

## මාධ්‍ය ප්‍රකාශය

### නිකුත් කිරීම

දිනය: 2023 පෙබරවාරි 20

වේලාව: ශ්‍රී ලංකා වෙලාවෙන් පෙ.ව. 12:01

### වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා සම්බන්ධ කර ගැනීමට

ඩැල්රින් බාත්ලට්

විද්‍යුත් තැපෑල: dalreen `at` ihp.lk

### ප්‍රධාන විමර්ශකයා සම්බන්ධ කර ගැනීමට

ආචාර්ය රවී රත්නන්-එලිය

විද්‍යුත් තැපෑල: ravi `at` ihp.lk ට්විටර් : @ravirannaneliya

## ශ්‍රී ලාංකික වැඩිහිටියන් හතර දෙනෙකුගෙන් එක් අයෙකුට දියවැඩියාව වැළඳී තිබේ.

දේශීය පර්යේෂකයන් විසින් සිදු කරන ලද ජාතික අධ්‍යයනයකින් හෙළි වී ඇත්තේ ශ්‍රී ලංකාව ආසියාවේ වැඩිම දියවැඩියා අනුපාතයක් ඇති රට බවයි.

2019 වසරේ ශ්‍රී ලංකාවේ විශ්වවිද්‍යාල කිහිපයක පර්යේෂකයන්, කොළඹ වෛද්‍ය පර්යේෂණ ආයතනය (MRI) සහ සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති ආයතනය (IHP) විසින් සිදු කරන ලද විශාල ජාතික සමීක්ෂණයකට අනුව ශ්‍රී ලාංකික වැඩිහිටියන් හතර දෙනෙකුගෙන් එක් අයෙකුට (23%) දියවැඩියාව ඇති අතර තවත් තුන්දෙනෙකුගෙන් එක් අයෙකුට (31%) රුධිරයේ ඉහළ සීනි මට්ටමක් ඇති බවත් හෙළිවී ඇත.

මෙම සමීක්ෂණය, දියවැඩියාව හඳුනා ගැනීම සඳහා වන මුඛ ග්ලූකෝස් නිෂ්කාශන පරීක්ෂණයේ රත් සම්මත ක්‍රමය භාවිතා කළ ශ්‍රී ලංකාවේ පළමු දියවැඩියාව පිළිබඳ ජාතික සමීක්ෂණයයි. දියවැඩියාවෙන් පෙළෙන ශ්‍රී ලාංකිකයන් පස් දෙනෙකුගෙන් දෙදෙනෙකු (38%) පමණ හඳුනාගෙන නොමැති බව අධ්‍යයනයෙන් හෙළි වී තිබේ.

මෙම අධ්‍යයන ප්‍රතිඵල මේ සතියේ ලන්ඩනය පදනම් කරගත් **British Medical Journal Open Diabetes Research and Care** සඟරාවේ ප්‍රකාශයට පත් කරන ලදී.

මෙම අධ්‍යයනය සඳහා කොළඹ, ජේරාදෙණිය, රුහුණු සහ රජරට විශ්වවිද්‍යාල සහ IHP විසින් සිදු කරන ලද සහ සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් අනුමත කරන ලද දීර්ඝ කාලීන ජාතික අධ්‍යයනයක් වන ශ්‍රී ලංකා සෞඛ්‍ය හා වයස්ගත සමීක්ෂණයේ (SLHAS) පළමු වටයේ දත්ත භාවිතා කරයි. SLHAS විසින් 2019 වසර තුළ ශ්‍රී ලංකාව පුරා ප්‍රජාවන් තුන්සියයකින් වැඩිහිටියන් හයදහසකට අධික සංඛ්‍යාවක් ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පිළිබඳව සොයා බැලීම සඳහා බඳවා ගන්නා ලදී.

අධ්‍යයනයට සහභාගී වූවන් නිරාහාර ග්ලූකෝස් රුධිර සාම්පලයක් ලබා දුන් අතර, බොහෝ දෙනෙක් සීනි පානයක් ගැනීමෙන් පසු දෙවන රුධිර සාම්පලයක් ලබා ගැනීම අවශ්‍ය වන මුඛ ග්ලූකෝස් නිෂ්කාශන පරීක්ෂණය කිරීමට ද එකඟ වූහ. වෛද්‍ය රේණුකා ජයතිස්ස මහත්මිය විසින් මෙම රුධිර සාම්පල කොළඹ MRI හි ඇයගේ රසායනාගාරයේදී පරීක්ෂාවට ලක් කරන ලදී. ශ්‍රී ලාංකිකයින් කී

දෙනෙකු දියවැඩියා රෝගයෙන් පෙළෙනවාද යන්නත්, මිනිසුන් අතර දියවැඩියාව වෙනස් වන්නේ කෙසේද යන්නත් අනුමාන කිරීමට පර්යේෂකයන් විසින් ප්‍රතිඵල භාවිත කළේය.

අධ්‍යයනයෙන් හෙළි වී ඇත්තේ අධික බරින් යුතු සහ වඩා හොඳ තත්ත්වයේ සිටින හෝ රටේ වඩා සංවර්ධිත ප්‍රදේශවල ජීවත් වන ශ්‍රී ලාංකිකයන් තුළ දියවැඩියාව බහුලව දක්නට ලැබෙන බවත්, බස්නාහිර පළාත, යාපනය සහ උතුරු, නැගෙනහිර පළාත්වල තවත් සමහර ප්‍රදේශවල එම අනුපාතය ඉහළ මට්ටමක පවතින බවත්ය. පර්යේෂකයන් තක්සේරු කර ඇත්තේ කොළඹ දිස්ත්‍රික්කයේ වැඩිහිටියන් තිදෙනෙකුගෙන් එක් අයෙකුට (34%) දියවැඩියාව ඇති බවයි.

“මෙම සොයාගැනීම්වලින් පෙනී යන්නේ ශ්‍රී ලංකාව ආසියාවේ වැඩිම දියවැඩියා අනුපාතයක් ඇති රටක් බව සහ ඇත්ත වශයෙන්ම වැඩිම දියවැඩියා අනුපාතයක් ඇති ලෝකයේ ඉහළම රටවලින් එකක් බවත්ය. එය එසේ වන්නේ සමහර කුඩා පැසිෆික් දූපත් සහ ඊජිප්තුව සහ ගල්ෆ් රාජ්‍ය වැනි වැඩිම දියවැඩියා අනුපාතයක් ඇති රටවල් ඇත්තේ කිහිපයක් පමණක් වන බැවින්ය,” IHP හි අධ්‍යයනයේ ප්‍රධාන විමර්ශක සහ විධායක අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය රවී රත්නන්-එළිය පැවසීය.

අධ්‍යයන සොයාගැනීම්වලින් පෙනී යන්නේ දියවැඩියාව යුරෝපීයයන්ට වඩා අඩු ශරීර බරකින් යුතු ශ්‍රී ලාංකිකයන් තුළ වර්ධනය වන බවයි. සාමාන්‍ය ශරීර බරින් යුතු ශ්‍රී ලාංකිකයන් පස් දෙනෙකුගෙන් එක් අයෙකුට (21%) දියවැඩියාව ඇති අතර යුරෝපීයයන්ට වඩා ශ්‍රී ලාංකිකයන් තුළ දියවැඩියාව වර්ධනය වන බව අධ්‍යයනයේ සොයාගැනීම් වලින් පෙන්වා දෙයි. “මෙය ශ්‍රී ලාංකිකයන් වශයෙන් අප සැවොම දැනුවත් විය යුතු කරුණකි - ධනවත් රටවල මිනිසුන්ට වඩා අපට දියවැඩියාව වැළඳීමේ අවදානම වැඩි බැවින් අපගේ බර අඩු කර ගැනීම සහ හැකිතාක් සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේලක් ගැනීම වඩාත් වැදගත් වේ.” වෛද්‍ය රත්නන්-එළිය වැඩිදුරටත් පැවසීය.

දියවැඩියා රෝගය වර්ධනය වූ පසු එය ආපසු හැරවීම අපහසු වුවද, කලින් හඳුනාගෙන ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමෙන් හෘද රෝග සහ වකුගඩු රෝග වැනි බොහෝ අයහපත් සෞඛ්‍ය ප්‍රතිඵල අවම කර ගත හැක. මිලියනයකට අධික ශ්‍රී ලාංකිකයන් තමන්ට දියවැඩියාව ඇති බව නොදන්නා බව අධ්‍යයන සොයාගැනීම්වලින් පෙනී යන අතර, සෑම කෙනෙකුම නිතිපතා දියවැඩියාව පරීක්ෂා කර ගැනීමේ වැදගත්කමද මෙයින් අවධාරණය වේ.

“අපි කුමක් කළත් ඉදිරි දශක කිහිපය තුළ මිලියන ගණනක් ශ්‍රී ලාංකිකයන් දියවැඩියාවට ගොදුරු වීම වැළැක්විය නොහැක. එය අපගේ සෞඛ්‍ය පද්ධතියට ඉදිරි වසර වලදී මුහුණ දීමට සිදුවන යථාර්ථයකි. බොහෝ දියවැඩියා රෝගීන් තම ඖෂධ ලබා ගැනීමට අරගල කරන මොහොතක, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ ඖෂධ අයවැයට නිසි ලෙස මුදල් යෙදවීම සඳහා දීර්ඝ කාලීනව බදු ඉහළ දැමීමේ වැදගත්කම මෙයින් අවධාරණය කෙරෙයි” වෛද්‍ය රත්නන්-එළිය මහතා අදහස් දැක්වීය.

දියවැඩියාව පිළිබඳ SLHAS සමීක්ෂණය සඳහා අරමුදල් සපයනු ලැබුවේ ස්විස් ජාතික විද්‍යා පදනම සහ IHP හි මහජන අවශ්‍යතා පර්යේෂණ අරමුදල විසිනි.

පළ කළ විද්‍යාත්මක ලිපිය:

Rannan-Eliya RP, Wijemunige N, Perera P SLHAS Collaborators, *et al.* **Prevalence of diabetes and pre-diabetes in Sri Lanka: a new global hotspot—estimates from the Sri Lanka Health and Ageing Survey 2018/2019.** *BMJ Open Diabetes Research and Care* 2023;11:e003160. Available online at: <https://drc.bmj.com/content/11/1/e003160>