

## তথ্য

### রোজা এবং ডায়াবিটিস

সেপ্টেম্বর ২০০৪

পৃষ্ঠা ১

যাদের ডায়াবিটিস আছে এবং তার চিকিৎসার জন্য যাদের ওষুধ খেতে হয়, রমজান মাসে তাদের রোজা রাখা উচিত নয়। এ ব্যাপারে ইমামের সঙ্গে আপনার আলোচনা করা উচিত।

#### রমজান মাসে রোজা রাখার বিপদ

কিছু কিছু ট্যাবলেট (সালফোনাইলুরিয়াস) এবং ইনসুলিন আপনার রক্তে গ্লুকোজের (শর্করা) মাত্রা কমিয়ে (হাইপো) ফেলতে পারে। আপনি যদি না খেয়ে থাকা সত্ত্বেও এই ধরনের ট্যাবলেট বা ইনসুলিন নেন তবে হাইপো হওয়ার সম্ভাবনা খুব বেশি।

অন্য আর একটি বিপদ হলো আপনি হয়ত ডিহাইড্রেটেড বা জলশূন্য (আপনার শরীরে যথেষ্ট তরল/পানি নেই) হতে পারেন। যদি আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বেশি হয় (১০এমএমওএল/লিটার-এর বেশি হয়) তবেও এটা হতে পারে। মূত্রত্যাগের (প্রস্রাবের) মাধ্যমে আপনার শরীর রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা কমানোর চেষ্টা করে। রোজা রাখার ফলে, আপনি যদি পান না করেন (যেমন পানি বা চা), তবে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা আরো বৃদ্ধি পায় এবং আপনি খুব অসুস্থ হয়ে পড়তে পারেন।

রোজা রাখার আগে আপনার ডাক্তার বা নার্সের সঙ্গে আলোচনা করা উচিত। আপনার শরীর কিভাবে ডায়াবিটিস নিয়ন্ত্রণে রাখছে তা তারা পরীক্ষা করে দেখতে পারেন। যদি তারা মনে করেন যে আপনার শরীর সঠিক নিয়ন্ত্রণে নেই, এবং রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বৃদ্ধির ফলে কোন ক্ষতির লক্ষণ দেখা যায়, তবে তারা আপনাকে রোজা রাখার অনুমতি নাও দিতে পারেন।

রোজা রাখার সময় আপনি যদি অসুস্থ হয়ে পড়েন, তবে আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা পরীক্ষা করা উচিত। এটা খুবই জরুরী কারণ মাত্রা বেশি বা কম হতে পারে এবং অবিলম্বে এর চিকিৎসার দরকার।

রোজার সময় যদি ক্লিনিকে আপনার কোন অ্যাপয়েন্টমেন্ট থাকে তবে আপনি এই সময় পরিবর্তন করে আপনার সুবিধামত সময়ে এর জন্য হাজির হতে পারেন। এ সম্পর্কে অবশ্যই আপনার ডাক্তার বা নার্সের সঙ্গে আলোচনা করে নেন।

#### আপনার খাদ্যের পরিবর্তন

রোজার সময় আপনার খাওয়ার সময় হবে ভিন্ন ধরনের। এর অর্থ হলো যে, আপনি দিনে দুইবার খাবেন, সেহরী (খুব সকালের খাবার) যা হয়ত সকাল চারটার মধ্যেই খেতে হবে এবং ইফতার (সূর্যাস্তের পরে যখন রোজা ভাঙ্গা হয়)। ইফতারের সময় অনেক গুরুত্বপূর্ণ খাবার খাওয়া হয় যার মধ্যে কার্বহাইড্রেটযুক্ত (শ্বেতসার) খাদ্য থাকে যেমন চাপাতি এবং ভাত কিন্তু এ ছাড়াও থাকে অনেক চিনিযুক্ত পানীয়। তেলে ভাজা অনেক খাবারও থাকে। অনেক সময় ধরে না খেয়ে থাকার পরে আপনি এমন খাবার খান যা শরীর গ্লুকোজে পরিবর্তন করে, এর অর্থ হলো এই যে আপনার শরীরে গ্লুকোজের মাত্রা কখনও কখনও কম হবে এবং কখনও খুব বেশি বৃদ্ধি পাবে।

নিম্নোক্ত উপদেশগুলি আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রার এই বিরাট পরিবর্তন বন্ধে সাহায্য করবে :

#### ডায়াবিটিস রোগীদের জন্য দাতব্য সংস্থা

ডায়াবিটিস ইউকে (Diabetes UK) ব্রিটিশ ডায়াবিটিক অ্যাসোসিয়েশনের প্রচলিত নাম।  
গ্যারান্টি দ্বারা সীমাবদ্ধ কোম্পানির রেজিস্ট্রিকৃত অফিস: ১০ পার্কওয়ে, লণ্ডন এনডব্লিউ ১ ৭এএ  
ইংল্যান্ড রেজিস্ট্রিকৃত নম্বর ৩৩৯১৮১ রেজিস্ট্রিকৃত চ্যারিটি নম্বর ২১৫১৯৯

- ইফতারের সময় খুব বেশি চিনিযুক্ত খাবার খাবেন না। লাড্ডু, জিলাপী এবং বরফি জাতীয় খাবার খুব কম পরিমাণে খাবেন।
- শ্বেতসারযুক্ত খাবার বেশি খাবেন যেমন বাশমতি চালের ভাত, চাপাতি বা নান রুটি যাতে আপনি ক্ষুধার্ত বোধ না করেন।
- ফলমূল, শাকসব্জি, ডাল এবং দুই আপনার খাদ্যে অন্তর্ভুক্ত করবেন।
- সেহরীর সময় সূর্যোদয়ের ঠিক আগে খাবার খাবেন, মাঝ রাত্রে নয়। এর ফলে আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রার আরো সঠিক ভারসাম্য বজায় থাকবে।
- আপনি যখন কোন পানীয় পান করেন তখন চিনিমুক্ত পানীয় বেছে নেবেন। এটা ফিজি ড্রিংক বা স্কোয়াশ হতে পারে। যখন পিপাসা লাগে তখন পানি পান করবেন এবং কোন পানীয়ের সঙ্গে চিনি মেশাবেন না। আপনি যদি মিষ্টি পানীয় পছন্দ করে থাকেন তবে সুইটেনার যেমন ক্যান্ডেডরেল বা সুইটেন্স ব্যবহার করুন।
- ভাজা খাবার বেশি খাবেন না যেমন পরাটা, পুরি, সামোসা, চেভরা, পাকোরা, কাটলামাস, ভাজা কাবাব এবং বম্বে মিক্স। রান্নার জন্য যখন তেল ব্যবহার করেন তখন চার জনের জন্য মাত্র ১-২ টেবিল চামচ (১৫-৩০ এমএলএস) তেল ব্যবহার করবেন।

ঈদ-উল-ফিতর উদ্‌যাপনের সময় যে ধরনের খাবার খাওয়া হয় তাতে আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা এবং শরীরের ওজন বৃদ্ধি পেতে পারে। আপনার যদি ডায়াবিটিস থাকে তবে এটা মোটেই ভাল নয়। এর অর্থ এই নয় যে আপনি এ সব খাবার একেবারেই খেতে পারবেন না, কিন্তু এ ধরনের খাবার খাওয়ার ব্যাপারে সতর্ক থাকবেন।

### আপনার চিকিৎসার পরিবর্তন

**শুধু খাদ্য নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে** - খাবার এবং শারীরিক কার্যকলাপের মাধ্যমে যারা তাদের ডায়াবিটিস নিয়ন্ত্রণে রাখেন তারা রমজান মাসে রোজা রাখতে পারেন। তবুও একটি রোজার শেষে আপনি কি খান তার দিকে নজর রাখা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ কারণ অতিরিক্ত চিনিযুক্ত ও ভাজা খাবার এড়িয়ে চলা উচিত।

**মেটফরমিন** - আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা কমানোর জন্য আপনি যদি শুধু মেটফরমিন খেয়ে থাকেন, তবে রোজা রাখা নিরাপদ হতে পারে কিন্তু ট্যাবলেট খাওয়ার সময়ের পরিবর্তন হতে পারে :

- রোজার শেষে সন্ধ্যার সময় এই ট্যাবলেট খেতে হবে।
- আপনার হয়ত ট্যাবলেটের মাত্রা কমানোর প্রয়োজন হতে পারে - এ ব্যাপারে ডাক্তার বা নার্সের সঙ্গে আলোচনা করুন।
- মিষ্টি জাতীয় খাবার বেশি খাবেন না এবং চিনিযুক্ত পানীয় পান করবেন না।

**গ্লিটাজোনস্** - প্রতিদিন একই সময়ে খাওয়া উচিত।

**সালফোনাইলুরিয়াস** - কি পরিমাণ এবং ঠিক কোন্ সময় এই ওষুধটি খেতে হবে সেটা নিয়ে আপনার ডাক্তার বা নার্সের সঙ্গে অবশ্যই আলোচনা করা উচিত।

**ইনসুলিন** - আপনি যদি ইনসুলিন নিয়ে থাকেন তবে আপনাকে রোজা না রাখার উপদেশ দেওয়া হবে। যদি আপনি রোজা রাখতে চান তবে কি ধরনের এবং কতটা ইনসুলিন আপনাকে নিতে হবে সে সম্পর্কে আপনার ডাক্তার বা নার্সের সঙ্গে অবশ্যই আলোচনা করে নেবেন।

রোজা শুরু হওয়ার আগেই, আপনার ওষুধ সম্পর্কে একজন ডাক্তার বা নার্সের সঙ্গে আপনার কথা বলা উচিত। রমজান মাসের রোজার সময় আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা যতটা সম্ভব স্বাভাবিক রাখার জন্য আপনার কি করা উচিত সে সম্পর্কে তারা আপনাকে উপদেশ দেবেন।

সদয়ভাবে সাহায্য করেছে ফেক্সকো এমটি (FEXCO MT) যা ওয়েস্টার্ন ইউনিয়ন মানি ট্রান্সফার-এর ইউকে বা যুক্তরাজ্যের প্রতিনিধি

