

දිගු කාලීන සංකූලතා

- ◆ ආසාදනය
- ◆ හෘදයාබාධ
- ◆ පාද ආශ්‍රිත රුධිරවාහිනී අවහිර වීම
- ◆ වකුගඩු අක්‍රමණය වීම
- ◆ ඇස් පෙනීම සම්බන්ධ ගැටළු
- ◆ පර්යන්ත ස්නායු ආබාධ
- ◆ පාද අහිමි වීම හා තුවාල හට ගැනීම
- ◆ ලිංගික ගැටළු

සංකූලතා කලින් හඳුනාගෙන ප්‍රතිකාර කිරීමට කළ යුත්තේ මොනවාද?

- ◆ රුධිරගත සීනි මට්ටම ප්‍රශස්ත අගයන්හි පවත්වා ගැනීම හා ඒ සඳහා වෛද්‍ය උපදෙස් පිළිපැදීම
- ◆ හිතකර ආහාර හා ජීවන රටාවක් ඇති කර ගැනීම
- ◆ වෛද්‍ය උපදෙස් මත අක්ෂි පරීක්ෂාව, පාද පරීක්ෂාව හා අනෙකුත් රුධිර මුත්‍රා පරීක්ෂණ නිසිකලට සිදුකිරීම

දෙවන වර්ගයේ දියවැඩියාව සඳහා ප්‍රතිකාර

හිතකර ආහාර රටාව  
ව්‍යායාම  
දියවැඩියා ඖෂධ වර්ග  
ඉන්සියුලින්



සමහර ඖෂධ වර්ග හා ඉන්සියුලින් වලින් හැඩ ගත සීනි මට්ටම අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා අඩු විය හැක  
මෙය හයිපොග්ලයිසීමියා (Hypoglycemia) ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ

# දෙවන වර්ගයේ දියවැඩියාව



ශ්‍රී ලාංකික වැඩිහිටියන්ගෙන් 10% ක් පමණ දෙවන වර්ගයේ දියවැඩියාවෙන් පෙළෙන බව සමීක්ෂණ වාර්තා මගින් තහවුරු කරගෙන ඇත.

දෙවන වර්ගයේ දියවැඩියාව ඇතිවන්නේ කුමන හේතු නිසාද?

- ◆ ශරීරයේ පටකවල ඉන්සියුලින් හෝමෝනය නිසි පරිදි ක්‍රියා නොකිරීම. මෙය ඉන්සියුලින් ප්‍රතිරෝධය නමින් හඳුන්වනු ලැබේ. (මේ අනුව ඔබට රුධිරයේ සීනි මට්ටම ප්‍රශස්ත අගයක පවත්වා ගැනීමට වැඩිපුර ඉන්සියුලින් හෝමෝනය අවශ්‍ය වේ.)
- ◆ ඔබගේ ශරීරයේ රුධිරයේ සීනි මට්ටම පාලනය කිරීමට අත්‍යවශ්‍ය ඉන්සියුලින් හෝමෝනය නිෂ්පාදනය අඩුවීම.

දෙවන වර්ගයේ දියවැඩියාව සෑදීමට වැඩිම ප්‍රවණතාවයක් ඇත්තේ කා හටද?



පවුලේ ලගම ඥාතියෙකු හට දෙවන වර්ගයේ දියවැඩියාව වැළඳී ඇති අය



තරඹාරු අය



ඉණෙහි ප්‍රමාණය 80cm වැඩි කාන්තාවන් හා 90cm වැඩි පුරුෂයන්



පූර්ව අවධියේ දියවැඩියා තත්වයෙන් පෙළෙන අය



ගර්භනී කාලයේ දියවැඩියාවෙන් පෙළෙනු ඇය

දෙවන වර්ගයේ දියවැඩියා රෝග ලක්ෂණ මොනවා ද ?

දෙවන වර්ගයේ දියවැඩියා රෝග ලක්ෂණ ක්‍රම ක්‍රමයෙන් සෙමෙන් හට ගනී. එම නිසා රෝගීන් රෝග නිර්ණය සඳහා රුධිර පරීක්ෂාවකට යොමු වන්නේ දෙවන වර්ගයේ දියවැඩියාව වැළඳී දිග කාලයකට පසුවය.

ප්‍රධාන රෝග ලක්ෂණ



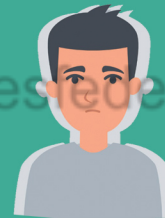
අධික පිපාසය



ශරීරයේ බර අඩුවීම



මහන්සි ගතිය



ඇස් පෙනීම අපහැදිලි වීම



නිතරම සෙම්ප්‍රතික්ෂාව  
ආදී බෝවන රෝග සහ ලීර ආසාදන වලට ගොදුරු වීම



අධික ලෙස මුත්‍රා පිටවීම

දියවැඩියා රෝග නිර්ණය

- ◆ ලේ පරීක්ෂාව (පුරා පැය අටත් දහයත් අතර කාලයක් නිරාහාරව සිටි කරන රුධිර පරීක්ෂාව)
- ◆ HbA1c පරීක්ෂාව
- ◆ (glucose) ග්ලූකෝස් බීමෙන් පසු කරන රුධිර පරීක්ෂාව (OGTT) (පැය දෙකකට පසු)