ලිංගික අප්‍රාණිකත්වය

ලිංගික අප්‍රාණිකත්වය යනු සාර්ථකව සංසර්ගයේ යෙදීම සඳහා අවශ්‍ය ලෙස ශිෂ්ණය ප්‍රාණවත්ව පවත්වා ගැනීමේ නොහැකියාවයි. දියවැඩියාව සහිත පුරුෂයන් අතර මෙම ගැටලුව බහුල වේ. නමුත් බොහෝ පුරුෂයන්ට දියවැඩියාව නොමැතිව ද මෙම ගැටලුව ඇති වීමේ හැකියාවක් ඇත. මෙම ගැටලුව ඔබේ ලිංගික ජීවිතයට බලපෑමක් ඇති කරයි නම්, ඒ සඳහා ප්‍රතිකාර ක්‍රම පවතී. ඔබ මේ ගැටලුවෙන් පීඩා විඳී නම් ඔබගේ දියවැඩියා ප්‍රතිකාර කණ්ඩායම හෝ පවුලේ වෛද්‍යවරයා හමු වන්න.

දියවැඩියාව පරම්පරාගත රෝගයක් ද ?

www.srilankadiabetesfederation.lk

ඔබ දරුවෙකු සෑදීමට බලාපොරොත්තු වන්නේ නම්, ඔබගේ දරුවාටත් දියවැඩියාව ඇතිවේ දැයි ඔබට බියක් ඇති විය හැක. දෙමව්පියන් දෙදෙනාගෙන් එක් අයෙකුට දියවැඩියාව ඇත්නම් හෝ ඔබගේ පවුලේ සැළකිය යුතු දියවැඩියා රෝග ඉතිහාසයක් ඇත්නම්, ඔබගේ දරුවාට දියවැඩියාව සෑදීමේ ඉහළ අවධානමක් ඇත. නමුදු පරම්පරාගත වන්නේ දියවැඩියාව සෑදීමේ ප්‍රවණතාවය වන නිසා, ඔබගේ දරුවාට දියවැඩියාව වැළඳේ යැයි නිසැකවම දැනගැනීමේ හැකියාවක් නැත. මේ පිළිබඳව ඔබට පවතින ගැටලු නිරාකරණය කර ගැනීමට දියවැඩියා ප්‍රතිකාර කණ්ඩායම හමුවන්න.

දියවැඩියාව

සහ ඔබේ

ලිංගික සෞඛ්‍යය

SRI LANKA DIABETES FEDERATION

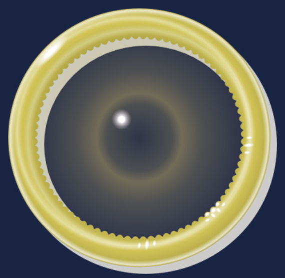
SLDC Sri lanka Diabetes & Cardiovascular Disease Initiative

SLCE Sri Lanka College of Endocrinologists

Non Communicable Disease Unit Ministry of Health

WORLD DIABETES FOUNDATION

උපත් පාලනය



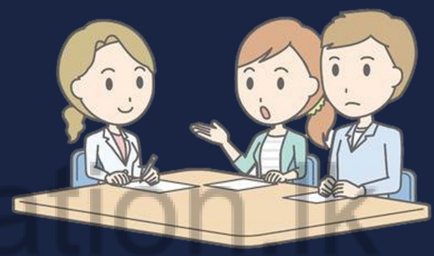
දියවැඩියාව සහිත පුද්ගලයින්ට අනෙකුත් පුද්ගලයින් භාවිතා කරන උපත් පාලන ක්‍රම වේදයන්ම භාවිතා කළ හැක. උපත් පාලන පෙති භාවිතා කරන නිරෝගී කාන්තාවකට වඩා දියවැඩියාව ඇති ඔබට විශේෂ අවධානමක් නොමැත. උපත් පාලන පෙති මඟින් ඇතිවන අතුරු ආබාධ, නිරෝගී කාන්තාවකට ද දියවැඩියාව ඇති ඔබට ද සමාන වේ. මෙම පෙති භාවිතයේ දී සමහර විටෙක රුධිරගත සීනි මට්ටමේ සුළු වෙනස්වීම් සිදු වන්නට ඉඩ ඇත.

ඔබට සුදුසුම උපත් පාලන ක්‍රමය සම්බන්ධව ඔබගේ දියවැඩියා ප්‍රතිකාර කණ්ඩායම සමඟ සාකච්ඡා කරන්න. දියවැඩියා සංකූලතා ඔබට බලපා තිබේ නම් මේ සම්බන්ධව වැඩි වශයෙන් සැළකිලිමත් වන්න. ඔබ උපත් පාලන ක්‍රම වේදය වෙනස් කිරීමට පෙර ඒ පිළිබඳව ඔබගේ දියවැඩියාව සම්බන්ධ වෛද්‍යවරයාට දැනුම් දෙන්න. උපත් පාලන ක්‍රම අතුරින් ලිංගාශ්‍රිත රෝග බෝ වීම වැළැක්වීම ද සිදු කරන එකම ක්‍රමය කොන්ඩමය වේ.

www.srilankadiabetesfederation.lk

පවුල් සැලසුම් කිරීම

ඔබට ඉදිරි මාස 6 - 12 අතර කාලය තුළදී දරුවෙක් සෑදීමට බලාපොරොත්තුවක් තිබේ නම් ඔබගේ දියවැඩියා ප්‍රතිකාර කණ්ඩායම සමඟ මේ පිළිබඳව සාකච්ඡා කිරීම ඉතාම වැදගත් වේ. දරුවෙකු පිළිසිඳ ගැනීමට පෙර සහ ගර්භ කාලය තුළ රුධිර සීනි මට්ටම වැඩි වීම ඔබටත්, ඔබගේ දරුවාටත් අහිතකර බලපෑම් ඇති කරයි. දරුවෙකු සෑදීමට උත්සාහ කිරීමට මාස 3 කට වත් පෙර සිට ඔබේ රුධිර සීනි මට්ටම පාලනය වී තිබිය යුතුය. ඒ සඳහා ඔබගේ ප්‍රතිකාර ක්‍රමයන් වෙනස් කිරීමට ද සිදු විය හැක. අනපේක්ෂිත ගැබ් ගැනීමකදී වහාම ඔබගේ දියවැඩියා ප්‍රතිකාර කණ්ඩායම හමු වී අවශ්‍ය උපදේශන ලබා ගන්න.



සරු භාවය

දියවැඩියා රෝගී තත්වය, කාන්තාවකගේ සරු භාවයට බලපාන්නේ ඉතාම කලාතුරකිනි. නමුත් දියවැඩියාව පොලි සිස්ටික් ඕවේරියන් සින්ඩ්‍රෝම් (Poly Cystic Ovarian Syndrome) නම් රෝගී තත්වය සමඟ ඇතිවිය හැකිය. එවැනි තත්වයකදී ඩිම්බ මෝචනය අඩුවන බැවින් පිළිසිඳ ගැනීම අපහසු විය හැකිය. ඔබට දියවැඩියාව සහ සරු භාවය පිළිබඳව ගැටලුවක් ඇති නම් ඔබගේ දියවැඩියා ප්‍රතිකාර කණ්ඩායම හමු වී උපදෙස් ලබා ගන්න.