

ඔබට ඇති ටයිප් 2 දියවැඩියාව (Type 2 diabetes) සම්බන්ධ අවදානම අඩු කිරීම

Reducing your risk of type 2 diabetes

Sinhalese

ටයිප් 2 දියවැඩියාව ඇතිවන්නේ දිගු කාලයක් පුරා ඔබගේ රුධිරයේ වැඩිපුර සීනි ඇති වීමයි. මේ මගින් ඔබගේ හදවතට, ඇස්වලට, සහ සිරුරේ වෙනත් කොටස්වලට ගැටළු ඇතිවිය හැකිය.

දකුණු ආසියාතික ප්‍රජාවන් හට ටයිප් 2 දියවැඩියාව ඇතිවීමේ වැඩි අවදානමක් ඇති වුවද අවදානම අඩු කර ගත හැකිය. ඔබගේ ජීවන රටාවේ සුළු වෙනස්කම් මගින් විශාල වෙනසක් ඇතිකළ හැකිය.



සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර ගැනීම: ඔබගේ සීනි මට්ටම ඒකාකාරව තබා ගත හැකි ආහාර

- බාස්මතී වැනි දිගු ධාන්‍ය (long grain) සහිත සහල් වර්ග, සම්පූර්ණ ධාන්‍ය (whole grain) වැනි විකල්ප බහු ධාන්‍ය පාන් (multi grain bread), සම්පූර්ණ තිරිඟු (wholewheat) රොටි, පරිප්පු සහ චික්පීස් ආදිය තෝරා ගන්න. මෙම ආහාර සෙමින් දිරවන සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වන අතර, ඒකාකාර ලෙස සීනි නිදහස් කරයි.
- ගුලාබි ජමුන්, පායාසම්/කිහ්ර් සහ ජලෙබි වැනි පැණිරස ආහාර සහ සමෝසා සහ පැකෝරා වැනි බඳින ලද ආහාර ගැනීම සීමා කරන්න.
- ඔබගේ ආහාර වේලට විවිධාකාර එළවළු සහ සලාද එක් කර ගන්න. ඔබගේ පිඟානේ භාගයක් ඒවායින් පුරවා ගන්න.
- ප්‍රධාන වශයෙන් ජලය පානය කරන්න. පුස් සහ වෙනත් සීනි සහිත පානයන් මගින් රුධිරයේ සීනි වැඩිවීමට හේතුවේ.
- සීනි මට්ටම ඒකාකාරව තබා ගැනීම සඳහා නීති කාල පරතර ඇතිව ආහාර වේල් ලබා ගන්න, එමෙන්ම නින්දට පැය 2-3 කට පෙර සිට ආහාර ගැනීමෙන් වළකින්න.

ව්‍යායාමය පවත්වා ගන්න: ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් මගින් සීනි මට්ටම් පාලනය කිරීමට උපකාරවේ.

- සෑම දිනකම මිනිත්තු 30 ක ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් කිරීමට අරමුණු කර ගන්න. සෑම ආහාර වේලකටම පසු මිනිත්තු 10 ක් ඇවිදින්න, නැතිනම් එලිවේටරය භාවිතා කිරීම වෙනුවට තරප්පු භාවිතා කරන්න.
- ඔබ මනාප සංගීතයකට නැටීම, පිහිනීම, හෝ ක්‍රීඩාවක් කිරීම මගින් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකමකින් සතුට ලබා ගන්න.
- ඔබගේ මිතුරන් සහ පවුලේ අය සමඟ ක්‍රියාශීලී වන්න.

පාලනය කර ගත හැකි කුඩා වෙනස්කම් සිදු කරන්න: ඔබගේ සෞඛ්‍ය සම්බන්ධ පාලනය අතට ගන්න

- එක් නව පුරුද්දක් ආරම්භ කර එතැන් සිට ඉදිරියට යන්න.
- ඔබට දියවැඩියා සහිත පවුල් ඉතිහාසයක් ඇතිනම්, කලින් රෝග ලක්ෂණ හඳුනා ගැනීම සඳහා නීතිපතා සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණ කර ගන්න.
- ඔබට ඇති ටයිප් 2 දියවැඩියා අවදානම අඩුකර ගැනීම සඳහා වැඩිපුර උපදෙස් සඳහා ඔබගේ සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයා හට කථා කරන්න.

ටයිප් 2 දියවැඩියාව ඇතිවිට කුමක් සිදුවේද?

අප කාබෝහයිඩ්‍රේට් ආහාර ගත් විට, සිරුර මගින් ඒවා ග්ලූකෝස් ලෙසින් හඳුන්වන සීනි වර්ගයකට හරවයි. ඉන්සියුලින් නම්වූ හෝර්මෝනයක් මගින් සිරුරේ ශක්තිය භාවිතා කරන මාංශ පේශි සහ රුරේ වෙනත් කොටස් වෙත රුධිරය ඔස්සේ ග්ලූකෝස් ගෙන යාමට උපකාර කරයි.

ටයිප් 2 දියවැඩියාව ඇතිවිට, ශරීරය මගින් ඉන්සියුලින් නිසි ආකාරයෙන් භාවිතා නොකිරීම හෝ ප්‍රමාණවත් ලෙස නිපදවීම සිදු නොකරයි. මෙයින් අදහස් වන්නේ සීනි රුධිරයේ පවතින බවයි. මින් අදහස් වන්නේ රුධිරයේ අධික සීනි මගින් දීර්ඝ කාලීනව සෞඛ්‍ය ගැටළු ඇතිවිය හැකි බවයි.

