Ketotic Hypoglycaemia
(රුධිරයේ සීනි මට්ටම අඩු වීම)

රෝගීන්, දෙමාපියන් සහ රැකබලා ගන්නන් සඳහා තොරතුරු පත්‍රිකාව

මහාචාර්ය ඉමල්ක කන්කානන්ආරච්චි

රුහුණු විශ්වවිද්‍යාලය

Hypoglycaemia/හයිපොග්ලිසිමියාව (රුධිරයේ සීනි මට්ටම අඩු වීම) සහ Ketotic Hypoglycaemia/කීටෝටික හයිපොග්ලිසිමියාව

හයිපොග්ලිසිමියාව යනු ශරීරයේ සෛල සඳහා ශක්තිය සැපයීමට නොහැකි තරම් අඩු රුධිර ග්ලූකෝස් මට්ටමක් (රුධිරයේ සීනි) තිබීමයි.

ග්ලූකෝස් යනු කුමක්ද?

ග්ලූකෝස් යනු ආහාරවල ඇති කාබෝහයිඩ්‍රේට් බිඳවැටීමෙන් සෑදෙන සීනි වගර්යකි. එය ශරීරයට ඉන්ධන සපයන ප්‍රධාන ප්‍රභවයයි. එය පසුකාලීන භාවිතය සඳහා අක්මාවේ සහ මාංශ පේශිවල ගබඩා කළ හැකි අතර ශරීරයෙ ඉතිරි වන ග්ලූකෝස් මේදය බවට පරිවර්තනය වේ.

රුධිරයේ ඇති ග්ලූකෝස් වල සෞඛ්‍ය සම්පන්න පරාසය කුමක්ද?

රුධිරයේ ඇති ග්ලූකෝස් වල සාමාන්‍ය පරාසය 3.5 - 6 mmols/l (63-108 mg/dL)ට ආසන්න වේ. කෙසේ වෙතත්, කීටෝටික හයිපොග්ලිසිමියා රෝග විනිශ්චය ලබාදුන් දරුවන්ගේ රුධිර ග්ලූකෝස් 4mmol (72 mg/dl) ට වඩා ඉහළින් තබා ගත යුතුයි. ඔබේ දරුවාගේ වෛද්‍යවරයා ඔහුට හෝ ඇයට ගැළපෙන සාමාන්‍ය රුධිර ග්ලූකෝස් පරාසය පිළිබඳව ඔබව දැනුවත් කරනු ලැබේ.

Hypoglycaemia/හයිපොග්ලිසිමියාව ගැන දැනුවත් විය යුත්තේ ඇයි?

මොළය ග්ලූකෝස් මත රඳා පවතින අතර, ග්ලූකෝස් අඩු වීම එහි ක්‍රියාකාරිත්වයට බලපායි. දරුණු හෝ දිගු කාලීන හයිපොග්ලිසිමියාව හේතුවෙන් ෆිට් (අපස්මාරය) හෝ බරපතල මොළයේ තුවාල සිදුවිය හැකිය.

කුඩා දරුවන් තුළ හයිපොග්ලිසිමියාව ඇති වීමට හේතු

එක් වරක් පමණක් ඇතිවිය හැකි අවස්ථා:

- තදබල අසනීප වීම, පාචනය හෝ ප්‍රමාණවත් ලෙස ආහාර නොගැනීමට හේතු විය හැකි වෙනත් රෝගයක් වැළඳීම
- දීඝර් කාලයක් නිරාහාරව සිටීම
- ආහාර නොමැතිකම සමඟ දීඝර් ව්‍යායාම කිරීම

රෝගයේ සුව වීමේ හැකියාව සහ ප්‍රගතිය

මෙය අවුරුදු 6 පසු වූ විට සාමාන්‍යයෙන් සුව වේ. නමුත් සමහර අවස්ථාවල එය අවුරුදු 8-9 දක්වා පැවතිය හැකිය.

Ketotic Hypoglycaemia/කීටෝටික හයිපොග්ලිසිමියාව යනු කුමක්ද?

සාමාන්‍යයෙන් දිගු කාලයක් ආහාර නොමැතිව සිටින කුඩා දරුවන් තුළ රුධිර ග්ලූකෝස් මට්ටම අඩු වීමට කීටෝටික හයිපොග්ලිසිමියාව ඇතිවීමට පොදු හේතුවකි. එය සාමාන්‍යයෙන් **මාස 18 සිට අවුරුදු පහ දක්වා දරුවන් තුළ දක්නට ලැබේ.**

කීටෝටික් හයිපොග්ලිසිමියාව රෝගය ඇති දරුවන් අසනීප වූ විට, නිරාහාරව සිටීමෙන් පසු (උදාහරණයක් ලෙස, රාත්‍රියේ) සහ දැඩි ව්‍යායාම කිරීමෙන් පසු හයිපොග්ලිසිමියාව (රුධිරයේ සීනි අඩුවීම) ඇතිවීමට අනෙක් දරුවන්ට වඩා වැඩි ඉඩක් ඇත.

මෙම රෝගය නිසා හයිපොග්ලිසිමියාව සහ ශරීරයේ පටක හා තරලවල කීටෝන එකතු වීමට සිදුවේ. මෙය කීටෝසිස් ලෙස හැඳින්වේ. කීටෝන යනු ශරීරයට සීනි සැපයුම අඩු වූ විට ශරීරය ශක්තිය ලබාගැනීම සඳහා මේදය බිඳ දැමීමෙන් පසු නිපදවෙන රසායනික ද්‍රව්‍යයකි. කීටෝන මුත්‍රාවල එකතු වන අතර වෛද්‍යවරයාට ඒවා පරීක්ෂා කළ හැකිය. මේ අතරතුර ඔබේ දරුවාගේ රුධිරයේ ග්ලූකෝස් අඩුවීම සඳහා වෙනත් හේතුවක් නොමැති බව සහතික කර ගැනීම සඳහා සාමාන්‍යයෙන් වෙනත් පරීක්ෂණද සිදු කරනු ලැබේ.

රෝගය වළක්වා ගත හැකි ක්‍රම

- දිගු වේලාවක් නිරාහාරව සිටීමෙන් වළකින්න. කීටෝටික හයිපොග්ලිසිමියා රෝගය ඇති වූ වයස සහ රෝගයේ බරපතලකම අනුව මෙය වෙනස් වන බැවින් නිරාහාරව සිටිය යුතු නිශ්චිත කාල පරාසය තීරණය කිරීම අතිශයින් දුෂ්කර ය. සම්මත ආහාර රටාවේ වෙනසක් හෝ ආහාර වේලක් මග හැරුණු විට මෙය සැලකිය යුතුය.
- දරුවාට බඩගින්නේ නින්දට යෑමට ඉඩ නොදෙන්න. නින්දට යාමට පෙර අමතර ආහාර වේලක් ලබාදෙන්න.
- කිරි, පාන් ටෝස්ට්, ධාන්‍ය වගර් හෝ කෙසෙල් වැනි පිෂ්ඨය සහිත කාබෝහයිඩ්‍රේට් බහුල අආහාර නින්දට පෙර කෙටි ආහාර (snacks) ලෙස ලබා දිය හැකිය.
- ඔබේ දරුවා බරින් අඩු නම්, පෝෂණ අතිරේක ද ලබා දිය හැකිය

ඔබේ දරුවාට හොඳින් ආහාර ගත නොහැකි සහ ශරීරය දුවර්ල කරවන බරපතල රෝගාබාධවලදී හයිපොග්ලිසිමියාව ඇතිවීම ගැටලුවකි.

රුධිර සීනි මට්ටම අඩු වීමේදී ඇතිවන රෝග ලක්ෂණ

සෑම දරුවෙකුටම හයිපොග්ලිසිමියා රෝග ලක්ෂණ වෙනස් ලෙස අත්විඳිය හැකි නමුත්, වඩාත් සුලභ වන්නේ:

- වෙව්ලීම සහ කරකැවිල්ල
- දහඩිය දැමීම
- කුසගින්න
- හිසරදය
- තරහ යෑම
- සුදුමැලි සමේ පැහැය
- පැහැදිලි හේතුවක් නොමැතිව හැඬීම වැනි හදිසි මනෝභාවයක් හෝ හැසිරීම් වෙනස්වීම්
- අවුල් සහගත හෝ ගැස්සෙන සුළු චලනයන්
- අවධානය යොමු කිරීමේ අපහසුතාව, හෝ ව්‍යාකූලත්වය
- මුඛය වටා හිරි වැටීම

ප්‍රතිකාර සැලැස්ම

ඔබේ දරුවාට අඩු ග්ලූකෝස් ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන්නේ නම් සහ ඔබට රුධිර ග්ලූකෝස් මීටරයකට ප්‍රවේශය නොමැති නම් කළ යුත්තේ කුමක්ද?

ඉහත රෝග ලක්ෂණ ඔබ දුටුවහොත්, ඔබේ දරුවාට කාබෝහයිඩ්‍රේට් බහුල ආහාරයක් හෝ සීනි බහුල පානයක් ලබා දිය යුතුය. උදා. ශක්තිජනක පානයක් හෝ ග්ලූකෝස් කුඩු.

යමක් ආහාරයට ගැනීමෙන් පානය කිරීමෙන් විනාඩි 10 - 15ක් ඇතුළත ඔබේ දරුවාට සුවයක් දැනෙන්නට පටන් ගත යුතුය.

ඔබේ දරුවා කෑම හෝ බීම ලබා දීමට ප්‍රතිචාර නොදක්වන්නේ නම්, අධික ලෙස නිදිමතව සිටිනවා නම්, කෑම/බීම ප්‍රතික්ෂේප කරනවා නම් හෝ වමනය කරනවා නම්, එසේම ප්‍රතිකාර වලට ප්‍රතිචාර නොදක්වන්නේ නම්, ඔහුව/ඇයව වහාම රෝහලකට ගෙන යා යුතුය.