

दावत

दावत खाना, दानशीलता, सहभागिता और उत्सव की धारणाओं के साथ धार्मिक जीवन का एक आवश्यक अंग बन जाता है, परन्तु यह टाइप 2 डायबिटीज से पीड़ित लोगों के लिए उनके द्वारा खाए गए भोजन के प्रकारों के कारण एक खतरनाक समय हो सकता है। खाए गए 'अस्वस्थ' खाद्य पदार्थों की मात्रा को सीमित करने में सावधानी बरतने से, दावत का सुरक्षित ढंग से आनन्द लेना संभव है।

इससे क्या हो सकता है?

धार्मिक दावतों की धूमधाम के दौरान, आप अधिक मात्रा में मिठाइयाँ और तले हुए खाद्य पदार्थों को खाने के लिए प्रेरित होंगे। इससे, संभावित रूप से अत्यधिक वजन बढ़ सकता है और अधिक ब्लड शूगर का जोखिम भी बढ़ सकता है। दावत के साथ-साथ ज़बरदस्त नाच-गाना भी हो सकता है, अतः यदि आप महसूस करते हैं कि आपका ब्लड शूगर कम हो रहा है, तो खाने के लिए उपयुक्त अल्पाहार (उदाहरण के लिए, चीनी की गोलियाँ अथवा खजूर) लाना याद रखें। ऐसे त्योहारों के दौरान यह जांच करना बहुत ही महत्वपूर्ण है कि आप कितनी मात्रा में और किस प्रकार का भोजन खा रहे हैं।

सुरक्षित दावत

इन सरल नियमों का पालन करके सुरक्षित तरीके से दावत खाएं:

रोग नियंत्रण

- अपने ब्लड शूगर की जांच नियमित रूप से करें
- अपनी दवाई ले जाना याद रखें

आहार नियंत्रण

- आवश्यकता से अधिक 'अस्वस्थ' भोजन से बचें
- अत्यधिक एल्कोहल रहित द्रव्य पीकर अच्छी तरह से जलयुक्त रहना याद रखें
- जैसे ही समारोह समाप्त हो जाता है, अपने सुसंतुलित आहार में वापस आ जाएं

चिकित्सा सहायता प्राप्त करें

- किसी भी गड़बड़ी का प्रथम संकेत मिलते ही, आपको उपवास लेना अवश्य बंद कर देना चाहिए और चिकित्सा सलाह और सहायता प्राप्त करनी चाहिए। इससे आपके जी.पी. अथवा प्रैक्टिस नर्स को पता चलेगा कि आप उपवास कर रहे हैं और वे आपकी मदद करने के लिए तैयार रहेंगे।



टाइप 2 डायबिटीज से पीड़ित रोगियों के लिए जानकारी

Hindi Version

इस पुस्तिका का उद्देश्य, टाइप 2 डायबिटीज से पीड़ित उन एशियाई लोगों के लिए उपयोगी सलाह प्रदान करना है जो ऐसे धार्मिक त्योहारों में भाग लेना चाहते हैं जिसमें उपवास लेना पड़ता है अथवा दावत खानी पड़ती है।

उपवास

उपवास, कुछ विशेष धार्मिक त्योहारों का एक महत्वपूर्ण पहलू होता है तथा यह अधिक आध्यात्मिकता का एक भाग भी है। उपवास करते समय विशेषतः अधिक लंबी अवधियों के उपवास के दौरान आपको अपनी शारीरिक स्थिति का ज्ञान होना जरूरी है। लेकिन, जब आप सावधानीपूर्वक अपनी स्थिति को नियंत्रित करते हैं, तो सुरक्षित ढंग से उपवास करना संभव हो जाता है।

इससे क्या हो सकता है?

अधिक लंबी अवधियों तक उपवास रखने के दौरान, जिसमें केवल रात में भोजन एवं पानी लेने की अनुमति होती है और उपवास 18 घंटों तक चल सकता है (मौसम और भौगोलिक स्थिति पर निर्भर रहते हुए), आपकी आहार पद्धति में परिवर्तन हो जाएगा। भोजन की कमी से कम ब्लड शूगर (हाइपोग्लिसीमिया, जिसे अक्सर 'हाइपो' कहा जाता है) का जोखिम बढ़ सकता है और इसके बाद उपवास तोड़ने के लिए अधिक मात्रा में भोजन लिए जाने के कारण ब्लड शूगर स्तरों में अचानक तीव्र वृद्धि (हाइपर ग्लिसीमिया) का जोखिम हो सकता है।

हाइपो क्या होता है?

हाइपो तब होता है जब रक्त में शूगर का स्तर निम्न स्तर तक गिर जाता है। यदि आपको उपवास के दौरान 'हाइपो' का अनुभव होता है, तो आपको तुरंत किसी अत्यधिक मीठी चीज, जैसे ग्लूकोस टैबलेट, शूगर की गोली, चॉकलेट अथवा चीनीयुक्त पेय पदार्थ से उपवास अवश्य तोड़ देना चाहिए। जैसे ही आप बेहतर महसूस करना शुरू कर देते हैं, टोस्ट अथवा चपाती जैसे स्टार्चयुक्त खाद्य पदार्थ खाएं।

'हाइपो' के लक्षण

धुंधला दिखाई देना, सिरदर्द, जी-मिचलाना, कांपना, नींद आना, भूख लगना, बेहोशी अथवा घबराहट।

रक्त परीक्षण

अपने ब्लड शूगर स्तरों (4 मिली मोल्स से कम ब्लड शूगर हाइपो होता है) की जांच करने के लिए उपवास अवधियों के दौरान रक्त परीक्षण किया जाना चाहिए। अपने रक्त का परीक्षण करने के लिए उंगली चुभाना एक सही तरीका है, अथवा आपका डॉक्टर या प्रैक्टिस नर्स इस बारे में जानकारी दे सकते हैं। इससे आपका उपवास नहीं टूटेगा।

सुरक्षित उपवास

अपना उपवास शुरू करने से पहले आपके शारीरिक स्वास्थ्य का निर्धारण करने हेतु आपके जी.पी./प्रैक्टिस नर्स द्वारा आपकी जांच की जानी चाहिए।

जैसे ही आपको अनुमति दे दी जाती है, यह आप पर निर्भर करेगा कि आप किस तरह से अपने डायबिटीज पर नियंत्रण रखते हैं और अपनी दशा में होने वाले परिवर्तनों पर निगरानी रखते हैं।

उपवास की सफलता में भूमिका अदा करने वाली निम्न महत्वपूर्ण बातों को याद रखें:

औषधि पद्धति का समायोजन

- अपनी दवाइयां लेना बंद न करें। आपका जी.पी./प्रैक्टिस नर्स आपको सही ढंग से औषधि लेने के संबंध में सलाह देगा। जैसे ही आपकी खाने की पद्धतियों में परिवर्तन होगा, आपको समय अथवा अपने द्वारा ली जाने वाली औषधि की मात्रा बदलने की जरूरत होगी।

आहार नियंत्रण

- अधिक मात्रा में अस्वस्थ भोजन खाने से बचना महत्वपूर्ण है। उपवास तोड़ने पर, जब भी संभव हो, स्वस्थ आहार लेने की कोशिश करें और लेते रहें, तथा अधिक से अधिक द्रव्य पिएं।
- बहुत अधिक अथवा बहुत कम खाने से बचने के लिए, दिन के दौरान खाए जाने वाले भोज्य पदार्थों को रिकॉर्ड करें।
- प्रत्येक दिन अपना वजन नापें तथा दो किलोग्राम/पांच पाउंड से अधिक वजन घटने (निर्जलीकरण, कम भोजन लेना, आवश्यकता से अधिक पेशाब करना) अथवा वजन बढ़ने (अत्यधिक कैलोरी लेना) के बारे में अपने जी.पी./प्रैक्टिस नर्स को बताएं।

दैनिक गतिविधि

- सामान्य व्यायाम करना महत्वपूर्ण है।

सही समझ

- यह सुनिश्चित करें कि आपने, उपवास तथा यह आपको किस प्रकार प्रभावित कर सकता है, के बारे में अपने जी.पी./प्रैक्टिस नर्स से प्रश्न पूछ लिए हैं।
- किसी भी समय, अतिरिक्त प्रश्न पूछने से न घबराएं।

रोग नियंत्रण

- यदि आप लंबी अवधि तक सफलतापूर्वक उपवास रखने जा रहे हैं, तो आपकी दशा को नियंत्रित करना अनिवार्य हो जाता है।
- कम ब्लड शूगर, निर्जलीकरण और अन्य सम्भावित समस्याओं के चेतावनी लक्षणों को पहचानें।

चिकित्सा सहायता प्राप्त करें

- किसी भी समस्या का प्रथम संकेत मिलने पर, आपको उपवास बंद कर देना चाहिए तथा चिकित्सा सलाह एवं सहायता प्राप्त करनी चाहिए। इससे आपके जी.पी. अथवा प्रैक्टिस नर्स को पता चलेगा कि आप उपवास रख रहे हैं और वह सहायता के लिए तैयार रहेगा।

आहार के संबंध में कुछ बातें

यह माना जाता है कि सही मात्राओं में विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ खाने से संतुलित आहार बनता है। यह लंबी अवधि के उपवास के दौरान विशेष रूप से सत्य है। स्वस्थ रहने के लिए, भोजन को प्रमुख खाद्य समूहों में से चुना जाना चाहिए: रोटी और अनाज, दूध एवं दुग्ध उत्पाद, मीट और लोबिया, सब्जियां और फल।

उपवास की दैनिक अवधि से पहले और बाद में खाने के लिए, कम ऊर्जा मुक्त करने वाले खाद्य पदार्थ (जिन्हें कॉम्पलेक्स कार्बोहाइड्रेट के रूप में जाना जाता है) सबसे अच्छे होते हैं। अनाज, गेहूं, सूजी, सेम और चावल जैसे खाद्य पदार्थ 8 घंटे तक के लिए ऊर्जा प्रदान करते हैं। अत्यधिक चीनी अथवा सफेद आटे के साथ तेजी से ऊर्जा मुक्त करने वाले खाद्य पदार्थ (जिन्हें रिफाइन्ड कार्बोहाइड्रेट के रूप में जाना जाता है, जैसे बिस्किट, पेस्ट्री) केवल 3-4 घंटों के लिए ऊर्जा प्रदान कर पाते हैं।

उपवास के बाद

जब आपने उपवास पूरा कर लिया हो, आपको इस बात का पूर्ण मूल्यांकन कराने के लिए कि उपवास ने आपको किस तरह प्रभावित किया है, के संबंध में तथा साथ ही, अपनी सामान्य भोजन एवं उपचार पद्धति में वापस आने के संबंध में सलाह के लिए अपने जी.पी./प्रैक्टिस नर्स के पास अवश्य जाना चाहिए।