

දියවැඩියාව නිසි ලෙස පාලනය
කිරීමට ඔබගේ ඉලක්කය

- කෂමට පෙර රුධිර සීනි මට්ටම 130 ට අඩු විය යුතුය.
- කෂමට පැය 2 කට පසු රුධිරයේ සීනි මට්ටම 180 ට අඩු විය යුතුය.
- හොඳින් දියවැඩියාව පාලනය කළ පුද්ගලයින්ට Hypoglycemia තත්වය නිතර නිතර ඇති නොවේ. තවද දිගු කාලීන සෞඛ්‍ය ගැටලු ඇතිවන ප්‍රවණතාව අඩු වේ.
- ඔබගේ දියවැඩියා ප්‍රතිකාර ක්‍රමය අනුව රුධිර සීනි මට්ටම පරීක්ෂා කළ යුතු වාර ගණන වෙනස් වන බැවින් ඒ ගැන ඔබගේ දියවැඩියා ප්‍රතිකාර කණ්ඩායම සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.

ඔබගේ දියවැඩියා රෝගය පාලනය කිරීමේ නියමුවා
ඔබ බව තරයේ වනක නබා ගන්න !

ග්ලූකෝමීටරයක් (Glucometer) තිබිය යුත්තේ ඇයි ?



**SRI LANKA
DIABETES
FEDERATION**



SLDC
Sri Lanka Diabetes & Cardiovascular
Disease Initiative



ඔබ ප්‍රභ ග්ලූකෝමීටරයක් (Glucometer) තිබිය යුත්තේ ඇයි ?

- Glucometer යක් මගින් ඔබටම නිවසේ / කාර්යාලයේ සිටියදීම ඔබගේ රුධිර සීනි මට්ටම පරීක්ෂා කර ගත හැකිය.
- ඔබගේ දියවැඩියා රෝගය පාලනය කර ගැනීමේ වගකීම ඇත්තේ ඔබටයි. Glucometer යක් ඔබ ළඟ තිබේ නම්, නීතිපතා රුධිර සීනි මට්ටම පරීක්ෂා කර පාලනය කිරීම තුළින් දියවැඩියාව නිසා ඔබට ඇති විය හැකි අනාගත සංකූලතා වළක්වා ගැනීමට හැකිවේ.
- ඔබගේ රුධිරයේ සීනි මට්ටම Glucometer යෙන් පරීක්ෂා කර දින පොතක සටහන් කර ගැනීම තුළින් ඔබගේ වෛද්‍යවරයාට ඔබගේ දියවැඩියා තත්වය පාලනය කිරීමට පහසු වේ.
- රුධිරයේ සීනි මට්ටම අසාමාන්‍ය ලෙස අඩුවන (Hypoglycemia) තත්වයක දී, රෝගී තත්වයක දී, ගර්භනී තත්වයකදී හෝ නිතරම රුධිර සීනි මට්ටම දැන ගැනීමට අවශ්‍ය අවස්ථාවකදී Glucometer යක් මගින් විය ඉක්මණින් පහසුවෙන් කරගත හැකිය.



ඔබගේ දිශාවැඩියා දිනපොත පවත්වා ගෙන යන අයුරු

දිනය	උදය		දහවල්		රාත්‍රී	
	කාමර පෙර	කාමර පැය 2 ට පසු	කාමර පෙර	කාමර පැය 2 ට පසු	කාමර පෙර	කාමර පැය 2 ට පසු