

مذہبی وجوہ کی بنا پر روزہ رکھنا

جن لوگوں کو ڈائیبیٹیز (ذیابیطس) کی شکایت ہو، ہو سکتا ہے کہ اُن سے روزہ رکھنے کی توقع نہ کی جائے، لیکن اپنے عقائد کی بنیاد پر ہو سکتا ہے کہ وہ ایسا کرنا چاہیں۔ اس لیے اس ضمن میں بعض نکات کو یاد رکھنا اہم ہے جیسے۔

- اگر آپ کی ذیابیطس کا علاج صرف غذاؤں سے کیا جا رہا ہے، تو روزہ رکھنے سے کوئی مسئلہ پیدا نہیں ہونا چاہیے۔
- اگر آپ sulphonylurea (سلفونائیٹیوریا) گولیاں (جو آپ کے خون میں گلوکوز کی سطح کم کرتی ہیں) یا insulin (انسولین) استعمال کر رہے ہیں، تو لازم ہے کہ آپ (hypos) ہائپوز (خون میں گلوکوز کی سطح کی کمی) کے خطرے سے آگاہ رہیں۔ اپنے ڈاکٹر یا نرس سے مشورہ کر لیں کہ آپ کو اپنی دوا کا استعمال کب اور کتنی مقدار میں کرنا چاہئے۔
- اگر آپ metformin (میٹفورمن) گولیاں استعمال کر رہے ہیں، تو عام حالات میں انھیں روزہ رکھنے کے بعد استعمال کرنا چاہیے، یعنی شام کے وقت۔ اس بارے میں اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں۔
- ہو سکتا ہے آپ روزہ کھولنے پر زیادہ نشاستہ دار کھانے جیسے چاول، روٹی، آلو کھانا چاہئیں اور زیادہ میٹھے مشروب پینا چاہیں۔ یاد رکھیں کہ اس سے آپ کے خون میں گلوکوز کی سطح میں اضافہ ہوگا، اس لیے آپ کو اپنی دوا میں تبدیلی کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ چنانچہ روزہ رکھنا شروع کرنے سے پہلے اس بارے میں اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کر لیں۔

جسمانی سرگرمی

- جسمانی طور پر سرگرم رہنے کی تین اہم وجوہ ہیں،
- جسم میں چربی کو استعمال کر کے اپنے وزن کو کم رکھنے میں مدد دینا
 - اس طرح خون میں گلوکوز کی سطح کو بہتر طریقے سے قابو میں رکھا جا سکتا ہے اور جس سے ایسی پیچیدگیاں پیدا ہونے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے جن کا تعلق خون میں گلوکوز کو قابو میں رکھنے کی کمزوریوں سے ہے۔ جسمانی طور پر سرگرم رہنے سے آپ کو ہڈیوں کو مضبوط رکھنے میں بھی مدد ملتی ہے۔
 - جسمانی سرگرمیوں سے آپ زیادہ چُست محسوس کرتے ہیں اور پڑھائی سے بچنے میں بھی مدد ملتی ہے۔
- آپ کو کتنی جسمانی سرگرمی کرنی چاہیے؟

جسمانی سرگرمی کے بارے میں آپ کو جو مشورہ دیا جاتا ہے وہ یہ ہے کہ آپ ہر روز 30 منٹ کے لیے درمیانی نوعیت کی جسمانی سرگرمی (ورزش) کریں۔ اس سے آپ کی تھوڑی سی سانس پھول جائے گی اور آپ گرم محسوس کریں گے۔ اس سلسلے میں پیدل چلنا ایک اچھا طریقہ ہے، لیکن یہ یاد رکھنا اہم ہے کہ ایسی سرگرمیوں میں گھر کا کام کاج یا باغبانی (گارڈنگ) وغیرہ کو بھی 30 منٹ کی ورزش میں شامل کیا جا سکتا ہے۔ اپنی جسمانی سرگرمیوں میں اضافہ کرنے کا ایک اور طریقہ یہ بھی ہے کہ بس کا سفر کرتے ہوئے اپنے اسٹاپ سے ایک یا دو اسٹاپ پہلے اتر کر باقی راستہ پیدل چلا جائے۔

اگر آپ جسمانی طور پر سرگرمیاں انجام دینے کے قابل نہیں ہیں، تو اپنے ڈاکٹر یا نرس سے آرم چیئر ایکسرسائز (کرسی میں بیٹھ کر کی جانے والی ورزش) کے بارے میں بات کریں۔ اس سے آپ کو جسم میں قوت پیدا کرنے میں مدد ملے گی۔

ڈائیبیٹیز سے متاثرہ لوگوں کے لیے ایک چیئرٹی (خیراتی ادارہ)

اگر آپ کچھ زیادہ توانائی والی ورزش کرنا چاہتے ہوں، تو ایسا شروع کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹریازس سے مشورہ کر لیں۔ یہ بات نہایت اہم ہے کہ آپ سے تعلق ہے، تو آپ اپنے ڈاکٹریازس سے مشورہ حاصل کر لیں اگر:

- آپ ذیابیطس یا دل کی بیماری (heart disease) کی دوا استعمال کر رہے ہیں
- ذیابیطس سے متعلق کوئی پیچیدگیاں ہیں جیسے آنکھوں کے مسائل (eye problems)
- آپ کو اپنے لیے موزوں قسم کی جسمانی سرگرمی کے لیے مشورہ کرنے کی ضرورت ہے
- آپ جوڑوں میں آٹزاؤ یا اسی قسم کے کسی مسئلے کی وجہ سے اچھی طرح نقل و حرکت نہیں کر سکتے
- آپ کی دوا میں تبدیلی ہونے کا احتمال ہے اور اسی لئے آپ پابندی کے ساتھ اضافی جسمانی سرگرمیاں کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں۔

غذا اور diabetes (ذیابیطس)

اس دورقہ میں جو معلومات دی گئی ہیں وہ آپ کو سمجھنے میں مدد دینے کے لیے ہیں کہ آپ جو کھانا کھاتے ہیں وہ آپ کے خون میں گلوکوز کی سطح کو کس طرح متاثر کر سکتا ہے۔ آپ کی غذا میں اب بھی وہ چیزیں شامل ہو سکتی ہیں جنہیں آپ ہمیشہ سے پسند کرتے رہے ہیں، تاہم اس ضمن میں کچھ ایسی ہدایات ضروری ہیں جن کی آپ کو پابندی کرنے کی ضرورت ہوگی تاکہ خون میں گلوکوز کی سطح کو قابو میں رکھا جاسکے۔ صحت بخش غذا کے استعمال کے بارے میں چھ اقدامات

کوئی ضرورت نہیں کہ آپ ذیابیطس سے متعلق خصوصی کھانے خرید کریں کیونکہ یہ منگے ہوتے ہیں اور اکثر ان میں چکنائی بھی زیادہ ہوتی ہے۔

- پابندی سے نشاستے والے کھانے جیسے روٹی، پاستا، چپاتی، آلو، چاول، یام اور دالیں وغیرہ کھائیں۔ اس سے آپ کو خون میں گلوکوز کی سطح کو قابو میں رکھنے میں مدد ملے گی۔ ان کھانوں میں سے وہ چیزیں منتخب کریں جن میں فائبر (ریشہ) زیادہ ہو جیسے ہول میبل بریڈ (بھسی نکالے بغیر آٹے کی روٹی)، سالم اجناس والی دالیں جیسے مسور، مونگ اور پھلیاں۔
- آپ چکنائی والی جو چیزیں کھاتے ہیں ان میں کمی کرنے کی کوشش کریں خصوصاً ایسی چکنائی جو جانوروں سے حاصل کی گئی ہو (سچو ریٹڈ یعنی سیر شدہ) کیونکہ اس قسم کی چکنائی اور دل کی بیماریوں کے درمیان تعلق بیان کیا جاتا ہے۔ چکنائی اور چکنائی والے کھانے جیسے سمو، کچوریاں، مٹھی پیڑیاں کم کھانے سے بھی وزن کم رکھنے میں مدد ملے گی۔ کم چکنائی والی دودھ کی اشیاء کا انتخاب کریں جیسے اسکمڈ ملک (مکھن نکالا ہوا دودھ)، کم چکنائی والا دہی۔ کھانوں کو تلنے کے بجائے بھاپ کے ذریعے دم دیں، آگ پر سینک کر پکائیں یا آگیاٹھی میں دم بخٹ کریں۔ کھی استعمال کرنے سے پرہیز کریں اور اس کی جگہ اولیو آئل (زیتون کا تیل)، یازپ سید آئل (تلی کا تیل) استعمال کرنے کی کوشش کریں۔
- پھل اور سبزیوں کا زیادہ استعمال کریں - ہر روز ان کے کم از کم پانچ حصے کھائیں، ان سے آپ کو وٹامن اور فائبر ملیں گے اور اس کے ساتھ آپ کو اپنی غذا میں توازن برقرار رکھنے میں مدد بھی مل سکے گی۔
- چینی اور میٹھے کھانوں میں کمی کریں۔ اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ آپ کو چینی کے بغیر غذا کا استعمال کریں ہے۔ بلکہ ڈائٹ یا کم چینی والے یا چینی کے بغیر کھانے اور مشروبات استعمال کریں۔ پھلوں کے خالص جوس میں وٹامن ہوتے ہیں، لیکن ان سے خون میں گلوکوز کی سطح میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے اس لیے زیادہ مقدار میں ان کا استعمال کرنے سے گریز کریں۔ دوسرے میٹھے مشروبات سے بھی آپ کے خون میں گلوکوز کی سطح میں تیزی سے اضافہ ہو سکتا ہے۔
- نمک کا استعمال کم کریں، کیونکہ زیادہ نمک سے آپ کے بلڈ پریشر میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ اس کی جگہ کھانوں کو مسالحوں اور جڑی بوٹیوں سے لذیذ بنا یا جاسکتا ہے۔
- اگر آپ الکل (نشہ آور مشروبات) کا استعمال کرتے ہیں، تو آپ کو چاہیے کہ اس ضمن میں رہنمادایات کی پابندی کریں یعنی خواتین دن میں دو یونٹ اور مرد تین یونٹ۔ ایک یونٹ واٹن کے ایک گلاس، بیئر یا گار کے آدھے پائنت یا اسپرٹ کے ایک ماپ کے مساوی ہوتا ہے۔ الکل کا استعمال کرنے سے پہلے ہمیشہ تھوڑا سا نشاستہ والا کھانا کھائیں تاکہ ہائپوگلیسیمیا (خون میں گلوکوز کی سطح کی کمی) نہ ہونے پائے۔

اپنے خون میں گلوکوز کی سطح کو قابو میں رکھنے سے ذیابیطس سے متعلق ہونے والی پیچیدگیوں کے خطرے کو بہت کم کیا جاسکتا ہے۔ یہ بات اہم ہے کہ آپ پابندی سے ڈائیٹیز کلینک جائیں تاکہ آپ کی کیفیات پر نظر رکھی جاسکے اور اگر کوئی پیچیدگی ہو تو جتنا جلد ممکن ہو سکے اس کی روک تھام کی جاسکے۔

ہم نے پانچ خاص ایٹائی زبانوں اور کینیڈا میں ذیابیطس سے متعلق معلوماتی دوورتوں کا ایک سلسلہ شائع کیا ہے جو ڈائیٹیز یو کے کیئر لائن (Diabetes UK Careline) سے دستیاب ہیں۔ ان دوورتوں میں یہ شامل ہیں: ہائپوگلیسیمیا، مینیجنگ ڈائیٹیز، ہیلڈی لائف اسٹائل، فاسٹنگ اینڈ ڈائیٹیز اور ڈائیٹیز کی پیشکش۔ ان معلوماتی دوورتوں کا آرڈر دینے یا ذیابیطس کے کسی بھی پہلو کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنے کے لیے برائے مہربانی اس نمبر پر فون کریں:

ٹیلیفون 0845 120 2960 (اس نمبر پر کالیں لوکل ریٹ پر چارج ہوں گی)

اس نمبر پر ترجمہ کاری کی سروس دستیاب ہے

دفتر کھلنے کے اوقات: پیر تا جمعہ صبح 9 بجے سے شام 5 بجے تک