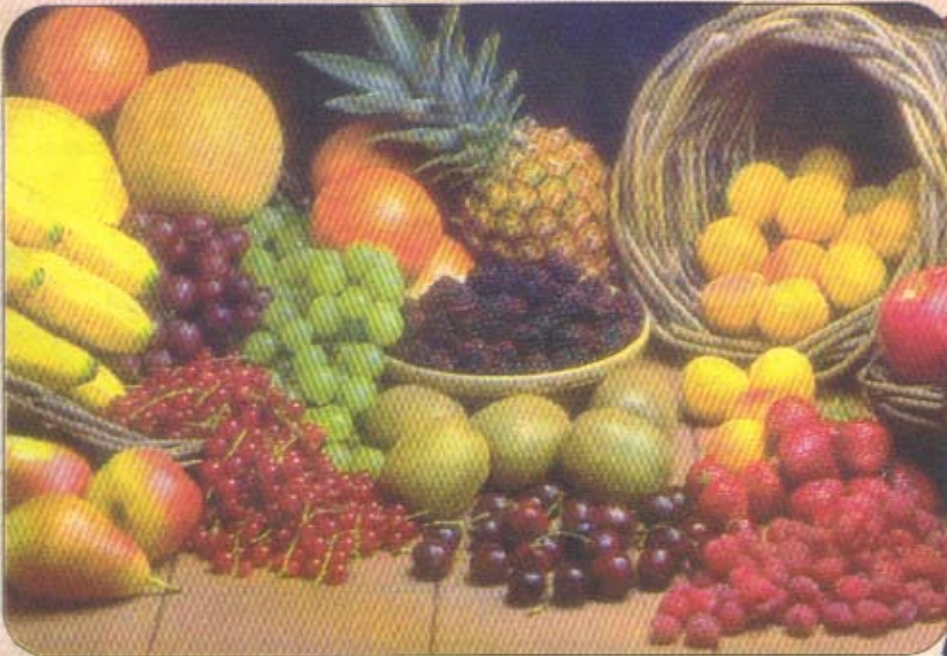




# කරුණික

සුවිශේෂී අතිරේකය

# පැණි රස තිත්ත කරන දියවැඩියාවට සම්බන්ධතා



තත් සමහරුන්ගේ ලක්ෂණ දක්නට ලැබෙනවා. මේවා දියවැඩියාව ඇති වීමට පෙන්නුම් කෙරෙන ලක්ෂණවේ. ඒවා

- \* අධික බර පිහිටීම
- \* නිතර මුත්‍රා පිටකිරීමට අවශ්‍ය වීම
- \* බොද වීමට පෙණීම
- \* අධික වෙහෙස රසායනාගාර පර්යේෂණ මගින් රෝගය ඇත්දැයි කියා තීරණ දැක්වෙන හැකියාව.

පුරවදියවැඩියාවට ප්‍රතිකාර

- \* පෝෂණ ජනන, සිහි, හෙල් ප්‍රභූ අඩු ආහාර ගැනීම හා බර අඩුකර ගැනීම ඉතා වැදගත්ය. බර 5% - 10% අඩු කළත් වියාලය හපත් වෙනස් කොට ගත හැකිය.
- \* ව්‍යායාම කිරීම අත්‍යවශ්‍යය. දිනකට පැය බාගයක් වත් ව්‍යායාම කරන්න. සතිකට දින 5ක් පමණ ව්‍යායාම කළ හැකි නම් එය ප්‍රමාණවත් (සතිකට මිනිත්තු 150ක් පමණ ව්‍යායාම කර තිබිය යුතුය).
- \* දුම්බිම මත්පැන් තත්කළ යුතුය.
- \* අධික රුධිර පීඩනයට හා කොලෙස්ටරෝල් වැඩිවීමට පිළියම් කළ යුතුය.

## පුරවදිය දියවැඩියාවෙන් ඔබත් ජීවිත වැඩිදිනවාද?

රෝගයක් මුල් අවධියේදී හඳුනා ගත් තරමටම එය පාලනය කිරීමට සහසුය. රෝග රැසකටම අත වහන, දෙනෙත් අත්ග භරත්තට, දෙපා කපා දමන්නට හේතුවන, දියවැඩියා රෝගය කල් ඇතිව හඳුනා ගත හැකි නම් එය නිරෝගිව පිවිසීමට මහ පාදාගැනීමයි. අවාසනාවකට වැඩි දෙනෙකු දියවැඩියා රෝගය හඳුනා ගත්තේ බොහෝ දුර දිග ගිය පසුවයි.

පුරවදියවැඩියා තත්ත්වයෙන් පීඩා විදින අයට දෙවැනි ආකාරයේ දියවැඩියාව වැළැක්වීමට නිවැරදි ඉඩකඩ වැඩිය.

පර්යේෂකයන් සොයාගෙන ඇති අන්දමට දිගු කාලයක් දියවැඩියාව තිබීමෙන් හදවතට හා රුධිර වාහිනිවලට වන හානිය ඇරඹෙන්නේ පුරවදියවැඩියා තත්ත්වයේදීයි.

පුරවදියවැඩියාව හඳුනා ගැනීමට අසීරු කිසිදු රෝග ලක්ෂණයක් පෙන්නුම් නොකරන නිසයි, එහෙත් රුධිරයේ සීනි මට්ටම මැන බැලීමෙන් රෝගය නිවැරදිව කියා හඳුනා ගත හැකිය. දෙවැනි ආකාරයේ දියවැඩියාවට ගොදුරු නොවී සිටීමට හෝ දෙවැනි ආකාරයේ දියවැඩියාව වැළැක්වීමට කිරීමට පුරවදියවැඩියාව හඳුනා ගැනීමෙන් ඉඩ ලැබෙනවා. ඒ වෛද්‍ය උපදෙස් පරිදි උසට සරිලන බරක් පවත්වා ගැනීමෙන්, ආහාර පාලනයෙන් හා ව්‍යායාම කිරීම මගිනි.

පුරවදියවැඩියා ලක්ෂණ පෙන්නුම් කිරීමට වැඩි ඉඩක් ඇති පිරිස

- \* පරම්පරාවේ කිසිවකුට හෝ දියවැඩියාව තිබුණ නම් ඒ අය
- \* ගැබිණි සමයේ දියවැඩියාවට ගොදුරු වූ කාන්තාවන් හා රුක්-කල් 90 වැඩි බරකින් යුතු දරුවන් බිහි කළ කාන්තාවන්
- \* පොලිසියටත් මිටර් සිත්-ඩ්‍රෝමය පවතින කාන්තාවන්
- \* තරබාරු පුද්ගලයන් හෝ වියාල උදරයක් ඇති පුද්ගලයන්
- \* අහිකකර කොලෙස්ටරෝල් අධික, අධික රුධිර පීඩනයෙන් පීඩා විදින පුද්ගලයන්
- \* ව්‍යායාම නොකරන පුද්ගලයන්
- \* වයස්ගත පුද්ගලයන්
- \* ආසියාතිකයන්

පුරවදියවැඩියා තත්ත්වයෙන් පෙළෙන බොහෝ දෙනෙකු රෝග ලක්ෂණ නොපෙන්ව-

මෙන් ඉඩ ලැබෙනවා. ඒ වෛද්‍ය උපදෙස් පරිදි උසට සරිලන බරක් පවත්වා ගැනීමෙන්, ආහාර පාලනයෙන් හා ව්‍යායාම කිරීම මගිනි.

පුරවදියවැඩියා ලක්ෂණ පෙන්නුම් කිරීමට වැඩි ඉඩක් ඇති පිරිස

- \* පරම්පරාවේ කිසිවකුට හෝ දියවැඩියාව තිබුණ නම් ඒ අය
- \* ගැබිණි සමයේ දියවැඩියාවට ගොදුරු වූ කාන්තාවන් හා රුක්-කල් 90 වැඩි බරකින් යුතු දරුවන් බිහි කළ කාන්තාවන්
- \* පොලිසියටත් මිටර් සිත්-ඩ්‍රෝමය පවතින කාන්තාවන්
- \* තරබාරු පුද්ගලයන් හෝ වියාල උදරයක් ඇති පුද්ගලයන්
- \* අහිකකර කොලෙස්ටරෝල් අධික, අධික රුධිර පීඩනයෙන් පීඩා විදින පුද්ගලයන්
- \* ව්‍යායාම නොකරන පුද්ගලයන්
- \* වයස්ගත පුද්ගලයන්
- \* ආසියාතිකයන්

පුරවදියවැඩියා තත්ත්වයෙන් පෙළෙන බොහෝ දෙනෙකු රෝග ලක්ෂණ නොපෙන්ව-

