Trail

තරණය - பாதை

Walk.Unite.Heal

පිළිකා පිළිබඳව දැනුවත් වෙමු

trailsl.com

අපගේ අරමුණ පිළිකා පිළිබඳ අධ්‍යාපනය ප්‍රවර්ධනය කිරීම තුළින් ජනතාව අතර දැනුවත්භාවය වර්ධනය කිරීමයි.

පටුන

පිළිකාවක් යනු කුමක් ද?	02
පිළිකා අවදානම හා බහුල පිළිකා රෝග ලක්ෂණ	04
රෝග විනිශ්චය හා ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථාන	18
රෝගී සත්කාරය	19
පිළිකා හටගැනීමේ අවදානම අවමකර ගන්නේ කෙසේද?	20

පිළිකාවක් යනු කුමක් ද?

සෛලවල වර්ධනය නියාමනය කිරීමේ වගකීම උසුලන ජාන තුළ සිදුවන විකෘති හේතුවෙන් පිළිකා හටගනී.

සාමාන්‍යයෙන් අප ශරීරය තුළ නිරන්තරයෙන් සෛල වර්ධනය වීම - විනාශවන පැරණි සෛල වෙනුවට අලුතින් සෛල නිර්මාණය වීම සිදුවේ.

එහෙත් පෙරකී විකෘතීන් මගින් ඇතැම් සෛල පාලනයකින් තොරව බෙදීමට ලක්වී එවැනිම වූ සෛල වැඩි වැඩියෙන් නිර්මාණය වී අසාමාන්‍ය ලෙස වර්ධනය වූ ගැටිත්තක් බවට පත්විය හැක.

පිළිකා කලින් හඳුනාගැනීම ඒ සඳහා සාර්ථකව ප්‍රතිකාර කිරීමට ඇති හැකි යාව වර්ධනය කරයි ඇතැම් පිළිකා හටගැනීමේ අවදානමට ඔබ හා ඔබගේ ආදරණීයයන් ලක්කරවන කරුණු මොනවාද යන්න දැනසිටීම වැදගත් වේ. ඒ අනුව, අවශ්‍ය පූර්ව ආරක්ෂණ පියවර ගැනීමටත්, පිළිකා මුල් අවස්ථාවේදීම හඳුනාගැනීමටත් එමගින් අවස්ථාව උදාවේ.

යම් පුද්ගලයකුගේ වයස හා ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය මත පදනම්ව ඔහුට/ඇයට වැළඳිය හැකි සුලබ පිළිකා වර්ග කිහිපයක් පහත වගුවේ දක්වා ඇත.

	වයස	සුලබ පිළිකා වර්ගය
ළමුන්	1 - 17	ලියුකේමියා
පුරුෂයන්ත	18 - 49	පෙනහළු
	18 - 49	අන්නස්‍රෝතය / ගලනාලය
	18 - 49	මුඛ
	50 - 70	පෙනහළු
	50 - 70	පුරස්ථි ග්‍රන්තිය
කාන්තාවන්	18 - 49	පියයුරු
	18 - 49	තයිරොයිඩ්
	18 - 49	ගැබ්ගෙල
කාන්තා හා පුරුෂ		මහබඩවැල ආශ්‍රිත පිළිකා

ඉහත වගුවේ පිළිකා පිළිබඳව සියලු සවිස්තර අඩංගු නොවන බව කරුණාවෙන් සලකන්න. එහි දක්වා ඇත්තේ පුද්ගලයකුගේ වයස හා ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය මත පදනම්ව එම පුද්ගලයාට වැළඳිය හැකි ඉතා සුලබ පිළිකා වර්ග කිහිපයක් පමණි.

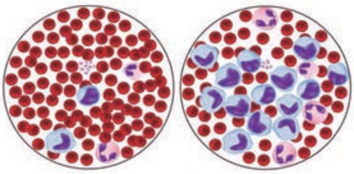
පිළිකා අවදානම හා සුලබව පවතින පිළිකා රෝග ලක්ෂණ

ලියුකේමියා

ලියුකේමියා යනු රුධිරයේ හෝ ඇටමිදුළුවල හටගන්නා පිළිකා තත්ත්වයකි. රේවන විට ළමුන් අතර බහුලවම දක්නට ඇති පිළිකාව වන්නේ චයිල්හූඩ් ඇකියුට් ලිම්ෆොබ්ලාස්ටික් ලියුරක්මියා නැමති පිළිකා තත්ත්වයයි. මෙය හටගන්රන් ඇට මිදුළු මඟින් පරිනත රනොවූ ලිම්ෆොබ්ලාස්ටික් සෛල විශාල සංඛයාවක් නිපදවනු ලැබීම රහේතුරවනි. මෙකී සීඝ්‍රරයන් බෙදීමට ලක්වන පරිනත රනොවූ සෛල ඇට මිදුළු තුළ පැතිරගොස් නිරෝගී රුධිර සෛල නිපදවීමට බාධා ඇති කරයි.

පිළිකා හටගැනීමේ අවදානම

- පවුලේ රෝග ඉතිහාසය
- විකිරණයට නිරාවරණය



සාමාන්‍ය රුධිරය ලියුකේමියා තත්ත්වය

රෝග ලක්ෂණ

උණ, තැලීම් හෝ රුධිර වහනය, නිතිර නිතර සිදුවන හෝ දුස්සාධ්‍ය නාසයෙන් ලේ ගැලීම, දත්මුල්වලින් ලේ ගැලීම, රුධිර වහනය හේතුවෙන් සමට යටින් ඒකාකාර සියුම් කළුපැහැති ලප හටගැනීම, අස්ථි හෝ සන්ධි වේදනාව, බෙල්ලේ, කිහිල්ලේ, උදරයේ හෝ අත්යට වේදනාකාරී නොවන ගෙඩි හට ගැනීම, කෑම අරුචිය, බර අඩුවීම, වසා ග්‍රන්ථි ඉදිමීම, ඉලඇටවලට පහළින් වේදනාව හෝ පුරවාදැමීම දුර්වලවීම, වෙහෙසකර බව හෝ සුදුමැලි වීම හිස කරකැවිල්ල, හෝ සිහිමද ගතිය. හිසරදය, අපස්මාරය, වමනය, ආසාදන නැවත නැවත හටගැනීම.

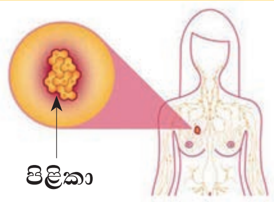
ඔබ කුමක් කළ යුතු ද?

මෙම චයිල්හූඩ් ඇකියුට් ලිම්ෆොබ්ලාස්ටික් ලියුකේමියා රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ බොහෝමයක් වෙනත් හේතු නිසා හටගත් ඒවා විය හැකි බවත්, බොහෝවිට මෙම රෝග ලක්ෂණ ලියුකේමියා රෝගය නිසා හටගත් ඒවා නොවීමටද ඉඩ ඇති බවත් මෙහිදී සැලකිල්ලට ගතයුතු ය. කෙසේවුවද, මෙම රෝග ලක්ෂණ හටගත් හේතුව නිශ්චය කිරීමට හා අවශ්‍ය වෙතොත්, ප්‍රතිකාර ලබාගැනීමට වෛද්‍යවරයකු ලවා පරීක්ෂා කරවා ගැනීම වැදගත් වේ.

පියයුරු පිළිකා

පියයුරුවල පිහිටා ඇති සෛල පාලනයකින් තොරව වර්ධනය වීම හේතුවෙන් පියයුරු පිළිකා හටගනී. මෙම සීඝ්‍රයෙන් වර්ධනය වන සෛල පසුව ගැටිත්තක් බවට පත්වේ. මෙම ගැටිත්ත පිළිකාකාරක විය හැකි අතර ඒවා සීඝ්‍රයෙන් වර්ධනය වී අවට පිහිටි පටකවලට මෙන්ම සිරුරේ සෙසු කොටස්වලට ද පැතිර යයි. කාන්තාවන්ට මෙන්ම පිරිමින්ටද පියයුරු පිළිකා හටගත හැකි නමුත් කාන්තාවන් අතර වැඩි වශයෙන් පියයුරු පිළිකා හඳුනාගත හැකිය.

රෝග ලක්ෂණ



- පියයුරුවල ගැටිත්තක් හෝ ඝණවීමක්
- පියයුරුවල ප්‍රමාණය, හැඩය හෝ ස්පර්ෂ
- කරනවිට දැණීමේ යම් වෙනසක් සිදුවීම
- සම වලගැසීම
- තණපුඩුව විශේෂයෙන් ඇතුළට නෙරාගිය හෝ අසාමාන්‍ය ආකාරයට හැඩය වෙනස්වීම
- තණපුඩුවෙන් ලේමිශ්‍ර ස්‍රාවයක් වහනයවීම
- තණපුඩුවේ හෝ අවට ප්‍රදේශයේ දද හටගැනීම
- ඔබගේ කිහිල්ලේ ඉදිමීමක් හෝ ගෙඩියක් හටගැනීම.

පිළිකා හටගැනීමේ අවදානම

- කාන්තාවක් වීම; පිරිමින් අතර පියයුරු පිළිකා හටගැනීම වඩා අඩුවෙන් සිදුවේ
- වයසට යාම; ඔබ වයසට යාමත් සමඟ පියයුරු පිළිකා හටගැනීමේ අවදානම ද ඉහළ යනු ඇත. වයස අවු. 45 හා ඊට වැඩි කාන්තාවන් අතර පිළිකා හටගැනීමේ අවදානම තවත් වැඩිවේ.
- පියයුරු පිළිකා සිහිත පවුල් ඉතිහාසය
- පියයුරු පිළිකා තත්ත්වයක් පෙර හටගෙන තිබීම
- වයස අවු. 12ට පෙර ඔසප්වීම (මාසික ඍතුවීම) ආරම්භවීම
- වයස අවු. 55 පසුව ආර්තවාභාවයට පත්වීම
- විකිරණයට නිරාවරණය වීම
- මත්පැන් පානය
- අධික තරබාරුකම
- උපත් පාලනය - ගැබ්ගැනීම් වළකන ගිලින පෙති භාවිතය
- ආර්තවාභාවයට පසුව හෝමෝන ප්‍රතිකාර ගැනීම

trailsl.com

ඔබ කුමක් කළ යුතු ද?

- පියයුරු පිළිකා කලින් හඳුනාගැනීම ඒ සඳහා සාර්ථකව ප්‍රතිකාර කිරීම වඩාත් පහසු කරවන අතර සුවවීමේ අවස්ථාව ඉහළ නංවයි.
- මාසයේ විවිධ අවස්ථාවල ඔබගේ පියයුරුවල සාමාන්‍ය ස්වභාවය හා ස්පර්ශයේදී ඇතිවන වේදනා පිළිබඳව දැන සිටීම වැදගත් වේ. ඔබගේ පියයුරුවල යම් අසාමාන්‍ය වෙනසක් දැකගැ නීමට ඇත්නම්, ඔබගේ වෛද්‍යවරයා හමුවන්න.
- සෑම දිනකම හෝ සතිපතා හෝ පියයුරු පරීක්ෂා කිරීමට අවශ්‍ය නොවන නමුත්ල ඔබගේ පියයුරුවල සාමාන්‍ය ස්වභාවය හා ස්පර්ශයේදී දැනෙන වේදනා වන්ල ඔබගේ ඔසප්වීමට අනුව වෙනස්වන අකාරයත් දැන සිටීම වැදගත් වේ ඇතැම් කාන්තාවන්ගේ මාසික ඔසප්වීම සිදුවන කාලය තුළ පියයුරුවල ගැටිති හෝ තද ස්වභාවයක් ගන්නා අතර එය පියයුරු දෙකේම එක හා සමාන ආකා රයෙන් සිදුවේ නම් කලබල විමට කාරණයක් නොමැති කෙසේවුවදල ඊළඟ මාසයේ ඔසප්වීම අවසන්වී දින කිහිපයකට පසුව නැවත වරක් ඔබගේ පියයුරු පරීක්ෂාකර බලන්නී ඔසප් සමය තුළදී එසේ ගැටිති හෝ තද ස්වභාවය ඇතිවී පසුව පහවයන්නේ නම්ල එය එතරම් සැලකිල්ලට ගතයුතු තත්ත්වයක් නොවේ.
- ඔබ ස්නානය කරන විට හෝ ඇඟ සොදාගන්නා විට ඔබගේ පියයුරු පරීක්ෂා කිරීම ඔබට පහසුවෙන් සිදුකළ හැකියි සබන් තැවරුණු ඔබගේ අතින් පියයුරු හා අත්යට ප්‍රදේශය පිරිමදින්න.

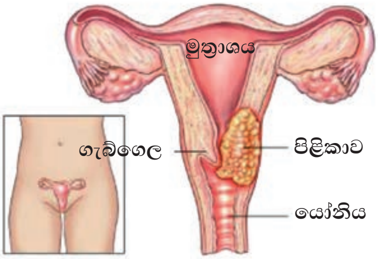
මෙහිදී ඔබ දැන සිටිය යුතු කරුණු පහක් පහත දැක්වේ:

- ඔබගේ පියයුරුවල සාමාන්‍ය ස්වභාවය කෙසේදැයි අවබෝධයෙන් සිටින්න
- පියයුරුවල පෙනුම හා වේදනා දැනීම
- පරීක්ෂාකර බැලිය යුත්තේ කවර ආකා රයේ වෙනස්කම් ද යන්න දැන සිටීම
- එවැනි කවර හෝ වෙනස්කමක් පිළිබඳව වහාම වෛද්‍යවරයා දැනුවත් කිරීම
- ඔබ වයස අවු 50 හෝ ඊට වැඩිනම්, ඔබගේ පියයුරු පරික්ෂාවක් කරවා ගන්න. මෙම ලක්ෂණ තිබූ පමණින් ඔබට පියයුරු පිළිකාවක් ඇති බව අදහස් නොකෙරේ එහෙත්, ඔබට යම් අසාමාන්‍ය තත්ත්වයක් දැනේනම්, ඔබගේ වෛද්‍යවරයා හමුවී සාකච්ඡා කිරීම යෙහෙකි.

ස්වයං පරීක්ෂාව

ගැබ්ගෙල පිළිකා

ගැබ්ගෙල ප්‍රදේශයේ ඇති සෛලස පාලනයකින් තොරව වර්ධනය වීම හේතුවෙන් ගැබ්ගෙල පිළිකා හටගනී. ගැබ්ගෙල යනු යෝනි මාර්ගයට විවර වන ගර්භාශයේ පහළ කොටසයි. පැප් පරීක්ෂාවක් මගින් මෙම පිළිකාව එහි මුල් අවස්ථාවේදීම හඳුනාගත හැකිවේ.



රෝග ලක්ෂණ

- යෝනි මාර්ගය තුළ අසාමාන්‍ය ලෙස රුධිරය ගැලීම
- යෝනිමාර්ගික සංසර්ගයෙන් පසුව රුධිරය වහනය වීම
- ආර්තවාභාවයෙන් පසුව රුධිරය වහනය ඔසප් වාර අතරතුර රුධිරය වහනය වීම හා සුපුරුදු පරිදි නොව වැඩි දින ගණනක් පුරා ඔසප් සිදුවීම හා රුධිරය වැඩි වශයෙන් වහනය වීම් ගර්භාශය සේදීම (ආසේක කිරීමෙන්) හෝ ශ්‍රෝණි පරීක්ෂාවකින් පසුව ද සුළු ලේ ගැලීමක් සිදුවිය හැකිය
- උදරයේ පහළ කොටසේ හෝ ශ්‍රෝණියේ වේදනාව
- යෝනියෙන් අසාමාන්‍ය ස්‍රාවයක් වහනය වීම - එම ස්‍රාවයේ රුධිරය මුසුවී තිබිය හැකි අතර එය ඔසප්වාර අතරතුර හෝ ආර්තවාභයෙන් පසුව ද සිදුවිය හැක.
- සංසර්ගයේදී වේදනා ඇතිවීම

පිළිකා හටගැනීමේ අවදානම

- මානව පැපිලෝමා වෛරස් (PHV) ආසාදනය
- අධික තරබාරු බව
- ගැබ්ගෙල පිළිකා සහිත පවුල් පසුබිම
- දුම් පානය
- නිරන්තර නිවුන්දරු ගැබ්ගැනීම
- ක්ලමීඩියා ආසාදනය - දැනට හෝ පෙර හටගෙන තිබීම
- උපත් පාලන ක්‍රම දිගු කලක් පුරා භාවිත කිරීම

ඔබ කුමක් කළ යුතු ද?

- මෙම රෝග ලක්ෂණ වෙනත් කරුණු හේතුවෙන්ද ඇතිවිය හැකියි උදාහරණයක් වශයෙන්, යම් ආසාදන තත්ත්වයක් නිසා වේදනාවක් හෝ ලේ ගැලීමක් ඇතිවිය හැක.
- කෙසේවුවද, මෙකී රෝග ලක්ෂණ කිසිවක් හෝ ඔබට තිබේ නම්, ඔබගේ වෛද්‍යවරයා හමුවී සාකච්ඡා කිරීම යෙහෙකි.

ගැබ්ගෙල පිළිකා - වළක්වා ගැනීම හා කල් ඇතිව හඳුනාගැනීම පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශ

- වයස අවු. 21 හා 29 අතර පසුවන කාන්තාවන් සෑම වසර තුනකට වරක් පැප් පරීක්ෂාවක් කරගත යුතු ය.
- වයස අවු. 30 හා 65 අතර පසුවන කාන්තාවන් සෑම වසර පහකට වරක් පැප් පරීක්ෂාවක් සමඟ ඍාඨ පරීක් ෂාවක් හෝ සෑම වසර තුනකට වරක් පැප් පරීක්ෂාවක් කරගත යුතු ය.
- පසුගිය වසර 10 තුළ නිරන්තරයෙන් සිදුකළ පැප් පරීක් ෂාවල ප්‍රතිඵල සතුටුදායක වන වයස.
- අවු. 65ට වැඩි කාන්තාවන් සඳහා පැප් පරීක්ෂාව නොකළ යුතුය.
- බරපතල පූර්ව ගැබ්ගෙල පිළිකා ඉතිහාසයක් සහිත කාන්තාවන් රෝග විනිශ්චය සිදුකිරීමෙන්.
- පසුව වයස 65 ඉක්මවවා ගියද අවම වශයෙන් වර්ෂ 20ක කාලයක් තුළ අඛණ්ඩව පැප් පරීක්ෂාව සිදුකළ යුතුය.

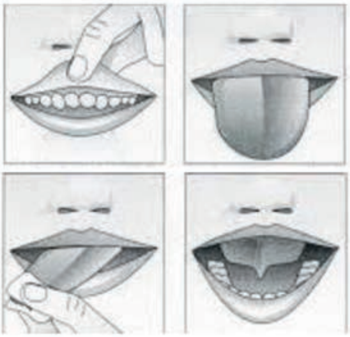
මුඛ පිළිකා

- මුඛ පිළිකා තත්ත්වයේදී දිව මත, මුඛය තුළ, තොල් මත, කම්මුල්වල හෝ නිකටේ ගැටිත්තක් වර්ධනය වීම සිදුවේ.
- කාන්තාවන්ට වඩා පිරිමින් අතර මුඛ පිළිකා බහුලව පවතී

රෝග ලක්ෂණ

- ඔබගේ මුඛයේ ඇතුළත හෝ දිවේ රතු හෝ සුදු පැහැති ලප මතුවීම
- මුඛයේ හෝ දිවේ තුවාල හෝ ගැටිත්තක් හටගැනීම

ස්වයං පරීක්ෂාව



පිළිකා හටගැනීමේ අවදානම

- දුම්බීම හෝ දුම්කොළ අඩංගු ද්‍රව්‍ය භාවිතය
- මත්පැන් පානය මානව පැපිලෝමා වෛරස් (PHV) ආසාදනය බුලත්, හුණු හා පුවක් හැපීම දුෂ්පෝෂණය
- ප්‍රතිශක්තිකරණය දුර්වල වීම

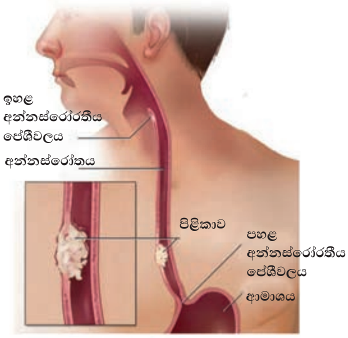
ඔබ කුමක් කළ යුතු ද?

දන්ත වෛද්‍යවරයකු, වෛද්‍යවරයකු, දන්ත සනිපාරක්ෂකයකු විසින් සිදුකරනු ලබන සුපුරුදු පරීක්ෂා කිරීම් වලදී හෝ ස්වයං පරීක්ෂාව තුළින් මුඛ කුහරය සහ මුඛ ග්‍රසනිකාව තුළ ඇතිවන පූර්ව සැක කටයුතු තත්ත්වයන් කලින්ම හඳුනාගත හැකි වේ සෑම මාසයකට වරක් ඔබගේ මුඛයේ යම් අසාමාන්‍යතාවක් ඇත්දැයි කණ්නාඩියක් තුළින් හොඳින් පරීක්ෂා කරන ලෙස ඇතැම් දන්ත වෛද්‍යවරයන් හා වෛද්‍යවරයන් විසින් නිර්දේශ කරනු ලැබිය හැකි යි විශේෂයෙන් ඔබ තදින් මත්පැන් පානය හෝ දුම්පානය කරන්නෙකු නම් සහ ඉහත කී රෝග ලක්ෂණ සති තුනක් ඇතුළත සුව නොවන්නේ නම්, ඔබගේ වෛද්‍යවරයා හමුවී ඒ පිළිබඳව සාකච්ඡා කළ යුතු ය.

trailsl.com

අන්නස්‍රෝතයේ පිළිකා

අන්නස්‍රෝතය යනු උගුරේ සිට ආමාශය දක්වා ආහාර හා දියර රැගෙන යන මාංශපේෂිවලින් සෑදුනු නාලයකිඅන්නස්‍රෝතයේ ඇතුළත බිත්තියේ යටගන්නා පිළිකාව ඉන් පිටතට පැතිර යයි



රෝග ලක්ෂණ

- ගිලීමේ අපහසුතාව
- කල් පවත්නා ආහාර අජීර්ණය හෝ පපුවේ දැවිල්ල
- ආහාර ගත් වහාම වමනය යාම
- ආහාර අරුචිය හා බර අඩුවීම
- ඔබගේ උදරයේ ඉහළ කොටසේ, පපුවේ හෝ පිට කොන්දේ වේදනාවක් හෝ අපහසුවක් දැනීම

ඔබ කුමක් කළ යුතු ද?

පිළිකාව කෙතෙක් දුරට පැතිර තිබේද, රෝගියාගේ වයස හා සාමාන්‍ය සෞඛ්‍යය ආදී කරුණු මත අන්නස්‍රෝතයේ පිළිකා සඳහා කෙරෙන ප්‍රතිකාරවල සාර්ථකත්වය රඳා පවතී. මුල් අවස්ථාවේදීම හඳුනාගනු ලැබුවහොත්, පිළිකාව සුව කිරීමේ ඉතා වැඩි අවස්ථාවක් ඇති කෙසේවුවද, අන්නස්‍රෝත පිළිකාවේ රෝග ලක්ෂණ මුල් අවස්ථාවේදී ප්‍රකට නොවන බැවින්, පිළිකාව හඳුනාග න්නා විට එය බොහෝදුරට පැතිර ගොස් තිබිය හැකිය.

පිළිකා හටගැනීමේ අවදානම

- වයස - වයස අවු. 55 ඉක්මවූ පුද්ගලයන්ට අන්නස්‍රෝතයේ පිළිකා හටගැනීමේ වැඩි සම්භාවිතාවක් පවතී. පිළිකා සෑදුණු පුද්ගලයන්ගෙන් 15%ක් වයස අවු. 55ට අඩු පුද්ගලයන් වෙති.
- ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය - ස්ත්‍රීන්ට වඩා පුරුෂයන්ට අන්නස්‍රෝතයේ පිළිකා හට ගැනීමේ හැකියාව තුන් ගුණයකින් වැඩි වේ.
- ජඨරඅන්නස්‍රෝත ප්‍රතිවාහ රෝගය **(gastro esophageal reflux disease (GERD)** - බොහෝ පුද්ගලයන්ට පපුවේ මැද කොටසින් පටන්ගන්නා සේ හැඟියන දැවිල්ල හෝ වේදනාව ආදී ප්‍රතිවාහ රෝග ලක්ෂණ හටගනී. එහෙත්, ඇතැම් පුද්ගලයන්ට ප්‍රතිවාහ රෝග තත්ත්වයෙදී කිසිදු රෝග ලක්ෂණයක් හට නොගනී.
- දුම්කොළ හා මත්පැන් භාවිතය
- අධික තරබාරුකම
- ලයි වැනි රසායනික ද්‍රව්‍ය අතපසුවීමෙන් පෙවීම ආදීය මඟින් අන්නස්‍රෝතයට හානි සිදුවීම
- මානව පැපිලෝමා වෛරස් **(PHV)** ආසාදනය

පෙනහළු පිළිකා

පෙනහළු පටක තුළ පාලනයකින් තොරව සෛල වර්ධනය වීම පෙනහළු පිළිකාව ලෙස දැක්විය හැකි යි එකී සෛල නිරෝගී පෙනහළු පටක බවට පත් නොවී වේගයෙන් බෙදීමට ලක්වී පිළිකා කාරක ගැටිත්තක් බවට වර්ධනය වේ

පෙනහළු පිළිකා ප්‍රධාන වශයෙන් දෙආකාර වේ. කුඩා සෛල පෙනහළු පිළිකාව (NSCLC) හා කුඩා නොවන සෛල පෙනහළු පිළිකාව (NSCLC) එම පිළිකා දෙවර්ගයයි.

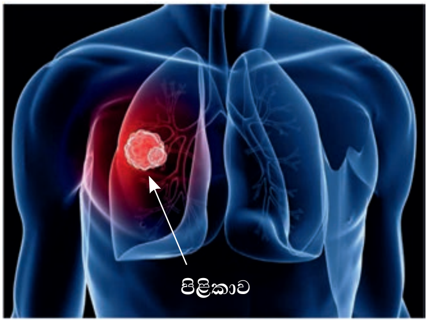
රෝග ලක්ෂණ

නිතර නිතර ඇතිවන කැස්ස

තදින් හුස්ම ගැනීමේදී, කැස්ස සමග හා සිනහසීමේදී ඇතිවන පපුවේ වේදනාව,

ස්වරභංගය හෙවත් කථාකිරීමේ අපහසුව

බර අඩුවීම හා කෑම අරුචිය, කැස්ස සමග ලේ හෝ මලකඩ පැහැති බේටය (කෙළ හෝ සෙම) පිටවීම, හුස්ම ගැනීමේ අපහසුව, වෙහෙසකර හෝ දුර්වල බව දැනීම බ්‍රොන්කයිටිස් හා නියුමෝනියා වැනි ආසාදන නිතර නිතර වැළඳීම, පෙර නොපැවති ඇදුම තත්ත්වයක් හටගැනීම



පිළිකා හටගැනීමේ අවදානම

- දුම්කොළ දුම් පානය
- ඇස්බැසිටෝස් වලට නිරාවරණය වීම
- වෙනත් පිළිකාකාරකයන්ට වැඩපලේදී නිරාවරණය වීම
- පෙනහළු පිළිකා හටගැනීමේ අවදානම වර්ධනය කෙරෙන ඇතැම් වැඩපලවල පවතින අනෙකුත් පිළිකා කාරක ද්‍රව්‍ය
- ඩීසල් විමෝචන
- වායු දූෂණය
- පානීය ජලයේ ආසනික් අඩංගු වීම
- පෙනහළු සඳහා මින් පෙර විකිරණ ප්‍රතිකාර සිදුකර තිබීම
- තමාට හෝ තම පවුලේ අවට මින් පෙර පෙනහළු පිළිකා වැළඳී තිබීම

trailsl.com

ආර්සනික්, බෙරිලියම්, කැඩ්මියම්, සිලිකා, විනිල් ක්ලෝරයිඩ්, නිකල් සංසටක, ක්‍රෝමියම් සංසටක, ගල්අඟුරු නිෂ්පාදන, මස්ටඩ් වායුව, හා ක්ලෝරෝමෙතිල් ඊතර ආදියරසායනික හෝ ලවන වර්ග ආඝ්‍රහනය කිරීම

ඔබ කුමක් කළ යුතු ද?

පෙනහළු පිළිකාවේ බොහෝමයක් රෝග ලක්ෂණ වෙනත් හේතූන් නිසා හටගත් ඒවා විය හැකියි එහෙත්, පිළිකාවක් යයි සැකකළ හැකි කවර හෝ රෝග ලක්ෂණයක් ඔබ සතු නම්, ඔබගේ වෛද්‍යවරයා හමුවීම වැදගත් වේ.

පෙනහළු පිළිකාව සුවකළ නොහැකි තත්ත්වයට වර්ධනය වන තෙක් එහි රෝග ලක්ෂණ ඉස්මතු නොවීමේ භයානක තත්ත්වයක් පවතී එබැවින්, දිගු කලක් පුරා දුම්පානය කරන පෙනහළු පිළිකා හටගැනීමේ අධික අවදානමකින් පසුවන එහෙත් කිසිදු රෝග ලක්ෂණයක් නොපෙන්වන පුද්ගලයන් එවැනි පිළිකාවක් ඇත්දැයි හොඳින් පරීක්ෂාවට ලක්කිරීම වෛද්‍යවරුන් විසින් උනන්දු කරවනු ලැබේ පිළිකාව එහි මුල් අවස්ථාවේදීම හඳුනාගැනීම ඒ සඳහා සාර්ථකව ප්‍රතිකාර කිරීමේ අවස්ථා වැඩි කරයි.

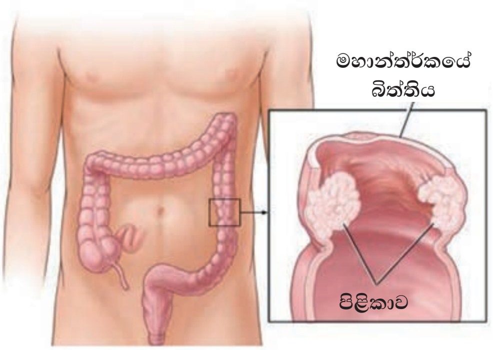
පෙනහළු පිළිකා පරීක්ෂාව සඳහා මාර්ගෝපදේශ

පහත සඳහන් තත්ත්වයන් ඔබට අදාළ වේ නම් ඔබ පෙනහළු පිළිකා පරීක්ෂාවක් සිදුකර ගතයුතු යː
අවු. 55 හා 80 අතර වයසේ පසුවීම

- සාමාන්‍ය යහපත් සෞඛ්‍යයෙන් පසුවීම
- දිගු කාලයක් පුරා අධිකව දුම්පානය කර තිබීම
- පසුගිය වසර 15ක කාලයක පටන් දුම්පානය කරන්නකු හෝ එම කාලය අතරතුර දුම්පානය නතර කරඇති පුද්ගලයකු වීම.

මහාන්ත්‍රකය හා ගුදමාර්ගය ආශ්‍රිත පිළිකා

මහාන්ත්‍රකය හා ගුදමාර්ගය ආශ්‍රිත පිළිකා යනු මහා අන්ත්‍රකයේ ඇතුළත බිත්තිවල ඉතා බහුලව සිදුවන මාංසරික වර්ධනයකි බොහෝමයක් මහාන්ත්‍රයික පිළිකා පොලිප්ස් යනුවෙන් හඳුන්වනු ලබන ඉතා කුඩා වර්ධනයක් මඟින් ආරම්භවේ. එකී පොලිප්ස් සියල්ලම පිළිකා බවට පත් නොවේ.



රෝග ලක්ෂණ

- මළපහ කිරීමේ පුරුදු හෝ මළවල ස්වභාවය වෙනස් වීම
- අසූචිවල ලේ අඩංගු වීම හෝ ගුදයෙන් රුධිරය වහනය වීම
- නිරන්තර වාත වේදනා හා මස් පිඩු පෙරළීම
- පූර්ණ වශයෙන් මළපහවීම සිදුව නැතැයි යන හැඟීම
- හේතුවක් කිව නොහැකි නිරක්තිය
- ගුද මාර්ගයේ / ගුදයේ වේදනාව හෝ ගුද මාර්ගයේ / ගුදයේ ගැටිත්තක් හටගැනීම
- උදරයේ වේදනාව හෝ ඉදිමීම
- බර අඩු වීම

පිළිකා හටගැනීමේ අවදානම

බරවැඩිකම හෝ අධික ස්ථූලතාව, ඇතැම් ආහාර වර්ග, අධික ලෙස දුම් හා මත්පැන් පානය, වයස්ගත වීම, අන්ත්‍රදාහය රෝග ඉතිහාසයක් තිබීම, මහාන්ත්‍රකය හා ගුදමාර්ගය ආශ්‍රිත පිළිකා හෝ ඇඩිනෝමා, පොලිප්ස් රෝගය සහිත පවුල්, ඉතිහාසයක් තිබීමදෙවන බාණ්ඩයේ දියවැඩියා වෙන් පෙළීම

trailsl.com

ඔබ කුමක් කළ යුතු ද?

මෙම පිළිකා තත්ත්වයේ මුල් අවස්ථාවලදී බොහෝවිට කිසිදු රෝග ලක්ෂණ යක් නොපෙන්වන අතර මෙම රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන සියල්ලන්ම මෙම මහාන්ත්‍රයික පිළිකා තත්ත්වයෙන් නොපෙලෙන බවද මෙහිදී සැලකිල්ලට ගතයුතු ය. ඇතැම් රෝගී තත්ත්වයන් හා යම් ඖෂධ වර්ග සඳහා ලබාගත යුතු ආහාර වර්ග අනුවද එවැනි රෝග ලක්ෂණ මතුවිය හැකියි සති දෙකකටවැඩි කාලයක් මෙවැනි රෝග ලක්ෂණවලින් පීඩාවිඳී නම්, ඔබගේ වෛද්‍යවරයා හමුවී කරුණු දැනගනන.

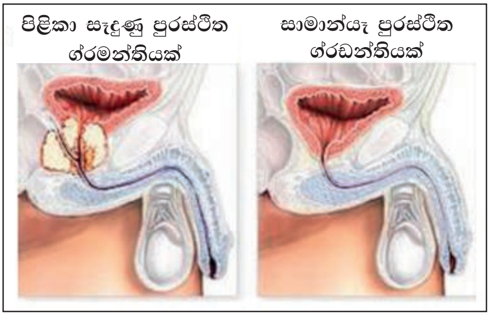
සෑම කාන්තාවක හා පිරිමියකුම සිය වයස අවුරුදු 50 ඉක්මවූ විට මහාන්ත්‍රයික පිළිකා හටගැනීමේ අධික අවදානමකට මුහුණ දෙන අතර, පහත සඳහන් කවර හෝ එක් පරීක්ෂාවක් ඔවුන් විසින් සිදුකරගත යුතුම ය.

පොලිපස් හා පිළිකා ඇති බව හඳුනාගැනීමට සිදුකරන පරීක්ෂණ.

- සෑම වර්ෂ පහකට වරක් නම්‍යශීලී සිග්මාඩොයිස්කොපි පරීක්ෂාව.
- සෑම වර්ෂ 10කට වරක් කොලොනොස්කොපි පරීක්ෂාව.
- සෑම වර්ෂ පහකට වරක් ද්විත්ව පිළිසැසඳුම් බේරියම් වස්ති **(Double-contrast Barium enema)** පරීක්ෂාව.
- සෑම වර්ෂ පහකට වරක් සීටී කොලොනොග්‍රැෆි පරීක්ෂාව

පුරස්ථිත ග්‍රන්ථියේ හටගන්නා පිළිකා

පුරස්ථිතය පුරුෂ ප්‍රජනන පද්ධතියේ එක් ග්‍රන්ථියකි. එබැවින්, එහි පිළිකා තත්ත්වයන් හටගැනීම පුරුෂයන්ට පමණක් සීමාවූවකි. වෝල්නට් ගෙඩියක ප්‍රමාණයෙන් යුතු පුරුස්ථිත ග්‍රන්ථිය මුත්‍රාශයට පහළින් මුත්‍රාශයේ සිට මුත්‍රා රැගෙනයන මුත්‍රවාහිනියේ ඉහළ කොටසින් වටවී පිහිටා තිබේ පුරස්ථිත ග්‍රන්ථියේ සෛල පාලනයකින් තොරව වර්ධනය වීමෙන් පුරස්ථිත ග්‍රන්ථියේ පිළිකා හටගනී.



රෝග ලක්ෂණ

අඩු හෝ දුර්වල මුත්‍රා ප්‍රවාහය හෝ රාත්‍රී කාලය විශේෂකොට, බොහෝ වාර ගණනක් මුත්‍රා කිරීමේ අවශ්‍යතාව ආදිය ඇතුළත් මුත්‍රා කිරීමේ ගැටලු

මූත්‍රාවල හෝ ශුක්‍රධාතුවල රුධිරය අඩංගු වීම

ලිංගය ප්‍රාණවත්වීමේ ගැටලු **(erectile dysfunction)** තුනටියේ, කොන්දේ, පපුවේ හෝ වෙනත් ස්ථානයක වේදනාව

අත් පා හිරිවැටීම හෝ දුර්වලවීම

පිළිකා හටගැනීමේ අවදානම

- වයස - අවු. 40ට අඩු තරුණයන් අතර පුරස්ථිත ග්‍රන්ථියේ පිළිකා ඉතා විරලවන නමුත්, එම පිළිකා තත්ත්වය වර්ධනය වීමේ අවස්ථා වයස අවු. 50 ඉක්මවූ පසු වේගයෙන් වැඩි වේ පුරස්ථිත ග්‍රන්ථියේ පිළිකා සෑදුණු පුද්ගලයන් 10 දෙනෙකුගෙන් 6 දෙනෙක්ම වයස අවු. 65 ඉක්මවූ පිරිමින් වේ.
- පවුලේ රෝග ඉතිහාසය
- රසායනික ද්‍රව්‍ය වලට නිරාවරණය වීම.

ඔබ කුමක් කළ යුතු ද?

මෙම රෝග ලක්ෂණ පුරස්ථිත ග්‍රන්ථියේ පිළිකා හේතුවෙන් මෙන්ම වෙනත් හේතූන් නිසාද බොහෝවිට හටගත හැකි යි කෙසේවුවද, මෙම රෝග ලක්ෂණ කවරක් හෝ පවති නම් ඒ සඳහා හේතුවූ කරුණ හඳුනාගැනීමටත්, අවශ්‍ය වෙතොත් ප්‍රතිකාර ලබාගැනීමටත් ඔබගේ වෛද්‍යවරයා හමුවී කරුණු විමසීම වැදගත් වේ.

පුරස්ථිත ග්‍රන්ථියේ පිළිකාවල මුල් අවධියේදී සාමාන්‍යයෙන් රෝග ලක්ෂණ ප්‍රකට නොවේ ඇතැම් සංකීර්ණ පුරස්ථිත ග්‍රන්ථියේ පිළිකා රෝග ලක්ෂණ පෙන්වයි් එබැවින්, ඔබට වදදෙන රෝග ලක්ෂණ පවතී නම්, ඔබගේ වෛද්‍යවරයා හමුවීම වැදගත් වේ.

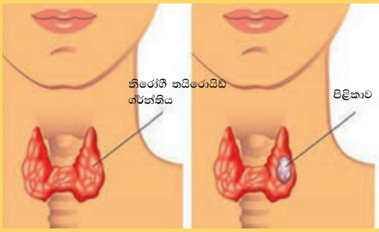
පුරස්ථිත ග්‍රන්ථියේ පිළිකාවලට (ජානමය නැඹුරුවක් සහිත හෝ පවුල් ඉතිහාසයක් සහිත) ඉහළ අවදානම් කාණ්ඩයේ පසුවන පුරුෂයන් විසින් ඔවුන් වයස අවු් 40 ඉක්මවූ පසු මෙම පිළිකා පරීක්ෂාව සිදු කිරීම ආරම්භ කළ යුතු ය.

තයිරොයිඩ් ග්‍රන්තිය ආශ්‍රිත පිළිකා

තයිරොයිඩ් ග්‍රන්තිය ඔබගේ බෙල්ලේ ඉදිරිපස පිහිටි සමනලයකුගේ හැඩයගත් වැදගත් ග්‍රන්තියකි. ඔබගේ ශරීරයේ වර්ධනය සහ ශරීරය තුළ රසායනික ප්‍රතික්‍රියා අනුපාතය නියාමනය කෙරෙන හෝමෝන එහි නිෂ්පාදනය වේ තයිරෝයිඩ් ග්‍රන්තියේ අසාමාන්‍ය ලෙස සෛල වර්ධනය වීම මගින් තයිරොයිඩ් ග්‍රන්තිය ආශ්‍රිත පිළිකා හටගනී.

රෝග ලක්ෂණ

- බෙල්ලේ වර්ධනය වන වේදනාවක් නොමැති ගැටිත්තක් හෝ ඉදිමීමක්
- සති කිහිපයකට වඩා පවතින හේතුවක් කිව නොහැකි කටහ කිරීමේ අපහසුව
- උගුර ආසාදනය වීම හෝ ගිලීමේ අපහසුතාව බෙල්ලේ අන් කවර හෝ තැනෙක ඇති ගැටිතත්ක්



පිළිකා හටගැනීමේ අවදානම

- ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය - ස්ත්‍රීන්ට මෙම පිළිකා හටගැනීමේ හැකියාව පිරිමින්ට වඩා තුන් ගුණයකින් වැඩි වේ
- වයස - මෙම පිළිකා තත්ත්වය කවර හෝ වයසකදී වුව හටගත හැකි වුවද වයස අවු. 40 -50 අතර පසුවන කාන්තාවන්ට හා අවු 60-70 අතර පසුවන පිරිමින්ට පිළිකාව හටගැනීමේ වැඩි අවදානමක් පවතී
- පවුලේ රෝග ඉතිහාසය
- වර්ධන හෝමෝන අධික මට්ටම
- කෑම වේලේ අයඩින් අඩුවීම
- ඇතැම් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා භාවිත කරන විකිරණ ආදියේදී විකිරණවලට නිරාවරණය වීම

ඔබ කුමක් කළ යුතු ද?

තයිරොයිඩ් ග්‍රන්තිය ආශ්‍රිත පිළිකා බොහෝමයක් ඒවායේ මුල් අවස්ථාවන්වලදීම හඳුනාගත හැකි වන අතර, ඒ සඳහා සාර්ථකව ප්‍රතිකාර කිරීමට එය මහෝපකාරී වේ මෙහි දක්වා ඇති රෝග ලක්ෂණ කිසිවක් ඔබ සතුවේ නම්, ඔබගේ වෛද්‍යවරයා හමුවී සාකච්ඡා කරන්න. මෙම රෝග ලක්ෂණ සෑම විටම පාහේ තයිරොයිඩ් ග්‍රන්තිය ආශ්‍රිත පිළිකා මගින් පමණක් ඇතිවන රෝගලක්ෂණ නොවන බව මෙහිදී සැලකිල්ලට ගතයුතු කරුණකි.

තයිරොයිඩ් ග්‍රන්තිය ආශ්‍රිත පිළිකා වේලාසනින් හඳුනාගැනීම සඳහා නිර්දේශිත පරීක්ෂණයක් නොමැත. ඔබගේ බෙල්ල ආශ්‍රිතව යම් ගැටිත්තක් හෝ අසාමාන්‍ය වර්ධනයක් ඇත්දැයි සැකහැර දැනගැනීමට වර්ෂයකට දෙවරක් ඔබගේ බෙල්ල ආශ්‍රිත ප්‍රදේශය පරීක්ෂාකර ගන්නා ලෙස පොදුවේ ඔබට උපදෙස් දෙනු ලැබේ.

trailsl.com

පිළිකා පාලනය කරගමු

මුල් අවධියේදීම පිළිකාව හඳුනාගෙන, ඊට ප්‍රතිකාර කිරීම මඟින් ඔබගේ ජීවිතය ආරක්ෂා කරගත හැකි වේ.

බෙහෝදුරට පැතිරීමට අවස්ථාව ලබානොදී මුල් අවස්ථාවේදීම හඳුනාගන්නා පිළිකා සඳහා සාර්ථකව ප්‍රතිකාර ලබාදීමේ වැඩි අවස්ථාක් උදාවේ. පිළිකාව පැතිර ඇත්නම්, ප්‍රතිකාර කිරීම වඩාත් දුෂ්කරවන අතර රෝගියාගේ දිවි රැකගැනිමේ අවස්ථාව බොහෝදුරට හීනවී යයි.

පිළිකා වර්ගය හා විශේෂඥ ප්‍රතිකාර සේවාව අනුව ශ්‍රී ලංකාවේ පිහිටි පිළිකා ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථාන

- ජාතික පිළිකා ආයතනය, පිළිකා රෝහල පාර, මහරගම.
- තෙලිප්පිලායි ට්‍රේල් පිළිකා රෝහල, තෙලිප්පිලාය, යාපනය.
- මහනුවර ශික්ෂණ රෝහල
- ජාතික පිළිකා කලින් හඳුනාගැනීමේ මධ්‍යස්ථානය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය, ඇල්විටිගල මාවත, කොළඹ 05.
- ලංකා හොස්පිටල්, 578, ඇල්විටිගල මාවත, කොළඹ සෙලින්කෝ දියවැඩියා මධ්‍යස්ථානය. අංක. 60, පාර්ක් පාර, කොළඹ 02.
- කරපිටිය පිළිකා රෝහල, මාඉටිපේ, ගාල්ල.
- බදුල්ල පළාත් මහ රෝහලේ පිළිකා මධ්‍යස්ථානය, පළාත් මහ රෝහල, බදුල්ල.

අපගේ ශරීරයේ සිදුවන වෙනස්කම් පිළිබඳව දැනුවත්ව සිටීමත් එම වෙනස්කම් පිළිබඳව කඩිනමින් වෛද්‍යවරයාට වාර්තා කිරීමත් වැදගත් වේ. අනෙකුත් රෝගවලදී මෙන්ම පිළිකා රොගය සඳහා ද ප්‍රතිකාර ඇති බව මෙහිදී සිත්හි තබාගත යුතු කරුණකී පිළිකා හටගැනීමේ අවදානම් පිළිබඳව දැනුවත් වී, රෝග ලක්ෂණ කලින්ම හඳුනාගැනීමට නොපමාව ක්‍රියා කරන්න.

ඇතැම් වර්ගවල පිළිකා හටගැනීමේ ඉහළ අවදානමක් ඔබ සතුවේ නම්, (ජානමය නැඹුරුව, පවුලේ රෝග ඉතිහාසය) ඔබට රෝග ලක්ෂණ මෙතෙක් මතුව නැතත් පරීක්ෂාවක් කරවා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.

රෝගී සත්කාරය

පිළිකා රෝගියකුට සත්කාරකොට, රැකබලා ගැනීම අතිශය දුෂ්කර කාර්යයක් සේ මුලදී පෙනීයා හැකිය.

පිළිකාවෙන් පීඩාවිඳින ඔබගේ ආදරණීයයන්ට ඔබට වඩාත් හොඳින් සහාය වියහැකි ආකාරය පිළිබඳව අපි ඔබට උපදෙස් ලබාදීමට කැමැත්තෙමු එක් එක් පුද්ගලයාගේ අවශ්‍යතා මත පදනම්ව, පහත සඳහන් විවිධ වූ කවර හෝ ආකාරයකින් සහයෝගය ලබාදීමට ඔබට හැකියාව ඇත:

- රෝගියාගේ සිත සනසන ආකාරයෙන් රෝගියා දිරිගන්වමින් සහයෝගය ලබාදීම
- වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබාදී රෝගියා රැකබලා ගැනීමෙන් සහාය වීම
- මූල්‍යමය වශයෙන් සහ රක්ෂණ ගැටලු සම්බන්ධයෙන් සහාය වීම
- රෝගියා සහ වෛද්‍ය සත්කාර කණ්ඩායම අතර සන්නිවේදනය පහසුකරවන්නෙකු සේ ක්‍රියාකරමින් සහාය වීම

රෝගියා රැකබලාගැනීමේ කණ්ඩායමේ ප්‍රධානියා ඔබ නම්, තම කණ්ඩායමේ එක් එක් සාමාජිකයාට සිය අත්දැකීම්, මතවාද, ගැටලු හා සංවේදී අදහස් ඉදිරිපත් කිරීමට සහාය වන්නී එසේම, පිළිකාවෙන් පෙළෙන තැනැත්තාට හැකියාව ඇත්නම්, එම සියලු සාකච්ඡාවලදී හා තීරණගැනීමේදී එම තැනැත්තාට විශේෂ කාරයභාරයක් පැවරෙන බවට වගබලා ගන්නී සිය වෛද්‍ය සත්කාර ක්‍රියාවලිය තුළ තමන් වැදගත් සාමාජිකයකු බව පිළිකාවෙන් පෙළෙන තැනැත්තාට හැඟී මක් ඇතිවීම ඉතා වැදගත් වේ.

සූදානමින් සිටින්නී සූදානම් වී සිටීම යන්නෙන්, අවසන් මෙහොතේ සිදුවන හදිසි තත්ත්වයන් මඟහරවා ගැනීම සඳහා හැකිතාක් දුරට සියලු කටයුතු පිළිබඳව විමසිල්මත්වී අවශ්‍ය සියලු සැලසුම් කටයුතු ඉටු කිරීම අදහස් වේ එමඟින්, යම් පාලනයක් හා විධිමත් බවක් ඇති බවට හැඟීමක් ද ඇතිවනු ඇත.

ගැටලු විසඳන්නෙකු බවට පත්වන්නී ඉතා යහපත් ගැටලු විසඳන්නෙකු බවට පත්වීමට ගැටලු හඳුනාගන්න, අවශ්‍ය කුමක්දැයි සොයා ගන්න, එය ක්‍රියාවට නගන්න. අන් අය ගෙන් උපදෙස් හා සහයෝගය ඉල්ලා සිටීමට බිය නොවන්න. ඔබටත් ඔබගේ රැකවරණය ලබන රෝගියාටත් වඩාත් හොඳින් ගැලපෙන නිර්මාණශීලී විසඳුම් සොයායන්න.

trailsl.com

නිතරම ධනාත්මකව සිටීමට උත්සාහ කරන්න. ඔබ සතුව හැමවිට ධනාත්මක ආකල්පයක් තිබීම ඔබ කරන සෑම කටයුත්තකම සාර්ථකභාවයට හේතුවනු ඇත. ඔබට කුමක් සිදුවිය හැකිද යන්න පිළිබඳව පාලනය ඔබ සතු නොවිය හැකි වුවද, ඊට ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරය ඔබට වෙනස්කළ හැකි ය.

පිළිකාවෙන් පෙළෙන තැනැත්තාගේ චිත්ත අභ්‍යන්තරයේ යහපත් සිතිවිලි ඇතිවන පරිදි කරුණාවෙන් රැකබලා ගැනීම:
සන්නිවේදනය - රෝගී සත්කාර සලසන්නකුගේ වඩාත් වැදගත් කාර්යභාරය වන්නේ පිළිකාවෙන් පෙළෙන තැනැත්තා සමග විවෘතව කථාබහ කිරීමයි.

බරපතල ලෙස රෝගාතුරවී සිටින තැනැත්තකුගේ සීමාවන් අවබෝධ කරගන්න - සුළු මොහොතකට පෙර කීමෝ ප්‍රතිකාරය ලබාදී සිටින රෝගියකු වෙනුවෙන් ඔබ වෙහෙසවී පිළියෙල කළ ආහාරය රසවිඳීමට එම රෝගියාට නොහැකි විය හැකියි නැතහොත්, රෝගියකු සැනසීමට ඔබ ඉටුකරන සුළු සුළු දෑ පිළිබඳව වේදනානාශක ඖෂධ ලබාදී සිටින රෝගියකුගේ අවධානය යොමු නොවී තිබිය හැකි ය.
විනෝදාස්වාදය හෝ යම් අරුතක් ගැබ්ව ඇති ක්‍රියාකාරකම්වලට පිළිකා රෝගියා සම්බන්ධකර ගන්න - පිළිකා රෝගියා සෙසු ලෝකය සමග සම්බන්ධව සිටීමත්, තමන් සාමාන්‍ය අයෙක්ය යන හැඟීම හැම විටම රෝගියා සතුවීමත් වැදගත්වන බැවින් ඒ සඳහා රෝගියාට සහාය වන්න.

පිළිකා හටගැනීමට ඇති අවදානම අවම කරගන්න

ඔබගේ සෞඛ්‍ය පිළිබඳව පාලනයක් ඇතිකර ගන්න එමගින්, පිළිකා හටගැනීමට ඇති අවදානම අවමකර ගන්න. සෞඛ්‍ය සම්පන්න හා ක්‍රියාශීලී ජීවන රටාවක් අනුගමනය කිරීම තුළින් ඔබට පිළිකා පමණක් නොව, වෙනත් රෝග ගණනාවක් හටගැනීමේ අවදානම පහව යනු ඇත. ඔබගේ ශරීරය පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීම මෙන්ම ඊට අවශ්‍ය පෝෂ ණය ලබාදීමත් ඉතා වැදගත් වේ අප නොසිතන අරුම පුදුම දේ කිරීමට හැකියාව අපගේ ශරීරය සතුව ඇති අතර, හැකි උපරිම අයුරින් අපගේ ශරීරය හොඳින් රැකබලා ගැනීමට අපි ක්‍රියාකළ යුතු ය.

වැඩි වශයෙන් අධ්‍යනයන්ට භාජනය වූ, පිළිකා හටගැනීමට ඇති අවදානම් තත්ත්වයන් වශයෙන් හඳුනාගත් හෝ සැකකරන අවදානම් කිහිපයක් පහත ලැයිස්තුවේ දක්වා ඇත. එම තත්ත්වයන්ට නිරාවරණය වීම හැකිතාක් අවම කිරීම තුළින් ඇතැම් පිළිකා හටගැනීමට ඇති අවදානම් සහගත තත්ත්වයන් පහව යනු ඇත:

- සියලු ආකාර දුම්කොළ භාවිතයෙන් වැළකී සිටින්න
- සෞඛ්‍ය සම්පන්න ශරීර බර ප්‍රමාණය ඇතිකර ගෙන එය අඛණ්ඩව පවත්වා ගන්න.

- නිරන්තරයෙන් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්න
- පලතුරු හා එළවළු බහුල වශයෙන් එක්කරගත් නිරෝගී ආහාර වේලක් අරගන්න
- (ඔබ මත්මැන් පානය කරන්නෙක් නම්) පානය කරන ප්‍රමාණය සීමා කරන්න
- ඔබගේ සම ආරක්ෂා කරගන්න, සම ආරක්ෂා කරන ආලේපයක් භාවිත කරන්න
- ඔබ පිළිබඳවත්, ඔබගේ පවුලේ රෝග ඉතිහාසය පිළිබඳවත්, ඔබට ඇති අවදානම් පිළිබඳවත් දැනුවත් වන්න
- නිරන්තර වෛද්‍ය පරීක්ෂා කිරීම් හා පිළිකා පරීක්ෂණ සිදුකර ගන්න

පරිශීලනය:

·http://www.nhs.uk
·http://www.cancer.org
·http://www.cancerresearchuk.org
·http://www.oralcancerfoundation.org
·https://qap.sdsu.edu/screening/cervicalcancer/facts.html
·http://www.endocrineweb.com/guides/thyroid-cancer/thyroid-cancer-symptoms-possible-causes-risk-factors

වගකීම අත්හැරීමේ ප්‍රකාශය

මෙම පත්‍රිකාවේ සඳහන් කරුණු තොරතුරු මූලාශ්‍රයක් ලෙස භාවිතයට ගැනීම සඳහා පමණී එම තොරතුරු කවර හෝ රෝග විනිශ්චය හෝ ප්‍රතිකාර කාර්යයක් සඳහා භාවිත නොකළ යුතු ය. ප්‍රතිකාර පිළිබඳව තීරණය කිරීමේදී හෝ නිශ්චිත රෝග තත්ත්වයක් සම්බන්ධයෙන් උපදෙස් ලබා දීමට පෙර කරුණාකර ඔබගේ වෛද්‍යවරයා විමසන්න. මෙම පත්‍රිකාවේ සඳහන් තොරතුරු පිළිබඳව විශ්වාසය තබා ඔබ ක්‍රියාකිරීම හේතුවෙන් සිදුවිය හැකි කවර හෝ හානි, අලාභ, අනර්ථ හෝ ආධීනතා කිසිවක් සම්බන්ධයෙන් වගකීම ඤකදමරි දෙ ඤමර්ටැ ඔරමිඑ (ඨම්ර්බඑැැ) ඛසපසඑැා සමාගම මෙයින් ප්‍රකාශිතවම අත්හරිනු ලැබේ මෙහි සඳහන් කවර හෝ පරීක්ෂාවක්, ප්‍රතිකාරයක් හෝ කාර්ය පටිපාටියක් ඤකදමරි දෙ ඤමර්ටැ ඔරමිඑ (ඨම්ර්බඑැැ) ඛසපසඑැා විසින් නිශ්චිතවම අනුමත කිරීමක් සිදු නොකරනු ලැබේ.

Trail සඳහා ආධාර කළ හැක්කේ කෙසේද ?

ගාල්ලේ පිළිකා ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානය ඉදිකිරීමට සහයෝගය දක්වන ට්‍රේල් 2016

මුදල් ආධාර

ඔබගේ **Visa** හෝ **Master** කාඩ් පතෙන්
www.trailsl.com
හරහා සෘජු බැරකිරීමකින්

අපගේ බැංකු ගිණුමට තැන්පත් කිරීමෙන් :
Colours of Courage Trust (Guarantee) Limited
ගිණුම් අංකය : 003010491671
හැටන් නැෂනල් බැංකුව
ශාඛාව: ප්‍රධාන කාර්යාලය - ටී.බී ජායා මාවත,
කොළඹ 10

චෙක් පත් / බැංකු අණකරය :
Colours of Courage Trust (Guarantee) Limited
ආදායකයාගේ නමට ලියන ලද චෙක්පත්
ලියාපදිංචි තැපෑලෙන්
රසික ශ්‍රී ලාල් / ශිමි හසීම්
MAS innovation (Pvt) Ltd
නො: 50, ෆොස්ටර් පටුමග, කොළඹ 10,
ශ්‍රී ලංකාව යන ලිපිනයට එවීමෙන්

රෝහලට අවශ්‍ය උපකරණ ලබාදීමෙන් දායකවීම

ගඩොල් කැටයක්
සිමෙන්ති උරයක්
ඇඳන් ඒකකයක්
ශල්‍යාගාරයක්

රෝහලට අවශ්‍ය උපකරණ ලබා දීමට පිවිසෙන්න
https : trailsl.com / equipment - donation

EXPRESS NEWSPAPERS (CEYLON) (PVT) LTD.

Website: www.encl.lk ; e-mail: info@expressnewspapers.lk

trailsl.com

TRAIL තරණය යනු ශ්‍රී ලංකාවේ පිළිකා ප්‍රතිකාර පහසුකම්
සංවරධනය කිරීම සඳහා අරමුදල් රැස්කිරීම අරමුණු
කරගත් පාද චාරිකාසත්කාර්යය කි.
එය දිවයින පුරා විසිරි සිටින සියලු ජන කොටස් අතර සමගිය
වර්ධනය කිරීම සඳහා දරනු ලබන ප්‍රයත්නයක් ද වනු ඇත.
Walk, Unite, Heal (පියනගමු, සමගිවෙමු, සුවපත් කරමු)

Printed at Express Newspaper (Cey) (Pvt) Ltd., No : 267, Raja Mawatha, Ekala, Ja-Ela.