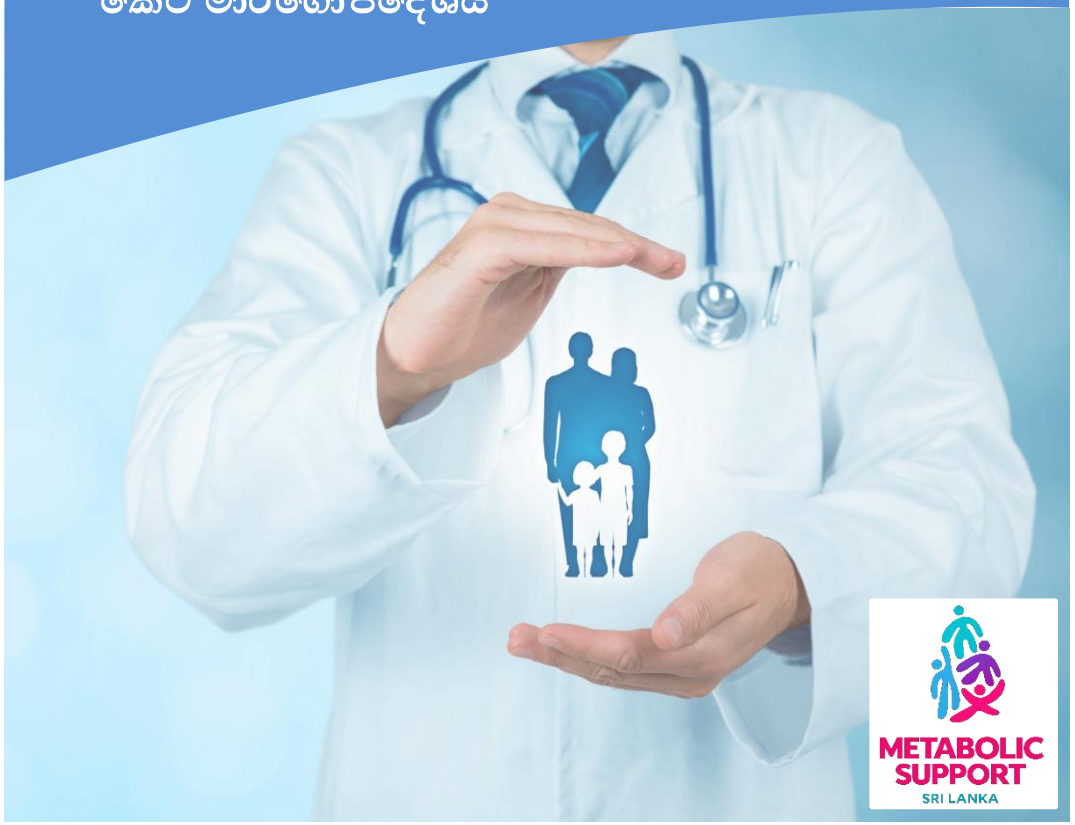
# හෝමොසිස්ටිනූරියාව සඳහා පවුල් මාර්ගෝපදේශය (HCU)

හෝමොසිස්ටිනූරියා රෝගයෙන් පෙළෙන පවුල් සඳහා කෙටි මාර්ගෝපදේශය




මහාචාර්ය ඉමල්ක කන්කානන්ආරච්චි
රුහුණු විශ්වවිද්‍යාලය

## හෝමොසිස්ටිනූරියාව යනු කුමක්ද?

මෙය ශ්‍රී ලංකාව තුළ දක්නට ලැබෙන දුලබ්භ ජානමය රෝගයකි. මෙම රෝගය ප්‍රෝටීන් ජීර්ණයට බලපායි.

හෝමොසිස්ටිනූරියා යන නමින් අදහස් කරන්නේ මුත්‍රාවල සහ රුධිරයේ හෝමොසිස්ටින් නම් ද්‍රව්‍යයේ ඉහළ මට්ටමක් තිබීමයි.

## හෝමොසිස්ටිනූරියා රෝගයේදී සිදුවන්නේ කුමක්ද?

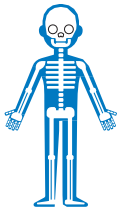
ශරීරයේ නිශ්චිත එන්සයිමයක් නොමැතිකම නිසා හෝමොසිස්ටිනූරියාව ඇති වන අතර එහිදී ශරීරයට සියලුම ප්‍රෝටීන ජීර්ණය කිරීමට නොහැකි වේ.

අවශ්‍යතා ඉක්මවා යන ප්‍රෝටීන් ඉහළ ආහාර අනුභව කිරීමෙන් පසු, රුධිරයේ මෙතියොනීන් (Methionine) ඇමයිනෝ අම්ලය සහ හෝමොසිස්ටීන් (Homocysteine) නම් හානිකර ද්‍රව්‍ය මට්ටම ඉහළ යයි.

## හෝමොසිස්ටිනූරියාවට දිගු කාලයක් ප්‍රතිකාර නොකළහොත් කුමක් සිදුවේද?

### ඇස්

දුර පෙනීමේ දුවර්ලතාවය සහ අක්ෂි කාචය එහි සාමාන්‍ය ස්ථානයෙන් පිටතට ගමන් කළ හැකිය.



### ඇටසැකිල්ල

අධික උස, දිගු කකුල් සහ අත්, වක්‍ර පාද, වක්‍ර වූ කොඳු ඇට පෙළ සහ දුවර්ල වූ හෝ කැඩුණු අස්ථි ඇතිවීමේ අවදානම වැඩි වීම.

### මොළය

වැඩීම ප්‍රමාද වීම, මානසික හැකියාවන් අඩුවීම, වලිප්පුව, හැසිරීම් සහ මානසික ගැටළු ඇතිවේ. (උදා: කාංසාව සහ මානසික අවපීඩනය)

### රුධිර වාහිනී

රුධිර කැටි ගැසීම් (උදා: ආඝාතය)

## රුධිරයේ හෝමොසිස්ටීන් අගයන් නිරීක්ෂණය කරන්නේ කෙසේද?

රුධිරයේ හෝමොසිස්ටීන් සහ මෙතියොනීන් මට්ටම් පාලනයක් යටතේ පවතින බව සහතික කිරීම සඳහා රුධිර සාම්පලයක් ගැනීමෙන් හෝමොසිස්ටිනූරියාව නිරීක්ෂණය කරනු ලැබේ.
වයස සහ රුධිර මට්ටම් අනුව සතිපතා, සෑම සති **2** කට වරක්, මසකට වරක් හෝ මාස **3** කට වරක් රුධිර සාම්පලයක් ගනු ලැබේ.

### පිළිගත හැකි අගයන්:

**1-** හෝමොසිස්ටීන්

අවුරුදු 2 ට අඩු දරුවන්

20 umol/L ට අඩු

වයස අවුරුදු 2 ට වැඩි දරුවන්

50 umol/L ට අඩු

වැඩිහිටියන්

100 umol/L ට අඩු

**2-** මෙතියොනීන්

සියලුම වයස් කාණ්ඩ

18 - 45 umol/L

වෛද්‍යවරයා හමුවීම් අමතක හෝ අතපසු කරන්න එපා...හොඳම සෞඛ්‍ය ප්‍රතිඵලය සඳහා මෙන්ම සෞඛ්‍ය ගැටලු වළක්වා ගැනීම සඳහා නිතිපතා පරීක්ෂාවන් ඉතා වැදගත් වේ!



## හෝමොසිස්ටිනූරියාව කළමනාකරණය කරන්නේ කෙසේද?

### 1) හෝමොසිස්ටිනූරියාව පාලනය කිරීමට භාවිතා කරන ඖෂධ

හෝමොසිස්ටීන් මට්ටම පාලනය කිරීමට උපකාරී වන නිශ්චිත මාත්‍රා සහිත ඖෂධ වෛද්‍යවරයා විසින් නියම කරනු ඇත. මෙම ඖෂධවලට ඇතුළත් වන්නේ:

1. බීටයින්

2. විටමින්: ෆෝලික් අම්ලය, විටමින් B12 සහ විටමින් B6

මෙම ඖෂධ සහ ප්‍රෝටීන් අඩු හෝමොසිස්ටිනූරියාව සඳහාම සැකසූ ආහාර වේලක් ලබාගැනීම හෝමොසිස්ටිනූරියාව පාලනය කිරීමට උපකාරී වන ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් ලෙස භාවිතා වේ.

### 2) අඩු ප්‍රෝටීන් සහිත හෝමොසිස්ටිනූරියාව සඳහාම සැකසූ ආහාර වේල

### ප්‍රෝටීන් අඩු ආහාර වේලක් යනු කුමක්ද?

හෝමොසිස්ටිනූරියාව ඇති පුද්ගලයින් ජීවිත කාලය පුරාම විශේෂ ආහාර වේලක් අනුගමනය කළ යුතු අතර එය ස්වාභාවික ප්‍රෝටීන් අඩු විය යුතුය.

ස්වාභාවික ප්‍රෝටීන් යනු බොහෝ ආහාර වල සාමාන්‍යයෙන් දක්නට ලැබෙන ප්‍රෝටීන් වේ.

හෝමොසිස්ටිනූරියා ඇති පුද්ගලයින් මස්, කුකුල් මස්, මාළු, බිත්තර, කිරි සහ කිරි නිෂ්පාදන වැනි ස්වාභාවික ප්‍රෝටීන් බහුල ආහාර අනුභව කිරීම නතර කළ යුතුය. ඔවුන්ට අවශ්‍ය වන්නේ ආහාරවේදියෙකු (Dietitian) විසින් ගණනය කරන ලද, අනෙකුත් ආහාර ප්‍රභවයන්ගෙන් ලබා ගත හැකි ග්‍රෑම් වලින් සීමිත ස්වාභාවික ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණයක් පමණි.

ආහාරවල නිශ්චිත ප්‍රෝටීන් අන්තගර්තය සහ ඒවායේ ප්‍රමාණයන් දැනගැනීම සඳහා ආහාරවේදියා විසින් ලබා දී ඇති පොත් පිංච බලන්න.

## හෝමොසිස්ටිනූරියාව සඳහා ප්‍රෝටීන් ආදේශක සහ වෛද්‍ය නිදෙස්ගත ආහාර නිෂ්පාදන

හෝමොසිස්ටිනූරියාව ඇති පුද්ගලයින් ප්‍රෝටීන් අඩු ආහාර වේලක් ගන්නා අතර එමඟින් සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතාවය ආවරණය නොවේ. එබැවින්, මිනිස් සිරුරේ ක්‍රියාකාරිත්වයට සහ වැඩීමට අමතර ප්‍රෝටීන් අවශ්‍ය වේ.

## ප්‍රෝටීන් ආදේශක

අනවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල වලින් තොර (මෙතියොනීන්-නිදහස්) ප්‍රෝටීන් ආදේශක ආහාරවේදියෙකු විසින් නිදෙස්ගත කරනු ලැබේ. ඒවා සාමාන්‍ය ශරීර ක්‍රියාකාරිත්වයට අවශ්‍ය ප්‍රෝටීන් වන අතර ශක්තිය සැපයීමට හා සාමාන්‍ය හෝමොසිස්ටීන් සහ මෙතියොනීන් රුධිර මට්ටම් පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වේ.

## වෛද්‍ය අනුමත ආහාර නිෂ්පාදන

ස්වාභාවික ප්‍රෝටීන් බහුල සාමාන්‍ය ආහාර වෙනුවට ප්‍රෝටීන් අඩු වෛද්‍ය අනුමත ආහාර නියම කරනු ලැබේ. මෙම වෛද්‍ය අනුමත ආහාර අතර බත්, පිටි, පැස්ටා, කිරි ආදේශක සහ බිත්තර ආදේශක ඇතුළත් වේ. මෙම නිෂ්පාදන මගින් වර්ධන අවශ්‍යතා සපුරාලන බව සහතික වේ.

## බිළිඳුන් සඳහා ආහාර සැපයීම

මාස **6** දක්වා

මෙහිදී ආහාර පිළියෙල කරන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳ පෝෂණවේදීන්ගේ සැලැස්ම අනුගමනය කිරීම වැදගත් වේ.
ඔබ දරුවාට මව්කිරි සහ/හෝ ළදරු කිරිපිටි ලබා දෙනවිටදී ඔබ ප්‍රෝටීන් ආදේශ කල කිරි නිශ්චිත ප්‍රමාණයක් මව්කිරි සහ/හෝ ළදරු කිරිපිටි සමඟ මිශ්‍ර කළ යුතුය.
මේ ආකාරයෙන් ඔබ දරුවාට හානි කරන ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණය ඉක්මවා නොයනු ඇත..

වයස, බර සහ ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතා අනුව ආහාර සකස් කිරීම සඳහා ආහාරවේදියෙකු සමඟ අඛණ්ඩ සම්බන්ධ වීම අවශ්‍ය වේ.

කිරි වැරීම (මාස **6** ට වැඩි)

මෙහිදී දරුවාගේ කැමැත්ත මත පදනම්ව, දරුවාට ක්‍රමයෙන් හා සෙමින් සන ආහාර ලබාදීම ආරම්භ කළ හැකිය.
ප්‍රෝටීන් අඩංගු කිරි වැරීමේ ආහාර සමහරක් ග්‍රෑම් වලින් ගණන් කළ යුතු අතර, අනෙකුත් ආහාර (ප්‍රෝටීන් අඩංගු නොවන) කැමති ලෙස ලබා දිය හැකිය.

**දරුවාට කොපමණ ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යද සහ එය ගණන් කරන්නේ කෙසේද යන්න තේරුම් ගැනීමට ආහාරවේදියෙකු ඔබට උපකාර කරනු ඇත.**

## මගේ දරුවාට ආහාර ලබා දීම ආරම්භ කරන්නේ කෙසේද?

**පියවර 1**

මාස **6** සිට, කැබලි රහිත එළවළු සහ පලතුරු ලබා දෙන්න.
කිරි දෙන අතරතුර දිනකට තේ හැඳි 1-2 කින් ආරම්භ කර දරුවාගේ කැමැත්ත මත පදනම්ව මෙය ක්‍රමයෙන් වැඩි කළ හැකිය.

**පියවර 2**

මාස **7-9** සිට, ඔබට ආහාර වේල්වලට සන ආහාර ලබා දිය හැකිය.

ඔබට දරුවාට ප්‍රෝටීන් අඩු ධාන්‍ය සහ එළවළු සමඟ බත් ලබා දිය හැකිය.

**පියවර 3**

මාස **12** දී, ඔබට කැබලි සහිත සන ආහාර ලබා දීම ආරම්භ කළ හැකිය.

(කැබලි සහිත පලතුරු සහ එළවළු, එළවළු සහිත ප්‍රෝටීන් අඩු පැස්ටා සහ ප්‍රෝටීන් අඩු බිස්කට් වැනි)

**පියවර 4**

වයස අවුරුදු **1** න් පසු,

කිරි බෝතල් වලින් සිප්පි කෝප්පයකට මාරු වීම වැදගත් වේ.
සිප්පි කෝප්ප මඟින් වධර්නයට අවශ්‍ය ප්‍රෝටීන් ආදේශක පානය කිරීමට දරුවා දිරිමත් කළ හැකිය.

වැඩිදුර තොරතුරු සහ සහාය සඳහා ආහාරවේදියෙකු ඔබට මග පෙන්වනු ඇත



ඔබේ හෝමොසිස්ටිනූරියා ආහාර වේලෙහි අඩංගු විය යුත්තේ

| ආහාර කණ්ඩය | ආහාර ප්‍රභවයන් | අදහස් |
|---|---|---|
| ඉතා ඉහළ ස්වාභාවික ප්‍රෝටීන්<br>(මස්, කුකුල් මස්, මාළු, බිත්තර, කිරි, කිරි නිෂ්පාදන) | | මෙම ආහාර කාණ්ඩය ස්වභාවික ප්‍රෝටීන් ඉතා ඉහළ බැවින් එය භාවිත කිරීමෙන් වැලකී සිටින්න. |
| මධ්‍යස්ථ ස්වාභාවික ප්‍රෝටීන්<br>(ධාන්‍ය වගර්, පාන්, කේක්, රනිල කුලයට අයත් බෝග, ඇට වගර්, චොකලට්, බිස්කට්, චිප්ස්, ඉහළ ප්‍රෝටීන් සහිත එළවළු සහ පලතුරු) | | මෙම කණ්ඩායම දැඩි ලෙස සීමා කිරීම වඩාත් සුදුසු වන අතර, ආහාර වේලට ඇතුළත් කිරීම සඳහා ආහාරවේදියෙකු සමඟ සාකච්ඡා කිරීම අවශ්‍ය වේ. |
| ඉතා අඩු ස්වාභාවික ප්‍රෝටීන්<br>(සමඟර පලතුරු සහ එළවළු) | | මෙම කාණ්ඩයට අඩු හෝ ස්වාභාවික ප්‍රෝටීන් අඩංගු නොවන සියලුම ආහාර ද්‍රව්‍ය ඇතුළත් වේ.<br>*නිශ්චිත ප්‍රමාණයන් සඳහා ආහාරවේදියාගේ උපදෙස් අනුගමනය කරන්න. |
| ස්වාභාවික ප්‍රෝටීන් රහිත ආහාර<br>(බටර්, ජෑම්, මී පැණි, පළතුරු යුෂ, කෙවප්, රන්ච්, තෙල්, ජෙලි, රසකැවිලි) | | මෙම කාණ්ඩයට ස්වභාවික ප්‍රෝටීන් කිසිසේත්ම අඩංගු නොවන සියලුම ආහාර ද්‍රව්‍ය ඇතුළත් වේ. ඒවා නිදහසේ පරිභෝජනය කළ හැකිය! |
| වෛද්‍ය අනුමත ආහාර<br>(අඩු ප්‍රෝටීන්; බත්, පැස්ටා, මැකරෝනි, පිටි, බිත්තර ආදේශක, කිරි) | | මෙම කාණ්ඩය නිතිපතා ගන්න ආහාර බත්, පැස්ටා, පිටි, කිරි වෙනුවට ආදේශ ලබාදේ, අවශ්‍ය ශක්තිය ලබාදීමට සහ ප්‍රමාණවත් විවිධත්වයක් ලබාදේ. මෙම කණ්ඩය නිදහසේ පරිභෝජනය කළ හැකිය! |
| ප්‍රෝටීන් ආදේශක | | මෙම කණ්ඩය වයස් කාණ්ඩයට අනුව ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතා සපුරාලීමට උපකාරී වනු ඇත.<br>නිශ්චිත ප්‍රමාණය ආහාරවේදියා විසින් නියම කරනු ලැබේ. |

## උපදෙස්:

1. ප්‍රෝටීන් ආදේශක ඕනෑම රසයක් සමඟ මිශ්‍ර කළ හැකිය; ඔබට පලතුරු යුෂ, පලතුරු, මී පැණි, සීනි, රෝස වතුර, වෛද්‍ය අනුමත සැඟේ ආදිය සමඟ මිශ්‍ර කළ හැකිය.

2. ප්‍රෝටීන් අඩු පිටි, බිත්තර ආදේශක සහ කිරි ආදේශක යන සියල්ලම අපගේ සාමාන්‍ය කෑම වගර් සෑදීමට භාවිතා කළ හැකිය.

A. ප්‍රෝටීන් අඩු පිටි සහ බිත්තර ආදේශක කේක් සහ පාන් සැදීමට භාවිතා කළ හැකිය.

B. ප්‍රෝටීන් අඩු කිරි තේ හෝ කොපි සෑදීමට භාවිතා කළ හැකිය

### ග්‍රෑම් **5** ක ස්වාභාවික ප්‍රෝටීන් සහිත ආහාර සැලැස්මක් සාදාගන්නේ කරන්නේ කෙසේද?

| ආහාරය | අඩංගු ද්‍රව්‍ය | ප්‍රෝටීන් (ග්‍රෑම් වලින්) |
|---|---|---|
| උදෑසන ආහාරය | • Cornflakes කෝප්ප භාගයක්<br>• ප්‍රෝටීන් අඩු කිරි කෝප්ප 1<br>කෙසෙල් ගෙඩි භාගයක් | 0.5<br>0<br>0.5 |
| සුළුආහාර 1 | • පලතුරු යුෂ කුඩා පැකට්ටුවක්<br>• වැනිලා වේෆර් 2 ක් | 0<br>0.5 |
| දිවා ආහාරය | • එළවළු බත් කෝප්ප 1.5<br>(ප්‍රෝටීන් අඩු බත්)<br>• එළවළු සුප් | 0<br>0.5 |
| සුළුආහාර 2 | • චිප්ස් කුඩා පැකට්ටුවක්<br>(ලේබලය කියවා ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම් ගණන් කරන්න) | 1 |
| රාත්‍රී ආහාරය | • එළවළු මැකරෝනි කෝප්ප 1<br>(ප්‍රෝටීන් අඩු පැස්ටා)<br>• පිරවූ මිදි කොළ 3 (ප්‍රෝටීන් අඩු බත්) | 0.5 |
| සුළුආහාර 3 | • පොප්කෝන් කෝප්ප 1<br>• ප්‍රෝටීන් අඩු කිරි කෝප්ප 1 | 1<br>0 |
| මුළු එකතුව | | ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම් 5 |

**ආහාරවේදියෙකු විසින් නියම කර ඇති පරිදි ප්‍රෝටීන් යුෂ හෝ කිරි ගැනීමට අමතක නොකරන්න!**
**ඔබට අවශ්‍ය නිශ්චිත දෛනික ස්වාභාවික ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණය ආහාරවේදියෙකුගෙන් විමසන්න!**

## පෝෂණ ලේබල් කියවන්නේ කෙසේද?

### පියවර 1

පැකේජයේ ඇති නිෂ්පාදනයේ බර පරීක්ෂා කරන්න

(එය සාමාන්‍යයෙන් ග්‍රෑම් වලින් වන අතර පැකේජයේ පිටුපස හෝ ඉදිරිපස දක්නට ලැබේ)

### පියවර 2

පෝෂණ කරුණු අඩංගු වගුව දෙස බලා පිළිගැන්වීමේ ප්‍රමාණය කුමක්දැයි බලන්න.

(වගුවේ ඉහළින් ලියා ඇත)



### පියවර 3

පෝෂණ කරුණු අඩංගු වගුව දෙස බලා නිශ්චිත බරක ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම් කීයක් තිබෙදැයි බලන්න.

### පියවර 4

නිශ්චිත බරක ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණය තීරණය කිරීම සඳහා අදාළ බර, පිළිගන්වන ප්‍රමාණයෙන් බෙදන්න සහ එක් පිළිගන්වන ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණයෙන් ගුණ කරන්න

$$\frac{\text{අපේක්ෂිත බර (ග්‍රෑම්)} \times \text{ප්‍රෝටීන් (ග්‍රෑම්)}}{\text{පිළිගන්වන ප්‍රමාණය (ග්‍රෑම්)}}$$

උදාහරණය: ඕට්ස් ග්‍රෑම් 10 ක ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණය ගණනය කරන්න

$$\frac{10\text{ g} \times 4.4\text{ g}}{40\text{ g}} = \text{ඕට්ස් ග්‍රෑම් 10 ක ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම් 1.1}$$

## මට නිවසින් පිටත (අවන්හල්වලදී) කන්න පුළුවන් මොනවාද?

ඔබ මිතුරන් හෝ පවුලේ අය සමඟ සතුටෙන් කාලය ගත කිරීම වළක්වන්න කිසිවකට නොහැකිය!

ඔබ හොඳම සෞඛ්‍යයට සුදුසු දේ තෝරා ගන්නේ නම් සහ හානිකර කෑම වලින් වැළකී සිටින්නේ නම් ඔබට බොහෝ කෑම වගර් භුක්ති විඳිය හැක.

### විවිධ අවස්ථාවන්හිදී එළිමහනේ ආහාර ගැනීම සඳහා මෙම අදහස් භාවිතා කරන්න:

බාබකියු එකකදී මෙම ආහාර තෝරාගන්න

- එළවළු සහ පළතුරු කූරු
- එළවළු කෙබාබ්
- සලාද
- ග්‍රිල් කළ ඉරිඟු
- හතු
- වම්බටු පෙති
- කුඩා ප්‍රමාණයේ චිප්ස් හෝ ග්‍රිල් කළ අතර්පල්
- පලතුරු යුෂ

අවන්හලක හෝ කැෆේ එකක එළිමහනේ ආහාර ගන්නා විට

- කිරි නොවන සෝස් සමඟ මිශ්‍ර සලාද
- චිප්ස් හෝ ග්‍රිල් කළ එළවළු සමඟ ග්‍රිල් කළ අතර්පල්
- එළවළු සුප් (කිරි, ක්‍රීම්, පරිප්පු හෝ වෙනත් බෝංචි, උදා: කවුපි, මුං හෝ කඩල නොවන)
- පීසා කෑල්ලක් (චෙෆ්ගෙන් චීස් නොමැති)
- එළවළු සැලඩ් සමඟ තම්බා ගත් බත් ටිකක් (පිහානෙන් හතරෙන් තුනක් එළවළු වලින් පුරවා ඉතිරි හතරෙන් එක බත් වලින් පුරවන්න)
- එළවළු සහ ක්‍රීම් නැති සෝස් සහිත පැස්ටා (පැස්ටා වලට වඩා එළවළු ප්‍රමාණය වැඩි කරන ලෙස සූපවේදියාගෙන් ඉල්ලා සිටින්න)

ඔබ කෝපි හෝ කිරි තේ වලට කැමති නම්, ඔබේ ප්‍රෝටීන් අඩු කිරි බෝතලයක් තබාගෙන, ඔබේ කිරි බෝතලය භාවිතයෙන් ඔබේ පානය සාදා දෙන ලෙස සූපවේදියාගෙන් ඉල්ලා සිටින්න.

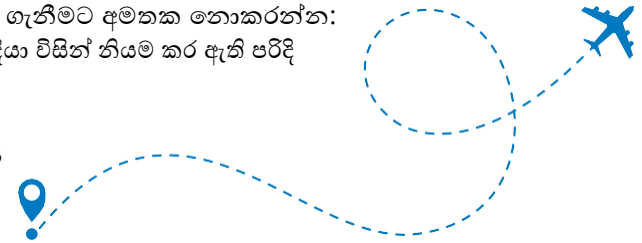


## මම සංචාරය කරන්නේ නම් කුමක් කළ යුතුද?

ප්‍රෝටීන් අඩු ආහාර වේලක් පවත්වා ගනිමින් සංචාරය කල හැකිය.

පහත සඳහන් දෑ පමණක් ගැනීමට අමතක නොකරන්න:

- ප්‍රෝටීන් බීම (ආහාරවේදියා විසින් නියම කර ඇති පරිදි
- ප්‍රෝටීන් අඩු ආහාර
- ඖෂධ
- විදේශ ගමන් බලපත්‍රය



## ප්‍රෝටීන් අඩු ආහාර වේල් පමණක් ලබාගැනීමට දිරිමත් විය යුතු ආකාරය?

ප්‍රෝටීන් අඩු නිෂ්පාදන භාවිතයෙන් නව බෙකින් සහ ආහාර වට්ටෝරු උත්සාහ කර ඒවා ගැන ආහාරවේදියෙකුගෙන් විමසන්න

ආදරණීයයන් සමඟ නව ප්‍රෝටීන් අඩු බෙකින් සහ ආහාර වට්ටෝරු බෙදා ගනිමින් ආහාර භුක්ති විඳීමට උත්සාහ කරන්න.

ඔබේ සෞඛ්‍යය හෝ ඔබේ දරුවාගේ සෞඛ්‍යය සඳහා ඔබ ඔබේ උපරිමය කරන බව ඔබට සහ ඔබේ පවුලේ අයට මතක් කර දෙන්න.

## මගේ දරුවා පාසලට ඇතුළත් කළ පසු කුමක් කළ යුතුද?

සැලසුම් කිරීමත් සමඟ, ඔබේ දරුවා පහසුවෙන් ගෙදර සිට පාසල් පරිසරයට හැඩගැසෙනු ඇත. එය තහවරු කර ගන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳ වැදගත් උපදෙස් පහත දැක්වේ:

### ඔබ කාට දැනුම් දිය යුතුද?

- විදුහල්පති සහ කායර් මණ්ඩලය (ඔබේ දරුවා ඇතුළත් කිරීමේදී)
- පන්තිභාර ගුරුවරුන්
- පාසල් හෙදියන්
- ආපනශාලා කායර් මණ්ඩලය

### එම පුද්ගලයින් සමඟ සාකච්ඡා කළ යුත්තේ කුමක්ද?

- හෝමොසිස්ටිනූරියාව යනු කුමක්ද සහ ඖෂධවල වැදගත්කම සහ ප්‍රෝටීන් අඩු ආහාර වේල පිළිබඳ මූලික අවබෝධයක් කායර් මණ්ඩලයට ලබා දෙන්න
- තත්ත්වය බෝ නොවන අතර එය උපතෙන් උරුම වී ඇත
- හෝමොසිස්ටිනූරියාව ඇති දරුවන්ට ප්‍රෝටීන් නිසි ලෙස බිඳ දැමිය නොහැකි බැවින් ඔවුන්ට ඉහළ ප්‍රෝටීන් සහිත ආහාර කාණ්ඩ කෑමට ගත නොහැක.
- වැරදි ආහාර අනුභව කිරීමෙන් ඔවුන් වහාම අසනීප නොවනු ඇත, නමුත් එය අහිතකර දිගු කාලීන බලපෑමක් ඇති කරයි
- ආහාර වේල ඉතා නිශ්චිතව සකසන අතර එය ගණනය කරනු ලබන්නේ ආහාරවේදියෙකු විසිනි
- ආහාර වේලෙහි ඇතැම් ආහාරවල කොටස් සහ හුවමාරු කිරීමට අවසර දී ඇත
- **ඔබේ දරුවා අවසර නොලත් ආහාර අනුභව කර ඇත්නම් වහාම ඔබට දැනුම් දිය යුතුය**

### පාසලේදී ආහාර සහ ප්‍රෝටීන් ආදේශකය ගැනීම

ඔබේ දරුවා පාසලේදී අනුභව කල යුතු සියලුම ආහාර ලබා දෙන්න

පාසල් ආපන ශාලාවට ගොස් අවසර නැති ආහාර ද්‍රව්‍ය හඳුනාගෙන ඒවා පිළිබඳ කායර් මණ්ඩලයට දැනුවත් කරන්න

අවසර දී ඇති ආහාර හඳුනාගෙන කායර් මණ්ඩලය එය පිළිබඳ දැනුවත් කරන්න

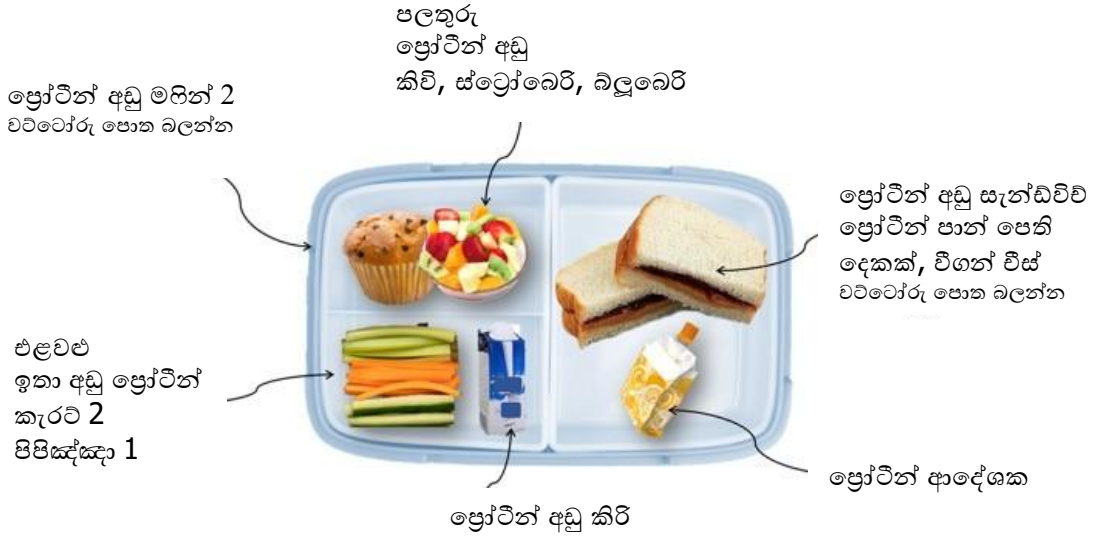
පාසල අමතර තොරතුරු ඉල්ලා සිටියහොත්, මහ පෙන්වීම සඳහා ඔවුන් ඔබේ වෛද්‍යවරයා සහ ඔබේ ආහාරවේදියා වෙත යොමු කරන්න.



### ඔබ දරුවා සමඟ සාකච්ඡා කළ යුත්තේ කුමක්ද?

- ගණන් නොකර ලබා දිය හැකි ආහාර මොනවාද සහ ගණන් කළ යුතු ආහාර මොනවාද
- ඉතිරි ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණය ගණනය කිරීම සඳහා ආහාරයට නොගත් ආහාර නිවසට රැගෙන ඒම
- පාසලේදී පිට කිසිවෙකුගෙන් ආහාර ලබා නොගැනීම
- ප්‍රෝටීන් අඩු කිරි/කිරිපිටි පානය කළ යුත්තේ කොයි අවස්ථාවලදීද
- පන්තියේ මිතුරන්ට සහ අනෙකුත් මිතුරන්ට තම ගන්නා ආහාර වේල ගැන පැහැදිලි කරන්නේ කෙසේද

### දිවා ආහාර පෙට්ටියේ උදාහරණය



## දරුවා අසනීප අවස්ථා වලදී

ආසාදන, උණ හෝ සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව වැනි කෙටි කාලීන රෝගාබාධවලදී, සාමාන්‍ය ප්‍රතිකාර (ඖෂධ සහ ප්‍රෝටීන් අඩු ආහාර) ගන්නේ නම්, හෝමොසිස්ටීන් සහ මෙතියොනීන් මට්ටම් වැඩි වීම ප්‍රධානව සැලකිල්ලට ගතයුතු දෙයක් නොවේ. කෙසේ වෙතත්, රෝගය දිගු කාලයක් (සති හෝ මාස) පවතින අවස්ථාවන්හිදී සෞඛ්‍ය සංකූලතා ඇතිවීමේ අවදානමක් තිබිය හැකි අතර, එම නිසා නිතර නිතර මෙය නිරීක්ෂණය කිරීම අත්‍යාවශ්‍ය වේ

### සටහන

රෝග ලක්ෂණ නරක අතට හැරී වමනය, ඔක්කාරය සහ දරුවා ආහාර ගැනීම දුර්වල වුවහොත්, වැඩිදුර ප්‍රතිකාර සඳහා ඉක්මනින් රෝහල වෙත යන්න.