

ذیابیطس اور روزہ

روزہ اسلام کے پانچ بنیادی ارکان میں سے ایک ہے، اور قرآن و حدیث میں ماہ رمضان کے اس قدر فضائل بیان ہوئے ہیں کہ پوری دُنیا کے مسلمان سال بھر اس مہینے کا انتظار بہت شوق سے کرتے، اور اسے ایک تہوار کی طرح مناتے ہیں۔ لیکن جہاں روزے کے احکامات اور فضائل بیان ہوئے ہیں، وہیں پر یہ بات بھی واضح کر دی گئی ہے کہ روزہ رکھنے سے اگر کسی مومن کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہو تو ایسی صورت میں نہ صرف روزہ رکھنے سے معافی ہے بلکہ ایسے لوگوں کیلئے بہتر ہے کہ وہ روزہ نہ رکھیں۔ اس سلسلے میں بہت سے بین الاقوامی اور کئی مقامی علما بھی یہ فتویٰ دے چکے ہیں کہ ذیابیطس افراد کا معاملہ اسی ذیل میں آتا ہے، اور اُنکے لئے روزہ نہ رکھنا ہی بہتر ہے۔

اس کے باوجود اکثر ذیابیطس افراد اس اجازت کی پرواہ نہیں کرتے اور اپنے معالج سے بھی کوئی مشورہ کئے بغیر روزے رکھنا شروع کر دیتے ہیں جو خود اُنکے لئے بھی، اور اُن کے معالجوں کیلئے بھی ایک بہت بڑا امتحان ثابت ہو سکتا ہے۔ تاہم 15 مسلمان ملکوں کے 1500 مسلمان ڈاکٹروں نے، تیرہ ہزار ذیابیطس افراد پر تحقیق کے بعد پایا ہے کہ ذیابیطس افراد کے روزہ رکھنے سے اُنکے لئے شدید خطرات کا امکان پانچ سے سات گنا بڑھ جاتا ہے۔ اس لئے ذیابیطس افراد کیلئے سب سے بہتر صورت یہی ہے کہ وہ روزہ کے سلسلے میں رب ذوالجلال کی طرف سے ملی ہوئی اجازت کا فائدہ اُٹھائیں اور روزہ نہ رکھیں۔ مگر آپ پھر بھی اگر اپنی ذمہ داری پر، ہر صورت روزہ رکھنا چاہتے ہیں، اور ساتھ یہ بھی چاہتے ہیں کہ آپ کی شوگر کا کنٹرول بھی زیادہ خراب نہ ہو، تو خطروں کو نسبتاً کم کرنے میں ہم آپکی مدد ضرور کر سکتے ہیں۔

ذیابیطس

اور ماہ رمضان

ڈاکٹر آصف محمود قادری



Diabetes Foundation
EDUCATION RESEARCH SUPPORT

ذیابیطس فاؤنڈیشن

سب آفس: C-5 فیصل ٹاؤن لاہور

www.pakdiabetes.org

0092-4235163005, 0321-8559107, info@pakdiabetes.org

گردوں کی پیچیدگیوں کی وجہ سے پیشاب آوردائیں بھی مل رہی ہوں تو خطرہ مزید بڑھ جاتا ہے۔

4- ذیابیطس کی تیزابی بے ہوشی (DKA): ذیابیطس نوع اول والے افراد اگر روزہ رکھیں تو خون میں شوگر کی زیادتی، دن بھر کا فاقہ اور پانی کی کمی، سب مل کر تیزابی بے ہوشی جیسی انتہائی خطرناک صورت اختیار کر سکتے ہیں

کیا یہ خطرے تمام ذیابیطس افراد کیلئے برابر ہے؟

یہ خطرات سب ذیابیطس افراد کیلئے یقیناً برابر نہیں ہیں۔ اس سلسلے میں خطرے کو تین درجوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔

ایسے ذیابیطس افراد جنہیں روزہ رکھنے بہت کم خطرہ ہے ایسے افراد جو خوراک کی پرہیز اور ورزش کے علاوہ صرف میٹفارمن

(Glucophage / Neodipar) یا TZD دوائیں استعمال کرتے ہیں اور ان کی شوگر کنٹرول ہے ان کیلئے روزہ رکھنے میں سب سے کم خطرہ ہے۔

وہ ذیابیطس افراد جنہیں روزہ رکھنے میں درمیانہ درجے کا خطرہ ہے

1- اگر آپ کی عمر 55 سال سے کم ہے، آپ کی شوگر گولیوں پر بہت اچھی طرح سے کنٹرول ہے، اور آپ کو ذیابیطس کی کوئی پیچیدگی بھی نہیں ہے، تو آپ تھوڑی سی احتیاط

ذیابیطس افراد کے روزہ رکھنے میں خطرہ کیا ہے؟

ہم سب یہ بات اچھی طرح سے جانتے ہیں کہ ذیابیطس افراد کو اپنے خون کی شوگر قابو میں رکھنے کیلئے زندگی کا ایک مخصوص ٹائم ٹیبل بنانا پڑتا ہے، جس میں تھوڑے تھوڑے وقفوں سے انہیں بار بار خوراک لینا پڑتی ہے۔ اس طرح سے ان کے خون میں شوگر کی مقدار آہستہ آہستہ بڑھتی ہے، اور دواؤں کے ذریعے اس پر قابو پانا آسان ہو جاتا ہے۔ روزے کے دوران یہ ٹائم ٹیبل قائم رکھنا ممکن نہیں ہوتا۔ اس میں سحری اور افطاری کے صرف دو کھانے ہوتے ہیں جو کہ عام طور پر کافی بڑے ہوتے ہیں۔ ایسی صورت میں جب آپ روزہ رکھیں گے، تو آپ کو مندرجہ ذیل خطرات کا سامنا ہو سکتا ہے۔

1- کم شکر (خون میں شوگر کی شدید کمی): اگر آپ نے اپنی دواؤں اور خوراک، دونوں میں کوئی بھی تبدیلی کئے بغیر ہی روزہ رکھ لیا، تو دوپہر کے آس پاس اور شام کے وقت آپ کے خون میں شوگر کی شدید کمی واقع ہونے کا خطرہ رہے گا۔

2- خون کی شوگر کا بہت زیادہ بڑھ جانا: اسی طرح اگر آپ دوا چھوڑ دیتے ہیں، یا سحری و افطار کے وقت بہت زیادہ خوراک لینے لگتے ہیں، تو آپ کے خون کی شوگر کے خطرناک حد تک بڑھ جانے کا خطرہ بھی رہے گا۔

3- جسم میں پانی کی شدید کمی: ایک ایسا ذیابیطس شخص جسے خون کی شوگر کنٹرول نہ ہونے کی وجہ سے زیادہ اور بار بار پیشاب آتا ہے، وہ اگر روزہ رکھے، تو اس کے جسم میں پانی کی شدید کمی واقع ہو سکتی ہے۔ ایسے شخص کو اگر دل یا

- (10) شدید دمہ
 (11) گردہ اور مثانہ کی پتھری کے مریض
 (12) کینسر کے مریض
 (13) دل کے مریض
 (14) شدید دماغی اور نفسیاتی عارضوں کے امراض
 (15) جگر کی خرابی کے مریض

اگر آپ اب بھی روزہ رکھنے پر اصرار کرتے ہیں

ان تمام خطرات کو اچھی طرح سمجھ لینے کے بعد بھی اگر آپ ہر صورت روزہ رکھنا چاہتے ہیں، تو مندرجہ ذیل باتوں پر عمل کرنے سے آپ کیلئے خطرہ نسبتاً کم ضرور ہو سکتا ہے۔ لیکن یاد رکھئے گا کہ ڈاکٹر صاحب روزہ رکھنے میں آپ کی مدد تو ضرور کر سکتے ہیں، مگر مشکلات کی صورت میں ذمہ داری آپ کی اپنی ہوگی نہ کہ آپکے معالج کی

خوراک

- (1) - شوگر میں کمی کے خطرے سے بچنے کیلئے اپنی خوراک کی مقدار مت بڑھائیے۔
 اس مسئلے کو ڈاکٹر صاحب کے مشورے سے دواؤں میں ردوبدل کر کے حل کیا جاسکتا

کے ساتھ، ڈاکٹر صاحب کے مشورے سے روزے رکھ سکتے ہیں۔
 (2) - لیکن انسولین استعمال کرنے والے افراد کی شوگر اگر اچھی طرح سے کنٹرول ہو، تب بھی ان کیلئے خطرہ زیادہ ہے۔ انسولین کے ساتھ صرف ان لوگوں کو روزہ رکھنے کی کوشش کرنا چاہئے، جو دن میں ایک بار، یا زیادہ سے زیادہ دو بار انسولین کا ٹیکہ لگاتے ہیں۔

ایسے ذیابیطیس افراد جنہیں روزہ رکھنے میں شدید خطرہ ہو سکتا ہے

- (1) - جو دن میں 2 سے زیادہ بار انسولین کا ٹیکہ لیتے ہیں
 (2) - جن کی شوگر پل میں اوپر اور پل میں نیچے ہوتی رہتی ہے (Brittle Diabetes)
 (3) - جنہیں پچھلے تین ماہ کے دوران شوگر کی کمی یا زیادتی، کسی بھی ایک وجہ سے ہسپتال میں داخل ہونا پڑا ہو
 (4) - ایسے ذیابیطیس افراد جو اکیلے رہتے ہوں
 (5) - وہ افراد جنہیں ذیابیطیس کی دائمی پیچیدگیاں پیدا ہو چکی ہوں
 (6) - ذیابیطیس کے ایسے مریض جن کے خون میں اوسط شوگر 300 mg/dl کے آس پاس رہتی ہو
 (7) حمل کی حالت میں
 (8) دودھ پلانے والی مائیں
 (9) معدے کے السر کے مریض

زیادہ خوراک کھا لیتے ہیں۔ روزہ رکھنے والے ذیابیطس افراد کو اس معمول میں اپنے لئے تھوڑا سا رد و بدل کرنا پڑے گا۔ آپ اپنے ڈاکٹر صاحب کے مشورے سے تھوڑے بہت رد و بدل کے ساتھ مندرجہ ذیل معمول اختیار کر سکتے ہیں

(1)۔ دن بھر کے روزے کے بعد چونکہ خون میں شوگر کم ہونے کا خطرہ رہتا ہے، اس لئے آپ اپنے روزے کو ایک کپ میٹھے مشروب، اور ایک کھجور سے افطار کر سکتے ہیں۔ بہت جی چاہے، تو اپنے انگوٹھے کے برابر سائز کا ایک پکوڑا بھی لے لیجئے۔ یہاں پر اگر آپ آدھ پاؤ پھل بھی لے لیں تو کوئی مضائقہ نہیں، لیکن چاٹ سے پرہیز کیجئے۔ دو یا تین چمچ دہی بھلے بھی لے سکتے ہیں، لیکن اگر دہی بھلے کھائیں تو پھر پکوڑے مت لیجئے۔

(2)۔ خون میں شوگر کم کرنے والی اکثر دوائیں چونکہ کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے لی جاتی ہیں، اسلئے بہتر ہے کہ ایسی دوائیں بھی افطار کے ساتھ ہی لے لیجئے۔ پھر شام کی نماز پڑھنے کے بعد معمول کا کھانا کھائیے۔ یہ کھانا کچھ اس طرح سے ہو سکتا ہے 3/4 چپاتی (یا ایک کپ پکے ہوئے چاول)، تھوڑے سے سالن کے ساتھ۔ سبز سلاد کا استعمال آپ کے لئے کافی اچھا رہے گا

(3)۔ تراویح کے بعد، سونے سے ذرا پہلے اپنا مختصر ناشتہ لیجئے۔ مثلاً آپ ایک چوتھائی روٹی، یا ایک سلاؤس لے سکتے ہیں یا دو نمکین بسکٹ بھی لے جاسکتے ہیں۔

ہے۔

(2)۔ رمضان کے دوران اکثر لوگ چکنائی کا استعمال بڑھا لیتے ہیں، جو آپ کے لئے مناسب نہیں ہے، اسلئے، پراٹھوں اور پکوڑوں سموسوں جیسی تلی ہوئی چیزوں سے پرہیز کرنا بہتر رہے گا

سحری کا کھانا

(1)۔ سحری کا کھانا دیر سے، اور اذان (امساک) کے بالکل قریب کھائیے

(2)۔ سحر کے وقت ایسی خوراک استعمال کیجئے جو دیر تک معدے میں موجود رہے۔ مثال کے طور پر سحری کے وقت آپ کھانے میں چھان سمیت آٹے کی ایک روٹی، تھوڑا سا سالن، اور ایک کپ دہی کی لسی استعمال کر سکتے ہیں۔ اسکے علاوہ اسبغول کا چھلکا یا کوئی ریشہ دار پھل (سیب، امرود، ناشپاتی وغیرہ) بھی لے سکتے ہیں۔ سحری میں آپکو وافر مقدار میں پانی ضرور لینا چاہئے، تاکہ جسم میں پانی کی کمی کا خطرہ کم سے کم رہے۔

افطار

روزہ گھلنے کے وقت ہمارے یہاں بہت زیادہ میٹھے مشروبات اور پکوڑے سمو سے اور کچوریوں جیسی تلی ہوئی اشیا کھانے کا رواج ہے۔ اُس کے بعد لوگ نماز پڑھ کر کھانا کھاتے ہیں اور سو جاتے ہیں۔ ایسے لوگ تقریباً آدھے گھنٹے کے عرصے میں ہی اپنی ضرورت سے کہیں

ورزش

ورزش اور جسمانی مشقت کے دوران ہمارے پٹھے شوگر کو استعمال کر کے ہی اپنے لئے توانائی حاصل کرتے ہیں، اسلئے ذیابیطس افراد اگر روزہ رکھیں تو انہیں روزے کے دوران جسمانی مشقت سے پرہیز کرنا چاہئے تاکہ کم شکری کے خطرے کو کم سے کم کیا جاسکے۔ تاہم افطار سے دو گھنٹے بعد ورزش کرنا بہت مفید رہے گا۔ آپ چاہیں تو تراویح کی نماز کو بھی اپنی ورزش میں شمار کر سکتے ہیں۔

خون میں شوگر چیک کرنا

ہم پہلے ہی بات کر چکے ہیں روزے کے دوران خون کی شوگر میں بہت زیادہ اضافے کا خطرہ بھی رہتا ہے، اور بعض اوقات خون کی شوگر میں خطرناک حد تک کمی بھی واقع ہو سکتی ہے۔ ان خطروں سے بچنے کیلئے ضروری ہے کہ آپ اگر ذیابیطس کے باوجود روزہ رکھیں، تو پھر خون میں شوگر کی مقدار بھی باقاعدگی سے چیک کرتے رہیں تاکہ آپ کی شوگر اگر کسی وقت بھی خطرناک حد تک کم یا زیادہ ہو جائے، تو آپ فوراً روزہ کھول کر مناسب علاج کر سکیں۔ رمضان کے دوران آپ کو مندرجہ ذیل اوقات پر خون کی شوگر ضرور چیک کرنا چاہئے۔

- (1) - سحر سے 2 گھنٹے بعد: اگر آپ نے سحری میں بہت زیادہ خوراک لے لی، تو دو گھنٹے بعد کی شوگر کافی بڑھ سکتی ہے۔ اسلئے اس وقت کی شوگر چیک کرتے رہنا چاہئے۔ اگر یہ شوگر 300 یا اس سے زیادہ ہو تو آپ کو روزہ کھول لینا چاہئے، اور فوراً اپنے معالج سے مشورہ کرنا چاہئے۔

دوا میں تبدیلی

بہتر تو یہی ہوگا کہ دواؤں میں خود سے ردوبدل کرنے کی بجائے آپ کسی ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔ یہ بات اسلئے بھی ضروری ہے کہ مختلف قسم کی دواؤں کی کارکردگی کو سمجھے بغیر ان کی خوراک میں ادل بدل کرنے سے بہتری کی بجائے خرابی کا امکان زیادہ رہے گا۔ تاہم دواؤں میں تبدیلی کیلئے انتہائی بنیادی اصول مندرجہ ذیل ہیں۔

- (1) وہ لوگ جو شوگر کی صرف ایک ہی گولی صبح کے وقت لیتے ہیں، انہیں چاہئے کہ روزہ رکھنے کیلئے یہ گولی صبح کی بجائے افطار کے وقت لیا کریں۔
- (2) اگر آپ صبح شام دونوں وقت شوگر کی دوا لیتے ہیں، تو بہتر ہوگا کہ روزہ رکھنے کے دنوں میں آپ صبح والی بڑی خوراک کو افطار کے وقت لیں، اور جو دوا آپ شام کو لیا کرتے ہیں اُس کی آدھی خوراک صبح سحری کے وقت لیں۔ بعد میں خون کی شوگر

(2) - نماز عصر کے وقت: یہ وہ وقت ہے جب خون شکر میں خطرناک واقع ہونے کا خطرہ زیادہ ہوگا۔ اس وقت کی شوگر اگر 72 یا اس سے کم ہو تو توہمی آپکو فوراً روزہ کھول لینا چاہئے

(3) - خون میں شوگر چیک کرنے کا تیسرا اہم وقت تراویح کی نماز کے فوراً بعد کا ہے۔ اگر آپ افطار اور رات کے کھانے میں مناسب طور سے احتیاط نہیں برتیں گے، تو شوگر کے بہت زیادہ بڑھ جانے کا خطرہ رہے گا۔ اس

وقت پر آپکی شوگر اگر 200 سے زیادہ آ رہی ہو، تو آپ کو فوراً اپنے ڈاکٹر صاحب سے مشورہ کرنا چاہئے۔

(4) ذیابیطس نوع اول والے افراد کی شوگر اگر کسی بھی وقت پر 300 یا اس سے زیادہ آئے، تو انہیں فوراً پیشاب میں کیٹون Ketones بھی چیک کروانا چاہئے۔

نوٹ

ذیابیطس کے ساتھ روزہ رکھنے کے بارے میں یہ معلومات عمومی ہیں اور کسی خاص مریض کے حالات کو مد نظر رکھتے ہوئے آپکا معالج ان میں ضروری رد و بدل تجویز کر سکتا ہے۔ آپکے لیے زیادہ بہتر ہوگا کہ ان معلومات کا مطالعہ کرنے کے بعد آپ اپنے ذیابیطس کے معالج سے بھی ضرور مشورہ کیجئے

ذیابیطس فاؤنڈیشن ایک غیر منافع بخش، غیر سرکاری، رفاہی ادارہ ہے جس کا مقصد ذیابیطس افراد کو اپنے مرض کے ساتھ ایک صحتمند، خوشگوار، اس مرض کی پیچیدگیوں سے پاک اور مفید زندگی گزارنے میں مدد فراہم کرنا، اور اگر اس مرض سے مکمل نجات کا کوئی طریقہ کبھی دریافت ہو تو اس تک رسائی میں سہولت پیدا کرنا ہے

ذیابیطس افراد کے علاج میں ان کی معاونت کیلئے یہ ہماری پانچویں کتاب ہے - اس نوعیت کے مزید کاموں میں ہمارا ہاتھ بٹائیے، اور ذیابیطس فاؤنڈیشن کو دل کھول کر چندہ دیجئے

ذیابیطس فاؤنڈیشن