



**The  
Diabetes  
Centre®**

ذیابیطس کے مریض  
اور  
رمضان کا بابرکت مہینہ



کیا ذیابیطس کے مریض روزے رکھ سکتے ہیں؟

**Better Health for A Brighter Future**

# کیا ذیابیطس کے مریض روزے رکھ سکتے ہیں؟

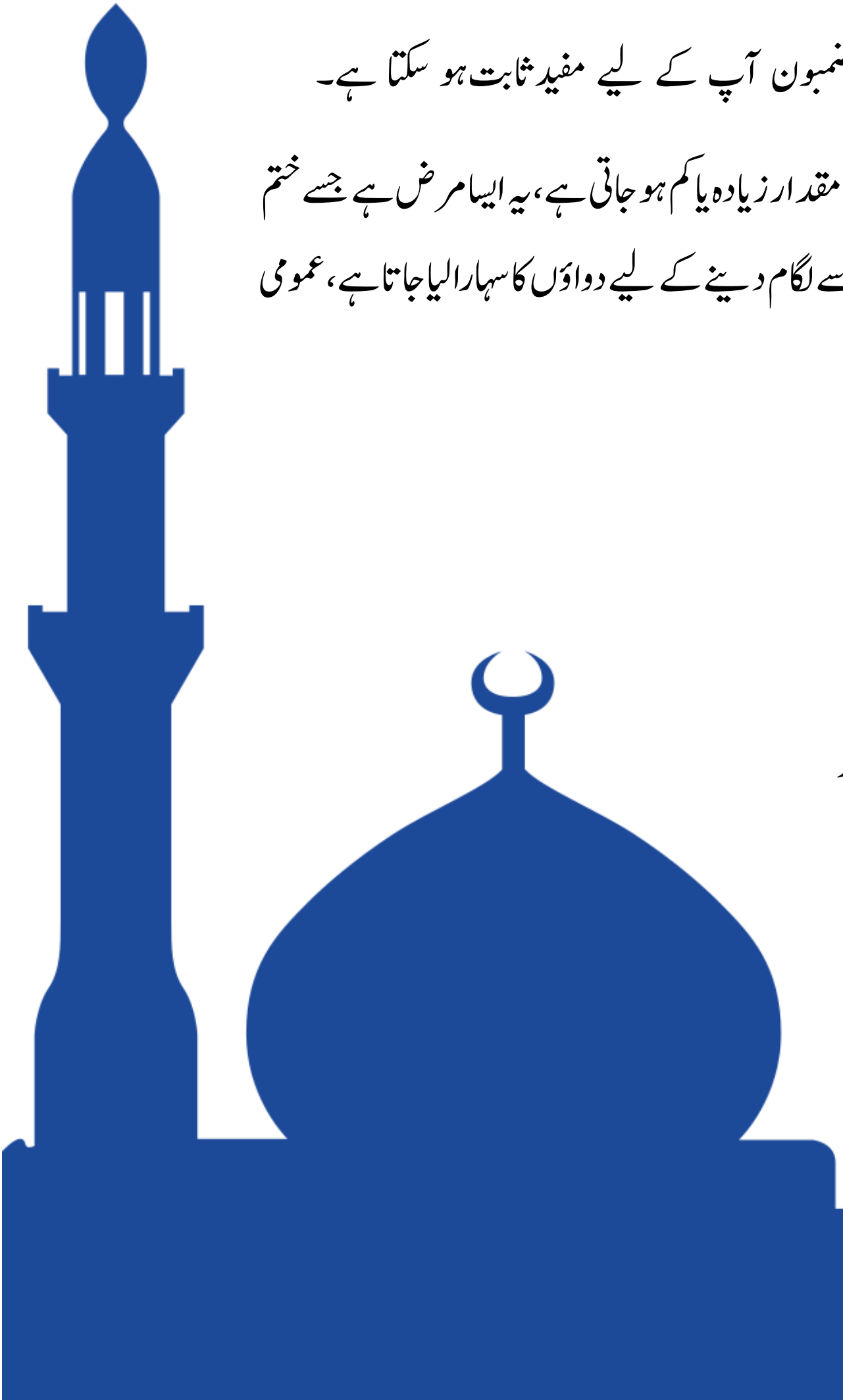
رمضان کا بابرکت مہینہ اپنے تمام فیوض و برکات کے خزانے لٹاتے ہوئے رواں دواں ہے، ایسے میں ہر شخص کی دلی خواہش ہوتی ہے کہ وہ رمضان کے فیوض و برکات سے مکمل طور پر مستفید ہو۔

ذیابیطس کے ماہر معالج اپنی روزانہ کے کلینیکل تجربے کے پیش نظر بتاتے ہیں کہ رمضان کی آمد کے ساتھ ہی سب زیادہ جس سوال کا سامنا کرنا پڑتا ہے وہ یہ ہے کہ کیا ذیابیطس کے مریض روزے رکھ سکتے ہیں؟

اگر آپ بھی اس سوال کا جواب جاننا چاہتا ہے تو یہ مضمون آپ کے لیے مفید ثابت ہو سکتا ہے۔

ذیابیطس ایسا مرض ہے جس میں انسانی جسم میں شوگر کی مقدار زیادہ یا کم ہو جاتی ہے، یہ ایسا مرض ہے جسے ختم تو نہیں کیا جاسکتا البتہ کنٹرول ضرور کیا جاسکتا ہے، اور اسے لگام دینے کے لیے دواؤں کا سہارا لیا جاتا ہے، عمومی طور پر ان دواؤں کا ساتھ ساری عمر کے لیے ہوتا ہے۔

ذیابیطس کے مریض اپنے معالج کے مشورے، شوگر لیول کی مسلسل نگرانی اور دواؤں کی مقدار میں معمولی ردوبدل کے بعد روزہ رکھ سکتے ہیں تاہم اس سے قبل کچھ ضروری معلومات کا جان لینا نہایت ضروری امر ہے۔





# ذیابیطس کیوں ہوتی ہے؟

اپنے جسم کو متحرک اور توانا رکھنے کے لیے ہم خوراک لیتے ہیں، جس کا بڑا حصہ تین قسموں کی خوراک نشاستہ، لحمیات اور چربی پر مشتمل ہوتا ہے، جس میں سے نشاستہ کا تعلق شوگر سے ہے۔

نشاستہ ہضم ہونے کے بعد شوگر کی شکل اختیار کر لیتی ہے اور ہمارے خون میں شامل ہو کر پورے جسم میں گھومتی رہتی ہے، جیسے ہی خون میں اس کی مقدار ایک خاص حد سے تجاوز کرتی ہے قدرتی طور پر لبلبہ سے ایک کیمیائی خامرہ انسولین کا اخراج ہوتا ہے، انسولین شوگر کو اٹھا کر اس خلیہ تک لے کر جاتی ہے جہاں اس کی ضرورت ہوتی ہے یوں شوگر ہمارے جسم کا حصہ کا بن جاتی ہے۔

تاہم اگر لبلبہ انسولین کم مقدار میں یا بالکل ہی پیدا نہ کر پا رہا ہوں تو شوگر خون میں ہی موجود رہتی ہے اور جسم کا حصہ نہیں بن پاتی، اس لیے ”بلڈ ٹیسٹ“ کرانے پر خون میں شوگر کی موجودگی آجاتی ہے ایسے شخص کو ذیابیطس تشخیص کر کے انسولین یا ٹیبلیٹ تجویز کی جاتی ہیں۔

## A Dream Comes True!







## ذیابیطس کی اقسام

دواؤں کے اعتبار سے ذیابیطس کے مریض دو طرح کے ہوتے ہیں،

ایک وہ جو اپنی شوگر انسولین کے ذریعے قابو میں رکھتے ہیں، انہیں انسولین پر منحصر کرنے والے مریض کہا جاتا ہے جب کہ دوسری قسم ایسے مریضوں کی ہے جو گولیوں کے ذریعے شوگر کو لگام دیے رکھتے ہیں انہیں انسولین پہ انحصار نہ کرنے والے مریض کہا جاتا ہے۔

### ذیابیطس کے نقصانات

ذیابیطس کا سب سے بڑا نقصان تو یہی ہے کہ شوگر جسم کا حصہ نہیں بن پاتی اس طرح جسم مقررہ توانائی حاصل نہیں کر پاتا اور نجیف ہوتا جاتا ہے۔

ذیابیطس کا دوسرا بڑا نقصان انسانی جسم کے اہم اعضاء جیسے دل، گردہ، آنکھیں اور دانت کو نقصان پہنچانا ہے، یہ وہ مریض ہوتے ہیں جن میں ذیابیطس کا مرض کافی پرانا ہو چکا ہوتا ہے۔

### ذیابیطس کے مریض روزہ رکھ سکتے ہیں؟

ایسے مریض جو انسولین پر نہ ہوں اور ذیابیطس نے ابھی ان کے دیگر اہم جسم اعضاء کو نقصان نہ پہنچایا ہو، معمولی احتیاط اور دواؤں کی مقدار میں معمولی رد و بدل کے بعد روزہ رکھ سکتے ہیں۔

تاہم ایسے مریض جو انسولین پر ہوں اور ذیابیطس نے ان کے کسی اہم جسمانی اعضاء کو بھی نقصان پہنچایا ہو تو ایسے مریض معالج کی خصوصی نگرانی، شوگر لیول کی سختی سے جانچ پڑتال اور انسولین کے یونٹس میں رد و بدل کے ساتھ روزہ رکھ سکتے ہیں۔



## ایک عام غلطی

زیابیطس کے مریض رمضان کے مہینے میں اپنی دواؤں کے وقت اور مقدار میں ایک سنگین غلطی کرتے ہیں جس کے باعث روزے کے دوران شوگر لیول خطرناک حد تک کم ہونے کا خدشہ لگا رہتا ہے۔

عمومی طور پر شوگر کم کرنے والی دواؤں کی زیادہ مقدار ناشتے سے قبل لی جاتی ہے کیوں کہ اس کے بعد صبح کا ناشتہ، دوپہر کا کھانا شام کی چائے اور رات کا کھانا ہوتا ہے جب کہ رات کے کھانے سے قبل دوا کی کم مقدار لی جاتی ہے کیوں کہ اس کے بعد صرف رات کا کھانا ہوتا ہے اور سونے کے دوران شوگر ویسے ہی کم ہوتی ہے۔

رمضان میں مریض یہ غلطی کرتے ہیں کہ ناشتے سے قبل والی دوا کی مقدار سحری میں اور رات والی دوا کی مقدار افطاری میں لے لیتے ہیں اور یوں لو شوگر لیول کا شکار ہو جاتے ہیں۔

## روزہ کے دوران دوا کی ترتیب

انسولین یا گولیوں کی وہ مقدار جو عام دنوں میں ناشتے سے قبل لی جاتی ہو وہ رمضان میں افطار کے وقت لی جائے اور جو مقدار عام دنوں میں رات کے کھانے سے قبل لی جاتی ہے وہ سحری کے اوقات میں لے لی جائے تو شوگر لیول کم ہونے کے خدشات نہ ہونے کے برابر رہ جاتے ہیں۔

تاہم انسولین کے یونٹس اور گولیوں کی مقدار میں رد و بدل صرف اپنے معالج سے کروائیں۔



# شوگر لیول کی جانچ پڑتال

علماء کرام کے مطابق روزہ کے دوران شوگر چیک کروانے سے روزہ نہیں ٹوٹتا، اس آسانی کے بعد روزہ کے دوران اپنا شوگر لیول چیک کرتے رہیے اگر شوگر لیول خطرناک حد تک کم ہو رہا ہو تو علماء کرام روزہ توڑنے کی اجازت دیتے ہیں، یہ رعایت روزہ دار مریضوں کے اخلاص کو دیکھتے ہوئے دی گئی ہے۔

## ایک ضروری بات

اگر ذیابیطس کے باعث کوئی اہم اعضاء جیسے دل اور گردہ وغیرہ پر اثر ہوا ہے تو یہ لازمی ہے کہ دل اور گردہ کے ماہر معالج سے مشورہ کرنے کے بعد ہی روزہ رکھا جائے، دل و گردہ سے متعلق دواؤں میں رد و بدل وہی بہتر کر سکتے ہیں۔

## احتیاطیں

- روزے کے دوران ایسے کام نہ کریں جس سے پسینے آتے ہوں اور تھکاوٹ کا احساس ہو،
- کام کے دوران آرام کا وقفہ ضرور لیتے رہیں،
- سحری میں افطاری متوازن کریں،
- مرغن غذاؤں سے پرہیز کریں،
- دودھ، دلیہ، دہی اور نشاستہ سے بھرپور سبزیاں بہ طور خوراک لیں،
- افطار میں فروٹ چارٹ کے بجائے کوئی سا بھی ایک پھل کھائیں
- اور ساتھ میں ابلے ہوئے چنے ایک پیالی ضرور لیں۔

## ذیابیطس کے مریضوں کے لیے رمضان کی برکتیں

ذیابیطس کے معالج کا کہنا ہے کہ حیران کن طور پر رمضان میں مریضوں کی شوگر عام مہینوں کے مقابلے میں زیادہ بہتر کنٹرول میں رہتی ہے اور اس رمضان کے مہینے میں شوگر کے مریض زیادہ ہشاش بشاش اور متحرک نظر آتے ہیں۔

اس کی وجہ بتاتے ہوئے ذیابیطس کے ماہرین کا کہنا تھا کہ عام دنوں میں چوں کہ ناشتے اور دیگر کھانوں کا وقت مقرر نہیں ہوتا اس لیے انسولین کے ٹیکے یا گولیاں وقت پر لینا مشکل ہو جاتا ہے یوں دوا اپنا پیک پلازمہ لیول حاصل نہیں کر پاتی اور شوگر کنٹرول کرنے میں دقت ہی رہتی ہے۔

جب کہ رمضان میں یہ سہولت ہوتی ہوتی ہے کہ سحر و افطار کے مقررہ وقت میں انسولین یا گولیاں لے لی جاتی ہیں جس سے دوا کا پیک پلازمہ لیول برقرار رہتا ہے اور جسم میں جو بیس گھنٹے شوگر موثر طور سے قابو میں رہتی ہے۔

### معمولی احتیاط کے ساتھ رمضان سے لطف اندوز ہوں

ان معمولی احتیاطوں اور معلومات کو مدنظر رکھتے ہوئے ذیابیطس کے مریض بھی رمضان کی برکتوں سے فیضیاب ہو سکتے ہیں، اور خداوند کریم کی بارگاہ سے نعمت کے خزینوں سے اپنی جھولی بھر سکتے ہیں۔

اس مضمون کی تیاری میں امریکن ڈیابیطک ایسوسی ایشن کے الحاقی ادارے پاکستان ذیابیطس ایسوسی ایشن کے رہنما اصول سے مدد لی گئی ہے جب کہ بقائی انسٹیٹیوٹ آف ڈیابیطک اینڈ کرائینولوجی اور میمن ڈائیبیٹک سینٹر کے معالجین سے حاصل معلومات بھی اس مضمون کا حصہ بنائی گئی ہیں۔







Phulgran Stop, Near Toll Plaza  
Murree-Islamabad Expressway  
P.O. Box 635 (Barakahu)  
Islamabad, 44000  
Pakistan  
+92 334 522 8819



[/TheDiabetesCentre.Inc](https://www.facebook.com/TheDiabetesCentre.Inc)



[@tdcpak](https://twitter.com/tdcpak)



[www.tdc.com.pk](http://www.tdc.com.pk)