



Monthly Newsletter

SHIFA SPEAKS

Volume: 09 | Issue: 10 | May, 2020



رمضان مبارک نیکیاں | برکتیں | رحمتیں

رمضان المبارک کے بابرکت مہینے کی آمد پر ہم اللہ تعالیٰ کے شکر گزار ہیں کہ اس نے ہمیں ایک بار پھر اس مہینے کی برکتیں سمیٹنے کی توفیق دی۔

لیکن اس باریہ مہینہ غیر معمولی حالات میں آیا ہے، جب کہ پوری دنیا کو کرونا جیسی مہلک وباء کا سامنا ہے اور دنیا بھر میں کرونا کی وبائے لوگوں کو سماجی دوری اختیار کرنے پر مجبور کر دیا ہے۔ دعا اور دوا جب ساتھ ملتی ہیں تو شفا بنتی ہے۔ اس لیے ہمیں چاہیے کہ کرونا سے بچاؤ کے لیے تمام احتیاطی تدابیر اختیار کریں اور انکے موثر ہونے کے لیے اللہ تعالیٰ سے دعا بھی کریں۔ اس سے معافی بھی مانگیں اور مدد بھی طلب کریں۔ ہم اللہ رب العزت سے دعا گو ہیں، اے اللہ اس رحمتوں، برکتوں اور مغفرتوں والے مہینے کو ہمارے لئے سلامتی والا مہینہ بنا دے، اس ماہ مبارک میں اہل ایمان کو شفا و نجات اور تمام انسانوں کو کرونا کی وبا سے چھٹکارا عطا فرما دے۔

آمین یا رب العالمین!

صحت مندر رمضان

روزہ ایک جسمانی اور روحانی تجربہ ہے جس میں سے گزرنے کے لیے ہمت اور تیاری کی ضرورت ہے۔ اگر آپ کسی دائمی مرض کا شکار ہیں یا آپ کی صحت تسلی بخش نہیں تو بہتر ہے کہ روزے رکھنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔



ماہ رمضان تمباکو نوشی اور اس جیسی دیگر بری عادتوں کو چھوڑنے کا سنہری موقع ہے



سحر و افطار کے اوقات میں زیادہ کھانے کی بجائے متناسب غذائیت والی خوراک استعمال کریں



روزہ اور صحت کے متعلق اکثر پوچھے جانے والے سوالات



روزہ ایک ایسا جسمانی اور روحانی تجربہ ہے جس میں سے گزرنے کیلئے آپ کو بہت ہمت اور تیاری کی ضرورت ہے اگر آپ کی صحت تسلی بخش نہیں یا آپ اپنی صحت سے پوری طرح مطمئن نہیں تو بہتر ہے کہ روزے شروع کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر لیں۔ آپ اپنے ڈاکٹر سے نہایت تفصیل سے اپنی صحت کے متعلق مسائل بیان کریں۔ جس کی روشنی میں ڈاکٹر آپ کی ضرورت کے مطابق دوا، خوراک وغیرہ میں ممکنہ تبدیلی کے متعلق بہتر مشورہ دے سکتا ہے۔ کوشش کریں کہ روزہ رکھ کر اس کے روحانی اور جسمانی فوائد کو زیادہ سے زیادہ اس طرح حاصل کریں کہ آپ کی صحت کے مسائل کم سے کم رہیں۔ ان سوالات و جوابات میں آپ کے مسائل اور ان کے حل پیش کرنے کی کوشش کی گئی ہے:

کیا ذیابیطس کے مریض روزہ رکھ سکتے ہیں؟

وہ لوگ جو اپنی شوگر، غذا میں احتیاط یا دوا وغیرہ سے کنٹرول کر سکتے ہیں وہ روزہ رکھ سکتے ہیں۔ بہتر ہے کہ اس ضمن میں وہ اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں تاکہ وہ مریض کو دوا کے استعمال کے لئے ایسے اوقات تجویز کر سکے جو روزے کے نہ ہوں لیکن جن لوگوں کو اپنی شوگر کنٹرول کرنے کے لیے انسولین لینی پڑتی ہے وہ اگر روزہ نہ رکھیں تو بہتر ہے۔

کیا حاملہ خاتون کے روزہ رکھنے میں خطرہ ہے یا کسی حاملہ خاتون کا روزہ رکھنا لازمی ہے؟

حاملہ خاتون کا روزہ ضروری نہیں لیکن خاتون کو چھوٹے ہوئے روزے ولادت کے بعد رکھنے ہوں گے یا فدیہ ادا کرنا ہوگا۔ گوکہ کچھ ایسی طبی شہادتیں موجود ہیں جن کے تحت حاملہ خاتون کا روزہ رکھنا مناسب نہیں لیکن اگر حاملہ خاتون محسوس کرتی ہے کہ وہ اچھی صحت رکھتی ہے اور روزہ رکھ سکتی ہے خاص طور پر حمل کے ابتدائی ایام میں تو وہ روزہ رکھ سکتی ہے لیکن اگر وہ کمزوری محسوس کرتی ہے تو اسلام اس کو بعد ولادت چھوٹے ہوئے روزے رکھنے یا فدیہ دینے کی چھوٹ دیتا ہے۔

خون کے ٹیسٹ کے لیے خون نکالنے اور انجیکشن لگانے سے کیا روزہ ٹوٹ جاتا ہے؟

خون کے ٹیسٹ کے لیے نمونہ حاصل کرنے سے کسی بھی طرح کے انجیکشن لگانے سے روزہ نہیں ٹوٹتا لیکن انجیکشن طاقت کا یا غذائی ضرورت پوری کرنے کے لیے ہو تو روزہ ٹوٹ جاتا ہے۔

کیا میں روزہ کی حالت میں دمہ کیلئے دوا کا پھر استعمال کر سکتا ہوں؟

اس باب میں مسلمان فقہاء کے درمیان اختلاف پایا جاتا ہے، کچھ علماء کے نزدیک دمہ میں استعمال ہونے والا پھر کھانے پینے کے ذیل میں نہیں آتا اس لیے روزہ کے دوران اس کا استعمال جائز ہے۔ جبکہ دوسرے علماء کا استدلال یہ ہے کہ پھر کے ذریعے معمولی مقدار ہی میں صحیح لیکن مائع دوا پھیپھڑوں میں پہنچتی ہے جس سے روزہ ٹوٹ جاتا ہے۔

کیا ایسا فرد جس کو ہسپتال میں خون لگایا جا رہا ہو، روزہ رکھ سکتا ہے؟

ایسا فرد جس کو خون لگایا جا رہا ہو طبی طور پر اس کیلئے مناسب نہیں کہ وہ روزہ رکھے۔ وہ ان دنوں میں روزہ رکھ سکتا ہے جب اس کو خون نہ لگایا جا رہا ہو۔

کیا بچے کو اپنا دودھ پلانے والی ماں کو روزہ رکھنا چاہیئے؟

جی نہیں! بچے کو اپنا دودھ پلانے والی ماں کو شریعت روزہ میں چھوٹ دیتی ہے اور وہ ان روزوں کے بدلہ میں بعد میں روزے رکھ کر یا فدیہ دے کر بری الذمہ ہو سکتی ہے۔

اگر میں ڈائلیسز پر ہوں تو کیا میں روزہ رکھ سکتا ہوں؟

پیریٹونیل ڈائلیسز کے دوران روزانہ مائع گلوکز جسم میں داخل کیا جاتا ہے۔ ایسے مریضوں کو روزہ نہیں رکھنا چاہیئے (بہتر ہے کہ وہ فدیہ دیں)۔ ہیمو ڈائلیسز ہفتہ میں تقریباً 3 مرتبہ ہوتا ہے اور اس میں بھی جسم میں پانی اور نمک داخل کرنا پڑتا ہے اس لیے ایسے مریضوں کو بھی جس روز ڈائلیسز ہوں روزہ نہیں رکھنا چاہیئے اور فدیہ کی سہولت سے فائدہ اٹھانا چاہیئے۔ اس ضمن میں اپنے ڈاکٹر سے بھی مشورہ کر لینا چاہیئے۔

فدیہ: اسلام میں ایک ایسا نظام متعین کیا گیا ہے جس کے تحت اگر کسی بناء پر روزہ رکھنا ممکن نہ ہو تو اس کے بدلے کے طور پر ایک روزہ کیلئے ایک مسکین کو دوا وقت کا کھانا کھلایا جائے۔ مثلاً کوئی مستقل مریض ہو یا بہت ضعیف و کمزور کہ روزہ رکھنے کے قابل نہ ہو۔ تفصیل کے لیے کسی عالم سے رابطہ کیا جاسکتا ہے۔



Ask A DOCTOR?

Because Doctor Knows Better

جانے! مستند ڈاکٹرز سے
کرونا وائرس (COVID-19) کے بارے میں

کرونا وائرس سے متعلق معلوماتی ویڈیوز دیکھنے
کے لیے QR کوڈز کو اسکین کریں۔



کرونا وائرس کے باعث جنم لینے والے نفسیاتی مسائل

ڈاکٹر عبدالوہاب یوسفی



کرونا وائرس کی علامات اور علاج

ڈاکٹر جاوید بھٹہ



PPEs یعنی ذاتی حفاظتی سامان کا صحیح استعمال

مس رتھ سیوٹیل



کرونا وائرس سے متعلق چند غلط فہمیاں

ڈاکٹر اعجاز احمد خان



کرونا وائرس کے مریض کی انتہائی نگہداشت

ڈاکٹر آفتاب اختر



کرونا وائرس لیبارٹری ٹیسٹنگ

ڈاکٹر عمران نذیر احمد

STAY HEALTHY THIS RAMADAN

Tips by Dr. Rezzan Khan (Consultant Dietitian/ Nutritionist, SIH)

Planning appropriate sleep, dietary intake & hydration are important during fasting. All the necessary nutrients & water must be taken during Sehri, Iftar and Dinner.

- All meals should be balanced by containing all food groups in the right amount, namely milk products, grains, meat, pulses, fruits and vegetables
- Fill two-third of the plate with grains, fruit & vegetables, & one-third with protein foods (chicken, fish, mutton, beef, egg, or pulses)
- The 'Sehri' dietary pattern should resemble breakfast. Do not skip Sehri. Avoid concentrated sugar and added salt in sehri
- 'Iftar' should consist of a light meal, followed by a modest dinner around 30-40 minutes after iftar, but not later
- Delaying dinner until the very end of the night is a dangerous practice. Finish eating the main meal at least 2 hours before sleep
- A healthy meal that is low in saturated fat and rich in whole grains (bread, chapatti, cereals, pasta, and rice), fruits, and vegetables is the best choice. Eat dry beans, lentils, and peas more often
- Avoid heavily processed foods that contain refined carbohydrates, fried foods, high-sugar, high-fat foods and pastries
- Drink 8-12 glass fluid between Iftar and Sahoor to prevent constipation, bad breath, fatigue, and kidney stone formation. Plain water, Shikanjabeen (lemon-water can be prepared with a dash of sugar and salt), diluted fruit juices and squash, buttermilk (lassi), milk, soups, use dried fruit to make a light syrup can be the choices.



TOWN HALL DURING COVID-19 PANDEMIC



Town hall was arranged to increase the motivation of employees and update them about the hospital's efforts to combat the spread of COVID-19. During these interactive departmental sessions, Mr. Taimoor Shah (COO, SIH), Malik M. Uzair (Administrator HR&D) & Divisional Heads discussed the challenges emerging by rapidly prevailing situation to fight COVID-19. Queries of staff related to the pandemic were also responded. Management also emphasized the need to follow guidelines related to Personal Protective Equipment (PPE).

Consultants of Shifa International Hospital giving their expert opinions on different media programs related to COVID-19 and fasting in Ramadan



Dr. M. Tayyab, Consultant Endocrinologist



Dr. Osama Ishtiaq, Consultant Endocrinologist



Dr. Nabia Tariq, Consultant Gynecologist



Dr. Shahzad Riyaz, Consultant Gastroenterologist



Dr. Ejaz Khan, Consultant Pediatrician



Dr. Athar Rana, Consultant Allergy & Immunology



A delegation led by NIH-Pakistan & Chinese doctors of the National Health Commission of China visited Shifa International Hospital to share their experiences about treatment of COVID-19 patients.

30 فیصد
ڈسکاؤنٹ
(کنسلیشن فیس پر)



آپ کا خیال اور توجہ | ایک فون کال کی دوری پر

ٹیلی کنسلیشن سروسز (گھر بیٹھے ڈاکٹر سے مشورہ کیجیے)



• کنسلنٹ سے ٹیلی کنسلیشن مشورہ (تمام اہم شعبے)

• جنرل فزیشنز (عام طبی مسائل اور کورونا وائرس)

• ادائیگی کا آسان طریقہ

برائے اپنا نمٹ

051-8464646

(صبح 7 بجے سے رات 11 بجے تک)



موبائل فون یا کمپیوٹر کے ساتھ انٹرنیٹ کے ذریعے

www.shifa.com.pk

شفا انٹرنیشنل ہسپتال، سیکٹر ایچ ایٹ فور، اسلام آباد



Sector H-8/4, Islamabad - Pakistan.

UAN: +92 51 1111 shifa (74432)

shifa.international.hospital

www.shifa.com.pk



We would love to hear from you

If you have any questions, comments or any suggestions as to what can be included in this newsletter, please write to us