

നോമ്പും



രക്തമാംവിധം താഴുന്ന-ഡയബറ്റിക് കിറ്റോ അസിഡോസിസ്, രക്തം ധമനികളിൽ കട്ടപിടിക്കൽ തുടങ്ങിയ മാർകപ്രശ്നങ്ങൾക്കും സാധ്യതയുണ്ട്. മരുന്ന് കഴിക്കുകയോ ഇൻസുലിൻ കുത്തിവെയ്ക്കുകയോ ചെയ്യുന്ന രോഗിയാണെങ്കിൽ അന്നപാനീയങ്ങൾ ഒഴിവാക്കിയാൽ രോഗാവസ്ഥ വഷളാകാം.

പഞ്ചസാരയുടെ അളവ്

പ്രമേഹരോഗികൾ നോമ്പെടുക്കുകയാണെങ്കിൽ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് വളരെ ജാഗ്രതയോടെ പരിശോധിക്കാം. ഇൻസുലിൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന രോഗികളാണെങ്കിൽ പ്രത്യേകിച്ചും. ആവശ്യമാണെങ്കിൽ ദിവസത്തിൽ പല തവണ പരിശോധന നടത്താനും മടിക്കരുത്. നോമ്പുകാലത്ത് രോഗി കഴിക്കുന്ന ആഹാരം സമീകൃതാഹാരം തന്നെയാവണം.

രോഗി കഴിക്കേണ്ടത്

നോമ്പു തുടങ്ങുന്നതിനു മുമ്പുള്ള അത്താഴം പ്രഭാതനമസ്കാരത്തിന്റെ ബാങ്ക് വിളിക്കു തൊട്ടുമുമ്പാക്കാൻ ശ്രമിക്കണം. ഇതു അന്നപാനീയങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുന്ന സമയദൈർഘ്യം കുറയ്ക്കാൻ സഹായകമാകും.

സാധാരണ നോമ്പുകാർ നോമ്പുതുറയ്ക്കൽ മാംസ്യവും ഗ്ലൂക്കോസും (കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്സ്) ധാരാളം അടങ്ങിയ ഭക്ഷണവിഭവങ്ങൾ കഴിക്കുക പതിവാണ്. ഇതു പ്രമേഹരോഗികൾക്കു യോജിച്ചതല്ല. ഊർജം (കലോറി) കുറഞ്ഞ വിഭവങ്ങൾ രാത്രികാലത്ത് കുറേയ്ക്കെ ഇടയ്ക്കിടെ കഴിക്കുന്ന രീതി വേണം സ്വീകരിക്കാൻ.

അധ്വാനം കുറയ്ക്കാം

രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവു കുറ

ഞ്ഞാലുണ്ടാവുന്ന അപകടസാധ്യതകൾ ഒഴിവാക്കാൻ പകൽ ദേഹാധാനമുള്ള പ്രവൃത്തികളിൽ നിന്നു വിട്ടുനിൽക്കണം. അഞ്ചുനേരങ്ങളിലെ നമസ്കാരങ്ങളും റംസാനിലെ പ്രത്യേക രാത്രി നമസ്കാരമായ തറാവീഹും പ്രമേഹരോഗിക്ക് ആവശ്യത്തിന് വ്യായാമം നൽകുന്നതാണ്.

മരുന്ന് കഴിക്കേണ്ടത്

മരുന്ന് കഴിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നവർ നോമ്പുകാലത്തും അവ മുടക്കരുത്. രാവിലെ കഴിക്കുന്ന മരുന്ന് നോമ്പുതുറന്ന ശേഷവും രാത്രിയിൽ കഴിച്ചിരുന്ന മരുന്ന് നോമ്പ് ആരംഭിക്കുന്നതിനു മുമ്പും ഉച്ചയ്ക്ക് കഴിച്ചിരുന്ന മരുന്ന് അർദ്ധരാത്രിയോട് അടുത്തും കഴിക്കാവുന്നതാണ്.

വിട്ടുനിൽക്കേണ്ടവർ

പൊതുവായ ഒരു നിർദ്ദേശമെന്ന നിലയിൽ മൂന്നു വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ട പ്രമേഹരോഗികൾ നോമ്പ് അനുഷ്ഠിക്കാതിരിക്കലൊവും ഉത്തമം. ● ഗർഭിണികളായ പ്രമേഹരോഗികൾ (ഗർഭസ്ഥശിശുവിനെ ബാധിക്കുമെന്നതിനാൽ) ● ടൈപ്പ് 1 വിഭാഗത്തിലെ രോഗികൾ ● വർഷങ്ങളായി ടൈപ്പ് 2 വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ട് ഇൻസുലിൻ ചികിത്സയിൽ കഴിയുന്നവർ. മറ്റുള്ളവർ, അതായത്, ഭക്ഷണനിയന്ത്രണത്തിലൂടെയും ലഘുവായ മരുന്ന്കളിലൂടെയും പ്രമേഹത്തെ നിയന്ത്രിച്ചുവരുന്നവർക്ക് ഡോക്ടറുമായി ആലോചിച്ചു നോമ്പെടുക്കാം.

നിർബന്ധത്തിലും ഇളവ്

റംസാൻമാസത്തിലെ വ്രതം ഇസ്ലാമിന്റെ പഞ്ചസ്തംഭങ്ങളിൽ ഒന്നും ആരോഗ്യമുള്ള പ്രായപൂർത്തിയായ എല്ലാ മുസ്ലീംകൾക്കും നിർബന്ധമാക്കിയതുംമാണെങ്കിലും രോഗികൾക്ക് അവരുടെ രോഗാവസ്ഥ അനുവദിക്കാത്തപക്ഷം നോമ്പിൽ ഇളവനുവദിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ഇസ്ലാമിൽ നോമ്പ് നിർബന്ധകരമായി പ്രഖ്യാപിച്ച അള്ളാഹു തന്നെ രോഗികൾക്ക് ഇളവ് അനുവദിച്ചതിന്റെ പിന്നിൽ ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങളുടെ അനിവാര്യത ഉണ്ടായിരിക്കാം. അതിനാൽ അത്തരം ഇളവുകൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുകയും അതിനു പകരമായി പാവങ്ങൾക്ക് ആഹാരം നൽകുകയുമാണ് (ഫിദ്യ)വേണ്ടത്. കാരണം, സ്വയംപീഡനം മതം അനുവദിക്കുന്നില്ല. 'മതത്തിൽ അവർ നിങ്ങൾക്ക് യാതൊരു ഞെരുക്കവും ഉണ്ടാക്കിയിട്ടില്ല' എന്നും, 'നോമ്പിനെക്കുറിച്ച് പറഞ്ഞ അല്ലാഹു നിങ്ങൾക്ക് എളുപ്പമാണുദ്ദേശിക്കുന്നത്, പ്രയാസമല്ല' എന്നുമുള്ള ഖുർആൻ വാക്യങ്ങൾ പ്രത്യേകം പരാമർശം അർഹിക്കുന്നു. പ്രമേഹരോഗി നോമ്പെടുത്താൽ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് 60 മില്ലിഗ്രാം ശതമാനത്തിൽ കുറയുകയോ രാവിലെ 70 മില്ലിഗ്രാം ശതമാനത്തിൽ എത്തുകയോ, അത് എപ്പോഴെങ്കിലും 300 മില്ലിഗ്രാം ശതമാനത്തിന് മുകളിലേയ്ക്ക് കൂട്ടിക്കുകയോ ചെയ്താൽ ഉടനെ നോമ്പ് അവസാനിപ്പിക്കണം.

നിങ്ങളുടെ ഉപവാസം കരുതലോടെ

ഒരു ദിവസത്തിലധികം നീണ്ടുനിൽക്കാത്ത ഉപവാസം ശരീരത്തിന് നല്ലതാണ്. ഈ പ്രക്രിയ അധികകൊഴുപ്പിനേയും ശരീരത്തിലെ മുത കോശങ്ങളേയും എരിച്ചുകളഞ്ഞ് കൂടുതൽ ഊർജ്ജസമ്പലമാക്കുന്നു.

രണ്ടു ദിവസത്തിനുമുകളിൽ നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന തുടർച്ചയായ ഉപവാസം ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരമല്ലാതെ സ്വീകരിക്കരുത്. കൂടുതൽ ദിവസം നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന ഉപവാസം ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രം അംഗീകരിക്കുന്നില്ല. അത് ശരീരത്തിലെ ഉപാപചയ പ്രവർത്തനങ്ങളെ തകരാറിലാക്കാം.

വളരുന്നീണ്ട ഉപവാസത്തിൽ ശരീരത്തിൽ സംഭരിച്ചിട്ടുള്ള ഗ്ലൂക്കോസും അധികം കൊഴുപ്പും ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കായി ഉപയോഗിക്കും. പ്രോട്ടീനുകൾ, കാത്സ്യം എന്നിവ എല്ലുകളിൽ നിന്നും വലിച്ചെടുക്കാൻ ഇതു കാരണമാകുന്നു. അതു മൂലം ബോധക്ഷയം, ക്ഷീണം അപൂർവ്വം ചിലരിൽ സ്ട്രോക്കും വരാം.

കൂടുതൽ ദിവസം



തുടർച്ചയായി ഭക്ഷണമില്ലാതെ ഉപവസിച്ചാൽ ഇൻസുലിൻ ഉൽപാദനം കുറയും, ശരീരത്തിനും മനസിനും സന്തോഷനൽകുന്ന ഹോർമോണുകളുടെ പ്രവർത്തനവും ഇതു മൂലം വിഷാദം, ഉത്കണ്ഠ, ഇരക്കമില്ലായ്മ, മനോഭാവങ്ങളിലെ മാറ്റങ്ങൾ എന്നിവയുണ്ടാകാം.

ഉപവസിക്കുന്നവർ അറിയാൻ

ആഹാരവും വെള്ളവും പകൽ സമയത്തൊഴിവാക്കുന്നവർ പിന്നീട് അമിതഭക്ഷണം കഴിക്കരുത്.

നോമ്പും ഉപവാസവുമൊക്കെ ഏതു മതപ്രകാരമായാലും ഭക്ഷണത്തിൽ വരുത്തുന്ന കർശന നിയന്ത്രണമാണല്ലോ പ്രധാനം. ഉപവാസശേഷം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിലും നിയന്ത്രണം വേണം. ആഹാരവും വെള്ളവും പകൽസമയം മുഴുവൻ പൂർണ്ണമായി ഒഴിവാക്കി നോമ്പുപിടിക്കുന്നവർ നോമ്പുതുറക്കുമ്പോൾ അമിതഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കണം.

ഒന്നിലേറെ ദിവസങ്ങൾ ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കി ഉപവസിക്കുന്നവരാകട്ടെ നേർപ്പിച്ച പഴച്ചാർ പോലുള്ളവകഴിച്ച് സാവധാനത്തിൽ മാത്രമേ സാധാരണ ഭക്ഷണരീതിയിലേക്കു മടങ്ങിവരാവൂ.

റംസാൻ ഭക്ഷണം

റംസാൻ നോമ്പുതുറക്കുമ്പോൾ അപ്പോൾ തന്നെ വിശപ്പ് പൂർണ്ണമായും തീർക്കാനായി ധാരാളം ഭക്ഷിക്കുന്നത് തെറ്റായ രീതിയാണ്. പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും കഞ്ഞിയും മറ്റും ഉൾപ്പെടുന്ന എളുപ്പം ദഹിക്കുന്ന ലഘുഭക്ഷണമാണ് നല്ലത്. അത്താഴസമയത്ത് സന്ധ്യതര ഭക്ഷണങ്ങളും കഴിക്കാം. എന്നാൽ ഇറച്ചി പ്രധാന ഭക്ഷണമാക്കുന്നതും ദിവസവും കഴിക്കുന്നതും ദഹന പ്രക്രിയയ്ക്കും ശരീരത്തിനും നല്ലതല്ല.

വെളുപ്പിന് നോമ്പ് ആരംഭിക്കുന്നതിനു മുമ്പുള്ള ഭക്ഷണത്തിലും ശ്രദ്ധവേണം. വയർ നിറയെ കഴിക്കുന്നതിനു പകരം കൂടുതൽ പോഷകപ്രധാനമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയാണ്

വേണ്ടത്.

നോമ്പുതുറക്കുമ്പോഴും വെളുപ്പിന് നോമ്പ് ആരംഭിക്കുന്നതിനും ഇടയ്ക്കുള്ള ഭക്ഷണം കൂടുതൽ തവണകളായി കഴിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം.

വെള്ളം വേണ്ടത്ര

പകൽ സമയത്ത് വെള്ളം ഒഴിവാക്കുന്നതിനാൽ അതിന് രാത്രിയിൽ പരിഹാരം ചെയ്യണം. കുറഞ്ഞത് 10-12 ഗ്ലാസ് വെള്ളമെങ്കിലും കുടിക്കണം. നേരിട്ടോ വെള്ളമായി കുടിച്ചില്ലെങ്കിലും പഴച്ചാറായിട്ടോ ചായയോ മറ്റ് പാനീയങ്ങളോ ആയിട്ടോ കഴിക്കേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ്.

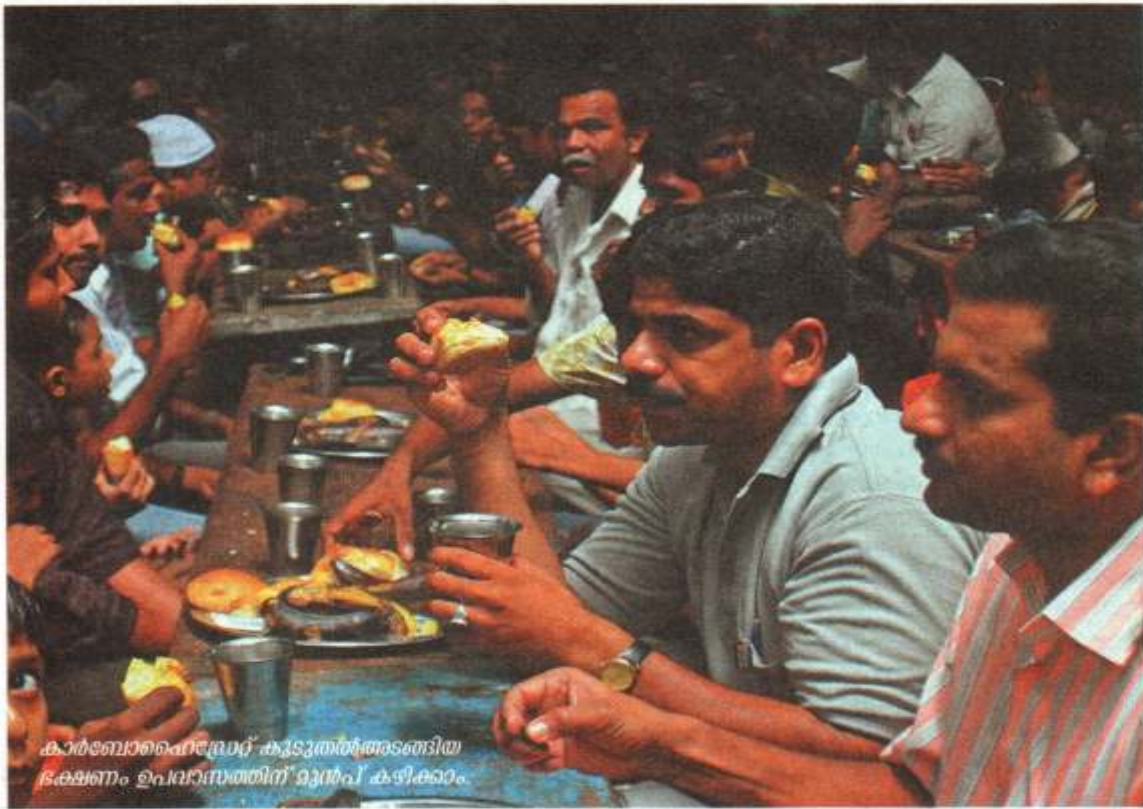
പ്രമേഹരോഗിയുടെ ഭക്ഷണം

ഭക്ഷണക്കാര്യത്തിൽ ജാഗ്രതപൂലർത്തേണ്ടവരാണ് ഉപവസിക്കുന്ന പ്രമേഹരോഗികൾ. മിക്കപ്പോഴും നോമ്പുതുറക്കുന്നത് ഈന്തപ്പഴമുൾപ്പെടെയുള്ള പഴങ്ങളും പഴച്ചാറുകളും കഴിച്ചുകൊണ്ടായിരിക്കും. എന്നാൽ പ്രമേഹരോഗി അവ ഒഴിവാക്കണം. പകരം ഉപ്പിട്ട നാരങ്ങാനീരോ മറ്റ് മധുരമില്ലാത്ത പാനീയങ്ങളോ കഴിക്കാം. പഞ്ചസാര ഇടാത്ത പഴച്ചാറുകളായാലും പ്രമേഹരോഗിക്ക് നല്ലതല്ല. പകൽ മുഴുവൻ ഭക്ഷണം കഴിക്കാതിരുന്നതല്ലെ എന്നുകരുതി ഈന്തപ്പഴവും മറ്റും കഴിക്കുന്ന പ്രമേഹരോഗികളുണ്ട്. അത് അപകടമാണ്.

മാസഭക്ഷണം കുറച്ച്, നാരുകൾ കൂടുതലടങ്ങിയ പച്ചക്കറികളാണ് പ്രമേഹരോഗി ഭക്ഷണത്തിൽ കൂടുതൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടത്. മലശോധന സുഗമമാകുന്നതിനും ഇത് ഉപകരിക്കും.

ഉപവാസത്തിനു മുമ്പ്

ധാരാളം കഴിച്ചശേഷം ഉപവാസം തുടങ്ങാമെന്ന് ചിന്തിക്കുന്നവർ ഏറെയാണ്. കൊഴുപ്പുകുറഞ്ഞ കൂടുതൽ ഊർജം നൽകുന്ന ഭക്ഷണമാണ് ഉപവാസം ആരംഭിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് കഴിക്കേണ്ടത്. ഉപവസിക്കുന്നതിനു രണ്ടുദിവസം മുൻപെങ്കിലും ഭക്ഷണത്തിൽ നിയന്ത്രണം വരുത്തണം. പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ, ധാന്യങ്ങൾ, ബീൻസ് തുടങ്ങി ഊർജ്ജദായകങ്ങളായവ ഭക്ഷണത്തിൽ കൂടുതൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം. വിശപ്പ് കൂടുതൽ സമയത്തേയ്ക്ക് അടക്കിനിർത്താൻ അത് സഹായിക്കും. കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് സമ്പുഷ്ടമായ



കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് കൂടുതൽ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം ഉപവാസത്തിന് മുമ്പ് കഴിക്കാം.

ഭക്ഷണം ഉപവാസത്തിനു മുമ്പ് കഴിക്കുന്നത് ശരീരത്തിന് ഉപവാസവേളയിൽ ശരീരം ക്ഷീണിക്കാതിരിക്കാൻ സഹായിക്കും. വറുത്ത ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കുന്നതാണ് ഉചിതം.

ഒഴിവാക്കേണ്ട ഭക്ഷണം

ഉപവാസത്തിനും മുമ്പും പിമ്പും ഒഴിവാക്കേണ്ട ഭക്ഷണങ്ങളുണ്ട്. കൃത്രിമമായി നിർമ്മിച്ചവയോ തയാറാക്കിയവയോ ആയ ഭക്ഷണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. (റെഡിമെയ്ഡായി പാക്കറ്റിൽ ലഭിക്കുന്നവ). അവ വിശപ്പുകൂട്ടും. കാപ്പിയിലും മറ്റും അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന കഫീൻ ശരീരത്തിന് കൂടുതലായി ദ്രാവകനഷ്ടമുണ്ടാക്കും. അതിനാൽ ചായയും കാപ്പിയും അധികം വേണ്ട. ഒഴിവാക്കിയാൽ നന്ന്.

ആസ്തമാരോഗിക്ക് സൂപ്പ്

ആസ്തമയുള്ളവർ ഉപവാസം അവസാനിക്കുമ്പോൾ പഴച്ചാറുകൾ കഴിക്കുന്നത് ആസ്തമ സാധ്യത കൂട്ടുന്നതായി പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. സൂപ്പുകളോ അതുപോലുള്ള പാനീയങ്ങളോ പകരം ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. പച്ചക്കറി സൂപ്പായാൽ ഉത്തമം.

ഗർഭിണി ഉപവസിക്കേണ്ട

ഏതു സാഹചര്യത്തിലായാലും ഗർഭിണി ഉപവസിക്കുന്നത് ഉചിതമല്ല. കൂടുതൽ പോഷണവും ഊർജ്ജവും ലഭിക്കേ

ആസ്തമയുള്ളവർ ഉപവാസം അവസാനിക്കുമ്പോൾ പഴച്ചാറുകൾ കഴിക്കരുത്. പച്ചക്കറി സൂപ്പ് നല്ലതാണ്.

ണ്ടസമയമാണ് ഗർഭകാലം. അതിനു പകരം ഉപവാസം മൂലം അവ കുറയാനിടയായാൽ കുഞ്ഞിന്റെ ആരോഗ്യത്തെ അത് ബാധിക്കും. അമ്മയ്ക്ക് അമിതക്ഷീണം, തലചുറ്റൽ മുതലായവയ്ക്കും കാരണമാകുമെന്നതിനാൽ ഉപവാസം വേണ്ട.

ദഹനപ്രശ്നം

അസിഡിറ്റി, പുളിച്ചുതികട്ടൽ, നെഞ്ചെരിച്ചിൽ, വയറിന് മറ്റ് അസ്വസ്ഥതകൾ മുതലായവ അനുഭവപ്പെടുന്നവർ ഉപവസിക്കരുത്. നിർബന്ധമുള്ളവർ ഭക്ഷണത്തോടൊപ്പം ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം പ്രതിരോധമരുന്നുകൾ (അൻറാസിഡുകൾ) കഴിച്ച ശേഷമേ ഉപവാസത്തിന് തയാറാകാവൂ.

ഡോക്ടറെ സമീപിക്കാം

ഉപവാസത്തിനിടയിൽ അസ്വാഭാവിക അസ്വസ്ഥതകൾ തോന്നുന്നവർ ഉടൻ ഉപവാസം അവസാനിപ്പിക്കേണ്ടതാണ്. അസ്വാസ്ഥ്യം തുടരുന്നെന്തുകൊണ്ടാൽ ഡോക്ടറെ കാണാൻ മടിക്കരുത്. തലവേദന, തലചുറ്റൽ, ക്ഷീണം, കാഴ്ചയ്ക്കു മങ്ങൽ, തളർച്ച, അമിത വിയർപ്പ് മുതലായവയാണ് സാധാരണ കണ്ടുവരുന്ന പ്രധാന പ്രശ്നങ്ങൾ.

ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ നല്ലത്

ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ ഉപവസിക്കുന്നത് ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങളെ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന് നല്ലതാണ്. കൊഴുപ്പ് അടിഞ്ഞുകൂടുന്ന പ്രവണത കുറയുകയും ചെയ്യും. ➔