

හයිපොග්ලයිසීමියා තත්වයන් ඇති වීමට හේතු



- ඉන්සියුලින් හෝ දියවැඩියා පෙති නියමිත ප්‍රමාණයට වඩා වැඩිපුර ගැනීම.
- නිසි ප්‍රමාණයට වඩා අඩුවෙන් ආහාර ගැනීම.
- ප්‍රධාන ආහාර වේල් මගහැරීම හෝ ආහාර වේල් අතර නිසි පරතරයක් නොමැති වීම.
- ඉන්සියුලින් ගැනීමෙන් පසුව ආහාර නොගෙන සිටීම හෝ ආහාර ගැනීම ප්‍රමාද කිරීම.
- අධික වශයෙන් මත්පැන් භාවිතය.
- සුපුරුදු පමණට වඩා අධික ලෙස ව්‍යායාමයේ නිරත වීම.
- රෝගී තත්වයකට පත්වී ආහාර ගැනීමට නොහැකි තත්වයේ සිටීම.

හයිපොග්ලයිසීමියා තත්වයන් මගහැර ගෙන ඔබගේ ආරක්ෂාව තහවුරු කරගන්නේ කෙසේද?



- හයිපොග්ලයිසීමියා තත්වය ඇතිවීමට හේතුවන ඉහත සඳහන් කරුණු අවම කරගන්න.
- මෙවැනි තත්වයකදී ගතහැකි ඉහත සඳහන් ආහාර ද්‍රව්‍යයක් සැමවිටම ඔබ ළඟ තබාගන්න.
- ඔබ සමග සිටින පවුලේ සාමාජිකයන්/ මිතුරන්/ වැඩ පළෙහි සමීප සාමාජිකයන් මේ සම්බන්ධව දැනුවත් කරන්න.
- ඔබ ඉන්සියුලින් භාවිතා කරන්නේ නම් වාහන ධාවනයට/ පිහිනීම් වැනි ක්‍රියාවන්ට පෙර ග්ලූකෝමීටරයෙන් සීනි පරීක්ෂා කිරීම ඔබගේ ආරක්ෂාව තහවුරු කරගැනීමට ඉවහල් වේ.

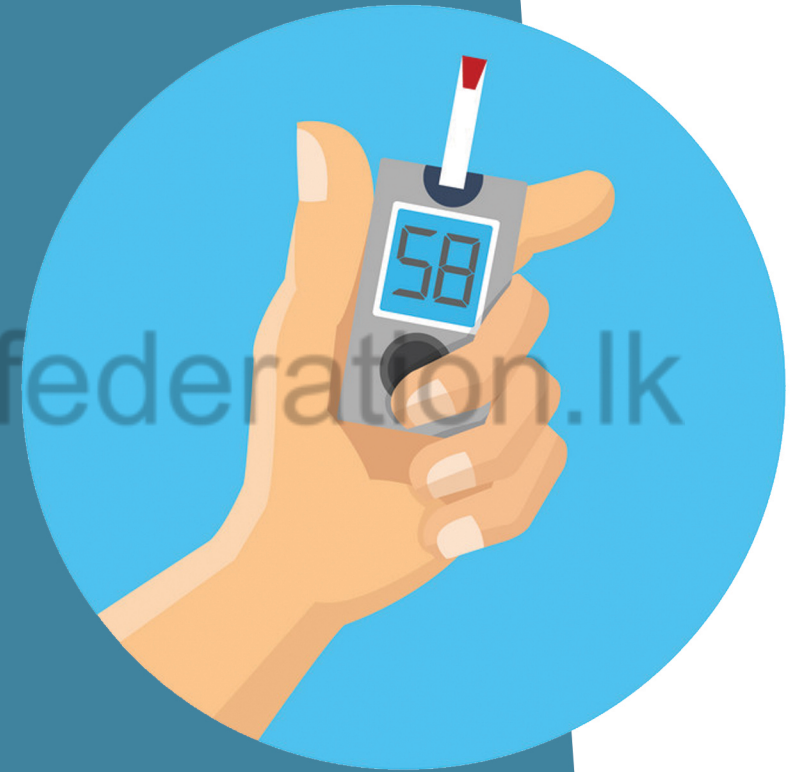
වාහන ධාවනය සහ හයිපොග්ලයිසීමියාව



- ඔබ වාහන ධාවන ඊයදුරෙක් නම් නිරතුරුවම දියවැඩියාව ගැන සැලකිලිමත් වන්න.
- වාහන ධාවනයට පෙර රුධිර සීනි මට්ටම ග්ලූකෝමීටරයක ආධාරයෙන් පරීක්ෂා කිරීම සුදුසුය. මෙම මට්ටම 90 mg/dl (5 mmol/l) ට වඩා තිබිය යුතුය.
- දුර ගමන් ධාවනයේදී සෑම පැය 2-3 කට වරක්වත් රුධිර සීනි මට්ටම පරීක්ෂා කිරීම සුදුසු වේ.
- ඔබ දියවැඩියාවට ඉන්සියුලින් භාවිතා කරන්නේ නම් මේ සම්බන්ධව වඩාත් සැලකිලිමත් වන්න.
- හයිපොග්ලයිසීමියා රෝග ලක්ෂණ වාහනය චලවීමේදී ඇතිවුවහොත් වහාම වාහනය නවත්වා ඉහත පරිදි ක්‍රියා කරන්න.
- වාහනය නැවතත් ධාවනයට සම්පූර්ණයෙන් යථා තත්වයට පත්වන තුරු සිටීමෙන්, ඔබගේ සහ මහමග අන්‍යයන්ගේ ද ආරක්ෂාව තහවුරු වේ.

හයිපොග්ලයිසීමියාව

(රුධිර සීනි මට්ටම අසාමාන්‍ය ලෙස අඩු වීම)



හයිපොග්ලයිසීමියාව

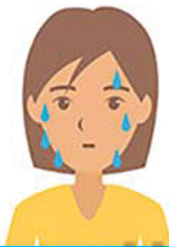
(රුධිරගත සීනි මට්ටම අසාමාන්‍ය ලෙස අඩු වීම)

රුධිරගත ග්ලූකෝස් මට්ටම 70mg/dl (4mmol/L) ට වඩා අඩු වීම මේ නමින් හඳුන්වයි. මෙය බරපතල තත්වයක් වන අතර මොළයට ලැබෙන ග්ලූකෝස් ප්‍රමාණය අඩු වීමෙන් මොළයේ යම් යම් ක්‍රියාවිරහිත වීම් පවා ඇතිවිය හැකිය.

හයිපොග්ලයිසීමියා තත්වයකදී ඇතිවන රෝග ලක්ෂණ.



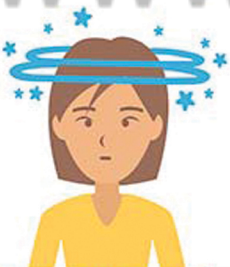
හිදිමත ගතිය
ක්ලාන්ත වීම



දහඩිය දැමීම



නාඩි වේගවත් වීම
පපුව වේගවත්ව ස්පන්දනය වීම
වේගිඳීම



හිසරදය
වචන ගොත ගැසීම



හැසිරීම් රටාවේ
වෙනස් වීම්



අධික කුසගින්න

මෙවැනි විටෙක ඔබ සතුව ග්ලූකෝමීටරයක් (Glucometer) තිබේ නම් වහා සීනි පරීක්ෂණයක් සිදු කළ යුතුය. සීනි මට්ටම ඉහත අගයන්ට වඩා අඩු වේ නම් ඔබට හයිපොග්ලයිසීමියාව තහවුරු වේ. ඔබට ග්ලූකෝමීටරයක් නොමැති විටෙක ඉහත රෝග ලක්ෂණ ඇති විටෙක එය හයිපොග්ලයිසීමියා තත්වයක් ලෙස සලකා පහත සඳහන් අයුරින් ක්‍රියා කරන්න.

මෙවැනි අවස්ථාවකදී ඔබ කළ යුතු දේ,

1) පහත සඳහන් ආහාර ද්‍රව්‍යයක් ගන්න සැලකිලිමත් වන්න.

- ග්ලූකෝස් තේ හැඳි 2ක් හෝ
- සීනි තේ හැඳි 2ක් හෝ
- ජෑම් තේ හැඳි 2ක් හෝ

2) විනාඩි 10 කින් පමණ ඔබගේ රෝග ලක්ෂණ වල අඩු වීමක් සිදු වේ දැයි බැලිය යුතුය. ඔබ සතුව ග්ලූකෝමීටරයක් වෙතොත් රුධිර පරීක්ෂාවක් සිදුකර රුධිරගත සීනි මට්ටම 70mg/dl (4mmol/L) ට වඩා ඉහළ ගොස් තිබේද යන්න පරීක්ෂා කළ හැකිය.

3) රෝග ලක්ෂණ වල අඩු වීමක් හෝ රුධිරගත ග්ලූකෝස් මට්ටම ඉහළ යාමක් සිදු නොවී ඇත්නම් ඉහත සඳහන් ක්‍රියා පිළිවෙත නැවත අනුගමනය කරන්න.

4) ඔබගේ සීනි මට්ටම 70mg/dl (4mmol/L) ට වඩා ඉහළ ගොස් තිබේ නම් සහ ඔබගේ ඊලඟ කෑම වෙලට තවත් බොහෝ වෙලා තිබේනම් පහත සඳහන් සුළු ආහාරයක් ලබා ගන්න.



බිස්කට් දෙකක්



කුඩා කෙසෙල් ගෙඩියක්



පාන් පෙත්තක්

රුධිරගත සීනි මට්ටම අඩු වී සීනි මුර්ජා තත්වයකට පත් වුවහොත් කළ යුතු දේ,

- හැකි ඉක්මනින් පිළිගත් වෛද්‍යවරයෙක් හෝ රෝහලක් කරා රෝගියාව රැගෙන යාම කළ යුතුය. (රෝගියා රැගෙන යන අතරතුර ග්ලූකෝස් / සීනි ස්වල්පයක් ජලයේ දියකර රෝගියාගේ මුඛ කුහරයේ ඇතුල් පැත්තේ හොඳින් ආලේප කිරීම සිදු කළ හැකිය)

