

ඉවණාධාර පාවිච්චියට උපදෙස්

1. ඔබගේ කණේ ස්නායු දුර්වලතාවයක් ඇතිනිසා ඉවණාධාරයක් පැමිණිය යුතුය. මේ සඳහා ඔබගේ කැපවීම අවශ්‍යයි.
2. වැදිනියක තිසාහාමිද ඉවණාධාරයක් පාවිච්චිකල බව ඔබ දන්නවාද? එසේනම් ඔබට මෙය අසිරු කටයුත්තක් නොවේ. ඉවණාධාරයක් පාවිච්චි කිරීම ලැප්පාවට කරුණක් නොවේ. ඔබ ලැප්පාවිය යුත්තේ ඉවණ දුර්වලතාවය නිසා කෙනෙකු අසන ප්‍රශ්නවලට නිවැරදි පිලිතුරු දීමට බැරවීම ගැනයි.
3. ඉවණාධාර වර්ග කීපයක් ඇත. (කණ පිටුපස පලඳින, සාක්කුවේ පලඳින සහ කණ තුල පලඳින) ඔබගේ ඉවණාධාරයේ ප්‍රබලතාවයට අනුව මේවායේ මිලිගණන් වෙනස් වේ.
4. ඉවණාධාරය පලඳිනවිට සියුම් ගෝසාවක්ද ඇතිවන බැවින් ඔබ ක්‍රමයෙන් එයට පුරුදු විය යුතුය. එබැවින් දිනකට පැය ½ බැගින් පලඳින කාලසීමාව වැඩි කරන්න. කල්යාමේදී උදේ අවදිවූ වේලාවේ සිට නින්දට යනතෙක් පැමිණිය යුතුය.
5. ඉවණාධාරය පලඳින අතරම කතාකරන පුද්ගලයාගේ තොල් කියවීමෙන්ද කථාව තේරුම් ගැනීමට පහසුවේ.
6. ඔබගේ ඉවණාධාරයේ ශබ්දය දුර්වලවීමට ප්‍රධාන හේතුව බැටරිය දුර්වල වීමයි. එමනිසා නිතරම අමතර බැටරියක් ලඟ තබාගන්න.
7. කණේ අවිච්චි නිතරම පිරිසිදුව තබාගන්න.
8. ඔබගේ ඉවණාධාරය ගැන යම් ගැටලුවක් ඇතිවේනම් වෛද්‍යවරයා හමුවන්න.