর্করার থেকে ডায়াবিটিক কিটোঅ্যাসিডোসিস (ডিকেএ) হতে পারে যার হাসপাতালে চিকিৎসার প্রয়োজন হতে পারে।

আমার কি সুহোর (শেহরি)-র জন্য ঘুম থেকে উঠতে হবে?

না খাবার খেয়ে অনেক ঘন্টা কাটালে তা হাইপোর ঝুঁকি বাড়ায়। যদি মধ্যরাতের বদলে আপনি ঠিক সূর্যোদয়ের আগে সুহোর-এ কিছু খাবার খান, তাহলে রোজা রাখার সময় আপনার রক্ত শর্করায় ভারসাম্য রাখা সহজতর হবে।

সুহোর (শেহরি)-এ আমার কি ধরণের খাবার নেওয়া উচিত?

সুহোরে, আপনার উচ্চতর আঁশযুক্ত কার্বোহাইড্রেট বেছে নেওয়া উচিত যা ধীরে ধীরে এনার্জির জোগান দেয়, যেমন মাল্টিগ্রেইন ব্রেড, ওট-ভিত্তিক সিরিয়াল মিল, বাসমতী চালের ভাত বিনস, ডাল, ফল আর সন্ধি সহ।

আর যে খাবারগুলি আপনার রক্তে শর্করার পরিমাণ আরো ভারসাম্যপূর্ণ রাখবে তা হল হোলমিল পিটা হোলমিল আটা দিয়ে তৈরি চাপাতি আর সুজি।

স্টার্চযুক্ত খাবারের কতটা পরিমাণ খাচ্ছেন সে বিষয়ে অবগত হন আর নিশ্চিত করুন যে এছাড়া আপনি যথেষ্ট পরিমাণে সন্ধি খান। এই অতিরিক্ত আঁশ আপনার রক্তে শর্করার পরিমাণ স্বাস্থ্যকর পরিসরে রাখবে।

ইফতারে আমার কী ধরণের খাবার খাওয়া উচিত?

সারা বছর চিন্তাভাবনা করে আর স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ার চেষ্টা করবেন, এমনকি রমজানের সময়ও। উচ্চ ফ্যাট বা শর্করা থাকা বেশি ভাজা খাবার খেলে তা আপনার ডায়াবিটিসের ব্যবস্থাপনা করা কঠিন

করে তুলবে আর এর ফলে সময় গেলে ওজন বেড়ে যাবে। যদি রক্তে শর্করার মাত্রা প্রায়ই বেশি থাকে, তাহলে তা আপনার ডায়াবিটিসজনিত জটিলতার সম্ভাবনা বাড়িয়ে দেয়।

ভাজা, তৈলাক্ত বা শর্করাসুজ খাবার কম ঘনঘন খাওয়া উচিত, দাওয়াত হিসাবে আর অল্প পরিমাণে যাতে আপনার শক্তির মাত্রায় ভারসাম্য থাকে। বেশি আঁশযুক্ত স্টার্চ থাকা কার্বোহাইড্রেট, ডাল আর সব্জি বেছে নিন।

কী ধরণের পানীয় আমি গ্রহণ করতে পারি?

রোজা রাখলে তা অনেক ঘন্টা ধরে রোজা রাখার কারণে আপনাকে ডিহাইড্রেশনের ঝুঁকিতে ফেলতে পারে। যথেষ্ট শর্করাসুজ, ক্যাফেইন ছাড়া তরল পান করুন, বিশেষভাবে সুহোরের সময় আর ইফতারের সাথে।

রোজা ভাঙ্গার জন্য এক গ্লাস চিনিছাড়া দুধ হল একটি স্বাস্থ্যকর বিকল্প। অবগত হন যে ফলের রস খুব দ্রুত আপনার রক্তে শর্করা বাড়িয়ে দিতে পারে আর তা সেরা বিকল্প নয়।

যদি আপনার শরীরে পানি কমে যায়, তাহলে অবিলম্বে রোজা ভাঙ্গুন আর পানি গ্রহণ করুন।

আমি কি তারাউই নমাজ পড়তে পারি?

তারাউই অত্যন্ত পরিশ্রমসাধ্য কাজ হতে পারে আর আপনি ডিহাইড্রেটেড বোধ করতে পারেন বা আপনার হাইপোর ঝুঁকি হতে পারে। তারাউই-এর সময় সমস্যা এড়াতে নিশ্চিত করুন যে আপনি:

- ইফতারের সাথে স্টার্চযুক্ত খাবার খান কারণ তা ধীরে ধীরে হজম হয়
- ইফতারের পরে যথেষ্ট পানীয় পান করেন
 - তারাউই-এ আপনার সাথে পানির একটি বোতল আর হাইপোর চিকিৎসা নিয়ে যান যদি আপনার ডায়াবিটিসের ওষুধ আপনাকে হাইপোর ঝুঁকিতে ফেলে।

যদি আপনি রোজা রাখতে না পারেন

যদি আপনি রোজা রাখতে সক্ষম না হন, তা সত্ত্বেও আপনি জাকাত দিয়ে বা গরীব মানুষকে খাবার দিয়ে রমজানের লাভ নিতে পারেন। এটার বিষয়ে আরো তথ্যের জন্য আপনার স্থানীয় ইমামের সাথে কথা বলুন।

যদি এই রমজানে আপনি রোজা রাখতে না পারেন, তা সত্ত্বেও আপনি পরের কোনো তারিখে রোজা রাখতে সক্ষম হতে পারেন, যা হয়ত শীতের মাসগুলিতে হতে পারে।

আরও তথ্যের জন্য

যদি আপনি অন্য ভাষায় ডায়াবিটিস-সম্পর্কিত তথ্য চান, তাহলে diabetes.org.uk/languages-এ যান

ডায়াবিটিস ইউকে হেল্পলাইন

আমাদের একান্তভাবে প্রদান করা ডায়াবিটিস হেল্পলাইন হল ডায়াবিটিস থাকা সব মানুষ, তাদের পরিবারবর্গ বা বন্ধু, আর যে ব্যক্তির উদ্ভিগ্ন যে তাদের ঝুঁকি থাকতে পারে তাদের সকলের জন্য। যদি

আপনার কোনো প্রশ্ন থাকে বা আপনি ডায়াবিটিসের বিষয়ে বোঝেন এমন একজনের সাথে শুধু কথা বলতে চান, তাহলে সহায়তা করার জন্য আমরা এখানে আছি।

0345 123 2399 নম্বরে কল করুন, সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল 9টা থেকে 6টা

ইমেইল: helpline@diabetes.org.uk

বা যান diabetes.org.uk/helpline-এ

ব্রিটিশ ডায়াবেটিক অ্যাসোসিয়েশন ডায়াবেটিস ইউকে(Diabetes UK) হিসাবে কাজ করে যা ইংল্যান্ড এবং ওয়েলসে (নম্বর 215199) এবং স্কটল্যান্ডে (নম্বর SCO39136) নিবন্ধিত একটি দাতব্য সংস্থা। একটি লিমিটেড বাই গ্যারান্টি কোম্পানি, যা ইংল্যান্ড এবং ওয়েলসে 00339181 নং হিসেবে নিবন্ধিত এবং Wells Lawrence House, 126 Back Church Lane, London E1 1FH
© Diabetes UK 2023 এ এর নিবন্ধিত অফিস রয়েছে।