Diabetes UK

10 Parkway
London NW1 7AA
ટેલિફોન 020 7424 1000
ફેક્સ 020 7424 1001
ઈ-મેઈલ info@diabetes.org.uk
વેબસાઈટ www.diabetes.org.uk

માહિતી

રમઝાન અને ડાયાબીટીઝ

જે લોકો તેમના ડાયાબીટીઝની સારવાર માટે દવાઓ લેતા હોય તે લોકોએ રમઝાન દરમ્યાન રોજા રાખવા જ જોઈએ તે જરૂરી નથી. તમારે આ વિશે ઈમામ સાથે વાત કરવી જ જોઈએ.

રમઝાન દરમ્યાન રોજા રાખવાથી જોખમ

અમુક ગોળીઓ, સલ્ફોનાઈલુરીયાસ (Sulphonylureas) અને ઈન્સ્યૂલિન તમારા લોહીમાંના ગ્લૂકોઝ (ખાંડ)નું સ્તર નીચું (હાઈપો) કરી શકે છે. જો તમે ભોજન ન કરતા હો તેમ છતાં પણ આ પ્રકારની ગોળી કે ઈન્સ્યૂલિન લેતા હો તો ‘હાઈપો’ થવાની વધુ શક્યતા છે.

બીજું જોખમ એ છે કે તમારું શરીર કદાચ શુષ્ક થઈ જાય (શરીરમાં પૂરતાં પ્રમાણમાં પાણી/પ્રવાહી ન હોવું). આ ત્યારે થઈ શકે જ્યારે તમારા લોહીમાંના ગ્લૂકોઝનું સ્તર ખૂબજ ઊંચું હોય (10mmol/l કરતાં ઊંચું). તમારું શરીર પેશાબ (પાણી) દ્વારા તમારા લોહીમાંના ગ્લૂકોઝનો નિકાલ કરીને ઊંચા સ્તરને નીચું કરવાની કોશિશ કરે છે. તમે રોજો રાખેલ હોય તે કારણે જો તમે કંઈ પીતા ન હો (દા.ત. ચ્હા કે પાણી), તો તમારા લોહીમાંના ગ્લૂકોઝનું સ્તર વધુ ઊંચું થઈ જશે અને તમે ખૂબજ બીમાર થઈ શકો છો.

તમે રોજા રાખવાની શરૂઆત કરો તે પહેલાં તમારા ડાયાબીટીઝની સારવાર કરતા ડૉક્ટર અથવા નર્સ સાથે વાત કરવી જ જોઈએ. તેઓ એ તપાસી શકશે કે તમારું શરીર ડાયાબીટીઝનું નિયંત્રણ યોગ્ય રીતે કરે છે કે નહિ. જો તમને એ ચિંતા હોય કે તમારું શરીર યોગ્ય નિયંત્રણ કરી શકતું નથી અને લોહીમાંના ગ્લૂકોઝના ઊંચા પ્રમાણને કારણે નુકસાન થયેલ હોય તેવા ચિહ્નો દેખાશે, તો તેઓ તમને રોજા ન રાખવાની કદાચ ભલામણ કરે.

રોજા દરમ્યાન તમને અસ્વસ્થતા જણાય તો તમારે તમારા લોહીમાંના ગ્લૂકોઝના સ્તરને તપાસવું જ જોઈએ. આ અગત્યનું છે કારણ કે તમારા લોહીમાંના ગ્લૂકોઝનું સ્તર ઊંચું અથવા નીચું હોઈ શકે અને તમારે તેની સારવાર કરવી જ પડે.

તમારી ક્લિનિકની અપોઈન્ટમેન્ટ રમઝાન દરમ્યાન હોય તો તેને તમે બીજા કોઈ બીજા યોગ્ય સમય માટે બદલી શકો. આ વિશે તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ સાથે વાત કરવાની ખાતરી કરશો.

તમારા આહારમાં ફેરફાર

રમઝાન દરમ્યાન તમારો ભોજન માટેનો નિત્યક્રમ જુદો હોય છે. સામાન્ય રીતે એનો અર્થ એ થાય છે કે તમે એક દિવસમાં બે ભોજન કરશો; સેહરી (વહેલી સવારનું ભોજન) જે પરોઢિયે 4.00 વાગ્યા જેટલું વહેલું કરી શકાય છે અને ઈફ્તાર (સૂર્યાસ્ત પછી જ્યારે તે દિવસ માટેના રોજાનો અંત આવે છે). ઈફ્તારમાં મોટા પ્રમાણમાં કાર્બોહાઈડ્રેટ (સ્ટાર્ચ – કાંજી)વાળા ભોજનનો સમાવેશ હોય છે, જેવા કે રોટલી, અને ભાત અને ખૂબ પ્રમાણમાં ખાંડવાળા પીણાં. ઘણા ખોરાક તળેલા હોય છે. તમે લાંબા સમય સુધી ખાધું ન હોવાથી, તમે ઘણો ખોરાક લો છો, જે ખોરાકને તમારું શરીર ગ્લૂકોઝમાં બદલે છે, એટલે કે તમારા લોહીમાંના ગ્લૂકોઝનું સ્તર કોઈવાર નીચું અને કોઈવાર ઊંચું હોય છે.

નીચે આપેલ સૂચનો તમારા શરીરમાંના ગ્લૂકોઝના સ્તરમાં આ મોટા પરિવર્તનને ટાળવા મદદ કરશે:

- **ઈફ્તાર સમયે વધુ ખાંડવાળા ખોરાક ન ખાશો.** ફક્ત અલ્પ પ્રમાણમાં લાડુ, જલેબી અને બરફી જેવા ખોરાક ખાશો.
- તમને વારંવાર ભૂખ ન લાગે તેથી **સ્ટાર્ચ (કાંજી)વાળા ખોરાક વધુ ખાશો** જેવા કે બાસમતી ભાત, રોટલી અને નાન બ્રેડ.
- ભોજનમાં **ફળ, શાકભાજી, દાળ અને દહીં લેશો.**
- **સેહરીના સમયે સૂર્યોદયની તુરંત પહેલાં ભોજન લેશો મધરાતે નહિ.** આમ કરવાથી તમારા લોહીમાંના ગ્લૂકોઝનું સમતોલ જાળવવામાં મદદ મળશે.
- જ્યારે તમે પીણું પીવો ત્યારે **ખાંડ વગરના પીણાં પીશો.** આમાં 'ફીઝી' (fizzy) પીણાં અને 'સ્ક્વોશ' (squash)નો સમાવેશ થઈ શકે. તરસ લાગે તો પાણી પીશો અને પીણાંમાં ખાંડ ઉમેરશો નહિ. જો તમને ગળ્યા પીણાં ભાવતાં હોય તો 'કેન્ડરલ' અને 'સ્વીટેક્સ' જેવા 'સ્વીટનર'નો ઉપયોગ કરશો.
- પરોઠા, પુરી, સમોસા, ચેવડા, પકોડા (ભજીયા), કત્લામા, તળેલા કબાબ અને બોમ્બે મિક્સ જેવા **તળેલા ખોરાક વધુ પ્રમાણમાં ખાશો નહિ.** રસોઈ માટે તેલનો ઉપયોગ કરો ત્યારે ખાતરી કરશો કે ચાર વ્યક્તિ વચ્ચે તેલનું પ્રમાણ 1-2 ચમચા (15-30 મિલિગ્રામ) હોય.

ઈદ-ઉલ-ફિત્રનો તહેવાર ઉજવવા માટે ખવાતાં ઘણા ખોરાકો તમારા લોહીમાંના ગ્લૂકોઝનું સ્તર ઊંચું કરી શકે છે અને તમારું વજન પણ વધારી શકે છે. જો તમને ડાયાબીટીઝ હોય તો આ સારું નથી. આનો અર્થ એ નથી કે તમારા આવા ખોરાક ન જ ખાવા જોઈએ, પરંતુ તમે આવા ખોરાક કેટલા પ્રમાણમાં ખાવ છો તેનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

તમારી સારવારમાં ફેરફાર

આહાર દ્વારા – જે લોકો તેમના ડાયાબીટીઝનું નિયંત્રણ આહાર અને શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા કરતા હોય, તેઓ રમઝાન દરમ્યાન રોજા રાખી શકે છે. તે છતાં એ અગત્યનું છે કે રોજાના અંતે તમે શું ખાવ છો તેનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ કારણ કે તમારે વધુ પ્રમાણમાં ખાંડવાળા અને તેલવાળા ખોરાક ખાવાનું ટાળવું જોઈએ.

મેટફોર્મિન – તમારા લોહીમાંના ગ્લૂકોઝના નિયંત્રણ માટે તમે ફક્ત આ ગોળીઓ જ લેતા હો, તો રોજા રાખવા સુરક્ષિત છે પંરતુ તમે જે સમયે આ ગોળી લેતા હો તે સમયમાં ફેરફાર કરવાની કદાચ જરૂર પડેઃ

- આ ગોળી સાંજના રોજાના અંતે જ લેવી જોઈએ
- કદાચ તમને નાના 'ડોઝ' (પ્રમાણ)ની જરૂર પડે - આ વિશે તમારા ડૉક્ટર કે નર્સ સાથે વાત કરો
- મીઠી ચીજો અને મીઠા પીણાં વધુ પ્રમાણમાં ખાશો અને પીશો નહિ

ગ્લિટાઝોન્સ (Glitazones) – દરરોજ જે સમયે લેતા હો તે સમયે જ લેવી જ જોઈએ.

સલ્ફોનાઈલુરીયાસ' (Sulphonylureas) – આ દવા તમારે ક્યા સમયે અને કેટલા પ્રમાણમાં લેવી તે માટે તમારે તમારા ડૉક્ટર અથવા તો નર્સ સાથે વાતચીત કરવી જ જોઈએ.

ઈન્સ્યૂલિન (Insulin) – જો તમે ઈન્સ્યૂલિન લેતા હો તો તમને રોજા ન રાખવા માટે સલાહ આપવામાં આવશે. જો તમારે રોજા રાખવાની ઈચ્છા હોય તો, તમારે ક્યા પ્રકારની ઈન્સ્યૂલિન અને કેટલા પ્રમાણમાં તે લેવી માટે તમારે તમારા ડૉક્ટર અથવા તો નર્સ સાથે વાતચીત કરવી જ જોઈએ.

રમઝાનની શરૂઆત પહેલાં, તમારી દવાઓ વિશે તમારા ડૉક્ટર અથવા તો નર્સ સાથે વાત કરવી જ જોઈએ. રમઝાન દરમ્યાન તમારા લોહીમાંના ગ્લૂકોઝનું સ્તર શક્ય તેટલું સામાન્ય સ્તરે જાળવી રાખવા માટે તમારે શું કરવું જોઈએ તે વિશે તેઓ સલાહ આપશે.

યુકેમાં વેસ્ટર્ન યુનિયન મની ટ્રાન્સફર (Western Union Money Transfer)ના પ્રતિનિધિ ફેક્સકો એમ.ટી. (FEXCO MT) તરફથી સાભાર ટેકો

WESTERN UNION MONEY TRANSFER

 © Diabetes UK 2004