SAFE FASTING WITH

Diabetes

During

Ramadan

رمضان اور ذیابیطس

Ramadan & Hajj Study Group Pakistan

رمضان اور ذیابیطس

رمضان سال کا وہ بابرکت مہینہ ہے جسمیں ہر مسلمان کی اولین خواہش ہوتی ہے کہ اس مہینے کی برکت سے فیض حاصل کرے۔

ذیابطیس کے حامل افراد کیلئے روزہ رکھنے یا نہ رکھنے کا انحصار انکی ذیابطیس کے موجودہ کنٹرول اور علاج کی نوعیت پر ہے۔ ذیابطیس کے حامل فرد کا معالج مرض کی نوعیت کے لحاظ سے فیصلہ کرسکتا ہے کہ مریض روزہ رکھے یا نہیں۔

اگر معالج روزہ رکھنے کی اجازت دیدیتا ہے تو اس صورت میں غذا اور ادویات میں تبدیلی اور احتیاط کے ساتھ روزہ رکھا جاسکتا ہے۔ غذائی پرہیز کو اس مہینے برقرار رکھنا مفید ہوتا ہے۔

رہنما اصول

اس مہینے میں روزہ رکھنے کیلئے ذیابطیس کے حامل افراد کو کچھ رہنما اصولوں کا سمجھنا اشد ضروری ہے۔

رمضان سے قبل معالج (ڈاکٹر) سے مشورہ اشد ضروری ہے

ذیابطیس کے حامل وہ افراد جو کسی بھی قسم کی پیچیدگی میں مبتلا ہیں مثلاً:

1. دل کے امراض میں مبتلا افراد
2. گردوں کے مرض میں مبتلا افراد
3. وہ افراد جو پاؤں کے زخم کا شکار ہیں
4. اگر آپ کی شوگر کنٹرول میں نہیں رہتی اور پچھلے تین مہینوں میں آپ کی شوگر بہت کم یا زیادہ رہی ہو
5. معمر افراد جن کی صحت متاثر ہو چکی ہو
7. حاملہ خواتین
7. ذیابطیس قسم اول کے حامل افراد
8. وہ افراد جنکی آنکھیں یا اعصاب ذیابطیس سے شدید متاثر ہو چکے ہوں

رمضان سے قبل ادویات اور انسولین میں تبدیلی

رمضان میں کھانے کے اوقات میں تبدیلی کی وجہ سے ادویات اور انسولین کی مقدار اور

اوقات میں تبدیلی ضروری ہوتی ہے جو کہ معالج کرتا ہے اس لئے رمضان سے دو ماہ قبل ہر مریض کیلئے ضروری ہے کہ اپنا معائنہ معالج سے ضرور کروائیں

روزے کے دوران خون میں شکر کی مقدار کا تناسب

1. سحری سے افطار تک شکر کی مقدار 100mg/dl سے کم نہ ہو اور 200mg/dl سے زیادہ نہ ہو

2. روزے کے دوران خون میں شکر کی جانچ

رمضان کے دوران مندرجہ ذیل اوقات میں شوگر جانچنا مناسب ہے۔

(1) سحری سے پہلے (2) سحری کے دو گھنٹے بعد (3) دوپہر کے وقت

(4) افطار سے پہلے (5) افطار کے دو گھنٹے بعد (6) کوئی بھی علامات ہونے کی صورت میں

روزے کے دوران ممکنہ پیچیدگیاں

☆ ہائپوگلائسیمیا hypoglycemia یعنی خون میں شکر کی مقدار کا حد سے کم ہو جانا

علامات: غیر معمولی ٹھنڈے پسینہ آنا، دل کی ڈھڑکن کا تیز ہونا، کپکپی طاری ہونا، بیہوشی طاری ہونا وغیرہ

1. دن کے کسی بھی حصے میں خون میں شکر کی سطح 70mg/dl سے کم ہو رہی ہو تو فوری طور پر روزہ افطار کرلیں

☆ ہائپرگلائسیمیا hyperglycemia یعنی خون میں شکر کی مقدار کا حد سے بڑھ جانا

علامات: پیشاب کا بار بار آنا، شدید پیاس لگنا، سر میں شدید درد کا ہونا وغیرہ

1. دن کے کسی بھی حصے میں خون میں شکر کی سطح 300mg/dl سے تجاوز کر جائے تو فوری طور پر ذیابیطس ہیلپ لائن سروس سے رابطہ کریں یا اپنے معالج سے رجوع کریں۔

☆ ذیابیطس کیٹوایسیڈوسس Diabetic Ketoacidosis ذیابیطس قسم اول میں نامناسب کنٹرول کی وجہ سے تیزابیت بڑھ جاتی ہے جسمیں انتہائی نگہداشت کی ضرورت پڑتی ہے ایسی صورت میں بھی روزہ افطار کرلیں اور ذیابیطس ہیلپ لائن سروس سے رابطہ کریں یا اپنے معالج سے رجوع کریں۔

☆ پانی کی کمی (Dehydration)

رمضان میں ورزش

ورزش کا شوگر کنٹرول کرنے میں نہایت اہم کردار ہے تاہم دوران روزہ ورزش سے اجتناب کریں

☆ افطار کے بعد اپنے معالج کے مشورہ سے ورزش کی جاسکتی ہے

☆ نماز تراویح ورزش کی ایک صورت ہے اور روزانہ چہل قدمی کے متبادل ہے

☆ بیٹھ کر نماز پڑھنے والے افراد اپنے معمول میں 10 سے 15 منٹ ورزش کو شامل کریں

رمضان ذیابیطس اور ہماری خوراک

رمضان کے مہینے میں کھانے پینے کے معمولات مختلف ہو جاتے ہیں ۔یعنی ہم دن میں دو مرتبہ کھانا کھاتے ہیں ۔لیکن ذیابیطس میں مبتلا افراد کا صرف دو وقت کا کھانا انکی شوگر کے کنٹرول میں خلل پیدا کرسکتا ہے۔اس لئے انکو افطار کی مقررہ مقدار کھانے کے بعد رات کا کھانا بھی ضرور کھانا چاہیئے تا کہ شکر کی سطح کو مناسب حدود میں رکھا جاسکے

رمضان میں کھانے کی ترتیب

ذیابیطس کے مریض کم سے کم تین مرتبہ کھانا کھائیں

(1) سحری (2) افطار (3) رات کا کھانا

سحری

ذیابیطس کے مریضوں کا روزہ رکھنے سے پہلے سحری کے وقت کھانا اشد ضروری ہے۔

سحری میں کچھ مقدار چکنائی کو استعمال کرتے ہوئے نشاستہ اور لحمیات کو بھی کھانے میں لازما شامل کریں۔سادہ چپاتی کے بجائے کم چکنائی والا پراٹھا کھانا زیادہ بہتر ہے۔

پروٹین کی ضرورت انڈا یا گوشت کے استعمال سے پوری کی جاسکتی ہے۔سحری میں ریشہ دار اشیاء کا استعمال بھی ضروری ہے، کیونکہ ریشہ شکر کی سطح کو نارمل رکھنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

افطاری

افطاری میں عموماً نشاستے والے کھانوں کی بڑی مقدار شامل ہوتی ہیں۔جیسا کہ پھل، سموسے، پکوڑے، میٹھی اشیاء اور مشروبات۔ان اشیاء کا استعمال خون میں شکر کی سطح کو بڑھانے کا باعث بن سکتا ہے۔

افطار میں تلی ہوئی اشیاء کا استعمال بھی عام دنوں کے مقابلے میں زیادہ کیا جاتا ہے جو کہ نقصان دہ ثابت ہوسکتا ہے۔غرضیکہ افطار میں کھانے پینے کی تمام اشیاء کا استعمال اعتدال سے کرنا چاہیئے۔

افطاری کا آغاز ایک درمیانی کھجور سے کیا جا سکتا ہے۔ افطار میں لیموں کے شربت یا بغیر شکر کے لسی کا استعمال کریں۔

رات کا کھانا

رات کا کھانا حسب معمول ہونا چاہیے۔ اس میں چپاتی یا چاول کے ساتھ کم چکنائی والا سالن استعمال کریں۔ اور مناسب مقدار میں سلاد لیں۔

ضروری ہدایات

درج ذیل غذائی تجاویز خون میں شکر کی مقدار کو کنٹرول رکھنے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔

☆ افطار میں زیادہ میٹھے کھانے اور مشروبات کا استعمال نہ کریں۔ انکی جگہ مصنوعی مٹھاس والی گولیوں کا استعمال کرتے ہوئے لیموں پانی یا بغیر بالائی کے لسی کا استعمال کریں۔

☆ پھل، سبزیاں اور دہی لازماً استعمال کریں۔

☆ تلی ہوئی اشیاء کا استعمال کم کریں جیسے کہ سموسے، پکوڑے، رول، پوریاں، نمکو، گاٹھیا یا زیادہ تیل میں تلے ہوئے کباب اور پراٹھے۔

☆ سحری میں تاخیر بہتر ہے اس طرح خون میں شکر کی مقدار کو کنٹرول رکھنا آسان ہوتا ہے۔

☆ افطار سے سحری تک پانی کا استعمال زیادہ سے زیادہ کریں۔

فتاوٰی

ذیابیطس کے حامل افراد کی طرف سے پوچھے گئے مسائل کے جوابات:

1. دوران روزہ خون میں شکر کی جانچ کرنے سے روزہ نہیں ٹوٹتا البتہ وضو ٹوٹ جاتا ہے
2. روزے کے دوران انسولین یا انجیکشن لگانے سے روزہ نہیں ٹوٹتا
3. روزے کی حالت میں آنکھ میں دوا ڈالنے سے روزہ نہیں ٹوٹتا
4. مجبوری کی حالت میں روزہ افطار کرنے سے صرف ایک روزے کی قضاء ہے

(اوپر بیان کئے گئے دینی مسائل جید علماء کرام سے تحقیق شدہ ہیں)

ہم امید کرتے ہیں کہ مندرجہ بالا معلومات اور تجاویز کو مدنظر رکھتے ہوئے آپ تمام ذیابیطس کے حامل افراد کا رمضان خوشگوار گزرے گا۔ یاد رکھیئے اپنے معالج سے رابطے میں رہنا اشد ضروری ہے۔