10 Parkway
London NW1 7AA
ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ 020 7424 1000
ਫ਼ੈਕਸ 020 7424 1001
ਈਮੇਲ info@diabetes.org.uk
ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.diabetes.org.uk

ਜਾਣਕਾਰੀ

ਰਮਜ਼ਾਨ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

ਸਿਤੰਬਰ 2004 — 2 **ਸਫ਼ਿਆਂ 'ਚੋਂ ਸਫ਼ਾ** 1

ਆਪਣੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਜੋ ਰੋਗੀ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਮਜ਼ਾਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਰੋਜ਼ੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ । ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਬਤ ਆਪਣੇ ਇਮਾਮ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

ਰਮਜ਼ਾਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਰੋਜ਼ੇ ਰੱਖਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ

ਕੁਝ ਗੋਲੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਸਲਫ਼ੋਨਿਲਿਊਰੀਆਜ਼ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ) ਅਤੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੇ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰ) ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈਪੋ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ) । ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਲੇਕਨ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਦ ਹਾਈਪੋ ਹੋਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਮਕਨ ਹੈ ।

ਇਕ ਹੋਰ ਖ਼ਤਰਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਜਲ ਹੋ ਜਾਓਗੇ (ਯਾਨੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਾਫ਼ੀ ਤਰਲ/ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ)। ਇਹ ਤਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ (10mmol/l ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ) ਹੋਵੇ । ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਅੰਦਰੋਂ ਪਾਣੀ (ਪਿਸ਼ਾਬ) ਬਾਹਰ ਕੱਢੇਗਾ । ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ੇ ਰੱਖਣ ਕਾਰਣ ਪਾਣੀ (ਜਾਂ ਚਾਹ ਵਗੈਰਾ) ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ, ਤਦ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧ ਜਾਏਗੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

ਰੋਜ਼ਾ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਉਹ ਇਹ ਜਾਂਚਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਚੰਗਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ, ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਕਿਸੇ ਖ਼ਰਾਬੀ ਦੇ ਲੱ ?ਣ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਤਦ ਮੁਮਕਨ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ੇ ਨਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਨੂੰ ਜਾਂਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਚਦ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਮਾਤ੍ਰਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਣ ਲਈ ਇਹਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰੋਗੇ, ਤਦ ਇਹ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।ਇਹ ਮਾਤਰਾ ਘਟ ਜਾਂ ਵਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ।

ਜੇਕਰ ਰਮਜ਼ਾਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੀ ਕਲਿਨਿਕ ਵਿਚ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮੇਂ ਮੁਕੱਰਰ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਤਬਦੀਲ ਕਰਵਾ ਕੇ ਉਹ ਸਮੇਂ ਮੁਕੱਰਰ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ,ਸਮਾਂ ਮੁਕੱਰਰ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬਿਹਤਰ ਸਮਾਂ ਮੁਕੱਰਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲਿਨਿਕ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਹੋਵੇ ।

ਤੁਹਾਡੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਰਮਜ਼ਾਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਤੌਰ-ਤਰੀਕੇ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਹਦਾ ਮਤਲਬ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨੇ ਸਿਰਫ਼ ਦੋ ਵਾਰੀ ਭੋਜਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ; ਸਹਿਰੀ (ਸਵੇਰੇ ਹਨੇਰੇ ਵੇਲੇ) ਦਾ ਭੋਜਨ ਚਾਰ ਵਜੇ ਸਵੇਰੇ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਫ਼ਤਾਰ (ਉਸ ਦਿਨ ਦਾ ਰੋਜ਼ਾ ਤੋੜਨ) ਦਾ ਭੋਜਨ ਸੂਰਜ ਡੁੱਬਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ । ਇਫ਼ਤਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ (ਨਿਸ਼ਾਸਤੇ) ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ, ਜਿਵੇਂ ਚਪਾਤੀਆਂ ਅਤੇ ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿੱਠੇ ਪੇਉ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਭੋਜਨ ਤਲਿਆ ਹੋਇਆ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਖਾਧਾ ਹੁੰਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਜਿਹਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ । ਇਹਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ।

ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਕੁਲੂਕੋਜ਼ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਹੇਠ ਕੁਝ ਸੁਝਾਉ ਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ :

ਡਾਇਅਬਿਟੀਜ਼ ਯੂ.ਕੇ. ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਡਾਇਅਬੀਟਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦਾ ਸੰਚਾਲਕ ਨਾਂ ਹੈ ।
ਇਹ ਇਕ ਗਾਰੰਟੀਸ਼ੁਦਾ ਲਿਮਿਟਿਡ ਕੰਪਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਦਾ ਰਜਿਸਟਰਡ ਆਫ਼ਿਸ ਹੈ 10 Parkway, London NW1 7AA
ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿਚ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨੰਬਰ 339181 ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਨੰਬਰ 215199

- **ਇਫ਼ਤਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿੱਠੇ ਖਾਣੇ ਨਾ ਖਾਓ** । ਲੱਡੂ, ਜਲੇਬੀ ਅਤੇ ਬਰਫ਼ੀ ਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖਾਓ ।
- ਭੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਲਈ **ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਸ਼ਾਸਤੇ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ**, ਜਿਵੇਂ ਬਾਸਮਤੀ ਚਾਵਲ, ਚਪਾਤੀ ਜਾਂ ਨਾਨ ਖਾਓ ।
- ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ **ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦਾਲ ਅਤੇ ਦਹੀਂ** ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ।
- **ਸਹਿਰੀ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਪਹਿਲੇ ਖਾਓ, ਅੱਧੀ ਰਾਤੀਂ ਨਹੀਂ** । ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰਹੇਗੀ ।
- **ਜਦ ਕੁਝ ਪੀਓ, ਤਦ ਉਹ ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਹੋਵੇ** । ਇਹ ਸਕੁਆਸ਼ ਜਿਹੇ ਗੈਸ ਵਾਲੇ ਪੇਉ ਪਦਾਰਥ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਸ ਲੱਗੇ, ਤਦ ਪੇਉ ਪਦਾਰਥ ਵਿਚ ਖੰਡ ਨਾ ਪਾਓ । ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿੱਠਾ ਪੇਉ ਪਦਾਰਥ ਪਸੰਦ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕੈਂਡੇਰਲ ਜਾਂ ਸਵੀਟੈਕਸ ਜਿਹਾ ਮਿੱਠਾ ਪਾ ਲਓ ।
- ਪਰੌਂਠੇ, ਪੂੜੀਆਂ, ਸਮੋਸੇ, ਚਿਉੜਾ, ਪਕੌੜੇ, ਕਤਲੰਮੇ, ਤਲੇ ਹੋਏ ਕਬਾਬ ਅਤੇ ਬੌਂਬੇ ਮਿਕਸ ਜਿਹੇ **ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਿੰਧੇ ਖਾਣੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਖਾਓ** । ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਤੇਲ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ, ਤਦ ਇਹ ਚਾਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ 1-2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ (15-30 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰਜ਼) ਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਈਦੁਲ-ਫ਼ਿਤਰ ਮਣਾਉਣਮਨਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜੋ ਖਾਣੇ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡਾ ਵਜ਼ਨ ਵੀ ਵਧ ਜਾਏ । ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ । ਇਹਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਖਾਣੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕਦੇ, ਇਹਦਾ ਮਤਲਬ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣੇ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਰੱਖੋ ।

ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਸਿਰਫ਼ ਖ਼ੁਰਾਕ – ਜੋ ਰੋਗੀ ਆਪਣੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਰਮਜ਼ਾਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮੁਮਕਨ ਹੈ ਰੋਜ਼ੇ ਰੱਖ ਸਕਣ । ਲੇਕਨ ਰੋਜ਼ਾ ਤੋੜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਫਿਰ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਤਲੇ ਹੋਏ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਰੱਖੋ ।

ਮੈੱਟਫ਼ਾਰਮਿਨ – ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ 'ਤੇ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕੱਲੀ ਇਹ ਗੋਲੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਦ ਮੁਮਕਨ ਹੈ ਰੋਜ਼ਾ ਰੱਖਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ, ਲੇਕਨ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੋਲੀ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦਾ ਆਪਣਾ ਸਮੇਂ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨਾ ਪਏ :

- ਇਸ ਗੋਲੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਖਾਓ
- ਮੁਮਕਨ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਦੀ ਘੱਟ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਪਏ – ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੋ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਖਾਓ ਜਾਂ ਮਿੱਠੇ ਪੇਉ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਪੀਓ

ਗਲਿਟਾਜ਼ੋਨਜ਼ – ਇਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਹੀ ਲਓ ।

ਸਲਫ਼ੋਨਿਲਿਊਰੀਆਜ਼ – ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲੈਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ ਸਮੇਂ ਲੈਣੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੋ ।

ਇਨਸੁਲਿਨ – ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮੁਮਕਨ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾ ਨਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਏ । ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਕਿਹੜੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਉਹਦੀ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਲੈਣੀ ਹੈ ।

ਰਮਜ਼ਾਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਅਵੱਸ਼ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਨੂੰ ਰਮਜ਼ਾਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੀ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

Western Union Money Transfer ਦੇ ਯੂ.ਕੇ. ਪ੍ਰਤਿਨਿਧਿ
FEXCO MT ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਮਦਦ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

 © Diabetes UK 2004