

# رمضان اور ذیابیطس

رمضان سال کا وہ وقت ہوتا ہے جس کا بہت سے مسلمان انتظار کرتے ہیں اور اس سے مستفید ہوتے ہیں۔ لیکن ذیابیطس اور دیگر دائمی عوارض کے ساتھ زندگی گزارتے ہوئے، روزہ رکھنے کا یہ مطلب ہے کہ آپ کو اپنی صحت کے بارے میں سوچنے اور پیشگی تیاری کرنے کی ضرورت ہے۔ اگر آپ روزہ رکھنے کے/کی خواہشمند ہیں، تو اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے رمضان شروع ہونے سے کافی عرصہ پہلے بات کریں تاکہ یقینی بنایا جاسکے کہ آپ ایسا محفوظ طور پر کر سکتے/سکتی ہیں۔

## محفوظ طور پر روزہ رکھنا

اگر آپ روزے رکھنے کا ارادہ رکھتے/رکھتی ہیں تو اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے بات کریں۔ روزہ رکھنا آپ کے جسم پر مختلف طریقوں سے اثر انداز ہوتا ہے اور آپ کی ادویہ کو موافق بنانے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ اگر آپ اپنے خون میں شکر کی مقدار کا ٹیسٹ کرتے/کرتی ہیں، تو اس عرصے کے دوران خون میں شکر کی نگرانی میں اضافہ اہم ہوتا ہے۔ اپنے خون میں شکر کی مقدار ٹیسٹ کرنے سے آپ کا روزہ نہیں ٹوٹے گا۔

اگر آپ انسولین یا ایسی ادویات لیتے/لیتی ہیں جو ہائپوز کے خطرے میں اضافہ کرتی ہیں، تو یقینی بنائیں کہ آپ نشانیوں اور علامات سے واقف ہوں۔ اگر آپ میں ہائپو کی علامات پائی جاتی ہیں، تو آپ کا فوری طور پر روزہ ختم کرنا اور عام معمول کی طرح ہائپو کا علاج کرنا ضروری ہے۔ اگر آپ کے خون میں شکر کی مقدار ہدف شدہ حد سے زیادہ ہے، تو پانی سے اپنا روزہ توڑیں اور عام معمول کی طرح اس کا علاج کریں۔ اگر ضروری ہو تو اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے بات کریں۔

## رمضان کے دوران روزہ رکھنا

جیسا کہ قرآن میں بیان ہوا ہے، مسلمانوں پر ماہ رمضان کے دوران طلوع آفتاب سے لے کر غروب آفتاب تک روزہ رکھنا فرض ہے۔ لیکن جیسا کہ قرآن یہ بھی بیان کرتا ہے کہ آپ کا ایسے افعال سے اجتناب برتنا ضروری ہے جن سے آپ کے جسم کو نقصان پہنچتا ہو، اس لیے ذیابیطس اور صحت کے دیگر عارضوں کے ساتھ زندگی گزارنے والے افراد روزہ رکھنے کی وجہ سے صحت کے اضافی خطرات کے سبب استثنیٰ پا سکتے ہیں۔

رمضان میں روزہ رکھنے کا فیصلہ آپ کا اپنا ہے، لیکن آپ کو اپنی صحت کا خیال کرنے کے لیے ان اقدامات کے متعلق مشورہ لینا چاہیئے جو آپ کر سکتے/سکتی ہیں۔



اگر آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم سمجھتی ہے کہ یہ موزوں اختیار ہے تو آپ رمضان کے دوران، یا سال میں بعد ازاں کچھ دن روزہ رکھنے کے قابل ہو سکتے/سکتی ہیں۔

سحری، طلوع آفتاب سے پہلے کے کھانے کے وقت، زیادہ فائبر، سست روی سے ریلیز ہونے والے کاربوہائیڈریٹس کا انتخاب کرنا موزوں ترین ہے جیسا کہ:

- سالم اناج والی بریڈ
- جو اور سالم اناج
- براؤن یا وائلڈ رائس۔

اگر آپ اپنی ذیابیطس یا صحت کے دیگر عوارض کی وجہ سے بالکل روزہ نہیں رکھ سکتے/سکتیں، تو پھر آپ روزانہ فدیہ ادا کر کے اپنے فرض کی تکمیل کر سکتے/سکتی ہیں۔ اس طرح، آپ نادار افراد کو کھانا کھلا کر نیز صدقہ دینے اور نماز ادا کرنے جیسے عبادت کے دیگر اعمال کر کے بھی رمضان کی سرگرمیوں میں شریک ہو سکتے/سکتی ہیں۔

ایک صحت بخش، متوازن غذا پر عمل کرنا اور اپنے پوریشن کے سائز سے باخبر رہنا رمضان کے دوران بھی اہم ہے۔

افطار کے وقت روزہ کھولنے پر ایک خوشگوار کھانے سے لطف اندوز ہوں مگر تیلے ہوئے، گھی دار اور شکر والے کھانوں کا استعمال کم سے کم کریں

روزے سے پہلے اور بعد میں شکر اور کیفین سے پاک مشروبات پیئیں۔ اگر آپ کو اپنے اندر پانی کی کمی محسوس ہو، تو فوراً روزہ ختم کر دیں اور پانی پیئیں۔

اپنے مقامی امام، مولانا یا قابل اعتماد مذہبی اتھارٹی سے روزے کے متبادلات کے متعلق مزید مشورے کے لیے بات کریں۔

### دیگر زبانوں میں معلومات

اگر آپ دیگر زبانوں میں ذیابیطس سے متعلقہ معلومات کے/کی خواہشمند ہیں، تو ملاحظہ کریں

[diabetes.org.uk/languages](http://diabetes.org.uk/languages)



### Diabetes UK کی ہیلپ لائن

ہماری وقف کردہ ذیابیطس کی ہیلپ لائن ذیابیطس میں مبتلا تمام افراد، ان کے خاندان یا دوستوں، اور خطرے میں مبتلا ہونے کی پریشانی کا شکار افراد کے لیے ہے۔

پیر سے جمعہ صبح 9 سے شام 6 بجے تک 0345 123 2399 پر کال کریں  
ای میل کریں [helpline@diabetes.org.uk](mailto:helpline@diabetes.org.uk)  
یا ملاحظہ کریں [diabetes.org.uk/helpline](http://diabetes.org.uk/helpline)

تعاون حاصل ہے



BRITISH ISLAMIC  
MEDICAL ASSOCIATION

**DiABETES UK**  
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.

یہ معلومات برطانوی اسلامی طبی ایسوسی ایشن (British Islamic Medical Association، BIMA) کے ساتھ مل کر تیار کی گئی ہیں۔