



রমজান ও ডায়াবেটিস

নিরাপদে রোজা রাখার নির্দেশিকা

রমজান মাসে আল কোরআন নাযিল হয়, যেটা মানুষের জন্য নিয়ম নীতির ও নির্দেশনার পরিষ্কার সাক্ষ্য বহন করে। সুতরাং যেই নতুন চাঁদ দেখবে সেই রোজা রাখবে এবং অসুস্থ হলে এবং ভ্রমণে থাকলে সম পরিমাণ রোজা অন্য সময় রাখবে। আল্লাহ্ তোমাদের জন্য সবকিছু সহজ করে দিয়েছেন। তোমাদের জন্য কষ্টকর কিছু করেন না। তিনি চান তোমরা রমজানের সব দিন গুলো রোজা রাখো। যাতে প্রমানিত হয় আলাহুতায়ালার মহামান্যতা এবং তোমরা তাঁর প্রতি কৃতজ্ঞ হও।

সূরা বাকারাহঃ আয়াত ২ঃ১৮৫



রোজা রাখার সিদ্ধান্ত
নেওয়ার আগে এই
নির্দেশিকাটি পড়ুন এবং
আপনার ডাক্তার বা
ডায়াবেটিস চিকিৎসা
দলের সাথে কথা বলুন



রোজার সময় আপনার ঝুঁকিগুলো জানুন

রক্তের গ্লুকোজ স্বল্পতা
(হাইপোগ্লাইসেমিয়া)



ঘাম, কাঁপুনি



দ্রুত হৃদ স্পন্দন,
বুক ধড়ফড় করা



বিরক্তি/ অস্থিরতা/
দুশ্চিন্তা



মাথা ঘোরা/
ভারসাম্যহীনতা



টোট ঝিনঝিন করা



ক্রান্তি

রক্তের গ্লুকোজ বৃদ্ধি
(হাইপারগ্লাইসেমিয়া)



চরম ক্লান্তি



অতিরিক্ত পিপাসা



মাথা ব্যথা



চোখে বাপাসা
দেখা



শ্বাস প্রশ্বাসে
মিষ্টি গন্ধ



ঘন ঘন প্রশ্রাব
হওয়া

পানি শূন্যতা

অতিরিক্ত
পিপাসা

প্রশ্রাব কম
হওয়া

শুক মুখ, টোট,
চামড়া

ডায়াবেটিক কিটোএসিডোসিস

শ্বাসে মিষ্টি
গন্ধ

শুক মুখ

অতিরিক্ত
পিপাসা

আপনার ঝুঁকির মাত্রা বুঝুন

চিকিৎসা ও ধর্ম সংক্রান্ত ঝুঁকির মাত্রার সুপারিশ

ঝুঁকির মাত্রা	চিকিৎসা বিষয়ক সুপারিশ	ধর্মীয় সুপারিশ
কম ঝুঁকি ০-৩	রোজা রাখা সম্ভবত নিরাপদ ১. চিকিৎসা সংক্রান্ত মূল্যায়ন ২. ঔষধ সমন্বয় ৩. নিবিড়ভাবে পর্যবেক্ষণ/ গ্লুকোজ পরিমাপ	১. রোজা রাখা কর্তব্য ২. আপনাকে রোজা রাখতে উপদেশ দেয়া হলো যদি না আপনি রোজা রাখার শারীরিক চাপ নিতে না পারেন অথবা রোজার মধ্যে আপনাকে ঔষধ, খাবার, পানীয় খেতে না হয়
মাবারী ঝুঁকি ৩.৫-৬	রোজা রাখার নিরাপত্তা নিয়ে সন্দেহ আছে ১. চিকিৎসা বিষয়ক মূল্যায়ন ২. ঔষধ সমন্বয় ৩. নিবিড়ভাবে পর্যবেক্ষণ/ গ্লুকোজ পরিমাপ	১. রোজা রাখা যাবে, সেক্ষেত্রে আপনার ডাক্তারের সাথে আলোচনা করার সাপেক্ষে এবং চিকিৎসা বিষয়ক সব বিষয় ও অতীত অভিজ্ঞতা বিবেচনায় নিতে হবে। কিন্তু আপনি চাইলে রোজা নাও রাখতে পারেন যদি আপনার স্বাস্থ্যের ব্যাপারে উদ্বিগ্ন থাকেন। ২. আপনি যদি রোজা রাখতে মনস্থির করেন তবে চিকিৎসা বিষয়ক সুপারিশ, বিশেষত নিয়মিত রক্তের গ্লুকোজ পরীক্ষা, অবশ্যই মানতে হবে
বেশি ঝুঁকি >৬	রোজা রাখা সম্ভবত অনিরাপদ	রোজা না রাখার পরামর্শ

* ডায়াবেটিস থাকুক বা না থাকুক গর্ভবতী ও স্তন্যদানকারী মা রোজা না রাখার সিদ্ধান্ত নিতে পারেন

আপনি যে বিভাগেই পড়েন না কেন, রোজা রাখার আগে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন

রোজার আগে ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করে নিন

চিকিৎসা পরিকল্পনা

- আপনার ঔষধের সময়, ডোজ/ মাত্রা বা ধরন সমন্বয় করা দরকার কিনা যাচাই করে দেখুন

খাবার পরিবর্তন

- প্রতিদিনের খাবারকে সেহরী, ইফতার+১-২ টি স্ল্যাক্সে ভাগ করুন
- বেশি করে আর্শযুক্ত খাবার খান
- বেশি করে ফল শাকসবজী ও সালাদ খান
- ইফতার ও সেহরীর মাঝে প্রচুর পানি পান করুন

অতিরিক্ততা পরিহার করুন

- ক্যাফিন জাতীয় পানীয়
- মিষ্টি পানীয়
- চিনিযুক্ত মিস্তান্ন



রক্তের গ্লুকোজ পরিমাপের গুরুত্ব

রোজায় খাদ্যাভাসে পরিবর্তনের জন্য আপনার রক্তে গ্লুকোজ মাত্রার পরিবর্তন হতে পারে। তাই ঘন ঘন রক্তের গ্লুকোজ পরীক্ষা করা দরকার

মধ্য দুপুর



৩

দিনের দ্বিতীয় ভাগ

দিন

৭

রাত

১

২

৪

৫

৬

৮

৯

১০

১১

১২

মধ্য রাত

১৩

১৪

১৫

১৬

১৭

১৮

১৯

২০

২১

২২

২৩

২৪

২৫

২৬

২৭

২৮

২৯

৩০

৩১

৩২

৩৩

৩৪

৩৫

৩৬

৩৭

৩৮

৩৯

৪০

৪১

৪২

৪৩

৪৪

৪৫

৪৬

৪৭

৪৮

৪৯

৫০

৫১

৫২

৫৩

৫৪

৫৫

৫৬

৫৭

৫৮

৫৯

৬০

৬১

৬২

৬৩

৬৪

৬৫

৬৬

৬৭

৬৮

৬৯

৭০

৭১

৭২

৭৩

৭৪

৭৫

৭৬

৭৭

৭৮

৭৯

৮০

৮১

৮২

৮৩

৮৪

৮৫

৮৬

৮৭

৮৮

৮৯

৯০

৯১

৯২

৯৩

৯৪

৯৫

৯৬

৯৭

৯৮

৯৯

১০০

সেহরী/ভোর



সকাল

বিকাল
সন্ধ্যা- ইফতার



সন্ধ্যা

দিনের প্রথম ভাগ



কখন পরীক্ষা করবেন

১. ভোরে খাবারের পূর্বে/ সেহরী খাওয়ার পূর্বে
২. সকাল
৩. মধ্যাহ্ন
৪. মধ্য বিকাল
৫. ইফতারের পূর্বে
৬. ইফতারের ২ ঘন্টা পর
৭. যখনই আপনার রক্তের গ্লুকোজ কমে বা বেড়ে যাওয়ার উপসর্গ দেখা দিবে বা অসুস্থ বোধ করলে।



রোজা ভেঙ্গে ফেণতে হবে

০ রক্তের গ্লুকোজ ৭০ মি.গ্রা/
ডি এল, ৩.৯ মি.মোল/লি এর
নিচে নেমে গেলে

০ রক্তের গ্লুকোজ ৩০০ মি.গ্রা/ডি
এল, ১৬.৬ মি.মোল/লি এর
উপরে হলে

১-২ ঘন্টা পর রক্তের গ্লুকোজ
পরীক্ষা করা জরুরী

০ আপনি রোজা রাখার পরিকল্পনা করলে, এর ঝুঁকিগুলো
জানতে আপনার ডাক্তারের সাথে আলাপ করুন

০ ঘনঘন রক্তের গ্লুকোজ পরীক্ষা করুন

০ পানিশূন্যতা প্রতিরোধে যে সময়টুকু রোজা রাখবেন
না সে সময় যথেষ্ট পানি পান করুন

০ পানিশূন্যতা রোধে ইফতারের সময় চিনি ও ক্যাফিন

মুক্ত পানীয় গ্রহণ করুন

০ তারাবীর সময় যেন অসুবিধা না হয় সেই জন্য ইফতারে শর্করা জাতীয়
খাবার (ভাত,পাস্তা, বিচি জাতীয় খাবার) ও যথেষ্ট পানি গ্রহণ করুন

০ সমস্ত রোজার মাস জুড়ে বিভিন্ন ধরনের সুস্বাদু খাবার খান

০ যদি আপনি অসুস্থ বোধ করেন, তৎক্ষণাৎ রোজা ভেঙ্গে
ফেলুন। আপনার ঔষধ সাথে রাখা নিশ্চিত করুন

০ রোজার পর আপনার ডাক্তারের সাথে সাক্ষাত করুন

কখন রোজা ভাঙ্গে না



রক্তের গ্লুকোজ পরীক্ষা
করলে



ইনসুলিন ইনজেকশন
নিলে

আরো তথ্যের জন্য আপনার ডাক্তারের সাথে
কথা বলুন

সহযোগিতায়



idf.org/diabetesandramadan