رمضان اور ڈائبیٹس

رمضان میں
ڈائبیٹس کا
انتظام کرنا

اگر آپ روزے رکھنے کا ارادہ رکھتے ہیں اور آپ کو ڈائبیٹس ہے تو یہ اہم ہے کہ آپ رمضان شروع ہونے سے پہلے جتنی جلدی ممکن ہو سکے اپنی ڈائبیٹس ہیلتھ کیئر ٹیم سے بات کریں۔ ڈائبیٹس کے حامل کچھ لوگوں کے لئے روزے رکھنا خطرناک ہو سکتا ہے یا آپ کی صحت کے لئے مسائل پیدا کر سکتا ہے۔ آپ کی ڈائبیٹس ٹیم آپ کو مشورہ دینے کے قابل ہو گی کہ آیا آپ کے لئے روزے رکھنا محفوظ ہے یا نہیں۔ اگر آپ روزے رکھنے کے قابل ہیں تو وہ آپ کو ہدایات دیں گے کہ روزوں کے سارے عرصے کے دوران ڈائبیٹس پر بہتر قابو کیسے رکھنا ہے۔

2014 سے لے کر اگلے کئی سالوں تک برطانیہ میں رمضان گرمیوں کے مہینے میں ہو گا اور روزے کا ہر دن بہت طویل ہو گا (17 گھنٹے سے زیادہ) ۔ زیادہ وقفے کا فاقہ آپ کو ہائپوگلاسیمیا (خون میں گلوکوز کی کمی) اور ڈی ہائڈریشن (جسم میں پانی کی کمی) کے بڑھتے ہوئے خطرے میں ڈالتا ہے جس سے آپ بیمار ہو سکتے ہیں۔

اگر آپ سحر یا *افطار* کے وقت زیادہ کھاتے ہیں تو خون میں گلوکوز کی مقدار زیادہ بھی ہو سکتی ہے۔

ڈائبیٹس کیا ہے؟

- یہ صحت کی ایک ایسی کیفیت ہے جس میں آپ کے خون میں گلوکوز کی مقدار بہت زیادہ ہو جاتی ہے۔
- ایسا اُس وقت ہوتا ہے جب پینکریئس (لبلبہ) یا تو انسولین بالکل نہیں بناتا یا اتنی مقدار میں نہیں بناتا کہ گلوکوز کو آپ کے جسم کے خُلیوں میں داخل ہونے میں مدد دے سکے، یا وہ جو انسولین بناتا ہے وہ ٹھیک طرح سے کام نہیں کرتی۔
- انسولین وہ ہارمون ہے جس کو پینکریئس بناتا ہے۔ یہ گلوکوز کو جسم کے خلیوں میں داخل ہونے میں مدد دیتی ہے۔ جسم میں گلوکوز ایندھن کا کام کرتا ہے جس کی توانائی (انرجی) سے ہم کام کر سکتے ہیں، کھیل سکتے ہیں، اور عام طور پر اپنی زندگیاں گذار سکتے ہیں۔ یہ زندگی کے لئے ناگزیر ہے۔
- گلوکوز کاربوہائڈریٹ ہضم کرنے سے آتا ہے اور اس کو جگر بھی بناتا ہے۔
- اگر آپ کو ڈائبیٹس ہے تو آپ کا جسم اس ایندھن کا مناسب استعمال نہیں کر سکتا، لہذا یہ خون میں جمع ہوتا رہتا ہے جو خطرناک ہو سکتا ہے۔

ڈائبیٹس کی دو قسمیں ہوتی ہیں:

ٹائپ 1 ڈائبیٹس میں جسم انسولین کی کوئی مقدار بنانے کے قابل نہیں ہوتا۔ ہم جو کچھ کھاتے یا پیتے ہیں اُس میں موجود گلوکوز (توانائی یا انرجی) کو حاصل کرنے کے لئے ہمیں انسولین کی ضرورت ہوتی ہے۔

- ہم نہیں جانتے کہ اس کا حقیقی سبب کیا ہے لیکن ہم جانتے ہیں کہ اس کا تعلق جسمانی وزن کے زیادہ ہونے سے نہیں ہے۔ ٹائپ 1 ڈائبیٹس کو روکا نہیں جا سکتا۔
- اس کی تشخیص عام طور پر اُس وقت ہوتی ہے جب آپ بچے یا نوجوان بالغ ہوتے ہیں۔
- ڈائبیٹس کے حامل لوگوں میں تقریبا 10% کو ٹائپ 1 ڈائبیٹس ہوتی ہے۔

ٹائپ 2 ڈائبیٹس اس وقت ہوتی ہے جب جسم کافی مقدار میں انسولین نہیں بنا سکتا یا جب بننے والی انسولین صحیح طور پر کام نہیں کرتی۔

- آپ کا خاندانی پسِ منظر، عمر اور نسلی پسِ منظر، ٹائپ 2 ڈائبیٹس کے ہونے کے خدشے کو مُتاثر کرتے ہیں اور اگر آپ کا وزن ایک حد سے زیادہ ہے تو اس کے ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔
- یہ عموماً زندگی کے پچھلے حصے میں درجہ بہ درجہ شروع ہوتی ہے اور ہو سکتا ہے کہ اس کی نشانیاں بالکل واضح نہ ہوں لہذا ممکن ہے کہ آپ کو یہ جاننے میں کئی سال لگ جائیں کہ آپ کو یہ ہے۔
- اگر تشخیص نہ ہو تو یہ خطرناک اور جان لیوا بیماریوں کا سبب بن سکتی ہے۔
- ڈائبیٹس کے حامل لوگوں میں تقریبا 90% کو ٹائپ 2 ڈائبیٹس ہوتی ہے۔

جب میں روزے رکھتا / رکھتی ہوں تو میرے جسم میں کیا ہوتا ہے؟

جب ہم روزے میں کھانا نہیں کھاتے، تو ہمارے آخری کھانے کے تقریباً 8 گھنٹے کے بعد ہمارے جسم بلڈ گلوکوز کی سطح کو عام رکھنے کے لئے توانائی کے ذخیرے کو استعمال کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ زیادہ تر لوگوں کے لئے یہ مُضر یا نقصان دہ نہیں ہوتا۔

اگر ڈائبیٹس ہو، بالخصوص اگر آپ مخصوص گولیاں یا انسولین لیتے ہیں، تو آپ کو **ہائپوگلاسیمیا** (خون میں گلوکوز کی کمی) یا "ہائپوز" کا خطرہ ہے۔ اس سال روزوں کے دن لمبے ہیں اور ہائپوگلاسیمیا اور ڈی ہائڈریشن (جسم میں پانی کی کمی) کے خطرے زیادہ ہیں۔ اگر آپ کو ڈائبیٹس ہے تو ایک اور مسئلہ پیدا ہو سکتا ہے؛ سحر یا افطار کے وقت زیادہ مقدار میں کھانا کھانے کے بعد **گلوکوز کی سطح زیادہ بڑھنے** کا خطرہ ہے۔

ہائپوگلاسیمیا (خون میں گلوکوز کی کمی)، گلوکوز کی سطح کا بڑھ جانا، اور ڈی ہائڈریشن (جسم میں پانی کی کمی) ڈائبیٹس کے حامل لوگوں کے لئے خطرناک ہو سکتے ہیں۔

مُجھے ڈائبیٹس ہے۔ کیا میں روزے رکھ سکتا / سکتی ہوں؟

ڈائبیٹس کی طرح کے صحت کے مسائل میں مُبتلاء زیادہ تر لوگوں کو روزے معاف ہوتے ہیں۔ روزے رکھنے کا راستہ اختیار کرنا ایک ذاتی فیصلہ ہے جس کو ڈائبیٹس ٹیم سے مشورہ لے کر آپ کو کرنا چاہیئے۔ ڈائبیٹس کے حامل کچھ لوگوں کے لئے روزے رکھنا خطرناک ہو سکتا ہے یا آپ کی صحت کے لئے مسائل کا سبب بن سکتا ہے۔ **روزے رکھنے سے پہلے اپنے جی پی، ڈائبیٹس کی نرس یا ڈائبیٹس کے ڈاکٹر سے بات کریں۔**

کچھ لوگوں کو کچھ حالات میں روزے معاف ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر:

- بچے (بلوغت کی عمر سے کم عمر)
- بزرگ
- جو لوگ بیمار ہوں یا صحت کی کسی مخصوص کیفیت میں ہوں
- جو لوگ سیکھنے کی مشکلات سے دوچار ہوں
- مُسافر
- عورتیں جو حاملہ ہوں، بچے کو اپنا دودھ پلاتی ہوں، یا ایامِ ماہواری میں ہوں
- کوئی بھی شخص جو روزے رکھنے کی وجہ سے اپنی صحت کو شدید خطرے میں ڈال سکتا ہے مثلاً جو لوگ اپنی ڈائبیٹس کا علاج انسولین اور/ یا مخصوص ادویات سے کرتے ہوں، جو لوگ ڈائبیٹس کی پیچیدگیوں کا شکار ہوں (آنکھوں، گُردوں یا ہاتھوں اور پیروں کی اعصابی رگوں کا نقصان) یا جن لوگوں کی ڈائبیٹس اُن کے مُناسب قابو میں نہ ہو۔

یاد رکھیں کہ اگر آپ روزے نہیں رکھ سکتے تو آپ اپنے فرائض غریبوں کو خیرات دے کر یا کھانا کھلا کر پورے کر سکتے ہیں۔ اس بارے میں مزید معلومات کے لئے اپنے مقامی امام سے بات کریں۔

یاد رکھیں، اگر آپ اس رمضان میں روزے نہیں رکھ سکتے تو آپ یہ روزے بعد میں رکھنے کے قابل ہو سکتے ہیں، غالباً سردیوں کے مہینوں میں۔

رمضان سے قبل جتنی جلدی ممکن ہو سکے اپنے ڈاکٹر یا ڈائبیٹس نرس سے اپنے ڈائبیٹس کے علاج پر **لازماً** بات کریں۔

اگر میں رمضان میں روزے سے ہوں تو کیا میں اپنا بلڈ گلوکوز ٹیسٹ کر سکتا/ سکتی ہوں؟

ہاں، بلڈ گلوکوز کی سطح کو باقاعدگی سے چیک کرنا اہم ہے اور یہ روزے رکھنے کے دوران آپ کو محفوظ رکھے گا۔ اس سے آپ کا روزہ نہیں ٹوٹے گا۔

کیا مُجھے سحور (سحری) کھانے کے لئے اٹھنے کی ضرورت ہے؟

کئی گھنٹے کھانے کے بغیر رہنے سے ہائپوگلاسیمیا (خون میں گلوکوز کی کمی) کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ آپ کو لازماً سحری کے وقت سورج طلوع ہونے سے ذرا قبل ایک کھانا کھانا چاہیے، نصف رات کو نہیں، کیونکہ یہ روزے کے دوران آپ کے گلوکوز کی سطح کو زیادہ متوازن رکھنے میں مدد دے گا۔

مُجھے سحور (سحری) کے وقت کس قسم کی خوراک کھانی چاہیئے؟

سحری کے وقت آپ کو نشاستہ دار کھانے کھانے چاہئیں جو توانائی کو آہستہ آہستہ مہیا کرتے ہیں، مثلاً کئی قسم کے اناج (ملٹی گرین) کو ملا کر بنائی گئی روٹی، جئی کے بنے ہوئے دلیے، باسمتی چاول مع لوبیا (بینز)، دالیں، پھل اور سبزیاں۔ مزید خوراک جو روزے کے دوران آپ کے گلوکوز کی سطح کو زیادہ متوازن رکھے گی اس میں پٹا بریڈ، چپاتیاں اور سُوجی شامل ہیں۔ سارے کھانوں کی طرح ان کو بھی سمجھداری سے کھائیں، زیادہ نہ کھائیں، اور کافی مقدار میں پانی پینا یاد رکھیں۔

مُجھے افطار کے وقت کس قسم کی خوراک کھانی چاہیئے؟

سال بھر اور رمضان میں بھی سمجھداری اور صحت مند طریقے سے کھانا کھانے کو یاد رکھیں۔ ضرورت سے زیادہ کھانا اور غلط کھانے (مثلاً تلی ہوئی خوراک، خوراک جس میں چربی اور شوگر زیادہ ہو) زیادہ مقدار میں کھانے سے نہ صرف آپ کا وزن بڑھے گا بلکہ یہ آپ کے بلڈ گلوکوز کی سطح کو بھی بہت زیادتی اور عدم توازن کی جانب لے جائے گا ۔ کھانے کے حصوں کی مقدار کو معتدل رکھیں۔ یاد رکھیں کہ رمضان ضبطِ نفس اور اپنے آپ پر قابو رکھنے کے بارے میں بھی ہے۔ مزید مشورے کے لئے اپنے ماہرِ خوراک سے ملیں۔

مُجھے کس قسم کے مشروبات پینے چاہیئں؟

روزے میں کئی گھنٹوں تک بھوکا رہنا اور اگر آپ کے بلڈ گلوکوز کی سطح زیادہ رہتی ہے تو یہ آپ کو ڈی ہائڈریشن (جسم میں پانی کی کمی) کے خطرے میں ڈال سکتا ہے۔ *سحری* کے وقت اور *افطار* کے بعد کافی مقدار میں مشروبات (جن میں شوگر نہ ہو)، بالخصوص پانی پیئیں۔

کیا میں تراویح پڑھ سکتا ہوں؟

یاد رکھیں کہ *تراویح* سخت جانی کا عمل ہو سکتی ہے اور آپ ڈی ہائڈریشن (جسم میں پانی کی کمی) یا بلڈ گلوکوز کی سطح میں کمی کا شکار ہو سکتے ہیں۔

***تراویح* کے دوران مسئلوں سے بچنے کے لئے یقینی بنائیں کہ:**

- *افطار* میں نشاستہ دار خوراک کھائیں کیونکہ یہ آہستہ آہستہ ہضم ہوتی ہے۔
- *افطار* کے بعد کافی مقدار میں پانی پیئں۔
- *تراویح* میں اپنے ساتھ پانی کی بوتل اور گلوکوز ٹریٹمنٹ لے کر جائیں۔

محفوظ رہنے کے لئے مشورے

- ہمیشہ گلوکوز ٹریٹمنٹ اپنے ساتھ رکھیں
- ہمیشہ ڈائبیٹس کی شناخت ساتھ رکھیں، مثلاً میڈیکل بریسلٹ (کڑا)۔
- بلڈ گلوکوز کی سطح پر نظر رکھنے کے لئے اپنے خون کو باقاعدگی سے چیک کرتے رہیں۔ اس سے آپ کا روزہ نہیں ٹوٹے گا۔
- اگر آپ روزے کے دوران اپنے آپ کو صحت مند محسوس نہ کریں تو اپنا بلڈ گلوکوز لیول چیک کریں۔
- اگر آپ کا بلڈ شوگر لیول زیادہ یا کم ہے تو **لازماً** اس کا علاج کریں۔
- اگر آپ کا بلڈ شوگر لیول 3.3mmol/l سے کم ہے تو فوراً روزہ ختم کر دیں اور کم بلڈ شوگر لیول کا علاج کریں۔
- اگر روزے کے آغاز پر آپ کا بلڈ شوگر لیول 3.9mmol/l ہے اور آپ انسولین یا گلیکلازائڈ (gliclazide) استعمال کرتے ہیں تو روزہ نہ رکھیں۔
- اگر آپ کا بلڈ شوگر لیول 16mmol/l سے زیادہ ہے تو فوراً روزہ ختم کر دیں۔
- اگر آپ کو ڈی ہائڈریشن (جسم میں پانی کی کمی) ہو جاتی ہے تو فوراً روزہ ختم کر دیں اور پانی پیئیں۔
- اگر آپ بیمار، غیرمتوازن، یا بدحواس محسوس کرنا شروع کر دیتے ہیں، اگر آپ نیچے گر جاتے ہیں یا بے ہوش ہو جاتے ہیں، تو روزہ ختم کر دیں اور پانی یا کوئی اور مشروب پیئیں۔
- آپ کو انسولین کا استعمال کبھی بھی بند نہیں کرنا چاہیئے لیکن آپ **لازماً** اپنے ڈاکٹر سے بات کریں کیونکہ ہو سکتا ہے کہ آپ کو انسولین کے ٹیکوں کی مقدار اور اوقات تبدیل کرنے کی ضرورت ہو۔

کیا رمضان سگریٹ نوشی ترک کرنے کے لئے ایک اچھا وقت ہے؟

اگر آپ کو ڈائبیٹس ہے تو سگریٹ نوشی آپ کے دل کی بیماریوں کے خطرے کو بڑھاتی ہے۔ رمضان آپ کا ضبطِ نفس بڑھانے اور سگریٹ نوشی ترک کرنے کے لئے ایک اچھا وقت ہے۔ اگر آپ کو اس میں دلچسپی ہے تو اپنے جی پی سے بات کریں۔

خُلاصہ

- اگر آپ روزے رکھنا چاہتے ہیں تو اپنی ڈائبیٹس ٹیم سے بات کریں۔
- اپنا بلڈ گلوکوز لیول کثرت سے چیک کریں۔
- رمضان سے پہلے والے مہینے (شعبان) میں دو دن روزہ رکھنے کی کوشش کریں تا کہ آپ دیکھ سکیں کہ کیا آپ پیچیدگیوں کے بغیر روزہ رکھنے کے قابل ہیں۔
- مختلف قسموں کی اور متوازن غذا کا استعمال جاری رکھیں۔
- زیادہ نشاستہ دار غذا اور آہستہ جذب ہونے والی خوراک شامل کریں۔
- شوگر اور چربی والی غذا زیادہ کھانے سے پرہیز کرنے کی کوشش کریں۔
- جب آپ روزہ کھولیں تو یقینی بنائیں کہ آپ کافی مقدار میں شوگر اور کیفین سے خالی مشروبات پیئیں تا کہ آپ کے جسم میں پانی کی کمی نہ ہو۔

تصنیف: مسلم کونسل آف بریٹن ڈائبیٹس ایڈوائزری گروپ (ڈاکٹر سارہ علی، ڈاکٹر سفیان حسین، ڈاکٹر تحسین چوہدری، پروفیسر وسیم حنیف اور ڈاکٹر شجاع شفیع) اور ڈائبیٹس یوکے۔

مزید معلومات کے لئے:

اسکا زیادہ تفصیلی بیان مہیا ہے:

رمضان اور ڈائبیٹس – مریضوں کے لئے گائیڈ۔ www.mcb.org.uk

www.diabetes.org.uk/languages

دوسری زبانوں میں ڈائبیٹس سے متعلقہ کئی قسم کے موضوعات کا احاطہ کیا گیا ہے۔

www.diabetes.org.uk/ramadan

آن لائن وڈیوز اور معلوماتی وسائل کا لنک

www.smokefree.nhs.uk

ہیلپ لائن: 0800 022 4332

دی ڈائبیٹس یوکے کیئرلائن ایک رازدارانہ سروس ہے۔ اگر ڈائبیٹس سے متعلق آپ کے کوئی سوالات ہیں یا آپ صرف کوئی وضاحت چاہتے ہیں تو ہم آپ کی مدد کے لئے موجود ہیں۔

کال کریں 0345 123 2399

یا ای میل کریں careline@diabetes.org.uk

ڈائبیٹس یوکے، انگلینڈ اور ویلز میں رجسٹرڈ شدہ خیراتی ادارہ (215199) اور سکاٹ لینڈ میں (SC039136). 0272A Diabetes UK 2014 ©.