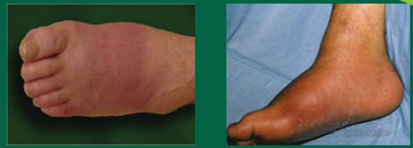
දියවැඩියාවෙන් දෙපා ආරක්ෂා කර ගනිමු

ඔබ වහාම වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගත යුතු අවස්ථා මොනවාද?

සමේ වර්ණයේ වෙනසක් / ඉදිමුමක්



ඇඟිලිකරු වණ වීමක්

හැඩයේ වෙනසක්

නිය පොතු ආසාදනයක්

යටි පතුල් පැලීම්/ගල් තැළුම්

සමෙහි තුවාලයක්/ දිය පට්ටා

www.srilankadiabetesfederation.lk

ඔබ පළඳින පාවහන් ගැන සැලකිලිමත් විය යුත්තේ කෙසේද?

- සෑම විටම (නිවස තුල සිටියදී පවා) පාවහන් පළඳින්න
- කකුලට මනාව ගැලපෙන පාදය හොඳින් ආරක්ෂා වන පහසු පාවහන් යුගලක් භාවිතා කරන්න
- පාද හිරි වැටී ඇත් නම් හෝ වෙනත් හානි සිදු වී ඇත් නම් සාමාන්‍ය පාවහන් වලට වඩා ආරක්ෂා සහිත විශේෂ පාවහන් පැළඳිය යුතුය
- පාවහන් පැළඳීමට පෙර හොඳින් පරීක්ෂා කර බලා ආගන්තුක ද්‍රව්‍ය ඇත්නම් ඉවත් කල යුතුය
- පාවහන් කැඩී හෝ හැඩය වෙනස් වී ඇත්නම් නව පාවහන් යුගලයක් ලබා ගත යුතුය
- දියවැඩියා පාද සායන වලදී තමන්ට සරිලන පාවහන් පිළිබඳව ලබා දෙන වෛද්‍ය උපදෙස් වලට අනුව නිර්දේශ කරන පාවහන් පමණක් පාවිච්චි කල යුතුය

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

ඔබ දන්නවාද?

- සෑම තත්පර 30 කට වරක් ලෝකයේ කොතැනක හෝ දියවැඩියාව නිසා පාදයක් හෝ පාදයේ කොටසක් ශල්‍යකර්මයකින් ඉවත් කිරීමට සිදු වන බව.
- ඔබට දියවැඩියාව වැළදී තිබීම, පාදයක් හෝ පාදයේ කොටසක් අහිමි වීමේ හැකියාව 20 ගුණයකින් වැඩි කරනා බව.

දියවැඩියාවෙන් පාද වලට සිදු වන හානි මොනවාද?

- පාදයේ ස්නායු විනාශ වීම නිසා පාද හිරි වැටීම
- පාදයේ හැඩය වෙනස්වීම
- පාදයට ලැබෙන රුධිර සැපයුම අඩු වීම
- පාදය පහසුවෙන් ආසාදන වලට ගොදුරු වීම

පාදය හිරි වැටීමෙන් / ස්නායු අඩපණ වීමෙන් සිදු වන හානි මොනවාද?

- ඔබට නොදැනීම සපත්තු වලට කැපී පාදයේ සීරීම් හා තුවාල ඇති වීම
- කකුලට අනතුරු සිදු වී තුවාල සිදු වීම
- කකුලේ හැඩය වෙනස් වී ගල් තැලුම් ඇති වීම
- සම වියලීමෙන් හා යටි පතුල් පැලීමෙන් ආසාදන ඇති වීම

පාදයට රුධිර සැපයුම අඩු වීම නිසා සිදු වන හානි මොනවාද?

- පාදයේ පහසුවෙන් තුවාල ඇති වී ඒවා සුව නොවී පැවතීම
- පාදයේ කොටස් දුර්වර්ණ වී නරක් වීම

නමුත් නිසි ලෙස පාද රැක බල ගැනීමෙන් පාද පහසුවෙන් ආරක්ෂා කර ගත හැක.

දියවැඩියා රෝගීන්ගේ පාද රැක බලා ගත යුත්තේ කෙසේද ?

කළයුතු දේ

දිනපතා දෙපා සබන් ගා සාමාන්‍ය ඇල් ජලයෙන් සෝදා ගන්න

දෙපා හොඳින් වියලා ගන්න (විශේෂයෙන් ඇඟිලිකරු අතර)

දිනපතා නින්දට පෙර දෙපා හොඳින් පරීක්ෂා කර බලන්න (විශේෂයෙන්ම ඇඟිලි කරු,යටිපතුළ)

රුධිර සීනි මට්ටම නිරතුරු පරීක්ෂා කරන්න

සම වියළීම වැලැක්වීමට සුදුසු ක්‍රීම් වර්ගයක් ආලේප කරන්න (ඇඟිලි කරු වල හැර)

නිය පොතු නිවැරදි ආකාරයට කපන්න

පාවහන් පැළඳීමට පෙර එහි තිබිය හැකි ආගන්තුක ද්‍රව්‍ය ඉවත් කරන්න

නිවැරදි පාවහන් භාවිතා කරන්න

www.srilankadiabetesfederation.lk

නොකළයුතු දේ

පාවහන් රහිත ඇවිදීම

තුවාල දිය පට්ටා වලට තනිවම ප්‍රතිකාර කිරීම

නියපොතු අග රවුම් කිරීම

උල් සපත්තු පැළඳීම

උණු ජලයෙන් සේදීම

පා මුදු පැළඳීම

ඇඟිලිකරු අතර ක්‍රීම් ගෑම

දුම් බීම