

දියවැඩියාව සහ ඇසේ සංකූලතා (Diabetic Retinopathy)

1).දියවැඩියාව මගේ දෘෂ්ටියට බලපාන්නේ කෙසේද?

සමහර විට ඔබේ දියවැඩියාව ඔබේ දෘෂ්ටියට කිසිදු ගැටළුවක් නොවිය හැකිය.කෙසේ වෙතත්, දියවැඩියාව ඔබේ දෘෂ්ටියෙහි විවිධ ආකාරවලින් බලපෑ හැකිය.

විශේෂයෙන්ම ඔබේ දියවැඩියාව පාලනය නොවන විට,දියවැඩියාව ඔබේ ඇසේ ඇතුළත කාචයට බලපායි .ඔබගේ රුධිරයේ සීනි මට්ටමේ මෙම වෙනස්කම් නිසා ඔබේ රුධිරගත සීනි මට්ටම අනුව දිනෙන් දින වෙනස් වියහැකි ඇස් පෙනුමනොපැහැදිලි විය හැක.

දියවැඩියාව නිසා ඔබගේ ඇසේ සුදු මතුපිටක් විය හැක . ඇසේ කාචය වටා ඇති තරලයේ සීනි සාන්ද්‍රණයේ අධික බව නිසා කාචය තුලට ජලය එක්රැස් වීම නිසා එය ඉදිමීමට ලක්විය හැක. එබැවින් අක්ෂි කාචය මගින් කරනු ලබන ආලෝකය නාභිගත කිරීම වෙනස්වීමෙන් ඔබගේ උපැස් යුවලේ වෙනස්වීමක් පවා සිදුවිය හැක.දියවැඩියාව නොමැති අය හා සංසන්දනය කිරීමේදී ඔබට අන් අයට සාපේක්ෂව අඩු වයස් මට්ටමකදී උවද ඇසේ සුදු ඇති වීමට විශේෂ ප්‍රවණතාවයක් ඇත.

දියවැඩියාවේ සංකූලතාවක් ලෙස,දෘෂ්ටි විනාශය තුල ඇති හා එයට පෝෂණය සපයන සියුම් රුධිර නාලිකා ජාලයට බලපෑමක් ඇතිවීම රෙටිනෝපැති (Diabetic retinopathy) තත්ත්වය ලෙස හඳුන්වනු ලබයි.

2.දියවැඩියාව නිසා මගේ ඇසේ සියුම් රුධිර නාලිකා වලට සිදුවන වෙනස්කම් මොනවාද?

දියවැඩියාව නිසා දෘෂ්ටිවිනාශයට රුධිරය සපයන හා ඉන් රුධිරය ගෙනයන සියුම් රුධිර නාලිකා වලට බලපෑමක් ඇති කරයි. මෙහිදී එම රුධිර නාලිකා අවහිර වීමකට ලක්විය හැක. ඉන් රුධිර තරලය පිටතට කාන්දු විය හැක.මෙහි උච්ච අවස්ථාවක් ලෙස අසාමාන්‍ය ලෙස නව රුධිර නාලිකා (new vessels) වර්ධනය වීමක්ද සිදුවිය හැක. මෙම අසාමාන්‍ය නව රුධිර නාලිකා සාමාන්‍ය රුධිර නාලිකා මෙන් නොව පහසුවෙන් පුපුරා යෑමකට පවා පත්විය හැක.එසේ වුවහොත් ඇස තුලට රුධිර වහනයක් සිදු වීමෙන් පෙනීම නැතිවී යා හැක.

රුධිර කේශනාලිකා වලට සිදුව ඇති වෙනස්කම්වල බරපතලකම මත මෙම රෙටිනෝපති තත්ත්වය විවිද ආකාර ඇති අතර, සමහර අයගේ එම තත්ත්වය අන් අයට සාපේක්ෂව බරපතල තත්ත්වයක පැවතිය හැක. කෙසේවුවත් දියවැඩියාව ඇති සෑම අයෙකුටම අක්ෂි අබාධ ඇති නොවේ.

3.රෙටිනෝපති තත්ත්වය ඇතිවීමට ඇති අනතුර අවම කර ගන්නේ කෙසේද?

- රුධිරයේ සීනි මට්ටම හොඳින් පාලනය කර ගැනීම
- රුධිර පීඩනය හොඳින් පාලනය කර ගැනීම
- රුධිරයේ කොලෙස්ටෙරෝල් මට්ටම පාලනය කර ගැනීම
- ක්‍රියාශීලී බව හා ශාරීරික යෝග්‍යතාවය මගින් නියමිත ශරීර බර පවත්වා ගැනීම
- දුම්පානයෙන් මිදීම.

(දුම්පානය කරනු ලබන දියවැඩියාව ඇති අයට වකුගඩු,හර්දය වස්තුවේ හා ස්නායු අබාධ ඇතිවීමේ වැඩි ප්‍රවණතාවයක් ඇත.දුම්පානය ඔබගේ රුධිර පීඩනය හා රුධිර සීනි මට්ටම වැඩි වීමට හේතු වන අතර එමගින් ඔබගේ දියවැඩියාව පාලනය කිරීම අපහසුවනවා ඇත.එයට අමතරව දුම්පානය නිසා සියුම් රුධිර කේශනාලිකාද දුර්වල වීමෙන් රෙටිනෝපති තත්ත්වය ඉතා ඉක්මනින් ඇතිවීමට වැඩි ඉඩක් පවතී).

- විශේෂඥ අක්ෂි ශල්‍ය වෛද්‍යවරයකු වෙතින් අක්ෂි පරීක්ෂාවක් නිර්දේශිත නියමිත කාලයට සිදුකර ගැනීම මගින්.කලින් හඳුනා ගැනීම හා ප්‍රතිකාර මගින් ඔබගේ පෙනීම රැකගත හැක.

4.දියවැඩියාව හා රෙට්නොපැති තත්වය ඇතිවීමට බලපාන එහෙත් මවිසින් පාලනය කල නොහැකි සාධක මොනවාද?

- දියවැඩියාව වැළඳී ඇති කාලසීමාව.
දියවැඩියාව වලදී ඇති කාලය වැඩි වන ප්‍රමාණයට කිසියම් හෝ රෙට්නොපති තත්වයක් ඇතිවීමේ අවදානමක් ඇත.
- වයස
- ජනවර්ගය
දකුණු ආසියාතිකයන් වන අපට දියවැඩියාව වැළඳීමේ වැඩි ප්‍රවනතාවක් ඇත මෙය පිටුපස ඇති හේතු සාධක සම්පූර්ණයෙන් අවබෝධ කරගෙන නැතත් අප ගන්නා ආහාර ,ජීවන වර්ශාවන්,ඉන්සියුලින් හෝමෝන ක්‍රියාකාරීත්වය හා ජානමය හේතු බලපෑ හැක.
- ගර්භනීභාවය
ඔබට ගර්භනීභාවය නිසා ඇතිවන දියවැඩියාව හෝ දියවැඩියාවෙන් පෙළෙන ඔබ ගර්භනීභාවයට පත්වූයේනම් වහාම විශේෂඥ අක්ෂි ශල්‍ය වෛද්‍යවරයෙකු වෙතින් අක්ෂි පරීක්ෂාවක් කරගනුයුතුය.එසේම එය අන් යට සාපේක්ෂව අඩු කාලපරාසයක් (සති 3-6) තුල නොකඩවා කලයුතුය

සැකසුම වෛද්‍ය සංජීව කළුආරච්චි