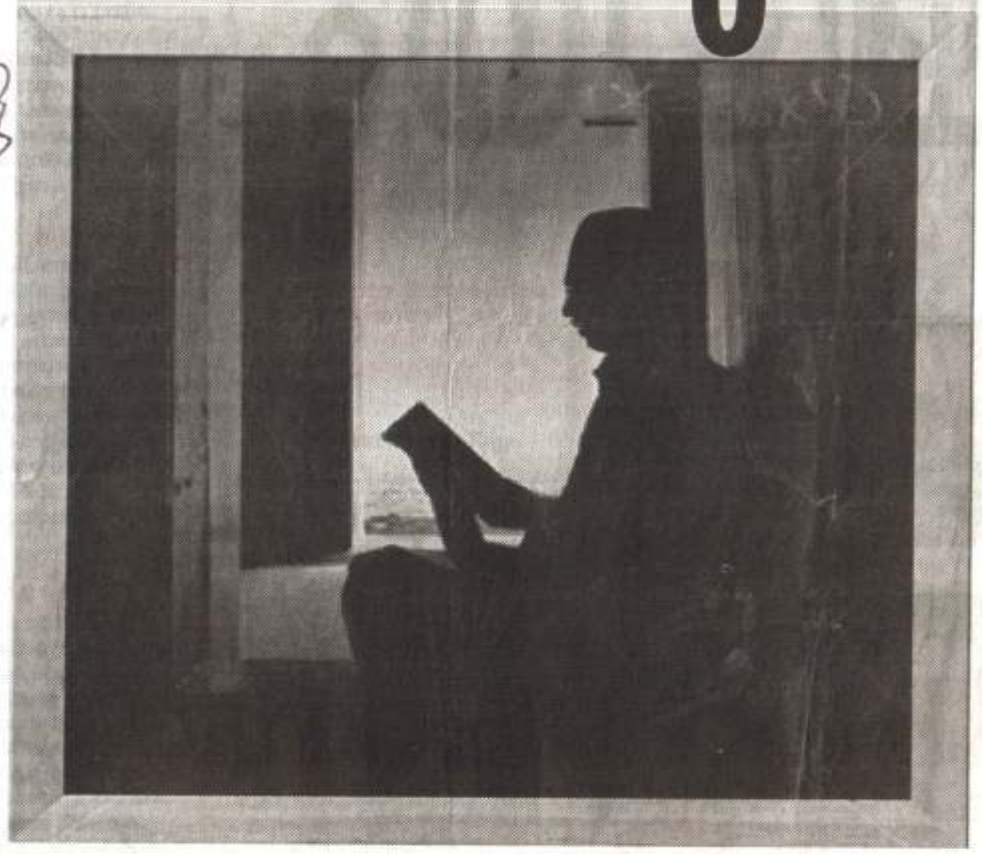
പ്രമേഹ രോഗികളും നോമ്പും



• ഡോ. ടി.കെ. ഷബീർ

ലോക ജനസംഖ്യയിൽ 25 ശതമാനത്തോളം മുസ്‌ലിംകളാണ്. ഇന്നുള്ള പ്രമേഹബാധിതരുടെ തോതുവെച്ച് നോക്കുമ്പോൾ ഒരു വലിയ വിഭാഗം പ്രമേഹബാധിതരായിരിക്കുമെന്ന് കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു. മുസ്‌ലിംകൾ നിർബന്ധമായും ആചരിക്കാൻ നിർദേശിക്കപ്പെട്ട ഒരു ആരാധനാ കർമമാണ് റമദാനിലെ നോമ്പ്. ഈ ജനതയെ നോമ്പ് എങ്ങനെ ബാധിക്കുന്നു എന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ 13 മുസ്‌ലിം രാജ്യങ്ങളിൽ ഒരു പഠനം (EPIDIAR) നടത്തുകയുണ്ടായി. ഈ പഠനത്തിൽ കണ്ടത് ടൈപ്പ് 1 വിഭാഗത്തിൽപെട്ട പ്രമേഹ രോഗികളിൽ 43 ശതമാനവും ടൈപ്പ് 2 വിഭാഗത്തിൽ പെട്ടവരിൽ 79 ശതമാനവും റമദാൻ മാസങ്ങളിൽ നോമ്പ് അനുഷ്ഠിക്കുന്നുണ്ട് എന്നാണ്.

റമദാൻ മാസത്തിലെ വ്രതം ഇസ്‌ലാമിൻെറ പഞ്ചസ്തംഭങ്ങളിൽ ഒന്നും, ആരോഗ്യമുള്ള പ്രായപൂർത്തിയായ എല്ലാ മുസ്‌ലിംകൾക്കും നിർബന്ധമാക്കിയതുമാണ്. എന്നാൽ രോഗികൾക്ക് അവരുടെ രോഗാവസ്ഥ അനുവദിക്കാത്ത പക്ഷം നോമ്പിൽ ഇളവനുവദിച്ചിട്ടുണ്ട്. പ്രമേഹരോഗികളിൽ നല്ലൊരു വിഭാഗം ഈ ഇളവിന് അർഹരാണ്. പ്രമേഹരോഗികളിൽ പലരും നോമ്പ് അനുഷ്ഠിക്കുന്നതുമൂലം പല ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളും നേരിടേണ്ടതായിവരുന്നുണ്ട്. നോമ്പെടുക്കുമ്പോൾ സ്വാഭാവികമായും ശരീരത്തിന് ലഭിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിൻെറയും വെള്ളത്തിൻെറയും അളവിന് കാര്യമായ മാറ്റവും കുറവും സംഭവിക്കുന്നു. ഇത് പ്രമേഹരോഗികളിൽ ധാരാളം ദോഷഫലങ്ങളുണ്ടാക്കുന്നു. നോമ്പെടുത്താൽ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കാൻ സാധിക്കാതെ വരികയും പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് കാരണമുണ്ടാവുന്ന ''ഹൈപ്പർ ഗ്ലൈസീമിയ'' എന്ന അവസ്ഥയും കൂടിയ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് കാരണമുണ്ടാവുന്ന ''ഹൈപ്പർ ഗ്ലൈസീമിയയും'' ഒരു പ്രമേഹ രോഗിക്ക് അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടി വന്നേക്കാം. കൂട്ടത്തിൽ ''ഡയബറ്റിക് കീറ്റോ അസിഡോസിസ്', 'രക്തം ധമനികളിൽ കട്ടിയാവൽ' തുടങ്ങിയ മാരക പ്രശ്നങ്ങൾക്കും സാധ്യതയുണ്ട്. ഇതിനൊക്കെ വഴിവെക്കുന്നത് നോമ്പെടുക്കുന്നത് മൂലം രോഗി കഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മരുന്ന്, ഇൻസുലിൻ കുത്തിവെപ്പ്, ഭക്ഷണ രീതിയിലെ മാറ്റം, കുടിക്കുന്ന വെള്ളത്തിൻെറ കുറവ് എന്നിവയാണ്. പ്രമേഹരോഗികൾ നോമ്പെടുക്കുകയാണെങ്കിൽ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് വളരെ ജാഗ്രതയോടെ പരിശോധിക്കേണ്ടതാണ്. ഇൻസുലിൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന രോഗികളാണെങ്കിൽ പ്രത്യേകിച്ചും. ആവശ്യമാണെങ്കിൽ ദിവസത്തിൽ പല തവണ പരിശോധിക്കാനും മടിക്കരുത്. നോമ്പെടുക്കുമ്പോൾ വളരെ ആരോഗ്യദായകമായ സമീകൃത ആഹാരം വേണം രോഗി കഴിക്കേണ്ടത്. നോമ്പ് തുറക്കുമ്പോൾ മാംസ്യവും, ഗ്ലൂക്കോസ് (കാർബോ ഹൈഡ്രേറ്റ്സും) ധാരാളം അടങ്ങിയ ഭക്ഷണ വിഭവങ്ങൾ കഴിക്കുന്ന പതിവാണ് നോമ്പുകാർക്കുള്ളത്. ഈ സമ്പ്രദായം പ്രമേഹ രോഗികളായ നോമ്പുകാർക്ക് പറ്റിയതല്ല. ഊർജം (Calorie) കുറഞ്ഞ വിഭവങ്ങൾ കുറച്ച് മാത്രം ഇടക്കിടെയായി രാത്രി കാലങ്ങളിൽ കഴിക്കുന്ന ഒരു രീതി വേണം സ്വീകരിക്കാൻ. ''അത്താഴം'' കഴിയുന്നത്ര പിന്തിച്ച് പ്രഭാതോദയത്തിൻെറ തൊട്ട് മുമ്പായി കഴിച്ചുകൊണ്ട് പൈദാഹങ്ങളുടെ ദൈർഘ്യം കുറക്കാൻ ശ്രമിക്കണം. രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് കുറഞ്ഞാൽ ഉണ്ടാകുന്ന അപകട സാധ്യതകൾ ഒഴിവാക്കാൻ പകൽ സമയങ്ങളിൽ ദേഹാധ്വാനമുള്ള പ്രവൃത്തികളിൽ നിന്ന് വിട്ടുനിൽക്കണം. രാത്രിയിലെ 'തറാവീഹ്' നമസ്കാരം തന്നെ മതി നോമ്പുകാരനായ ഒരു പ്രമേഹ രോഗിക്ക് ആവശ്യമായ വ്യായാമത്തിന്.

പ്രമേഹരോഗി നോമ്പെടുത്ത് കഴിഞ്ഞാൽ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് 60mg% ത്തിൽ കുറയുകയോ, 70mg% ലേക്ക് രാവിലെ തന്നെ എത്തുകയോ, അത് എപ്പോഴെങ്കിലും 300 mg% ത്തിൻെറ മേലേക്ക് കുതിക്കുകയോ ചെയ്താൽ ഉടനെ നോമ്പ് അവസാനിപ്പിക്കേണ്ടതാണ്.

മേൽകാര്യങ്ങൾ കണക്കിലെടുത്ത് പ്രമേഹ രോഗികൾ നോമ്പ് അനുഷ്ഠിക്കാൻ തീരുമാനിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് അവരുടെ ഡോക്ടർമാരെ സമീപിച്ച് തങ്ങളുടെ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര, കൊളസ്ട്രോൾ, രക്തസമ്മർദം എന്നിവയുടെ പരിശോധനയും നിയന്ത്രണവും കഴിക്കേണ്ട ഭക്ഷണത്തിൻെറ വിശദാംശങ്ങൾ, ദേഹാധ്വാനത്തിൻെറ നിയന്ത്രണം, കഴിക്കാനുള്ള മരുന്നുകൾ- ഇൻസുലിൻ എന്നിവയിൽ വരുത്തേണ്ട മാറ്റങ്ങൾ തുടങ്ങിയ എല്ലാ കാര്യങ്ങളും ചർച്ച ചെയ്ത് തീരുമാനിക്കണം. കൂട്ടത്തിൽ നോമ്പെടുക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടായേക്കാവുന്ന സങ്കീർണതകൾ എന്തൊക്കെയാണ്, അവയെ ആവശ്യമായി വന്നാൽ എങ്ങനെയാണ് നേരിടുക എന്നുള്ളതും ചോദിച്ചു മനസ്സിലാക്കണം. പ്രമേഹ രോഗികൾ നോമ്പെടുക്കുമ്പോഴുണ്ടായേക്കാവുന്ന പാർശ്വഫലങ്ങളും അപകട സാധ്യതകളും അവരുടെ നിലവിലുള്ള രോഗാവസ്ഥയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണ്. ഓരോ വ്യക്തിക്കും അവനവൻെറ അവസ്ഥക്കനുസരിച്ചുള്ള മരുന്നിൻെറയും ഭക്ഷണത്തിൻെറയും ക്രമങ്ങൾ തീരുമാനിക്കുകയും നിരന്തരമായ ജാഗ്രത പുലർത്താനുള്ള സംവിധാനം ഒരുക്കുകയും വേണം.

പൊതുവായ ഒരു നിർദേശം എന്ന നിലക്ക് പറയുന്നത് മൂന്ന് വിഭാഗത്തിൽപെട്ട പ്രമേഹരോഗികൾ നോമ്പ് അനുഷ്ഠിക്കാതിരിക്കലാവും ഉത്തമം. 1. ഗർഭിണികളായ പ്രമേഹ രോഗികൾ കാരണം അത് ഗർഭസ്ഥശിശുവിനെയും ബാധിക്കും. 2. ടൈപ്പ് 1 വിഭാഗത്തിലെ രോഗികൾ. 3. വർഷങ്ങളായി ടൈപ്പ് 2 വിഭാഗത്തിൽപെട്ട പ്രമേഹത്തിൻെറ പേരിൽ ഇൻസുലിൻ ചികിൽസയിൽ കഴിയുന്നവർ.

മറ്റുള്ള രോഗികൾ അഥവാ ഭക്ഷണ നിയന്ത്രണത്തിലൂടെയും ലഘുവായ രീതിയുള്ള മരുന്നുകളിലൂടെയും പ്രമേഹത്തെ നിയന്ത്രിച്ചുവരുന്ന ആളുകൾക്ക് ഡോക്ടറുമായി ആലോചിച്ച് നോമ്പ് നോക്കാവുന്നതാണ്. ഇസ്‌ലാമിൽ നോമ്പ് നിർബന്ധ കർമമായി പ്രഖ്യാപിച്ച അല്ലാഹു രോഗികൾക്ക് ഇളവ് അനുവദിച്ചതിൻെറ പിന്നിൽ ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങളുടെ അനിവാര്യത ഉണ്ടായിരിക്കാം. അതിനാൽ അത്തരം ഇളവുകൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുകയും അതിന് പകരമായി നിർദേശിക്കപ്പെട്ട 'ഫിദ്‌യ' നൽകുകയുമാണ് വേണ്ടത്. കാരണം സ്വയം പീഡിപ്പിക്കാൻ മതം അനുവദിക്കുന്നില്ല. ഇത്തരുണത്തിൽ 'മതത്തിൽ അവർ നിങ്ങൾക്ക് യാതൊരു ഞെരുക്കവും ഉണ്ടാക്കിയിട്ടില്ല' എന്ന ആയത്തും നോമ്പിനെക്കുറിച്ച് പറഞ്ഞ 'അല്ലാഹു നിങ്ങൾക്ക് എളുപ്പമാണ് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്, ഞെരുക്കമല്ല' എന്ന ആയത്തും പ്രത്യേകം പരാമർശം അർഹിക്കുന്നു. ■