

දියවැසියාව හඳුනාගනිමු 2 (Diabetes Mellitus)



වෛද්‍ය හර්ෂ අලුත්ගේ
Dr Harsha Aluthge
MBBS, FRACGP, DFM RCGP(UK)
General Practitioner
Greenvale Medical Centre

පසුගිය සතිවලදී අප දියවැසියාට යනු කුමක්ද එහි ප්‍රධාන ප්‍රභේද, රෝග ලක්ෂණ, අවදානම් සාධක රෝග නිරෝධය හා සංකුලනය පිළිබඳව සාකච්ඡා කළෙමු.

මෙම ලිපිය මගින් දියවැසියාට පාලනය, ඒ සඳහා ඇති ප්‍රතිකාර, දිනපතා සංකුලනය වලක්වා ගැනීම හා ජීවිතානුකූල ක්‍රියාමාර්ග ක්‍රමයන් පිළිබඳව සාකච්ඡා කරමු.

දියවැසියාට පාලනය කරගැනීමේ පිටින රටාව පාලනය කරගැනීමේ.

පළමු වරට ගම්බිසි රෝගියෙකුට දියවැසියාට වැළඳී ඇති බව හඳුනාගත් විට, ඔහුගේ රුධිරයේ සීනි මට්ටම ඉතා ඉහළ අතරත් නොපෙන්වයි නම් හා ඔහු / ඇය රෝගයේ සංකුලනය රෝග ලක්ෂණ නොපෙන්වයි නම්, කෙලින්ම වෙනත් වර්ග කිසිම කිරීම වෙනුවට රෝගියාගේ පිටින රටාව / ආහාර පුරුදු වෙනස්කර ගැනීමට උපදෙස් දෙනු ලැබේ.

සර්වයේ මර අඩුකර ගැනීම.

ව්‍යායාම කිරීම - දිනකට පැය හතරකට පමණ සහිතව අවම වශයෙන් දින 5 ක් වත් ඇවිදීම, දිවීම, පිහිනීම, බසිසිකල් පැදීම වැනි ව්‍යායාම (දැනට දූෂිත නම් සර්වයේ කැලරි වැයවන ව්‍යායාම).
ආහාර පාලනය කිරීම - අධික කාබෝහයිඩ්‍රේට් හා මේද අඩංගු ආහාර අඩුකර කෙඳි සහිත ආහාර වලට වැඩි වශයෙන් ආහාරයට ගැනීම.
දුම්පානය නතර කිරීම
මත්පැන් පානය අඩු කිරීම.

සැකැල්ල පිටින රටාව.

ඉහත සඳහන් ක්‍රම මගින් රුධිරයේ සීනි මට්ටම පාලනය කරගත නොහැකි නම් (සාමාන්‍යයෙන් මාස 3 - 6 කාලයක් තුළදී) ඖෂධ වර්ග ආරම්භ කිරීමට සිදුවේ.

ඖෂධමය ප්‍රතිකාර.

පළමු ප්‍රභේදයේ දියවැසියාට (Type 1 Diabetes) සඳහා සාමාන්‍යයෙන් ඉන්සියුලින් එන්නත කිසිම කරනු ලැබේ.

දෙවන වර්ගයේ දියවැසියාට (Type 2 Diabetes) සඳහා විවිධ කාණ්ඩ වල ඖෂධ වර්ග ගණනාවක් පවතී. පෙති වර්ග ගැනීමෙන් පාලනය කරගත නොහැකි ද්‍රව්‍යයෙන් ඉන්සියුලින් එන්නත හෝ nifagyd (Byetta) නැමැති එන්නතක් පාවිච්චි කිරීමට සිදුවනු ඇත.

සාමාන්‍යයෙන් දෙවන ප්‍රභේදයේ දියවැසියා රෝගියෙකුගේ සීනි ප්‍රතිකරණයට පෙති වර්ග මගින් රෝගය පාලනය කරගැනීමට නොහැකිවීම කිසි අවස්ථාවකදී ඉන්සියුලින් එන්නත ලබාගැනීමට සිදුවනු ඇත.

අනෙකුත් රෝග පාලනය කරගැනීමේ වැදගත්කම.

දියවැසියා රෝගීන් වෙතත් රෝගාබාධ වලින් පෙළෙයි නම් උදා - අධික රුධිර පීඩනය අධික කොලෙස්ටරෝල් එම රෝග මත ලෙස පාලනය කරගත යුතුය. රුධිර පීඩන මට්ටම 130/80 mmGh ට වඩා අඩුවෙන් පවත්වා ගැනීම.

කොලෙස්ටරෝල් වල විවිධ ප්‍රභේද ගම්බිසි අතරකට වඩා අඩුවෙන් පවත්වා ගැනීම.

- උදා: - 1' Total Cholesterol 4 mmol /L
- 2. LDL හා Triglyceride මට්ටම 2mmol/L ට වඩා අඩුවෙන්.
- 3. HDL මට්ටම 1 වඩා වැඩියෙන්.

වසරකට වරක් ඉන්ජෙක්ෂන් සහ එන්නත :තමබැරැප්ටර් ලබා ගැනීම. අධිරුද් 5 කට වරක් නියුමෝනියා එන්නත ලබා ගැනීම.

දිගු කාලීන සංකුලනය වළක්වා ගැනීම.

අප පසුගිය සතිවලදී සාකච්ඡා කළ පරිදි දියවැසියාට නිදහස්ව පැවතීමේ නිසා සර්වයේ නොපෙන්වන අවධි වලට හානි පැමිණීමෙන් වැළකීම සංකුලනය කර ගනී, එමෙන්ම එම සංකුලනය වලක්වා ගැනීම සඳහා රෝග ලක්ෂණ ගැන පරීක්ෂාකාරී වීම හා පහත සඳහන් පරිදි අතුරු වෛද්‍ය නිලධාරීන් (Allied Health Professionals) ගේ සේවය ලබාගැනීම වැදගත්ය.

දියවැසියා උපදෙස් සඳහා Diabetes Educator හමුවීම. රෝගය ගැන වැඩිදුර උපදෙස් ලබා ගැනීම. රුධිර පරීක්ෂා මට්ටම, ඉන්සියුලින් පොම්ප ආදිය ලබා ගැනීම, පැවිච්චිය පිළිබඳ උපදෙස් ලබා ගැනීම සඳහා ඉහත සි නිලධාරීන් හමුවීම වැදගත්ය. වසරකට වරක් හෝ දෙවරක් හමුවීම වැදගත්ය.

පාද පරීක්ෂාව සඳහා ජලාශ්වර්ෂිත හමුවීම.

දියවැසියාට නිසා පාදවල හිරි ගතිය, වේදනාව, කරංග ආශ්වර්ෂිත (Callus) තුළු සහිතව ඇඳි විවිධ සංකුලනය හටගනී. එමෙන්ම වසරකට වරක්වත් මෙම අතුරු වෛද්‍ය නිලධාරීන් හමුවීම පාද පරීක්ෂා කරවා ගෙන එම සංකුලනය වලක්වා ගැනීමේ උපදෙස් ලබාගත යුතුය.

ව්‍යායාම උපදෙස් සඳහා Exercise Physiologist හමුවීම. තමන්ට සුදුසු ව්‍යායාම පද්ධතියක් සකස්කර ගැනීම සඳහා මෙම අතුරු වෛද්‍ය නිලධාරීන් හමුවීම උපදෙස් ගැනීම වැදගත්ය.

ආහාර පාලනය පිළිබඳ උපදෙස් සඳහා Dietitian හමුවීම. දියවැසියා පාලනයේ ඉතා වැදගත් අංගයක් වන ආහාර පිළිබඳ උපදෙස් මොහුගෙන් ලබාගත හැක.

දියවැසියා රෝගීන් සඳහා ඇති විශේෂ පහසුකම්.

ජීවිතානුකූල රජයේ මෙහිකොය :එක්සත් රාජධානියේ



එක්සත් රාජධානියේ රජයේ මෙහිකොය රෝගීන් සඳහා විශේෂ පහසුකම් සලසා දී තිබේ. ඉහත සඳහන් කළ අතුරු වෛද්‍ය නිලධාරීන්ගේ සේවය නොමිලයේ ලබාගැනීම සඳහා නිදහස්ව රෝග පාලන සැලසුමක් (Chronic Disease Management Plan) සඳහා දියවැසියා රෝගීන් සුදුසුකම් ලබයි.

එම සැලසුම යටතේ වසරකට 5 වතාවක් ඉහත සි අතුරු වෛද්‍ය නිලධාරීන් නොමිලයේ හමුවීම උපදෙස් ලබාගැනීමට ඉඩකඩ ලැබේ. ඔබගේ පවුලේ වෛද්‍යවරයා හමුවී එවැනි සැලසුමක් සකස් කරවා ගත හැකිය.

එසේම දුරවැසියා රෝගීන්ට උපදෙස් හා සේවා සපයන Diabetes Australia සංගමය මගින් විවිධ සේවාවන් නොමිලයේ සැපයීම සිදු කෙරේ. ඔවුන්ගේ වෙබ් අඩවිය මගින් හෝ දුරකථන අංක 1300136668 අංකයෙන් වැඩිදුර විස්තර ලබාගත හැකිය.

කුසල මගිම ජ්‍යෙතිර්විද්‍යා පර්යේෂණායතනය
196/4A නාලපාර පානදුර ශ්‍රී ලංකා
කෙටිආරවිච්චේ උපාලි පිරිස්
ජ්‍යෙතිර විශාරද, ජ්‍යෙතිර නන්දන, ජ්‍යෙතිර්විද්‍යාරත්න, කලාතුෂණ, ජ්‍යෙතිර පිලිබද බාහිර කටීකාවාර්ය, දේශීය වෛද්‍යානුම පිලිබද ජාතික ආයතනය හා නොරණ ශ්‍රීපාලි විශ්වවිද්‍යාලය, දිවයිනට සාම විනිසුරු නාට්‍ය කණ්ඩායම සැදීම
විදේශ කණ්ඩායම සැදීම
සියලුම නැකැත් (දේශීය විදේශීය) සැදීම
පලාපල - මංගල නැකැත් සැදීම
වාස්තුවිද්‍යානුකූල නිවාස සැලසුම් පරීක්ෂා කිරීම
දුරකථනය 03 8223 9307 / 0726 844 912

JAPANESE
By a qualified experienced teacher with proven results
PREP to VCE
● Rapid Learning Strategies
● Special Attention for School Assessment Course work (SAC) according to VCAA Study Design.
● Exam Revision and Preparation for VCE written and oral exam.
12+ Years' Experience in Teaching
Postgraduate Diploma of Education (Monash University) - B.A. (Hon)
Trained in Japan through a Japanese government scholarship to teach Japanese language.
Contact Number: 0425 396 975