

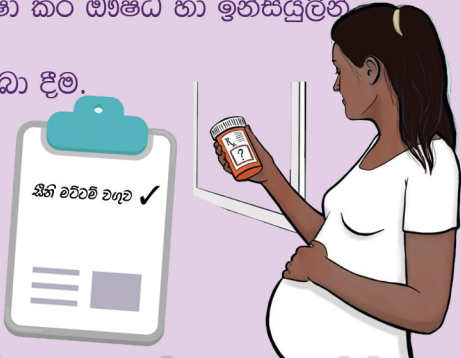
ඔබගේ සීනි මට්ටම පහත වගුවේ ආකාරයට සටහන් කර ගන්න

දිනය	උදෑසන නිරාහාරව	කෑමට පැය 2 ට පසු	කෑමට පැය 2 ට පසු	කෑමට පැය 2 ට පසු
		උදය	දහවල්	රාත්‍රී

■ ගර්භණී කාලය තුල දී නිරතුරුව පෙර ප්‍රසව සායන හා දියවැඩියා සායනවලට සහභාගී වීම වැදගත් වේ.

මෙම සායන වලදී....

- ඔබගේ සීනි මට්ටම් සටහන් කළ ලේඛන පරීක්ෂා කර ඖෂධ හා ඉන්සියුලින් මාත්‍රා වෙනස් කිරීම.
- නියමිත බර පවත්වා ගැනීම සඳහා උපදෙස් ලබා දීම.
- රුධිර පීඩනය මැන බැලීම.
- ඔබගේ දරු ප්‍රසූතිය සැලසුම් කිරීම.
- ආදිය සිදු කරනු ලැබේ.



දරු ප්‍රසූතියෙන් පසු

- දරු ප්‍රසූතියෙන් සති 6-12 කට පසු නිරාහාරව කරන සීනි පරීක්ෂාවක්, HbA1C පරීක්ෂාවක් හෝ ග්ලූකෝස් ඩිමෙන් පසු කරන රුධිර පරීක්ෂාවකින් රුධිර සීනි මට්ටම පරීක්ෂා කරගන්න.
- සුදුසු පවුල් සැලසුම් ක්‍රමයක් සඳහා වෛද්‍ය කණ්ඩායම සමඟ සාකච්ඡා කර ඊළඟ ප්‍රසූතිය සැලසුම් කරගන්න.
- ඔබගේ පසු ප්‍රසව රුධිර සීනි මට්ටම සාමාන්‍ය අගයක පවතින්නේ නම් ඉන්පසු සෑම වසරක් පාසාම රුධිර සීනි මට්ටම පරීක්ෂා කරන්න.
- මීට අමතරව සෞඛ්‍යමත් සමතුලිත ආහාර වේලකට යොමු වී නිරතුරුව ව්‍යායාම වල යෙදී උසට සරිලන බර පවත්වා ගෙන යන්න.
- නැවත ගර්භණී වීමට අදහස් කරන්නේ නම් ගර්භණී වීමට පෙර ඔබගේ වෛද්‍යවරයා හමුවී ඒ පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න.



දියවැඩියාව

සහ ගර්භණී සමය



ගර්භණී සමයේ දී ප්‍රථම වතාවට රුධිරයේ සීනි මට්ටම පමණට වඩා ඉහළ අගයක ඇති බව හඳුනාගැනීම ගර්භණී සමයේ ඇතිවන දියවැඩියාව ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ.

මෙය ගර්භණී සමයේ ප්‍රථම වතාවට හඳුනාගත් පෙර සිට පැවති දියවැඩියා තත්ත්වයක් වුව ද විය හැක.

මෙම තත්ත්වය හඳුනා ගන්නේ කෙසේද?

- ගර්භණී වූ වහාම නිරාහාරව සිදු කරන රුධිර සීනි පරීක්ෂාව හෝ HbA1C හෝ ග්ලූකෝස් පානයෙන් පසු කරන සීනි පරීක්ෂාවට යොමු විය යුතුය.
- මෙම පරීක්ෂාව සාමාන්‍ය අගයක පවතී නම් දරු ගැබට සති 22 - 24 පිරුණු පසු නැවතත් පරීක්ෂාවකට භාජනය වීම සුදුසු වේ.

ඔබ ගර්භණී සමයේදී ඇතිවන දියවැඩියාවෙන් පෙළෙන්නේ නම් හෝ ඔබට ගර්භණී භාවයට කලින් දියවැඩියා රෝගී තත්ත්වයක් පවතී නම් ඇතිවිය හැකි සංකූලතා

මවට

- ගබ්සා වීම හා මල දරු උපත්
- නිරතුරුව ආසාදන ඇති වීම
- ගර්භණී අධි රුධිර පීඩනය
- දරු ප්‍රසූතියේ දී ඇතිවිය හැකි සංකූලතා

දරුවාට

- දරුවාගේ බර අනවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ඉහල යාම
- අලුත උපන් බිලිදාගේ සීනි මට්ටම පහළ යාම
- බිලිදාගේ සම සහ ඇස් කහ පාට වීම
- සංජානනීය ආබාධ



දියවැඩියාවෙන් පෙළෙන ඔබ ගර්භණී වීමට බලාපොරොත්තු වන්නේ නම් ඔබට නිරෝගී දරුවෙකු ලබා ගැනීමට හැක. මේ පිළිබඳව ඔබගේ දියවැඩියා වෛද්‍ය කණ්ඩායම සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.

- ගර්භණී වීමට පෙර ඔබගේ HbA1C අගය 6.5 ට වඩා අඩුවෙන් හෝ ඊට ආසන්න අගයක පවත්වා පවත්වා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. එතෙක් උපත් පාලන ක්‍රමයක් භාවිතා කරන්න.
- දියවැඩියා වෛද්‍ය කණ්ඩායම විසින් ඔබ දැනට ගන්නා ඖෂධ වර්ග වෙනස් කර ගර්භණී තත්ත්වයට හිතකර Metformin මෙට්ෆෝමින්, ඉන්සියුලින් වැනි ඖෂධවලට මාරු කරනු ලැබේ.
- එමෙන්ම දරුවාට ඇති විය හැකි සමහර සංජානනීය ආබාධ වළක්වා ගැනීමට ඔබට ෆෝලික් අම්ල පෙති ගර්භණී වීමට අවම වශයෙන් මාස තුනකට කලින් ලබා ගැනීම වැදගත් වේ.

ඔබ ගර්භණී සමයේ ඇතිවන දියවැඩියාවෙන් පෙළෙන්නේ නම්

සමතුලිත ආහාර වේලක්

- ප්‍රධාන ආහාර වේල් තුනක් හා එයින් පැය දෙකකට හෝ තුනකට පසු අතරමැදි කෙටි ආහාර වේල් තුනක් ලබාගන්න.
- ආහාර වේල් මග හැරීම හා ප්‍රමාද කිරීම අවම කරන්න.
- සීනි සහිත ආහාර හා ධීවර වර්ග භාවිතය අවම කරන්න.



ව්‍යායාම

- ගර්භණී ඔබට දවසකට විනාඩි 30 ක් පමණ ඇවිදීම පිහිටීම වැනි ව්‍යායාමයක නිරත වීම සුදුසු වේ. මීට අමතරව සෑම ප්‍රධාන ආහාර වේලකට පසුව විනාඩි දහයක් පමණ ඇවිදීම සුදුසු වේ.



ප්‍රතිකාර

- ඔබගේ වෛද්‍යවරයා විසින් රුධිරගත සීනි ප්‍රමාණය පාලනය කිරීමට ඉහත ආහාර හා ව්‍යායාම වලට අමතරව අවශ්‍ය නම් පෙති වර්ග සහ ඉන්සියුලින් එන්නත් නියම කරනු ඇත.
- ඔබගේ රුධිර සීනි ප්‍රමාණය නිසි අගයක පවතින්නේ දැයි දැන ගැනීමට ඔබට නිතර සීනි මට්ටම් පක්ෂාවන්ට භාජනය වීමට සිදු වේ. ඔබට ග්ලූකෝමීටරයක් නොමැති නම් රුධිරගත සීනි මට්ටම රසායනාගාරයක් මගින් පරීක්ෂා කර ගැනීම සුදුසු වේ.

