

# رمضان اور ڈائیبٹس



اگر آپ روزے رکھنے کا ارادہ رکھتے ہیں اور آپ کو ڈائیبٹس ہے تو یہ اہم ہے کہ آپ رمضان شروع ہونے سے پہلے جتنی جلدی ممکن ہو سکے اپنی ڈائیبٹس پیلٹھ کیئر ٹیم سے بات کریں۔ ڈائیبٹس 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 ڈائیبٹس 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 ڈائیبٹس پر بہتر قابو کیسے رکھنا ہے۔

## ڈائیبٹس کی دو قسمیں ہوتی ہیں:

- ٹائپ 1 ڈائیبٹس 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 ڈائیبٹس کو روکا نہیں جا سکتا۔
- اس کی تشخیص عام طور پر اُس وقت ہوتی ہے جب آپ بچے یا نوجوان بالغ ہوتے ہیں۔
- ڈائیبٹس کے حامل لوگوں میں تقریباً 10% کو ٹائپ 1 ڈائیبٹس ہوتی ہے۔
- ٹائپ 2 ڈائیبٹس 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 پس منظر، عمر اور نسلی پس منظر، ٹائپ 2 ڈائیبٹس کے ہونے کے خدشے کو متاثر 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۔
- ڈائیبٹس کے حامل لوگوں میں تقریباً 90% کو ٹائپ 2 ڈائیبٹس ہوتی 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 ہائپوگلاسمیا (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۔

## ڈائیبٹس 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 پینکریٹس (بلبلہ) یا تو انسولین بالکل نہیں بناتا یا اتنی مقدار میں نہیں بناتا کہ گلوکوز کو آپ کے جسم کے خلیوں 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 پینکریٹس 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 گزار 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 ڈائیبٹس 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۔

## 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 مضر یا نقصان دہ نہیں ہوتا۔

اگر ڈائیبیٹس 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 ڈائیبیٹس 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) ڈائیبیٹس کے حامل لوگوں کے لئے خطرناک ہو سکتے ہیں۔

## 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 مجھے 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۔

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

سحری کے وقت آپ کو نشاستہ دار کھانے کھانے چاہیئے 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 بمع 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، چپاتی اور سوجی شامل ہیں۔ سارے کھانوں کی طرح ان کو بھی سمجھداری سے کھائیں، زیادہ نہ کھائیں، اور کافی مقدار میں پانی پینا یاد رکھیں۔

## مجھے ڈائیبیٹس ہے - کیا میں روزے رکھ سکتا / سکتی ہوں؟

ڈائیبیٹس 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 ڈائیبیٹس ٹیم سے مشورہ لے کر آپ کو کرنا چاہیئے۔ ڈائیبیٹس 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، ڈائیبیٹس کی نرس یا ڈائیبیٹس 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 ایام 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 ڈائیبیٹس کا علاج انسولین اور / یا مخصوص ادویات سے کرتے ہوں، جو لوگ ڈائیبیٹس کی پیچیدگیوں کا شکار ہوں (آنکھوں، گردوں یا ہاتھوں اور پیروں کی اعصابی رگوں کا نقصان) یا جن لوگوں کی ڈائیبیٹس اُن کے مناسب قابو میں نہ ہو۔

## محفوظ رہنے کے لئے مشورے

- ہمیشہ گلوکوز ٹریٹمنٹ اپنے ساتھ رکھیں
- ہمیشہ ڈائیبٹس 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  $3.3\text{mmol/l}$  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  $3.9\text{mmol/l}$  ہے اور آپ انسولین یا گلیکلازائڈ (gliclazide) استعمال کرتے ہیں تو روزہ نہ رکھیں۔
- اگر آپ کا بلڈ شوگر لیول  $16\text{mmol/l}$  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 ڈائیبٹس ہے تو سگریٹ نوشی آپ کے دل کی بیماریوں کے خطرے کو بڑھاتی ہے۔ رمضان آپ کا ضبط 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۔

## 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 ضبط نفس اور اپنے آپ پر قابو رکھنے کے بارے میں بھی ہے۔ مزید مشورے کے لئے اپنے ماہر خوراک سے ملیں۔

## مُجھے کس قسم کے مشروبات پینے چاہیئے؟

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 بضم ہوتی ہے۔
- افطار کے بعد کافی مقدار میں پانی پیئیں۔
- تراویح میں اپنے ساتھ پانی کی بوتل اور گلوکوز ٹریٹمنٹ لے کر جائیں۔

- اگر آپ روزے رکھنا چاہتے ہیں تو اپنی ڈائیبیٹس 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 ڈائیبیٹس ایڈوائزری گروپ (ڈاکٹر سارہ علی، ڈاکٹر سفیان حسین، ڈاکٹر تحسین چوہدری، پروفیسر وسیم حنیف اور ڈاکٹر شجاع شفیع) اور ڈائیبیٹس یو کے۔

### مزید معلومات کے لئے:

اسکا زیادہ تفصیلی بیان مہیا ہے:

www.mcb.org.uk - مریضوں کے لئے گائیڈ۔

**www.diabetes.org.uk/languages**

دوسری زبانوں میں ڈائیبیٹس 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 ڈائیبیٹس یو کے کیئرلائن ایک رازدارانہ سروس ہے۔ اگر ڈائیبیٹس 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