



RSSDI ADVISORY: RAMADAN FASTING AND DIABETES DURING COVID-19

URDU TRANSLATION



RESEARCH SOCIETY FOR THE STUDY OF DIABETES IN INDIA (RSSDI)

COVID-19 کے دوران روزہ رکھنے والوں اور ذیا بٹس سے متاثرہ افراد کے لیے

آرائیں ایس ڈی آئی کے رہنمایاں ہدایات

- رمضان المبارک میں ذیا بٹس سے متاثرہ وہی افراد روزہ رکھ سکتے ہیں جن کی صحت اچھی ہو، میٹا بولک پر مناسب قابو رکھتے ہوں اور کسی طویل مدتی پیچیدگیوں (جیسے گردے خراب ہونے) کا شکار نہ ہوں۔ Type 1 DM کوئی صلاح دی جاتی ہے کہ وہ اس سال رمضان المبارک میں روزہ نہ رہیں۔ اگر وہ روزہ رکھنا چاہتے ہیں تو تکمیل احتیاطی مداری اور مسلسل گہد اشت کے ساتھ ہی رکھیں۔
- ذیا بٹس سے متاثرہ افراد میں COVID-19 کی کوئی بھی علامت پائی جاتی ہو تو ان کے لیے ضروری ہے کہ روزہ کو ترک کر دیں۔ اگر روزہ رکھنے کے دوران بلڈ شوگر اور شوگر کی کمی مسلسل پائی جائے (یعنی شوگر dl/70mg سے کم ہو جائے یا mg/dl 300 سے بڑھ جائے) تو مریض کو روزہ اس وقت تک نہیں رہنا چاہئے جب تک کہ میٹا بولک پر مناسب قابو نہیں ہو جاتا۔
- مریض جو روزہ رکھ رہے ہیں ان کو چاہئے کہ سماجی دوری کے اصول پر ہمیشہ عمل کریں اور لاک ڈاؤن میں مقامی اور قومی عہدیداروں کی جانب سے وقتاً فتاً جاری کئے جانے والے ہدایات پر عمل کریں۔
- وہ مریض جو روزہ رکھ رہے ہیں انہیں چاہئے کہ وہ ہمیشہ اپنے ہاتھ صاف رکھیں اور دیگر احتیاطی مداری پر عمل کریں۔
- وہ مریض جو روزہ رکھ رہے ہیں انہیں چاہئے کہ روزہ کے دوران وہ ہمیشہ اپنی شوگر چیک کریں اور بلڈ شوگر اور خون کی کمی و زیادتی سے بچنے کے لیے ضروری اقدامات کریں۔
- روزہ کھولنے کے بعد زیادہ سے زیادہ غذا کے استعمال سے بچنے کے ساتھ ساتھ چلیں اور یہکی ورزش کریں۔ ایسے مریضوں کو چاہئے کہ وہ روز آنہ مختلف قسم کے تازہ پھل اور ترکاریاں استعمال کریں اور کافی مقدار میں پانی پیں۔
- ایسے مریض جو روزہ رکھ رہے ہیں ان کو تجویز کر دہ پر ہیز اور دوا کی مقدار میں مناسب تبدیلی کی ضرورت ہوتی ہے۔ لہذا ایسے مریض خاص طور پر وہ مریض جوانسون اور ذیا بٹس کے لیے استعمال ہونے والی ادویات کا استعمال کرتے ہوں اس ضمن میں اپنے ڈاکٹر سے صلاح و مشورہ کریں چونکہ ان ادویات میں موقعی تبدیلی اور جوانسون کے نظام کو بدلنا ضروری ہوتا ہے۔
- اگر کسی مریض کو روزہ کے دوران بخار آجائے، کھانسی ہو جائے، سانس لینے میں تکلیف ہوتی ہو، تحکاوٹ محسوس ہوتی ہو وہ فوری ڈاکٹر سے رجوع ہوں اور ان علماء توں کو نظر انداز نہ کریں۔
- ذیا بٹس سے متاثرہ افراد روزہ رکھ رہے ہیں تو انہیں چاہئے کہ وہ اپنے گھر پر ہی رہیں اور بھیڑ بھاڑ والی جگہوں (بشمل باجماعت نماز اور تراویح پڑھنے) پر جانے سے بچیں۔ نماز اور تراویح کا اہتمام گھر پر ہی کریں جو ایک اچھی ورزش بھی ہے۔ بھیڑ بھاڑ والی جگہوں پر جانے سے انہائیں یہاریوں کے لاحق ہونے اور COVID-19 کی وجہ سے موت واقع ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ ذیا بٹس COVID-19 سے متاثر ہونے کے خطرے کو نہیں بڑھاتا لیکن جو ذیا بٹس کے مریض COVID-19 سے متاثر ہو جاتے ہیں ان کے شفایاں ہونے کے امکانات بہت کم ہو جاتے ہیں۔
- ذیا بٹس سے متاثرہ افراد اس بات کو تلقین بنالیں کہ ان وبا اوقات میں مذہبی اور معاشرتی طریقوں پر عمل درآمد میں تبدیلی کے باوجود وہ صحمند فاصلہ کے ساتھ نماز ادا کر سکتے ہیں، لوگوں سے مل سکتے ہیں اور اپنی دیکھ بھال کر سکتے ہیں۔ امید و راحت کے پیغامات کے ساتھ جسمانی دوری، بات چیت کے لیے ڈیجیٹل اور متبادل پلیٹ فارمز، یہاریوں کے لیے خصوصی دعائیں مانگنا اور عوام کی صحت کا خاص خیال رکھنا رمضان المبارک کے احترام کرنے کا ایک اہم ذریعہ ہے۔