



رمضان اور ذیابیطس

ہدایات برائے محفوظ روزہ

رمضان وہ مہینہ ہے جس میں قرآن اتارا گیا جو لوگوں کے واسطے ہدایت ہے اور ہدایت کی روشن دلیل اور حق و باطل میں فرق کرنے والا ہے، سو جو کوئی تم میں سے اس مہینے کو پا لے تو اس کے روزے رکھے، اور جو کوئی بیمار یا سفر پر ہو تو دوسرے دنوں سے گنتی پوری کرے، اللہ تم پر آسانی چاہتا ہے اور تم پر تنگی نہیں چاہتا، اور تم گنتی پوری کرلو اور تم اللہ کی بڑائی بیان کرو اس پر کہ اس نے تمہیں ہدایت دی اور تم شکر کرو

پارہ 2 سورہ البقرہ آیت 185



روزہ رکھنے کا فیصلہ
کرنے سے پہلے، براہ کرم
یہ ہدایت پڑھیں اور اپنے
ڈاکٹر یا ذیابیطس مینجمنٹ
ٹیم سے مشورہ کریں



روزہ رکھتے ہوئے اپنے ممکنہ خطرہ کو جانیں

خون میں شکر کی مقدار کم ہونا



پسینہ آنا ، لرزہ طاری ہونا
نبض اور دل کی دھڑکن کا تیز ہونا
چڑچڑا ہوں ، گھبراہٹ ہونا



چکر آنا
بوٹوں پر سنسناہٹ
تھکاوٹ ہونا

پانی کی کمی

پیماس میں اضافہ ہونا
پیشاب کا کم ہونا
منہ ، بوٹھ اور جلد کا خشک ہونا

خون میں شکر کی مقدار کا زیادہ ہونا



سر درد ہونا
پیماس میں اضافہ ہونا
غیر معمولی تھکاوٹ



بار بار بیت الخلاء جانا
سانس میں مہک
نظر کا دھندلا جانا

ڈیابیطس کیٹو ایسیڈوسس (DKA)

سانس میں مہک
منہ کا خشک ہونا
پیماس کا زیادہ لگنا

روزہ رکھتے ہوئے اپنے ممکنہ خطرہ کو جانیں

طبی اور دینی سفارشات برائے رسک اسکور

رسک اسکور / سطح	طبی سفارشات	دینی سفارشات
0-3 کم خطرہ	روزہ شاید محفوظ ہے 1. طبی معائنہ 2. ادویات میں رد و بدل 3. خون میں شکر کی باقاعدہ جانچ	روزہ فرض ہے۔ آپ کو روزہ رکھنے کا مشورہ دیا جاتا ہے ، جب تک کہ آپ روزے کے جسمانی اثر کی وجہ سے قاصر ہوں یا روزے کے اوقات میں دوائی ، کھانا یا پینا ضروری ہو۔
3.5-6 درمیانہ خطرہ	محفوظ روزہ غیر یقینی ہے 1. طبی تشخیص 2. ادویات میں رد و بدل 3. خون میں شکر کی باقاعدہ جانچ	روزہ رکھنے کی سفارش کی جاتی ہے ، لیکن اگر آپ کو طبیعت کی خرابی کا اندیشہ ہے تو اپنے معالج سے مشورہ ، مجموعی طبی حالت اور اپنے پچھلے تجربہ کی بنیاد پر روزہ نہ رکھنے کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ 2. اگر آپ روزہ رکھنا چاہتے ہیں تو آپ کو معالج کی ہدایات پر عمل کرنا لازمی ہے ، بشمول خون میں شکر کی باقاعدہ جانچ
>6 انتہائی خطرہ	روزہ شاید غیر محفوظ ہے	روزے کے خلاف مشورہ دیں

* حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین عذر کی وجہ سے روزہ ملتوی کر سکتی ہیں قطع نظر کہ وہ ڈیابیطس کا شکار ہیں یا نہیں

آپ کا رسک اسکور کچھ بھی ہو، روزہ رکھنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

روزے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں

علاج کا طریقہ کار

معلوم کریں کہ کیا آپ کو اپنی دوا کے اوقات یا خوراک
میں رد و بدل کرنے کی ضرورت ہے؟

غذا میں تبدیلی

دن بھر کی کیلوریز کو افطار، سحر اور ایک سے دو اسنیک
میں تقسیم کریں زیادہ ریشے والے کھانوں کا استعمال کریں
پھل، سبزیاں اور سلاد کا استعمال زیادہ کریں
غروب آفتاب سے لے کر طلوع آفتاب تک پانی کا استعمال
زیادہ کریں

زیادتی سے بچیں

چائے، کافی یا قہوہ
میٹھے مشروبات
میٹھے کھانے (حلوہ جات)



خون میں شکر کی جانچ کی اہمیت

رمضان المبارک کے
دوران کھانے کی عادات
میں تبدیلی آپ کے خون میں
شکر کی سطح کو متاثر
کر سکتی ہے لہذا خون میں
شکر کی جانچ متعدد بار کریں۔

وسط دوپہر / دوپہر



ٹیسٹ کب کرنا ہے؟

1. سحر سے پہلے
2. صبح
3. دن کے وسط
4. سہ پہر
5. غروب آفتاب سے پہلے کا
کھانا (افطار)
6. افطار کے ۲ گھنٹے بعد
7. کسی بھی وقت جب آپ کو
خون میں شکر کی کمی یا
زیادتی کی علامات ہوں



روزے ختم کر لیں اگر:

خون میں شکر کی مقدار 70 mg / dl ،
 3.9 mmol / L سے کم ہو۔

خون میں شکر کی مقدار 300 mg / dl ،
 16.6 mmol / L سے زیادہ ہو

یہ بات اہم ہے کہ 1-2 گھنٹے کے بعد دوبارہ خون
میں شکر کی مقدار کی جانچ کریں

اہم نکات

اگر آپ روزہ رکھنا چاہتے ہیں تو اپنے ڈاکٹر سے مشورہ
کریں۔

اپنے خون میں گلوکوز کی سطح کو اکثر دیکھیں۔

روزہ رکھنے کے دوران پانی کی کمی سے

بچنے کے لئے افطار اور سحر کے دوران کافی مقدار میں

پانی پیئیں۔

افطار کے دوران ، پانی کی کمی سے بچنے کے

لئے میٹھے مشروبات اور چائے کافی سے پرہیز

کریں۔

تراویح کے دوران ممکنہ پیپچیڈگیوں سے بچنے کے لئے افطار

کے ساتھ ریشہ دار کھانے (جیسے جاول ، پاستا ، پھلیاں) کھائیں

اور کافی مقدار میں پانی پیئیں۔

رمضان میں متنوع اور متوازن غذا کھائیں۔

آپ کا روزہ کن چیزوں سے نہیں ٹوٹتا؟

خون میں شکر کی
جانچ سے

انسولین لگانے
سے



. اگر آپ کی طبیعت ٹھیک نہیں ہے تو فوری

طور پر اپنا روزہ توڑ دیں۔ اپنی دواؤں کو ہمیشہ

اپنے پاس رکھنا یقینی بنائیں۔

رمضان کے بعد اپنے ڈاکٹر سے ملیں۔

مزید معلومات کے لئے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں

معاونت



idf.org/diabetesandramadan