সংক্ষিপ্তসার

- আপনি যদি রোজা রাখার কথা ভেবে থাকেন তাহলে আপনার ডায়াবিটিস টীমের সাথে আলোচনা করবেন।
- আরও ঘন ঘন আপনার রক্তের গ্লুকোজের পরিমাণ মেপে দেখবেন।
- রমজানের আগের মাসে (শাবান মাস) দুই/ এক দিন না খেয়ে থাকবার চেষ্টা করে দেখবেন আপনি সেটা করতে পারছেন কিনা এবং তার জন্য কোনও জটিলতার সৃষ্টি হচ্ছে কিনা।
- নানা ধরনের খাদ্যদ্রব্যে সমৃদ্ধ একটা সুষম খাদ্যতালিকা অনুসারে খাওয়া দাওয়া করবেন।
- স্টার্চ আছে এমন কার্বোহাইড্রেট যা হজম হতে সময় নেয়, সেই রকম খাবার আরও বেশি পরিমাণে খাদ্যতালিকায় যোগ করবেন।
- বেশি মিষ্টি ও তেল ঘি দেওয়া খাবার কম খাবার চেষ্টা করবেন।
- যখন রোজা ভাঙবেন, তখন ডিহাইড্রেশন এড়াবার জন্য প্রচুর পরিমাণে চিনি-বর্জিত ও ক্যাফিন-বর্জিত ড্রিঙ্ক পান করতে থাকবেন।

মুসলিম কাউন্সিল অফ্ ব্রিটেন ডায়াবিটিস অ্যাডভাইসরী গ্রুপ (Muslim Council of Britain Diabetes Advisory Group)-এর ডক্টর স্যারা আলি, ডক্টর স্বফিয়ান হুসেন, ডক্টর তাহসীন চৌধুরী এবং প্রোফেসর ওয়াসিম হানিফ ও ডক্টর স্বজা শফি এবং ডায়াবিটিস ইউকে (Diabetes UK) দ্বারা লিখিত।

আরও তথ্যের জন্য :

আরও বিস্তারিত সংস্করণ পাওয়া যাবে :

রমজান ও ডায়াবিটিস - মা বাবার জন্য নির্দেশ (Ramadan and diabetes – A guide for patients) www.mcb.org.uk

www.diabetes.org.uk/languages

অন্যান্য ভাষায় ডায়াবিটিস সংক্রান্ত বহু ধরনের বিষয়ে লেখা

www.diabetes.org.uk/ramadan

অনলাইন ভিডিও এবং অন্যান্য তথ্যের লিঙ্ক

www.smokefree.nhs.uk

ধূমপান বন্ধে সাহায্য করবার জন্য টেলিফোন হেলপ্লাইন : 0800 022 4332

ডায়াবিটিস ইউকে কেয়ারলাইন (Diabetes UK Careline) একটি সার্ভিস বা সেবা যা গোপনে দেওয়া হয়ে থাকে। কোনও ব্যক্তির যদি ডায়াবিটিসের বিষয়ে কোনও প্রশ্ন থাকে, অথবা যদি সেই বিষয়ে কেউ কোনও আলোচনা করতে চান তাহলে আমরা এখানে আছি আপনাদের সাহায্য করবার জন্য।

0345 123 2399 নাম্বারে টেলিফোন **করবেন** বা

careline@diabetes.org.uk অ্যাড্রেসে **ইমেইল** করবেন।

ইংল্যান্ড ও ওয়েলসে (215199) এবং স্কটল্যান্ডে (SC039136) রেজিস্ট্রিকৃত চ্যারিটি। © Diabetes UK 2014 0272A.

রমজানের
সময় আপনার
ডায়াবিটিসকে
নিয়ন্ত্রণে রাখা

রমজান ও ডায়াবিটিস (বহুমূত্র রোগ)

আপনার যদি ডায়াবিটিস থাকে এবং আপনি যদি রোজা রাখবার কথা ভেবে থাকেন তাহলে আপনি জানবেন যে রমজানের আগে, যত তাড়াতাড়ি সম্ভব, আপনার ডায়াবিটিস হেলথকেয়ার টীম (যাঁরা আপনার ডায়াবিটিসের চিকিৎসা করে থাকেন) -এর সাথে কথা বলা গুরুত্বপূর্ণ। ডায়াবিটিস আছে এমন কোনও কোনও ব্যক্তির জন্য রোজা রাখা বিপজ্জনক হতে পারে অথবা এতে তাদের স্বাস্থ্যের ক্ষতি হতে পারে। আপনার পক্ষে রোজা রাখা নিরাপদ কিনা সেই বিষয়ে আপনার ডায়াবিটিস টীম আপনাকে পরামর্শ দিতে পারবে। আপনি যদি রোজা রাখতে চান, তাহলে রমজানের পুরো সময়টা জুড়ে আপনি কি ভাবে আপনার ডায়াবিটিসকে ভালো ভাবে নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারেন, সেই বিষয়ে তারা আপনাকে উপদেশ দেবে।

২০১৪ সাল থেকে পরের কয়েক বছর ধরে, ইউকে-তে রমজানের দিনগুলি পড়বে গ্রীষ্মকালে এবং তার ফলে অত্যন্ত দীর্ঘ সময় ধরে (১৭ ঘন্টারও বেশি) রোজা রাখতে হবে। দীর্ঘ সময় ধরে না খেয়ে থাকলে হাইপোগ্লাইসেমিয়া (hypoglycaemia বা রক্তে চিনির পরিমাণ বিপজ্জনক ভাবে কমে যাওয়া) ও বা ডিহাইড্রেশন (dehydration বা শরীরে পানির পরিমাণ কমে যাওয়া) হবার ঝুঁকি বাড়বে, যার ফলে আপনি অসুস্থ হয়ে পড়তে পারেন।

সুহোর বা *ইফতারের* সময় যদি আপনি অতিরিক্ত বেশি খাবার খেয়ে ফেলেন তাহলেও রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বাড়তে পারে।

ডায়াবিটিস কি ?

- ডায়াবিটিস হল শরীরের স্বাস্থ্য সংক্রান্ত একটা অবস্থা যখন আপনার রক্তে গ্লুকোজের (চিনির) পরিমাণ অত্যন্ত বেশি হয়ে যায়।
- সেটা ঘটতে পারে যদি আপনার প্যাংক্রিয়াস (অগ্ন্যাশয়) ইনস্যুলিন (insulin) একেবারেই তৈরি করতে না পারে, অথবা করলেও, যদি যথেষ্ট পরিমাণে তৈরি করতে না পারে। অথবা হয়তো যে ইনস্যুলিন তৈরি হয় তা ঠিক ভাবে কাজ করে না। এর ফলে আপনার শরীরের সেল (কোষ)-গুলির ভিতরে গ্লুকোজ প্রবেশ করানোর কাজে কোনও সাহায্য পাওয়া যায় না।
- ইনস্যুলিন হল একটা হরমোন যা প্যাংক্রিয়াসে তৈরি হয় এবং সেই হরমোনের সাহায্যে শরীরের সেলগুলির ভিতরে গ্লুকোজ প্রবেশ করতে পারে। গ্লুকোজ শরীরের সেলগুলির ভিতরে ঢুকলে শরীর তা জ্বালানি হিসাবে ব্যবহার করতে সক্ষম হয় যার সাহায্যে আমরা কাজ করতে পারি, খেলাধুলা করতে পারি এবং এক কথায় আমরা জীবনযাপন করতে পারি। প্রাণধারণের জন্য এটা অপরিহার্য।
- কার্বোহাইড্রেট (শ্বেতসার জাতীয় খাদ্য) হজম করলে গ্লুকোজ তৈরি হয় এবং এ ছাড়া লিভার (যকৃত) থেকেও গ্লুকোজ তৈরি হয়।
- আপনার যদি ডায়াবিটিস থাকে তাহলে আপনার শরীর এই জ্বালানীর সদ্ব্যবহার করতে পারবে না, কাজেই রক্তে তার পরিমাণ বাড়তে থাকবে এবং সেটা বিপদের কারণ হয়ে দাঁড়াবে।

ডায়াবিটিস দুই ধরনের হতে পারে।

আমাদের খাবার বা ড্রিঙ্কের মধ্যে যে গ্লুকোজ (এনার্জি বা জ্বালানি) থাকে তা ভেঙে কাজে লাগাবার জন্য ইনস্যুলিন-এর প্রয়োজন। যদি শরীর একেবারেই কোনও ইনস্যুলিন তৈরি করতে না পারে তখন তাকে বলা হয় টাইপ ওয়ান (Type 1)।

- আমরা জানি না ঠিক কি কারণে টাইপ ওয়ান ডায়াবিটিস হয়, কিন্তু আমরা জানি যে শরীরে ওজন বাড়ার জন্য এটা হয় না। টাইপ ওয়ান ডায়াবিটিস-এর কোনও প্রতিষেধক নেই।
- সাধারণতঃ এটা ধরা পড়ে ছোটবেলায় বা কৈশোরে।
- ডায়াবিটিস আছে এমন জনগণের মধ্যে প্রায় ১০% -এর টাইপ ওয়ান ডায়াবিটিস আছে।

টাইপ টু (Type 2) ডায়াবিটিস হয় যখন শরীর যথেষ্ট পরিমাণে ইনস্যুলিন তৈরি করতে না পারে, অথবা যে ইনস্যুলিন তৈরি হচ্ছে তা যদি ঠিক ভাবে কাজ না করে।

- আপনার পরিবারের পূর্ব ইতিহাস, বয়স ও জাতিগত বৈশিষ্ট্যের উপরে নির্ভর করবে আপনার ডায়াবিটিস হবার ঝুঁকি কতটা, এবং ওজন বেশি হলে আপনার টাইপ টু ডায়াবিটিস হবার সম্ভাবনা বাড়বে।
- এটা ধীরে ধীরে শুরু হয়, সাধারণতঃ বেশি বয়সে, এবং যেহেতু এর লক্ষণগুলি সহজে বোঝা যায় না, সেই কারণে হয়তো অনেক বছর কেটে যাবার পরে তবেই আপনি জানতে পারবেন যে আপনার টাইপ টু ডায়াবিটিস আছে।
- যদি ধরা না পড়ে তাহলে এটা গুরুতর প্রাণঘাতী অবস্থায় পৌঁছে দিতে পারে।
- ডায়াবিটিসে আক্রান্ত জনগণের মধ্যে প্রায় ৯০% -এর টাইপ টু ডায়াবিটিস আছে।

DIABETES UK
CARE. CONNECT. CAMPAIGN.

MCB
The Muslim Council of Britain

রোজার সময় যখন আমি না খেয়ে থাকি তখন আমার শরীরে কি ঘটে ?

রোজার সময় যখন আমাদের খাওয়া বন্ধ থাকে, তখন শেষ খাবার খাওয়ার প্রায় ৮ ঘন্টা পর থেকে আমাদের শরীর জমে থাকা এনার্জি বা জ্বালানি ব্যবহার করতে শুরু করে যাতে রক্তে গ্লুকোজ-এর (চিনির) পরিমাণ স্বাভাবিক স্তরে থাকে। অধিকাংশ লোকের এতে কোনও ক্ষতি হয় না।

যদি আপনার ডায়াবিটিস থাকে, বিশেষতঃ আপনি যদি ইনস্থলিন নেন বা কোনও ট্যাবলেট খান, তাহলে আপনার **হাইপোগ্লাইসেমিয়া** বা “হাইপোস্” হবার (রক্তে গ্লুকোজ-এর মাত্রা কমে যাবার) আশঙ্কা থাকবে। এই বছর, রোজা রাখার সময় হবে দীর্ঘ এবং হাইপোগ্লাইসেমিয়া ও **ডিহাইড্রেশন** (শরীরে পানির পরিমাণ কমে যাওয়া)-র আশঙ্কা বৃদ্ধি পাবে। আপনার ডায়াবিটিস থাকলে আরও একটা সমস্যা দেখা দিতে পারে, সেটা হল রোজা শুরু করা ও শেষ করার সময় (স্বহোরি/শেহরি এবং ইফতারের সময়) আমরা যে বেশি পরিমাণে খাবার খাই তাতে আমাদের শরীরে **গ্লুকোজ-এর মাত্রা বেড়ে যাবার ঝুঁকি** থাকে।

যাদের ডায়াবিটিস আছে তাদের জন্য হাইপোগ্লাইসেমিয়া, গ্লুকোজ-এর মাত্রা বেড়ে যাওয়া এবং ডিহাইড্রেশন খুবই বিপজ্জনক হতে পারে।

আমার ডায়াবিটিস আছে, আমি কি রোজা রাখতে পারি ?

অধিকাংশ ব্যক্তি যাদের স্বাস্থ্য সংক্রান্ত কোনও সমস্যা আছে, যেমন ডায়াবিটিস, তাদের জন্য রোজা রাখা বাধ্যতামূলক নয়। আপনি রোজা রাখবেন কিনা সেটা আপনার ব্যক্তিগত সিদ্ধান্ত এবং আপনার ডায়াবিটিস টীমের কাছ থেকে উপদেশ নেবার পরে, তবেই আপনি সেই সিদ্ধান্ত নেবেন। কোনও কোনও ব্যক্তির পক্ষে রোজা রাখা বিপজ্জনক হতে পারে বা তা তাদের স্বাস্থ্যের ক্ষতি করতে পারে। **রোজা শুরু করবার আগে আপনি আপনার জিপি, ডায়াবিটিস নার্স বা ডায়াবিটিস ডাক্তারের সাথে কথা বলবেন।**

কোনও কোনও ব্যক্তিকে কিছু পরিস্থিতিতে রোজা রাখা থেকে অব্যাহতি দেওয়া হয়ে থাকে। উদাহরণস্বরূপ:

- ছোট ছেলেমেয়েরা (বয়ঃসন্ধির আগে)
- বৃদ্ধবৃদ্ধারা
- অসুস্থ বা যাদের স্বাস্থ্য সংক্রান্ত কোনও বিশেষ সমস্যা আছে
- যাদের কিছু শেখার অক্ষমতা আছে
- যারা ভ্রমণ করছে, তারা
- গর্ভবতী, বা যারা বুকের দুধ খাওয়াচ্ছে বা যাদের মাসিক হয়েছে, এমন মহিলারা
- রোজা রাখলে যাদের স্বাস্থ্যের গুরুতর ক্ষতি হতে পারে এমন যে কোনও ব্যক্তি, যেমন, যারা ডায়াবিটিসের চিকিৎসার জন্য ইনস্থলিন নিচ্ছে এবং/বা কোনও নির্দিষ্ট ট্যাবলেট খাচ্ছে, ডায়াবিটিস থাকার ফলে যাদের অন্যান্য জটিলতা দেখা দিয়েছে (চোখের, কিডনির বা হাত ও পায়ের নার্ভের ক্ষতি হয়েছে) অথবা যাদের ডায়াবিটিস সহজে নিয়ন্ত্রণ করা যায় না।

মনে রাখবেন, রোজা রাখতে না পারলেও, চ্যারিটিতে দান করে বা গরীবদের খাবার দিয়ে আপনি আপনার কর্তব্য করতে পারেন।

মনে রাখবেন, আপনি এই রমজানের সময় রোজা রাখতে না পারলেও পরে কোনও সময়ে, হয়তো শীতকালে, উপবাস করতে পারবেন।

রমজান আসবার আগে, যত তাড়াতাড়ি সম্ভব, আপনি **অবশ্যই** আপনার ডাক্তার বা ডায়াবিটিস নার্সের সাথে আপনার ডায়াবিটিসের চিকিৎসার বিষয়ে আলোচনা করবেন।

রমজানের সময়, যখন আমি রোজা রাখছি, তখন কি আমার রক্তের গ্লুকোজ পরীক্ষা করা ঠিক হবে?

হ্যাঁ, নিয়মিত ভাবে আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা দেখে নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ এবং রোজা রাখার সময় সেটা আপনাকে নিরাপদে রাখবে। এর জন্য আপনার রোজা ভঙ্গ হবে না।

আমাকে কি স্বহোর *(শেহরি)*-র জন্য ঘুম থেকে উঠতে হবে ?

অনেকক্ষণ না খেয়ে থাকলে হাইপোগ্লাইসেমিয়ার আশঙ্কা বাড়তে পারে। সূর্য ওঠার ঠিক আগে, মাঝরাতে নয়, আপনি অবশ্যই কিছু খাবার খেয়ে নেবেন, কারণ রোজা রাখার সময় এটা আপনার গ্লুকোজের মাত্রার ভারসাম্য বজায় রাখতে সাহায্য করবে।

স্বহোর *(শেহরি)*-র সময় আমার কি ধরনের খাবার খাওয়া উচিত হবে ?

স্বহোর-এর সময় আপনার স্টার্চ জাতীয় কার্বোহাইড্রেট খাওয়া উচিত, যা ধীরে ধীরে এনার্জি জোগান দেবে, যেমন মালটিগ্রেইন ব্রেড্ (অনেক ধরনের শস্য দিয়ে বানানো পাউরুটি), ওট-ভিত্তিক সিরিয়াল, বাসমতী চালের ভাত ও তার সাথে বিভিন্ন জাতীয় বিনস্ ও ডাল এবং ফল ও সবজী। আরও যে সব খাবার উপবাসের সময় আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা ভারসাম্য বজায় রাখবে তা হল পিটা ব্রেড্, চাপাটি, এবং স্বজি। যেমন সব সময়ই করা উচিত, তেমনই এই ক্ষেত্রেও কোন্ খাবার খাবেন সেটা চিন্তাভাবনা করে ঠিক করবেন, অতিরিক্ত বেশি খাবেন না এবং প্রচুর পরিমাণে পানি খাবার কথা মনে রাখবেন।

ইফতারের সময় আমার কি ধরনের খাবার খাওয়া উচিত হবে ?

সারা বছরই কোন্ খাবার খাবেন সেটা চিন্তাভাবনা করে ঠিক করবেন এবং সেটা যেন স্বাস্থ্যকর খাবার হয়। কিন্তু রমজানের সময়ও, মনে রাখবেন যে, অতিরিক্ত বেশি খাবার খাওয়া এবং আপনার যে খাবার খাওয়া উচিত নয় (যেমন ভাজা খাবার, যে সব খাবারে প্রচুর পরিমাণে তেল-ঘি আছে ও চিনি আছে) সেই ধরনের খাবার অনেক পরিমাণে খাওয়া শুধু যে আপনার ওজন বাড়াবে তাই নয়, সেই সাথে আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রাও বিশাল ভাবে বাড়িয়ে দিতে পারে ও তার ভারসাম্যও নষ্ট করে দিতে পারে। খাবার খাবেন মাঝারি পরিমাণে। মনে রাখবেন, রমজান হল প্রবৃত্তিগুলিকে নিয়ন্ত্রণে রাখা ও নিয়ম মেনে চলার সময়ও বটে। আরও পরামর্শের জন্য অনুগ্রহ করে আপনার ডায়েটিশিয়ান-এর সাথে দেখা করবেন।

কি ধরনের পানীয় (ড্রিঙ্ক) আমি খেতে পারি ?

রোজার সময় যখন দীর্ঘ সময় ধরে না খেয়ে থাকতে হয়, এবং তা ছাড়া যদি আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা খুব বেশি থাকে তাহলে আপনার ডিহাইড্রেশন-এর আশঙ্কা দেখা দিতে পারে। *স্বহোর*-এর সময় এবং *ইফতারের* পরে প্রচুর ড্রিঙ্ক (চিনি-বিহীন) খাবেন, বিশেষ করে পানি খাবেন।

আমি কি *তারাউই* নমাজ পড়তে পারি ?

মনে রাখবেন *তারাউই* নমাজ পড়া অত্যন্ত পরিশ্রমসাধ্য কাজ এবং আপনার শরীরে পানির অভাব দেখা দিতে পারে অথবা আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা কমে যেতে পারে।

***তারাউই* নমাজ পড়বার সময় সমস্যা এড়াতে হলে, আপনি অবশ্যই নিশ্চিত করবেন যে, আপনি**

- *ইফতারের* সময় ভাত, চাপাটি জাতীয় খাবার খাবেন যা ধীরে ধীরে হজম হয়
- *ইফতারের* পরে প্রচুর পানি খাবেন
- *তারাউই*-তে যাবার সময় সাথে আপনার জন্য এক বোতল পানি এবং গ্লুকোজ রাখবেন।

নিরাপদে থাকার জন্য কিছু পরামর্শ

- সর্বদা সাথে গ্লুকোজ রাখবেন।
- আপনার যে ডায়াবিটিস আছে তার একটা পরিচয়, যেমন একটা মেডিক্যাল ব্রেসলেট, সর্বদা পরে থাকবেন।
- আপনার রক্তে গ্লুকোজের (চিনির) পরিমাণের উপরে নজর রাখবার জন্য নিয়মিত রক্ত পরীক্ষা করাবেন। এতে আপনার রোজা ভঙ্গ হবে না।
- রোজার সময় যদি শরীর খারাপ লাগে তাহলে আপনার রক্তে গ্লুকোজের (চিনির) পরিমাণ পরীক্ষা করে দেখবেন।
- যদি আপনার রক্তে গ্লুকোজের (চিনির) পরিমাণ বেশি বা কম দেখায় তাহলে **অবশ্যই** তার জন্য উপযুক্ত চিকিৎসার ব্যবস্থা করবেন।
- আপনার রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ যদি 3.3mmol/l থেকে কমে যায় তাহলে সঙ্গে সঙ্গে রোজা ভঙ্গ করবেন এবং রক্তে চিনির পরিমাণ কমে যাওয়ার জন্য চিকিৎসা করাবেন।
- রোজা শুরু করবার সময় যদি দেখেন যে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ 3.9mmol/l এবং আপনি ইনস্থলিন বা গ্লাইক্লাজাইড্ (gliclazide) নিয়ে থাকেন তাহলে রোজা রাখবেন না।
- আপনার রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ যদি 16mmol/l থেকে বেশি হয়ে থাকে তাহলে সঙ্গে সঙ্গে রোজা ভঙ্গ করবেন।
- যদি আপনি ডিহাইড্রেটেড্ (শরীরে পানি কমে গেছে) বোধ করেন তাহলে সঙ্গে সঙ্গে রোজা ভঙ্গ করবেন এবং পানি খাবেন।
- যদি শরীর খারাপ লাগে, কোথায় আছেন, কোথায় যাবেন বা কি করবেন সেই ব্যাপারে যদি বিভ্রান্তি আসে, যদি হঠাৎ পড়ে যান বা অজ্ঞান হয়ে যান, তাহলে রোজা ভঙ্গ করবেন এবং পানি বা অন্য কোনও ড্রিঙ্ক খাবেন।
- কখনই ইনস্থলিন নেওয়া বন্ধ করবেন না, কিন্তু আপনি **অবশ্যই** আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলবেন কারণ আপনাকে হয়তো ইনস্থলিন ইঞ্জেকশনের সময় বা ডোজ বদল করতে হতে পারে।

সিগারেট খাওয়া বন্ধ করবার জন্য রমজান কি একটা ভালো সময় ?

ডায়াবিটিস থাকলে সিগারেট খাওয়াতে আপনার হার্টের সমস্যা বাড়বার আশঙ্কা থাকে। আপনার আত্মসংযম বাড়াবার ও সিগারেট খাওয়া বন্ধ করবার জন্য রমজান হল একটা ভালো সময়। আপনার এই ব্যাপারে আগ্রহ থাকলে আপনার জিপির সাথে কথা বলুন।