පළවන වර්ගයේ දියවැඩියාව නිසා ඇතිවිය හැකි හදිස්සි අවස්ථා

- අධික ලෙස සීනි මට්ටම ඉහල යාම (DKA). මෙම තත්වය ඇතිවන්නේ ඉන්සියුලින් එන්නත් නියමිත පරිදි ලබා නොගැනීමෙනි.
  මෙය භයානක තත්වයක් වන නිසා ඔබ රෝගීවූ විටක නිසි පරිදී ආහාර ලබාගැනීමට නොහැකිනම් හෝ අධික වමනය වැනි තතත්වයකින් පෙළෙන්නේනම් හෝ ඉන්සියුලින් එන්නත් ලබා ගැනීමට නොහැකිනම් වහාම ලගම ඇති රෝහලකට ගොස් නිසි ප්‍රතිකාර ලබාගන්න.
- ඔබගේ සීනි මට්ටම <70 mg/dL ට වඩා අඩුවීම හයිපොග්ල්ය්සීමියා (Hypoglycemia) තත්වය නමින් හදුන්වනු ලැබේ.
- මේ අවස්ථාවේදී අධිකව දහදිය දැමීම, ක්ලාන්ත ගතිය, වෙව්ලීම, මහන්සි ගතිය වැනි රෝග ලක්ෂණ ඇතිවිය හැක.
- එවිට සීනි හෝ ග්ලූකොසේ වැනි දෙයක් ලබාගැනීම සුදුසු වේ. මෙවන් තත්ත්ව වලක්වා ගැනීමට නියමිත වෙලාවට ඔබගේ ආහාර ලබාගැනීමට වග බලා ගන්න.

මතක තබාගන්න

- ඔබ රෝගාතුර වූ විට ඉන්සියුලින් විදගැනීමට තරයේ මතක තබාගන්න.
- ව්‍යායාම් කරන විට සීනි මට්ටම අඩුවිය හැකි බැවින් අමතර කෙටි ආහාරයක් ලබා ගැනීමට හෝ ඉන්සියුලින් මාත්‍රාව අඩු කිරීමට සිදුවෙයි.
  මේ සම්බන්ධව වෛද්‍යවරයා සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.

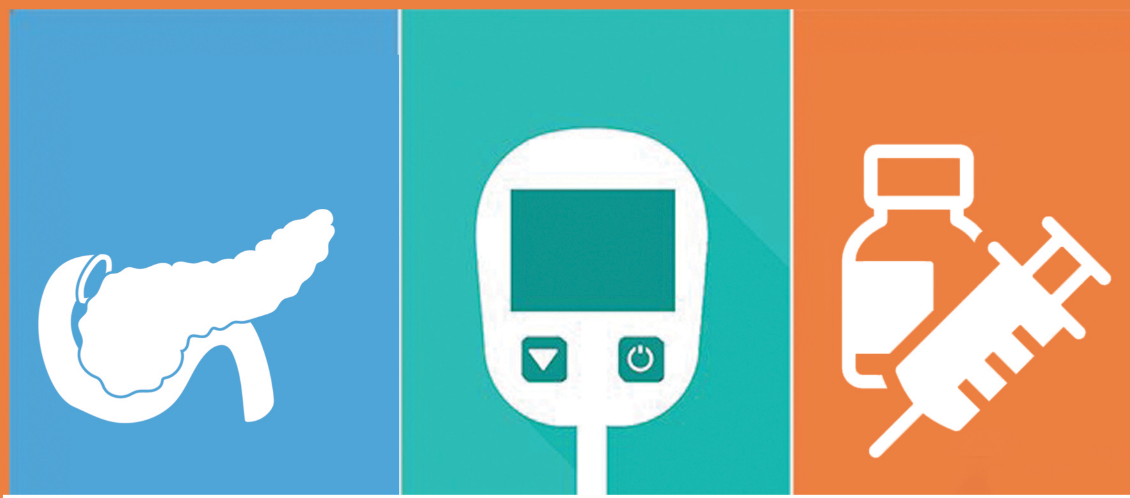
පළවන වර්ගයේ දියවැඩියාව නිසා ඇතිවිය හැකි සංකූලතා

- වකුගඩු අකර්මන්‍ය වීම
- පර්යන්ත ස්නායු අබාධ
- හෘදයාබාධ
- පාද වල රුධිරවාහිනී අවහිර වීම
- ඇස් පෙනීම සම්බන්ධ ගැටළු
- පාද අහිමිවීම, තුවාල හට ගැනීම
- ආඝාතය

නිසි පරිදි ප්‍රතිකාර ලබා ගෙන රුධිරයේ සීනි මට්ටම ප්‍රශස්ත අගයන්හි පවත්වා ගැනීම මගින් සහ නිතිපතා දියවැඩියා සායන වලට යොමුවීම තුලින් මෙම සංකූලතා අවම කරගත හැක.

පළවන වර්ගයේ දියවැඩියාව

www.srilankadiabetesfederation.lk



SRI LANKA DIABETES FEDERATION

SLDC Sri lanka Diabetes & Cardiovascular Disease Initiative

SLCE Sri Lanka College of Endocrinologists

WORLD DIABETES FOUNDATION

රුධිරගත සීනි මට්ටම පාලනය සඳහා බලපාන ප්‍රධාන හෝර්මෝනය වන්නේ අග්න්‍යාශයෙන් නිපදවෙන ඉන්සියුලින් හෝර්මෝනයයි. මෙම හෝර්මෝනය නිපදවීම අඩපණ වීම නිසා රුධිරයේ සීනි මට්ටම ඉහල ගොස් පළවන වර්ගයේ දියවැඩියා තත්වය ඇතිවේ. මෙම දියවැඩියා තත්වය වඩාත්ම ඇතිවන්නේ කුඩා ළමුන් සහ නව යොවුන් වියේ පසුවන අයටයි.

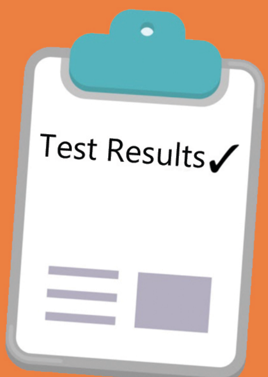
රෝග ලක්ෂණ

වැඩිපුර මුත්‍රා පිටවීම | අධික පිපාසය | අධික බඩගින්න | නිරතුරුව ආසාදන වලට ගොදුරුවීම | අධික මහන්සිය | ශරීරයේ බර අඩුවීම | ඇස් පෙනීමේ අපහසුතා

www.srilankadiabetesfederation.lk

රෝගය තහවුරු කරගන්නේ කෙසේද?

- පැය 8 - 10 අතර නිරාහාරව සිට කරන සීනි පරීක්ෂාව (≥126 mg/dL)
- HbA1C පරීක්ෂාව (≥6.5%)
- මීට අමතරව පළමු වර්ගයේ දියවැඩියාව තහවුරු කර ගැනීමට ට ඇතැම් විට වෛද්‍ය කණ්ඩායම විසින් විශේෂ පරීක්ෂණ සිදු කරනු ඇත



පළවන වර්ගයේ දියවැඩියාව සඳහා ප්‍රතිකාර

- මේ සඳහා ප්‍රධාන ප්‍රතිකාරය වන්නේ ඉන්සියුලින් එන්නත්ය. වෛද්‍යවරයාගේ නිර්දේශ මත ඔබට දිනකට දෙවරක් හෝ හතරවරක් ඉන්සියුලින් එන්නත් කිරීමට සිදුවිය හැක.

ඔබ දිනකට දෙවරක් ඉන්සියුලින් එන්නත් කරන්නේ නම්

- වෛද්‍යවරයා විසින් පෙර මිශ්‍ර (pre mixed) ඉන්සියුලින් වර්ගය නිර්දේශ කරනු ඇත.

ඔබ දිනකට හතර වරක් ඉන්සියුලින් එන්නත් කරන්නේනම්

- වෛද්‍යවරයා විසින් කෙටිකාලීන ක්‍රියාකාරීත්වය සහිත ඉන්සියුලින් දිනකට 3 වතාවක් හා දිගුකාලීන ක්‍රියාකාරීත්වය සහිත ඉන්සියුලින් දිනකට එක වතාවක් නිර්දේශ කරනු ඇත.
- ඉන්සියුලින් එන්නතට පෙර රුධිරයේ සීනි මට්ටම ග්ලූකොමීටරයක් භාවිතයෙන් මැන සටහන් කරගෙන ඒවා දියවැඩියා සායනයට යොමු කරන්න.

දිනය	උදේ කෑමට පෙර	දවල් ආහාරයට පෙර	රාත්‍රී ආහාරයට පෙර	නින්දට පෙර

පළවන වර්ගයේ දියවැඩියාවෙන් පෙලෙන ඔබ ආහාර ගතයුත්තේ කෙසේද?

- ඔබ ප්‍රධාන ආහාර වෙල් තුනක් නියමිත වෙලාවට ලබා ගැනීම ඉතා වැදගත් වන අතර ඔබගේ ප්‍රධාන ආහාර වේල පහත ආකාරයට සකස් කරගන්න.
- ප්‍රධාන අහාර වේල් අතරට කෙටි අහාර වේලක් ගන්නේ නම් එයට අමතර ඉන්සියුලීන් අවශ්‍ය ද යන්න වෛද්‍යවරයාගෙන් විමසන්න.
- ඔබ ගන්නා ආහාරයේ අඩංගු පිෂ්ඨය (කාබෝහයිඩ්රේට) ප්‍රමාණය හැකි සෑමවිටම නිශ්චිත ප්‍රමාණයක තබා ගැනීමටත් සැලකිලිමත් වෙන්න.
- හැකි සෑමවිටම ඔබේ ආහාරයේ සීනි සහ පැණිරස ආහාර වර්ග අවම කරගන්න.