

رمضان میں ذیابیطس سے متعلقہ امور کا بندوبست

(Managing Diabetes during Ramadan)



رمضان المبارک کے مہینے میں بحفاظت رہ کر روزے کیسے رکھے جائیں

ذیابیطس کے شکار لوگوں کے لیے معلومات



تشکر

علی العسیمی۔ بلیک اینڈ مانتارٹی انتھنک کمیونٹی ہیلتھ ڈویلپمنٹ مینجر، سینڈویل پرائمری کیئر ٹرسٹ

ڈاکٹر عشریجا عوض۔ کنسلٹنٹ ان پبلک ہیلتھ میڈیسن، سینڈویل پرائمری کیئر ٹرسٹ

کیونیکیشنز ٹیم، سینڈویل پرائمری کیئر ٹرسٹ

ڈاکٹر پیٹ ڈیویز۔ کنسلٹنٹ ان ڈیپارٹمنٹ آف اینڈوکرینالوجی، سینڈویل جنرل ہسپتال

انکلوسو مسلم ایکشن ٹیم ورک (ایمان)

اندرجیت کور۔ ڈیپارٹمنٹ آف اسپیشلسٹ نرس، ڈڈلی پرائمری کیئر ٹرسٹ

شام ملہی۔ ہیلتھ ایجوکیشن اسپورٹ آفیسر فار بلیک اینڈ مانتارٹی انتھنک کمیونٹی، سینڈویل پرائمری کیئر ٹرسٹ

شیخ عبدالسبحان، سینٹر مینجر فار بنگلہ دیشی اسلامک سینٹر

آن واکر۔ کمیونٹی مینجر فار ڈیپارٹمنٹ آف سینڈویل پرائمری کیئر ٹرسٹ انیس اینڈ فاسٹنگ

روزہ اور بیماری

روزے سے بیماری لاحق ہو سکتی ہے اور طبی حالت بگڑ سکتی ہے۔ جو لوگ اس طرح کے امراض کا شکار ہوں، انہیں روزہ معاف ہے۔

”رمضان کا مہینہ وہ ہے جس میں قرآن نازل ہوا، اس میں لوگوں کے لیے ہدایت ہے اور اس میں ہدایت کی کھلی نشانیاں ہیں اور جو (حق و باطل) کو الگ الگ کرنے والا ہے۔ تم میں سے جو کوئی اس مہینے (کے چاند) کو پائے، اسے چاہیے کہ وہ پورے مہینے کے روزے رکھے۔ اور جو بیمار ہو یا سفر میں ہو تو وہ دوسرے دنوں میں روزے رکھ کر ان کی گنتی پوری کرے۔ اللہ تمہارے حق میں آسانی چاہتا ہے اور سختی نہیں چاہتا اور یہ اس لیے ہے کہ تم روزوں کی گنتی پوری کرو اور اس احسان کے بدلے کہ اللہ نے تمہیں ہدایت دی، تم اس کو بزرگی سے یاد کرو اور اس کا شکر ادا کرو۔“ (البقرہ ۲: ۱۸۵)

مندرجہ بالا آیت ظاہر کرتی ہے کہ مریض روزے کی تلافی کسی اور ایسے وقت میں کر سکتے ہیں جب وہ صحت مند ہوں۔ اگر یہ ممکن نہ ہو، مثلاً طویل المیعاد بیماری (جیسے ذیابیطس) والے لوگ، تو وہ رمضان کے ہر روزے کے بدلے میں کسی غریب کو کھانا کھلا سکتے ہیں (فدیہ)۔

لہذا ذیابیطس کے شکار مسلمان روزے سے مستثنیٰ ہو سکتے ہیں، اگرچہ ان کی بڑی تعداد روزہ رکھنا پسند کرتی ہے۔

”رمضان میں خود کو صحت مند رکھنے کے لیے یاد رکھیں آپ کو خون میں شکر کی مقدار پر قابو پانے کا بندوبست کرنا پڑے گا۔“

روزہ اور ذیابیطس

اگر آپ کو ذیابیطس ہو تو روزے سے آپ کی صحت بگڑ سکتی ہے۔ روزے کے نتیجے میں ممکنہ طور پر پیدا ہونے والی پیچیدگیوں سے آپ کو باخبر ہونے اور بحفاظت طریقے پر ان سے نمٹنے کا علم ہونا چاہیے۔

ذیابیطس کے شکار روزہ دار مریضوں میں یہ امراض پیدا ہونے کا خدشہ ہوتا ہے:

- ہائپوگلائی سیما
- ہائپرگلائی سیما
- پانی کی کمی

آپ کو پانی کی کمی، ہائپوگلائی سیما اور ہائپرگلائی سیما کی خبر دار کرنے والی علامات کا علم ہونا چاہیے اور جونہی کوئی الجھن یا سنگین بیماری لاحق ہو، آپ فوراً روزہ چھوڑ دیں۔

اگر آپ انسولین کے انجیکشن لے رہے ہوں تو آپ سے گزارش ہے کہ روزہ نہ رکھیں کیونکہ انسولین نہ لینے سے مختصر اور طویل المیعاد دونوں صورتوں میں آپ کی صحت کو خاصا زیادہ خطرہ درپیش ہوتا ہے۔

روزے کے اوقات

موسم گرما کے روزے موسم سرما کے مقابلے میں خاصے لمبے ہوتے ہیں۔

رمضان میں روزہ دن بھر میں 17 گھنٹے کا ہوتا ہے۔

اس کے باعث خون میں شکر کو متوازن رکھنا زیادہ مشکل ہو جاتا ہے لہذا پیچیدگیاں پیدا ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے جیسے ہائپرگلائی سیما، ہائپرگلائی سیما اور پانی کی کمی۔

بجفاظت روزہ رکھنا یقینی بنانے کے لیے آپ رمضان شروع ہونے سے پہلے اپنے ڈاکٹر یا ذیابیطس ٹیم سے رابطہ کریں۔

پیچیدہ نوعیت کے ذیابیطس میں مبتلا جیسے انجانایا عارضہ قلب، فالج، امراض چشم، امراض گردہ یا سُن / بے حس ہو جانے کے ساتھ پاؤں / ہاتھوں کے اعصابی امراض میں مبتلا افراد کو روزے شروع کرنے سے قبل اپنے ڈاکٹر سے احتیاط کے ساتھ راہنمائی لینا چاہیے (ان کے لیے بہتر تو یہی ہے کہ وہ روزہ نہ رکھیں)۔

رمضان المبارک کے مہینے سے قبل یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے ڈاکٹر، مقامی امام، پریکٹس نرس یا ذیابیطس ٹیم سے رابطہ کریں۔

• وہ احتیاط کے ساتھ آپ کا جائزہ لیں گے۔

• آپ کو بتائیں گے کہ آپ کے لیے روزہ رکھنا ٹھیک ہے یا نہیں۔

• رمضان کے مہینے میں آپ کی دوائیوں میں تبدیلی کا بتائیں گے۔

• آپ کو صحت بخش غذا کے متعلق بتائیں گے۔

اگر آپ طبی مشورہ حاصل نہیں کرتے یا اس پر عمل نہیں کرتے تو روزے کے اوقات میں اور ان کے بعد آپ خود کو ذیابیطس کے ناقص کنٹرول کے خطرے سے دوچار کرتے ہیں۔

رمضان کے دوران ذیابیطس کے علاج میں تبدیلیاں

اگر آپ ذیابیطس کے لیے گولیاں لے رہے ہیں تو ہو سکتا ہے، آپ روزے رکھ سکتے ہوں لیکن آپ کو یہ گولیاں یا ان کی خوراک لینے کے اوقات میں تبدیلی کرنا پڑے۔ اس پر اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

تا دیر اثرات کی حامل گولیاں جیسے گلیسین کلیما نڈ آپ میں ہائپوگلیسمیا کے امکانات بڑھادیتی ہیں لہذا روزے شروع کرنے سے پہلے آپ مختصر وقت والے اثرات والی گولیوں کے ساتھ انہیں بدل دیں۔

اگر آپ انسولین لے رہے ہوں تو رمضان کے مہینے میں بند نہ کریں۔ اپنے ڈاکٹر، پریکٹس نرس یا ذیابیطس ٹیم سے مشورہ لینے کی خاطر ملاقات کا وقت طے کریں کہ روزے سے پہلے آپ انسولین کا بندوبست کیسے کریں۔

روزے کے دوران میں اپنی مدد آپ

بجفاظت روزہ رکھنے کے لیے آپ کو ہمارا مشورہ ہے کہ آپ ڈاکٹر کی ہدایت پر عمل کریں۔

رمضان کے دوران میں خون کا ٹیسٹ

اگر آپ روزے رکھ رہے ہوں، خاص طور پر اگر آپ کا خیال ہو کہ آپ میں ہائپوگلیسمیا پیدا ہو رہی ہے (خون میں شکر کی کمی جو 4mmol ہو) تو رمضان میں خون میں گلوکوز کا ٹیسٹ بڑا ضروری ہے۔

انگلی میں چھید ڈالنے سے روزہ نہیں ٹوٹے گا۔



آپ اپنی پریکٹس نرس سے کہہ سکتے ہیں کہ وہ آپ کو بلڈ گلوکوز ٹیسٹ کے متعلق بتائے کہ یہ کیسے اور کب ہوتا ہے۔

ہائپوگلائی سیمیا (ہائپو)

ہائپوگلائی سیمیا تب لاحق ہوتا ہے جب خون میں شکر کی مقدار 4mmol/L سے کم ہو جائے۔ انسولین یا گولیوں کی زیادتی یا بہت زیادہ قلت خوراک کے باعث ہائپو ہو سکتا ہے۔

اگر آپ کو بے حد بھوک، کمزوری، پسینہ چھوٹے اور مدہوشی/غنودگی یا آنکھوں کے آگے اندھیرا اچھا جانے یا سردرد کا احساس شروع ہو تو ہائپوگلائی سیمیا کا خدشہ ہو سکتا ہے۔

اس صورت میں آپ کو باسانی جذب ہو جانے والی بھرپور شکر والی کھجوروں یا غذائیت والی دیگر ضروری چیزوں سے فوراً روزہ توڑ دینے کی ضرورت ہوتی ہے (یہ روزہ آپ بعد میں کسی وقت رکھ سکتے ہیں) چند کھجوریں لینے سے آپ کے خون میں شکر بڑھانے میں مدد ملے گی۔ شکر پر مشتمل کوئی مشروب لیں:

- مثلاً 100mls یا چائے والی آدھی پیالی لوکوزیڈ
- یا آدھی پیالی میں چائے کے 2 چمچوں پر مشتمل کوئی مائع شے
- یا بھرپور شکر پر مشتمل (نہ کہ ڈائٹ ڈرنک) 200ml کیسی مشروب۔

جب آپ یہ کام کر لیں تو 5-10 منٹ بعد آپ بلڈ گلوکوز پھر دیکھیں اور اگر یہ پھر بھی 4mmols سے کم ہو تو مذکورہ طریقہ پھر اختیار کریں تا وقتیکہ آپ بلڈ گلوکوز 4mmols سے بڑھ جائے۔ اپنے فارماسٹ سے آپ خون میں شکر کی پیمائش کرنے والا آلہ خرید سکتے ہیں۔ اگر یہ آپ کے پاس ہو، یا آپ اسے خریدنے کا سوچ رہے ہوں لیکن آپ کو اس کے استعمال کا پتہ نہ ہو تو آپ کے ڈاکٹر یا پریکٹس نرس کو یہ طریقہ بتا کر مسرت ہوگی۔ جب بلڈ گلوکوز 4mmols تک آجائے تو توانائی کی مقدار میں اضافے کی خاطر آپ نشاستہ دار غذا کھا سکتے ہیں۔ اس میں بریڈ، چپاتی، نان یا پٹاشال ہیں۔

اگر آپ کو غیر تندرست رہنے کا احساس جاری رہے تو طبی امداد حاصل کریں۔ این ایچ ایس ڈائریکٹ کو **0845 4647** پر فون کریں۔

پانی کی کمی

روزے کی حالت میں پانی کم ہونے کی کیفیت دور کرنے کی خاطر افطار کے اوقات میں خوب مائع اشیا لینا اپنے پیش نظر رکھیں۔ اگلے روزے سے پہلے اگر آپ میں پانی کی کمی مناسب طریقے پر دور نہ ہو، تو آپ پانی کی کمی کا شکار ہو سکتے ہیں۔ یہ کیفیت عمر رسیدہ لوگوں اور ڈیوریٹکس جیسی گولیاں لینے والوں میں عام ہوتی ہے۔

پانی کی کمی کا شبہ اگر آپ کو درج ذیل علامات میں کچھ یا سب کا احساس ہو:

- نائندرتی کا عمومی احساس
- پیاس اور منہ خشک ہو جانا
- تھکاوٹ، تھکن یا کمزوری
- اعصابی درد
- غنودگی
- ناتوانی
- بے جان یا کمزور ہونا
- بھوک کا خاتمہ

تو آپ درج ذیل کا شکار بھی ہو سکتے ہیں:

- خشک جلد
- گہرے رنگ کا پیشاب
- کپکپی
- سر میں جھٹکے

اس صورت میں آپ فوراً روزہ توڑ دیں، مناسب مقدار میں پانی لے کر پانی کی کمی دور کریں، بہتر ہے کہ شکر اور نمک کے ساتھ لیں۔

پانی کی کمی دور کرنے کے لیے ڈائیوریٹک یا لوکوزیڈ ٹھیک ہیں۔

پانی کی کمی کے باعث اگر آپ میں کمزوری ہو تو دوسرے لوگوں کی مدد سے آپ کی ٹانگیں سر سے اونچی کر دی جائیں اور طبیعت بحال ہونے پر مذکورہ بالا طریقے پر فوراً پانی کی کمی دور کر لیں۔

ہائپرگلائسیمی

ہائپرگلائسیمی تب ہوتا ہے جب خون میں شکر کی مقدار مستقل زیادہ رہے۔ جب آپ اپنی دوام کردیں لیکن افطار کے اوقات میں چکنائی اور شکر پر مشتمل چیزیں لیں تو ایسا ہو سکتا ہے۔

معمولی ہائپرگلائسیمی ہو سکتا ہے، بالکل کسی علامت کا سبب نہ بنے لیکن زیادہ شدید ہائپرگلائسیمی کا نتیجہ ہائپرگلائسیمی کے دورے کی شکل میں نکل سکتا ہے (یعنی خانہ ملاحظہ ہو)۔

ہائپر ایک ایسی کیفیت میں ہو سکتا ہے جسے ڈائیابٹک کیٹو ایسڈوز کہتے ہیں جس کا نتیجہ جسم میں تیزاب کے فطری توازن میں تبدیلی کی صورت میں ہوتا ہے۔

کیٹو ایسڈوز جان کے لیے خطرہ ہوتا ہے اور اس کا علاج طبی ایمرجنسی کے طور پر ہونا چاہیے۔

ہائپرگلیسیمیا کا شبہ اگر آپ میں درج ذیل علامات ہوں:

- پانی کی کمی کی علامات (نیچے خانہ ملاحظہ ہو)
- بے حد تھکاوٹ یا کمزوری
- مسلسل پیشاب

تو اس صورت میں آپ روزہ توڑ دیں، خوب مائع اشیا لیں اور طبی راہنمائی حاصل کریں۔ ہائپرگلیسیمیا بحیثیت مجموعی ناقص شوگر کنٹرول ظاہر کرتا ہے۔ اس صورت میں بہتر ہے، روزہ نہ رکھا جائے اور باقاعدہ طبی معمولات کی طرف رجوع کیا جائے۔

رمضان میں خوراک کی منصوبہ بندی اور غذا

جو لوگ صرف غذا کے ذریعے ذیابیطس سے نمٹتے ہیں، وہ روزہ رکھ سکتے ہیں۔ تاہم اپنی غذا میں تبدیلی سے قبل بہتر ہے کہ آپ اپنے ڈاکٹر یا پریکٹس نرس سے اس پر بات کر لیں تاکہ آپ کو پتہ چل جائے کہ غذا کیسے تبدیل کی جائے۔

یاد رکھیں



جب آپ روزہ رکھتے ہیں تو آپ کے کھانے کی ترتیب بدل جائے گی۔ آپ دن بھر صرف سحری اور افطار کے وقت دو دفعہ کھائیں گے۔ خوراک یہ وقتے کرنا پڑیں گے، مختلف قسم کے کھانے کھانا پڑیں گے اور بعض اوقات فالٹو مقدار سے بھی زیادہ۔ اس کا اثر خون میں شکر کی مقدار پر پڑ سکتا ہے؛ کھانے کے بعد خون میں شکر کی مقدار اچانک بڑھ سکتی ہے۔

رمضان المبارک میں خون میں شکر کی مقدار کو قابو میں رکھنے کے لیے ان سادہ سے ٹوکوں پر عمل کریں:

- آپ کوئی صحت بخش متوازن غذا کھائیں
- روزے سے قبل اور بعد میں توانائی کو آہستہ تحلیل کرنے والی چیزیں لیں (جیسے گندم، بھوسی، دالیں، چاول)
- افطار اور سحری کے وقت میٹھی چیزوں سے گریز کریں یا یہ کم کر دیں (جیسے لڈو، جلیبی، برنی)
- خوب سیر شدہ چکنائی والی چیزوں سے گریز کریں یا یہ کم کر دیں (جیسے سموسے، پکوڑے)
- پکوانوں میں گھی کے استعمال سے گریز کریں۔ اس کی بجائے صرف غیر سیر شدہ تیل کی معمولی مقدار استعمال کریں (جیسے اسی کا تیل یا زیون کا تیل)
- آپ کی افطاری اور سحری کی چیزیں خوب ریشہ دار چیزوں پر مشتمل ہونا چاہیے جیسے صرف اناج پر مبنی دلیے، اناج والی بریڈ، براؤن چاول، بے چھنے آٹے کی روٹیاں، پھلیاں، دالیں اور دہی
- پھل، سبزیاں اور سلاڈ شامل کریں
- کوشش کر کے سحری طلوع آفتاب سے قبل کریں، نہ کہ آدھی رات کو۔ یوں آپ کی توانائی دن میں مساویانہ طور پر تقسیم ہوگی اور رمضان میں شکر کو متوازن رکھنے میں مدد ملے گی۔

● پانی یا شکر سے پاک مشروبات پیئیں

● چینی ڈالنے کی بجائے سوٹینز استعمال کریں۔



کھانے کی تیاری

- خوب تلی ہوئی اشیاء سے گریز کی کوشش کریں (جیسے تلا پراٹھا، سموسہ، کچور اور بمبئی مکس)
 - یا تلنے کی بجائے آپ کئی چیزوں کو اداون میں رکھ کر پکا سکتے ہیں۔
- اپنی خوراک میں مختلف النوع چیزیں شامل کرنے اور پلیٹ بھر کر کھانے کو یقینی بنا کر آپ متوازن غذا برقرار رکھ سکتے ہیں۔

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.



ورزش

- ٹائپ 2 کے مریضوں کے لیے باقاعدہ ہلکی اور متوازن ورزش مفید اور ٹھیک ہے۔
- پُرمشقت ورزش کا نہیں کہا جاتا کیوں کہ اس سے ہائپوگلائیمیسیا کا خطرہ بڑھ جاتا ہے، خاص طور پر ان مریضوں میں جو سلفونائٹورائیس یا انسولین لے رہے ہوں۔
- نماز تراویح روزانہ ورزش کا حصہ ہوتی ہے کیوں کہ اس میں قیام، رکوع اور قعدہ شامل ہیں۔

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

Urdu