

## رمضان شریف اور ذیابیطس

### مجھے کیا کرنا چاہیئے؟

For norsk versjon se [diabetes.no/innvandrere](http://diabetes.no/innvandrere)

diabetesforbundet

### میں کیا پی سکتا/سکتی ہوں؟

اگر آپ کو ذیابیطس ہو تو کئی گھنٹوں کے روزے کے بعد جسم میں پانی کی کمی کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ سورج غروب ہونے کے بعد (افطار پر) اور صبح سورج نکلنے سے پہلے (سحری کے وقت) پانی پینا یاد رکھیں (چینی والے مشروبات نہ پیئیں)۔

### کیا میں تراویح میں شریک ہو سکتا/سکتی ہوں؟

تراویح کی نماز طویل ہو سکتی ہے۔ تراویح کے دوران مسائل سے بچنے کیلئے یاد رکھیں:

- نماز سے پہلے، اس کے دوران اور بعد میں زیادہ پانی پیئیں۔
- افطار کے بعد صحت بخش غذائیں کھائیں۔

اگر آپ کے ذہن میں ذیابیطس کے بارے میں کوئی سوال ہو تو آپ 815 21 948 پر ہفتے کے عام دنوں میں صبح 9 بجے سے دوپہر 3 بجے کے درمیان Diabeteslinjen کو فون بھی کر سکتے ہیں۔ اس فون لائن پر انگریزی اور نارویجن کے ساتھ ساتھ عربی، ترک، صومالی، اردو اور پنجابی زبانوں میں بھی جوابات دیے جاتے ہیں۔

### رمضان کے دوران مجھے کیا کھانا چاہیئے؟



یاد رکھیں کہ آپ کو غذا کے معاملے میں تمام سال سمجھداری سے کام لینا چاہیئے، اور رمضان میں بھی اگر آپ بہت زیادہ کھائیں یا غیر صحت بخش غذائیں زیادہ کھائیں تو نہ صرف آپ کا وزن بڑھ جائے گا بلکہ اس کی وجہ سے خون میں شوگر بھی غیر متوازن ہو جائے گی۔ دھیان رکھیں کہ آپ ضرورت سے زیادہ نہ کھائیں۔

رمضان کیلئے ہمارا مشورہ یہ ہے کہ آپ خون میں شوگر کو زیادہ سے زیادہ متوازن رکھنے کیلئے متوازن غذائیں کھائیں۔

صحت بخش غذاؤں کی مثالیں یہ ہیں:

- دیر سے استعمال ہونے والے کاربوائیڈریٹس (نشاستے) جن میں فائبر (ریشہ) زیادہ ہو۔ ایسی غذائیں یہ ہو سکتی ہیں: موٹے آٹے کی اور گہرے رنگ کی ڈبل روٹی جس کیلئے پیمانے پر کم از کم تین خانوں میں رنگ بھرا ہو، جئی کا دلہ، مکمل غذائیت رکھنے والا چاول fullkornsris، پھلیاں، دالیں، پھل اور سبزیاں۔
- پروٹین کی حامل غذائیں جیسے مرغی، مچھلی اور انڈا۔
- چکنائی کے اچھے ذرائع جیسے آووکاڈو، منھی بھر گریاں اور چکنائی والی مچھلی۔

دوسرے تمام اوقات کے کھانوں کی طرح: ضرورت سے زیادہ نہ کھائیں اور زیادہ پانی پینے کا خیال رکھیں۔

روزہ کھولتے ہوئے زیادہ چینی اور چکنائی والی چیزوں سے پرہیز کی کوشش کریں جن کی مثالیں یہ ہیں: پرائے، پوریاں، سموسے، پکوڑے، لڈو، جلیبی اور برفی - کھلے تیل میں تلی ہوئی چیزوں سے بھی پرہیز کریں اور ان کی بجائے اوون میں بیک کی ہوئی چیزیں چنیں۔

بہت سے لوگوں کی خواہش ہوتی ہے کہ کھجور سے افطار کیا جائے۔ یاد رکھیں کہ کھجور میں بھی چینی زیادہ ہوتی ہے۔ اس لیے صرف دو یا تین کھجوریں کھائیں اور اس کے بعد کوئی دوسری صحت بخش چیزیں کھا لیں۔

### مفید مشورے

- ہمیشہ انگوروں کی چینی اپنے پاس رکھیں۔ اگر کچھ ہو جائے تو یہ چینی آسانی سے آپ کے کام آ سکتی ہے۔
- دن بھر کے دوران اپنے خون میں شوگر چیک کرتے رہیں۔ اس سے روزہ نہیں ٹوٹتا۔
- اگر آپ کو گھبراہٹ ہو یا طبیعت خراب لگے تو خون میں شوگر چیک کریں۔
- یہ یقینی بنائیں کہ آپ کافی آرام کرتے ہوں۔ رات کی نیند خراب ہو تو خون میں شوگر کو کنٹرول میں رکھنا مشکل ہو سکتا ہے۔
- اگر آپ کے خون میں شوگر کی زیادتی یا کمی ہو تو آپ کیلئے اس کا علاج کرنا ضروری ہے۔
- اگر خون میں شوگر 3.3 mmol/l سے کم ہو تو فوری طور پر روزہ توڑ دیں اور شوگر کی کمی کا علاج شروع کریں۔ چینی والی چائے پیئیں، تین چار چینی کی ڈلیاں یا انگوروں کی چینی کھائیں۔
- اگر روزہ شروع ہونے کے وقت شوگر 3.9 mmol/l ہو اور آپ انسولین یا sulfonylurea گولیاں لیتے ہوں تو روزہ نہ رکھیں۔
- اگر خون میں شوگر 16mmol/l سے زیادہ ہو تو فوری طور پر روزہ توڑ دیں۔
- اگر آپ کے جسم میں پانی کی کمی ہو تو روزہ توڑ دیں اور پانی پیئیں۔
- اگر آپ کی طبیعت خراب ہو جائے، آپ ٹھیک سے سوچ سمجھ نہ پا رہے ہوں، یا آپ گرجائیں یا آپ کو چکر آ رہے ہوں تو روزہ توڑ دیں اور پانی یا کوئی دوسرا مشروب پیئیں۔
- آپ کو انسولین کا استعمال نہیں چھوڑنا چاہیئے لیکن اپنے ڈاکٹر سے پہلے بات کر رکھیں کیونکہ ممکن ہے کہ آپ کو انسولین کی مقدار یا استعمال کا وقت بدلنا پڑے۔

## رمضان شریف اور ذیابیطس مجھے کیا کرنا چاہیئے؟

رمضان اسلامی ماہ صیام ہے جس میں روزے کے دوران طلوع آفتاب سے غروب کے وقت تک کھانے اور پینے کی اجازت نہیں ہوتی۔ ناروے میں عام طور پر گرمیوں کا روزہ تقریباً 20 گھنٹے کا ہوتا ہے۔

ذیابیطس ایک دائمی مرض ہے اور ذیابیطس کے کچھ مریضوں کیلئے روزے رکھنا خطرناک ہو سکتا ہے یا انہیں کم از کم صحت کے حوالے سے شدید مشکلات پیش آ سکتی ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کو اچھے مشورے دے سکے گا کہ آپ کیلئے کیا محفوظ ہے اور وہ یہ غور کرنے کے قابل بھی ہو گا کہ آپ کو کب اور کیسے اپنی دوائیاں لینی چاہئیں۔

[diabetes.no/innvandrerne](http://diabetes.no/innvandrerne)

پر کئی زبانوں میں ذیابیطس کے بارے میں معلومات دستیاب ہیں۔



جب ہم روزہ رکھتے ہیں تو ہمارے جسم میں کیا ہوتا ہے؟

اگر باقاعدہ وقفوں سے نہ کھایا جائے تو ذیابیطس میں مبتلا افراد کیلئے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں کیونکہ خون میں شوگر کی بہت زیادہ اونچ نیچ کا امکان بڑھ جاتا ہے اور اس طرح پیچیدگیوں کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

کھانا کھانے کے تقریباً آٹھ گھنٹے بعد ہمارا جسم خون میں شوگر کو نارمل سطح پر رکھنے کیلئے ذخیرہ شدہ توانائی کو استعمال کرنا شروع کر دیتا ہے۔ بیشتر لوگوں کو اس سے نقصان نہیں پہنچتا لیکن ذیابیطس میں مبتلا افراد کیلئے بالخصوص بعض قسموں کی دوائیاں یا انسولین استعمال کرنے والوں کیلئے خون میں شوگر کی کمی یا زیادتی کا خطرہ پیدا ہو جاتا ہے اور جسم میں پانی بھی کم ہو جاتا ہے (ڈی ہائیڈریشن)۔ قدرتی طور پر، گرمیوں کے رمضان میں ہمیں اس بات کو خاص طور پر ذہن میں رکھنا چاہیئے۔

اگر آپ کا ارادہ روزے رکھنے کا ہے تو اچھا ہو گا کہ آپ ڈاکٹر کے پاس جاتے ہوئے یہ معلومات ساتھ لے جائیں۔ آپ کا ڈاکٹر [diabetes.no/innvandrerne](http://diabetes.no/innvandrerne) پر بھی مفید مشورے دیکھ سکتا ہے۔



مجھے ذیابیطس ہے  
کیا میں روزہ رکھ سکتا/سکتی ہوں؟

ذیابیطس ایک دائمی مرض ہے جس کی وجہ سے روزہ نہ رکھنے کی اجازت ہے اور ذیابیطس کے جو مریض انسولین استعمال کرتے ہیں، انہیں صحت کے پیش نظر روزہ نہیں رکھنا چاہیئے۔ اس سلسلے میں مسلمان علما اور شعبہ صحت کے لوگ متفق ہیں۔ تاہم پھر بھی بہت سے لوگوں کو روزے رکھنے کی خواہش ہوتی ہے، باوجود اس کے کہ انہیں ذیابیطس ہو۔ اگر آپ اپنی ٹائپ 2 ذیابیطس کو بخوبی کنٹرول میں رکھتے ہیں تو روزہ رکھنا ممکن ہے لیکن پھر بھی روزے کیلئے اچھی تیاری اور اس علم کی ضرورت ہوتی ہے کہ آپ اپنی غذا اور دوائیوں کا مناسب انتظام کیسے کریں گے۔ آپ کو یہ بھی علم ہونا چاہیئے کہ آپ خون میں شوگر کی زیادتی اور کمی کی روک تھام اور اصلاح کیسے کریں گے۔

ٹائپ 1 ذیابیطس میں مبتلا افراد کو رمضان میں روزے نہیں رکھنے چاہئیں۔ آپ کو ان صورتوں میں بھی روزہ نہیں رکھنا چاہیئے کہ آپ کی ذیابیطس کنٹرول میں نہ ہو یا پچھلے تین مہینوں میں آپ کو شدید ہائپو گلایسیمیا (خون میں شوگر کی شدید کمی) یا تیزاب کے بد اثرات پیش آ چکے ہوں۔ حاملہ خواتین، دل اور خون کی نالیوں کے امراض میں مبتلا افراد، گردے کے فعل میں خرابی کا شکار افراد یا جسمانی مشقت کرنے والوں کو بھی روزہ نہیں رکھنا چاہیئے۔



کیا میں روزے کے دوران اپنے خون میں شوگر چیک کر سکتا/سکتی ہوں؟

روزے کے دوران خون میں شوگر چیک کرنا نہایت اہم ہے۔ شوگر چیک کرنے سے روزہ نہیں ٹوٹتا اور اس کے سبب خون میں شوگر کی زیادتی یا کمی کا خطرہ کم ہو سکتا ہے۔

بہتر ہو گا کہ آپ طلوع آفتاب سے پہلے، طلوع کے دو گھنٹے بعد، دن کے درمیان میں، غروب سے پہلے اور رات کو سونے سے پہلے شوگر چیک کریں۔ اگر آپ کی طبیعت ٹھیک نہ ہو یا آپ بیمار ہوں یا آپ کو شوگر کم یا زیادہ ہونے کا شبہ ہو تو بھی شوگر چیک کرنا اہم ہے۔



کیا میرے لیے سحری کھانا ضروری ہے؟

جب کھانے کے بغیر کئی گھنٹے گزر جائیں تو شوگر کی کمی کا خطرہ بڑھ جاتا ہے جسے føling (ہائپوگلایسیمیا) بھی کہتے ہیں۔ نارویجن ذیابیطس ایسوسی ایشن کا مشورہ ہے کہ آپ سحری کے وقت کھانا کھائیں اس سے آپ کو روزے کے دوران خون میں شوگر کو درست سطح پر رکھنے میں مدد ملے گی۔