

رمضان اور ذیابیطس

ذیابیطس کے حامل افراد کے روزے رکھنا، خاص طور پر طویل گھنٹوں کے لیے، آپ کے لیے خطرناک اور صحت کے مسائل کا سبب بن سکتا ہے۔

اگر آپ رمضان کے دوران روزے رکھنا چاہتے ہیں، تو یقینی بنائیں کہ رمضان شروع ہونے سے کافی پہلے آپ اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے بات کرتے ہیں۔ محفوظ رہتے ہوئے روزے رکھنے کے اپنے آپ ذاتی پلانز سے اتفاق کرنے کے لیے مل جل کر کام کر سکتے ہیں۔

رمضان میں روزے رکھنا

قرآن مسلمانوں سے رمضان کے مہینے میں طلوع آفتاب سے لے کر غروب آفتاب تک روزے رکھنے کا مطالبہ کرتا ہے۔ تاہم، صحت کے بعض عوارض کے شکار افراد، جیسا کہ ذیابیطس، اس سے مستثنیٰ ہو سکتے ہیں۔

حتمی طور پر، یہ ایک ذاتی انتخاب ہے کہ آیا روزے رکھے جائیں یا نہیں۔ اگر آپ روزے رکھنا چاہتے ہیں، تو پہلے اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے بات کر لیں۔ یہ سمجھنے کا ایک اچھا موقع ہے کہ آپ ذیابیطس کو کتنی اچھی طرح سے منتظم کر رہے ہیں۔ وہ روزے کے ممکنہ خطرات کے متعلق بات کر سکتے ہیں اور آپ کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد دے سکتے ہیں کہ آیا اس سال روزے رکھنا محفوظ ہے یا نہیں۔ یقینی بنائیں کہ آپ اپنے خون کے ٹیسٹ کے نتائج، ذیابیطس کی کوئی بھی ادویات جو آپ لے رہے ہوں اور ذیابیطس کی موجودہ پیچیدگیوں یا ان کے پیدا ہونے کے خطرات کے متعلق بات چیت کرتے ہیں۔

مجھے ذیابیطس لاحق ہے – میں

کیسے روزہ رکھ سکتا ہوں؟

روزے رکھنے یا نہ رکھنے کا انتخاب ایک بہت ہی ذاتی فیصلہ ہے۔ ذیابیطس میں مبتلا کچھ افراد کے لیے، روزے رکھنا خطرناک ثابت ہو سکتا ہے یا آپ کی صحت کے لیے مسائل پیدا کر سکتا ہے، خاص طور پر اگر آپ ایسی ادویات استعمال کر رہے ہیں جو آپ کے خون میں

شکر کی مقدار میں کمی ہونے کے خطرے کو بڑھا رہی ہوں، جنہیں ہائیپوز کے طور پر بھی جانا جاتا ہے۔ لوگ روزے رکھنے سے بھی مستثنیٰ ہو سکتے ہیں اگر وہ:

- بچے ہیں (بلوغت کی عمر سے کم ہیں)۔
- بوڑھے ہیں
- بیمار یا صحت کیا کے کسی عارضہ میں مبتلا ہیں
- سیکھنے میں مشکلات رکھتے ہیں
- سفر کر رہے ہیں
- حاملہ ہیں، دودھ پلا رہی ہیں یا ماہواری کی حالت میں ہیں۔

اگر آپ رمضان کے دوران روزے رکھتے ہیں، تو ویکسین لگوانے سے آپ کا روزہ نہیں ٹوٹتا۔

روزے رکھنے کے خطرات

اگر آپ کو ذیابیطس ہے، تو روزہ کی وجہ سے آپ کو لاحق خطرات کا انحصار درج ذیل پر ہو گا:

- ذیابیطس کی قسم آپ جس کے ساتھ زندگی گزار رہے ہیں
- اگر آپ فی الوقت اپنی بلڈ شوگر (HbA1c) کا اوسط لیول اپنے لیے صحت مند حد میں منظم کر رہے ہیں
- ادویات کی قسم جو آپ اپنی ذیابیطس کو منظم کرنے کے لیے استعمال کر رہے ہیں

- اگر آپ ایسی ادویات لیتے ہیں جن کی وجہ سے آپ کے خون میں شکر کی مقدار کی کمی کا خطرہ ہو سکتا ہے، جیسے سلفونیلوریاس اور انسولین
- اگر آپ ذیابیطس کی پیچیدگیوں کے ساتھ زندگی گزار رہے ہیں جیسا کہ کمزور بصارت، اعصابی چوٹ، دل یا گردوں کے امراض۔

اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے بات کرنا

روزے سے پہلے اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے ملاقات کر لیں۔ کسی پلان پر بات کرنا اہم ہے تاکہ آپ محفوظ طریقے سے روزہ رکھ سکیں۔ ایسا نہ کرنا قرآنی احکام کی خلاف ورزی ہے، جس میں واضح طور پر کہا گیا ہے کہ آپ کو لازماً کوئی ایسا کام نہیں کرنا چاہئے جس سے آپ کے جسم کو نقصان پہنچے (البقرہ آیت: 195)۔ آپ اس متعلق بات چیت کر سکتے ہیں:

- اپنے بلڈ شوگر کے لیول کی معمول سے کہیں زیادہ بار جانچ کرنا اور یقینی بنانا کہ آپ کے پاس ایسا کرنے کے لیے کافی ساری ٹیسٹ اسٹریپس موجود ہیں۔
- اگر آپ کی بلڈ شوگر بہت کم یا بہت زیادہ ہے، یا اگر آپ بیمار ہو جاتے ہیں تو کیا کیا جائے
- آپ کی ذیابیطس کی گولیوں میں مطابقت پیدا کرنا، انہیں کب لینا ہے اور اگر روزے کی حالت میں خوراک یا قسم کو ایڈجسٹ کرنے کی ضرورت ہوتی ہے
- آپ کی انسولین میں ایڈجسٹمنٹس کرنا۔

روزہ رکھنے کے لیے تجاویز

- کئی ایسی چیزیں ہیں جو آپ رمضان سے پہلے اور اس کے دوران کر سکتے ہیں تاکہ آپ کو محفوظ طریقے سے روزے رکھنے میں مدد مل سکے۔
- رمضان سے پہلے مہینے میں ایک دو دن روزہ رکھنے کی کوشش کریں تاکہ یہ معلوم کیا جا سکے کہ کیا آپ پیچیدگیوں کے بغیر روزہ رکھ سکتے ہیں۔
- اگر آپ کی ذیابیطس کی ادویات کی وجہ سے آپ کے خون میں شکر کی مقدار کم ہو جانے کا

خطرہ ہو سکتا ہو، تو یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس ہائیو کے علاج دستیاب ہے اور اسے ہمیشہ اپنے ہمراہ رکھیں۔

- ذیابیطس کی شناخت تیار کریں، جیسا کہ ایک میڈیکل بریسلیٹ، اگر آپ اسے پہننے کا انتخاب کرتے ہیں یا اپنی ذیابیطس کی ادویات کے بارے میں معلومات رکھتے ہیں تاکہ آپ اسے اپنے ہمراہ لے جا سکیں۔

بلڈ شوگر کے محفوظ لیولز

اپنی بلڈ شوگر کی باقاعدگی سے جانچ کرتے رہیں تاکہ یہ معلوم ہو سکے کہ آپ کی سطح صحت مند حد میں ہے۔ اس سے آپ کا روزہ نہیں ٹوٹے گا۔

اگر آپ کی بلڈ شوگر بے انتہا کم (4.0mmol/l سے کم) ہو جاتی ہے تو آپ کو روزہ توڑنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ ہائیو کا علاج اپنے پسندیدہ میٹھے کھانے یا سیال سے کریں۔ مثال کے طور پر یہ گلوکوز یا ڈیکسٹروز کی گولیاں، ایک گلاس میٹھا نان ڈائٹ مشروب یا پھلوں کے رس کا ایک چھوٹا سا کارٹن ہو سکتا ہے۔

ہائیو کا علاج کرنے کے بعد، آپ کو ایک اسنیک کھانا چاہئے جس میں آہستگی سے گھلنے والے کاربوہائیڈریٹس ہوں جیسا کہ پھل کا ایک ٹکڑا، ایک گلاس دودھ یا ہول میل ٹوسٹ کا سلائس۔ اگر ایسا کرنا محفوظ ہو تو آپ بعد میں اپنا روزہ قضا رکھنے کا انتخاب کر سکتے ہیں۔

روزہ رکھنے کا انتخاب کرنے سے پہلے، اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے پوچھ لیں کہ آپ کے لیے زیادہ بلڈ شوگر لیول کیا ہے۔ اگر آپ روزے کے دوران اس لیول سے اوپر چلے جاتے ہیں، تو آپ کو پانی پی کر روزہ توڑ دینا چاہئے اور طبی مشورہ لینا چاہئے۔ اگر آپ اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم تک نہیں پہنچ سکتے، تو فوری طور پر 111 کو کال کریں۔ اگر علاج نہ کیا جائے تو، ہائی بلڈ شوگر ذیابیطس کیٹوایسیڈوسس (DKA) کا باعث بن سکتی ہے جس کے لیے ہسپتال میں علاج کی ضرورت ہو گی۔

کیا مجھے سحری (سحور) کے لیے جاگنے کی ضرورت ہے؟

کھانے کے بغیر بہت سارے گھنٹے گزارنے سے ہائیبوس کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اگر آپ سحری میں کھانا آدھی رات کے بجائے طلوع آفتاب سے پہلے کھاتے ہیں تو روزے کے دوران آپ کے خون میں شکر کو متوازن کرنا آسان ہو جائے گا۔

سحری (سحور) میں مجھے کس قسم کی غذائیں کھانی چاہئیں؟

سحری میں، آپ کو زیادہ فائبر کاربوہائیڈریٹس کا انتخاب کرنا چاہیے جو آہستگی سے توانائی کا اخراج کرتے ہیں، جیسا کہ مٹی گرین بریڈ، جئی پر مبنی دلیے، باسمنی چاول اور پھلیاں، دالیں، دال، پھل اور سبزیاں۔

دیگر غذائیں جو آپ کے خون کی شکر کو زیادہ مستحکم رکھیں گی ان میں سالم اناج پیٹا بریڈ، سالم اناج اٹے سے بنی چیتائیاں اور سوچی شامل ہیں۔

نشاستہ دار کھانوں کے پورشن کے سائز سے آگاہ رہیں اور یقینی بنائیں کہ آپ خاطر خواہ سبزیاں بھی کھاتے ہیں۔ یہ اضافی فائبر آپ کے بلڈ شوگر کے لیول کو صحت مند حد میں رکھے گا۔

افطار میں مجھے کس قسم کی غذائیں کھانی چاہئیں؟

یاد رکھیں کہ نہ صرف سارا سال ہی معقول طریقے سے اور صحت بخش کھانا کھائیں، بلکہ رمضان میں بھی۔ چکنائی اور چینی میں زیادہ تلی ہوئی خوراک کھانے سے آپ کی ذیابیطس پر قابو پانا مشکل ہو جاتا ہے اور وقت گزرنے کے ساتھ وزن میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ اگر خون میں شکر کی مقدار اکثر زیادہ ہوتی ہے، تو اس سے آپ کو ذیابیطس کی پیچیدگیوں کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

اپنی توانائی کے لیول کو متوازن رکھنے کے لیے دعوت کے طور پر اور معتدل پورشن کے سائز میں تلی ہوئی، ائل والی اور شکر والی غذائیں کم کثرت سے کھانی چاہئیں۔ زیادہ فائبر کی حامل نشاستہ دار کاربوہائیڈریٹس، دالیں اور سبزیوں کا انتخاب کریں۔

میں کون سے مشروب لے سکتا ہوں؟

طویل عرصے تک روزے رکھنے سے آپ پانی کی کمی کے خطرہ سے دوچار ہو سکتے ہیں۔ سحری اور افطار کے وقت خاطر خواہ مقدار میں چینی سے پاک، کیفین کے بغیر مائع، خاص طور پر پانی پیئیں۔

افطاری کے لیے بنا میٹھا کیے دودھ کا ایک گلاس ایک صحت بخش آپشن ہے۔ اس بات سے آگاہ رہیں کہ پھلوں کا جوس آپ کے خون میں شوگر لیول کو بہت تیزی سے بڑھا سکتا ہے اور اس لیے یہ ایک بہترین آپشن نہیں ہے۔

اگر آپ پانی کی کمی کا شکار ہو جاتے ہیں تو فوراً روزہ توڑ دیں اور پانی پی لیں۔

کیا میں تراویح پڑھ سکتا ہوں؟

تراویح ایک تھکا دینے والی سرگرمی ہو سکتی ہے اور آپ پانی کی کمی کا شکار ہو سکتے ہیں یا ہائپوس کا خطرہ لاحق ہو سکتا ہے۔ تراویح کے دوران مسائل سے بچنے کے لیے، یقینی بنائیں کہ آپ:

- افطار کے ساتھ نشاستہ والی غذائیں کھائیں کیونکہ وہ آہستگی سے ہضم ہوتی ہیں۔
- افطار کے بعد کافی مقدار میں پانی پیئیں
- اگر آپ کی ذیابیطس کی ادویات آپ کو ہائپوس کے خطرے میں ڈال دیتی ہیں تو تراویح میں پانی کی بوتل اور ہائپو ٹریٹمنٹ اپنے ہمراہ رکھیں۔

اگر آپ روزہ نہیں رکھ سکتے

اگر آپ روزہ نہیں رکھ سکتے، تب بھی آپ صدقہ دے کر یا غریبوں کو کھانا کھلا کر رمضان کی برکتیں سمیٹ سکتے ہیں۔ اس کے بارے میں مزید معلومات کے لیے اپنے مقامی امام سے بات کریں۔

اگر آپ اس رمضان میں روزے نہیں رکھ سکتے، تو آپ بعد کے دنوں میں، شاید سردیوں کے مہینوں میں بھی قضا روزے رکھ سکتے ہیں۔

مزید معلومات کے لیے

اگر آپ دوسری زبانوں میں ذیابیطس سے متعلق معلومات چاہتے ہیں، تو diabetes.org.uk/languages ملاحظہ کریں۔

ذیابیطس یو کے کی ہیلپ لائن

ہماری ذیابیطس کی وقف شدہ ہیلپ لائن ذیابیطس میں مبتلا تمام لوگوں، ان کے خاندان یا دوستوں اور ایسے لوگوں کے لیے ہے جو پریشان ہیں کہ انہیں خطرہ لاحق ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کو کوئی سوال پوچھنا چاہتے ہیں یا آپ کو محض کسی ایسے شخص سے بات کرنے کی ضرورت ہے جو ذیابیطس کو سمجھتا ہو، تو ہم مدد کے لیے حاضر ہیں۔

2399 123 0345 پر کال کریں، بروز پیر تا جمعہ
صبح 9 تا شام 6 بجے تک

helpline@diabetes.org.uk پر ای میل کریں

یا diabetes.org.uk/helpline ملاحظہ کریں