

විශේෂයෙන් මතක තබා ගත යුතු කරුණු....

රෝගාකාර වූ ඔබට දිගින් දිගටම වමනය තිබේ නම් ඔබට ආහාර හෝ බෙහෙත් නිසි ලෙස ගැනීමට නොහැකි වේ.ඔබ ඉන්සියුලින් ගන්නා කෙනෙක් නම් මෙවැනි අවස්ථාවන්හිදී ඔබගේ රුධිරගත සීනි මට්ටම අසාමාන්‍ය ලෙස අඩුවිය හැකිය. ඔබ සතුව ග්ලූකෝමීටරයක් වෙතොත් මෙවැනි අවස්ථා වලදී සීනි මට්ටම පරීක්ෂා කර ගැනීම වැදගත් වේ.සීනි මට්ටම අසාමාන්‍ය ලෙස අඩු වුවහොත් ග්ලූකෝස්, සීනි , ජෑම් වැනි පැණි රස ආහාරයක් ගැනීමට මතක තබා ගන්න.

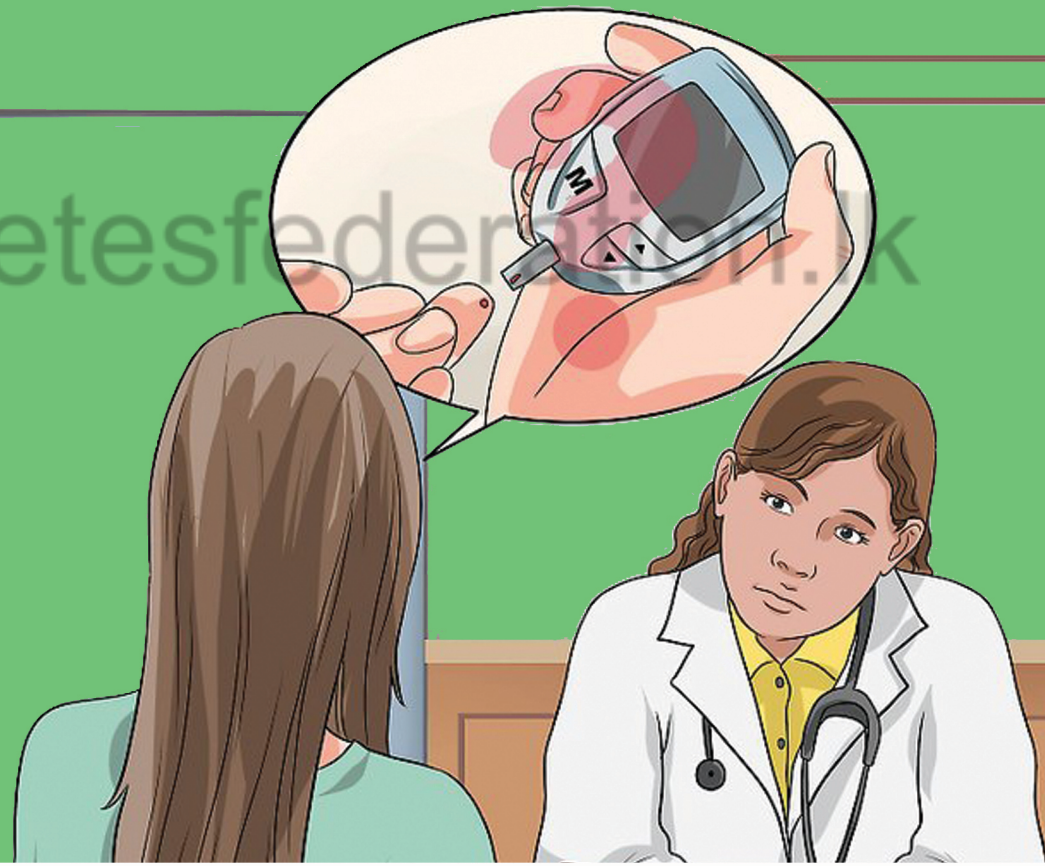
රෝගාකාර වූ විටෙක ඔබට.....

- නිතරම වමනය යෑම.
- හුස්ම වැටීම ගැඹුරු විමක් / වේගවත් විමක් ,
- නිදිමත ගතියක් / කල්පනා ගතිය අඩු විමක් ,
- තදබල ලෙස උදුරාබාධ

වැනි රෝග ලක්ෂණ ඇති වුවහොත් වහාම රෝහල් ගත වන්න.



දියවැස්සාව නිබේන ඔබ රෝගාකාර වූ විටෙක....





දියවැඩියාවෙන් පෙළෙන ඔබ වෙනත් රෝගාබාධ වලට ගොදුරු වූ විටෙක ඔබගේ සෞඛ්‍යය තත්වය ගැන වඩාත් සැලකිලිමත් විය යුතුය.

මෙවැනි විටෙක ඔබ කළයුතු දේ.....

- කිසිවිටෙකත් ඔබගේ දියවැඩියා පෙති/ ඉන්සියුලින් සම්පූර්ණයෙන් හතර නොකරන්න.



- ඔබ සතුව ග්ලූකෝමීටරයක් වෙතොත් දිනකට 3 - 4 වරක්වත් රුධිරයේ සීනි මට්ටම පරීක්ෂා කරන්න.



- රුධිරයේ සීනි මට්ටම අධික ලෙස ඉහළ යාමක් ($> 250 \text{ mg/dl}$ / $> 13 \text{ mmo/L}$) හෝ පහළ යාමක් ($< 70 \text{ mg/dl}$ / $> 4 \text{ mmo/L}$) වූ විටෙක බෙහෙත්/ ඉන්සියුලින් වෙනස් කිරීමට සිදුවිය හැකි බැවින් ඔබගේ වෛද්‍යවරයාගෙන් හෝ දියවැඩියා කණ්ඩායමෙන් උපදෙස් ගත යුතු වේ.



මේ සම්බන්ධව වඩාත් සැලකිලිමත් විය යුත්තේ ඇයි ?

- දියවැඩියාව නිසි ලෙස පාලනය වී නොමැති විටෙක ඔබට අනෙකුත් ආසාදන තත්වයන් ඇතිවීමට ඉඩකඩ වැඩිය.



- ඔබට අනෙකුත් ආසාදන තත්වයන්/ රෝගී තත්වයන් ඇති විටෙක ඔබගේ රුධිරයේ සීනි මට්ටම අසාමාන්‍ය ලෙස වැඩිවිය හැකිය.



- රෝගී අවස්ථාවන්හි දී ඔබට ආහාර අරුචිය, වමනය වැනි රෝග ලක්ෂණ ඇතිවන බැවින් ආහාර රටාවන් මෙන්ම බෙහෙත් රටාවන් ද වෙනස් විය හැකි බැවින් රුධිරයේ සීනි මට්ටම පාලනය අක්‍රමවත් වේ.



- රෝගී වූ විටෙක විෂලනය වීමට ඇති හැකියාව වැඩි බැවින් වෙනදාට වඩා වැඩි වශයෙන් සීනි රහිත දියර වර්ග පානය කිරීමට වග බලා ගන්න. අප්‍රිය ස්වභාවයක් තිබේ නම් කුඩා මාත්‍රා වලින් වැඩි වාර ගණනක් දවස පුරා පානය කිරීමෙන් විෂලනය වළක්වා ගන්න.



- හැකි තාක් දුරට විවේක ගන්න.



- ඔබට කෑම ගැනීමට රුචියක් නොමැති නම් කෑම වෙනුවට පැණි බීම, කිරි, සුප්, යෝගට් වැනි දෑ ආහාරයට ගැනීමෙන් රුධිරගත සීනි මට්ටම අහිතකර ලෙස පහළ යාම වළක්වා ගත හැකිය.

