

# റമദാൻ വ്രതാനുഷ്ഠാനവും രോഗികളും (രണ്ടാം പതിപ്പ്)

ഡോ. എസ്. അബ്ദുൽ അസീസ് MBBS, DPH

(മിനിസ്ട്രി ഓഫ് ഹെൽത്ത്, റിയാദ് റീജിയൻ, സൗദി അറേബ്യ)  
മാനേജിംഗ് ട്രസ്റ്റി, സുബൈർ കുഞ്ഞ് ഫൗണ്ടേഷൻ



സുബൈർ കുഞ്ഞ് ഫൗണ്ടേഷൻ  
അഴീക്കോട്, തിരുവനന്തപുരം

Malayalam

**Ramadan Fasting and Patients**

( Second Edition)

Author



**Dr. S. Abdul Azeez MBBS, DPH**

Ministry of Health, Riyadh, KSA

Published by

**Subair Kunju Foundation**, Azhicode

'Venchembi', Chekkakonam P.O

Trivandrum-695564, Kerala, South India

Phone: 0091 8301050144 (India)

00966 505798298 (Riyadh, KSA)

E-mail:saazeez2004@gmail.com

First Edition: July 2012

Second Edition: June 2016

Cover design & layout

Faisad

Copies: 1000

Copy right: © 2016@author



## റമദാൻ വ്രതം:

ഇസ്ലാം മതവിശ്വാസികളുടെ ഒരു മാസം നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന നിർബന്ധ മതാനുഷ്ഠാനമാണ് റമദാൻ വ്രതം. ആരോഗ്യമുള്ള സ്ത്രീ പുരുഷന്മാർ എല്ലാവർഷവും റമദാൻ മാസത്തിൽ നോമ്പനുഷ്ഠിക്കാൻ വിശുദ്ധ ഖുർആൻ ആഹ്വാനം ചെയ്യുന്നു. ഹൈന്ദവ, ജൂത, ക്രിസ്തുമത, ബുദ്ധ മതങ്ങളുടെ ലോകത്തെ വിവിധ സമുദായങ്ങളിൽ വ്രതാനുഷ്ഠാനം പ്രധാന ആചാരമാണ്. അനുഷ്ഠാനരീതിയിൽ ചില വ്യത്യാസങ്ങൾ ഉണ്ടെന്നുമാത്രം.

*“സത്യ വിശ്വാസികളേ, നിങ്ങളുടെ മുൻപുള്ളവരോട് കൽപ്പിച്ചിരുന്നതു പോലെ നിങ്ങൾക്കും നോമ്പ് നിർബന്ധമായി കൽപ്പിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ ദോഷബാധയെ സൂക്ഷിക്കുവാൻ വേണ്ടിയത്രേ അത്”*

വിശുദ്ധ ഖുർആൻ 2-ാം അധ്യായത്തിലെ 183-ാം സൂക്തത്തിലെ ഈ ഉദ്ബോധനമാണ് മുസ്ലിം വ്രതാനുഷ്ഠാനത്തിനായാറം. രോഗികൾ, കുട്ടികൾ, യാത്രക്കാർ, ആർത്തവ ഘട്ടത്തിലെ സ്ത്രീകൾ, ഗർഭിണികൾ, മുലയൂട്ടുന്ന സ്ത്രീകൾ എന്നിവർ റമദാൻ വ്രതാനുഷ്ഠാനത്തിൽ നിന്നും ഒഴിവാക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

ഒരു മതാചാരമെന്നതിനുപുറമെ വ്രതാനുഷ്ഠാനം മനുഷ്യന്റെ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുവാൻ സഹായിക്കുന്ന ശാസ്ത്രീയ അടിസ്ഥാനമുള്ള ഒന്നായി ആധുനിക ലോകം തിരിച്ചറിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. വിവിധ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്കുള്ള ചികിത്സാ-നിയന്ത്രണ-പ്രതിരോധ ഉപാധിയായി വ്രതാനുഷ്ഠാനത്തെ ലോകം അംഗീകരിച്ചിരിക്കുന്നു. ഏതെങ്കിലും പ്രത്യേക ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങൾ മാത്രം ഉപേക്ഷിക്കുകയോ, സമ്പൂർണ്ണ നിരാഹാരം നിഷ്കർഷിക്കുകയോ ചെയ്യാത്ത, തികച്ചും വ്യക്തി സ്വമേധയാ ചെയ്യുന്ന ഒന്നാണ് റമദാൻ വ്രതാനുഷ്ഠാനം. ഭക്തിയോടും ചിട്ടയായും ഒരു മാസക്കാലം നോമ്പനുഷ്ഠിക്കുമ്പോൾ അത് മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും ആരോഗ്യം പ്രധാനം ചെയ്യുക മാത്രമല്ല, പുകവലി പോലുള്ള ദു:ശ്ശീലങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കുവാനും, അമിതവണ്ണം, അമിതരക്തക്കൊളസ്ട്രോൾ തുടങ്ങി വിവിധ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കുവാനും ഉപകരിക്കും.



## വ്രതാനുഷ്ഠാനത്തിലെ ശാരീരിക വ്യതിയാനങ്ങൾ

(Physiological effects of fasting)

നോമ്പുകാരന്റെ ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന വിവിധ വ്യതിയാനങ്ങൾ ഗൗരവമായ ഗവേഷണ പഠനങ്ങൾക്ക് വിധേയമായിട്ടുണ്ട്. ശരീരത്തിലെ ജലാംശം, ഉപ്പ്, ഊർജ്ജോത്പാദനം, ഉപാപചയപ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്നിവക്കുപുറമെ ദഹനേന്ദ്രിയം, അന്തസ്രാവ്യ ഗ്രന്ഥി, ശ്വാസനവ്യവസ്ഥ, നാഡീവ്യൂഹം, വൃക്കകളുടെ പ്രവർത്തനം തുടങ്ങി ഒട്ടുമിക്ക അവയവ വ്യവസ്ഥകളിലും വ്രതാനുഷ്ഠാനം മാറ്റങ്ങളുണ്ടാക്കുന്നു. ഈ മാറ്റങ്ങളൊക്കെയും ആരോഗ്യദായകവും ആയുസ് വർദ്ധിപ്പിക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നതുമാണ്.

വ്രതാരംഭത്തിന്റെ ആദ്യ ദിനങ്ങളിൽ, രക്തത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസ്, ഇൻസുലിൻ എന്നിവയുടെ അളവ് ചെറിയ തോതിൽ കുറയുന്നു. ഇത് രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര കൂടുവാൻ സഹായിക്കുന്ന ഗ്ലൂക്കഗോൺ, ശരീരവളർച്ചയെ ഉദ്ദീപിപ്പിക്കുന്ന ഗ്രോത്ത് ഹോർമോൺ എന്നിവയുടെ അളവു വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ഈ വ്യതിയാനങ്ങൾ ശാരീരികാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുവാൻ സഹായകരമാണ്.

തൈറോയിഡ് ഗ്രന്ഥിയിൽ നിന്നുമുള്ള T3, T4 ഹോർമോണുകളുടെ ഉത്പാദനം കുറയുന്നത് അടിസ്ഥാന ഉപാപചയ പ്രവർത്തനങ്ങൾ (BMR) കുറയുവാൻ ഇടയാക്കുന്നു. രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയുവാൻ ഇത് സഹായകരമത്രേ.

രക്തത്തിലെ കൊഴുപ്പായ കൊളസ്റ്ററോൾ വ്രതാരംഭത്തിൽ തന്നെ കുറഞ്ഞു തുടങ്ങുന്നു. എന്നാൽ വരും ദിനങ്ങളിലെ കൊളസ്റ്ററോൾ ഏറ്റക്കുറച്ചിൽ നോമ്പിനു ശേഷം ഇഫ്താറിലും, രാത്രിയിലും തുടർന്നു അത്താഴത്തിലും ഉള്ള ഭക്ഷണരീതി അനുസരിച്ചു കൂടുകയോ കുറയുകയോ ചെയ്യുന്നു. (അമിതാഹാരവും വർദ്ധിച്ച കൊഴുപ്പുള്ള ഭക്ഷണവും ഒഴിവാക്കേണ്ടതിന്റെ പ്രാധാന്യം ഇവിടെയാണ്). നോമ്പുകാലത്തു നല്ല കൊളസ്റ്ററോൾ ഘടകമായ എച്ച്.ഡി.എൽ (HDL) കൂടുന്നതായി പഠനങ്ങളിൽ തെളിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.



മൂത്രവിസർജന വ്യവസ്ഥയിൽ സംഭവിക്കുന്ന മാറ്റങ്ങൾ ഇനിപറയുന്നവയാണ്. മൂത്രത്തിന്റെ അളവ്, അതിലെ വിസർജ്യ ഘടകങ്ങളായ ഉപ്പിന്റെ അംശം, ഇലക്ട്രോലൈറ്റുകൾ തുടങ്ങിയവയുടെ അളവ് എന്നിവയ്ക്ക് യാതൊരു വ്യത്യാസവും ഉണ്ടാകുന്നില്ല. എന്നാൽ രക്തത്തിലെ യൂറിയയുടെ അളവ് (BUN) നാമമാത്രമായി വർദ്ധിക്കുന്നു. രക്തക്രിയാറ്റിനിന്റെ അളവ് കൂടുമെങ്കിലും അത് പൂർണ്ണനിരാഹാരം അനുഷ്ഠിക്കുന്നവരിലേതിനേക്കാൾ കുറഞ്ഞ തോതിൽ മാത്രമാണ് കാണുക. പ്രതമനുഷ്ഠിക്കുന്ന കുട്ടികളിൽ 22% പേരിൽ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് പെട്ടെന്ന് കുറയുന്ന അവസ്ഥ (hypoglycemia) ഉണ്ടാകുന്നതായി കാണുന്നു. (കുട്ടികൾ അവർ കൗമാരക്കാരാകുന്നതുവരെ നോമ്പനുഷ്ഠാനത്തിൽ നിന്നും ഒഴിവാക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു)

## പ്രതാനുഷ്ഠാനത്തിന്റെ ഗുണഫലങ്ങൾ

അമിതഭാരം കുറയുക, ശരീരത്തിലെ അമിത കലോറിയും കൊഴുപ്പും അമിതവണ്ണവും കുറയുക, പൊതു ആരോഗ്യനില മെച്ചപ്പെടുക, രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയുക, എല്ലുകളുടേയും സന്ധികളുടേയും ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുക തുടങ്ങിയവയാലും ഗുണങ്ങൾ നോമ്പുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്നു. ഫലത്തിൽ മരുന്നുസേവനം ഒരളവു വരെ കുറയ്ക്കാൻ റമദാൻ പ്രതാനുഷ്ഠാനത്തിലൂടെ സാധിക്കുന്നു. മറ്റു ഗുണഫലങ്ങൾ തഴെപറയുന്നു:

1. ശരീരഭാരം 1.7 മുതൽ 3.8 കിലോഗ്രാം വരെ കുറയുന്നു. (അമിതവണ്ണക്കാരിലാണ് മറ്റുള്ളവരേക്കാൾ കൂടിയ തോതിൽ ശരീരഭാരം കുറയുക)
2. ശരീരത്തിൽ കടന്നുകൂടുന്ന വിവിധ വിഷവസ്തുക്കളെ ശരീരാവയവങ്ങളായ കരൾ, വൃക്ക, ശ്വാസകോശം, കൂടൽ, ലിംഫ് ഗ്രന്ഥി, ത്വക്ക് ഇവയിലൂടെ നിർവീര്യമാക്കുന്ന പ്രക്രിയ ത്വരിതപ്പെടുന്നു.
3. ശരീരത്തിലെ പ്രതിരോധ സംവിധാനം കൂടുതൽ മെച്ചപ്പെടുന്നതിനാൽ രോഗങ്ങൾക്ക് ശമനമുണ്ടാകുന്നു.
4. ശരീര കോശങ്ങളിലെ മാംസ്യോൽപാദനം വർദ്ധിക്കുന്നു. ഇത് കോശങ്ങൾക്കും ശരീരകലകൾക്കും അവയവങ്ങൾക്കും പുത്തനുണർവ് നൽകുന്നു.



5. ശരീരോഷ്മാവും ഉപാപചയ പ്രവർത്തനങ്ങളും കുറയുന്നു.

6. ഗ്രോത്ത് ഹോർമോൺ, ആന്റി ഏജിംഗ് ഹോർമോൺ ഇവ കൂടുതൽ ഉൽപാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നതിനാൽ ശരീരത്തിൽ കൂടുതൽ ഉന്മേഷവും ഉണർവും ഉണ്ടാകുന്നു. മാത്രവുമല്ല, ആയുർദൈർഘ്യം കൂടുവാൻ ഇത് സഹായിക്കുന്നു. ആയുർദൈർഘ്യം കൂട്ടുവാനുള്ള ഏകമാർഗം പട്ടിണിയല്ലാതെയുള്ള പ്രതാനുഷ്ഠാനമാണെന്ന് ഈ രംഗത്തെ ഗവേഷകർ കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്.

7. ചില ഗവേഷകരുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ ഒരു കൂട്ടം രോഗങ്ങൾക്ക് പ്രതാനുഷ്ഠാനത്തിലൂടെ ശമനമുണ്ടാകുന്നതായി കാണാം. മാനസികാരോഗ്യവുമായി ബന്ധമുള്ള രോഗങ്ങളായ ഉറക്കക്കുറവ്, ഇറിറ്റബിൾ ബവൾ സിൻഡ്രോം, ആസ്മ, ഫൈബ്രോമയാൽജിയ, നടവേദന, വിഷാദരോഗം, എക്സിമ, കൂടൽ പ്രണതം തുടങ്ങിയവയും അലർജി രോഗങ്ങൾ, ഗുട്ട്, വിരശല്യം, വെരിക്കോസ് അൾസർ തുടങ്ങിയവയും ഇക്കൂട്ടത്തിൽപ്പെടുന്നു.

### പ്രതാനുഷ്ഠാനം പാടില്ലാത്ത രോഗികൾ

- ടൈപ്പ് ഒന്ന് വിഭാഗം പ്രമേഹ രോഗികൾ
  - സ്ഥായിയായ വൃക്ക തകരാറുള്ളവർ, വൃക്കയിൽ കല്ല് ബാധിച്ചവർ, വൃക്ക മാറ്റിവെച്ചവർ
  - തീവ്ര ഹൃദ്രോഗ ബാധിതർ
  - തീവ്ര ശ്വാസകോശരോഗമുള്ളവർ
  - കടുത്ത ആമാശയ പ്രണമോ രക്തസ്രാവമോ ഉള്ളവർ
  - അപസ്മാര രോഗികൾ
- കടുത്ത മൈഗ്രേൻ തലവേദന വരുന്ന രോഗികൾ

### രോഗാവസ്ഥയിലെ നോമ്പനുഷ്ഠാനം

രോഗാവസ്ഥയിൽ നോമ്പ് നിർബന്ധമല്ല എങ്കിലും പ്രമേഹ രോഗികൾ, ഹൃദ്രോഗികൾ, ഉയർന്ന രക്ത സമ്മർദ്ദമുള്ളവർ തുടങ്ങിയവരും ഗർഭിണികളും റമദാൻ നോമ്പനുഷ്ഠിക്കുവാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നവരാണ്. ഇത്തരക്കാരിൽ സുരക്ഷിതമായ നോമ്പനുഷ്ഠാനം ഉറപ്പാക്കുക ചികിത്സിക്കുന്ന ഡോക്ടറെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം സൂക്ഷ്മമായി കൈകാര്യം ചെയ്യേണ്ട വിഷയമാണ്. ഓരോ വ്യക്തിക്കും അനുയോജ്യമായ തരത്തിൽ വേണം ചികിത്സാരീതി ക്രമീകരിക്കേണ്ടത് എന്നതും പ്രസ്താവ്യമാണ്. പ്രമേഹം, ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം, ഹൃദ്രോഗം എന്നീ രോഗാവസ്ഥകളിലും ഗർഭിണികളിലും എപ്രകാരം സുരക്ഷിതമായി നോമ്പനുഷ്ഠിക്കാമെന്ന് പരിശോധിക്കാം.



**പ്രമേഹരോഗികൾ ടൈപ്പ് ഒന്ന് വിഭാഗം പ്രമേഹരോഗികൾ.  
(IDDM/ Juvenile Diabetics)**

മുൻ സൂചിപ്പിച്ചതുപോലെ, ടൈപ്പ് ഒന്ന് വിഭാഗം രോഗികൾ സാധാരണ നിലയിൽ നോബെടുക്കുവാൻ പാടില്ലാത്തവരാണ്. സ്ഥിരമായ ഇൻസുലിൻ കുത്തിവെയ്പ്പിലൂടെ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് ക്രമീകരിക്കുന്ന ഈ രോഗികളിൽ ഇടക്കിടെ അതു കുറഞ്ഞു പോവുക സാധാരണമാണ്. ഇവരിൽ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര കൂട്ടുന്നതിനേക്കാൾ അപകടം അതു പെട്ടെന്ന് കുറയുന്നതാണ്. അതിനാൽ വ്രതമനുഷ്ഠിക്കാൻ തീരുമാനിക്കുന്ന ടൈപ്പ് ഒന്ന് പ്രമേഹ രോഗികൾ അവരുടെ ചികിത്സാവിധി ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം നോമ്പിനു മുൻപുതന്നെ ക്രമീകരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ആവശ്യമായ എല്ലാ മുൻകരുതലുകളും സ്വീകരിച്ചു മാത്രമേ ഇവരിൽ സുരക്ഷിതമായ വ്രതാനുഷ്ഠാനം സാധ്യമാകൂ.

വ്രതകാലത്ത് ഉപയോഗിക്കേണ്ട ഇൻസുലിന്റെ ഇനം, ഡോസ്, കുത്തിവെക്കേണ്ട സമയക്രമം ഇവ എല്ലാം മുൻകൂട്ടി ചിട്ടപ്പെടുത്തണം. ഇൻസുലിൻ രണ്ടോ മൂന്നോ ഡോസായി നൽകാം. ദീർഘനേരപ്രവർത്തന ശേഷിയുള്ള (long acting) ഇൻസുലിനു പകരം ഹ്യുമലോഗ് പോലുള്ള ദ്രുതപ്രവർത്തക (rapid acting) ഇൻസുലിനാണ് ഉത്തമം. ഇഫ്താറിന് മുൻപും മൂന്ന് മണിക്കൂറിനു ശേഷവും അത്താഴത്തിന് മുൻപും രോഗി രക്തപരിശോധന നടത്തി ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം ഇൻസുലിൻ കുത്തിവെക്കണം.



### ടൈപ്പ് 2 രണ്ട് വിഭാഗം പ്രമേഹരോഗികൾ

(NIDDM/Adult onset diabetics):

ഇവരിൽ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം മുൻകരുതലുകൾ സ്വീകരിച്ചു സുരക്ഷിതമായ വ്രതാനുഷ്ഠാനം സാധ്യമാണ്. മാത്രവുമല്ല, അമിതവണ്ണക്കാരായ ടൈപ്പ് 2 പ്രമേഹക്കാർ നോമ്പനുഷ്ഠിക്കുന്നത് അവരുടെ ശരീരത്തിലെ അമിത കൊഴുപ്പ് നീങ്ങി ഭാരം കുറയുന്നതിനും സഹായകരമാണ്. ഇത്തരക്കാരെ (ഗർഭിണികൾ ഒഴിച്ച്) നോമ്പെടുക്കുവാൻ പ്രേരിപ്പിക്കണം.

ഗുളിക ഉപയോഗിക്കുന്ന ടൈപ്പ് 2 പ്രമേഹക്കാർ കുറഞ്ഞത് രണ്ടു മാസം മുൻപെങ്കിലും അവരുടെ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് സുരക്ഷിത നിലയിൽ (HBA1C 8-ൽ താഴെ) കൊണ്ടുവരണം. ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം മരുന്നുകളും അവയുടെ അളവും ക്രമീകരിക്കണം. മെറ്റ്ഫോർമിൻ പോലുള്ള മരുന്നുകൾ വ്രതകാലത്തു ഉപയോഗിക്കാൻ പാടില്ലാത്തതിനാൽ ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിക്കുന്നവ മാത്രം കഴിക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. റോസീഗ്ലിറ്റസോൺ, ഗ്ലിപിസൈഡ് തുടങ്ങിയ മരുന്നുകൾ ഗ്ലിബുറൈഡ്, ഗ്ലിമിപ്രൈമൈഡ്, നറ്റെഗ്ലിസൈഡ് എന്നിവയേക്കാൾ സുരക്ഷിതമാണ്.

ഇൻസുലിൻ മിശ്രിതങ്ങളായ 70/30, 75/25 ഇവയും റഗുലർ ഇൻസുലിനും വ്രതകാലത്ത് സുരക്ഷിതമല്ല. എൻ.പി.എച്ച് (NPH) ഇൻസുലിൻ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ അതിന്റെ ഡോസ് 20% കുറയുകയും യഥാക്രമം 2/3, 1/3 ഭാഗങ്ങൾ ഇഫ്താറിനും സുഹറിനും മുൻപായി കുത്തിവെക്കേണ്ടതുമാണ്. ഇതുപോലെ ലാന്റസ് (lantus) ഇൻസുലിനും 20% കുറച്ച് മാത്രം (രാത്രിയിൽ) എടുക്കണം. കൂടാതെ 4-6 യൂനിറ്റ് ദ്രുതപ്രവർത്തക ഇൻസുലിൻ ഇഫ്താറിനും സുഹറിനും മുൻപായി എടുക്കുകയും വേണം.

ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം നോമ്പെടുക്കുന്ന ടൈപ്പ് 2 പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് മെച്ചപ്പെട്ട രോഗ നിയന്ത്രണത്തിനു പുറമെ, രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയുക, കൊളെസ്റ്ററോൾ നിയന്ത്രണ വിധേയമാക്കുക, ശരീര ഭാരം 5-10 പൗണ്ട് വരെ കുറയുക എന്നീ ഗുണങ്ങളും ലഭിക്കും.

ടൈപ്പ് 2 പ്രമേഹക്കാർ വ്രതകാലത്ത് ലഘുവായോ മിതമായ തോതിലോ ശരീര വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതിൽ കുഴപ്പമില്ല. മാത്രവുമല്ല, വ്രതം അവരുടെ വ്യായാമശേഷിയെ ഒരു തരത്തിലും പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുകയുമില്ല. ഇക്കാരണത്താൽ തന്നെ പ്രമേഹരോഗികൾ വ്രതസമയത്തിനു ശേഷം അവരുടെ സാധാരണ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ വ്യാപൃതരാവുന്നതിൽ തടസ്സമില്ല.





**വ്രതാനുഷ്ഠാനം പാടില്ലാത്ത പ്രമേഹരോഗികൾ**

- സങ്കീർണ്ണമായ ടൈപ്പ് 1 പ്രമേഹക്കാർ
- അനിയന്ത്രിത ടൈപ്പ് 1, ടൈപ്പ് 2 പ്രമേഹക്കാർ
- ശരിയായ രീതിയിൽ മരുന്ന് കഴിക്കാത്തതും ആഹാരനിയന്ത്രണം-  
വ്യായാമരീതികൾ ഇവ പാലിക്കാത്തവരുമായ രോഗികൾ
- അമിത രക്തസമ്മർദ്ദവും ഹൃദ്രോഗവുമുള്ളവർ
- ഡയബറ്റിക് കീറ്റോ അസിഡോസിസ് എന്ന പ്രമേഹ സങ്കീർണത  
ഉള്ളവർ
- കൂടെക്കൂടെ അണുബാധ ഉണ്ടാകുന്ന പ്രമേഹക്കാർ  
പ്രമേഹരോഗമുള്ള ഗർഭിണികൾ
- ഓർമക്കുറവോ മസ്തിഷ്ക തകരാറോ ഉള്ള പ്രമേഹക്കാർ
- റമദാൻ നോമ്പിനിടയിൽ രണ്ടോ അതിൽ കൂടുതലോ തവണ  
രക്തത്തിൽ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് വളരെ കുറഞ്ഞു പോവുക  
യോ കൂടുകയോ ചെയ്തവർ

*റമദാൻ വ്രതം കഴിഞ്ഞ ഉടനെ തന്നെ രോഗികൾ അവർ  
കഴിക്കുന്ന മരുന്നുകളുടെ അളവ് വ്രതത്തിന് മുൻപ്  
ഉപയോഗിച്ചിരുന്ന രീതിയിലേക്ക് മാറ്റണം.*



**2. അമിത രക്തസമ്മർദ്ദവും ഹൃദ്രോഗവുമുള്ളവർ**  
(Hypertensive and cardiac patients)

ലഘുവോ മിതമായ തോതിലോ വർധിച്ച രക്തസമ്മർദ്ദവും അമിതവണ്ണവുമുള്ളവർ നോമ്പനുഷ്ഠിക്കുന്നത് അവ കുറയുന്നതിന് സഹായകരമാണ്. നോമ്പുകാലത്തെ മരുന്നുസേവ എപ്രകാരമെന്ന് ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം നിശ്ചയിക്കണമെന്നു മാത്രം. അനിയന്ത്രിത രക്തസമ്മർദ്ദക്കാർ നോമ്പനുഷ്ഠിക്കരുത്.

**3. മൈഗ്രേൻ തലവേദന ഉള്ളവർ**  
(Patient with Migraine headache)

എല്ലാത്തരം തലവേദനയും രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് കുറയുമ്പോഴും ശരീരജലാംശം കുറയുമ്പോഴും വർധിക്കുന്നതായാണ് കാണുന്നത്. മൈഗ്രേൻ തലവേദനക്കാരിൽ വ്രതമനുഷ്ഠിക്കുന്ന സമയത്ത് രക്തത്തിലെ ഫ്രീ ഫാറ്റി ആസിഡുകൾ വർധിക്കുന്നു. അതിന്റെ ഫലമായി രക്തത്തിൽ കാറ്റക്കോളമൈനുകൾ (Catacholamines) കൂടുതലായി ശ്രവിക്കപ്പെടുന്നതിനും തുടർന്ന് തലവേദന കലശലാകുന്നതിനും ഇടയാക്കുന്നു. ഈ കാരണത്താൽ മൈഗ്രേൻ രോഗികൾ നോമ്പനുഷ്ഠിക്കുന്നത് ഉചിതമല്ല.

**ഗർഭിണികൾ നോമ്പെടുക്കുമ്പോൾ**

സാധാരണ ആരോഗ്യവതികളായ ഗർഭിണികൾ നോമ്പെടുക്കുമ്പോൾ അത് അവരുടേയോ ശിശുവിന്റേയോ ആരോഗ്യത്തെ ഒരുകുതരത്തിലും ബാധിക്കുന്നില്ല. മാത്രവുമല്ല പ്രസവിക്കുന്ന കുഞ്ഞിന്റെ ഭാരം തികച്ചും സാധാരണ നിലയിലുമായിരിക്കും. സങ്കീർണമല്ലാത്ത ഗർഭാവസ്ഥയുള്ളവർ അവരുടെ പതിവു ജോലികൾ തുടരുന്നതിൽ കുഴപ്പമില്ല. വിശ്രമവേളകൾ കണ്ടെത്തുക, എല്ലാത്തരം ഉത്കണ്ഠയും ഒഴിവാക്കുക, നോമ്പു തുറക്കുമ്പോൾ ശരിയായ പോഷണവും ആവശ്യത്തിന് കലോറിയും ലഭിക്കുന്ന ഭക്ഷണം കഴിക്കുക, ആദ്യ മൂന്ന് മാസക്കാലത്താണ് നോമ്പെങ്കിൽ (first trimester) അമിത ചർദ്ദിയോ ക്ഷീണമോ അനുഭവപ്പെട്ടാൽ ഉടൻ ഡോക്ടറെ സമീപിക്കുക. അവസാന മൂന്ന് മാസക്കാലത്താണ് (third trimester) നോമ്പെങ്കിൽ തലകറക്കം, നെഞ്ചിടിപ്പ്, അസഹനീയമായ തലവേദന, കുഞ്ഞിന് അനക്കക്കുറവ് തുടങ്ങിയ ലക്ഷണങ്ങളുണ്ടായാൽ നോമ്പ് മുറിക്കുകയും എത്രയും വേഗം വൈദ്യപരിശോധനക്ക് വിധേയമാക്കുകയും ചെയ്യുക എന്നീ കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കണം.



### വ്രതമനുഷ്ഠിക്കുന്ന ഗർഭിണികൾ റമദാനിൽ ഉടനീളം ഇനി പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ പാലിക്കണം

- നോമ്പ് മുറിച്ച ശേഷം ചെറിയ അളവിൽ കൂടുതൽ തവണയായി വേണം ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ
- അത്താഴം പരമാവധി പിന്തിച്ചു കഴിക്കുക ദിവസവും ധാരാളം വെള്ളം ( 8-10 ഗ്ലാസ്) കുടിക്കുക.
- മലബന്ധം ഒഴിവാക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നതും പോഷകസമൃദ്ധവുമായ ഇൗന്തപ്പഴം ദിനം പ്രതി കഴിക്കുക
- വേഗത്തിൽ ദഹിക്കുന്ന മത്സ്യം, മുട്ട, കോഴിയിറച്ചി, ചുവന്നമാംസം ഇവ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക ധാരാളം പഴങ്ങളും പച്ചക്കറിയും കഴിക്കുക
- അധികം അന്നജവും കൊഴുപ്പും കഴിക്കാതിരിക്കുക
- നെഞ്ചെരിച്ചിലും വയറിനു അസ്വസ്ഥതയും ഉണ്ടാക്കുന്ന ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ (അച്ചാറുകൾ, ചായ, കാപ്പി, മധുരപലഹാരങ്ങൾ, കാർബണിക പാനീയങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ) ഒഴിവാക്കുക

### വ്രതാനുഷ്ഠാനം പാടില്ലാത്ത ഗർഭിണികൾ

- ടൈപ്പ് 1, ടൈപ്പ് 2 പ്രമേഹക്കാർ
- സ്ഥായിയായ വൃക്ക തകരാറുള്ളവർ
- കരളിന് പ്രവർത്തന തകരാറുള്ളവർ തുടരെ നെബുലൈസേഷൻ (Nebulisation) ആവശ്യമുള്ള ആസ്മ രോഗികൾ
- വർധിച്ച രക്തസമ്മർദ്ദമുള്ളവർ, ഇരട്ടകുട്ടികളെ ഗർഭം ധരിക്കുന്നവർ, മാസം തികയാതെ പ്രസവിക്കാനിടയുള്ളവർ, മറ്റ് ഗുരുതരമായേക്കാവുന്ന ശാരീരിക രോഗങ്ങളുള്ളവർ



### പ്രമേഹരോഗിയായ ഗർഭിണികൾ

ഗർഭകാലത്ത് വർധിച്ച ഇൻസുലിൻ ഉൽപാദനവും ഇൻസുലിൻ പ്രതിരോധവും കാണുന്നു. ആയതിനാൽ പ്രമേഹമുള്ള ഗർഭിണികൾ നോമ്പെടുക്കുന്നത് സങ്കീർണ്ണമായ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ ക്ഷണിച്ചു വരുത്തിയേക്കും. എന്നിരുന്നാലും നിർബന്ധമായി നോമ്പനുഷ്ഠിക്കുവാൻ തയാറാകുന്നവർക്ക് പ്രത്യേക മെഡിക്കൽ നിരീക്ഷണത്തിൽ അനുവാദം നൽകേണ്ട സാഹചര്യം ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. ഇത്തരത്തിൽ നോമ്പനുഷ്ഠിക്കാനുദ്ദേശിക്കുന്നവർ മുൻകൂട്ടിത്തന്നെ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് നിയന്ത്രണ വിധേയമാക്കണം. രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര കുറഞ്ഞാൽ അമ്മക്കും കുട്ടിക്കും ഉണ്ടായേക്കാവുന്ന ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചികിത്സകൻ ബോധ്യപ്പെടുത്തുകയും വേണം. ഇവരെ 'ഹൈ റിസ്ക്' ഗണത്തിൽ പെടുത്തി ഗൈനക്കോളജിസ്റ്റ്, പ്രമേഹരോഗ വിദഗ്ധൻ, പോഷകാഹാര വിദഗ്ധൻ, പ്രമേഹരോഗ വിദ്യാഭ്യാസം നൽകുന്ന നഴ്സ് തുടങ്ങിയവരുടെ സംയുക്ത നിരീക്ഷണത്തിൽ ചികിത്സ നൽകുകയാണ് ഉചിതമായ നടപടി.

### വാമനക്കാർ

രമദാൻ വ്രതമനുഷ്ഠിക്കുവാൻ താൽപര്യമുള്ള പ്രമേഹം, ഹൃദ്രോഗം മറ്റ് അസുഖക്കാർ എന്നിവർക്ക് വേണ്ട അടിസ്ഥാന മാർഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുക മാത്രമാണ് ഈ കൈപുസ്തകത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം. മെഡിക്കൽ സയൻസ് ദിനംപ്രതി മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ശാസ്ത്രമാണ്. ആയതിനാൽ ഇതിൽ വിവിരിച്ചിട്ടുള്ള കാര്യങ്ങളെ സംബന്ധിക്കുന്ന ഏറ്റവും പുതിയ വിവരങ്ങൾക്കും സംശയ നിവാരണത്തിനും നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറെ സമീപിക്കുക. മരുന്നുകളും അവയുടെ ശരിയായ അളവും ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശമനുസരിച്ചുമാത്രം ഉറപ്പിക്കുക. ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർക്കും രോഗികൾക്കും പ്രയോജനകരമാവുമെന്ന ഉത്തമ വിശ്വാസത്തിൽ തയാറാക്കിയ ഈ ലഘു പ്രസിദ്ധീകരണത്തെക്കുറിച്ചുള്ള നിങ്ങളുടെ വിലപ്പെട്ട അഭിപ്രായങ്ങളും നിർദ്ദേശങ്ങളും ദയവായി അറിയിക്കുക.