

হজ্জ, রমজান ও ডায়াবেটিস



**Diabetes Prevention Through
Religious Leaders**



ডায়াবেটিস প্রতিরোধ সম্পর্কে সামাজিক সচেতনতা বাড়াতে বাংলাদেশ ডায়াবেটিক সমিতি, ইসলামিক ফাউন্ডেশন, ধর্ম মন্ত্রণালয় এবং নন কমিউনিকেশন ডিজিজ কেন্দ্রাল প্রোগ্রাম, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর, গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার-এর যৌথ প্রয়াস আর্থিক সহযোগিতায়: ওয়ার্ল্ড ডায়াবেটিস ফাউন্ডেশন

হজ্জ ও ডায়াবেটিস

ইসলামের পাঁচটি মূল স্তম্ভের একটি হচ্ছে পবিত্র হজ্জ। স্বাস্থ্যবিধি ঠিকমত পালন করে শরীরকে সুস্থ রাখার চেষ্টা না করলে অসুস্থতার কারণে হজ্জের বিধি নিষেধ ঠিকমত পালন করা সম্ভব নাও হতে পারে। এই ব্যাপারে হজ্জের সময় ডায়াবেটিস রোগীদের হজ্জের প্রস্তুতি হিসাবে ডায়াবেটিস চিকিৎসা সংক্রান্ত বিষয়গুলোর পরামর্শ যাত্রার দুই মাস পূর্বে নেওয়া উচিত। রোগীর শারীরিক অবস্থা, নিয়ন্ত্রণের অবস্থা, চিকিৎসা পদ্ধতি সবকিছুই পর্যালোচনা করা প্রয়োজন।

ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের বিশেষ ব্যবস্থা

বিশেষ দিনগুলিতে যেদিন শারীরিক পরিশ্রম বেশি হবে এবং সঠিক সময়ে খাবার খাওয়ার সুযোগ থাকবে না, সেদিন ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের জন্য খাবার বড়ি ও ইনসুলিনের মাত্রা কম ব্যবহার করা যেতে পারে। সময়মত ও পরিমিত খাওয়ার চেষ্টা করতে হবে। ঠিক সময়ে খাবার সরবরাহ না পাওয়ার সম্ভাবনা থাকলে ব্যাগে শর্করা জাতীয় খাবার, পানীয় ও একটা জুস রেখে দিলে ভালো হয়। হজ্জের দিনগুলোতে নিয়মিত রক্ত পরীক্ষা করা উচিত। তাই গ্লুকোমিটার সঙ্গে রাখুন এবং সন্দেহ হলে তৎক্ষণাৎ পরীক্ষা করে দেখুন। ডায়াবেটিস যাতে খুব বেড়ে বা কমে না যায় সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে। তাওয়াফ ও সাঈঈর দিন আলাদাভাবে হাঁটার প্রয়োজন নেই। আগের দিন ফজরের নামাজের পর বা মাগরিব ও এশা নামাজের পর আধা ঘন্টা হেঁটে নিন। হজ্জের সময় ডায়াবেটিস রোগীদের পায়ের যত্নের দিকে খেয়াল রাখা গুরুত্বপূর্ণ। অস্বাভাবিক তাপজনিত অসুস্থতা থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য এক নাগাড়ে অধিক সময় রোদ এড়িয়ে চলা ভালো। সম্ভব হলে ঠান্ডা জায়গায় থাকুন।

হজ্জ পালনে ইচ্ছুক ডায়াবেটিক রোগীদের জন্য করণীয়

১. হজ্জ যাত্রার দুই মাস পূর্বেই ডায়াবেটিস চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে
২. আপনাকে প্রয়োজনীয় টিকা (Vaccine) নিতে হবে
৩. ডাক্তারের কাছ থেকে একটি পরিপূর্ণ চিকিৎসাপত্র (Prescription) নিয়ে নিতে হবে
৪. জরুরি অবস্থার জন্য প্রয়োজনীয় ওষুধের তালিকা করে নিতে হবে। (কমপক্ষে ৪৫ দিনের ওষুধ)
৫. অসুস্থতার দিনে (Sick day) যেমন: ডায়ারিয়া, বমি, সর্দি, কাশি, জ্বর ইত্যাদিতে আপনার করণীয় সম্পর্কে ডাক্তার অথবা হেলথ এডুকেটরের সাথে আলোচনা করে নিতে হবে। এন্টিবায়োটিক, প্যারাসিটামল ও ORS-এর মত ওষুধ সাথে নিতে হবে
৬. একটি ভালো গ্লুকোমিটার, স্ট্রিপ, লেনসেট ও অ্যালকোহল সোয়াব সাথে নিতে হবে
৭. ইনসুলিন ব্যবহার করলে ইনসুলিন Vial, Pen, সিরিঞ্জ ও নিডল সাথে নিয়ে যেতে হবে। যদি ঠান্ডা জায়গার ব্যবস্থা না থাকে যেমন মিনা, মুজদালিফায় এবং আরাফাত-এ, আলাদাভাবে প্রয়োজনমত ইনসুলিন নিয়ে যাবেন, বাকি ইনসুলিন মক্কায় আপনার ফ্রিজে রেখে যাবেন
৮. হাইপোগ্লাইসেমিয়া চিকিৎসার জন্য দ্রব্যাদি যেমন- গ্লুকোজের ট্যাবলেট, চকলেট, জেল বা জেলি, জুস, মিষ্টি বিস্কিট বা কেক সাথে রাখতে হবে
৯. খাবার খেতে/পেতে দেরি হলে তা মোকাবিলার জন্য শর্করা জাতীয় পানীয় সাথে রাখুন। তবে অত্যাধিক শর্করা জাতীয় পানীয়, ফ্রুট জুস ও খেজুর খাওয়া থেকে বিরত থাকতে হবে
১০. আরামদায়ক ও সঠিক মাপের জুতা সাথে নিতে হবে

পায়ের যত্নে করণীয় বিষয়গুলো

- সবসময় নরম, বন্ধ ও আরামদায়ক স্যাভেল বা কাপড়ের জুতা ব্যবহার করা উচিত।
- নতুন জুতা না পরা ভাল, অভ্যস্ত হতে সময় লাগে এমনকি পায়ে ফোঁসকা পড়তে পারে। হজ্জের ২/৩ মাস আগে কেনা জুতা যা পায়ে ফিট হয়ে গেছে তাই পরা ভাল।
- পা ধোয়া, অজু বা গোসল করার পরে খেয়াল রাখতে হবে যাতে পায়ের আঙ্গুলের ফাঁকে ভেজা না থাকে। টিস্যু পেপার দিয়ে পা শুকিয়ে নিন। পায়ে আঘাত লাগার সম্ভাবনা থাকলে তাওয়াফ ও সা'ঈ করার সময় নরম মোজা ব্যবহার করতে পারেন।
- যে কোন ভিড়ের সময় পা সাবধানে রাখা উচিত।
- পা পরিষ্কার ও নখ কেটে ছোট রাখা উচিত।
- প্রতিদিন দুই-তিন বার পায়ে ময়েশচারাইজিং লোশন লাগানো উচিত।
- প্রতিদিন পা পর্যবেক্ষণ করুন, বিশেষ করে ওপরের দিক, পায়ের আঙ্গুলের ফাঁকে, পায়ের তলা এবং গোড়ালি ভালভাবে পরীক্ষা করা জরুরি।
- যদি কখনো পায়ে আঘাত লাগে বা ক্ষত সৃষ্টি হয় তবে বিশেষ সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে। প্রয়োজনে চিকিৎসা কেন্দ্রে যোগাযোগ করতে হবে।

রমজান ও ডায়াবেটিস

ইসলামের অন্যতম ইবাদত হিসাবে রোজা পালন করা ফরজ। তবে ডায়াবেটিক রোগীদের বিশেষ কোন জটিলতা না থাকলে বেশির ভাগ রোগী রোজা পালন করতে পারবেন।

আরবি বৎসরের নির্দিষ্ট ২৯-৩০ দিন রোজা রাখতে হয়। সুবহে সাদিক হতে সূর্য অস্ত যাওয়া পর্যন্ত দিনের বেলায় পানাহার নিষিদ্ধ। যার ফলে স্বাভাবিক খাদ্য পরিপাক ও বিপাক ক্রিয়ায় দিন রাত হিসাবে বিরাট পরিবর্তন হয়। রোজায় পরিবর্তিত খাবারের সময় ও ধরন অন্যান্য মাসের চেয়ে ভিন্ন। তাই ডায়াবেটিক রোগীদের অন্তত দুই মাস পূর্বে

রমজানের প্রস্তুতি নেওয়া প্রয়োজন। বিশেষ করে শারীরিক অবস্থা বিবেচনা করে রোজা রাখতে পারবে কিনা, সুস্বাস্থ্যকর খাবার কিভাবে খেতে হবে, দৈনন্দিন কায়িক পরিশ্রম কিভাবে হবে, কিভাবে ঘরে বসে নিজে রক্ত পরীক্ষা করতে হবে, খাবার বড়ি বা ইনসুলিনের মাত্রা কি হবে, শর্করা কমে গেলে ও অন্যান্য অসুস্থতা হলে কি করণীয়- এই বিষয়গুলো আপনার ডাক্তারের কাছ থেকে বিশদভাবে জেনে নিতে হবে।

রমজান মাসে ডায়াবেটিক রোগীদের জন্য নির্দেশনা

১. সারাদিন রোজা রাখার পর এমন খাবার খেতে হবে যাতে শরীরের গ্লুকোজ-এর মাত্রা নিয়ন্ত্রণে থাকে।
২. ইফতারের সময় চিনি জাতীয় খাবার খাবেন না। চিনিমুক্ত পানীয় বেছে নিন। পানীয়ের সঙ্গে চিনি মেশাবেন না। যদি মিষ্টি পানীয় পছন্দ করে থাকেন তবে আর্টিফিশিয়াল (ডায়াবেটিস-এর চিনি) সুইটেনার যেমন- ক্যানডেরেল বা সুইটেব্ল ব্যবহার করতে পারেন।
৩. ভাজা খাবার পরিমিত পরিমাণে খেতে হবে। যেমন: পরাটা, সামোসা, কাবাব ইত্যাদি।
৪. আপনার খাবারের তালিকায় অবশ্যই ফলমূল, শাকসবজি, আর্শ্যুক্ত খাবার রাখুন।
৫. সেহরির খাবার শেষ সময়ের অল্প কিছু আগে খাওয়া বাঞ্ছনীয়। সেহরির সময় নামমাত্র পরিমাণে খাবার খেয়ে রোজা রাখা উচিত নয়। এর ফলে আপনার রক্তে গ্লুকোজের সঠিক ভারসাম্য বজায় থাকবে না।
৬. রোজার দিনে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখার জন্য অতিরিক্ত ব্যায়াম করার প্রয়োজন নেই। তবে দৈনন্দিন নিয়মিত কাজকর্ম করা উচিত। রোজার সময় তারাতির নামাজে যে শারীরিক শ্রম হয়, নিয়মিত হাঁটার সমান হওয়ায় রোজার মধ্যে আলাদা করে হাঁটার প্রয়োজন নেই।

৭. রোজার দিনে বিকালে দৈহিক পরিশ্রমের কাজ না করে বিশ্রাম নেওয়া ভাল
৮. রোজা রেখে রক্ত পরীক্ষা করতে কোনো বাধা নেই (এমন কি প্রয়োজনে দিনের বেলাতেও)
৯. রোজা রেখে ইনসুলিন নেওয়া যাবে
১০. ডায়াবেটিসের ওষুধ
 - সকালের ওষুধ ইফতারের সময় খেতে হবে
 - রাতের ওষুধ খেতে হবে সেহরির সময় (রাতের ওষুধের ৫০% কমিয়ে সেহরির সময় খেতে হবে)
 - মুখে খাবার ওষুধ ও ইনসুলিনের মাত্রা ডাক্তারের পরামর্শ অনুসারে ঠিক করে নিতে হবে এবং তা অবশ্যই রোজার আগেই করতে হবে
১১. নিম্নের বিশেষ অবস্থায় রোজা ভেঙে ফেলতে হতে পারে, যেমন:
 - রক্তের গ্লুকোজ ৭০ মিগ্রা/ডিএল (৩.৯ মিমো/লি)-এর কম হলে
 - রক্তের গ্লুকোজ ৩০০ মিগ্রা/ডিএল (১৬.৭ মিমো/লি)-এর বেশি হলে
 - যে কোন অসুস্থতায়



ধর্মীয় নেতাদের মাধ্যমে ডায়াবেটিস প্রতিরোধ

ফোন নং: ২৩৩, ২য় তলা, বারডেম জেনারেল হাসপাতাল
 ১২২ কাজী নজরুল ইসলাম এভিনিউ, শাহবাগ, ঢাকা ১০০০, বাংলাদেশ
 মোবাইল হেল্প লাইন: ০১৭০৫ ৩৬০২৬৮, ০১৫৩ ৪১১৮৪৫৪
 ওয়েবসাইট: www.cghr-badas.org/imam, ই-মেইল: info@imam-badas.org
 ফেসবুক: [facebook/imam-badas](https://www.facebook.com/imam-badas), স্কাইপ: [skype/imam-badas](https://www.skype.com/join/imam-badas)
 ইউটিউব: [youtube/imam-badas](https://www.youtube.com/channel/UCimam-badas)