

gmj gvb†` i Ab`Zg c†vb agx† AvPi Y n†j v i ghvb gv†m †i vRv i vLv| evsj v†` k mn mvi v c†_exi প্রায় ২০ কোটি ডায়াবেটিক মুসলমান এ রমযানে রোযা রাখছে। ভৌগোলিক অবস্থান ও মৌসুম ভেদে এ সময়কাল ১৩ ঘণ্টা থেকে শুরু করে সর্বোচ্চ ২২ ঘণ্টা পর্যন্ত হতে পারে। আমাদের দেশে সেহরী ও ইফতারের মধ্যবর্তী সময় সর্বোচ্চ ১৮ ঘণ্টা হতে পারে। এ দীর্ঘ সময় একজন ডায়াবেটিক রোগীর না খেয়ে থাকা উচিত হবে কী না তা নিয়ে অনেক বছর ধরে বহু বিতর্ক হয়েছে। অবশেষে পৃথিবীর মুসলমান ও অমুসলমান ডায়াবেটিস বিশেষজ্ঞগণ সর্বসম্মত ভাবে মতামত দিয়েছেন যে, ডায়াবেটিক রোগীর পক্ষে রোযা রাখা ক্ষতিকর হবে। কুরআন শরীফেও রোগাক্রান্তদের রোযা রাখা থেকে রেহাই দেয়া হয়েছে (সূরা আল বাকারা ৪ আয়াত ১৮৩- ১৮৫) আর অন্য যে কোন ধরনের অসুখের চেয়ে ডায়াবেটিস নিয়মিত ও পরিমিত খাদ্য গ্রহণের সাথে নিবিড় ভাবে জড়িত। ডায়াবেটিক রোগীর বিপর্যস্ত বিপাকীয় তন্ত্রের কারণে দীর্ঘ সময় না খেয়ে থাকলে শারীরিক নানাবিধ সমস্যা হতে পারে। তারপরও কিছু কিছু ডায়াবেটিক রোগী রমযান মাসে রোযা রাখতে জেদ করেন। ওকোন ডায়াবেটিস বিশেষজ্ঞ ডায়াবেটিক রোগীকে রোযা রাখার পরামর্শ দিবেন না। কিন্তু কোন ডায়াবেটিক রোগী যদি ধর্মীয় প্রচণ্ড আগ্রহের কারণে রোযা রাখতে চান তবে তাকে নিষেধ করাও কারো পক্ষে সম্ভব না। এখানে আমরা ডায়াবেটিক রোগীর রোযা রাখার কারণে যে সব সমস্যা হতে পারে এবং তা থেকে যতটা সম্ভব সতর্ক থাকার পদ্ধতি আলোচনা করব।

†i hv i vLv mgq Wvqv†ewUK †i vMxi S†Kung†

- i†³ i M†K†Ri gv†v K†g hvl qv (n†B†c†v†M†m†gqv)
- i†³ M†K†Ri c†i gvb †e†o hvl qv (n†Bcvi†M†m†gqv)
- n†Bcvi g†v†m†gqv†R†bZ gvivZ†K Am̄ Zv (Wvqv†ewUK v†K†UvA` v†m†Wvmm, GBmGBmGm)
- c†vb kb`Zv (v†v†m†B†W†kb)
- _†m†m I i³bvj x eU n†q hvl qv

ighvb gm̄ †i` n†l qvi Av†M †_†K h†` i Wvqv†ew†mi v†bqšY L† fvj v†j Z†` i c†iv ighvb gm̄ †hgb †Zgb †K†b S††g†v Q†v†B c†vi n†q hvl qvi K_v| v†Kš hviv U†Bc 1 Wvqv†ew†mi †i vMx, h†` i Wvqv†ewUK v†bqšY Av†k†b†j`c b†q A_ev h†` i GKB m†`_ v†KW†x I v†j fvi v†N†v†q††K†b †i v†M Av††v†† Ges h†` i †K†b a††bi R†eWym†††gY n††††Q Z†` i mev†B Wvqv†ew†m†R†bZ †K†b bv †K†b R††j Zv† Lv†† ev† K_v|

যেসব ডায়াবেটিক রোগী সব বুকির কথা জেনেও রোযা রাখতে দৃঢ় প্রতিজ্ঞ, তাদেরকে রোযা শুরুর কমপক্ষে ১ মাস আগে প্রয়োজনীয় পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে নিতে হবে। এর মধ্যে আছে খালি পেটে ও খাবার ২ ঘণ্টা পর (মোট ৬ বার) রক্তের গ্লুকোজ, খালি পেটে রক্তের লিপিড, লিভার, কিডনী ও হৃদপিণ্ডের কার্যকারিতার পরীক্ষা, এবং এইচবিএ১সি ইত্যাদি

পরীক্ষা করে নিতে হবে। এর মধ্যে সবচেয়ে বেশি সম্ভাবনা হল রক্তের গ্লুকোজ বেড়ে যাওয়া (হাইপারগ্লাইসেমিয়া); কিছু কিছু ক্ষেত্রে রক্তে গ্লুকোজ কমে যাবার ঘটনাও ঘটে। দুটি ক্ষেত্রেই রোগী হাসপাতালে ভর্তি করার প্রয়োজন হতে পারে।

ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের মূল মন্ত্র হলো সুশৃঙ্খল জীবন যাপন। সুশৃঙ্খলা বলতে খাওয়া দাওয়া, শারীরিক শ্রম, অন্যান্য কর্মকান্ড চিত্ত বিনোদন সবই বুঝায়। যারা ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে সক্ষম হননি তারা তো বটেই, যারা ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে মোটামুটি সক্ষম হয়েছেন তারাও রোয়াকালীন সময়ে বিপাকীয় দুর্বিপাকে পড়ার সম্ভাবনা থাকে। এ ক্ষেত্রে চিকিৎসকের কাছ থেকে পরামর্শ নেয়া অতি জরুরী।

রমযান শেষে আবার রমযান পূর্ববর্তী স্বাভাবিক জীবনযাপনে ফিরতে গিয়ে কিছু সমস্যা হতে পারে। সে ক্ষেত্রে প্রয়োজনীয় পরামর্শ হল :

১. রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ জেনে নিই প্রথমে (অভুক্ত অবস্থায়, সকালে নাস্তার ২ ঘন্টা পরে, দুপুরে খাবার আগে ও ২ ঘন্টা পরে ৬ বার)।
২. রক্তের HbA_{1c} চিহ্নিত করুন।
৩. ওজন পরিমাপ করুন।
৪. চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

গুরুত্বপূর্ণ বিষয়: ডায়াবেটিস রোগীরা রমযান শেষে আবার রমযান পূর্ববর্তী স্বাভাবিক জীবনযাপনে ফিরতে গিয়ে কিছু সমস্যা হতে পারে। সে ক্ষেত্রে প্রয়োজনীয় পরামর্শ হল :

- ❖ রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ জেনে নিই প্রথমে (অভুক্ত অবস্থায়, সকালে নাস্তার ২ ঘন্টা পরে, দুপুরে খাবার আগে ও ২ ঘন্টা পরে ৬ বার)।
- ❖ রক্তের HbA_{1c} চিহ্নিত করুন।
- ❖ ওজন পরিমাপ করুন।
- ❖ চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

- ❖ Cḥ i AvbḥwbKZvq Mv fwmḥq w`ḥq cḥi wmgvB, cvḥqm, ḥcvj vl , wewi qvwb Lvl qv DḥPZ nḥe bv|
- ❖ %` bḥ` b KgḥKvḥÛ kḥLj v wdwḥ ḥq AvbḥZ nḥe hZ `ḥZ mḥe|
- ❖ Kvḥi v Kvḥi v cvZj v cvqLvbv, eḥK Rḥj v Ki v I nRḥg mgmḥv nḥZ cvḥi | ḥmḥḥ| ḥÎ ḥPḥKrmḥKi ci vḥkḥḥbqv Ri ḥi x|

সকলকেই তার নিজের সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নিতে হবে। চিকিৎসগণ এক্ষেত্রে সহায়তা প্রদান করবেন।

সকলকে Cḥ i ḥi ḥf "Qv|

Wḥt kvnRv` v ḥmḥj g
 mnKvi x AaḥvcK
 GḥÛvḥ vBḥbvj ḥR ḥef vM
 eḥzeÛyḥkL gḥRe ḥgḥWḥKj ḥekḥe` ḥvj q, XvKv
 ni ḥḥvb I WḥqvḥewUm ḥeḥkl ḥÁ

ḥPḥḥi :
 KgḥḥdvUḥWḥi ḥm ḥPḥḥi
 165-166, Mḥb ḥi wW (2q Zj v), avbgḥÛ, XvKv|
 ḥdvb: 9135947-8, 9135945
 ḥgvevBj : 01731 956033, 01552 468377, 01919 000022

