

දියවැඩියාව පාලනයේ සුවසුභ දිවියක්



රුධිරයේ ග්ලූකෝස් මට්ටම හෙවත් සීනි මට්ටම අසාමාන්‍ය ලෙස ඉහළ යාම් දියවැඩියාව යනුවෙන් හැඳින්වේ. එම තත්වය ආහාර , ශාරීරික සුවභාවය හා හිස ප්‍රතිකාර මගින් පාලනය කර ගනිමින් සාර්ථක ජීවිතයක් ගත කළ හැක.

රුධිරයේ සීනි මට්ටම නිසි ලෙස පාලනය නොකළහොත් එය තවදුරටත් මොළය, හෘදය, ඇස්, වකුගඩු, පාද හා ශරීරයේ වෙනත් අවයව වල සංකූලතා ඇති කරමින් ඔබට සාමාන්‍ය ජීවිතයක් ගත කිරීමේ අවස්ථා මගහරවයි.

සෑම පුද්ගලයකුගේ ම රුධිරයේ යම්කිසි සීනි ප්‍රමාණයක් ඇත. එහි සාමාන්‍ය අගය

FBS - 60 – 110 mg/d 1 (පැය 12 ක් නිරාහාරව සිටීමෙන් පසු රුධිරයේ සීනි තත්වය)

PPBS - 80 - 140 mg/d 1 (ආහාර ගෙන පැය 2 කට පසු පරීක්ෂා කරන රුධිරයේ සීනි තත්වය)

දියවැඩියාවේ වර්ග 03 ක් තිබේ.

පළමු වර්ගය (Type - 1)

මෙහිදී අන්තරාශය මගින් ඉන්සියුලින් නිපදවීම අඩුවීම හෝ කොහෙත්ම නිපදවීමක් නොකෙරේ. බොහෝ විට මෙම තත්වය ඇති වන්නේ කුඩා දරුවන්ට හෝ තරුණ අයටය. මේ සඳහා ප්‍රතිකාරය වන්නේ ඉන්සියුලින් පිටතින් සැපයීමයි.

දෙවන වර්ගය (Type - 2)

මෙහිදී සිදුවන්නේ ඉන්සියුලින් ක්‍රියාකාරී ඒවා අසල මගින් හානි නොකිරීමයි. මෙම තත්වයට ආහාර පාලනය මගින් හෝ ඖෂධ මගින් ප්‍රතිකාර කළ හැක. සමහර අවස්ථාවලදී ඉන්සියුලින් පිටතින් සැපයීමද අවශ්‍ය වේ.

ගර්භනී අවස්ථාවේ ඇතිවන දියවැඩියාව (Gestational Diabetes)

ගර්භනී අවධියේ දී රුධිරගත සීනි මට්ටම වැඩි වී තිබිය හැක. පසු කලෙකදී එය දියවැඩියාව ඇති වීමට හේතු විය හැක. ගර්භනී සමයේ දියවැඩියාව වැළඳුනහොත් දරුවා ලැබීමෙන් සති 06 ක් 12 ක් අතර කාලයක දී තමන්ට තවමත් දියවැඩියාව ඇත්දැයි රුධිර පරීක්ෂාවක් මගින් නිශ්චය කරගත යුතුය.

දියවැඩියාව සහිත පුද්ගලයකු සඳහා සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර රටාව.

නියමිත වේලාවට ආහාර වේල ගතයුතු අතර, එය ප්‍රධාන ආහාර වේල 03 කින් සහ කෙටි ආහාර වේල දෙකකින් හෝ තුනකින් සමන්විත වීම වඩාත් සුදුසු වේ. එය ඔබගේ රුධිරයේ සීනි මට්ටම දවස පුරා සාමාන්‍ය අගයක පවත්වා ගැනීමට උපකාර වේ. ආහාර වේල මග හැරීමෙන් වන රුධිරයේ සීනි මට්ටම අතිහකාර ලෙස අඩු වීමත්, එක වේලකට වැඩිපුර ආහාර ගැනීමෙන් රුධිරයේ සීනි මට්ටම අතිහකාර ලෙස අඩුවීමත්, එය වේලකට වැඩිපුර ආහාර ගැනීමෙන් රුධිරයේ සීනි මට්ටම අධික ලෙස ඉහළ යාමත් මින් වැළකේ.

ආහාර සඳහා තනතු වැඩි පිෂ්ඨමය ආහාර, එළවළු, පළතුරු, මාළු හා පළා වර්ග තෝරා ගන්න. සීනි තෙල් හා ලුණු වැඩිපුර අඩංගු ආහාර , පැණිරස කැම, කෘතීම ආහාර, හා රතු පැහැ මස් වර්ග, (හරක් මස්, එළු මස්, උරු මස්) ගැනීමෙන් වැළකින්න.

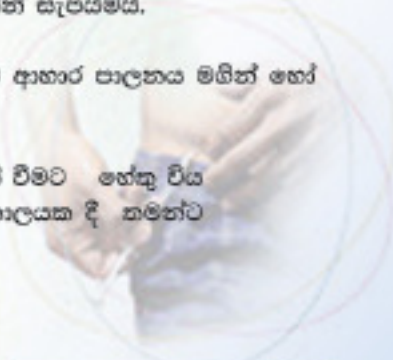
එක් වේලකදී ගත යුතු ආහාර ප්‍රමාණයද මැනවින් පාලනය කළ යුතුය. එය ශරීරයේ ස්ථූලතාව අඩු කරමින්, ශරීරයේ බර උසට සරිලන පරිදි පවත්වා ගත යුතුය.

ශාරීරික ව්‍යායාම.

ශරීරය වෙහෙසවීම රුධිරගත සීනි පාලනයට ඉවහල් වේ. දියවැඩියාව වැළඳුණු ඔබ එය දැනගත් විගස මේ සඳහා යොමු විය යුතුය. වෛද්‍ය උපදෙස් යටතේ දිනපතා ආරක්ෂිත ලෙස ව්‍යායාමයේ යෙදීම සුදුසුය. තම රුචිය පරිදි වේගයෙන් ඇවිදීම, දිවීම, පිහිනීම, බයිසිකල් පැදීම වැනි ව්‍යායාම තෝරා ගත හැක.

සතියකට අවම වශයෙන් දින 03 ක් වත් දිනකට මිනිත්තු 20 - 40 අතර කාලයක් ප්‍රමාණවත් ශාරීරික ව්‍යායාම වල යෙදීම යෝග්‍ය වේ.

ව්‍යායාම මගින් රුධිරගත සීනි පාලනය ක්‍රමවත් වන අතර, ශරීර බර වැඩිවීම පාලනය කර ශරීරයට සුවඳාක බවක් ලබාදේ.



ශ්‍රී ලංකා දියවැඩියා සංගමයේ පැවති සම්මන්ත්‍රණයක් ඇසුරෙනි. සටහන - සිසිර විජේසිංහ