

ذیابیطس کے مریض رمضان المبارک میں سحری و افطاری میں احتیاطی تدابیر اختیار کریں: ڈاکٹر ز عام حالات کے برعکس شوگر کے مریض سحری میں کم تلا ہوا پراٹھا اور انڈے کی زردی استعمال کریں انسولین سے روزہ نہیں ٹوٹتا، حاملہ خواتین، ڈپریشن اور گردوں کے مریض معالج کے مشورے کو مد نظر رکھیں غذا میں تازہ پھل، سبزیاں اور دہی کا استعمال کریں، افطار میں صرف دو کھجوریں کھائی جائیں چکنائی سے بھرپور پکوان، کاربوہائیڈریٹس، شربتوں کا بے تحاشا استعمال ذیابیطس کے مریضوں کے لئے نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔ طبی ماہرین جنرل ہسپتال کے پروفیسر طاہر صدیق، ڈاکٹر محمد مقصود، ڈاکٹر لیلیٰ شفیق، ڈاکٹر شاہد میو اور ڈاکٹر رانا شفیق کی گفتگو

لاہور 11 اپریل:..... ذیابیطس کے مریضوں کو رمضان المبارک میں سحری و افطاری کے دوران مناسب احتیاطی تدابیر ضرور اختیار کرنی چاہئیں اور دیر سے ہضم ہونے والی غذاؤں کا سحری میں استعمال عمل میں لائیں جبکہ عام حالات کے برعکس ذیابیطس کے مریض سحری میں کم تلا ہوا پراٹھا اور انڈے کی زردی استعمال کر سکتے ہیں۔ اسی طرح گھر کا بنا ہوا حلیم اور قابچہ سے بھرپور غذاؤں کا استعمال بھی شوگر کے مرض میں مبتلا افراد کیلئے فائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے جبکہ ذیابیطس میں مبتلا حاملہ خواتین ڈپریشن کا شکار اور گردوں کے امراض میں مبتلا مریض معالجین کے مشورہ پر عمل کر کے اس مقدس ماہ کے فیوض و برکات حاصل کر سکتے ہیں۔

ان خیالات کا اظہار لاہور جنرل ہسپتال کے پروفیسر آف میڈیسن ڈاکٹر طاہر صدیق، اسٹنٹ پروفیسر ڈاکٹر محمد مقصود، گائنا کالوجسٹ ڈاکٹر لیلیٰ شفیق، سابق اے ایم ایس پی آئی این ایس ڈاکٹر شاہد میو اور ریٹائرڈ ایئر کیئر ایئر جی ایل جی ایچ ڈاکٹر رانا محمد شفیق نے ماہ صیام کے حوالے سے خصوصی طور پر اظہار خیال کرتے ہوئے کیا ان کا کہنا تھا کہ انسولین لینے سے روزہ نہیں ٹوٹتا البتہ شوگر لیول 60 سے نیچے آنے پر روزہ توڑ لینا چاہیے تا کہ انسانی زندگی کو خطرہ لاحق نہ ہو۔ طبی ماہرین نے کہا کہ غیر صحت بخش کھانے، تلی ہوئی اشیاء، کاربوہائیڈریٹس، چکنائی سے بھرپور پکوان اور ٹھنڈے و میٹھے مشروبات کا بے تحاشا استعمال ذیابیطس کے مریضوں کے لئے انتہائی نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔ ماہرین نے مشورہ دیا کہ رمضان المبارک کے دوران غذا میں تازہ پھل، سبزیاں اور دہی کا استعمال کریں تا کہ افطار میں صرف دو کھجوریں کھائی جائیں۔ ان کا مزید کہنا تھا کہ شوگر کے ساتھ ساتھ ہائیپو گائیسیمیا کے مرض میں بھی ایسی ہی احتیاطی تدابیر ضروری ہیں اور عام طور پر شوگر کی مقدار ان لوگوں میں زیادہ کم ہوتی ہے جو رات کو اچھی طرح کھانا نہیں کھاتے اور سحری نہیں کرتے۔ ان کا کہنا تھا کہ اگر سحری اور افطاری میں توازن برقرار رکھا جائے تو ذیابیطس کے مریض اس مہینے میں روزوں سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں اور مذہبی فرائض کے ساتھ ساتھ اپنی صحت کا بھی خیال رکھ سکتے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ نئی تحقیق کے مطابق انڈے میں 250 ملی گرام کولیسٹرول ہوتی ہے، ذیابیطس کے مریضوں کے لئے سحری کرنا انتہائی ضروری ہے صرف دو کھانا اور کھانا چھوڑ دینا خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ روزے کے دوران غیر معمولی مشقت سے خون میں شکر کی سطح کم ہو جاتی ہے لہذا ماہ رمضان کی فیوض و برکات حاصل کرنے کے لئے ذیابیطس کے مریضوں کو ایسا کھانا کھانا چاہیے جس سے بہت دیر تک پیٹ کے بھرے رہنے کا احساس ہو۔ رمضان کے روزے باحفاظت رکھنے کے لئے یہ اہم امر ہے کہ ذیابیطس اور اس کے علاج کو اچھی طرح سمجھا جائے اور روزے کے دوران سامنے آنے والی پیچیدگیوں سے بچا جائے۔ انہوں نے مزید کہا کہ ذیابیطس کے مریضوں کو سحری کی طرح افطاری میں بھی خصوصی ہدایات پر عمل کرنا چاہیے اور وقفوں وقفوں میں کھانے کی بجائے بسا زخوری کا مظاہرہ نہیں کرنا چاہیے کیونکہ ان عادات سے خون میں گلوکوز بے قابو ہو جاتا ہے اور شوگر لیول خطرناک حد تک بڑھ سکتا ہے۔ انہوں نے پیچیدگیوں سے بچنے کیلئے ہر مریض کی ذاتی علامات کے مطابق انفرادی منصوبہ بندی اور دیکھ بھال کی ضرورت پر بھی زور دیا۔



ماہ صیام میں ذیابیطس کے مریضوں کیلئے احتیاطی تدابیر بارے پروفیسر طاہر صدیق،
ڈاکٹر محمد مقصود، ڈاکٹر لیلیٰ شفیق، ڈاکٹر شاہد میوا اور ڈاکٹر رانا شفیق کی گفتگو