

# දියවැඩියාව හඳුනාගනිමු (Diabetes Mellitus)



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

අප ජන සමාජයේ සුලභ රෝගී තත්වයක් වන දියවැඩියාව යනු කුමක්ද, එහි ප්‍රධාන ප්‍රභේද රෝග ලක්ෂණ, අවධානම් සාධක, රෝග නිර්ණය හා රෝගයේ සංකූලතා පිළිබඳව මෙම ලිපිය මගින් සාකච්ඡා කරමු.

තවතම සංඛ්‍යා ලේඛන අනුව වයස අවුරුදු 25 ට වඩා වැඩි ඕස්ට්‍රේලියානු ජනගහනයෙන් 74% කට (සංක්‍රමණිකයන්ද ඇතුළුව) පමණ දියවැඩියා රෝගය පවතින බව හඳුනාගෙන ඇත.

### පළමු කාණ්ඩය.

රුධිරයේ අධික සීනි මට්ටමක් පැවතීම නිසා කෙලින්ම ඇතිවන රෝග ලක්ෂණ. අධික පිපායය. අධික ලෙස මුත්‍රා පිටවීම. තෙහෙට්ටු ගතිය. තුවාල සුවවීම ප්‍රමාද වීම. හමේ රෝග ඇතිවීම. දිලීර රෝග, ලිංගෝන්ද්‍රය හා

සමහර ඖෂධ හා මානසික රෝග සඳහා ගන්නා සමහර ඖෂධ.

### රෝග නිර්ණය.

රෝග නිර්ණය සඳහා සොයාගන්නා ප්‍රධාන රුධිර පරීක්ෂා වර්ග 3 ක් පවතී.

1. නිරාහාර රුධිර සීනි පරීක්ෂාව (Fasting Blood Sugar) මේ සඳහා පැය 12 - 14 අතර කාලයක් නිරාහාරව පැමිණිය යුතුය.
2. ග්ලූකෝස් පානයෙන් පැය 2 ට පසු කරන රුධිර සීනි පරීක්ෂාව. (Ural Glucose Tolerance Test)

පැය 12 - 14 ක් නිරාහාරව පැමිණ ග්ලූකෝස් වාතාවක් පානය කිරීමෙන් පැය 2 කට පසු රුධිරය ලබාගෙන කෙරෙන පරීක්ෂාවකි.

3. හිමොග්ලොබින් A<sub>1c</sub> (HbA<sub>1c</sub>) පරීක්ෂාව නිරාහාරව පැමිණීම අවශ්‍ය නැත.

### දියවැඩියා රෝගය නිසා ඇතිවන සංකූලතා.

රුධිරයේ අධික සීනි මට්ටම නිසා ශරීරයේ කුඩා හා විශාල රුධිර නාල හා ස්නායු වලට ඇතිවන බලපෑමක් හෘදය, වකුගඩු, මොළය, ඇස් හා පාද වලට හානි පැමිණීමෙන් මෙම දිගුකාලීන සංකූලතා හටගනී.



### උදාහරණ.

ඇස්වල ඇතිවන ආබාධ - ඇස් සුද හා Diabetic Retinopathy හැසිරී රෝග තත්වය. වකුගඩුවල ක්‍රියාකාරීත්වය දුර්වල වීම. පාදවල ඇතිවන සංකූලතා. හමේ ඇතිවන රෝග තත්ව. ස්නායු දුර්වලතා. ලිංගික දුර්වලතා.

රෝගාබාධ වැළඳීම සඳහා ශරීරයේ ප්‍රතිරෝධීය අඩුවීම නිසා ආසාදිත හා අනෙකුත් රෝග බහුලව වැළඳීම.

මෙයට අමතරව දියවැඩියාව පැවතීම හෘදයාබාධ ඇතිවීමේ ප්‍රධාන අවදානම් සාධකයක් ලෙසද සැලකේ.

මතු සම්බන්ධයි

### දියවැඩියාව යනු කුමක්ද ?

දියවැඩියාව යනු අප ශරීරයේ රුධිරයේ සීනි මට්ටම පාලනය කරන ඇන්තනාය මගින් ඉවත් කරන ඉන්සියුලින් නැමැති හෝමෝනයේ හිඟ පාදනය අඩුවීමෙන් මෙම ප්‍රභේදය හට ගනී. ප්‍රධාන ප්‍රභේද දෙක අතරින් අඩුවෙන් දක්නට ලැබෙන ප්‍රභේදය මෙය වන අතර බොහෝ විට ළමා කාලයේදීම රෝගය නිර්ණය කරගත හැකිය.

මෙහි ප්‍රධාන ප්‍රභේද 2 ක් පවතී.

### පළමු ප්‍රභේදය (Type 1 Diabetes)

ඉන්සියුලින් නිෂ්පාදනයට බාධා කරන ප්‍රතිදේහ පැවතීම නිසා අන්තතාවයේ ඉන්සියුලින් නිෂ්පාදනය අඩුවීමෙන් මෙම ප්‍රභේදය හට ගනී. ප්‍රධාන ප්‍රභේද දෙක අතරින් අඩුවෙන් දක්නට ලැබෙන ප්‍රභේදය මෙය වන අතර බොහෝ විට ළමා කාලයේදීම රෝගය නිර්ණය කරගත හැකිය.

### දෙවන ප්‍රභේදය. (Type 2 Diabetes)

ඉන්සියුලින් මගින් ශරීරයේ සෛල තුළට රුධිරයේ ඇති සීනි ඇතුළු කරවීමට එරෙහිව ප්‍රතිරෝධීයත් පැවතීම නිසා මෙය හට ගනී. සුලභවම පවතින ප්‍රභේදය මෙයයි. මුල්කාලයේ බොහෝ දුරට රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් නොකරන නිසා රෝගය හඳුනා ගැනීම සාමාන්‍යයෙන් වැඩිහිටි අවධියේදී සිදුවේ. මෙම ප්‍රභේදය බොහෝ විට ඊතලාශයේ සමාජයේ පවතින අධික තරඟකාරී ජීවන රටාව වැරදි ආහාර පුරුදු, ව්‍යායාම අඩුකම වැනි සාධක හා අත්වැල් වැදගත් රෝගී තත්වයකි.

මෙම ප්‍රධාන ප්‍රභේද දෙකට අමතරව ගර්භනී භාවය හා සම්බන්ධව පවතින දියවැඩියාව ප්‍රභේදයක්ද ඇති අතර (Gestational Diabetes) සාමාන්‍යයෙන් එය දරු ප්‍රසූතියෙන් සති කිහිපයකට පසුව පහව යයි. නමුත් එවැනි මට්ටමට පිවිසීමෙන් පසු කාලයේදී දියවැඩියාව වැළඳීමේ අවදානම වැඩිවේ.

### රෝග ලක්ෂණ.

රෝග ලක්ෂණ පහලවීම ප්‍රධාන ආකාර දෙකකින් සිදුවේ.



ඉතිලි ප්‍රභේදය වල ඇතිවන කැසීම.

### දෙවන කාණ්ඩය.

කාලාන්තරයක් තිස්සේ අධික සීනි මට්ටමක් පැවතීමෙන් ශරීරයේ අවයව හා ස්නායු වලට හානි පැමිණීමෙන් පහළ වන රෝග ලක්ෂණ, ඇස් පෙනීමේ දුර්වලතා, ලිංගික දුර්වලතා, පුරුෂ ලිංගයේ අප්‍රාතිකත්වය, ලිංගික රුචිය අඩුවීම, පාද වල හිරි ගතිය හා වේදනාව.

### රෝගය ඇතිවීම සඳහා බලපාන අවදානම් සාධක (Risk Factors)

ජීවන රටාව හා සම්බන්ධ අවධානම් සාධක. තරඹාරුකම - විශේෂයෙන් උදරය ආශ්‍රිත අධික තරඹාරුකම. ව්‍යායාම අඩුවීම හා ක්‍රියාශීලී භාවය අඩු වීම. වැරදි ආහාර පුරුදු - අධික කාබෝහයිඩ්‍රේට්, මේද හා කෘතිම ආහාර අනුභවය. දුම් පානය.

### ජනවාර්ගික හා අනෙකුත් අවදානම් සාධක.

ආසියානු, මැදපෙරදිග හා අප්‍රිකානු සම්භවය. පවුලේ හා ලතම ඥාතීන් හට දියවැඩියාව පැතිරී ගර්භනීභාවය නිසා දියවැඩියාව ඇතිවීම. සමහර කාන්තා හෝමෝන ආශ්‍රිත රෝගාබාධ. උදා ( Polycystic ovarian syndrome.

By a Qualified Experienced Teacher (Northern Suburbs)  
**PREP to VCE**

- ✦ Effective Study Tips
- ✦ Exam Style Q and A
- ✦ Comprehensive Study Notes
- ✦ Special Attention for School Assessment Course work (sac) according to VCAA Study Design.
- ✦ Exam Revision and Preparation for VCE written and oral exam.

**One-on-one Classes for Reasonable Rates.**  
**Enrol now for Outstanding VCE Results!**

10+ Years' Experience in Teaching

BA (Hon), Postgrad Dip Edu (Monash) and trained in Urawa, Japan through a scholarship Long Term Training Program For Foreign Teachers Of The Japanese Language.

Contact Number: **0425 396 975**