

දියවැඩියාවෙන් හාදු රැකගන්න පිළිවෙත

දියවැඩියාව යනු බහුලවම පවතින බෝ නොවන රෝගයකි. ජීවන රටාව හා ආහාර පුරුදු වෙනස් වීම නිසා රෝගීන් ගණන දිනෙන් දිනම වැඩිවෙමින් පවතී. දියවැඩියාව නිසා ඇතිවෙන අතුරු ආබාධ මතු වීමට කාලයක් ගතවේ. ඒ නිසාම රෝගීන් මෙම රෝගයට ප්‍රතිකාර ගැනීම සඳහා උනන්දු වන්නේ නැත. දැනට ජනගහනයෙන් සියයට 20ක් පමණ ප්‍රමාණයකට මෙය රෝගය වැළඳී ඇත.

මෙහි රෝග ලක්ෂණ ලෙස අධික පිපාසය, නිතර මුත්‍ර පිටවීම, ශරීරයේ තෙතෙට්ටුව, බර අඩුවීම දැක්විය හැකිය.

මෙහිදී අතුරු ආබාධ නිසා ඇති වන රෝග ලක්ෂණ වනුයේ ඇස් පෙනීම දුර්වල වීම, වකුගඩුවල ක්‍රියාකාරීත්වය අඩු වීම, හෘදය දුර්වල වීම, ස්නායු දුර්වල වීම නිසා අතපය හිරිවැටීම යනාදියයි. ඒ නිසාම දෙපාවල ඇතිවෙන තුවාල, හානිවීම නොසලකා හැරීම නිසා උඩු දිවීමෙන් පාද අහිමි වීමට හැකියාව ඇත.

දියවැඩියා රෝගය නිව්ටාවට සුව කිරීමට නොහැකි වුවත් එය මනාව පාලනය කළ හැකි රෝගයකි. ඒ සඳහා නිසි ශාරීරික ව්‍යායාම සහ ජීවන රටාවේ නිවැරදි ක්‍රියාකාරීත්වය වැදගත්ය. ආහාර රටාවේදී තන්තු සහ ප්‍රෝටීන වැඩි ආහාරත් පිෂ්ඨය, සීනි, තෙල් අඩු ආහාරත් ගත යුතුය. දිනකට ගන්නා ප්‍රධාන ආහාර වේල් තුන මධ්‍යම ප්‍රමාණයෙන් ගැනීම වැදගත් වේ. අතරමැදට අතිරේක ආහාර වේල් 02 ක් ගැනීමෙන් රුධිරයේ සීනි මට්ටම නිවැරදිව පවත්වා ගත හැකි වන අතර උසට සරිලන බරක් පවත්වාගැනීම වැදගත් වේ.

ඒ සඳහා කළ යුතු දෑ

01. දිනපතා උදයේ ආලෝකය ඇති ස්ථානයකදී ඔබේ දෙපා පරීක්ෂා කරන්න. මේ සඳහා කණ්ණාඩියක් භාවිතා කළ හැක. නැතහොත් පවුලේ සාමාජිකයකු ලවා පරීක්ෂා කරගන්න.

එහිදී, පාදවල වර්ණයේ වෙනසක්, උෂ්ණත්වයේ වැඩිවීමක්, ඉදිමීම, වේදනාව, සමෙහි ඝනවීම්, පැලීම්, තුවාල, නියපොතුවල අසාමාන්‍යතා හෝ ඇඟිලිකරු අතර සුදුසාට පුස් බැඳී ඇත්නම් වහාම වෛද්‍යවරයකු හමුවන්න.

02 . දිනපතා හා බැහැර සිට නිවසට පැමිණි වහාම දෙපා හා පා ඇඟිලි අතර සෝද පිරිසුදු කරන්න. මෙහිදී මද උණුසුම් ජලය හා සබන් පාවිච්චි කරන්න. සේදීමෙන් පසු දෙපා හා පා ඇඟිලි අතර හොඳින් පිසද ගන්න.



කැලණිය ෆැමිලිකේයා රෝහලේ විශේෂඥ ශල්‍ය වෛද්‍ය වී.පී. ගමගේ

03. සතියකට වරක් නියපොතු කපාගන්න. මෙහිදී පාදවල ඇඟිලිවල රවුම් හැඩයට නොව රේඛීයව නියපොතු කපන්න. ඉතා කොටට නොකපන්න.

04. සෑම අවස්ථාවකදීම (ගෙදරදෙර හා ඉන් පිටත) පාදවලට සරිලන මේස් හා පාවහන් පළඳින්න. පාවහන් රහිතව යායුතු ස්ථානවලට (උදා :- ආගමික ස්ථාන) දැනුවත් හිරු රශ්මිය ඇතිවිට රළු පොළවේ යාමෙන් වළකින්න. උණුසුම් වූ පොළව මගින් දෙපාවල සමට විශ හැකි හානිය වළක්වන්න. නිතරම බුරුල්, සිනිඳු පාවහන් පළඳින්න.

05. පාදවල සම මතුපිට පොල්තෙල්/සම වියළීම වළක්වන ක්‍රීම් වර්ගයක් ආලේප කරන්න.

නොකළ යුතු දෑ
කිසිවිටක පාවහන් රහිතව ගමන් නොකරන්න.

තද ඉලාස්ටික් සහිත මේස් / ඉරුණු මේස් භාවිතා නොකරන්න.

ඇතුළත ආවරණය රළු වූ හෝ ඉදිරි කෙළවර උල්වූ පාවහන් නොපළඳින්න.

පාදයෙහි සමෙහි ඝනවීම්, ගල්තැලීම් බිලේඩ් තලවලින් කැපීම හෝ ගල්තැලීම් ඉවත්කරන රසායනික දියර භාවිතා නොකරන්න.

දිගුවේලාවක් වකතැන සිටගෙන සිටීමෙන් වළකින්න.

සටහන - සිංජය චිරමුදුගොඩ