

રમઝાન અને ડાયાબિટીસ

રમઝાન એ વર્ષનો એક એવો સમય છે જેની ઘણા મુસ્લિમો આતુરતાથી રાહ જુએ છે અને તેનાથી લાભ મેળવે છે. પરંતુ જ્યારે ડાયાબિટીસ અને અન્ય લાંબા સમયથી ચાલતી બીમારીઓ સાથે જીવતા હોય, ત્યારે ઉપવાસ કરવાનો અર્થ છે કે તમારે તમારા સ્વાસ્થ્ય વિશે વિચારવું જોઈએ અને અગાઉથી જ તૈયારી કરવી જોઈએ. જો તમે ઉપવાસ કરવા માંગતા હો, તો રમઝાન શરૂ થાય તે પહેલાં તમારી આરોગ્યસંભાળ ટીમ સાથે વાત કરો જેથી તે ખાતરી કરી શકાય કે તમે સુરક્ષિત રીતે ઉપવાસ કરી શકો.

રમઝાન દરમિયાન ઉપવાસ

કુરાનમાં જણાવ્યા મુજબ, મુસ્લિમો રમઝાન મહિના દરમિયાન સવારથી સાંજ સુધી ઉપવાસ કરવા માટે બંધાયેલા છે. પરંતુ કુરાનમાં એ પણ જણાવવામાં આવ્યું છે કે તમારે તમારા શરીરને નુકસાન પહોંચે તેવું કાર્ય કરવું જોઈએ નહીં, ડાયાબિટીસ અને અન્ય બીમારીઓથી પીડિત લોકોને ઉપવાસના વધતા આરોગ્ય જોખમોને કારણે છૂટ મળી શકે છે.

રમઝાન દરમિયાન ઉપવાસ કરવાનો નિર્ણય તમારો પોતાનો હોય છે, પરંતુ તમારે તમારા આરોગ્યનું ધ્યાન રાખવા માટે તમે જે પગલાં લઈ શકો છો તેના વિશે સલાહ લેવી જોઈએ.

સુરક્ષિત રીતે ઉપવાસ કરો

જો તમે ઉપવાસ કરવાનું નક્કી કરો છો, તો તમારી આરોગ્યસંભાળ ટીમ સાથે વાત કરો. ઉપવાસ તમારા શરીરને જુદી જુદી રીતે અસર કરે છે અને તમારી દવાને એડજસ્ટ કરવાની જરૂર પડી શકે છે. જો તમે તમારા લોહીમાં શર્કરાનું પરીક્ષણ કરો છો, તો આ સમય દરમિયાન લોહીમાં શર્કરાનું નિરીક્ષણ વધારવું મહત્વપૂર્ણ છે. તમારા લોહીમાં શર્કરાના પરીક્ષણથી તમારો ઉપવાસ તૂટશે નહીં.

જો તમે ઈન્સ્યુલિન અથવા દવાઓ લો છો જે હાઈપોસનું જોખમ વધારે છે, તો ખાતરી કરો કે તમે ચિલ્નો અને લક્ષણોથી વાકેફ છો. જો તમને હાઈપોના લક્ષણો દેખાય, તો તમારે તરત જ ઉપવાસ તોડવો જોઈએ અને જેમ તમે સામાન્ય રીતે કરો છો તે રીતે હાઈપોની સારવાર કરવી જોઈએ. જો તમારા લોહીમાંની શર્કરા તમારી લક્ષિત રેન્જથી વધારે છે, તો તમારે થોડા પાણીથી ઉપવાસ તોડવો જોઈએ અને જેમ તમે સામાન્ય રીતે કરો છો તે રીતે તેનો ઉપચાર કરો. જો જરૂરી હોય તો, તમારી આરોગ્યસંભાળ ટીમ સાથે વાત કરો.



ભોજન અને પીણાં

વહેલી સવારના ભોજન સુલૂરમાં, ઉચ્ચ ફાઇબર, ધીમે-ધીમે ખોરાકમાંથી છોડતા કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ પસંદ કરવા શ્રેષ્ઠ છે જેમ કે:

- આખા અનાજની બ્રેડ
- ઓટ્સ અને આખા અનાજ
- બ્રાઉન અથવા વાઈલ્ડ યોગ્યા.

તો પણ રમઝાન દરમિયાન સ્વસ્થ, સંતુલિત આહાર લેવો અને તમારા આહારની માત્રાનું ધ્યાન રાખવું મહત્વપૂર્ણ છે.

ઈફ્તારમાં ઉપવાસ તોડતી વખતે ઉત્સવના ભોજનનો આનંદ માણો પરંતુ તળેલા, તેલયુક્ત અને ખાંડવાળા ખોરાક ઓછામાં ઓછો લો.

ઉપવાસ પહેલાં અને પછી સુગર-ફ્રી અને કેફીન વગરના પ્રવાહી પીવો. જો તમને શરીરમાં પાણીની કમી જણાય, તો તરત જ તમારો ઉપવાસ તોડો અને થોડું પાણી પીવો.



ડાયાબિટીસ યુકે હેલ્પલાઇન

અમારી સમર્પિત ડાયાબિટીસ હેલ્પલાઇન ડાયાબિટીસથી પીડાતા તમામ લોકો, તેમના કુટુંબીજનો અથવા મિત્રો અને એવા લોકો માટે છે જે ચિંતિત છે કે તેઓ જોખમમાં હોઈ શકે છે.

0345 123 2399 પર કૉલ કરો, સોમવારથી શુક્રવાર સવારે 9થી સાંજે 6 વાગ્યા સુધી.
helpline@diabetes.org.uk પર ઈમેલ કરો.
અથવા **diabetes.org.uk/helpline** ની મુલાકાત લો.

આની સાથે કામ કરવું

DIABETES UK
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.



BRITISH ISLAMIC
MEDICAL ASSOCIATION

આ માહિતી બ્રિટિશ ઈસ્લામિક મેડિકલ એસોસિએશન (BIMA) સાથે મળીને તૈયાર કરવામાં આવી છે.

બ્રિટિશ ડાયાબિટીક એસોસિએશન ડાયાબિટીસ યુકે તરફ કાર્યરત છે, જે ઈંગ્લેન્ડ અને વેલ્સ (નં. 215199)માં અને સ્કોટલેન્ડ (નં. SCO39136)માં નોંધાયેલ ચેરિટી છે. ઈંગ્લેન્ડ અને વેલ્સમાં નોંધાયેલ ચેરિટી દ્વારા લિમિટેડ કંપની જેનો નંબર 00339181 છે અને તેની નોંધાયેલ ઓફિસ વેલ્સ લોરેન્સ લાઉસ, 126 બેક ચર્ચ વેન લંડન E1 1FH © ડાયાબિટીસ યુકે 2023માં છે. છેલ્લે ડિસેમ્બર 2023માં સમીક્ષા કરવામાં આવી હતી. આગામી સમીક્ષા ડિસેમ્બર 2026માં થનાર છે. ઉત્પાદન કોડ 102072EINT.

જો તમે ઉપવાસ કરી શકતા નથી, તો

જો તમારી આરોગ્યસંભાળ ટીમને લાગે કે આ એક યોગ્ય વિકલ્પ છે, તો તમે રમઝાન દરમિયાન અથવા વર્ષના અંતમાં કેટલાક દિવસોમાં ઉપવાસ કરી શકશો.

જો તમે તમારા ડાયાબિટીસ અથવા અન્ય આરોગ્ય પરિસ્થિતિઓને લીધે ઉપવાસ કરી શકતા નથી, તો તમે દૈનિક ક્વિટ્ટાહ આપીને તમારી જવાબદારી પૂરી કરી શકો છો. આ રીતે, તમે હજી પણ ગરીબીનો સામનો કરી રહેલા લોકોને ખવડાવીને, તેમજ દાન અને પ્રાર્થના જેવા અન્ય ભક્તિ કાર્યોમાં ભાગ લઈને રમઝાનની પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લઈ શકો છો.

ઉપવાસના વિકલ્પો વિશે વધુ સલાહ માટે તમારા સ્થાનિક ઈમામ, વિદ્વાન અથવા વિશ્વાસપાત્ર ધાર્મિક અધિકારી સાથે વાત કરો.

અન્ય ભાષાઓમાં માહિતી

જો તમને અન્ય ભાષાઓમાં ડાયાબિટીસ-સંબંધિત માહિતી જોઈતી હોય, તો

diabetes.org.uk/languages ની મુલાકાત લો