

better living 

ذیابیطس ٹائپ 2 کے ساتھ بہترین اور بھرپور
زندگی گزارنے سے متعلق مزید معلومات
better-living.co.uk
سے حاصل کریں

یا

'Better Living' کے لیے
آپ سٹور میں تلاش کریں



ویب سائٹ • آپ

ٹائپ 2 ذیابیطس کے ہمراہ زندگی سے متعلق نیا اندازِ نظر

رمضان
اور ٹائپ 2 ذیابیطس
ایک عملی رہنما کتابچہ

better-living.co.uk ملاحظہ کریں 

better-living آپ کو براہ مہربانی آپ سٹور سے ڈاؤن لوڈ کریں 



بہتر طرز زندگی: ٹائپ 2 ذیابیطس کے ساتھ زندگی گزارنے والے افراد کے لئے سہارا اور تحریک۔ یہ کتابچہ Takeda UK Ltd نے تیار کیا ہے۔

تیاری کی تاریخ: فروری 2018 جب کوڈ: UK/VIP/1703/0033a(1)

اگر آپ نگہداشت صحت کے شعبے سے تعلق رکھتے ہیں، اور آپ اس کتابچہ کی اضافی نقول حاصل کرنا چاہتے ہیں تو برائے مہربانی درج ذیل ویب سائٹ
www.medis.com ملاحظہ کریں یا DSO-UK@takeda.com پر ای میل کریں

مندرجات

- 4 ٹائپ 2 ذیابیطس کے ساتھ روزہ رکھنا
- روزہ رکھنا اور ذیابیطس صحت مشورہ:
- 6 رمضان سے پہلے
- 8 رمضان کے دوران
- 9 رمضان کے بعد
- اپنے ڈاکٹر سے روزے کے بارے میں بات کرنا
- اپنے دوستوں اور افراد خانہ سے ذیابیطس کے بارے میں بات کرنا
- 10
- 10

یہ کتابچہ ان مسلمانوں کے لئے ہے جو رمضان میں روزہ رکھنے کا سوچ رہے ہیں، اور جنہیں ٹائپ 2 ذیابیطس لاحق ہے۔

ہم ٹائپ 2 ذیابیطس کے ساتھ روزے کی حالت میں کچھ صحت کے مسائل کا احاطہ کریں گے، اور عملی مفید اشارے اور مشورے دیں گے جو آپ کو پورے رمضان اور اس کے بعد ٹھیک رہنے میں مدد دیں گے۔





ٹائپ 2 ذیابیطس کے ساتھ روزہ رکھنا

جب آپ کو ٹائپ 2 ذیابیطس ہو تو روزہ نہ رکھنے کی وجوہات

روزہ رکھنے کے لئے آپ کو بالکل ٹھیک اور صحت مند ہونا ہو گا

چونکہ ذیابیطس ایک دائمی اور صحت کے لحاظ سے بہت اہم سنگین صورتحال ہے، اگر آپ اچھی طرح اپنی صحت کا خیال رکھتے ہیں تو آپ بیشتر اوقات بالکل ٹھیک محسوس کرتے ہوں گے، اور اپنے آپ کو "بیمار شخص" تصور نہیں کرتے ہوں گے۔ یہ کام کرنا مشکل ہو سکتا ہے کہ آپ اس وجہ کی بنا پر روزے سے استثنیٰ کے اہل ہیں یا نہیں۔ یہ بات ذہن میں رکھیں کہ روزے کی وجہ سے اگر آپ بیمار پڑ سکتے ہیں، تو صحت کے نکتہ نظر سے اس سے احتراز کرنا چاہئے۔ قرآن بھی یہ کہتا ہے کہ ہمارے جسم امانت ہیں، اس لئے دینی نکتہ نظر سے اپنی صحت کا خیال رکھنا ہم پر فرض ہے۔

موجودہ اعداد و شمار ظاہر کرتے ہیں کہ UK میں تقریباً 325,000 مسلمان رہتے ہیں جن کو ذیابیطس لاحق ہے (ٹائپس 1 اور 2)۔ رمضان کے دوران، ٹائپ 2 ذیابیطس کے مریضوں میں ممنوعہ خوراک اور پانی پینے کی مقدار روزے میں صحت کا مسئلہ بنا سکتی ہے۔ اس کتابچہ میں ہم آپ کو درپیش چند صحت کے مسائل ملاحظہ کریں گے، اور صحت کی بنا پر روزہ نہ رکھنے کے امکان پر غور کریں گے۔

جو کوئی اپنی طرف سے نیکی زیادہ کرے۔ یہ اس کے لئے بہتر ہے۔" (صحیح بین الاقوامی تفسیر)

ٹائپ 1 ذیابیطس کے مریضوں کو روزہ بالکل نہیں رکھنا چاہئے، کیونکہ ان کا شوگر لیول بہت جلدی کم ہو جاتا ہے اور بہت تیزی سے شدید بیمار ہو سکتے ہیں۔ تاہم، جب آپ کو ٹائپ 2 ذیابیطس ہو تو صورتحال اتنی واضح نہیں ہے۔ صرف آپ اور آپ کی ذیابیطس ماہر نرس (DSN) یا ڈاکٹر جانتے ہیں کہ آیا آپ روزہ رکھنے کے لئے ٹھیک ہیں۔ یہ اچھا خیال ہے کہ رمضان سے بہت پہلے آپ طبی ماہر سے بات کریں، تاکہ آپ مل کر ایک پلان پر کام کر سکیں۔

اس پر مزید معلومات اس کتابچہ میں بعد از اس مہیا کی گئی ہیں، "روزہ رکھنا اور ذیابیطس سے متعلق صحت کے ضمن میں مشورہ" سیکشن میں۔

2004 میں 13 ممالک میں 12,000 افراد پر ہونے والی ایک بڑی تحقیق سے معلوم ہوا کہ رمضان کے دوران ذیابیطس کے مریضوں کی ایک بڑی تعداد میں روزہ رکھنے سے طبی پیچیدگیاں پیدا ہوئیں، چنانچہ اگر آپ بیمار ہوئے تو آپ اکیلے ایسے نہیں ہوں گے۔

آپ دوسرے طریقوں سے حصہ لے سکتے ہیں

یاد رکھیں کہ صحت بہتر ہونے پر روزہ کسی اور ایام میں رکھا جا سکتا ہے۔ قرآن بھی آسانی مہیا کرتا ہے ان افراد کے لئے جو "مشقت کے بغیر" روزہ نہیں رکھ سکتے، کہ اس کے بدلہ میں فدیہ دیا جا سکتا ہے۔ اس خیراتی تحفہ سے مراد ایک شخص کو دو وقت کا کھانا مہیا کرنا یا دو افراد کو ایک وقت کا کھانا دینا ہے۔ یہ روزانہ تقریباً £5 کے برابر رقم بنتی ہے۔ اگرچہ یہ ایک بے قاعدہ تخمینہ ہے اور مختلف علاقوں میں مختلف ہو سکتا ہے۔



روزہ رکھنا اور ذیابیطس سے متعلق صحت کے ضمن میں مشورہ

رمضان سے پہلے

شروع کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں

یہ فیصلہ کرنے سے پہلے کہ آیا آپ نے روزہ رکھنا ہے یا نہیں، آپ کو ہمیشہ طبی ماہر سے مشورہ لینا چاہئے۔ یہاں صحت کے ماہرین ہیں، اور دل سے آپ کے خیر خواہ ہیں۔ اپنی میڈیکل ٹیم کے ساتھ بہت زیادہ ایماندار رہنا حقیقتاً اہم ہے، تاکہ وہ آپ کی صحت کی حالت کے متعلق صحیح جانچ کر سکیں اور یہ کہ آیا روزہ رکھنا آپ کے لئے نقصان دہ ہو گا یا نہیں۔

اگر آپ ہر حال میں روزہ رکھنا چاہتے ہیں تو اپنے ڈاکٹر یا نرس کے ساتھ منصوبہ بنانا بھی مفید ہو سکتا ہے کہ رمضان کے

دوران آپ اپنی ذیابیطس کو کیسے قابو میں رکھیں گے۔ اس میں یہ امور شامل ہو سکتے ہیں:

- ورزش، بشمول نماز تراویح
- گرمی سے بچنا
- کھانے کی منصوبہ بندی
- گلوکوز کی مانیٹرنگ یعنی اس پر نظر رکھنے کا عمل
- آپ جو دوا لیتے ہیں اس کی خوراک اور اوقات

اپنی ادویات چیک کریں

ٹائپ 2 ذیابیطس میں بہت سی دواؤں کا مقصد آپ کے خون میں شوگر لیول کم کرنا

ہوتا ہے۔ ٹائپ 2 ذیابیطس کے لئے آپ جو ادویات لیتے ہیں ان میں سے کچھ آپ کے خون میں شوگر لیول بہت کم کر دیتی ہیں (ہائیوگلائسیمیا)، جبکہ دوسری بہت کم ہائیو گلائسیمیا کی وجہ بنتی ہیں۔

رمضان شروع ہونے سے پہلے آپ کو اپنے ڈاکٹر یا نرس سے اپنی ادویات کے بارے میں بات کرنی چاہئے، کیونکہ روزے کے دوران شاید ان کے شدید اثرات رونما ہوں۔ یہ یقین کر لیں کہ آپ موجودہ لی جانے والی دواؤں کے بارے میں ایمانداری اور واضح طور پر اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں، تاکہ وہ اچھی طرح سے آپ کو مشورہ دے سکیں۔

اگر آپ روزہ رکھ رہے ہیں تو آپ بلاشبہ دن کے اوقات میں دوا نہیں لے سکتے۔ اگر اس میں آپ کی دوا لینے کا نارمل وقت آ جاتا ہے تو، اپنے ڈاکٹر یا ذیابیطس نرس سے بات کریں کہ آیا آپ کی دوا میں عارضی ردوبدل یا اسے تقسیم کیا جا سکتا ہے۔ یہ بات ذہن میں رکھیں کہ اگر آپ گلوکوز کم کرنے والی گولیوں کی نارمل خوراک نہیں لیتے ہیں تو آپ کے خون میں شکر کی مقدار نارمل سے زیادہ ہو سکتی ہے۔

طبی ماہر سے مشورہ کئے بغیر، باقاعدہ دوا کے وقت یا خوراک میں تبدیلی اچھا خیال نہیں ہے۔ آپ کو ڈاکٹر کے

علم میں لائے بغیر دوا لینے سے رکنا نہیں چاہئے۔

کیلینڈر یاد رکھیں

کافی سالوں سے، برطانیہ میں رمضان موسم گرما میں آتا ہے اور آنے والی دہائیوں میں بہار میں آئے گا۔ اس کا مطلب ہے کہ رات کا دورانیہ بہت چھوٹا ہوتا ہے: موسم گرما کے درمیان میں (21 جون کے قریب) ایک دن 16-17 گھنٹے کا ہو سکتا ہے، مطلب کہ روزہ رکھنا خاص طور پر مشکل ہے – بطور خاص ان لوگوں کے لئے جنہیں ٹائپ 2 ذیابیطس ہے۔ 8 گھنٹہ دن کی طوالت

کے ساتھ، سردیوں میں روزہ رکھنا، ٹائپ 2 ذیابیطس افراد میں کم خطرے کا انتخاب ہے۔ موسم گرما میں دگنی طوالت والے دنوں میں ہر دن روزہ رکھنا ایک ایسا فیصلہ ہے جس کے بارے میں بہت احتیاط سے سوچنے کی ضرورت ہے۔

رمضان کے دوران

اپنے خون میں شوگر یعنی شکر چیک کرتے رہیں

اگر آپ کے پاس بلڈ گلوکوز میٹر ہے، تو آپ کو روزے کے دوران اسے مسلسل استعمال کرنا چاہیئے اس چیز پر نظر رکھنے کے لئے کہ آپ کا جسم کس طرح کام کر رہا ہے۔ اگر آپ کے خون میں شوگر کی مقدار 4mmol/L تک یا اس سے کم ہو جاتی ہے، تو آپ ہائپوگلائسیمیک ہیں اور آپ کو روزہ کھولنے کی ضرورت ہو گی۔

خون میں گلوکوز ٹیسٹ کرنے کے لئے آپ کی انگلی میں سوئی چبھونے کی کوئی غذائی اہمیت نہیں ہے، اور اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ آپ کا روزہ ٹوٹ گیا ہے۔

نماز تراویح میں احتیاط کریں۔

نماز تراویح سخت محنت طلب ہو سکتی ہے اور دو گھنٹے جاری رہ سکتی ہے چنانچہ حقیقتاً وہ آپ کی صحت و توانائی کی سطح سے قیمت وصول کر سکتی ہے۔ یہ طویل نماز کے دورانیے کسی بھی دوسری ورزش کی طرح آپ کے جسم کو متاثر کر سکتے ہیں اس لئے پانی پیئیں، اور اگر آپ اپنے خون میں گلوکوز لیول مانیٹر کرتے ہیں تو پہلے اور بعد میں اس کی پڑتال کریں۔

کسی بھی دوسری ورزش کی طرح اگر آپ کو غنودگی، بے ہوشی یا طبیعت میں کوئی خرابی محسوس ہو تو بہتر محسوس کرنے تک اسے نہ کریں۔

زیادہ سے زیادہ پانی پیئیں

زیادہ دیر تک پانی پیئے بغیر رہنے سے، خاص طور پر گرم موسم میں، آپ کے اندر پانی کی کمی ہو سکتی ہے۔ اپنے آپ کو دن کے دوران ٹھیک رکھنے کے لئے

یاد رکھیں کہ زیادہ سے زیادہ اتنی جلدی جلدی پانی پیئیں جتنی جلدی آپ کر سکتے ہیں اور جتنی دیر تک پی سکتے ہیں۔

پرسکون رہیں

رمضان، برطانیہ میں موسم گرما کے عروج جولائی اور اگست میں، مزید نہیں آتا اور نہ ہی دوبارہ تقریباً 2041 تک آئے گا، لیکن برطانیہ میں بہار اور موسم گرما کے ابتدا میں بھی موسم ناقابل پیش گوئی ہو سکتا ہے۔ گرمی میں پانی کے بغیر آپ کی طبیعت خراب ہو سکتی ہے۔ یہ بھی اہم یاد رکھنے والی بات ہے کہ گرمی سے نڈھال ہونے کی علامات، خون میں گلوکوز کی کمی بیشی کی علامات سے کافی ملتی جلتی ہیں، اس لئے اگر شک ہو تو اپنے خون میں گلوکوز لیول چیک کرنا بہتر خیال ہے۔ (اگر آپ کے پاس مانیٹر ہے)

گرمی کی وجہ سے نڈھال ہونے کی علامات میں شامل ہیں:

- سردرد
- غنودگی
- متلی
- قے آنا
- تھکن
- پٹھوں کی اینٹھن
- پیٹ میں اینٹھن
- زرد جلد

اپنی کھجوروں کا حساب رکھیں جو آپ کھاتے ہیں۔

کھجوریں افطار کا روایتی حصہ ہیں لیکن یہ بات ذہن میں رکھیں کہ اوسط میڈجول کھجور میں تقریباً 18 گرام کاربوہائیڈریٹس ہوتے ہیں جن میں سے 16 گرام شوگر ہے۔

سحر اور افطار میں ہلکا پھلکا کھنائیں

روزے سے پہلے اور بعد میں دل زیادہ مقدار میں میٹھا، چکنائی اور نشاستے والی غذاؤں کی طرف راغب ہوتا ہے۔ لیکن، جیسے دوسرے عام دنوں میں صحت مند رہنے کی کوشش میں آپ ان غذاؤں کو زیادہ نہیں کھاتے، رمضان میں بھی اس کا مشورہ نہیں دیا جاتا پورے دن آپ کی توانائی اور خون میں شوگر کی مقدار بحال رکھنے کے لیے سحر میں ایسے کھانے زیادہ مفید ہیں جو کہ آہستگی سے بتدریج توانائی خارج کرتے ہیں۔

اس میں شاید یہ بھی شامل ہوں:

پھل اور سبزیاں
جمی ہوئی، کین والی یا تازہ سبزیاں

نشستہ

ثابت اناج کی روٹی، ثابت گندم کا پاستہ، براؤن یا عام چاول

پروٹینز (حمیات)

گوشت، مچھلی، انڈے، دالیں، بینز اور میوہ جات

ڈیری مصنوعات

دودھ، دہی، پنیر

مشروبات میں بھی چینی کے بارے میں مت بھولیں

پھلوں کے جوس کا ایک گلاس صحت مند نظر آتا ہے لیکن اس میں بھی فائبر بہت کم ہوتا ہے اور اس کے اندر اتنی شوگر ہو سکتی ہے جتنی کہ گیس والے سوپٹ مشروبات میں۔

یہ یقین کر لیں کہ آپ ہائیو کی علامات کے بارے میں جانتے ہیں

اگر آپ کے خون میں شوگر کی مقدار بہت زیادہ کم ہو جاتی ہے تو یہ ہائیو کہلاتی ہے (ہائیو گلائسیمیا کا مختصر نام) شوگر کی مقدار کی پڑتال کرنے کے لئے آپ کے پاس شاید بلڈ گلوکوز مانیٹر ہو، لیکن آپ کو ہمیشہ ہائیو کی علامات یاد رکھنے کی کوشش کرنی چاہیئے تاکہ آپ فوراً ضروری اقدامات کر سکیں۔ بصورت دیگر آپ بہت بیمار ہو سکتے ہیں۔ ہائیو کی علامات ہیں:



اگر آپ بہتر محسوس نہیں کرتے، رک جائیں

اگر آپ رمضان کے دوران بیمار ہو جاتے ہیں، تو آپ کو روزہ رکھنے کی ضرورت نہیں اور اپنی صحت کی بہتری کے لئے آپ روزہ توڑ بھی سکتے ہیں۔ جن دنوں میں آپ روزہ رکھنے کے قابل نہیں آپ ان دنوں کے لئے فدیہ دے سکتے ہیں یا رمضان کے آخر میں انہیں شمار کر لیں اور جب آپ مکمل صحیاب ہو جائیں تو دوبارہ روزہ رکھنا شروع کر دیں۔ خرابی صحت کی بناء پر اگر آپ متذبذب ہیں کہ آیا روزے رکھنا بند کر دینے چاہیئے یا نہیں، اپنی صورتحال اور بالکل صحیح علامات بیان کرتے ہوئے مشورے کے لئے فوراً طبی ماہر سے بات کریں۔ آپ رابطہ کر سکتے ہیں:

- دوران اوقات کار اپنے ڈاکٹر سے
- قومی 111 فون سروس پر اگر آپ کے علاقہ میں دستیاب ہے
- دوران اوقات کار اپنی ڈی ایس این سے
- اگر آپ شدید بیمار ہو گئے ہیں تو 999 پر کال کریں
- اپنی مقامی آؤٹ آف سروس سے

رمضان کے بعد

عید الفطر پر محتاط رہیں

عید کا تہوار عموماً دعوتوں، کھانے پینے، اکثر زیادہ چکنائی اور شکر والے کھانوں سے مزین ہوتا ہے۔ خون میں گلوکوز (شوگر) کی زیادہ مقدار کے بارے میں مت بھولیں، اگرچہ اس وقت بدپرہیزی کا دل کرتا ہے لیکن یہ اتنا ہی خطرناک ہے جتنا باقی عام دنوں میں۔ اچانک، زیادہ مقدار میں میٹھا کھانے کی نسبت ثابت اناج، لحمیات اور سبزیوں، جن میں میٹھا، ریفائنڈ یا زیادہ تلی ہوئی خوراک کا حصہ کم ہوتا ہے، پر زور دینے سے آپ کے خون میں گلوکوز ٹھیک رہتا ہے۔

جتنی جلدی ممکن ہو سکے اپنی روٹین پر آجائیں

رمضان اور عید کے اختتام پر، اپنی صحت کے لئے نئی تازہ دم شروعات اچھا وقت ہوتا ہے۔ مثالی طور پر رمضان آنے سے بہت پہلے آپ نے اپنے ڈاکٹر یا ذیابیطس نرس سے بات کی ہو گی کہ رمضان میں ٹھیک رہنے کے لئے لائحہ عمل طے کیا جائے اور بعد میں آپ کیسے نارمل حالت کی طرف آئیں گے۔ عام طور پر، آپ دوبارہ اپنی ادویات نارمل وقت پر لیتے ہوئے، اپنی معمول کی روٹین پر واپس جانے کا ارادہ رکھتے ہوں گے۔ اس وقت کیوں نہ موقع سے فائدہ اٹھاتے ہوئے آپ کی ٹائپ 2 ذیابیطس سے نبرد آزما ہونے کے لئے نظر ثانی کی جائے، اور زیادہ صحتمند رہنے کے لئے پختہ ارادہ کیا جائے؟ اس کتابچہ کے ہمراہ ویب سائٹ پر آپ کو فعال رکھنے میں مدد دینے کے لئے بہت سارے مضامین ملیں گے:

better-living.co.uk

اپنے ڈاکٹر سے روزے کے بارے میں بات کرنا

میں اپنے ڈاکٹر یا نرس کے ساتھ بات کرنے میں پریشان نہ ہوں۔ اگر آپ اپنے شعور کے مطابق کوئی کام کرتے ہیں اور پھر عملی حقائق راہ میں حائل ہوتے ہیں تو اس میں شرمندگی والی کوئی بات نہیں ہے۔ اپنے طبی ماہرین کو بات سمجھانا آسان ہو گا اگر انہیں پیشگی علم ہو کہ آپ روزہ رکھنے کا منصوبہ بنا رہے ہیں۔

کر لیا ہے تو انہیں یہ خفیہ طور پر رکھنا چاہیے۔ یہ بہتر ہوتا ہے کہ آپ اپنے ڈاکٹر یا نرس کے ساتھ ایمانداری برتیں تاکہ وہ آپ کے ساتھ زیادہ مؤثر لائحہ عمل کے ساتھ کام کر سکیں جو کہ آپ کی ضرورتوں کے مطابق ہو گا۔ اسی طرح، اگر آپ روزہ رکھتے ہیں اور بیمار ہو جاتے ہیں، اس کے بارے

اگر آپ کو ٹائپ 2 ذیابیطس ہے اور آپ رمضان میں روزہ رکھنے کا سوچ رہے ہیں، تو یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے منصوبوں اور صحت کی حالت کے بارے میں اپنے ڈاکٹر یا نرس کو مطلع کر دیں۔ کچھ لوگ یہ محسوس کرتے ہیں کہ اگر طبی ماہر نے انہیں روزہ نہ رکھنے کا مشورہ دیا ہے، تو اگر انہوں نے روزہ رکھنے کا فیصلہ

اپنے دوستوں اور افراد خانہ سے ذیابیطس کے بارے میں بات کرنا

صرف آپ یہ فیصلہ کر سکتے ہیں کہ آپ کے لئے کیا درست ہے، اور آپ کیا خطرہ مول لے رہے ہیں۔ یہ مت بھولیں کہ اسلام اچھی صحت کی حوصلہ افزائی کرتا ہے، اس لئے غیر صحتمند کھانوں میں کمی کر کے (یا ان سے بالکل پرہیز کر کے) آپ ابھی بھی اپنے ایمان پر قائم ہیں۔

پورا کرنے کے لئے ان پر دباؤ ڈالتے ہیں جبکہ یہ بات ان کی صحت کو خطرہ میں ڈال سکتی ہے۔ دوسروں کو شاید پتہ چلے کہ دعوت کے موقع پر معقول افراد ان کو بہت زیادہ شوگر یا چکنائی سے بھرپور کھانے کھلانے کی ترغیب دیتے ہیں یا، کہتے ہیں، افطار کے وقت – “صرف ایک نقصان نہیں دے گا” یا “آپ ہر روز اس طرح کی چیزیں تھوڑی کھاتے ہیں۔”

برطانیہ میں 4 ملین سے زائد افراد کو ذیابیطس ہے، جن میں سے زیادہ تر کو ٹائپ 2 ذیابیطس ہے۔ ان میں سے، ایک کثیر تعداد (تقریباً 325,000) مسلمان ہیں، پس آپ اکیلے نہیں ہیں۔

تاہم، کچھ لوگ معلوم کر سکتے ہیں کہ ان کے دوستوں اور افراد خانہ ٹائپ 2 ذیابیطس کو بہت اچھی طرح نہیں سمجھتے، اور اسلام کی ضروریات کو