ඔබ දන්නවාද?

- දියවැඩියාව, ඇස් වල පෙනීම නැති වීමට ප්‍රධාන හේතුවක් බව
- දියවැඩියාවෙන් පෙලෙන පුද්ගලයන් තිදෙනෙකුගෙන් එක් අයකුට දියවැඩියාවෙන් ඇස් වලට හානි වන බව

දියවැඩියාවෙන් ඇසට සිදු වන හානි මොනවාද?

දියවැඩියාව නිසා ඇස තුල ඇති කුඩා ලේ නහර වලට හානි සිදු වේ. මේ නිසා ඇස තුල ලේ ගැලීම් සිදු වීමත් ඇසේ අනවශ්‍ය ලෙස රෝගී වූ රුධිර නහර වර්ධනයත් සිදු විය හැක. මේ නිසා අවසානයේ ඇසේ පෙනීම අඩු වීම හෝ සම්පූර්ණයෙන්ම නැති විය හැක. අවාසනාවකට මෙසේ නැති වූ පෙනීම නැවත ලබා ගැනීම ඉතාමත් අපහසුය.

www.srilankadiabetesfederation.lk

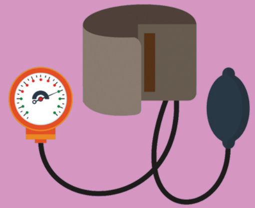
දියවැඩියාවෙන් ඇසට හානි සිදු වූ පසු එය යතා තත්වයට පත් කිරීමට අපහසුය. එම නිසා කල යුත්තේ ඇසට හානි වීමට පෙර එසේ වීම වලක්වා ගැනීමයි.

දියවැඩියාවෙන් ඇස් ආරක්ෂා කර ගැනීමට ඔබට කල හැක්කේ කුමක්ද?

- ඔබේ ඇස් කෙදිනක හෝ පරීක්ෂාවට ලක් කර ගෙන නැතිනම්, නොපමාව දියවැඩියා සායනයකින් හෝ අක්ෂි සායනයකින් ඔබේ ඇස් පරීක්ෂා කර ගන්න.
- ඔබේ ඇස් වලට දියවැඩියාවෙන් හානියක් සිදු වී නැති නම් වෛද්‍යවරයා සෑම අවුරුදු එකකට හෝ දෙකකට වරක් ඇස් පරීක්ෂා කර ගැනීමට ඔබට උපදෙස් දෙනු ඇත.
- ඔබේ ඇස් වලට දියවැඩියාවෙන් හානියක් සිදු වී ඇත්නම් වෛද්‍යවරයා විසින් ඊට අවශ්‍ය ප්‍රතිකාර නිර්දේශ කරනු ඇත. ඊට අමතරව ඔබේ වෛද්‍යවරයා නිර්දේශ කරන කාල සීමාවකින් ඔබ නැවත ඇස් පරීක්ෂා කර ගත යුතුය.

- වෛද්‍ය උපදෙස් වලට අනුව නියමිත පරිදි දියවැඩියාවට ප්‍රතිකාර ලබා ගෙන රුධිර සීනි මට්ටම හොඳින් පාලනය කර ගත යුතුය.

- නියමිත පරිදි වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගෙන රුධිර පීඩනය හා රුධිර කොලස්ටරෝල් මට්ටම පාලනය කර ගත යුතුය.



- දුම් පානයෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම දුරස් විය යුතුය.

මෙමඟින් ඔබගේ දෑස් වලට ඇතිවන සංකූලතා වළකාගත හැකිය.

දියවැඩියාවෙන් ඇස් වලට හානි සිදු වී ඇත් නම් ඒ සඳහා ඇති ප්‍රතිකාර මොනවාද?

- දියවැඩියාව ඇස් වලට බලපා ඇත්තේ සුළු වශයෙන් නම් සමහර විට ඔබට විශේෂ ප්‍රතිකාරයක් අවශ්‍ය නොවීමට පුළුවන. නමුත් නිතර නිතර වෛද්‍යවරයා හමු වී ඇස් වල තත්වය පරීක්ෂා කර ගැනීමට සිදු වනු ඇත.

- ඔබේ ඇසට වී ඇති හානිය වැඩි නම් ඇසට ලේසර් (laser) ප්‍රතිකාර හෝ එන්නත් ප්‍රතිකාරයක් කිරීමට ඔබේ වෛද්‍යවරයා තීරණය කල හැක. මේ මගින් ඇසට වන හානිය අවම කර ගැනීමට හැකි වේ.

දියවැඩියාවයි ඔබේ ඇසයි

www.srilankadiabetesfederation.lk

SRI LANKA DIABETES FEDERATION

SLDC Sri lanka Diabetes & Cardiovascular Disease Initiative

SLCE Sri Lanka College of Endocrinologists

Non Communicable Disease Unit Ministry of Health

WORLD DIABETES FOUNDATION