

রমজান মাসে ডায়াবেটিসকে নিয়ন্ত্রণে রাখা (Managing Diabetes during Ramadan)



পবিত্র রমজান মাসে কিভাবে নিরাপদে রোজা রাখা যায়

যাদের ডায়াবেটিস আছে তাদের জন্য তথ্য



স্বীকৃতি

আলি আল-ওসাইমী - কালো ও সংখ্যালঘু কমিউনিটি হেলথ ডেভলপমেন্ট ম্যানেজার, স্যান্ডওয়েল প্রাইমারী কেয়ার ট্রাষ্ট

ডাঃ ইশরাকা আওয়াদ - কনসালটেন্ট পাবলিক হেলথ মেডিসিন, স্যান্ডওয়েল প্রাইমারী কেয়ার ট্রাষ্ট।

কমিউনিকেশন্স টিম, স্যান্ডওয়েল প্রাইমারী কেয়ার ট্রাষ্ট

ডাঃ পিট ডেভিস - কনসালটেন্ট, ডায়বেটিস ও এন্ডোক্রিনিওলজী, স্যান্ডওয়েল জেনারেল হসপিটাল।

ইনকুসিভ মুসলিম একশন নেটওয়ার্ক (ইমান)

ইন্দারজিৎ কাউর - ডায়বেটিস স্পেশালিস্ট নার্স, ডাডলী প্রাইমারী কেয়ার ট্রাষ্ট

শাম মালহী - হেলথ এডুকেশন সাপোর্ট অফিসার ফর ব্ল্যাক এন্ড মাইনরিটি এথনিক কমিউনিটি, স্যান্ডওয়েল প্রাইমারী কেয়ার ট্রাষ্ট।

শেখ আব্দুল সোবহান - সেন্টার ম্যানেজার ফর বাংলাদেশি ইসলামিক সেন্টার

ইয়ান ওয়াকার - কমিশনিং ম্যানেজার ফর ডায়বেটিস, স্যান্ডওয়েল প্রাইমারী কেয়ার ট্রাষ্ট।

অসুস্থতা ও রোজা

রোজা রাখায় অসুস্থতা ও শরীরের অবস্থা আরো খারাপ হতে পারে। যাদের সেরকম অবস্থা তাদেরকে রোজা রাখা থেকে অব্যাহতি দেয়া হয়েছে।

"রমজান মাসে কোরানশরীফ নাজিল হয়েছিলো যা মানব সমাজের জন্য দিক নির্দেশিকা ও নীতিনির্ধারক। তাই যে কেউই রমজানের নতুন চাঁদ দেখে, সে জেনো রোজা রাখে; এবং যে অসুস্থ বা ভ্রমণরত রয়েছে - সে যেনো অন্য সময়ে সে দিনগুলো রোজা রাখে। আল্লাহ তোমাদের জন্য সহজ করে দিতে চান, কঠিন করতে চান না এবং তিনি চান তোমরা রোজা সম্পূর্ণ করো ও আল্লাহকে এ জন্য মহিমাম্বিত করো কারণ তিনি তোমাদেরকে পথ দেখিয়ে দিয়েছেন; এবং তোমরা তার প্রতি কৃতজ্ঞ থাকবে" (আল-বাকারাহ: সুরাহ ২ আয়াত ১৮৫)

উপরের আয়াতে বলা হয়েছে রোগীরা রোজা না রাখতে পারার জন্য অন্য সময়ে, যখন তারা সুস্থ থাকবে তখন, তা পূরণ করতে পারবে। এটা যদি সম্ভব না হয়, তবে দীর্ঘমেয়াদী অসুস্থতায় (যেমন ডায়াবেটিস) তারা একজন গরীব লোককে রমজানের প্রতিদিন খাইয়ে এর ক্ষতিপূরণ করতে পারে (ফিদীয়াহ)।

তাই, মুসলমান যাদের ডায়াবেটিস আছে তাদেরকে রোজা রাখা থেকে অব্যাহতি দেয়া হয়েছে, যদিও এর বিরাট সংখ্যক লোকজন রোজা রাখতেই পছন্দ করেন।

"মনে রাখবেন যে রমজানে সুস্থ থাকতে হলে আপনাকে আপনার রক্তের চিনির পরিমাণ (ব্লাড সুগার লেভেল) নিয়ন্ত্রণ করতে হবে।"

রোজা ও ডায়াবেটিস

আপনার ডায়াবেটিস থাকলে রোজা আপনার স্বাস্থ্যের ক্ষতি করতে পারে। রোজা রাখার ফলে যেসব জটিলতা সৃষ্টি হতে পারে এবং কিভাবে সেগুলো নিরাপদে সামলাতে হবে তা আপনার জানা প্রয়োজন।

যে সব ডায়াবেটিস রোগী রোজা রাখেন তাদের নিম্নোক্ত সমস্যার ঝুঁকি আছে

- হাইপোগ্লাইসেমিয়া,
- হাইপারগ্লাইসেমিয়া,
- ডিহাইড্রেশন

ডিহাইড্রেশন, হাইপোগ্লাইসেমিয়া ও হাইপার গ্লাইসেমিয়ার সতর্ক সংকেতমূলক লক্ষণগুলো আপনার জানা উচিত এবং সমস্যা বা অসুস্থতা দেখা দেবার সাথে সাথে আপনার রোজা রাখা বন্ধ করা উচিত।

আপনি যদি ইনসুলিন ইনজেকশন গ্রহণ করে থাকেন, তবে আপনাকে রোজা না রাখার উপদেশ দেয়া হচ্ছে, যেহেতু ইনসুলিন গ্রহণ না করার ফলে আপনার স্বাস্থ্যের উপর স্বপ্ন ও দীর্ঘমেয়াদী বিপদের সম্ভাবনা খুব বেশী।

রোজার রাখার সময়

গরমের সময় রোজা শীতের সময়ের চেয়ে দীর্ঘ। রমজানের সময় রোজা দৈনিক ১৭ ঘন্টা চালু থাকবে। এর ফলে ব্লাডসুগার নিয়ন্ত্রণ করা বেশী কঠিন এবং এর ফলে হাইপোগ্লাইসেমিয়া, হাইপারগ্লাইসেমিয়া ও ডিহাইড্রেশনের মতো জটিলতা হবার ঝুঁকি বাড়বে।

আপনি যাতে নিরাপদে রোজা রাখতে পারেন তা নিশ্চিত করতে আপনার উচিত রমজানের আগেই আপনার ডাক্তার বা ডায়বেটিস টিমের সাথে যোগাযোগ করা।

যাদের জটিলতা সহ ডায়বেটিস, যেমন এনজাইনা বা হার্ট ফেইলিওর, স্ট্রোক, চোখের রোগ, কিডনী বা পা/হাত এর অনুভূতিহীনতা সহ নার্ভের রোগ, আছে তাদের উচিত রোজা শুরু করার আগেই ডাক্তারের উপদেশ সতর্কতার সাথে গ্রহণ করা (রোজা না রাখা তাদের জন্য বেশী নিরাপদ)।

পবিত্র রমজান মাসের আগেই আপনার ডাক্তার, স্থানীয় ইমাম, প্র্যাকটিস নার্স বা ডায়বেটিস টিমের সাথে যোগাযোগ করা জরুরী।

- তাদের উচিত আপনার অবস্থা ভালোভাবে যাচাই করা।
- আপনার জন্য রোজা রাখা নিরাপদ কিনা সে উপদেশ দেয়া।
- রমজান মাসে আপনার ঔষধ গ্রহণের কোন পরিবর্তন করতে হবে কিনা সে উপদেশ দেয়া।
- স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়ার ব্যাপারে উপদেশ দেয়া।

আপনি যদি এসকল ডাক্তারী উপদেশ গ্রহণ বা অনুসরণ না করেন তবে রোজা থাকার সময়ে ও রোজা ভঙ্গ করার পরে আপনি ডায়বেটিসের ভালো নিয়ন্ত্রণ না করে নিজেকে বিপদের সম্মুখীন করবেন।

রমজানের সময়ে ডায়বেটিসের চিকিৎসার পরিবর্তন

আপনি যদি ডায়বেটিসের ট্যাবলেট গ্রহণ করে থাকেন আপনি হয়তো রোজা রাখতে পারবেন কিন্তু আপনাকে হয়তো আপনার ট্যাবলেটের পরিমাণ বা তা খাওয়ার সময়ের পরিবর্তন করতে হবে। এ ব্যাপারে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

দীর্ঘস্থায়ী ট্যাবলেটগুলো যেমন গ্লিবেনক্ল্যামাইড, আপনার হাইপোগ্লাইসেমিক হবার সম্ভাবনা বাড়ায় এবং রোজা শুরু করার আগে তা পরিবর্তন করে স্বল্প-মেয়াদী ট্যাবলেট গ্রহণ করতে হবে।

আপনি যদি ইনসুলিন গ্রহণ করে থাকেন তবে পবিত্র মাসে তা **বন্ধ করবেন না**। রোজা রাখার আগে কিভাবে আপনার ইনসুলিন নিতে হবে সে উপদেশ গ্রহণ করার জন্য আপনার ডাক্তার, প্র্যাকটিস নার্স বা ডায়বেটিস টিমের সাথে একটি এপয়েন্টমেন্ট করুন।

রোজা রাখার সময় নিজেই নিজের যত্ন নেয়া।

নিরাপদে রোজা রাখার জন্য আপনাকে আপনার ডাক্তারের উপদেশ অনুসরণ করার উপদেশ দেয়া হচ্ছে।

রমজানের সময় রক্ত পরীক্ষা

রমজানের সময় আপনি যদি রোজা রাখেন তবে আপনার রক্তে চিনির পরিমাণ (ব্লাড গ্লুকোজ) পরীক্ষা করা খুব জরুরী, বিশেষ করে আপনি যদি মনে করেন যে আপনার হাইপোগ্লাইসেমিয়া (রক্তে চিনির পরিমাণ 4mmol এর নীচে চলে গেলে) হচ্ছে।



সূঁচ দিয়ে আপনার আঙ্গুল ফুটো করায় আপনার রোজা **ভাঙবে না**।

কিভাবে ও কখন আপনার ব্লাড গ্লুকোজ পরীক্ষা করতে হবে তা আপনাকে শিখিয়ে দিতে আপনার প্র্যাকটিস নার্সকে বলুন।

হাইপোগ্লাইসেমিয়া (হাইপো)

একটি হাইপো (হাইপোগ্লাইসেমিয়া) দেখা দেয় যখন ব্লাড সুগার প্রতিলিটারে চার (4 mmol/L) এর নীচে নেমে যায়। অতিরিক্ত ইনসুলিন বা ট্যাবলেট অথবা খুব কম পরিমাণ খাদ্য গ্রহণে হাইপো হতে পারে।

আপনি যদি খুব ক্ষুধার্ত, দুর্বল, ঘর্মাক্ত ও দিশাহারা/মাথাঘুরা, বা ঝাপসা দেখা ও মাথাব্যথা অনুভব করেন তবে হাইপোগ্লাইসেমিয়া সন্দেহ করুন।

যদি এটা হয়, আপনাকে সাথে সাথেই রোজা ভাঙতে হবে (আপনি পরে অন্য কোন দিনে এসব ভেঙে যাওয়া রোজা রাখতে পারবেন) নিম্নরূপে:

খেজুর অন্যান্য পুষ্টি সহ সহজে রক্তে গ্রহণ হয় এমন চিনি সরবরাহ করে। কয়েকটি খেজুর আপনার রক্তে চিনির পরিমাণ খুব শীঘ্র বাড়িয়ে দিতে পারবে।

চিনিযুক্ত ড্রিংক পান করুন:

- উদাহরণস্বরূপ ১০০ml বা আধা কাপ লুকোজেড
- বা আধাকাপ পানিতে ২ চা চামচ চিনি গুলে
- বা ২০০ml বা এক কাপ চিনিযুক্ত ফিজি ড্রিংক (কোকজাতীয় ড্রিংক যা ডায়েট নয়)

এ পরীক্ষা করার ৫-১০মিনিট পর আপনার ব্লাড গ্লুকোজ আবার মাপুন এবং তা যদি তখনো 4mmol এর নীচে থাকে তখন উপরের চিকিৎসা বার বার করতে থাকুন যতক্ষণ না আপনার ব্লাড গ্লুকোজ 4mmol এর উপরে না উঠে। ব্লাড গ্লুকোজ মাপার একটি যন্ত্র আপনি আপনার ফার্মাসিস্টের কাছ থেকে কিনতে পরবেন। আপনার যদি একটি যন্ত্র থাকে বা একটি কেনার পরিকল্পনা করে থাকেন এবং কিভাবে তা ব্যবহার করতে হবে তা না জানেন তবে আপনার ডাক্তার বা প্র্যাকটিস নার্স আপনাকে সানন্দে তা দেখিয়ে দেবেন। আপনার ব্লাড গ্লুকোজ 4mmol এর উপরে উঠার পর আপনি আপনার কর্মশক্তির মাত্রা ধরে রাখতে কার্বোহাইড্রেট যাতীয় খাবার খেতে পারবেন। এর মধ্যে থাকতে পারবে রুটি, চাপাতি, নান ও পিটা।

আপনি যদি অসুস্থ বোধ করতে থাকেন তবে ডাক্তারের সাহায্য গ্রহণ করুন। এন এইচ এস ডাইরেক্ট কে **0845 4647** এ নাম্বারে ফোন করুন।

ডিহাইড্রেশন (শরীরে পানির ঘাটতি)

রোজার সময় আপনার শরীরের যে পানির ঘাটতি হবে তা পূরণ করতে ইফতারের সময় আপনি প্রচুর পরিমাণ পানীয় গ্রহণ করার চেষ্টা করবেন। আপনি যদি পরের রোজা শুরু হবার আগে এ পানির ঘাটতি পূরণ না করেন তবে আপনার ডিহাইড্রেশন হবার সম্ভাবনা হবে। এটা বয়স্ক ও যারা ডাইউরেটিক্স জাতীয় ঔষধ গ্রহণ করেন তাদের মধ্যে বেশী দেখা যায়।

আপনি যদি নীচের কিছু বা সকল লক্ষণগুলো অনুভব করেন তবে সন্দেহ করুন যে আপনার ডিহাইড্রেশন হয়েছে:

- সাধারণভাবে অসুস্থ বোধ করা
- পিপাসা ও মুখ শুকিয়ে যাওয়া
- অবসাদ, ক্লান্তি ও দুর্বলতা
- মাংশপেশীর সংকোচন
- মাথা ঘুরা
- দিশাহারা হওয়া
- ফিট হওয়া বা হয়ে পড়ে যাওয়া
- রুচীহীনতা

এছাড়াও আপনি অনুভব করতে পারেন:

- চামড়া শুকিয়ে যাওয়া
- ঘন রংয়ের পশ্রাব
- ঠান্ডা লাগা
- মাথা বিমবিস্ম করা

এটা হলে আপনার উচিত সাথে সাথে রোজা ভঙ্গ করা, সাধারণ পানিতে চিনি ও লবন মিশিয়ে সামান্য পরিমাণ পান করে রি-হাইড্রেট (পানির ঘাটতি পূরণ) করা। ডিওরলাইট বা লুকোজেড রিহাইড্রেশনের জন্য ভালো।

ডিহাইড্রেশনের ফলে আপনি যদি ফিট হয়ে পড়ে যান, তবে অন্যদের উচিত আপনার পাঁকে মাথার উপরের দিকে তুলে ধরা, এবং জ্ঞান ফিরে এলে উপরে যেভাবে বলা হয়েছে সেভাবে রিহাইড্রেট করা।

হাইপারগ্লাইসেমিয়া

যখন রক্তে চিনির পরিমাণ সবসময় বেশী থাকে তখন হাইপারগ্লাইসেমিয়া হতে পারে। আপনি আপনার ঔষধ কমিয়ে দিয়েছেন কিন্তু ইফতারের সময় চর্বিযুক্ত খাবার বা মিষ্টি খাবার খেয়েছেন, এরকম হলে এটা হতে পারে।

সামান্য হাইপারগ্লাইসেমিয়াতে কোন লক্ষণই দেখা দেবে না, কিন্তু আরো মারাত্মক হাইপারগ্লাইসেমিয়ার ফলে হাইপারগ্লাইসেমিক এ্যাটাক হতে পারে (নীচের বাস্তু দেখুন)।

হাইপারগ্লাইসেমিয়া ডায়বেটিক কেটো এসিডোসিস হতে পারে, যার ফলে শরীরের স্বাভাবিক এসিড ব্যালান্সের পরিবর্তন হতে পারে।

কেটোএসিডোসিস জীবনবিপন্নকারী এবং এর জন্য জরুরী চিকিৎসা প্রয়োজন।

হাইপারগ্লাইসেমিয়া সন্দেহ করবেন যদি আপনার নিম্নোক্ত লক্ষণ দেখা দেয়:

- ডিহাইড্রেশনের লক্ষণ (উপরের বাস্তু দেখুন)
- অতিরিক্ত ক্লান্ত বা দুর্বল অনুভব করছেন
- ঘন ঘন পশ্রাব করা

এটা যদি হয় তখন আপনার উচিত রোজা ভঙ্গ করা, প্রচুর পরিমাণ পানীয় খাওয়া এবং চিকিৎসকের পরামর্শ নেয়া। হাইপারগ্লাইসেমিয়া সার্বিক ব্লাড সুগারের খারাপ নিয়ন্ত্রণের ইঙ্গিত দেয়।

এ ক্ষেত্রে, রোজা না রাখা ও আপনার নিয়মিত দৈনন্দিন ঔষধ গ্রহণ করার অভ্যাসে ফিরে যাওয়াই হয়তো নিরাপদ হবে।

রমজানের সময় খাওয়ার পরিকল্পনা ও ডায়েট (আহার নিয়ন্ত্রণ)

যারা শুধু ডায়েট করে তাদের ডায়বেটিস নিয়ন্ত্রণ করেন তারা নিরাপদে রোজা রাখতে পারেন। তবে আপনার ডায়েটের কোন পরিবর্তন করার আগে এটা নিয়ে আপনার ডাক্তার বা প্র্যাকটিস নার্সের সাথে পরামর্শ করার উপদেশ দেয়া হচ্ছে, যাতে কিভাবে আপনার ডায়েট পরিবর্তন করতে হবে তা আপনি বুঝতে পারেন।

মনে রাখবেন

রোজা রাখার সময় আপনার খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন হবে। আপনি দিনে সেহরী ও ইফতার এর সময় মাত্র দুইবার খাবেন। খাবার সময়ের মাঝখানে লম্বা ব্যবধান থাকবে, ভিন্নরকম খাবার খাবেন এবং কোন কোন সময় তা হবে পরিমাণে কম। এর ফলে খাবার পর আপনার ব্লাড গ্লুকোজ হঠাৎ বেড়ে গিয়ে আপনার ব্লাড সুগার এর মাত্রার উপর প্রভাব করতে পারে।



রোজার মাসে নীচের এ সকল সাধারণ উপায় অবলম্বন করে আপনি আপনার ব্লাড সুগার লেভেল নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন:

- আপনাকে একটি স্বাস্থ্যকর সুসম খাবার গ্রহণ করতে হবে।
- ধীরে ধীরে শক্তি দেয় এমন খাবার (যেমন হুইট, সুজী, বিচি, চাল) রোজার আগে ও পরে খেতে হবে।
- ইফতার ও সেহরীর সময় মিষ্টি খাবার খাওয়া এড়িয়ে চলার বা তার পরিমাণ কমিয়ে দেবার চেষ্টা করুন (যেমন লাড্ডু, জিলাপী, বরফি)
- যেসব খাবারে উচ্চ পরিমাণ চর্বি থাকে (যেমন সমোসা ও পাকোড়া) সেগুলো কম খাবেন।
- রান্নায় ঘি ব্যবহার করবেন না, পরিবর্তে সামান্য পরিমাণ মনোস্যাটুরেটেড তেল (যেমন রেপসীড ওয়েল বা অলিভ ওয়েল) ব্যবহার করুন।
- আপনার ইফতারী ও সেহরীর খাবারে উচ্চ আঁশ জাতীয় খাবার যেমন, হোল গ্রেইন সিরিয়াল, গ্রানারী ব্রেড, ব্রাউন রাইস, হোলমিল চাপাতি, বীন্স (বিচি জাতীয়) ও ডাল এবং দৈ ব্যবহার করুন।
- ফল, সব্জি ও সালাদ যোগ করুন
- সেহরীর জন্য মাঝরাতে না খেয়ে বরং সূর্য উঠার একটু আগে খান। এতে রোজার সময় সারাদিনে আপনার কর্মশক্তি সমানভাবে বিস্তৃত হবে এবং আপনার ব্লাড সুগারের একটি ভারসাম্য বজায় রাখতে সাহায্য হবে।
- পানি বা চিনি-ছাড়া ড্রিংক পান করুন।
- চিনি না দিয়ে বরং সুইটেনার ব্যবহার করুন।



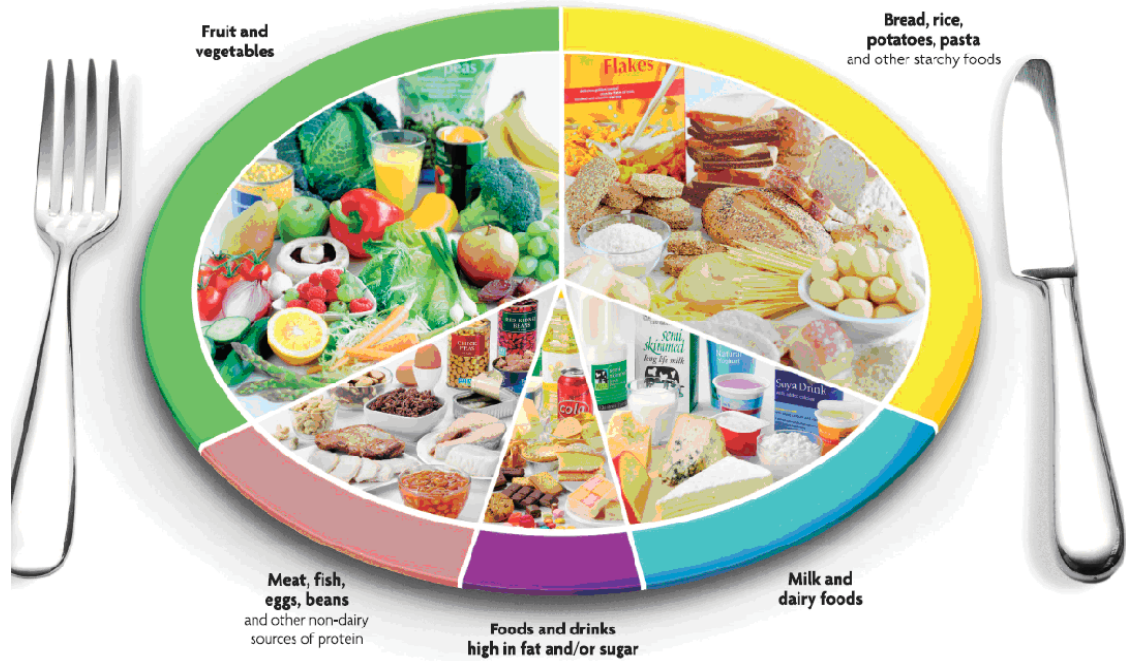
খাদ্য প্রস্তুত

- ডুবো তেলে ভাজা খাবার (যেমন ভাজা পরোটা, সমোসা, চেভডা ও বোস্বে মিক্স) খাওয়া বাদ দেবার চেষ্টা করুন।
- বিকল্প হিসেবে আপনি কিছু ধরনের খাবার তেলে না ভেজে ওভেনে বেক করার চেষ্টা করতে পারেন।

আপনার খাবারে নীচের ছবির 'ইট ওয়েল প্লেট' এ যেভাবে দেখানো হয়েছে সে পরিমাণে বিভিন্ন ধরনের খাবার যাতে অন্তর্ভুক্ত থাকে তা নিশ্চিত করে আপনি একটি সুসম খাদ্যাভ্যাস বজায় রাখতে পারেন।

The eatwell plate

Use the eatwell plate to help you get the balance right. It shows how much of what you eat should come from each food group.



ব্যায়াম

- টাইপ ২ ডায়াবেটিসের রোগীদের জন্য নিয়মিত হালকা ও মাঝারি ধরনের ব্যায়াম উপকারী ও নিরাপদ।
- অতিরিক্ত ব্যায়াম করার উচিত নয় যেহেতু এতে হাইপোগ্লাইসেমিয়া বেড়ে যেতে পারে, বিশেষ করে যেসব রোগীরা সালফোনাইলুরিয়াস বা ইনসুলিন গ্রহণ করছেন।
- তারাবীর নামাজ দৈনিক ব্যায়ামের অংশ যেহেতু এতে দাঁড়াতে, উপুড় হতে (রুকু ও সেজদা) এবং বসতে হয়।

Further advice

For a more detailed guide related to fasting and Ramadan you can refer to the Department of Health Ramadan Health Guide 'A Guide to Healthy Fasting'. This is available at your local mosque or you can download it from

http://www.dh.gov.uk/en/Publicationsandstatistics/Publications/PublicationsPolicyAndGuidance/DH_078409

Further Reading

- Leicestershire Diabetes (www.leicestershirediabetes.org.uk) Website with information on fasting and insulin treatment during Ramadan
- United Kingdom Ramadan Diabetes Network (www.ukramadandiabetes.net) has a useful publication on diabetes and fasting
- Ramadan health guide: a guide to healthy fasting, 2007 www.ramadan.co.uk/RamadhanHealth_Guide.pdf (Useful Department of Health document on healthy fasting, but not specifically about diabetes).

References

http://www.dh.gov.uk/en/Publicationsandstatistics/Publications/PublicationsPolicyAndGuidance/DH_078409

If you need this leaflet in another format such as audio or large print please contact Communications on 0845 155 0500.

اذا كنت بحاجة الى هذا المنشور على شكل خطوط مطبعية كبيرة او على شكل شريط كاسيت او مطبوع بهذه اللغة، يرجى الاتصال بمركز الاتصالات على هاتف رقم 0121 612 1679.

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵੱਡੇ ਛਾਪੇ ਵਿੱਚ, ਆਡੀਓ ਤੇ ਜਾਂ ਇਸ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਚਾਹੀਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਮਿਊਨਿਕੇਸ਼ਨ (ਸੰਚਾਰ) ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ 0121 612 1679 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾਲਤਾ ਕਰਨੀ।

Aby otrzymać tę ulotkę w wersji dużym drukiem, audio lub w tym języku, proszę się skontaktować z działem komunikacji pod numerem: 0121 612 1679.

اگر آپ کو یہ کتابچہ بڑے پرنٹ، آڈیو یا اردو میں درکار ہو تو براہ مہربانی ٹیلی فون نمبر 0121 612 1679 پر کمیونیکیشنز (communications) سے رابطہ کیجئے

For Religious Advice contact Sheik Abdul Subhan
Centre Manager
0121 5588204
Bangladeshi Islamic Resource Centre
10-11 Lewisham Road
Smethwick
West Midlands
B662BP

For diabetes education and support contact the SSATHI team
Sham Malhi
Health Education Support Officer
0121 612 3482
Sandwell Primary Care Trust
Kingston House
438 High Street
West Bromwich
B70 9LD

If you have any concerns, comments or praise regarding this booklet then contact our Patient Advice & Liaison Service (PALS) on the following:

Freephone: **0800 030 4654**
Text: **0780 000 1150**
Email: **s.pals@nhs.net**
Fax: **0121 612 1436**

Postal address:
The Lyng Centre for Health & Social Care
Frank Fisher Way
West Bromwich
B70 7AW

Have a happy and blessed Ramadan

Bengali