ආරෝග්‍යා

ඔබේ පවුලේ සෞඛ්‍ය අත්පොත

ලොව පුරා විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන්
93 දෙනෙකුගෙන් සම්පාදිතයි.

සී/ස සදීපා ප්‍රකාශන මන්දිරය
SADEEPA PUBLISHING HOUSE (PVT) LTD

ආරෝග්‍යා
© ලිලන්ත වැදිසිංහ
ප්‍රථම මුද්‍රණය: 2026

ISBN 978-624-200-147-0

ĀRŌGYĀ
(Healthier Way of Living)

By

Dr. Lilantha Wedisinghe
(Compiled by 93 medical specialists from around the world)

Cover Design
Jenul Palandagamage

Computer Editing
Surani Wadisinghe

Language editing support
Amal Meegahawattage

Printed by
SADEEPA PRINTERS
412, Pahala Bomiriya, Yakala, Kaduwela, Sri Lanka.

Published by
SADEEPA PUBLISHING HOUSE (PVT) LTD.
1060, Maradana Road, Colombo 08, Sri Lanka,
Tel - (+94) 11- 2686114, 2694289, 2678043
E-mail - info@sadeepa.com

පටුන

පළමු කොටස

හැඳින්වීම

1 බොහෝ රෝග වැළකිය හැක 5

බෝ නොවන රෝග තත්ත්ව

2 තරබාරුකම 6

3 හෘදයාබාධය 8

4 දියවැඩියාව 11

මානසික සෞඛ්‍යයේ වැදගත්කම

5 විෂාදය 14

6 කාංසාව 18

අපට වළක්වා ගත හැකි පිළිකා

7 බඩවැල් පිළිකාව 20

දෙවන කොටස

ශාරීරික දුර්වලතාව සහ ඇද වැටීම

8 ඔස්ටියෝපොරෝසිස් 25

බෝවන රෝග

9 නියුමෝනියාව 27

නිදන්ගත රෝග

10 නිදන්ගත වකුගඩු රෝගය 29

11 නිදන්ගත පෙනහළු රෝගය 31

මොළය, මනස හා හැසිරීම

12 ඩිමෙන්ශියාව 33

13 ආඝාතය 35

14 ඔටිසම් සහ ADHD 36

පුළුල් දැක්ම

15 අකල් මරණ වළකමු 38

16 අරමුණක් සහිත ජීවිතයක් ගොඩනගමු 39

17 දිගු කලක් සතුටින්, සුවයෙන් ජීවත් වෙමු 40

පිදුම

අපගේ දයාබර දෙමාපියන්ට සහ ගුරු උතුමන්ට -
ඔවුන්ගේ ප්‍රඥාව, දයාව, මඟපෙන්වීම සහ කැපකිරීම් මත
මෙම කෘතියේ පදනම ගොඩනැගී ඇත.

ප්‍රස්තාවනාව

රෝග වැළැක්වීම මගින් සතුටින්, සුවයෙන් සහ දිගු කලක් ජීවත් වීමට මිනිසුන්ට උපකාර කිරීමේ පොදු අරමුණින්, ලොව පුරා සිටින විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන්ගේ දායකත්වයෙන් ආරෝග්‍යා අත්පොත සම්පාදනය කර ඇත. විශ්වාසනීය විද්‍යාත්මක සාක්ෂි සාමාන්‍ය ජනතාවට පහසුවෙන් තේරුම්ගත හැකි සරල භාෂාවෙන් සහ සිත්ගන්නාසුලු රූපසටහන් සමඟ ඉදිරිපත් කිරීම මෙම අත්පොතේ ප්‍රධාන අරමුණයි. සෑම මාතෘකාවක්ම ඔබටත්, ඔබගේ පවුලටත්, ඔබගේ ප්‍රජාවටත් වඩා හොඳ සෞඛ්‍ය තීරණ ගැනීමට උපකාර වන අයුරින් සකස් කර ඇත.

ඔබගේත්, ඔබගේ පවුලේත් නීරෝගී අනාගතයකට කුඩා හෝ පියවරක් තැබීමට මෙම අත්පොත උපකාරී වේවායි අපගේ අවංක ප්‍රාර්ථනයයි.

කර්තෘ මණ්ඩලය.

විද්‍යුත් තැපැල: arogya2026book@gmail.com

1 හැඳින්වීම

බොහෝ ලෙඩ රෝග සාර්ථකව වළක්වා ගත හැකි බව ඔබ දැන සිටියාද?

ආරෝග්‍යා - නිරෝගී ජීවිතයක් කරා ඔබව සුරැකිව රැගෙන යයි...

ආරෝග්‍යා අත්පොතෙන් ඔබ ඉගෙන ගන්නේ කුමක්ද?

අසනීප, ආබාධිත බව සහ අකල් මරණ ඇති කරන බොහෝ රෝග එක රැයකින් ඇති නොවේ.

ඒවා බොහෝ විට වසර ගණනාවක් පුරා ක්‍රමයෙන් වර්ධනය වේ. ශ්‍රී ලංකාවේ බහුතරයක් මරණ සිදුවන්නේ බෝ නොවන රෝග සහ ඒවායේ සංකූලතා නිසාය.

සතුටුදායක පණිවිඩය වන්නේ, ජීවිතය පුරාම අපට කළ හැකි බොහෝ දේ තිබීමයි:

- අපේ හෘදය ආරක්ෂා කරගන්න
- අපේ මොළය සහ මානසික සෞඛ්‍යය ආරක්ෂා කරගන්න
- අපේ පෙනහළු ආරක්ෂා කරගන්න
- අපේ වකුගඩු ආරක්ෂා කරගන්න
- අපේ අස්ථි ශක්තිමත්ව තබාගන්න
- සමහර පිළිකා සහ ආසාදන ඇතිවීමේ අවදානම අඩු කරගන්න

රෝගයක් ඇතිවීමට බොහෝ කලකට පෙර සිටම එය වළක්වා ගැනීම ආරම්භ කළ හැකියි.

ඔබේ සෞඛ්‍යය දිනපතා ඔබ කරන දේවලින් හැඩගැසේ

හොඳින් ආහාර ගන්න
පෝෂ්‍යදායී, අවම ලෙස සැකසූ ආහාර තෝරාගන්න.

ක්‍රියාශීලී වන්න
නිතර චලනය වන්න. දිගු වේලාවක් එක තැන වාඩි වී සිටීමෙන් වළකින්න.

රෝග වළක්වා කලින් හඳුනාගන්න
නිර්දේශිත එන්නත් සහ පරීක්ෂණ නිසි කලට ලබාගන්න. වැදගත් රෝග ලක්ෂණ නොසලකා හරින්න එපා.

දුම්පානය නොකරන්න
දිගුකාලීන සෞඛ්‍යය ආරක්ෂා කරගැනීමට ඔබට කළ හැකි වැදගත්ම දේවලින් එකකි.

ඔබේ අගයන් දැනගන්න
අවශ්‍ය විට රුධිර පීඩනය, ලේ සීනි සහ කොලෙස්ටරෝල් පරීක්ෂා කරගන්න.

හොඳින් නිදාගන්න
ප්‍රමාණවත්, හොඳ තත්ත්වයේ නින්දක් ලබාගන්න.

ඔබේ මනස රැකගන්න
මානසික පීඩනය පාලනය කරන්න, අන් අය සමඟ සම්බන්ධව සිටින්න, අවශ්‍ය විට උපකාර ලබාගන්න.

සෞඛ්‍ය සම්පන්න බරක් පවත්වාගන්න
සෞඛ්‍ය සම්පන්න ශරීර බරක් සහ ඉණ වට ප්‍රමාණයක් පවත්වාගැනීමෙන් බොහෝ රෝගවල අවදානම අඩු කළ හැකියි.

එක් සෞඛ්‍ය සම්පන්න පුරුද්දකින් ශරීරයේ බොහෝ කොටස් ආරක්ෂා කළ හැකියි

දුම්පානය නොකිරීම ආරක්ෂා කරන්නේ:
- හෘදය
- පෙනහළු
- මොළය
- පිළිකා කිහිපයක අවදානම අඩු කරයි

ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් උපකාරී වන්නේ:
- හෘදයට
- මනසට
- ලේ සීනි පාලනයට
- ශරීර බර පාලනයට
- අස්ථි ශක්තිමත්ව තබාගැනීමට

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර උපකාරී වන්නේ:
- හෘදයට
- දියවැඩියා අවදානම අඩු කිරීමට
- ශරීර බර පාලනයට
- වකුගඩුවලට
- සමහර පිළිකා ඇතිවීමේ අවදානම අඩු කිරීමට

එකම සෞඛ්‍ය සම්පන්න පුරුදු විවිධ රෝග රැසකින් ඔබව ආරක්ෂා කරයි.

සෞඛ්‍යය යනු රෝග නොමැතිවීම පමණක් නොවේ

සුවපත්, සතුටු ජීවිතයකට තවත් අවශ්‍ය වන්නේ:
- අපට වැදගත් මිනිසුන්
- හොඳ පවුල් සහ සමාජ සබඳතා
- ජීවිතයට අරමුණක් සහ අර්ථයක්
- යහපත් මානසික සෞඛ්‍යය
- ක්‍රියාශීලීව සහ ස්වාධීනව ජීවත් වීමේ හැකියාව
- හෙට දවස ගැන බලාපොරොත්තුවක්

අද සුවයෙන් හෙට වඩා හොඳින්

අපේ අරමුණ වැඩි කාලයක් ජීවත් වීම පමණක් නොවේ. වැඩි කාලයක් සුවයෙන් සහ සතුටින් ජීවත් වීමයි.

මෙම පොත භාවිත කරන්නේ කෙසේද?

1 තේරුම් ගන්න	2 හඳුනාගන්න	3 වළක්වාගන්න	4 ක්‍රියා කරන්න	5 බෙදාගන්න
ඔබේ ශරීරයේ සිදුවන්නේ කුමක්දැයි දැනගන්න.	වැදගත් රෝග ලක්ෂණ සහ අවදානම් හඳුනාගන්න.	ඔබට කළ හැකි දේ දැනගන්න.	දිගටම පවත්වාගත හැකි කුඩා වෙනස්කම් කරන්න.	ඔබ ඉගෙනගත් දේ ඔබේ පවුල සහ සමාජය සමඟ බෙදාගන්න.

වැදගත් පණිවිඩය

ඔබේ අනාගත සෞඛ්‍යයට අද ඔබ කරන දේ බලපායි.

සෑම රෝගයක්ම වළක්වාගත නොහැකියි. එහෙත් සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර, නිතිපතා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්, දුම්පානය නොකිරීම, හොඳ නින්ද, සෞඛ්‍ය සම්පන්න බරක් පවත්වාගැනීම, මානසික සෞඛ්‍යය රැකගැනීම, එන්නත්, රෝග පරීක්ෂණ සහ අවශ්‍ය වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර මගින් දිගු කලක් සුවයෙන් ජීවත් වීමේ හැකියාව බෙහෙවින් වැඩි කළ හැකියි.

අදම හැම දෙයක්ම වෙනස් කිරීමට අවශ්‍ය නැහැ.

එක් කුඩා වෙනසකින් පටන් ගන්න.

ඉන්පසු තවත් එකක්

.

2 තරබාරුකම (Obesity)

වැඩිවෙමින් පවතින ගැටලුවක් - නමුත් වෙනස් විය හැකියි

තරබාරුකම යනු කුමක්ද?

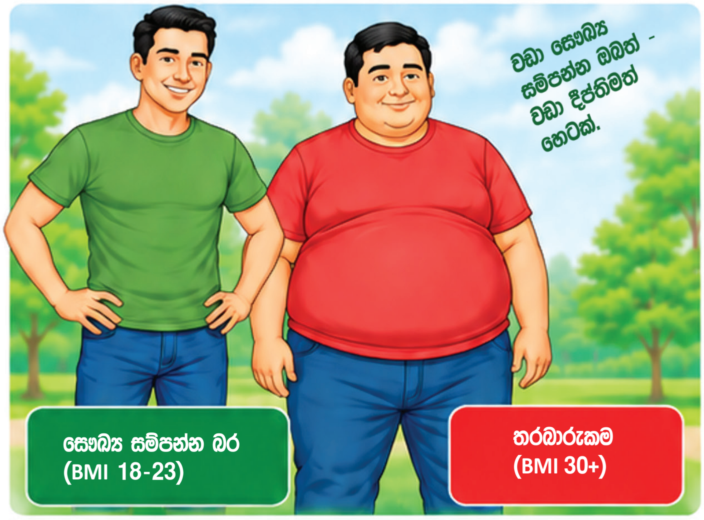
තරබාරුකම යනු සෞඛ්‍යයට අහිතකර විය හැකි තරමට ශරීරයේ මේදය වැඩිපුර තැන්පත් වීමයි.

සාමාන්‍යයෙන් එය ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) මගින් මනිනු ලැබේ. එහෙත් මේදය ශරීරයේ තැන්පත් වී ඇති ස්ථානයත් වැදගත්ය.

$$\text{BMI} = \frac{\text{බර (kg)}}{\text{උස}^2\ (\text{m}^2)}$$

වැඩිහිටියන් සඳහා BMI අගයන්

18.5 ට අඩු	අඩු බර
18.5-24.9	සෞඛ්‍ය සම්පන්න බර
25.0-29.9	වැඩි බර
30.0 හෝ ඊට වැඩි	තරබාරුකම

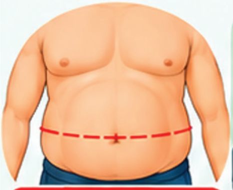


තරබාරුකම වැදගත් වන්නේ ඇයි?

තරබාරුකම නිසා බරපතළ සෞඛ්‍ය ගැටලු රැසක් ඇතිවීමේ අවදානම වැඩිවේ:

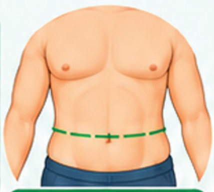
මේදය තැන්පත් වන ස්ථානයත් වැදගත්

උකුල වටා තැන්පත් වන මේදයට වඩා ඉණ වටා තැන්පත් වන මේදය (උදරයේ තරබාරුකම) සෞඛ්‍යයට වඩා අහිතකරය.
BMI අගය "සාමාන්‍ය" වුවත්, සමහර අයගේ උදරයේ අධික මේදය තිබිය හැකිය.



උදරයේ තරබාරුකම (වැඩි අවදානම)

සිටගෙන, සාමාන්‍ය ලෙස හුස්ම පිටකරන විට, පහළ ඉළ ඇට සහ උකුල් ඇටයේ ඉහළ කොටස අතර මැදින් ඉණ වට ප්‍රමාණය මනින්න.



සෞඛ්‍ය සම්පන්න ඉණ වට ප්‍රමාණය (අඩු අවදානම)

සැබෑ ජීවිත කතාව

සමන්, වයස 48
සමන්ගේ බර කිලෝග්‍රෑම් 78ක් වූ අතර උස සෙන්ටිමීටර් (160)ක් විය. ඔහුගේ BMI අගය 30.5ක් විය. එහෙත් වෛද්‍යවරයා වඩාත් සැලකිලිමත් වූයේ ඔහුගේ ඉණ වට ප්‍රමාණය සෙන්ටිමීටර් 102ක් වීම පිළිබඳවය. එය උදරයේ තරබාරුකම පෙන්නුම් කළේය.
උපදෙස් අනුව සමන් තම ආහාර රටාව වැඩිදියුණු කළේය. දිනපතා මිනිත්තු 30ක් ඇවිදීමට පටන් ගත් ඔහු මාස 8ක් තුළ ඉණ වට ප්‍රමාණය සෙන්ටිමීටර් (80)දක්වා අඩු කර ගත්තේය.
දැන් ඔහුට වැඩි ශක්තියක් දැනෙන අතර වඩා සෞඛ්‍ය සම්පන්න බවක් දැනේ.

"මගේ ඉණ වට ප්‍රමාණය ගැටලුවක් බව මම දැනගෙන හිටියේ නැහැ. දැන් මම එය මගේ උසෙන් අඩකට වඩා අඩුවෙන් තබා ගන්නවා."
- සමන්

සරල මඟපෙන්වීමක්
ඔබේ ඉණ වට ප්‍රමාණය ඔබේ උසෙන් අඩකට වඩා අඩු විය යුතුය.

සරල මඟපෙන්වීමක් ලෙස - ඔබේ ඉණ වට ප්‍රමාණය, ඔබේ උසෙන් අඩකට වඩා අඩුවෙන් තබා ගන්න.

වැදගත් පණිවිඩය

තරබාරුකම බරපතළ රෝග රැසකට ප්‍රධාන අවදානම් සාධකයකි. නමුත් එය වළක්වා ගත හැකි අතර ප්‍රතිකාර කළ හැකිය.

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර තෝරා ගැනීමෙන්, ක්‍රියාශීලීව සිටීමෙන් සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න බරක් පවත්වා ගැනීමෙන් දිගු කලක් සුවයෙන් හා සතුටින් ජීවත් වීමට ඔබට උපකාරී වේ.

කුඩා වෙනස්කම් විශාල වෙනසක් ඇති කරයි

2 තරබාරුකම (Obesity)

වැඩිවෙමින් පවතින ගැටලුවක් - නමුත් වෙනස් විය හැකියි

සෞඛ්‍ය සම්පන්න බරක් ලබාගෙන එය පවත්වා ගන්නේ කෙසේද?

මෙම ප්‍රායෝගික පියවර මගින් බර අඩු කර ගැනීමට, ඔබේ සෞඛ්‍යය වැඩිදියුණු කිරීමට සහ අඩු කරගත් බර පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වේ.

1 සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර තෝරා ගන්න

එළවළු, පලතුරු, සම්පූර්ණ ධාන්‍ය, බෝංචි වර්ග, මාළු සහ මේදය අඩු මස් වැඩිපුර ආහාරයට ගන්න. සීනි අධික ආහාර, පිරිපහදු කළ ධාන්‍ය සහ ස්වභාවික තත්ත්වයෙන් බොහෝ වෙනස් කර සැකසූ ආහාර සීමා කරන්න.

2 ක්‍රියාශීලී වන්න

සතියකට අවම වශයෙන් මිනිත්තු 150 - 300ක් මධ්‍යස්ථ මට්ටමේ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්න. උදාහරණ ලෙස වේගයෙන් ඇවිදීම, බයිසිකල් පැදීම සහ පිහිනීම කළ හැකිය. සතියකට අවම වශයෙන් දින 2ක් මාංශ පේශි ශක්තිමත් කරන ව්‍යායාම කරන්න.

3 ආහාර ප්‍රමාණය පාලනය කරන්න

කුඩා පිඟන් භාවිත කරන්න. ඔබ ගන්නා ආහාර ප්‍රමාණය ගැන සැලකිලිමත් වන්න.

නැවත නැවත ආහාර බෙදා ගැනීමෙන් වළකින්න.

4 ප්‍රමාණවත් නින්දක් ලබාගන්න

සෑම රාත්‍රියකම පැය 7-8 ක හොඳ නින්දක් ලබාගැනීමට උත්සාහ කරන්න.

ප්‍රමාණවත් නින්දක් නොලැබීම කුසගින්න වැඩි කර බර වැඩිවීමට හේතු විය හැකිය.

5 මානසික ආතතිය පාලනය කරන්න

දිගුකාලීන මානසික ආතතිය වැඩිපුර ආහාර ගැනීමට හේතු විය හැකිය.

ගැඹුරින් හුස්ම ගැනීම, භාවනා කිරීම හෝ ස්වභාවික පරිසරයක කාලය ගත කිරීම වැනි සිත සන්සුන් කරන ක්‍රම අත්හදා බලන්න.

6 මත්පැන් සීමා කරන්න

මත්පැන්වල කැලරි ප්‍රමාණය වැඩි අතර එය ආහාර රුචියද වැඩි කළ හැකිය.

මත්පැන් පානය කරන්නේ නම් එය සීමා කරන්න.

7 සහාය ලබාගන්න

ඔබේ පවුලේ අය, මිතුරන් හෝ සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයෙකු සමඟ කතා කරන්න. අන් අයගේ සහාය ඔබේ අරමුණ දිගටම පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වේ.

8 ළඟා විය හැකි ඉලක්ක තබාගන්න

ඔබේ ශරීර බරෙන් 5-10%ක් ක්‍රමයෙන් සහ දිගුකාලීනව අඩු කර ගැනීම ඉලක්ක කරගන්න.

බර සුළු ප්‍රමාණයකින් අඩු කර ගැනීමෙන් පවා ඔබේ සෞඛ්‍යයට සැලකිය යුතු ප්‍රතිලාභ ලැබිය හැකිය.

9 ඔබේ ප්‍රගතිය නිරීක්ෂණය කරන්න

ඔබේ බර, සෞඛ්‍ය සම්පන්න පුරුදු සහ ඔබට දැනෙන ආකාරය පිළිබඳව සටහන් තබාගන්න.

ඔබ ලබාගන්නා සෑම ජයග්‍රහණයක්ම අගය කරන්න.

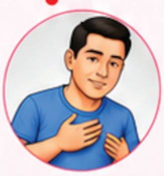
10 අවශ්‍ය විට වෘත්තීය උපදෙස් ලබාගන්න

බර අඩු කර ගැනීමට අපහසු නම් හෝ තරබාරුකම හා සම්බන්ධ සෞ ඛ්‍ය ගැටලු තිබේ නම්, වෛද්‍යවරයෙකුගෙන් හෝ පෝෂණවේදියෙකුගෙන් උපදෙස් ලබාගන්න.

ඵලදායී ප්‍රතිකාර සහ වැඩසටහන් තිබේ.

වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගත යුත්තේ කවදාද?

පහත ගැටලු ඇත්නම් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න:



හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාව

ක්‍රියාශීලී වීමට බාධා කරන සන්ධි වේදනාව

දිගටම පවතින අධික වෙහෙස

ලේ සීනි වැඩිවීම හෝ වෙනත් සෞඛ්‍ය ගැටලු

වැදගත් පණිවිඩය

සෞඛ්‍ය සම්පන්න බරක් - සුවපත්, දිගු සහ සතුටු ජීවිතයකට මඟ පාදයි.

ඔබ සෑම දෙයක්ම පරිපූර්ණව කළ යුතු නැත. ආහාර රටාව, ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්, නින්ද සහ මානසික ආතතිය පාලනය කිරීමේ කුඩා නමුත් අඛණ්ඩ වෙනස්කම් විශාල ප්‍රතිඵල ලබා දිය හැකිය.

අවශ්‍ය විට සහාය ලබාගන්න. **අදම පළමු පියවර තබන්න.**

අද සෞඛ්‍ය සම්පන්න තේරීම් - හෙට වඩා සුවපත් ජීවිතයක්.

3 හෘදයාබාධය (Heart Attack)

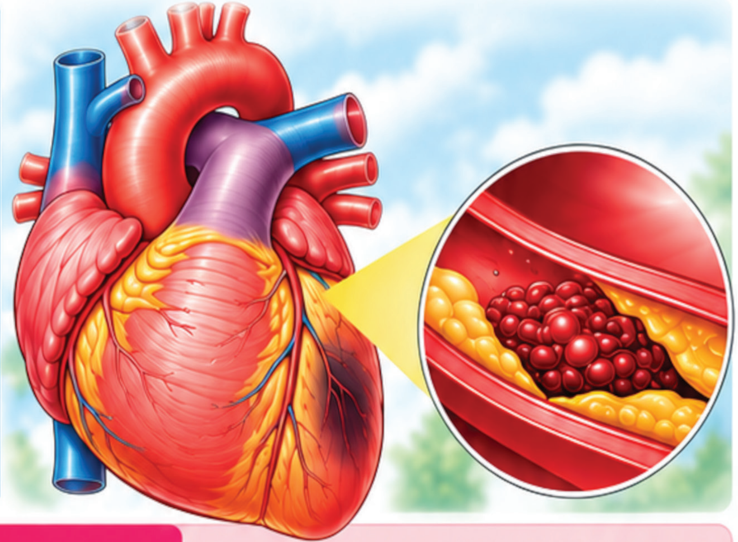
ලක්ෂණ හඳුනාගන්න ▪ වහාම ක්‍රියා කරන්න ▪ සෑම මිනිත්තුවක්ම වැදගත්

හෘදයාබාධයක් යනු කුමක්ද?

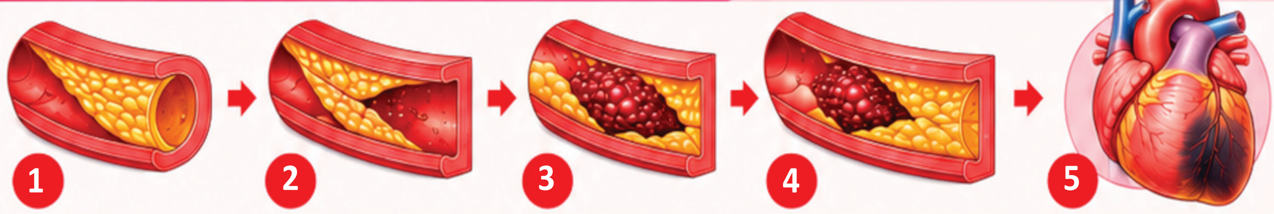
හෘදයාබාධයක් ඇතිවන්නේ හෘදයට ලේ ගෙන යන නහරයක් හදිසියේ අවහිර වී, හෘද පේශියේ කොටසකට ලේ සැපයුම නතර වූ විටය.

ප්‍රමාණවත් ලේ සහ ඔක්සිජන් නොලැබුණු විට හෘද පේශියට හානි වීමට පටන් ගනී.

වහාම ප්‍රතිකාර ලබාගැනීමෙන් හෘද පේශිය ආරක්ෂා කරගත හැකියි - ඔබේ ජීවිතයද බේරාගත හැකියි.



ඔබේ හෘදය තුළ සිදුවන්නේ කුමක්ද?



1. **කොලෙස්ටරෝල් ගැටිති සෑදේ**
හෘදයට ලේ ගෙන යන නහරයක බිත්තිය තුළ මේද සහ කොලෙස්ටරෝල් ක්‍රමයෙන් තැන්පත් වේ.
2. **කොලෙස්ටරෝල් ගැටිත්ත පුපුරා යයි**
ගැටිත්තේ මතුපිට හදිසියේ පුපුරා යා හැකියි.
3. **ලේ කැටයක් සෑදේ**
පුපුරා ගිය ගැටිත්ත වටා ලේ කැටයක් සෑදේ.
4. **නහරය අවහිර වේ**
හෘදයේ කොටසකට ලේ සහ ඔක්සිජන් නොලැබේ
5. **හෘද පේශිය මිය යාමට පටන් ගනී**

අනතුරු ඇඟවීමේ ලක්ෂණ හඳුනාගන්න

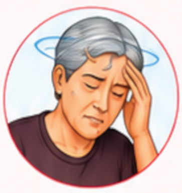
පපුවේ වේදනාව, තදවීම, බරක් හෝ පීඩනයක් දැනීම

වේදනාව හෝ අපහසුතාව අතකට හෝ අත් දෙකට, උරහිසට, බෙල්ලට, හකුට හෝ පිටට පැතිරීම

හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාව

සීතල දහඩිය දැමීම

ඔක්කාරය හෝ වමනය



කරකැවිල්ල, දුර්වල බව හෝ සිහි නැතිවීමට ආසන්න බවක් දැනීම

! රෝග ලක්ෂණ සෑම විටම එකම ආකාරයෙන් නොපෙනේ
සමහර අයට - විශේෂයෙන් කාන්තාවන්ට, වැඩිහිටියන්ට සහ දියවැඩියාව ඇති අයට - රෝග ලක්ෂණ එතරම් පැහැදිලි නොවිය හැකියි.

ඔබ කළ යුත්තේ කුමක්ද?

හෘදයාබාධයක් යැයි සිතන්න
→ වහාම ක්‍රියා කරන්න

- වහාම ඔබේ ප්‍රදේශයේ හදිසි වෛද්‍ය සේවාව අමතන්න.
- රෝග ලක්ෂණ නැතිවේදැයි බලා නොසිටින්න.

වැදගත් පණිවිඩය

කාලය = හෘද පේශිය

ලේ සැපයුම නැවත ඉක්මනින් ලබාදෙන තරමට හෘද පේශියේ වැඩි කොටසක් ආරක්ෂා කරගත හැකියි.

හෘදයාබාධයක් සැක කරන විට හදිසි වෛද්‍ය උපකාර ලබාගැනීම කිසිවිටෙකත් ප්‍රමාද නොකරන්න.

3 හෘදයාබාධය වළක්වා ගනිමු

හෘදයාබාධ සඳහා හේතු වන සාධක නිසි ලෙස පාලනය කිරීමෙන් හෘදයාබාධ වළක්වා ගත හැකිය.

හොඳ පුරුදු

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර ගන්න

පලතුරු, එළවළු, ධාන්‍ය, මාළු, කුකුල් මස්, රනිල කුලයේ ආහාර, ඇට වර්ග සහ සම්පූර්ණ ධාන්‍ය ආහාරයට ගන්න.

නිතිපතා ව්‍යායාම කරන්න

සතියකට මිනිත්තු 150 ක් මධ්‍යස්ථ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් හෝ මිනිත්තු 75 ක් දැඩි ව්‍යායාම කරන්න.

සෞඛ්‍ය සම්පන්න බරක් පවත්වා ගන්න

බර සහ උදර වටප්‍රමාණය පාලනය කිරීමෙන් හෘදයාබාධ අවදානම සැලකිය යුතු ලෙස අඩු වේ.

ප්‍රමාණවත් නින්දක් ලබා ගන්න

සෑම රාත්‍රියකම පැය 7-9 ක ගුණාත්මක නින්දක් ලබා ගන්න.

වළකින්න

දුම්පානයෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම වළකින්න

හෘදයාබාධ ඇති කරන ප්‍රධානතම සාධකයක් වන්නේ දුම්පානයයි.

අධික මත්පැන්

මත්පැන් වැඩිපුර පානය කිරීම අධික රුධිර පීඩනය සහ හෘදයාබාධ අවදානම වැඩි කරයි.

අධික ශක්ති අඩංගු ලුණු සහ සීනි අධික, සැකසූ ආහාර අවම කරන්න

අධික ලුණු, සීනි සහ සංතෘප්ත මේද අඩංගු ආහාර අවම කරන්න.

අධික මානසික පීඩනය

භාවනා, ව්‍යායාම සහ ප්‍රමාණවත් විවේකය මගින් මානසික ආතතිය අඩු කරගන්න.

පාලනය කළ යුතු තත්ත්වයන්

අධි රුධිර පීඩනය

රුධිර පීඩනය නිසි මට්ටමට (140/90 ට අඩු) තබා ගන්න.

අධි සීනි (දියවැඩියාව)

ලේවල සීනි මට්ටම පාලනය කරන්න.

අධි කොලෙස්ටරෝල්

LDL කොලෙස්ටරෝල් අඩු මට්ටමක තබා ගන්න.

ඖෂධ නිසි ලෙස ලබා ගන්න

වෛද්‍යවරයා නිර්දේශ කළ ඖෂධ නිසි ලෙස, නියමිත වේලාවට ලබා ගන්න.

වෛද්‍ය උපදෙස් නොපමාව ලබා ගන්න

නියමිත වෛද්‍ය පරීක්ෂණ නිතර ලබා ගන්න.

ප්‍රධාන පණිවිඩය

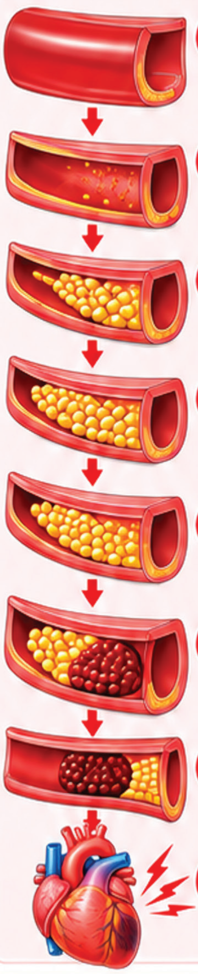
හෘදයාබාධය වළක්වා ගැනීම හදිසි තීරණයක් නොව, ඔබ දිනපතා ගන්නා යහපත් සෞඛ්‍ය සම්පන්න තීරණ එකතුවක ප්‍රතිඵලයකි.

ඔබ දිනපතා ගන්නා හොඳ තීරණ හෘදය ආරක්ෂා කරන ප්‍රබලම අවියයි.

3 ඔබගේ ශරීරය තුළ සිදුවන සටන

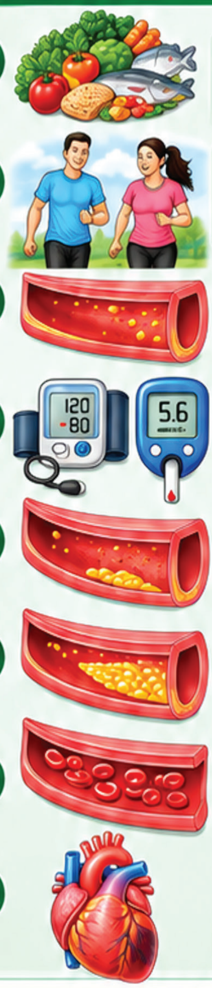
හෘදයාබාධයක් ඇතිවීමට පෙර ඔබගේ හෘදයේ නහර තුළ දිනපතා සිදුවන සටන

රෝගය ඇති කරන ක්‍රියාවලිය



1. දුම්පානය, අධි සීනි, අධි රුධිර පීඩනය සහ අධි කොලෙස්ටරෝල්
2. හෘදයට ලේ ගෙන යන නහරවල ඇතුළත බිත්තියට හානි සිදු වේ.
3. LDL කොලෙස්ටරෝල් නහරවල බිත්තියේ තැන්පත් වේ.
4. කොලෙස්ටරෝල් ගැටිති සෑදේ.
5. කොලෙස්ටරෝල් ගැටිති ක්‍රමයෙන් විශාල වේ.
6. කොලෙස්ටරෝල් ගැටිත්තක් පුපුරා ගොස් ලේ කැටයක් සෑදේ.
7. නහරය සම්පූර්ණයෙන්ම අවහිර වේ.
8. හෘදයාබාධයක් ඇති වේ.

ශරීරයේ ආරක්ෂක පද්ධතිය



1. සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර
2. නිතිපතා ව්‍යායාම
3. LDL කොලෙස්ටරෝල් අඩු වේ.
4. රුධිර පීඩනය සහ ලේවල සීනි පාලනය වේ.
5. නහරවල ඇතුළත බිත්තිය ආරක්ෂා වේ.
6. කොලෙස්ටරෝල් ගැටිති වර්ධනය මන්දගාමී වේ.
7. ලේ ගමනාගමනය හොඳින් පවත්වා ගනී.
8. හෘදයාබාධ අවදානම අඩු වේ.

වැදගත් පණිවිඩය

අහිතකර පුරුදු

හෘදයට ලේ ගෙන යන නහරවලට හානි කරයි.

යහපත් පුරුදු

එම හානිය අවම කර හෘදය ආරක්ෂා කිරීමට උපකාරී වේ.

මූලික කරුණ

ඔබගේ සෑම සෞඛ්‍ය සම්පන්න තීරණයක්ම ඔබගේ හෘදය ආරක්ෂා කරයි.

අද ගන්නා කුඩා පියවරක් හෙට හෘදයාබාධයක් වළක්වා ගත හැකියි.

4 ජීවිතය දිනාගනිමු

සැබෑ ජීවිත කතාව

සෝමපාල මහතා

සෝමපාල මහතා වයස අවුරුදු (58) කි. ඔහුට උදෑසන හදිසියේම තද පපුවේ වේදනාවක් ඇති වූ අතර එය වම් අතට සහ හකු ප්‍රදේශයට පැතිර ගියේය. ඔහුට වමනය වීමටද සහ හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාවද ඇති විය.

රෝහලේදී සිදු කළ පරීක්ෂණවලින් හෘදයාබාධයක් ඇති බව තහවුරු වූ අතර, අවහිර වූ නහරය විවෘත කිරීම සඳහා ඉක්මන් ප්‍රතිකාර ලබා දෙන ලදී.
ඉන්පසු ඔහු ඖෂධ නිසි ලෙස ලබා ගත් අතර, දුම්පානය නතර කළේය, සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර රටාවක් සහ නිතිපතා ව්‍යායාම කිරීම ආරම්භ කළේය.

ඉක්මන් ප්‍රතිකාර සහ ජීවන රටාවේ වෙනස්කම් ඔහුගේ ජීවිතය බේරා ගත්තේය.

4 දියවැඩියාව (Diabetes Type II)

ලේ සීනි මට්ටම වැඩිවීම ඔබට නොදැනීම ඔබේ ශරීරයට හානි කළ හැකියි

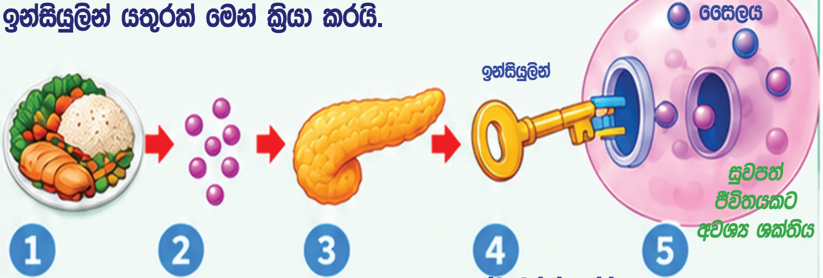
දෙවන වර්ගයේ දියවැඩියාව යනු කුමක්ද?

දෙවන වර්ගයේ දියවැඩියාව යනු ලේ වල ග්ලූකෝස් (සීනි) මට්ටම දිගුකාලීනව වැඩිවී පවතින රෝග තත්ත්වයකි.
මෙය සාමාන්‍යයෙන් සිදුවන්නේ ශරීරය ඉන්සියුලින්වලට නිසි ලෙස ප්‍රතිචාර නොදැක්වීම නිසාය. කාලයත් සමඟ ලේ සීනි සාමාන්‍ය මට්ටමක තබා ගැනීමට ප්‍රමාණවත් ඉන්සියුලින් නිපදවීමටද ශරීරයට නොහැකි විය හැකියි.

දෙවන වර්ගයේ දියවැඩියාව ක්‍රමයෙන් වර්ධනය විය හැකි අතර, වසර ගණනාවක් ඔබට කිසිදු අසනීපයක් නොදැනෙන්නට පුළුවන්

ඉන්සියුලින් කරන්නේ කුමක්ද?

ඉන්සියුලින් යතුරක් මෙන් ක්‍රියා කරයි.



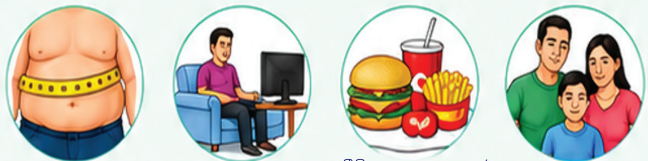
1. ආහාර ග්ලූකෝස් බවට පත් වේ
2. ග්ලූකෝස් ලේ වලට ඇතුළු වේ
3. අග්න්‍යාශය ඉන්සියුලින් නිකුත් කරයි
4. ඉන්සියුලින් ග්ලූකෝස් ශරීරයේ සෛල තුළට ඇතුළු වීමට උපකාරී වේ
5. සෛල ශක්තිය ලබාගැනීමට ග්ලූකෝස් භාවිත කරයි

දෙවන වර්ගයේ දියවැඩියාවේදී සිදුවන්නේ කුමක්ද?

ශරීරය ඉන්සියුලින්වලට දක්වන ප්‍රතිචාරය අඩු වන අතර ලේ සීනි මට්ටම ඉහළින් පවතී.

1. ශරීරයේ අතිරික්ත මේදය සහ වෙනත් අවදානම් සාධක ඇති වේ
2. ශරීරයේ සෛල ඉන්සියුලින්වලට දක්වන ප්‍රතිචාරය අඩු වේ
3. ග්ලූකෝස් සෛල තුළට ඇතුළු වීම අපහසු වේ
4. ග්ලූකෝස් ලේ තුළ එකතු වේ
5. ලේ සීනි මට්ටම ඉහළින් පවතී
6. කාලයත් සමඟ නහර සහ ස්නායුවලට හානි විය හැකියි

ඔබේ අවදානම වැඩි කරන්නේ මොනවාද?



- ශරීර බර වැඩිවීම හෝ උදරයේ අධික මේදය
- ශාරීරිකව ක්‍රියාශීලී නොවීම
- සීනි සහ සැකසූ ආහාර වැඩිපුර අඩංගු සෞඛ්‍යයට අහිතකර ආහාර රටාව
- පවුලේ දියවැඩියා ඉතිහාසයක් තිබීම

- වයස වැඩිවීම
- අධික රුධිර පීඩනය
- කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම් අසාමාන්‍ය වීම
- පෙර ගර්භණී සමයේ දියවැඩියාව ඇතිවී තිබීම

හඳුනාගත යුතු රෝග ලක්ෂණ

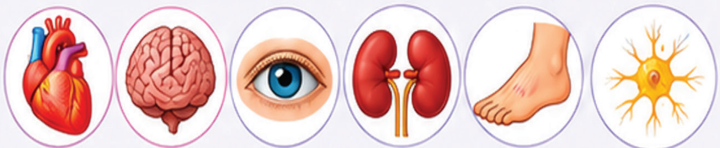
දෙවන වර්ගයේ දියවැඩියාව පැහැදිලි රෝග ලක්ෂණ නොමැතිව වර්ධනය විය හැකියි. රෝග ලක්ෂණ ඇති වූ විට:

- අධික පිපාසය
- නිතර මුත්‍රා කිරීම
- අසාමාන්‍ය ලෙස වෙහෙස දැනීම
- පෙනීම බොඳ වීම

- හේතුවක් නොමැතිව බර අඩුවීම
- කැපුම් හෝ තුවාල සුව වීමට වැඩි කාලයක් ගතවීම
- නිතර ආසාදන ඇතිවීම
- පාදවල හිරිවැටීම හෝ සංවේදනය අඩුවීම

දියවැඩියාව වැදගත් වන්නේ ඇයි?

කාලයත් සමඟ ලේ සීනි වැඩිවීම ශරීරයේ බොහෝ කොටස්වලට හානි කළ හැකියි:



- හෘද රෝග
- ආඝාතය
- පෙනීම අහිමි වීම
- වකුගඩු රෝග
- පාදවල තුවාල, ආසාදන සහ සමහරවිට පාදයේ කොටසක් ඉවත් කිරීමට සිදුවීම
- ස්නායු හානි - වේදනාව, හිරිවැටීම හෝ සංවේදනය අඩුවීම

! වැදගත් පණිවිඩය

දෙවන වර්ගයේ දියවැඩියාව ඔබට නොදැනීම ඔබේ ශරීරයට හානි කළ හැකියි.

ලේ සීනි මට්ටම ඉහළ වුවත් ඔබට සම්පූර්ණයෙන්ම සුවයෙන් සිටින බවක් දැනෙන්නට පුළුවන.

ඔබේ අවදානම දැනගන්න. අවශ්‍ය විට පරීක්ෂා කරගන්න. කලින් ක්‍රියා කරන්න.

කලින් ක්‍රියා කිරීමෙන් ඔබේ හෘදය, මොළය, වකුගඩු, ඇස් සහ පාද ආරක්ෂා කරගත හැකියි.

4 දියවැඩියාව (Diabetes Type II)

වළක්වා ගන්න ▪ පාලනය කරන්න ▪ ඔබේ ශරීරය ආරක්ෂා කරගන්න

ඔබට කළ හැක්කේ මොනවාද?

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාවක් දෙවන වර්ගයේ දියවැඩියාව ඇතිවීම වළක්වා ගැනීමට හෝ ප්‍රමාද කිරීමට උපකාරී වේ.
දියවැඩියාව ඇති වූ පසු එය හොඳින් පාලනය කිරීමටද මෙය ඉතා වැදගත්ය.

1 සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර තෝරාගන්න

එළවළු, පලතුරු, සම්පූර්ණ ධාන්‍ය, පියලි වර්ග, ඇට වර්ග, මාළු සහ ස්වභාවික තත්ත්වයෙන් බොහෝ වෙනස් නොකර සැකසූ ආහාර වැඩිපුර තෝරාගන්න.

2 ශාරීරිකව ක්‍රියාශීලී වන්න

සතියකට අවම වශයෙන් මිනිත්තු 150 - 300ක් මධ්‍යස්ථ මට්ටමේ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්න.

3 සෞඛ්‍ය සම්පන්න බරක් සහ ඉණ වට ප්‍රමාණයක් පවත්වා ගන්න

ඔබේ බර වැඩි නම්, බර සුළු ප්‍රමාණයකින් අඩු කරගැනීමෙන් පවා ලේ සීනි පාලනය වැඩිදියුණු කර දියවැඩියා අවදානම අඩු කළ හැකියි.

4 සීනි සහිත බීම සහ සැකසූ ආහාර සීමා කරන්න

සීනි සහිත බීම වෙනුවට ජලය තෝරාගන්න. එකතු කළ සීනි සහ පිරිපහදු කළ කාබෝහයිඩ්‍රේට් වැඩි ආහාර අඩු කරන්න.

5 දිගු වේලාවක් වාඩි වී නොසිටින්න

දිගු වේලාවක් එක දිගට වාඩි වී සිටීමෙන් වළකින්න. දවස පුරා නිතර නැගිට ඇවිදින්න සහ ශරීරය චලනය කරන්න.

6 ප්‍රමාණවත් නින්දක් ලබාගන්න

සෑම රාත්‍රියකම පැය 7 - 8ක හොඳ නින්දක් ලබාගැනීමට උත්සාහ කරන්න.

7 දුම්පානය නොකරන්න

දුම්පානය හෘද හා නහර රෝග ඇතිවීමේ අවදානම බෙහෙවින් වැඩි කරයි. දියවැඩියාව ඇති අයට මෙම අවදානම දැනටමත් වැඩිය.

8 ඔබේ ලේ සීනි මට්ටම දැනගන්න

ඔබට දියවැඩියාව ඇතිවීමේ අවදානම වැඩි නම්, ලේ සීනි පරීක්ෂා කළ යුතුදැයි වෛද්‍යවරයෙකුගෙන් විමසන්න.

9 රුධිර පීඩනය සහ කොලෙස්ටරෝල් පාලනය කරන්න

රුධිර පීඩනය සහ කොලෙස්ටරෝල් සෞඛ්‍ය සම්පන්න
මට්ටමක තබාගැනීම ඔබේ හෘදය සහ නහර ආරක්ෂා කරයි.

10 නියම කළ ඖෂධ නිවැරදිව ලබාගන්න

ඔබට දියවැඩියාව තිබේ නම්, වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව ඖෂධ ලබාගන්න. නිතිපතා සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණවලට සහභාගී වන්න.

සැබෑ ජීවිත කතාව

ප්‍රියා, 52

ප්‍රියාට කිසිදු රෝග ලක්ෂණයක් නොතිබූ අතර ඇයට සුවයෙන් සිටින බවක් දැනුණි. සාමාන්‍ය සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණයකදී ඇගේ ලේ සීනි මට්ටම වැඩි බවත් ඇයට දෙවන වර්ගයේ දියවැඩියාව ඇති බවත් හඳුනාගන්නා ලදී.

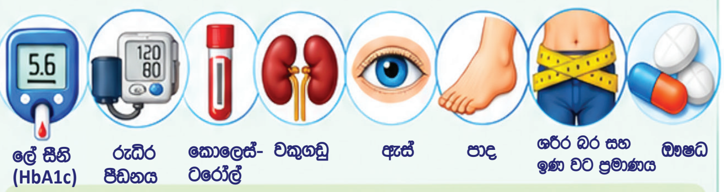
ඇය තම ආහාර රටාව වෙනස් කළාය, දිනපතා ඇවිදීම ආරම්භ කළාය, වැඩිපුර තිබූ බරෙන් කොටසක් අඩු කරගත්තාය සහ වෛද්‍යවරයා නිර්දේශ කළ ප්‍රතිකාර පිළිපැද්දාය.

ඊළඟ මාස කිහිපය තුළ ඇගේ ලේ සීනි පාලනය වැඩිදියුණු විය.

"දියවැඩියාව කලින් හඳුනාගැනීම නිසා මගේ අනාගත සෞඛ්‍යය ආරක්ෂා කරගැනීමට මට අවස්ථාව ලැබුණා." - ප්‍රියා

ඔබට දියවැඩියාව තිබේ නම් - ඔබේ මුළු ශරීරයම ආරක්ෂා කරගන්න

දියවැඩියාව හොඳින් පාලනය කිරීම යනු ලේ සීනි අඩු කිරීම පමණක් නොවේ. පහත දේවල් පිළිබඳවද නිතිපතා අවධානය යොමු කරන්න:



ඔබට සුවයෙන් සිටින බවක් දැනුණත් නිතිපතා සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණවලට සහභාගී වන්න

! වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න

ඔබට දියවැඩියා රෝග ලක්ෂණ තිබේ නම්, දියවැඩියාව ඇතිවීමේ අවදානම වැඩි නම් හෝ ඔබේ ලේ සීනි පිළිබඳ සැකයක් තිබේ නම් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න.

කලින් හඳුනාගෙන ප්‍රතිකාර කිරීමෙන් බරපතළ සංකූලතා වළක්වා ගත හැකියි.

වැදගත් පණිවිඩය

දියවැඩියාව පාලනය කරන්න - ඔබේ මුළු ශරීරයම ආරක්ෂා කරගන්න

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර, නිතිපතා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්, සෞඛ්‍ය සම්පන්න බරක් පවත්වා ගැනීම, දුම්පානය නොකිරීම සහ ලේ සීනි, රුධිර පීඩනය හා කොලෙස්ටරෝල් හොඳින් පාලනය කිරීමෙන් ඔබේ හෘදය, මොළය, වකුගඩු, ඇස් සහ පාද ආරක්ෂා කරගත හැකියි.

අද කරන කුඩා වෙනස්කම් හෙට ඇතිවිය හැකි විශාල සංකූලතා වළක්වයි.

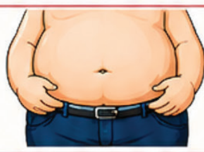
4 ඔබගේ ශරීරය තුළ සිදුවන සටන

දියවැඩියාව ඇතිවීමට පෙර ඔබගේ ශරීරය තුළ දිනපතා සිදුවන සටන

රෝගය ඇති කරන ක්‍රියාවලිය

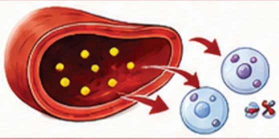
1. අධික ශක්තිය සහ සීනි සහිත ආහාර

2. උදරයේ මේදය තැන්පත් වීම වැඩි වේ



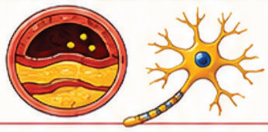
3. ශරීරයේ සෛල සහ අවයව ඉන්සියුලින්වලට නිසි ලෙස ප්‍රතිචාර නොදක්වයි

4. ලේ වළ සීනි සෛල සහ අවයව තුළට නිසි ලෙස ඇතුළු නොවේ

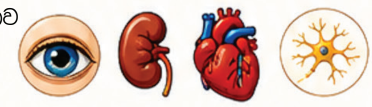


5. ලේ වළ සීනි මට්ටම ඉහළ යයි

6. ලේ නාල සහ ස්නායුවලට හානි සිදු වේ



7. දියවැඩියාව සහ එහි සංකූලතා ඇති වේ



ඉන්සියුලින් ලේ වල ඇති සීනි ශරීරයේ සෛල සහ අවයව තුළට ගෙන යාමට උපකාරී වේ.

ශරීරයේ ආරක්ෂක පද්ධතිය

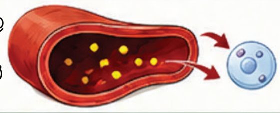
1. සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර ගන්න

2. නිතිපතා ව්‍යායාම කරන්න

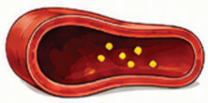
3. බර සහ උදරයේ මේදය අඩු වේ

4. ශරීරයේ සෛල සහ අවයව ඉන්සියුලින්වලට හොඳින් ප්‍රතිචාර දක්වයි

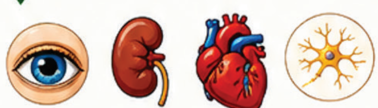
5. ලේ වළ සීනි සෛල සහ අවයව තුළට හොඳින් ඇතුළු වේ



6. ලේ වළ සීනි මට්ටම පාලනය වේ



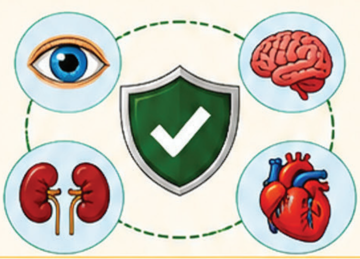
7.



දියවැඩියාව සහ එහි සංකූලතා ඇතිවීමේ අවදානම අඩු වේ

ඉන්සියුලින් ලේ වළ ඇති සීනි ශරීරයේ සෛල සහ අවයව තුළට ගෙන යාමට උපකාරී වේ. සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාවක් මඟින් ඉන්සියුලින් හොඳින් ක්‍රියා කිරීමට උපකාර කළ හැකිය.

ඔබ දිනපතා ගන්නා සෞඛ්‍ය සම්පන්න තීරණ මඟින්
ලේ වළ සීනි පාලනය කර දියවැඩියාව සහ එහි සංකූලතා වළක්වා ගත හැකිය.



5 විෂාදය (Depression)

දිගුකාලීනව පවතින දුක, උනන්දුව අඩුවීම ආදිය නිසා දෛනික ජීවිතයට බාධා ඇති කරන, ප්‍රතිකාර කළ හැකි මානසික තත්ත්වයකි.

විෂාදය යනු කුමක්ද?

විෂාදය යනු දින කිහිපයක් දුක් -දොම්නස් සමඟ ගෙවන සාමාන්‍ය තත්ත්වයක් නොවේ. සති දෙකකට වඩා දිගු කාලයක් පවතින දුක, බලාපොරොත්තුව අඩුවීම, උනන්දුව හා සතුට අඩුවීම, ශක්තිය අඩුවීම සහ දෛනික ජීවිතයට බාධා ඇති කරන මානසික තත්ත්වයකි.

විෂාදය සිතට පමණක් නොව මොළයට, ශරීරයට සහ පුද්ගලයාගේ පවුල්, සමාජ හා රැකියා ජීවිතයටද බලපායි.

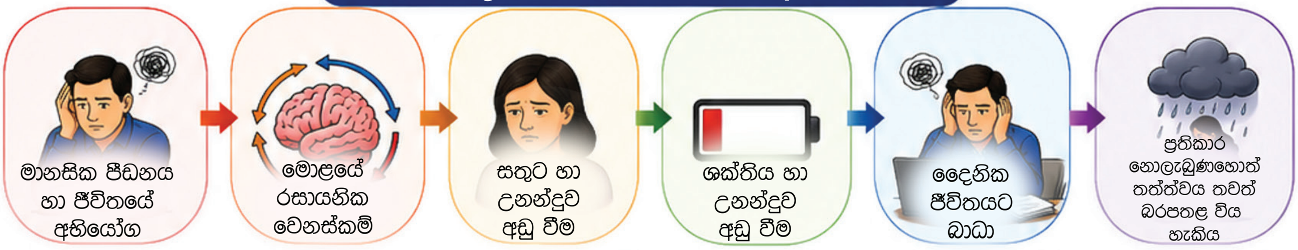
ශරීරයේ සිදුවන වෙනස්කම්

1. දිගුකාලීන මානසික පීඩනය, ජීවිතයේ අර්බුද, ජානමය බලපෑම් හෝ වෙනත් සාධක
2. මොළයේ ක්‍රියාකාරිත්වය පාලනය කරන පද්ධතිවල වෙනස්කම් ඇති වේ.
3. සෙරටොනින්, නොරැඩ්‍රෙනලින් සහ ඩොපමින් වැනි මොළයේ රසායනික ද්‍රව්‍යවල ක්‍රියාකාරිත්වයේ වෙනස්කම් ඇති වේ.
4. සතුට, උනන්දුව සහ ශක්තිය අඩු වේ.
5. නින්ද, ආහාර රුචිය සහ අවධානය වෙනස් වේ.
6. දෛනික ජීවිතයට බාධා ඇති විය හැකිය.

විෂාදයේ ආදීනව

- පවුල් සහ සමාජ සබඳතා දුර්වල වීම
- රැකියාවට හෝ අධ්‍යාපනයට බාධා ඇති වීම
- මත්පැන් හෝ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය වැඩි වීම
- දිගුකාලීන ශාරීරික රෝගවල අවදානම වැඩි වීම
- සියදිවි හානිකර ගැනීමේ සිතුවිලි ඇති වීම

විෂාදය වර්ධනය විය හැකි ආකාරය



මතක තබා ගන්න

විෂාදය දුර්වලකමක් නොව ප්‍රතිකාර කළ හැකි සෞඛ්‍ය තත්ත්වයකි.

කල්තියා හඳුනා ගැනීම සහ සුදුසු උපකාර ලබා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.

උපකාර ලබා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය නම්

- ඔබගේ හැඟීම් විශ්වාසවන්ත අයෙකු සමඟ බෙදා ගන්න.
- වෛද්‍යවරයෙකු හෝ මානසික සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයෙකු වෙත යන්න.
- ඔබට දැඩි අවදානමක් ඇති නම්, උදව් ලබා ගැනීමට අමතන්න.
- ඔබ වටිනා පුද්ගලයෙකි. ඔබට සුවය ලැබිය හැකිය.

ඔබට සුවය ලැබිය හැකිය. ඔබ තනි නැහැ.

5 විෂාදයේ අවදානම අඩු කර ගන්නේ කෙසේද?

ඔබගේ දෛනික ජීවන රටාව මොළයේ සහ මානසික සෞඛ්‍යයට විශාල බලපෑමක් ඇති කරයි.

සතුටින්, සුවයෙන් ජීවත් වන්න

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර ගන්න

පලතුරු, එළවළු, සම්පූර්ණ ධාන්‍ය සහ පෝෂ්‍යදායී ආහාර වැඩිපුර ගන්න.

නිතිපතා ව්‍යායාම කරන්න

සතියකට අවම වශයෙන් මිනිත්තු 150 ක් ශාරීරිකව ක්‍රියාශීලී වන්න.

හොඳ නින්දක් ලබා ගන්න

සෑම රාත්‍රියකම පැය 7-9 ක පමණ ගුණාත්මක නින්දක් ලබා ගන්න.

මානසික පීඩනය පාලනය කරන්න

භාවනා, යෝග, විවේකය සහ ඔබ කැමති ක්‍රියාකාරකම් සඳහා කාලය වෙන් කරන්න.

හොඳ සමාජ සබඳතා පවත්වා ගන්න

පවුලේ අය, මිතුරන් සහ ඔබ විශ්වාස කරන අය සමඟ සමීපව සිටින්න.

දුම්පානය, අධික මත්පැන් සහ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වළකින්න.

කළ යුතු දේ

- දිනපතා එකම වේලාවකට පමණ අවදි වී නින්දට යන්න.

- දිනපතා ක්‍රියාශීලී වන්න.

- ඔබගේ හැඟීම් විශ්වාසවන්ත අයෙකු සමඟ බෙදා ගන්න.

- දිනපතා එළිමහනේ කාලය ගත කරන්න.

වළකින්න

- නින්දේ රටාව අවුල් කර ගැනීම.

- අන් අයගෙන් වෙන් වී හුදකලා වීම.

- සමාජ මාධ්‍ය අධික ලෙස භාවිත කිරීම.
- අධික මත්පැන් සහ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය.

වැදගත් පණිවිඩය

දිනපතා කරන කුඩා යහපත් වෙනස්කම් එකතු වී ඔබගේ මානසික සෞඛ්‍යයට විශාල යහපතක් කළ හැකිය.

සතුට වැඩි කරන සරල දේ

- සංගීතයට සවන් දෙන්න.
- නිර්මාණශීලී දෙයක නිරත වන්න.
- පොතක් කියවන්න.
- ස්වභාවධර්මය සමඟ කාලය ගත කරන්න.
- සුරතල් සතෙකු සමඟ කාලය ගත කරන්න.
- අන් අයෙකුට උපකාර කරන්න.
- බලාපොරොත්තු විය හැකි සතුටුදායක දෙයක් සැලසුම් කරන්න.
- අද ඔබට ස්තුතිවන්ත විය හැකි දෙයක් සිහි කරන්න.

මානසික පීඩනය අඩු කර ගැනීමට සරල ක්‍රම

- සෙමින් ගැඹුරු හුස්ම ගන්න.
- වතුර වීදුරුවක් බොන්න.
- කෙටි ඇවිදීමකට යන්න.
- සිනහවක් ඇති කරන දෙයක් කරන්න.
- සිරුර දිගහැර සරල ව්‍යායාම කරන්න.
- ඔබ ස්තුතිවන්ත වන දෙයක් සිහි කරන්න.
- උණුසුම් වතුර ස්නානය කරන්න.
- ඔබගේ හැඟීම් ලියන්න.

ඔබගේ මානසික සෞඛ්‍යයත් ඔබගේ ශාරීරික සෞඛ්‍යය තරම්ම වැදගත්ය.

අදින් කුඩා යහපත් පියවරක් අරඹන්න.
එය හෙට වඩා සතුටින්, සුවයෙන් සහ ශක්තිමත්ව ජීවත් වීමට මඟ පෙන්විය හැකිය.

5 ඔබගේ මොළය තුළ සිදුවන සටන

විෂාදය - සිත තුළ ඇති සටන

රෝගය ඇති කරන ක්‍රියාවලිය

1. දිගුකාලීන ආතතිය

↓

2. මොළයේ රසායනික ක්‍රියාකාරිත්වයේ වෙනස්කම්

↓

3. ආතති හෝමෝනවල වෙනස්කම්

↓

4. සතුට සහ උනන්දුව අඩු වීම

↓

5. ශක්තිය අඩු වීම

↓

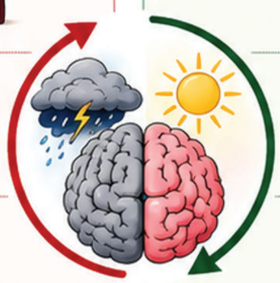
6. සමාජයෙන් වෙන්වීම

↓

7. දුක, බිය සහ බලාපොරොත්තුව අඩු වීම

↓

8. දිගුකාලීන මානසික හා ශාරීරික බලපෑම්



ශරීරයේ ආරක්ෂක පද්ධතිය

1. ආදරය, සහයෝගය සහ සමාජ සබඳතා

↓

2. සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර

↓

3. නිතිපතා ව්‍යායාම

↓

4. හොඳ නින්ද

↓

5. මානසික ආතතිය පාලනය කිරීම

↓

6. හිරු එළිය සහ Vitamin D

↓

7. සතුට ලබා දෙන ක්‍රියාකාරකම්

↓

8. වෘත්තීය උපකාර - උපදේශනය සහ අවශ්‍ය විට ඖෂධ

වැදගත් පණිවිඩය

සුවය කරා යන සටන ඔබ තනිවම කළ යුතු නැහැ. පවුලේ අයගේ, මිතුරන්ගේ සහ සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයන්ගේ සහාය ලබා ගන්න.

මූලික කරුණ

විෂාදයෙන් සුවය ලබා ගත හැකිය. ඔබ ලොවේ තනි නොවේ.

5 ජීවිතය නැවත සතුටින්

සැබෑ ජීවිත කතාව

දුෂාන්, වයස 28.
කාර්යබහුල රැකියාව, අධික ජීවන සහ පවුල් ගැටලු නිසා දුෂාන් නිතරම දුක, ආතතිය, නින්ද අඩුවීම, කෑම රුචිය අඩුවීම හා දිගු වෙහෙසකාරී ගතිය ඇති විය.

දිනපතා කටයුතු කර ගැනීම පවා අපහසු විය. දිගුකාලීනව තනි කරගෙන සිටීමට ආ සිතුවිලි, දුෂාන් ඔහුගේ හොඳම මිතුරා සමඟ කීවේය. නිතර වැළපෙන දුෂාන්ව මිතුරා වෛද්‍යවරයෙකු හමුවීමට රැගෙන ගියේය.

වෛද්‍ය සහ ඖෂධීය ප්‍රතිකාර, මානසික උපදේශනය, සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාව, මිතුරන් සහ පවුලේ අයගෙන් ලද සහයෝගය නිසා දුෂාන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය ක්‍රමයෙන් සාමාන්‍ය අතට පත් විය. ඔහු නැවතත් සතුටින්, ක්‍රියාශීලීව හා ශක්තියෙන් යුතුව ජීවත් වේ.

සහාය හා සුවය ඔබට සොයාගත හැකිය.
ඔබ මේ ලොවේ තනි නැහැ!

ප්‍රගුණ කළ යුතු යහපත් පුරුදු

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර ගන්න.

දිනපතා ක්‍රියාශීලී වන්න.

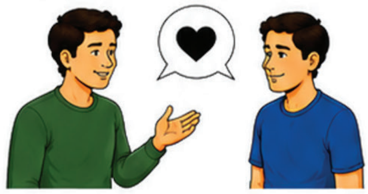
සෑම රාත්‍රියකම පැය 7-9 ක ගුණාත්මක නින්දක් ලබා ගන්න.

මානසික පීඩනය පාලනය කරන්න. සිතට සතුට ගෙනදෙන දේවල වැඩිපුර යොමුවන්න.

පවුලේ අය සහ මිතුරන් සමඟ සබඳතා පවත්වාගෙන යන්න.

අවශ්‍ය විට වෛද්‍ය හෝ මානසික සෞඛ්‍ය උපදෙස් හා සේවාවල් ලබා ගන්න.

අදම කළ හැකි දෙයක්



ඔබ විශ්වාස කරන අයෙකු සමඟ ඔබගේ හැඟීම් අදම බෙදා ගන්න.

මතය	ඇත්ත
විෂාදය දුර්වල මනසක් ඇති අයට පමණක් ඇති වේ.	විෂාදය ඕනෑම කෙනෙකුට ඇති විය හැකි, සමාජයේ නිතර දක්නට ලැබෙන, හඳුනාගෙන සාර්ථකව ප්‍රතිකාර කළ හැකි සෞඛ්‍ය තත්ත්වයකි.

VS

මතක තබා ගන්න

- මානසික සෞඛ්‍යයට ඇතිවන බලපෑම්
- පුද්ගලික සහ සමාජීය ජීවිතයට ඇතිවන බලපෑම්
- හෘදයාබාධ, ආඝාතය සහ දියවැඩියාව ඇතිවීමේ අවදානම වැඩිවීම
- මත්පැන් සහ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය වැඩිවීම
- සියදිවි හානිකර ගැනීමේ අවදානම වැඩිවීම

ඔබට උපකාර ලබා ගත හැකි ස්ථාන

- පවුලේ අය සහ මිතුරන්
- වෛද්‍යවරයා හෝ මානසික සෞඛ්‍ය උපදේශකවරයා
- 1926 - ජාතික මානසික සෞඛ්‍ය සහාය දුරකථන සේවාව
- 1990 - හදිසි සහාය දුරකථන සේවාව (24/7)
- www.moh.health.gov.lk

ඔබ තනි නැහැ.
ඔබගේ ජීවිතයට නැවත සතුට ගෙන එන්න පුළුවන්!

6 කාංසාව (Anxiety)

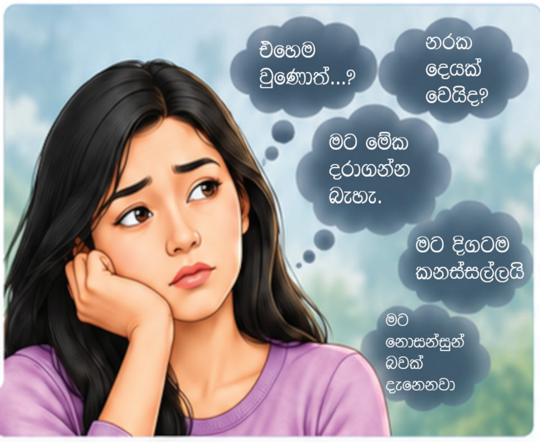
කනස්සල්ල ඔබව පාලනය කරන්නට පටන් ගන්නා විට

කාංසාව යනු කුමක්ද?

ආතතිය, අවිනිශ්චිතතාව හෝ අනතුරක් ඇති විට කනස්සල්ලක් හෝ බියක් දැනීම සාමාන්‍ය ප්‍රතිචාරයකි.

නමුත් කාංසාව අධික වීම, පාලනය කිරීමට අපහසු වීම, දිගු කාලයක් පැවතීම හෝ එදිනෙදා ජීවිතයට බාධා කිරීම සිදුවේ නම්, එය කාංසා රෝගයක් විය හැකිය.

කාංසාව සුලබයි. එයට ප්‍රතිකාර කළ හැකියි.



උපකාර ඉල්ලීම සුදුසු දෙයකි.

හඳුනාගත යුතු තවත් ලක්ෂණ

- නොසන්සුන් බවක් දැනීම
- නරක දෙයක් සිදුවේ යැයි නිතර සිතීම
- දහඩිය දැමීම
- කරකැවිල්ල හෝ හිස සැහැල්ලු බවක් දැනීම
- කාංසාව ඇති කරන අවස්ථා මඟහැරීම
- කනස්සල්ල නිසා නින්දට බාධා වී වෙහෙස දැනීම

ඔබේ ශරීරයේ අනතුරු ඇඟවීමේ පද්ධතිය

ඔබේ මොළයට අනතුරක් දැනුණු විට, ශරීරයේ අනතුරු ඇඟවීමේ පද්ධතිය ක්‍රියාත්මක වේ.

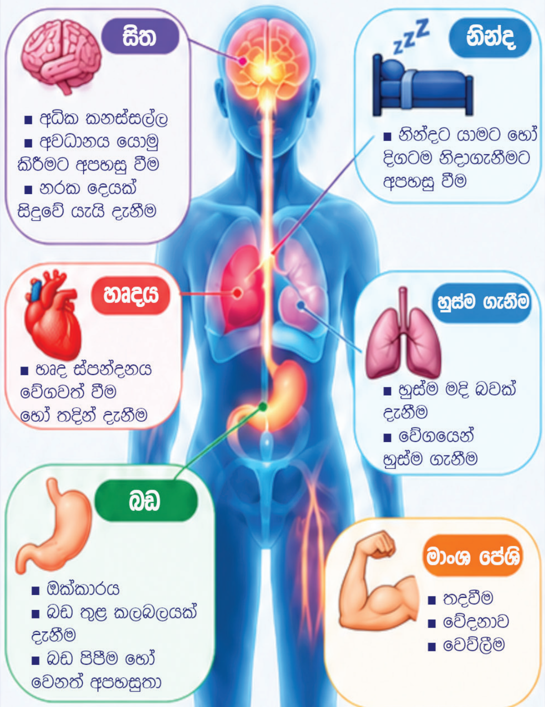
1. මොළය ඇතිවිය හැකි අනතුරක් හඳුනාගනී
2. ආතති හෝමෝන නිකුත් වේ
3. හෘද ස්පන්දනය වේගවත් වේ
4. පෙ හුස්ම ගැනීම වේගවත් වේ
5. මාංශ පේශි තද වේ
6. ශරීරය ප්‍රතිචාර දැක්වීමට සූදානම් වේ

සැබෑ අනතුරක් ඇති විට මෙම ප්‍රතිචාරය අපව ආරක්ෂා කිරීමට උපකාරී වේ.

නමුත් කාංසාව ඇති විට, සැබෑ අනතුරක් නොමැති අවස්ථාවක පවා මෙම අනතුරු ඇඟවීමේ පද්ධතිය ක්‍රියාත්මකව පැවතිය හැකිය

කාංසාව දැනෙන්නේ කෙසේද?

කාංසාව ඔබේ සිතට මෙන්ම ශරීරයේ විවිධ කොටස්වලටද බලපෑ හැකියි.



සාමාන්‍ය කනස්සල්ල ගැටලුවක් වන්නේ කවදාද?

සාමාන්‍ය කනස්සල්ල

- ✓ සාමාන්‍යයෙන් යම් අවස්ථාවක් සමඟ සම්බන්ධ වේ
- ✓ වරින් වර ඇති වී නැති වී යයි
- ✓ අවස්ථාවකට සූදානම් වීමට හෝ ප්‍රතිචාර දැක්වීමට උපකාරී විය හැකියි
- ✓

උපකාර අවශ්‍ය විය හැක්කේ

- ! කනස්සල්ල අධික නම්
- ! එය පාලනය කිරීමට අපහසු නම්
- ! දිගටම පවතී නම්
- ! එදිනෙදා අවස්ථා මඟහරින්නේ නම්
- ! නින්ද, අධ්‍යාපනය, රැකියාව හෝ සබඳතාවලට බාධා වේ නම්

කාංසාව වැදගත් වන්නේ ඇයි?

දිගටම පවතින හෝ තද කාංසාව ජීවිතයේ බොහෝ අංශවලට බලපෑ හැකියි:

- අවධානය
- පාසල හෝ අධ්‍යාපනය
- රැකියාව
- සබඳතා
- ශාරීරික සුවතාව
- මත්පැන් හෝ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය
- විෂාදය ඇතිවීමේ අවදානම

කාංසාව නිසා ජීවිතය සතුටින් ගත කිරීම සහ ඔබේ අරමුණු කරා ළඟාවීම අපහසු විය හැකියි. නමුත් නිසි සහාය සමඟ සුවය ලබාගත හැකියි.

වැදගත් පණිවිඩය

කාංසාව සුලබයි-එයට ප්‍රතිකාර කළ හැකියි.

ඔබේ ශරීරයේ අනතුරු ඇඟවීමේ පද්ධතිය ඔබව ආරක්ෂා කිරීමටයි. නමුත් කනස්සල්ල අධික වී එදිනෙදා ජීවිතයට බාධා කිරීමට පටන් ගන්නේ නම්:

- **විශ්වාස කරන කෙනෙකු සමඟ කතා කරන්න.**
- **ඉක්මනින් උපකාර ලබාගන්න.**
- **නිසි සහාය සමඟ නැවත සන්සුන්ව හා පාලනයෙන් සිටීමට ඔබට හැකියි.**

සන්සුන් සිතක් නැවත ලබාගත හැකියි.

6 කාංසාව (Anxiety)

මනස සන්සුන් කරගන්න ■ නැවත පාලනය ඔබ අතට ගන්න

ඔබට උපකාරී වන්නේ මොනවාද?

මෙම පියවර කාංසාව අඩු කිරීමට, ඔබේ මානසික සෞඛ්‍යය ආරක්ෂා කිරීමට සහ සුවය ලැබීමට උපකාරී වේ.

1 හුස්ම ගැනීම සෙමින් කරන්න

කාංසාව වැඩි වන විට සෙමින් සහ සැහැල්ලුවෙන් හුස්ම ගන්න. මෙය කිහිප වතාවක් නැවත කරන්න.

2 මනස සැහැල්ලු කරගන්න

සිහියෙන් සිටීම, භාවනාව, යෝගා හෝ ඔබට ගැළපෙන වෙනත් මනස සැහැල්ලු කිරීමේ ක්‍රමයක් උත්සාහ කරන්න.

3 ශාරීරිකව ක්‍රියාශීලී වන්න

නිතිපතා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමෙන් මානසික ආතතිය අඩු කර මානසික සුවතාව වැඩිදියුණු කළ හැකියි.

4 ඔබේ නින්ද රැකගන්න

නිතිපතා නින්දට යන සහ අවදි වන වේලාවන් පවත්වාගෙන ප්‍රමාණවත්, හොඳ තත්ත්වයේ නින්දක් ලබාගන්න.

5 අන් අය සමඟ සම්බන්ධව සිටින්න

පවුලේ අය, මිතුරන් සහ ඔබ විශ්වාස කරන අය සමඟ කාලය ගත කරන්න. ඔබ තනිවී නැහැ.

6 ඔබේ කනස්සල්ල ගැන කතා කරන්න

පවුලේ අය, මිතුරන් සහ ඔබ විශ්වාස කරන අය සමඟ කාලය ගත කරන්න. ඔබ තනිවී නැහැ.

7 කැෆේන් භාවිතය ගැන සැලකිලිමත් වන්න

කැෆේන් වැඩිපුර ගැනීමෙන් සමහර අයට කාංසාව, නොසන්සුන් බව හෝ වෙව්ලීම වැඩි විය හැකියි.

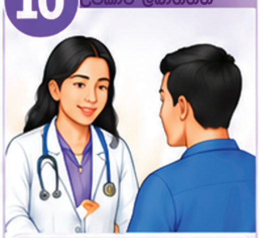
8 අහිතකර පුරුදුවලින් වළකින්න

දුම්පානය, මත්ද්‍රව්‍ය සහ අධික මත්පැන් භාවිතයෙන් වළකින්න. මේවා කාංසාව වැඩි කර එය පාලනය කිරීම අපහසු කළ හැකියි.

9 බිය ඇති කරන අවස්ථාවලට ක්‍රමයෙන් මුහුණ දෙන්න

බිය ඇති කරන අවස්ථා නිතරම මඟහැරීමෙන් කාංසාව දිගටම පැවතිය හැකියි.
නිසි සහාය සමඟ, එවැනි අවස්ථාවලට ක්‍රමයෙන් මුහුණ දීමෙන් කාලයත් සමඟ කාංසාව අඩු කළ හැකියි.

10 අවශ්‍ය විට වෘත්තීය උපකාර ලබාගන්න



වෛද්‍යවරයෙකුට හෝ මානසික සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයෙකුට ඔබේ රෝග ලක්ෂණ තක්සේරු කර, මානසික ප්‍රතිකාර ක්‍රම සහ අවශ්‍ය විට ඖෂධ ඇතුළු සුදුසු ප්‍රතිකාර පිළිබඳ උපදෙස් ලබාදිය හැකියි.

සැබෑ ජීවිත කතාව

මායා, 23

මායා විශ්වවිද්‍යාල ශිෂ්‍යාවකි. ඇය තම අධ්‍යාපනය, විභාග සහ අනාගතය ගැන නිතරම කනස්සල්ලෙන් සිටියාය.
කාලයත් සමඟ ඇයට හෘදය වේගයෙන් ගැහීම, හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාව, නින්දේ ගැටලු සහ අවධානය යොමු කිරීමට අපහසුතාව ඇති විය. කාංසාව ඇති කරන අවස්ථා මඟහැරීමටද ඇය පටන් ගත්තාය.
අවසානයේ මායා වෘත්තීය උපකාර ලබාගත්තාය. තම සිතුවිලි සහ හුස්ම ගැනීම පාලනය කරගැනීමේ ක්‍රම ඇය ඉගෙනගත්තාය. ශාරීරිකව ක්‍රියාශීලී වූ අතර, කලින් මඟහැරිය අවස්ථාවලට ක්‍රමයෙන් මුහුණ දීමටද පටන් ගත්තාය.
මිතුරන්ගේ සහය සහ නිසි ප්‍රතිකාර සමඟ ඇගේ කාංසාව පාලනය කිරීම බෙහෙවින් පහසු විය.

> **“ කාංසාවට මගේ ජීවිතය පාලනය කිරීමට ඉඩ දිය යුතු නැති බව මම ඉගෙනගත්තා. ”**
> **- මායා**

කාංසාව හදිසියේම දරාගත නොහැකි තරම් වැඩි වූ විට

දැන් මෙය උත්සාහ කරන්න: නවතින්න ■ හුස්ම ගන්න ■ වර්තමානයට අවධානය යොමු කරන්න

1. මොහොතක් නවතින්න.
2. සෙමින් හුස්ම ගන්න - නාසයෙන් හුස්ම ඇතුළට ගෙන, මුඛයෙන් පිට කරන්න.
3. ඔබ අවට ඇති දේවල් කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න - බලන්න, අසන්න, ඔබ සිටින තැන දැනගන්න.
4. ඔබේ දෙපා පොළොව මත තිබෙන බව දැනගන්න.
5. ඔබටම මතක් කරගන්න:“මේ හැඟීම පහව යාවි.”

! වහාම උපකාර ලබාගත යුත්තේ කවදාද?

ඔබ හෝ ඔබ දන්නා කෙනෙකු:

- **සියදිවි නසාගැනීම හෝ තමන්ට හානි කරගැනීම ගැන සිතන්නේ නම්**
- **සියදිවි නසාගැනීමට සැලසුමක් සකස් කර තිබේ නම්**
- **තමන්ට බරපතළ ලෙස හානි කරගෙන තිබේ නම්**
- **වහාම අනතුරකට ලක්වීමේ අවදානමක් තිබේ නම්**

එම පුද්ගලයා සමඟ රැඳී සිට වහාම හදිසි උපකාර ලබාගන්න.
ඔබේ ප්‍රදේශයේ හදිසි වෛද්‍ය සේවාව හෝ අර්බුද සහාය සේවාව අමතන්න.

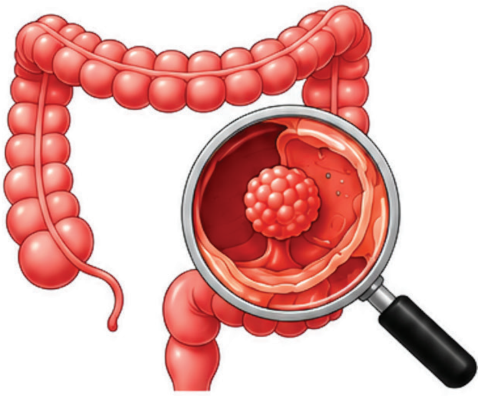
වැදගත් පණිවිඩය

කාංසාවට ඔබව පාලනය කිරීමට ඉඩ නොදී - කාංසාව පාලනය කරගැනීමට ඔබට ඉගෙනගත හැකියි.

සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිනචරියාව, ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්, හොඳ නින්ද, මනස සැහැල්ලු කිරීම, අන් අය සමඟ සම්බන්ධව සිටීම සහ අවශ්‍ය විට නිසි උපකාර ලබාගැනීම ඔබට උපකාරී විය හැකියි.

කුඩා පියවර මගින් ඔබේ මනස සහ ශරීරය නැවත සන්සුන් තත්ත්වයකට ගෙන යා හැකියි.

7 බඩවැල් පිළිකාව (Bowel Cancer)



කලින් හඳුනා ගතහොත් සාර්ථකව ප්‍රතිකාර කළ හැකි නමුත්, නොසලකා හැරියහොත් බරපතළ විය හැකි රෝගයකි.

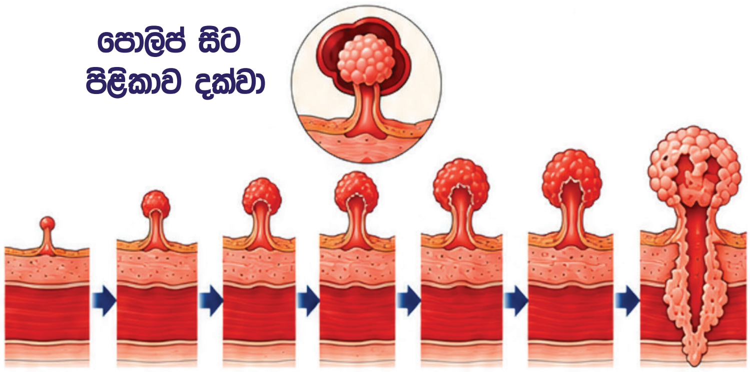
බඩවැල් පිළිකාව යනු කුමක්ද?

බඩවැලේ, විශේෂයෙන් මහා බඩවැලේ හෝ ගුද මාර්ගයේ, ඇතුළත බිත්තියේ ඇති සෛල අසාමාන්‍ය ලෙස වර්ධනය වීමෙන් බඩවැල් පිළිකාව ඇති වේ.

බොහෝ බඩවැල් පිළිකා ආරම්භ වන්නේ බඩවැලේ ඇතුළත බිත්තියේ ඇතිවන "පොලිප්"(Polyp) නම් කුඩා ගැටිත්තක් වැනි අසාමාන්‍ය වර්ධනයකිනි. කාලයක් සමඟ ඇතැම් පොලිප් පිළිකාවක් බවට පත්විය හැකිය.

අවදානම වයස සමඟ වැඩි වන අතර, පවුලේ සෞඛ්‍යමය ඉතිහාසය සහ ජීවන රටාව පිළිකාව ඇතිවීම කෙරෙහි දැඩිවම බලපායි.

පොලිප් සිට පිළිකාව දක්වා



1. බඩවැලේ සාමාන්‍ය සෛල
2. DNA වෙනස්කම් (ජාන විකෘති) ඇති වේ
3. කුඩා පොලිප් එකක් ඇති වේ
4. පොලිප් ක්‍රමයෙන් විශාල වේ
5. තවත් DNA වෙනස්කම් එකතු වේ
6. පොලිප් පිළිකාවක් බවට පත්වේ
7. පිළිකාව අවට පටකවලට සහ අනෙකුත් අවයවවලට පැතිර යා හැකිය

පිළිකාව ඇතිවීමේ අවදානම වැඩි කරන හේතු සාධක

- වයස වැඩි වීම
- බඩවැල් පිළිකා හෝ පොලිප් ඇතිවීම පිළිබඳ පවුල් ඉතිහාසය
- අධික රතු මස් සහ සකසන ලද මස් ආහාරයට ගැනීම
- අක්‍රීය ජීවන රටාව
- අධික බර සහ අධික උදර වටප්‍රමාණය
- දුම්පානය
- අධික මත්පැන්

අවධානය යොමු කළ යුතු ලක්ෂණ

- මලපහ සමඟ ලේ පිටවීම
- මලපහ කිරීමේ පුරුද්දේ සිදුවන දිගුකාලීන වෙනසක්
- උදරයේ වේදනාව හෝ අපහසුතාව
- අසාමාන්‍ය වෙහෙස
- හේතුවක් නොමැතිව බර අඩු වීම

බඩවැල් පිළිකාවේ ආදීනව

- බඩවැල් අවහිර වීම
- ලේ ගැලීම (පෙනෙන හෝ නොපෙනෙන)
- පිළිකාව අක්මාව, පෙනහළු සහ අනෙකුත් අවයවවලට පැතිර යාම
- රෝගාතුර වීම, ගුණාත්මක ජීවිතය අඩුවීම
- ඇතැම්විට මරණය පවා සිදුවිය හැකිය

මතක තබා ගන්න

බඩවැල් පිළිකාව මුල් අවධියේදී රෝග ලක්ෂණ නොපෙන්වා, ඉතා සෙමින් වර්ධනය විය හැකිය.

එබැවින් නියමිත වයසේදී (අවු. 50 න් පසුව) නිර්දේශිත පරීක්ෂණ සිදු කර ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.

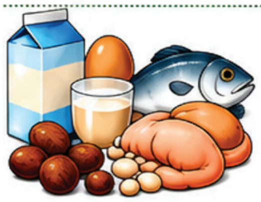
7 බඩවැල් පිළිකා වළකා ගනිමු

බඩවැල් පිළිකා ඇතිවීමේ අවදානම අඩු කිරීමට ඔබගේ ජීවන රටාව සෞඛ්‍ය සම්පන්න කිරීම වැදගත් වේ.

අවදානම අඩු කරන සාධක

සෞඛ්‍ය සම්පන්න, තන්තු බහුල ආහාර ගන්න

එළවළු, රනිල කුලයේ ආහාර (පරිප්පු, මුං ඇට), සම්පූර්ණ ධාන්‍ය, කොළ සහ පළා වර්ග වැඩිපුර ආහාරයට ගන්න.



ප්‍රතිශක්තියට සහ අලුත්වැඩියාවට අත්‍යවශ්‍ය පෝෂ පදාර්ථ අඩංගු වන ආහාර ගන්න

කිරි, බිත්තර, මාළු, කුකුළු මස් සහ ඇට වර්ග නිසි ප්‍රමාණයක් ආහාරයට ගන්න.

විටමින් සහ ඛනිජ ලවණ බහුල ආහාර ගන්න

නැවුම් පලතුරු වැඩිපුර ආහාරයට ගන්න. අවශ්‍ය නම් අමතර ක්ෂුද්‍ර පෝෂක නිෂ්පාදන (විටමින් හා ඛනිජ) ලබාගන්න.

නිතිපතා ව්‍යායාම කරන්න

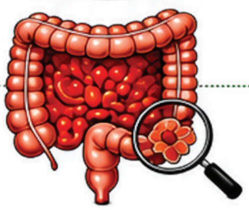
දිනපතා ක්‍රියාශීලී වන්න.

සෞඛ්‍ය සම්පන්න බරක් පවත්වා ගන්න

BMI 24 ට අඩු
(උස අඟල් 65 නම්, බර කිලෝ 65ට අඩු)

නිසි උදර වටප්‍රමාණයක් පවත්වා ගන්න

(උස අඟල් 65 නම්, උදර වටප්‍රමාණය අඟල් 32 ට අඩු)



බඩවැල් පරීක්ෂාව

අවුරුදු 50 න් පසුව නිසි ලෙස පරීක්ෂා සිදුකිරීමෙන් රෝගය කල්තියා හඳුනා ගැනීමේ අවස්ථාව උදාවේ.

වළක්වා ගත යුතු දේ

අධික රතු මස් සහ සකසන ලද මස්

අධික ශක්ති අඩංගු සකසන ලද ආහාර-පාන

අක්‍රිය ජීවන රටාව

දුම්පානය

අධික මත්පැන්

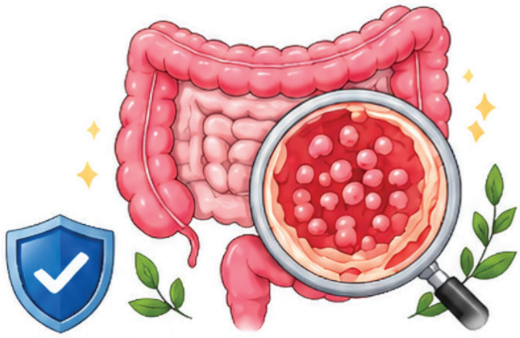
අධික බර

මූලික කරුණ

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර, නිතිපතා ව්‍යායාම සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න බරක් පවත්වා ගැනීම බඩවැල් පිළිකාව මෙන්ම බොහොමයක් අනෙකුත් පිළිකාවන්ද ඇතිවීමේ අවදානම අඩු කිරීමට ඉතා උපකාරී වේ.

7 ඔබගේ ශරීරය තුළ සිදුවන සටන

බඩවැල් පිළිකාව ඇතිවීමට පෙර ඔබගේ බඩවැල තුළ සිදුවන නිහඬ සටන

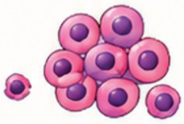


රෝගය ඇති කරන ක්‍රියාවලිය

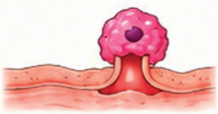
1. බඩවැල් සෛලවල DNA වෙනස්කම් ඇති වේ.

2. මෙම DNA වෙනස්කම් ශරීරය මගින් නිවැරදි නොකළහොත්, හානි වූ සෛල සෑදෙයි.

3. එම සෛල පාලනයකින් තොරව වර්ධනය වීමට පටන් ගනී.



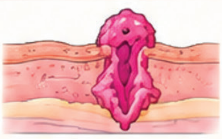
4. එම සෛල එකට ගොනුවී පොලිප් එකක් ඇති විය හැකිය.



5. තවත් DNA වෙනස්කම්ද එකතු විය හැකිය.

6. මෙලෙස ඇතැම් පොලිප් ක්‍රමයෙන් පිළිකාවක් බවට පත්විය හැකිය.

7. පිළිකා සෛල බඩවැල් බිත්තියට සහ අවට පටකවලට පැතිර යා හැකිය.



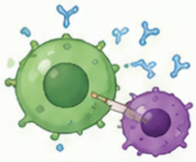
8. පිළිකාව ශරීරයේ වෙනත් අවයවවලටද පැතිර යා හැකිය.

ශරීරයේ ආරක්ෂක පද්ධතිය

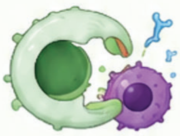
1. DNA හානි හඳුනාගෙන අලුත්වැඩියා කිරීමට ශරීරය උත්සාහ කරයි.

2. හානි වූ සෛල හඳුනා ගනී.

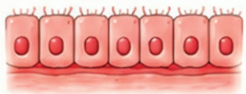
3. ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය අසාමාන්‍ය සෛල විනාශ කිරීමට උත්සාහ කරයි.



4. හානි වූ සෛල ඉවත් කරයි.

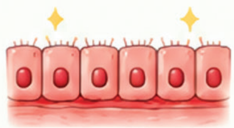


5. සාමාන්‍ය සෛල නැවත වර්ධනය වේ.



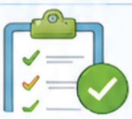
6. පොලිප් ඇතිවීම හෝ වර්ධනය වීම මන්දගාමී කළ හැකිය.

7. බඩවැල නිරෝගීව පවත්වා ගැනීමට උපකාර වේ.



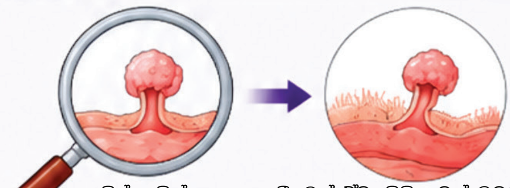
වැදගත් පණිවිඩය

අසාමාන්‍ය සෛල දිගටම වර්ධනය වීම සහ ශරීරයේ ආරක්ෂක "හමුදාව" අතර නිරන්තර සටනක් පවතී.



සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාව සහ නිසි පරීක්ෂණ මගින් බඩවැල් පිළිකාව ඇතිවීමේ අවදානම අඩු කිරීමට සහ එය කලින් හඳුනා ගැනීමට උපකාර වේ.

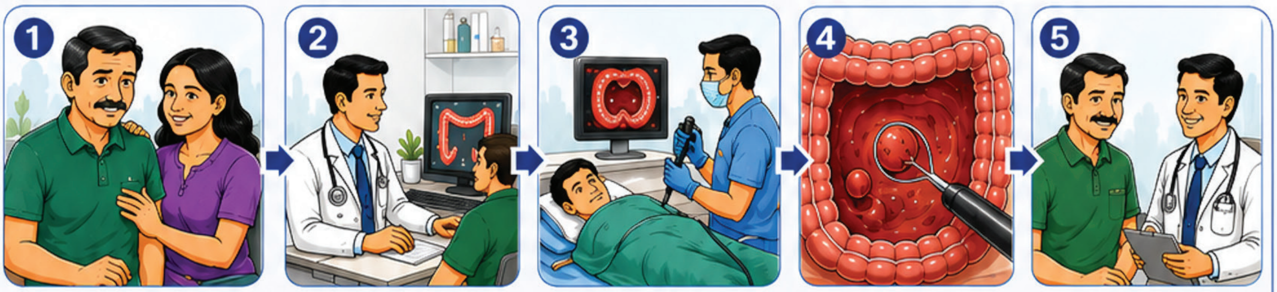
මූලික කරුණ



පොලිප් කලින් හඳුනාගැනීමෙන් ඒවා පිළිකාවක් බවට පත්වීමට පෙර ම ඉවත් කළ හැකිය.

7 ජීවිතය දිනා ගනිමු

සැබෑ ජීවිත කතාව



1. කපිල, වයස 54 දෙදරු පියෙක්. ඔහුගේ පියා වයස 54 දී බඩවැල් පිළිකාවකින් මිය ගියේය. බියට පත්වූ කපිලගේ බිරිඳ ඔහුව වෛද්‍යවරයෙකු වෙත රැගෙන ගියා.
2. වෛද්‍යවරයා බඩවැල් පරීක්ෂාවක් කිරීමට නිර්දේශ කළේය.
3. කොලොනොස්කොපි (Colonoscopy) පරීක්ෂණයේදී මහා බඩවැල් තුළ හමුවූ පොලිප් සියල්ලම වෛද්‍යවරයා ඉවත් කළේය.
4. ඉවත් කළ පොලිප් තුළ මුල් අවධියේ පිළිකා ලක්ෂණ හඳුනා ගන්නා ලදී.
5. කපිල සියලු වෛද්‍ය උපදෙස් අනුගමනය කිරීමට සහ පසු විපරම් පරීක්ෂාවලට යාමට තීරණය කළේය.

සුවය සඳහා ප්‍රතිකාර හා ජීවන රටාව

සුවය ලබා ගැනීමට නිවැරදි ප්‍රතිකාර සහ යහපත් ජීවන රටාව එකතු වීම ඉතා වැදගත් වේ.

ප්‍රතිකාර ක්‍රම

1 ශල්‍යකර්මය

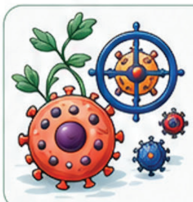
පිළිකාව සහ අවශ්‍ය නම් ඒ අවට බඩවැලේ කොටස ඉවත් කරයි.

2 රසායනික ප්‍රතිකාර
(Chemotherapy)

පිළිකා සෛල විනාශ කිරීමට ඖෂධ භාවිතා කරයි.

3 විකිරණ ප්‍රතිකාර
(Radiotherapy)

විශේෂයෙන් ගුද මාර්ගයේ පිළිකා සඳහා භාවිතා කළ හැකිය.



ඉලක්කගත ප්‍රතිකාර / ප්‍රතිශක්තිකරණ ප්‍රතිකාර

ඇතැම් පිළිකා සඳහා අනෙක් ප්‍රතිකාර සමඟ හෝ විශේෂ අවස්ථාවල භාවිතා කළ හැකිය.

සුවය පවත්වා ගැනීමට ජීවන රටාව

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර ගන්න.

දිනපතා ක්‍රියාශීලී වන්න.

නිරෝගී බරක් පවත්වා ගන්න.

දුම්පානයෙන් වළකින්න.

අධික මත්පැන් භාවිතයෙන් වළකින්න.

වෛද්‍ය උපදෙස් සහ විපරම් පරීක්ෂාවලට නිසි පරිදි සහභාගී වන්න.

මතක තබා ගන්න

- කල්තියා හඳුනාගත් බඩවැල් පිළිකාව බොහෝවිට සාර්ථකව ප්‍රතිකාර කර **ඇතැම්විට සම්පූර්ණයෙන්ම සුව කළ හැකිය.**
- ප්‍රතිකාරයෙන් පසුවද වෛද්‍ය පසු විපරම් සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාව පිළිකාව නැවත ඇතිවීමේ අවදානම අඩු කිරීමට ඉතා වැදගත් වේ.

වැදගත් පණිවිඩය

නිරෝගී අද - සුවදායක හෙට!

2 කොටස

8 ඔස්ටියෝපොරෝසිස් (Osteoporosis)

දුර්වල අස්ථි පහසුවෙන් බිඳී යා හැකියි

ඔස්ටියෝපොරෝසිස් යනු කුමක්ද?

ඔස්ටියෝපොරෝසිස් යනු අස්ථිවල ඝනත්වය අඩුවී, ඒවා දුර්වල වී පහසුවෙන් බිඳී යා හැකි තත්ත්වයකි.

අස්ථි යනු ජීවමාන පටකයකි. ජීවිත කාලය පුරාම පැරණි අස්ථි කොටස් ඉවත් වන අතර අලුත් අස්ථි සෑදෙයි.

වයසට යත්ම, අලුත් අස්ථි සෑදෙන වේගයට වඩා පැරණි අස්ථි නැතිවීම වැඩි විය හැකියි. එවිට ක්‍රමයෙන් අස්ථි දුර්වල වේ.

ඔස්ටියෝපොරෝසිස් සුලබයි, විශේෂයෙන් වයස වැඩි අය අතර. එය වළක්වා ගැනීමටත් ප්‍රතිකාර කිරීමටත් හැකියි.

සෞඛ්‍ය සම්පන්න අස්ථිය

සෞඛ්‍ය සම්පන්න අස්ථිය

- ✓ ඝන අභ්‍යන්තර ව්‍යුහයක් ඇත
- ✓ වඩා ශක්තිමත්ය
- ✓ බිඳී යාමේ අවදානම අඩුය

ඔස්ටියෝපොරෝසිස් ඇති අස්ථිය

ඔස්ටියෝපොරෝසිස් ඇති අස්ථිය

- ✗ තුනී, සිදුරු වැඩි අභ්‍යන්තර ව්‍යුහයක් ඇත
- ✗ වඩා දුර්වල හා පහසුවෙන් හානි විය හැකියි
- ✗ පහසුවෙන් බිඳී යා හැකියි

අස්ථි යනු ජීවමාන පටකයකි

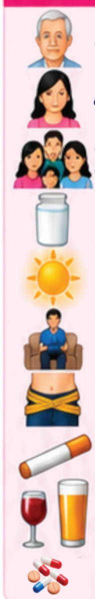
පැරණි අස්ථි කොටස් නිරන්තරයෙන් ඉවත් කර අලුත් අස්ථි සෑදීමේ ක්‍රියාවලියක් ශරීරය තුළ සිදුවේ.

සාමාන්‍යයෙන් මෙම ක්‍රියාවලි දෙක සමබරව සිදුවේ. ඔස්ටියෝපොරෝසිස් ඇති විට, අලුත් අස්ථි සෑදීමට වඩා අස්ථි නැතිවීම වැඩි වේ.

ඔස්ටියෝපොරෝසිස් ඇතිවන්නේ කෙසේද?

1. **සෞඛ්‍ය සම්පන්න අස්ථිය** – ශක්තිමත් අභ්‍යන්තර ව්‍යුහයක් සහිත සාමාන්‍ය අස්ථියක්.
2. **අස්ථි නැතිවීම වැඩි වේ** – වයස වැඩිවීම සහ වෙනත් අවදානම් සාධක නිසා අලුත් අස්ථි සෑදීමට වඩා අස්ථි නැතිවීම වැඩි විය හැකියි.
3. **අස්ථි ඝනත්වය අඩු වේ** – අස්ථිවල ඝනත්වය ක්‍රමයෙන් අඩු වේ.
4. **අස්ථි දුර්වල වේ** – අස්ථි තුනී වී පහසුවෙන් හානි විය හැකි තත්ත්වයට පත්වේ.
5. **අස්ථි බිඳීමේ අවදානම වැඩි වේ** – සුළු වැටීමකින් පවා අස්ථියක් බිඳී යා හැකියි.
6. **අස්ථි බිඳීම් බරපතළ ප්‍රතිවිපාක ඇති කළ හැකියි** – අස්ථි බිඳීම් නිසා වේදනාව, ස්වාධීනව ජීවත් වීමේ හැකියාව අඩුවීම සහ වෙනත් බරපතළ සෞඛ්‍ය ගැටලු ඇති විය හැකියි.

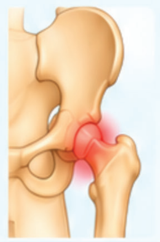
ඔබේ අවදානම වැඩි කරන්නේ මොනවාද?



- වයස වැඩිවීම
- ආර්තවහරණය
- පවුලේ ඔස්ටියෝපොරෝසිස් හෝ අස්ථි බිඳීම් ඉතිහාසයක් තිබීම
- ප්‍රමාණවත් කැල්සියම් නොලැබීම
- විටමින් (D) අඩුවීම
- ශාරීරිකව ක්‍රියාශීලී නොවීම (අසුන් ගෙන සිටීමේ ජීවන රටාව)
- ශරීර බර ඉතා අඩු වීම
- දුම්පානය
- අධික මත්පැන් භාවිතය
- සමහර ඖෂධ දිගුකාලීනව භාවිත කිරීම(උදා: ස්ටෙරොයිඩ්)

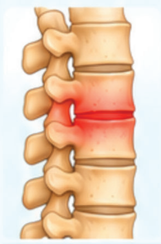
අස්ථි බිඳීම් බහුලව සිදුවන්නේ කොහේද?

උකුල



උකුලේ අස්ථි බිඳීමක් ඇවිදීමේ හැකියාවට සහ ස්වාධීනව ජීවත් වීමට බරපතළ ලෙස බලපෑ හැකියි.

කොඳු ඇට පෙළ



කොඳු ඇට බිඳීම් නිසා වේදනාව, උස අඩුවීම සහ කොන්ද වකුටු වීම ඇති විය හැකියි.

මැණික් කටුව

සුළු වැටීමකින් පවා මැණික් කටුවේ අස්ථියක් බිඳී යා හැකියි.

ඔස්ටියෝපොරෝසිස් නිසා ඇතිවිය හැකි ප්‍රතිවිපාක

- අස්ථි බිඳීම්
- උස අඩුවීම
- ශරීරය වකුටු වීම
- ඇවිදීමට අපහසු වීම
- ස්වාධීනව ජීවත් වීමේ හැකියාව අඩුවීම
- අස්ථි බිඳීමෙන් පසු බරපතළ සෞඛ්‍ය ගැටලු
- ජීවන තත්ත්වය අඩුවීම සහ සමහර අවස්ථාවල ජීවිතය අහිමි වීම

නිහඬව වර්ධනය වන රෝගයක්

ඔස්ටියෝපොරෝසිස් බොහෝවිට අස්ථියක් බිඳෙන තුරු කිසිදු රෝග ලක්ෂණයක් ඇති නොකරයි.

ඔබට සම්පූර්ණයෙන්ම සුවයෙන් සිටින බවක් දැනුණත්, ඔබේ අස්ථි ක්‍රමයෙන් දුර්වල වෙමින් තිබිය හැකියි.

ඒ නිසා ඔබේ අවදානම දැනගැනීම වැදගත්ය.

වැදගත් පණිවිඩය

ඔස්ටියෝපොරෝසිස් රෝග ලක්ෂණ නොමැතිව ක්‍රමයෙන් වර්ධනය විය හැකියි.
අස්ථියක් බිඳෙන තුරු ඔබේ අස්ථි දුර්වල වෙමින් පවතින බව ඔබ නොදැන සිටිය හැකියි.
කුඩා වියේ සිටම අස්ථි ශක්තිමත් කරගන්න. ජීවිත කාලය පුරාම ඒවා ආරක්ෂා කරගන්න.
ඔබේ අවදානම දැනගන්න. අවශ්‍ය විට වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න

ශක්තිමත් අස්ථි - සුවපත් හෙටක් සඳහා.

8 ඔස්ටියෝපොරෝසිස් (Osteoporosis)

අස්ථි ශක්තිමත් කරගන්න ▪ වැටීම් වළක්වා ගන්න

ඔබේ අස්ථි ආරක්ෂා කරගන්නේ කෙසේද?

මෙම පියවර අස්ථි ශක්තිමත් කර පවත්වා ගැනීමටත්, අස්ථි බිඳීම් අවදානම අඩු කිරීමටත් උපකාරී වේ.

1 ප්‍රමාණවත් කැල්සියම් ලබාගන්න

- කිරි සහ කිරි ආහාර, කොළ පැහැති එළවළු, කටු සමඟ ආහාරයට ගත හැකි මාළු, ඇට වර්ග සහ කැල්සියම් එක් කළ ආහාර තෝරාගන්න.
- දිනපතා ආහාරයෙන් ප්‍රමාණවත් කැල්සියම් ලබාගන්න.

2 ප්‍රමාණවත් විටමින් D ලබාගන්න

- විටමින් D ශරීරයට කැල්සියම් අවශෝෂණය කර ගැනීමට උපකාරී වේ.
- සුදුසු පරිදි හිරු එළිය ලබාගන්න. තෙල් සහිත මාළු සහ බිත්තර වැනි විටමින් D බහුල ආහාර ගන්න. අවශ්‍ය නම් අමතර විටමින් ලබාගන්න.

3 බර දරා කරන ව්‍යායාම කරන්න

- ඇවිදීම, පඩිපෙළ නැගීම, නර්තනය සහ ටෙනිස් වැනි ක්‍රියාකාරකම් අස්ථි ශක්තිමත් කිරීමට සහ එම ශක්තිය පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වේ.
- බොහෝ දිනවල අවම වශයෙන් මිනිත්තු 30ක් ව්‍යායාම කරන්න.

4 මාංශ පේශි ශක්තිමත් කරගන්න

- ශක්තිමත් කිරීමේ ව්‍යායාම මගින් මාංශ පේශි ශක්තිය, සමබරතාව සහ අස්ථි සෞඛ්‍යය වැඩිදියුණු වේ.
- බර, ප්‍රතිරෝධක පටි හෝ තම ශරීර බර භාවිත කරන ව්‍යායාම කළ හැකියි.

5 සෞඛ්‍ය සම්පන්න බරක් පවත්වා ගන්න

- අඩු ශරීර බර ඔස්ටියෝපොරෝසිස් අවදානම වැඩි කරයි.
- සෞඛ්‍ය සම්පන්න ශරීර බරක් සහ ඉණ වට ප්‍රමාණයක් පවත්වා ගන්න.

6 දුම්පානය නොකරන්න

- දුම්පානය අස්ථිවලට හානි කර අස්ථි බිඳීම් අවදානම වැඩි කරයි.
- අවශ්‍ය නම් දුම්පානය නතර කිරීමට උපකාර ලබාගන්න.

7 මත්පැන් සීමා කරන්න

- අධික මත්පැන් භාවිතය අස්ථි දුර්වල කර වැටීම් සහ අස්ථි බිඳීම් අවදානම වැඩි කළ හැකියි.
- මත්පැන් පානය සීමා කරන්න.

8 ඔබේ අවදානම දැනගන්න

- විශේෂයෙන් ඔබ වයස අවුරුදු 50ට වැඩි නම්, ආර්තවහරණයෙන් පසු නම්, හෝ පවුලේ ඔස්ටියෝපොරෝසිස් හෝ අස්ථි බිඳීම් ඉතිහාසයක් තිබේ නම්, ඔබේ අවදානම පිළිබඳ සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයෙකු සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.

9 ඔබේ අස්ථි පරීක්ෂා කරගන්න

- අස්ථි ඝනත්ව පරීක්ෂණයකින් **(DEXA Scan)** ඔබේ අස්ථිවල තත්ත්වය පරීක්ෂා කළ හැකියි.
- ඔබේ වයස සහ අවදානම් සාධක අනුව මෙම පරීක්ෂණය අවශ්‍යද සහ කවදා කළ යුතුද යන්න වෛද්‍යවරයාගෙන් විමසන්න.

10 නියම කළ ප්‍රතිකාර නිවැරදිව ලබාගන්න

- ඔබට ඔස්ටියෝපොරෝසිස් තිබේ නම්, ඖෂධ මගින් අස්ථි බිඳීම් අවදානම අඩු කළ හැකියි.
- නියම කළ පරිදි ප්‍රතිකාර ලබාගන්න. ගැටලුවක් හෝ සැකයක් තිබේ නම් වෛද්‍යවරයා සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.

සැබෑ ජීවිත කතාව

මාරියා, වයස 67

මාරියා නිවසේදී ලිස්සා වැටුණාය. එය සුළු වැටීමක් ලෙස පෙනුණත්, ඇගේ මැණික් කටුවේ අස්ථියක් බිඳී ගියේය. වැඩිදුර පරීක්ෂණවලින් ඇයට ඔස්ටියෝපොරෝසිස් ඇති බව හඳුනාගන්නා ලදී.

වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව මාරියා කැල්සියම් සහ විටමින් D ලබාගැනීම වැඩි කළාය. නිතිපතා ඇවිදීම සහ මාංශ පේශි ශක්තිමත් කරන ව්‍යායාම ආරම්භ කළාය. නැවත වැටීමේ අවදානම අඩු කිරීමට නිවසේ වෙනස්කම්ද කළාය.

දැන් ඇයට වඩා ශක්තිමත් සහ විශ්වාසදායක බවක් දැනෙන අතර ඇය තවමත් ක්‍රියාශීලී ජීවිතයක් ගත කරයි.

> “මගේ අස්ථි බිඳීම මට අනතුරු ඇඟවීමක් වුණා. දැන් මම හැමදාම මගේ අස්ථි ආරක්ෂා කරගන්නවා”
> \- මාරියා

වැටීම් වළක්වා ගැනීමට ඔබේ නිවස වඩා ආරක්ෂිත කරගන්න

ආරක්ෂිත නිවසක් වැටීමේ අවදානම අඩු කරයි.

ආරක්ෂිත, හොඳින් ගැළපෙන පාවහන් පළඳින්න.

නිවස හොඳින් ආලෝකමත් කර තබන්න.

පැටලී වැටීමට හේතු වන ලිහිල් පාපිසි සහ අනවශ්‍ය බඩු ඉවත් කරන්න.

නාන කාමරයේ අල්ලාගැනීමට අත්වාරු සහ නොලිස්සන පැදුරු භාවිත කරන්න.

ඇස් පෙනීම නිතිපතා පරීක්ෂා කරගන්න.

පඩිපෙළ භාවිතයේදී සැලකිලිමත් වන්න. අත්වාරු භාවිත කරන්න.

! සුළු වැටීමකින් අස්ථියක් බිඳීම වැදගත් අනතුරු ඇඟවීමකි

පහත තත්ත්වවලදී වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න:

- සුළු වැටීමකින් හෝ සුළු තුවාලයකින් අස්ථියක් බිඳී ඇත්නම්
- හේතුවක් නොදන්නා කොන්දේ වේදනාවක් තිබේ නම්
- උස අඩුවී ඇති බව පෙනේ නම්
- ශරීරය ඉදිරියට නැමී යන බව පෙනේ නම්
- නැවත නැවත අස්ථි බිඳීම් සිදුවේ නම්

වැදගත් පණිවිඩය

ශක්තිමත් අස්ථි + ශක්තිමත් මාංශ පේශි + අඩු වැටීම් = අඩු අස්ථි බිඳීම්

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර, ප්‍රමාණවත් කැල්සියම් සහ විටමින් D නිතිපතා ව්‍යායාම, දුම්පානය නොකිරීම, මත්පැන් සීමා කිරීම සහ වැටීම් වළක්වා ගැනීම ඔබේ අස්ථි ආරක්ෂා කිරීමට උපකාරී වේ.

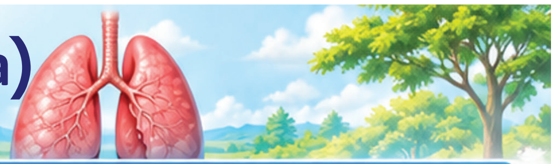
අස්ථි රැකබලා ගත යුත්තේ වයසට ගිය පසු පමණක් නොවේ - ජීවිත කාලය පුරාමයි.

අස්ථි ගොඩනගන්න ▪ ශක්තිමත් කරන්න ▪ ආරක්ෂා කරන්න

ශක්තිමත් අස්ථි - සුවපත් හෙටක් සඳහා.

9 නියුමෝනියාව (Pneumonia)

බරපතළ විය හැකි පෙනහළු ආසාදනයක්

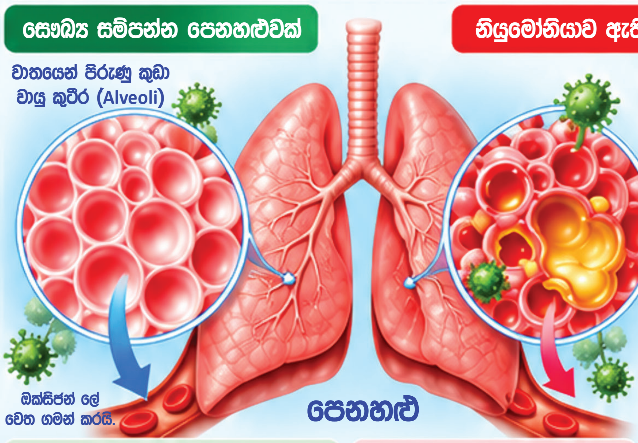


නියුමෝනියාව යනු කුමක්ද?

නියුමෝනියාව යනු පෙනහළුවල ඇතිවන ආසාදනයකි.
එහිදී පෙනහළුවල ඇති කුඩා වායු කුටීර (Alveoli) ඉදිමී, ඒවා දියර හෝ සැරවවලින් පිරී යා හැකියි.
එවිට පෙනහළුවලින් ලේ වෙත ඔක්සිජන් ගමන් කිරීම අපහසු වේ.
නියුමෝනියාව ඕනෑම කෙනෙකුට ඇති විය හැකි නමුත්, කුඩා දරුවන්ට, වැඩිහිටියන්ට සහ ඇතැම් රෝග ඇති අයට එය වඩාත් බරපතළ විය හැකියි.

නියුමෝනියාව බහුල රෝගයක් වුවත්, විශේෂයෙන් කුඩා දරුවන්ට, වැඩිහිටියන්ට සහ වැඩි අවදානමක් ඇති අයට එය බරපතළ විය හැකියි.

ඔබේ පෙනහළු තුළ සිදුවන්නේ කුමක්ද?

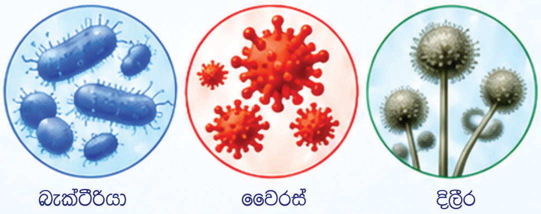


සෞඛ්‍ය සම්පන්න වායු කුටීර වාතයෙන් පිරී ඇත. ඔක්සිජන් පහසුවෙන් ලේ වෙත ගමන් කරයි.

වායු කුටීර දියර හෝ සැරවවලින් පිරීම නිසා ඔක්සිජන් ලේ වෙත ගමන් කිරීම අපහසු වේ.

- ආසාදනය පෙනහළුවලට පැමිණේ
- ↓ වායු කුටීර ඉදිමේ
- ↓ දියර හෝ සැරවවලින් පිරේ
- ↓ ලේ වෙත ගමන් කරන ඔක්සිජන් ප්‍රමාණය අඩු වේ
- ↓ හුස්ම ගැනීම අපහසු වේ

නියුමෝනියාව ඇති කළ හැක්කේ මොනවාද?



විවිධ ආසාදන නිසා නියුමෝනියාව ඇති විය හැකියි. සුදුසු ප්‍රතිකාරය රෝගයට හේතුව සහ රෝගියාගේ තත්ත්වය අනුව වෙනස් වේ.

හඳුනාගත යුතු රෝග ලක්ෂණ

බරපතළ ලෙස රෝගී වීමේ වැඩි අවදානමක් ඇත්තේ කාටද?

- ළදරුවන් සහ කුඩා දරුවන්
- වැඩිහිටියන්
- දුම්පානය කරන අය
- දිගුකාලීන පෙනහළු රෝග ඇති අය (උදා: ඇදුම, (COPD)
- හෘද රෝග ඇති අය
- දියවැඩියාව ඇති අය
- ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය දුර්වල අය
- ශරීරයෙන් දුර්වල හෝ බරපතළ දිගුකාලීන රෝග ඇති අය

නියුමෝනියාව වැදගත් වන්නේ ඇයි?

- තද හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාව
- ලේවල ඔක්සිජන් මට්ටම අඩුවීම
- පෙනහළු වටා දියර හෝ ආසාදනය එකතු වීම
- ආසාදනය ලේවලට පැතිරීම
- රෝහල්ගත කිරීම හෝ දැඩි සත්කාර ඒකකයේ ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය වීම
- බරපතළ අවස්ථාවල මරණය

නිසි ප්‍රතිකාර සමඟ බොහෝ දෙනා සුවය ලබයි. නමුත් බරපතළ නියුමෝනියාව නිසා ඉහත ලක්ෂණ ඇති විය හැකිය

! වහාම වෛද්‍ය උපකාර ලබාගත යුත්තේ කවදාද?

පහත ලක්ෂණ තිබේ නම් වහාම වෛද්‍ය උපකාර ලබාගන්න:

- තද හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාව
- තොල් හෝ සම නිල් හෝ අළු පැහැ වීම
- අලුතින් ව්‍යාකූල වීම හෝ අසාමාන්‍ය ලෙස නිදිමත වීම
- තද හෝ වැඩිවෙමින් පවතින පපුවේ වේදනාව
- තත්ත්වය ඉක්මනින් නරක අතට හැරීම හෝ බරපතළ ලෙස රෝගී වීම

දරුවෙකුට තද හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාව, අසාමාන්‍ය නිදිමත හෝ අවදි කිරීමට අපහසුතාව තිබේ නම් වහාම වෛද්‍ය උපකාර ලබාගන්න.

වැදගත් පණිවිඩය

නියුමෝනියාව ඉක්මනින් බරපතළ විය හැකියි.

හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාව වැඩිවීම සහ අනෙකුත් අනතුරු ඇඟවීමේ ලක්ෂණ හඳුනාගන්න.

විශේෂයෙන් ළදරුවන්, වැඩිහිටියන් සහ වැඩි අවදානමක් ඇති අය සඳහා කලින් වෛද්‍ය උපකාර ලබාගන්න.

සුවපත් පෙනහළු - සුවපත් ජීවිත

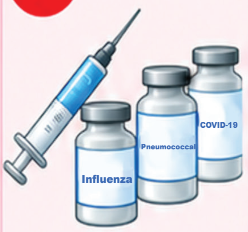
9 නියුමෝනියාව (Pneumonia)

ඔබේ පෙනහළු ආරක්ෂා කරගන්න ■ ආසාදන වළක්වා ගන්න

ඔබේ අවදානම අඩු කරගන්නේ කෙසේද?

මෙම පියවර නියුමෝනියාව වළක්වා ගැනීමට සහ ඔබේ සමස්ත සෞඛ්‍යය ආරක්ෂා කරගැනීමට උපකාරී වේ.

1 එන්නත් නිසි කලට ලබාගන්න

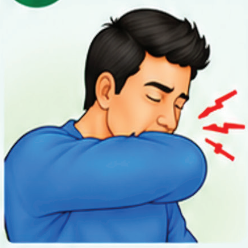


නිර්දේශිත එන්නත් මගින් නියුමෝනියාව ඇති කරන වැදගත් ආසාදන කිහිපයකින් ආරක්ෂා විය හැකියි. ඔබේ වයස, සෞඛ්‍ය තත්ත්වය සහ රට අනුව ලබාදෙන නිර්දේශ පිළිපදින්න.

2 නිතර අත් සෝදන්න

සබන් සහ වතුරෙන් අත් හොඳින් සෝදන්න. විශේෂයෙන් කැස්ස හෝ කිවිසුම් යාමෙන් පසු සහ පොදු ස්ථානවල සිට පැමිණි පසු අත් සෝදන්න.

3 කැස්ස සහ කිවිසුම් යන විට ආවරණය කරගන්න



ටිෂූ එකක් හෝ වැලමිටේ ඇතුළු පැත්ත භාවිත කරන්න. භාවිත කළ ටිෂූ නිසි ලෙස ඉවත් කරන්න.

4 දුම්පානය නොකරන්න

දුම්පානය පෙනහළුවල ස්වභාවික ආරක්ෂාවට හානි කරන අතර නියුමෝනියාව සහ වෙනත් ශ්වසන ආසාදන ඇතිවීමේ අවදානම වැඩි කරයි.

5 අහිතකර දුමට නිරාවරණය වීම අඩු කරන්න

අන් අයගේ සිගරට් දුම සහ නිවස තුළ ඇතිවන වෙනත් අහිතකර දුමට (උදා: ආහාර පිසීමේ ඉන්ධනවලින් ඇතිවන දුම) නිරාවරණය වීම හැකි තරම් වළක්වා ගන්න.

6 සමබර ආහාර වේලක් ගන්න

හොඳ පෝෂණය ඔබේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය සහ සමස්ත සෞඛ්‍යය ශක්තිමත් කිරීමට උපකාරී වේ.

7 ශාරීරිකව ක්‍රියාශීලී වන්න

නිතිපතා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම පෙනහළු සහ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය සෞඛ්‍ය සම්පන්නව තබා ගැනීමට උපකාරී වේ.

8 ප්‍රමාණවත් නින්දක් ලබාගන්න

හොඳ නින්දක් ශරීරයට ආසාදනවලට එරෙහිව සටන් කිරීමට සහ අසනීප වූ විට සුවය ලබාගැනීමට උපකාරී වේ.

9 දිගුකාලීන රෝග හොඳින් පාලනය කරන්න

දියවැඩියාව, හෘද රෝග, පෙනහළු රෝග (උදා: ඇදුම, **COPD**) සහ වෙනත් දිගුකාලීන රෝග හොඳින් පාලනය කිරීමෙන් බරපතළ නියුමෝනියාව ඇතිවීමේ අවදානම අඩු කළ හැකියි.

10 අවශ්‍ය විට වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න

වැඩිවන උණ, කැස්ස, හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාව හෝ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය සැලකිය යුතු ලෙස නරක අතට හැරීම නොසලකා හරින්න එපා. කලින් පරීක්ෂා කර ප්‍රතිකාර කිරීමෙන් බරපතළ සංකූලතා වළක්වා ගත හැකියි.

සැබෑ ජීවිත කතාව

කමලා, 72

කමලාට කැස්සක් සහ උණක් ඇති වූ අතර, එය සාමාන්‍ය සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාවක් පමණක් යැයි ඇය සිතුවාය.

ඊළඟ දින දෙක තුළ ඇයට වැඩි වැඩියෙන් වෙහෙස සහ හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාව ඇති විය. ඇය අසාමාන්‍ය ලෙස ව්‍යාකූල වී ඇති බව දුටු ඇගේ දියණිය වහාම වෛද්‍ය පරීක්ෂාවක් සඳහා ඇයව රැගෙන ගියාය.

පරීක්ෂණවලින් ඇයට නියුමෝනියාව ඇති බවත්, ලේ වල ඔක්සිජන් මට්ටම අඩු බවත් හඳුනාගන්නා ලදී. ඇයට නිසි ප්‍රතිකාර ලබාදුන් අතර ඇය සුවය ලැබුවාය.

"මම හිතුවේ මේක සාමාන්‍ය කැස්සක් කියලා. මගේ තත්ත්වය බරපතළ වෙමින් තිබෙන බව මගේ පවුලේ අය හඳුනාගත් එක ගැන මම සතුටු වෙනවා." - **කමලා**

එන්නත් ඔබේ පෙනහළු පමණක් නොව තවත් බොහෝ දේ ආරක්ෂා කරයි

ඔබේ වයස, සෞඛ්‍ය තත්ත්වය සහ ප්‍රදේශයේ නිර්දේශ අනුව, නියුමෝනියාව ඇති කළ හැකි ආසාදන කිහිපයකින් එන්නත් මගින් ආරක්ෂාව ලබාගත හැකියි:

නියුමොකොකල් රෝගය

ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා (ෆ්ලූ)

COVID-19

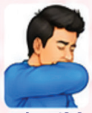
එන්නත් මගින් වළක්වා ගත හැකි වෙනත් ආසාදන
(උදා: සරම්ප, කක්කල් කැස්ස)

එන්නත් පිළිබඳ නිර්දේශ රටින් රටට වෙනස් විය හැකියි.
ඔබට සුදුසු එන්නත් මොනවාදැයි සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයෙකුගෙන් විමසන්න.

ඔබ වටා සිටින අය ආරක්ෂා කරන්න

ඔබට ශ්වසන ආසාදනයක් තිබේ නම්:

සුදුසු අවස්ථාවල නිවසේ රැඳී සිටින්න



කැස්ස සහ කිවිසුම් යන විට ආවරණය කරගන්න

අත් සෝදන්න

හැකි විට හොඳ වාතාශ්‍රයක් ලබාදෙන්න

ළදරුවන්, වැඩිහිටියන් සහ දිගුකාලීන රෝග ඇති අය අසලදී විශේෂ සැලකිල්ලක් දක්වන්න.

හුස්ම ගැනීම අපහසු වුවහොත් බලා නොසිටින්න

පහත ලක්ෂණ තිබේ නම් වහාම වෛද්‍ය උපකාර ලබාගන්න:

- තද හෝ ඉක්මනින් වැඩිවන හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාව
- තොල් හෝ සම නිල් හෝ අළු පැහැ වීම
- අලුතින් ව්‍යාකූල වීම හෝ අධික නිදිමත
- පපුවේ වේදනාව
- තත්වය ඉක්මනින් නරක අතට හැරීම හෝ බරපතළ ලෙස අසනීප වීම

දරුවෙකුට තද හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාව, අසාමාන්‍ය නිදිමත හෝ අවදි කිරීමට අපහසුතාව තිබේ නම් වහාම වෛද්‍ය උපකාර ලබාගන්න.

වැදගත් පණිවිඩය

ආසාදන වළක්වා ගන්න ■ ඔබේ පෙනහළු ආරක්ෂා කරගන්න ■ කලින් ක්‍රියා කරන්න

එන්නත් ලබාගැනීම, අත් පිරිසිදුව තබාගැනීම, දුම්පානය නොකිරීම, හොඳ පෝෂණය, නිතිපතා ව්‍යායාම සහ දිගුකාලීන රෝග හොඳින් පාලනය කිරීමෙන් ඔබේ අවදානම අඩු කළ හැකියි.
නියුමෝනියාව ඇති වූ විට, තත්ත්වය නරක අතට හැරෙන බව කලින් හඳුනාගෙන වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබාගැනීමෙන් ජීවිතයක් බේරාගත හැකියි.

හොඳින් හුස්ම ගන්න සුවසේ ජීවත් වන්න

10 නිදන්ගත වකුගඩු රෝගය (Chronic Kidney Disease - CKD)

හානිය බරපතළ වීමට පෙර ඔබේ වකුගඩු ආරක්ෂා කරගන්න

නිදන්ගත වකුගඩු රෝගය යනු කුමක්ද?

නිදන්ගත වකුගඩු රෝගය ((කණා)) යනු වකුගඩුවලට හානි වී, කාලයත් සමඟ ඒවායේ ක්‍රියාකාරීත්වය ක්‍රමයෙන් අඩුවන දිගුකාලීන රෝගයකි.

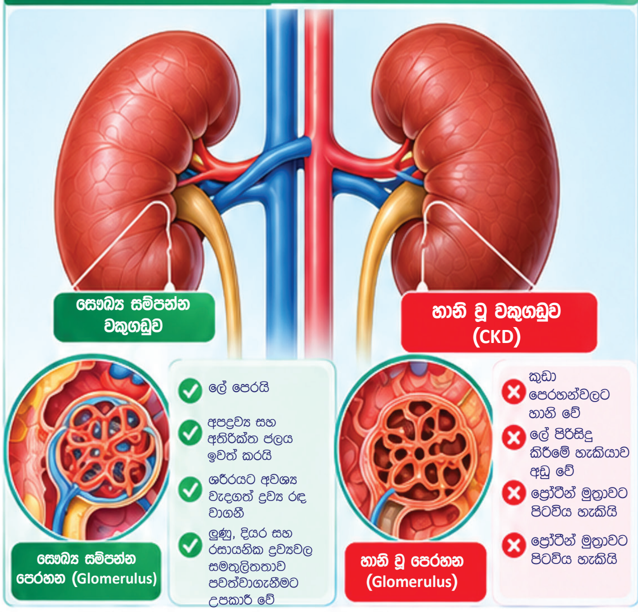
සාමාන්‍යයෙන් ඔබේ වකුගඩු:

- ලේ පෙරයි
- අපද්‍රව්‍ය ඉවත් කරයි
- ශරීරයේ අතිරික්ත ජලය ඉවත් කරයි
- ශරීරයේ දියර සහ රසායනික ද්‍රව්‍යවල සමතුලිතතාව පවත්වාගැනීමට උපකාරී වේ

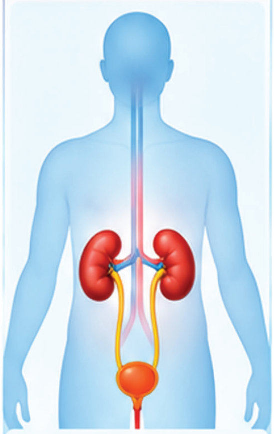
වකුගඩු ක්‍රියාකාරීත්වය අඩු වූ විට අපද්‍රව්‍ය සහ අතිරික්ත දියර ශරීරයේ එකතු විය හැකියි.

නිදන්ගත වකුගඩු රෝගය වසර ගණනාවක් පුරා සෙමින් වර්ධනය විය හැකි අතර, මුල් අවධියේදී බොහෝ විට කිසිදු රෝග ලක්ෂණයක් නොපෙන්වයි.

ඔබේ වකුගඩු කරන්නේ කුමක්ද?

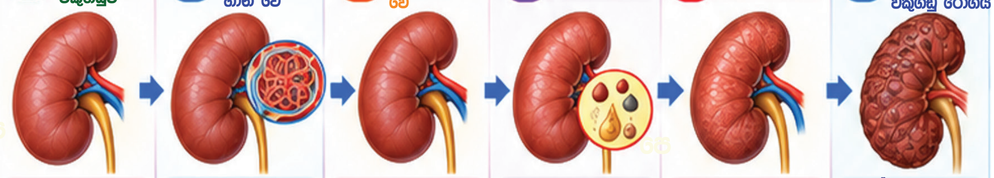


ඔබේ වකුගඩු දිනපතා විශාල කාර්යයක් ඉටු කරයි



සෑම දිනකම ඔබේ වකුගඩු **ලේ ලීටර් 150 - 200 ක්** පමණ පෙරා, අපද්‍රව්‍ය සහ අතිරික්ත ජලය ඉවත් කර මුත්‍රා ලීටර් **1-2** ක් පමණ නිපදවයි.

නිදන්ගත වකුගඩු රෝගය වර්ධනය වන්නේ කෙසේද?



1 සෞඛ්‍ය සම්පන්න වකුගඩුව	**2** කුඩා පෙරහන්වලට හානි වේ	**3** ලේ පෙරීමේ හැකියාව අඩු වේ	**4** ප්‍රෝටීන් මුත්‍රාවට පිටවෙයි	**5** අපද්‍රව්‍ය සහ දියර එකතු වේ	**6** බරපතළ නිදන්ගත වකුගඩු රෝගය
වකුගඩු සාමාන්‍ය ලෙස ලේ පෙරයි.	වකුගඩුවල ඇති කුඩා පෙරහන් (glomeruli) වලට හානි වේ	වකුගඩුවලට ලේ පිරිසිදු කිරීම වඩාත් අපහසු වේ.	ප්‍රෝටීන් මුත්‍රාවට පිටවීම වකුගඩු හානියේ මුල් ලක්ෂණයක් විය හැකියි.	අපද්‍රව්‍ය සහ අතිරික්ත දියර ශරීරයේ එකතු විය හැකියි.	කාලයත් සමඟ වකුගඩු ක්‍රියාකාරීත්වය තවදුරටත් අඩු වී වකුගඩු අකර්මණ්‍යතාව ඇති විය හැකියි.

ඔබේ අවදානම වැඩි කරන්නේ මොනවාද?

- දියවැඩියාව
- අධික රුධිර පීඩනය
- හෘද හා නහර රෝග
- ශරීර බර වැඩිවීම හෝ තරබාරුකම
- දුම්පානය
- පවුලේ වකුගඩු රෝග ඉතිහාසයක් තිබීම
- වයස වැඩිවීම
- වකුගඩුවලට හානි කළ හැකි සමහර ඖෂධ හෝ ද්‍රව්‍ය - උදා: දිගුකාලීනව භාවිත කරන ඇතැම් වේදනා නාශක

රෝගය බරපතළ වන විට ඇතිවිය හැකි රෝග ලක්ෂණ

වෙහෙස හෝ දුර්වලතාව	පාද හෝ වළලුකර ඉදිමීම	හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාව	ඔක්කාරය හෝ ආහාර රුචිය අඩුවීම

මුත්‍රා කිරීමේ වෙනස්කම්	අවධානය යොමු කිරීමට අපහසු වීම	සම කැසීම	මාංශ පේශි පෙරළීම හෝ කැක්කුම

නිදන්ගත වකුගඩු රෝගය වැදගත් වන්නේ ඇයි?

රෝගය ක්‍රමයෙන් වර්ධනය වීමෙන්:

- හෘද හා නහර රෝග
- නීරක්තිය
- අස්ථි සහ ඛනිජ සම්බන්ධ ගැටලු
- ශරීරයේ දියර එකතු වී ඉදිමීම
- අධික රුධිර පීඩනය
- වකුගඩු අකර්මණ්‍යතාව
- බරපතළ අවස්ථාවල ඩයාලිසිස් (Dialysis) හෝ වකුගඩු බද්ධ කිරීමේ අවශ්‍යතාව

නිහඬව වර්ධනය වන රෝගයක්

නිදන්ගත වකුගඩු රෝගය නිහඬව වර්ධනය වන රෝගයක්

මුල් අවධිය

මුල් අවධියේ නිදන්ගත වකුගඩු රෝගය බොහෝ විට කිසිදු රෝග ලක්ෂණයක් නොපෙන්වයි. ඔබට සම්පූර්ණයෙන්ම සුවයෙන් දැනුණත්, ඔබේ වකුගඩුවලට ක්‍රමයෙන් හානි වෙමින් තිබිය හැකියි.

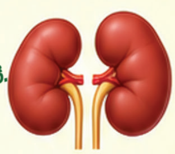
ඔබට අසනීප බවක් දැනීමට පෙර ලේ සහ මුත්‍රා පරීක්ෂණ මගින් වකුගඩු ගැටලු හඳුනාගත හැකියි.

වැදගත් පණිවිඩය

රෝග ලක්ෂණ ඇතිවන තුරු බලා නොසිටින්න.

නිදන්ගත වකුගඩු රෝගය කිසිදු රෝග ලක්ෂණයක් නොපෙන්වා වර්ධනය විය හැකියි.
ඔබට දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය හෝ වෙනත් වැදගත් අවදානම් සාධක තිබේ නම්, ඔබේ වකුගඩු පරීක්ෂා කළ යුතුදැයි වෛද්‍යවරයාගෙන් විමසන්න.
කලින් හඳුනාගැනීමෙන් වකුගඩු ක්‍රියාකාරීත්වය දිගු කලක් ආරක්ෂා කරගත හැකියි.

අදම ඔබේ වකුගඩු ආරක්ෂා කරගන්න - ඒවා සෑම දිනකම ඔබ වෙනුවෙන් වැඩ කරයි.



11

නිදන්ගත වකුගඩු රෝගය (CKD)

ඔබේ වකුගඩු ආරක්ෂා කරගන්න ▪ හානිය මන්දගාමී කරගන්න

ඔබේ වකුගඩු ආරක්ෂා කරගන්නේ කෙසේද?

මෙම පියවර වකුගඩුවලට සිදුවන හානිය මන්දගාමී කර, ඒවා දිගු කලක් හොඳින් ක්‍රියා කිරීමට උපකාරී වේ.

1 ලේ සීනි පාලනය කරන්න

ඔබට දියවැඩියාව තිබේ නම්, ලේ සීනි නිර්දේශිත මට්ටමේ පවත්වාගැනීමෙන් වකුගඩු ආරක්ෂා කරගත හැකියි.

2 රුධිර පීඩනය පාලනය කරන්න

අධික රුධිර පීඩනය වකුගඩුවල ඇති ඉතා කුඩා නහරවලට හානි කළ හැකියි. ලේ පීඩනය නිර්දේශිත මට්ටමේ පවත්වාගන්න.

3 සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර ගන්න

එළවළු, පලතුරු, සම්පූර්ණ ධාන්‍ය සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ප්‍රෝටීන් සහිත ආහාර තෝරාගන්න. අධික ලෙස සැකසූ ආහාර, සංතෘප්ත මේද සහ සීනි අධික ආහාර හා බීම සීමා කරන්න.

4 ලුණු වැඩිපුර නොගන්න

අධික ලුණු ලේ පීඩනය වැඩි කිරීමට සහ ශරීරයේ දියර රැඳීමට හේතු විය හැකියි. ආහාර පිසීමේදී ලුණු අඩුවෙන් භාවිත කර ලුණු අධික සැකසූ ආහාරවලින් වළකින්න.

5 ශාරීරිකව ක්‍රියාශීලී වන්න

නිතිපතා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම ලේ පීඩනය, ලේ සීනි සහ ශරීර බර සෞඛ්‍ය සම්පන්න මට්ටමක පවත්වාගැනීමට සහ සමස්ත සෞඛ්‍යය රැකගැනීමට උපකාරී වේ.

6 සෞඛ්‍ය සම්පන්න බරක් සහ ඉණ වට ප්‍රමාණයක් පවත්වාගන්න

සෞඛ්‍ය සම්පන්න බරක් පවත්වාගැනීමෙන් දියවැඩියාව, අධික ලේ පීඩනය සහ වකුගඩු රෝග ඇතිවීමේ අවදානම අඩු වේ.

7 දුම්පානය නොකරන්න

දුම්පානය වකුගඩුවල නහර ඇතුළු ශරීරයේ නහරවලට හානි කරන අතර වකුගඩු සහ හෘද රෝග අවදානම වැඩි කරයි.

8 ඖෂධ භාවිතයේදී සැලකිලිමත් වන්න

සමහර ඖෂධ - උදාහරණයක් ලෙස ඇතැම් වේදනා නාශක, ශාකසාර ඖෂධ සහ පරීක්ෂණ සඳහා භාවිත කරන (contrast dyes) - විශේෂයෙන් දිගුකාලීනව හෝ වැඩි මාත්‍රාවලින් භාවිත කළහොත් වකුගඩුවලට හානි කළ හැකියි. ඖෂධ සෑම විටම උපදෙස් අනුව භාවිත කරන්න. සැකයක් ඇත්නම් වෛද්‍යවරයෙකුගෙන් විමසන්න.

9 ශරීරයේ දියර අඩුවීමෙන් වළකින්න

ඔබේ තත්ත්වයට ගැළපෙන පරිදි ප්‍රමාණවත් දියර ලබාගන්න. විශේෂයෙන් උණුසුම් කාලගුණයේදී, ව්‍යායාම කරන විට හෝ අසනීප වූ විට මෙය වැදගත් වේ. ඔබට බරපතළ වකුගඩු රෝගයක් හෝ හෘද අකර්මණ්‍යතාවක් තිබේ නම්, ඔබ ලබාගත යුතු දියර ප්‍රමාණය පිළිබඳව වෛද්‍යවරයා වෙනම උපදෙස් ලබාදිය හැකියි.

10 ඔබේ වකුගඩු පරීක්ෂා කරගන්න

ඔබට දියවැඩියාව, අධික ලේ පීඩනය හෝ පවුලේ වකුගඩු රෝග ඉතිහාසයක් වැනි වැඩි අවදානමක් තිබේ නම්, වකුගඩු සෞඛ්‍යය පරීක්ෂා කිරීමට ලේ සහ මුත්‍රා පරීක්ෂණ අවශ්‍යදැයි වෛද්‍යවරයාගෙන් විමසන්න.

සරල පරීක්ෂණ දෙකකින් බොහෝ දේ දැනගත හැකියි

ඔබට අසනීප බවක් දැනීමට පෙර වකුගඩු ගැටලු හඳුනාගත හැකියි.

ලේ පරීක්ෂාව (eGFR)

ඔබේ වකුගඩු ලේ පෙරීම කොතරම් හොඳින් සිදුකරනවාදැයි තක්සේරු කරයි.

මුත්‍රා පරීක්ෂාව (Albumin / Protein)

හානි වූ වකුගඩුවලින් ප්‍රෝටීන් අසාමාන්‍ය ලෙස මුත්‍රාවට පිටවන්නේදැයි හඳුනාගත හැකියි.

මෙම පරීක්ෂණ සරල වන අතර වකුගඩු ගැටලු කලින් හඳුනාගැනීමට උපකාරී වේ.

සැබෑ ජීවිත කතාව

ප්‍රියංකර, 58

ප්‍රියංකරට දියවැඩියාව සහ අධික රුධිර පීඩනය තිබුණද ඔහුට කිසිදු අසනීප බවක් දැනුණේ නැත.

සාමාන්‍ය සෞඛ්‍ය පරීක්ෂාවකදී සිදු කළ ලේ සහ මුත්‍රා පරීක්ෂණවලින් ඔහුගේ වකුගඩුවලට හානි වීමට පටන්ගෙන ඇති බව හඳුනාගන්නා ලදී.

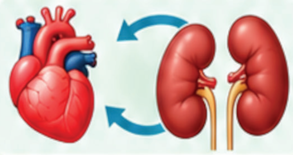
ඔහු තම රෝහලේ සෞඛ්‍ය කණ්ඩායම සමඟ එක්ව රුධිර පීඩනය සහ දියවැඩියාව වඩා හොඳින් පාලනය කළේය.

ශාරීරිකව වඩා ක්‍රියාශීලී වූ අතර, ආහාර රටාව වැඩිදියුණු කර ඖෂධ නිසි ලෙස ලබාගත්තේය.

පසුව සිදු කළ පරීක්ෂණවලින් ඔහුගේ වකුගඩු ක්‍රියාකාරීත්වය ස්ථාවරව පවතින බව පෙනී ගියේය.

"මට කිසිම රෝග ලක්ෂණයක් තිබුණේ නැහැ. කලින් හඳුනාගත් නිසා මගේ වකුගඩු ආරක්ෂා කරගැනීමට මට අවස්ථාව ලැබුණා." - ප්‍රියංකර

ඔබේ වකුගඩු සහ හෘදය එකිනෙකට සම්බන්ධයි



- දියවැඩියාව
- අධික රුධිර පීඩනය
- දුම්පානය
- ශරීර බර වැඩිවීම හෝ තරබාරුකම

මෙම සාධක ඔබේ හෘදයට සහ වකුගඩුවලට දෙකටම හානි කළ හැකියි.
වකුගඩු ආරක්ෂා කරගැනීම ඔබේ හෘදය සහ නහර ආරක්ෂා කරගැනීමටද උපකාරී වේ.

වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගත යුත්තේ කවදාද?

පහත ලක්ෂණ ඇති වුවහොත් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න:

- අලුතින් ඇතිවන හෝ වැඩිවන ඉදිමීම - උදා: පාද හෝ වළලුකර
- හේතුවක් නොමැති හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාව
- මුත්‍රා සමඟ ලේ පිටවීම
- මුත්‍රා කිරීමේ සැලකිය යුතු වෙනස්කම්
- දිගටම පවතින ඔක්කාරය හෝ ආහාර රුචිය අඩුවීම
- තද වෙහෙස හෝ දුර්වලතාව

ඔබ වැඩි අවදානමක් ඇති අයෙකු නම් රෝග ලක්ෂණ ඇතිවන තුරු බලා නොසිටින්න. නිතිපතා පරීක්ෂා කිරීමෙන් ගැටලු කලින් හඳුනාගත හැකියි.

වැදගත් පණිවිඩය

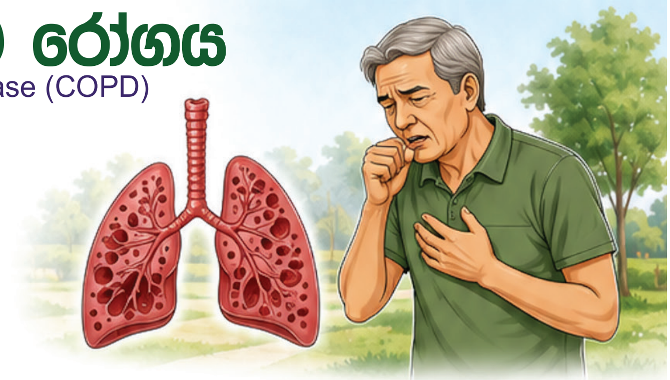
ඔබට අසනීප බවක් දැනීමට පෙර ඔබේ වකුගඩු ආරක්ෂා කරගන්න.

ලේ පීඩනය සහ දියවැඩියාව හොඳින් පාලනය කරන්න. දුම්පානය නොකරන්න. සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාවක් පවත්වාගෙන අවශ්‍ය විට වකුගඩු පරීක්ෂා කරගන්න.
කලින් හඳුනාගැනීම සහ අවදානම් සාධක හොඳින් පාලනය කිරීමෙන් වකුගඩුවලට සිදුවන හානිය මන්දගාමී කළ හැකියි.

සුවපත් වකුගඩු ▪ සුවපත් ජීවිතයක්

11 නිදන්ගත පෙනහළු රෝගය

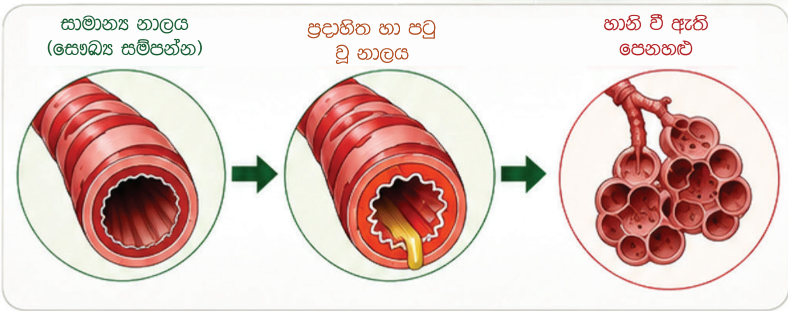
Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD)



COPD යනු කුමක්ද?

COPD යනු පෙනහළු සහ හුස්ම ගෙන යන නාලවලට දිගුකාලීනව හානි වීම නිසා වාතය පෙනහළු ඇතුළට හා පිටතට ගලා යාම අවහිර වන නිදන්ගත රෝගයකි.

දුම්පානය එයට ප්‍රධාන හේතුව වන අතර, දුම, දූවිලි, වායු දූෂණය සහ රැකියා ස්ථානයේ ඇතැම් දූවිලි හා රසායනික ද්‍රව්‍යවලට දිගුකාලීනව නිරාවරණය වීමද අවදානම වැඩි කරයි.



හඳුනාගත යුතු ලක්ෂණ

හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාව

දිගුකාලීන කැස්ස

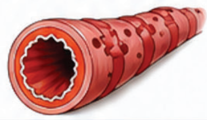
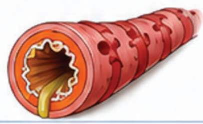
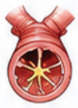
නිතර සෙම පිටවීම

හුස්ම ගන්නා විට පපුවෙන් හඬක් ඇති වීම

ඇවිදීමේදී හෝ වැඩ කිරීමේදී ඉක්මනින් හති වැටීම

නිතර පපුවේ ආසාදන ඇති වීම

පෙනහළු තුළ සිදුවන්නේ කුමක්ද?

1. දුම සහ අහිතකර අංශු පෙනහළුවලට ඇතුළු වේ.
2. හුස්ම ගෙන යන නාලවල දිගුකාලීන ප්‍රදාහයක් ඇති වේ. 
3. නාලවල බිත්ති ඝන වී සෙම නිෂ්පාදනය වීම වැඩි වේ. 
4.  හුස්ම ගෙන යන නාල පටු වේ.
5. පටු නාල හරහා වාතය ගමන් කිරීම අපහසු වේ.
6. හුස්ම ගැනීම ක්‍රමයෙන් අපහසු වේ.

වැදගත් පණිවිඩය

දිගුකාලීන කැස්ස සහ හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාව වයසට යාමේ සාමාන්‍ය කොටසක් නොවේ. විශේෂයෙන් ඔබ දුම්පානය කරන හෝ කලින් දුම්පානය කළ අයෙකු නම්, මෙම ලක්ෂණ තිබේ නම් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න.

11 ඔබගේ පෙනහළු අද සිටම සුරකිමු

නිදන්ගත පෙනහළු රෝගය (COPD) වළක්වා ගැනීමට සහ පාලනය කිරීමට ඔබට කළ හැකි දේ

1

දුම්පානයෙන් වළකින්න. දුම්පානය කරනවා නම් නතර කිරීමට උපකාර ලබා ගන්න.

2

දුම, දූවිලි සහ වායු දූෂණයෙන් හැකි තරම් වළකින්න.

3

රැකියා ස්ථානයේ දූවිලි හා රසායනික ද්‍රව්‍යවලින් ආරක්ෂා වන්න.

4

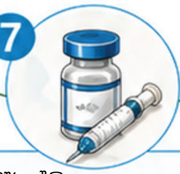
නිතිපතා ශාරීරිකව ක්‍රියාශීලී වන්න.

5

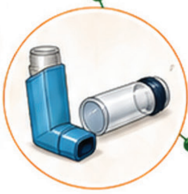
සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර ගන්න.

6

සෞඛ්‍ය සම්පන්න බරක් පවත්වා ගන්න.

7 

නිර්දේශිත එන්නත් ලබා ගන්න.

8 

නිර්දේශිත ඖෂධ සහ උරන බෙහෙත් අඩංගු ඉන්හේලර් (inhaler) නිවැරදිව භාවිතා කරන්න.

9

අවශ්‍ය නම් පෙනහළු පුනරුත්ථාපන වැඩසටහනකට සහභාගී වන්න.

10

නිතර වෛද්‍ය පරීක්ෂණ වෙත යොමු වෙන්න.

සැබෑ ජීවිත කතාව

සිරිපාල මහතා, වයස 64

සිරිපාල මහතා වසර ගණනාවක් දුම්පානය කළේය. කාලයක් තිස්සේ කැස්ස සහ සෙම තිබුණද ඔහු ඒ ගැන වැඩි අවධානයක් යොමු කළේ නැත. පසුව ඇවිදින විට හති වැටීම වැඩි වූ නිසා වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගත්තේය.
පෙනහළු පරීක්ෂණවලින් COPD හඳුනා ගන්නා ලදී.
ඔහු දුම්පානය නතර කර, නිසි ප්‍රතිකාර ලබාගෙන, දිනපතා ක්‍රියාශීලී වීම ආරම්භ කළේය.

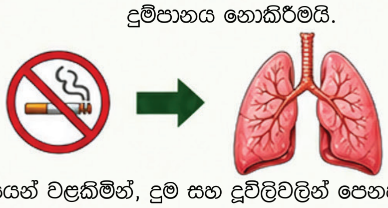
කල්තියා හඳුනාගෙන නිසි පියවර ගැනීමෙන් රෝගය පාලනය කර වඩා ක්‍රියාශීලී ජීවිතයක් ගත කළ හැකිය.

හදිසි අවස්ථාවකදී

හුස්ම ගැනීම හදිසියේම බෙහෙවින් අපහසු වීම, තොල් හෝ ඇඟිලි නිල් පැහැ වීම, මානසික ව්‍යාකූල බවක් ඇති වීම හෝ කතා කිරීමටත් අපහසු තරම් හති වැටීමක් ඇති වුවහොත් වහාම හදිසි වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගන්න.

වැදගත් පණිවිඩය

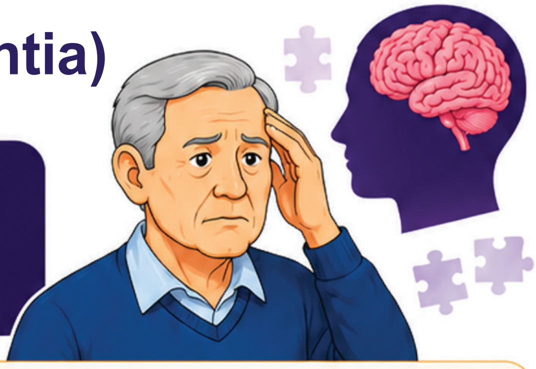
ඔබගේ පෙනහළු රැකගැනීමට ගත හැකි වැදගත්ම පියවරක් වන්නේ දුම්පානය නොකිරීමයි.



දුම්පානයෙන් වළකිමින්, දුම සහ දූවිලිවලින් පෙනහළු ආරක්ෂා කරමින්, ක්‍රියාශීලීව සිටිමින් සහ නිසි ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමෙන් COPD ඇතිවීමේ අවදානම අඩු කිරීමටත්, රෝගය ඇති අයට එහි බලපෑම අඩු කර වඩා හොඳින් ජීවත් වීමටත් හැකිය.

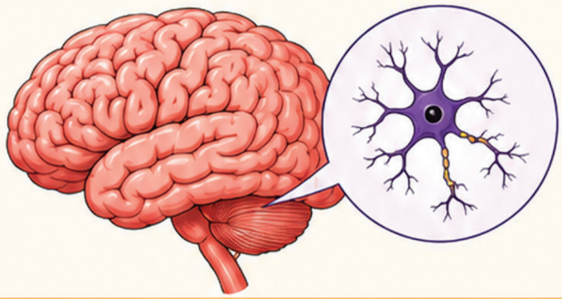
12 ඩිමෙන්ශියාව (Dementia)

මතකයට පමණක් නොව - සිතීම, තීරණ ගැනීම සහ දෛනික ජීවිතයටද බලපාන රෝග තත්ත්වයකි.



ඩිමෙන්ශියාව යනු කුමක්ද?

ඩිමෙන්ශියාව යනු මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්වය ක්‍රමයෙන් අඩුවීම නිසා මතකය, සිතීම, තීරණ ගැනීම, භාෂාව සහ දෛනික කටයුතු කිරීමේ හැකියාව කෙරෙහි බලපාන රෝග තත්ත්වයකි.



මොළයේ සිදුවන්නේ කුමක්ද?

1. මොළයේ සෛලවලට හානි සිදු වේ.

2. සෛල අතර සම්බන්ධතා අඩු වේ.

3. මොළයේ කොටස් ක්‍රමයෙන් දුර්වල වේ.

4. මතකය සහ සිතීම අඩු වේ.

5. දෛනික කටයුතු කිරීමට අපහසු වේ.

6. අන් අයගේ උපකාරය වැඩි වැඩියෙන් අවශ්‍ය වේ.

හඳුනාගත යුතු ලක්ෂණ

1. මෑත සිදුවීම් අමතක වීම.

2. වචන සොයා ගැනීමට අපහසු වීම.

3. හුරුපුරුදු ස්ථානවල මඟ වැරදීම.

4. මුදල් සහ දෛනික කටයුතු කළමනාකරණයට අපහසු වීම.

5. තීරණ ගැනීමේ හැකියාව අඩුවීම.

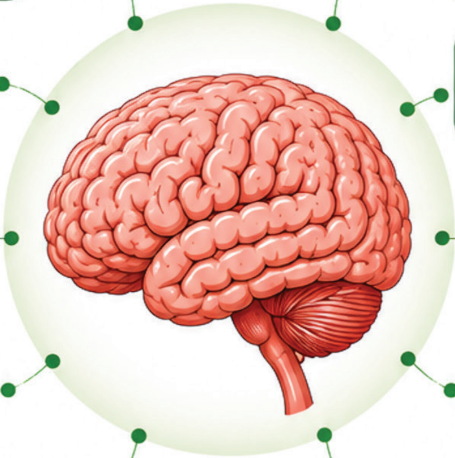
6. හැසිරීම හෝ පෞරුෂය වෙනස් වීම.

මතක තබා ගන්න

ඩිමෙන්ශියාව වයසට යාමේ සාමාන්‍ය කොටසක් නොවේ. මතකය හෝ සිතීමේ හැකියාව සැලකිය යුතු ලෙස වෙනස් වන්නේ නම් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න.

12 මොළය අද සිටම සුරකිමු

ඩිමෙන්ශියා අවදානම අඩු කිරීමට ඔබට කළ හැකි දේ

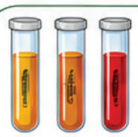


රුධිර පීඩනය පාලනය කරන්න.

දුම්පානයෙන් වළකින්න.

දියවැඩියාව පාලනය කරන්න.

අධික මත්පැන්වලින් වළකින්න.


කොලෙස්ටරෝල් පාලනය කරන්න.

පැය 7-9 ක හොඳ නින්දක් ලබා ගන්න.

සෞඛ්‍ය සම්පන්න බරක් පවත්වා ගන්න.

ඇසීමේ අඩුවක් තිබේ නම් ප්‍රතිකාර ලබා ගන්න.

නිතිපතා ව්‍යායාම කරන්න.

සමාජ සබඳතා පවත්වා ගන්න.

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර ගන්න.

මොළය ක්‍රියාශීලීව තබා ගන්න.

සැබෑ ජීවිත කතාව

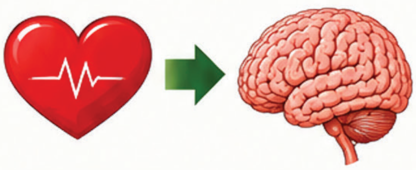
සුනිල් මහතා, වයස 68

පවුලේ අය ඔහු නිතර එකම ප්‍රශ්නය අසන බවත්, හුරුපුරුදු කටයුතු අමතක කරන බවත් දුටුවෝය.

වෛද්‍ය පරීක්ෂණයකින් මතකයේ වෙනස්කම් හඳුනාගෙන අවශ්‍ය ප්‍රතිකාර සහ සහාය කල්තියා ආරම්භ කරන ලදී.

කල්තියා හඳුනා ගැනීමෙන් රෝගියාට සහ පවුලට ඉදිරි ජීවිතය වඩා හොඳින් සැලසුම් කළ හැකිය.

වැදගත් පණිවිඩය



ඔබගේ හෘදයට හොඳ දේ බොහෝවිට ඔබගේ මොළයටත් හොඳ වේ.

රුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව, කොලෙස්ටරෝල් සහ බර පාලනය කරමින්, ක්‍රියාශීලී හා සමාජශීලී ජීවිතයක් ගත කිරීමෙන් සහ දුම්පානය නොකිරීමෙන් ඩිමෙන්ශියා අවදානම අඩු කිරීමට උපකාරී වේ.

13 ආඝාතය (Stroke)

සෑම මිනිත්තුවක්ම වැදගත් - වහාම ක්‍රියා කරන්න

ආඝාතය යනු කුමක්ද?

ආඝාතයක් ඇතිවන්නේ මොළයේ කොටසකට ලේ සැපයුම හදිසියේ නතර වූ විටය. එනිසා මෙය හෘදයාබාධයකට සමාන වේ.

මෙය සාමාන්‍යයෙන් සිදුවන්නේ:

- මොළයට ලේ ගෙන යන නහරයක් අවහිර වීමෙන් - **ඉස්කීමික් ආඝාතය** හෝ
- මොළයේ නහරයක් පුපුරා ලේ ගැලීමෙන් - **රක්තපාත ආඝාතය**

ප්‍රමාණවත් ලේ සහ ඔක්සිජන් නොලැබුණු විට මොළයේ සෛල මිය යාම ආරම්භ වේ.

ආඝාතය හදිසි වෛද්‍ය තත්ත්වයකි. ඉක්මන් ප්‍රතිකාර මගින් මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්වය සහ ජීවිතය බේරාගත හැකියි.

මොළයේ සිදුවන්නේ කුමක්ද?

1. **සාමාන්‍ය ලේ සැපයුම**
ලේ මගින් මොළයට ඔක්සිජන් ගෙන යයි.

2. **ලේ සැපයුම නතර වේ**
නහරයක් අවහිර වීම හෝ පුපුරා යාම සිදුවේ.

3. **මොළයේ සෛලවලට ඔක්සිජන් නොලැබේ**
මොළයේ බලපෑමට ලක්වූ කොටසට සාමාන්‍ය ලෙස ක්‍රියා කළ නොහැකි වේ.

4. **මොළයේ සෛලවලට හානි වේ**
මිනිත්තු කිහිපයක් ඇතුළත හානි ආරම්භ විය හැකියි.

5. **ශරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වයට බලපෑම් ඇති විය හැකියි**
චලනය, කථනය, පෙනීම, සිතීම හෝ වෙනත් ක්‍රියාකාරකම් හදිසියේ වෙනස් විය හැකියි.

කාලය = මොළය
ප්‍රතිකාර ඉක්මනින් ආරම්භ කරන තරමට මොළයේ වැඩි කොටසක් ආරක්ෂා කරගත හැකියි.

අනතුරු ඇඟවීමේ ලක්ෂණ හඳුනාගන්න - FAST

F මුහුණ

මුහුණේ එක් පැත්තක් පහළට වැටීම
සිනහ වීමට කියන්න. මුහුණේ එක් පැත්තක් පහළට වැටී තිබේද?

A අත

එක් අතක දුර්වලතාව
අත් දෙකම ඉහළට ඔසවන්න කියන්න. එක් අතක් දුර්වලද? පහළට වැටෙනවාද?

S කථනය

කථා කිරීමට අපහසු වීම
කථාව පැහැදිලි නැද්ද? වචන අවුල්ද? කථාව තේරුම් ගැනීමට අපහසුද?

T කාලය

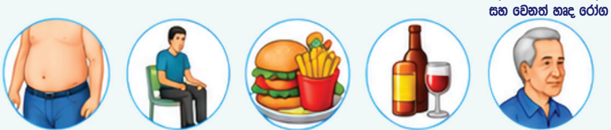
වහාම ක්‍රියා කරන්න
හදිසි වෛද්‍ය සේවාව වහාම අමතන්න.
රෝග ලක්ෂණ අඩුවේදැයි බලා නොසිටින්න.

වෙනත් හදිසි රෝග ලක්ෂණ

- ශරීරයේ එක් පැත්තක හදිසි දුර්වලතාව හෝ හිරිවැටීම
- හදිසියේ පෙනීම අඩුවීම හෝ වෙනස් වීම
- සමබරතාව නැතිවීම, කරකැවිල්ල හෝ ඇවිදීමට අපහසු වීම
- හදිසියේ ඇතිවන තද, අසාමාන්‍ය හිසරදය

ඔබේ අවදානම වැඩි කරන්නේ මොනවාද?

- අධික රුධිර පීඩනය
- දුම්පානය
- දියවැඩියාව
- අධික කොලෙස්ටරෝල්
- හෘද ස්පන්දනය අක්‍රමවත් වීම (Atrial Fibrillation) සහ වෙනත් හෘද රෝග



- ශරීර බර වැඩිවීම හෝ උදරයේ අධික මේදය
- ශාරීරිකව ක්‍රියාශීලී නොවීම
- සෞඛ්‍යයට අහිතකර ආහාර
- අධික මත්පැන් භාවිතය
- වයස වැඩිවීම සහ පවුලේ ආඝාත ඉතිහාසයක් තිබීම

අධික රුධිර පීඩනය ආඝාතය ඇතිවීමේ වැදගත්ම පාලනය කළ හැකි අවදානම් සාධකවලින් එකකි.

ඔබේ අවදානම අඩු කරගන්නේ කෙසේද?

1.
ඔබේ රුධිර පීඩනය දැනගන්න
නිතිපතා පරීක්ෂා කර හොඳින් පාලනය කරන්න.

2.
දුම්පානය නොකරන්න
දුම්පානය නතර කිරීමෙන් හෘද හා නහර රෝග අවදානම සැලකිය යුතු ලෙස අඩු වේ.

3.
ශාරීරිකව ක්‍රියාශීලී වන්න
සතිය පුරා නිතිපතා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්න.

4.
හෘදයට සහ මොළයට හිතකර ආහාර ගන්න
එළවළු, පලතුරු, සම්පූර්ණ ධාන්‍ය, පියලි වර්ග, ඇට වර්ග, මාළු සහ අවම ලෙස සැකසූ ආහාර තෝරාගන්න.

5.
සෞඛ්‍ය සම්පන්න බරක් සහ ඉණ වට ප්‍රමාණයක් පවත්වා ගන්න
බර සුළු ප්‍රමාණයකින් අඩු කරගැනීමෙන් පවා අවදානම අඩු කළ හැකියි.

6.
දියවැඩියාව සහ කොලෙස්ටරෝල් පාලනය කරන්න
ඔබේ අගයන් දැනගන්න. නිතිපතා සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණ ලබාගන්න.

7.
ඔබේ හෘද ස්පන්දනය පිළිබඳ අවධානය යොමු කරන්න
හෘද ස්පන්දනය අක්‍රමවත් වීම (Atrial Fibrillation) ආඝාත අවදානම සැලකිය යුතු ලෙස වැඩි කළ හැකි අතර ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය විය හැකියි.

8.
නියම කළ ඖෂධ නිවැරදිව ලබාගන්න
රුධිර පීඩනය, කොලෙස්ටරෝල්, දියවැඩියාව හෝ අක්‍රමවත් හෘද ස්පන්දනය සඳහා නියම කළ ඖෂධ නිසි ලෙස ගැනීම ආඝාතය වළක්වා ගැනීමට උපකාරී වේ.

සැබෑ ජීවිත කතාව

රංජිත්, 62

රංජිත් උදෑසන ආහාර ගනිමින් සිටියදී ඔහුගේ මුහුණේ එක් පැත්තක් හදිසියේ පහළට වැටී ඇති බව ඔහුගේ බිරිඳ දුටුවාය. ඔහුගේ කථාව පැහැදිලි නොවූ අතර දකුණු අත නිසි ලෙස ඔසවා ගැනීමටද නොහැකි විය.

ඇය ආඝාතයේ ලක්ෂණ හඳුනාගෙන වහාම ගිලන් රථයක් ඇමතුවාය.

රංජිත් ඉක්මනින් රෝහලට ළඟා වී හදිසි ප්‍රතිකාර ලබාගත්තේය. ඔහුගේ දුර්වලතාව සහ කථනය ක්‍රමයෙන් යහපත් වූ අතර පුනරුත්ථාපන ප්‍රතිකාරවලින් පසු නැවත ක්‍රියාශීලී ජීවිතයකට පැමිණියේය.

"මගේ බිරිඳ ලක්ෂණ හඳුනාගෙන වහාම ක්‍රියා කළා. ඒ මිනිත්තු කිහිපය මගේ අනාගතය වෙනස් කළා." - රංජිත්

වැදගත් පණිවිඩය

ආඝාතය හදිසියේ ඇති විය හැකියි. ලක්ෂණ හඳුනාගන්න. වහාම ක්‍රියා කරන්න.

FACE • ARM • SPEECH • TIME
මුහුණ • අත • කථනය • කාලය

ආඝාතයේ රෝග ලක්ෂණ හදිසියේ ඇති වුවහොත් වහාම හදිසි වෛද්‍ය සේවාව අමතන්න.
ඔබම රිය පදවා රෝහලට නොයන්න. රෝග ලක්ෂණ නැතිවේදැයි බලා නොසිටින්න.

රුධිර පීඩනය පාලනය කරන්න • දුම්පානය නොකරන්න • ක්‍රියාශීලී වන්න • ඔබේ හෘදය ආරක්ෂා කරගන්න

අද ඔබේ මොළය ආරක්ෂා කරගන්න - සුවපත් හෙටක් සඳහා.

14 ඔටිසම් සහ ADHD

වෙනස් මොළ ▪ වෙනස් ශක්තීන් ▪ සෑම කෙනෙකුම වෙනස්

ඔටිසම් වර්ණාවලි තත්ත්වය (ASD) සහ ADHD යනු මොළයේ ක්‍රියාකාරිත්වයේ ස්වභාවික විවිධත්වය neurodivergence - හා සම්බන්ධ තත්ත්වයන්ය.
මොළය තොරතුරු සකසන, අවධානය යොමු කරන, සන්නිවේදනය කරන සහ අවට ලෝකයට ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරය පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් විය හැකියි.

වර්ණාවලියක් - සෑම කෙනෙකුම වෙනස්

ඔටිසම්හි ලක්ෂණ, ශක්තීන් සහ අවශ්‍ය සහාය පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට බෙහෙවින් වෙනස් වේ. ADHD ද විවිධ ආකාරයෙන් පෙනී සිටිය හැකියි. සමහරුන්ට ඉතා සුළු සහායක් පමණක් අවශ්‍ය වන අතර ස්වාධීන ජීවිතයක් ගත කළ හැකියි. තවත් සමහරුන්ට ජීවිතය පුරා වැඩි සහායක් අවශ්‍ය විය හැකියි.

ඔටිසම් - හඳුනාගත හැකි වෙනස්කම්

ලක්ෂණ පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට බෙහෙවින් වෙනස් විය හැකියි.

සන්නිවේදනය

- කතා කිරීම හෝ භාෂාව වෙනස් ලෙස වර්ධනය වීම
- දෙපාර්ශ්වික සංවාදයේ අපහසුතා
- වචනාර්ථයෙන් තේරුම් ගැනීම

සමාජ සබඳතා

- සමාජ ඉඟි තේරුම් ගැනීමේ අපහසුතා
- මිත්‍රත්වයන් ගොඩනඟා ගැනීමේ වෙනස්කම්
- අන් අය සමඟ වෙනස් ආකාරයකින් සම්බන්ධ වීම

රටා සහ දිනචරියාව

- නැවත නැවත කරන හැසිරීම්
- හුරුපුරුදු රටාවකට කැමැත්ත
- අනපේක්ෂිත වෙනස්කම් අපහසු වීම

විශේෂ රුචිකත්ව

- යම් මාතෘකාවක් හෝ ක්‍රියාකාරකමක් පිළිබඳ ඉතා ගැඹුරු රුචිකත්වයක් තිබීම

සංවේදන වෙනස්කම්

- ශබ්දය
- ආලෝකය
- ස්පර්ශය
- සුවඳ
- රසය
- උෂ්ණත්වය
- වේදනාව පිළිබඳ වැඩි හෝ අඩු සංවේදීතාව.

අධික ශබ්ද සහිත, කාර්යබහුල හෝ අනපේක්ෂිත පරිසර අපහසු විය හැකියි.

ADHD - හඳුනාගත හැකි වෙනස්කම්

ADHD ලක්ෂණ ප්‍රධාන වශයෙන් පහත ආකාරවල පෙනී සිටිය හැකියි.

අවධානය

- පහසුවෙන් අවධානය වෙනතකට යාම
- කාර්යයන් අවසන් කිරීමට අපහසු වීම
- අමතක වීම
- භාණ්ඩ අස්ථානගත කිරීම

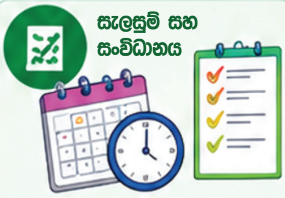
අධි ක්‍රියාශීලීත්වය

- නොසන්සුන් බව
- නිතර චලනය වීම
- වාඩි වී සිටීමට අපහසු වීම
- වැඩිපුර කතා කිරීම

ආවේගශීලීත්වය

- සිතා බැලීමට පෙර ක්‍රියා කිරීම
- අන් අය කතා කරන විට මැදිහත් වීම
- තම වාරය එනතුරු බලා සිටීමට අපහසු වීම

සැලසුම් සහ සංවිධානය



- කාලය කළමනාකරණය
- ප්‍රමුඛතා තීරණය කිරීම
- කාර්යයක් ආරම්භ කිරීමට හෝ අවසන් කිරීමට අපහසු වීම

ADHD ඇති සෑම කෙනෙකුම අධි ක්‍රියාශීලී නොවේ.

සමහරු නිහඬව සිටියත් අවධානය පහසුවෙන් වෙනතකට යාම, අමතක වීම සහ කටයුතු සංවිධානය කිරීමේ අපහසුතා තිබිය හැකියි.

ඔටිසම් + ADHD

තත්ත්ව දෙක එකම පුද්ගලයා තුළ තිබිය හැකියි.
සැලකිය යුතු පිරිසකට දෙකෙහිම ලක්ෂණ ඇති අතර, අධ්‍යයන අනුව ප්‍රමාණය වෙනස් වේ.

වෙනස්කමක් ≠ දුර්වලකමක්

වෙනස් ආකාරයකින් සිතීම සමඟ නිර්මාණශීලීත්වය, ගැඹුරු රුචිකත්ව, විශේෂ දැනුම, අවංකභාවය, ශක්තිමත් මතකය හෝ නව ආකාරයකින් ගැටලු විසඳීම වැනි ශක්තීන්ද තිබිය හැකියි.

"වෙනස් සිත් ලෝකය තවත් සුන්දර කරයි."

14 ඔටිසම් සහ (ADHD)

තේරුම් ගන්න ▪ සහාය දෙන්න ▪ ශක්තීන් වර්ධනය කරන්න

කුඩා වෙනස්කම් විශාල වෙනසක්!

එකතු වුවොත් දීප්තිමත් අනාගතයක්!

කලින් හඳුනාගැනීමෙන් විශාල වෙනසක් ඇති කළ හැකියි

සන්නිවේදනය, සමාජ සබඳතා, අවධානය, හැසිරීම, ඉගෙනීම හෝ දෛනික ජීවිතයේ ක්‍රියාකාරීත්වයේ පවතින වෙනස්කම් නිවසේ, පාසලේ, රැකියාවේ හෝ සබඳතාවලට බලපාන්නේ නම් වෘත්තීය තක්සේරුවක් ලබාගැනීම ගැන සලකා බලන්න.

නිවස | පාසල / විශ්වවිද්‍යාලය | රැකියාව | සබඳතා | මානසික සුවතාව

- එක් ලක්ෂණයක් හෝ හැසිරීමක් පමණක් මත රෝග නිර්ණය කළ නොහැකියි.
- සුදුසුකම් හා පළපුරුද්ද සහිත වෛද්‍යවරුන් සහ අනෙකුත් වෘත්තිකයන් විසින් පුද්ගලයාගේ වර්ධනය, ශක්තීන්, අපහසුතා සහ විවිධ පරිසරවල ක්‍රියාකාරීත්වය සලකා තක්සේරු කරයි.

ජීවිතයට ඇති බලපෑම අවම කරමු

1 කලින් හඳුනාගන්න

අවශ්‍යතා තේරුම්ගෙන නිසි සහාය කලින් ලබාගන්න.

2 ශක්තීන් වර්ධනය කරන්න

අපහසුතා පමණක් නොව හැකියාවන්, රුචිකත්ව සහ නිර්මාණශීලීත්වය හඳුනාගන්න.

3 පරිසරය ගැළපෙන ලෙස සකස් කරන්න

- පැහැදිලි උපදෙස්
- දෘශ්‍ය උපකාරක
- හුරුපුරුදු රටාව
- සංවේදනවලට ගැළපෙන පරිසරය

4 කතා කරන්න ▪ කියවන්න ▪ සෙල්ලම් කරන්න

කුඩා දරුවන්ගේ භාෂා සහ සමාජ කුසලතා වර්ධනයට මුහුණට මුහුණ කතාබහ, කියවීම සහ ක්‍රීඩාව ඉතා වැදගත්ය. අධික තිර කාලය සීමා කරන්න.

5 මානසික සුවතාව රැකගන්න

- කාංසාව ▪ විෂාදය ▪ නින්ද
- හිරිහැරයට ලක්වීම
- තනිකම පිළිබඳ අවධානය යොමු කරන්න.

6 නිසි ප්‍රතිකාර ලබාගන්න

ADHD සඳහා හැසිරීම්, අධ්‍යාපනික සහ පරිසරමය ක්‍රම මෙන්ම අවශ්‍ය විට ඖෂධද උපකාරී විය හැකියි.

7 පවුලටත් සහාය දෙන්න

දෙමාපියන් සහ රැකබලාගන්නන්ට නිවැරදි තොරතුරු, ප්‍රායෝගික ක්‍රම සහ සහාය අවශ්‍යයි.

8 වැඩිහිටි ජීවිතයටත් සහාය දිගටම ලබාදෙන්න

දෙමාපියන් සහ රැකබලාගන්නන්ට නිවැරදි තොරතුරු, ප්‍රායෝගික ක්‍රම සහ සහාය අවශ්‍යයි.

ඖෂධ පිළිබඳව

- ADHD ලක්ෂණ සඳහා (methylphenidate) හෝ (dexamphetamine) වැනි ඖෂධ සමහර පුද්ගලයන්ට බෙහෙවින් උපකාරී විය හැකියි.
- ඔටිසම් ඇති පුද්ගලයන්ට ඇතිවිය හැකි ඇතැම් සම්බන්ධ ගැටලු සඳහාද අවශ්‍ය විට වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබාදිය හැකියි. ඒ සඳහා (aripiprazole) හෝ SSRI) වැනි ඖෂධ ඇතැම් අවස්ථාවල වෛද්‍ය අධීක්ෂණය යටතේ භාවිත කළ හැකියි.

ඔටිසම් හෝ ADHD වළක්වාගත හැකිද?

සාමාන්‍යයෙන් නොහැකියි.

- ✗ දුර්වල දෙමාපිය රැකවරණය නිසා නොවේ
- ✗ විනය නොමැතිකම නිසා නොවේ
- ✗ පුද්ගලයාගේ චරිතයේ දුර්වලතාවක් නොවේ
- ✗ එන්නත් නිසා ඔටිසම් ඇති නොවේ

වැදගත් පණිවිඩය

වෙනස් මොළ ▪ වෙනස් ශක්තීන් ▪ වෙනස් අවශ්‍යතා

ඔටිසම් සහ ADHD යනු (neurodivergence) හා සම්බන්ධ තත්ත්වයන්ය. අපගේ අරමුණ පුද්ගලයා "සාමාන්‍ය" කෙනෙකු බවට වෙනස් කිරීම නොවේ.

පුද්ගලයා තේරුම් ගන්න | අවශ්‍ය සහාය ලබාදෙන්න | ශක්තීන් හඳුනාගෙන වර්ධනය කරන්න

නිසි අවබෝධය, පිළිගැනීම සහ සහාය සමඟ සෑම පුද්ගලයෙකුටම තම හැකියාවන් වර්ධනය කරගෙන සාර්ථක, සතුටු සහ අර්ථවත් ජීවිතයක් ගත කළ හැකියි.

"වෙනස් සිත් ලෝකය තවත් සුන්දර කරයි."

වෙනස් සිත් ▪ පොදු මනුෂ්‍යත්වය ▪ වඩා හොඳ අනාගතයක්

15 අකල් මරණ වළකමු

බොහෝ අකල් මරණ නිවැරදි තීරණ, කල්තියා හඳුනා ගැනීම සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාවක් මඟින් වළක්වා ගත හැකිය.

අකල් මරණ යනු කුමක්ද?

අකල් මරණ යනු පුද්ගලයෙකු තම සාමාන්‍ය ආයු අපේක්ෂාවට (අවු. 70) පෙර මිය යාමයි.

බොහෝ අකල් මරණ හෘද රෝග, ආඝාතය, දියවැඩියාව, පිළිකා, ඩිමෙන්ෂියාව, නිදන්ගත පෙනහළු හා වකුගඩු රෝග වැනි වළක්වා ගත හැකි, නිදන්ගත රෝග නිසා සිදු වේ.

බොහෝ දෙනා මිය යන්නේ වයසට යාම නිසාම නොව,
වයසට යාමත් සමඟ ඇතිවන රෝග නිසාය - විශේෂයෙන් හෘද රෝග, ආඝාතය, දියවැඩියාව, පිළිකා, ඩිමෙන්ෂියාව, නිදන්ගත පෙනහළු හා වකුගඩු රෝග, ආසාදන සහ ශාරීරික දුර්වලතාව නිසාය.

එනිසා අකල් මරණ වැළැක්වීමේ ප්‍රධාන උපාය මාර්ගය නිදන්ගත රෝග වැළැක්වීම බව පෙනී යයි.

අකල් මරණයට මඟ පෑදෙන ආකාරය

1

සෞඛ්‍යයට අහිතකර ජීවන රටාව

සෞඛ්‍ය සම්පන්න නොවන ආහාර, ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් අඩුවීම, දුම්පානය, අධික මත්පැන් සහ වෙනත් අවදානම් සාධක

2

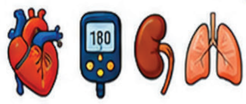
අවදානම් තත්ත්වයන් වර්ධනය වීම

- තරබාරුකම
- දියවැඩියාව
- අධි රුධිර පීඩනය
- අධි කොලෙස්ටරෝල්

3

ශරීරයේ අවයවවලට හානි වීම

හෘදය, මොළය, නහර, වකුගඩු, පෙනහළු සහ අනෙකුත් අවයවවලට ක්‍රමයෙන් හානි සිදු විය හැකිය.

4 

නිදන්ගත රෝග ඇති වීම

හෘද රෝග, ආඝාතය, දියවැඩියා සංකූලතා, වකුගඩු රෝග, පෙනහළු රෝග සහ වෙනත් නිදන්ගත රෝග ඇති විය හැකිය.

5

ජීවන තත්ත්වයහ පිරිහීම

ශාරීරික හැකියාව අඩුවීම, රෝගාතුර වීම සහ දෛනික ජීවිතයට බාධා ඇති විය හැකිය.

6

අකල් මරණ අවදානම වැඩි වීම

අකල් මරණයේ පුළුල් බලපෑම

පුද්ගලයාට- ජීවිත කාලය සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්නව ජීවත් වන කාලය අඩු වේ.

පවුලට- ආදරණීයයෙකු අහිමි වීම සහ මානසික, සමාජීය හා ආර්ථික බලපෑම් ඇති වේ.

සමාජයට- සෞඛ්‍ය සේවා අවශ්‍යතා සහ වියදම් වැඩි වේ.

රටේ ආර්ථිකයට - වැඩ කළ හැකි වයසේ පුද්ගලයන් අහිමි වීමෙන් ඵලදායිතාව අඩු වේ.

වැදගත් පණිවිඩය

බොහෝ අකල් මරණ හදිසියේ ඇතිවන අවාසනාවන්ත සිදුවීම් පමණක් නොවේ. ඒවාට හේතු වන අවදානම් සාධක බොහෝවිට වසර ගණනාවක් පුරා සෙමින් වර්ධනය වේ.

එම අවදානම් කල්තියා හඳුනාගෙන පාලනය කිරීමෙන් බොහෝ අකල් මරණ වළක්වා ගත හැකිය.

16 අරමුණක් සහිත ජීවිතයක් ගොඩනඟා ගනිමු

අරමුණක් සහිත ජීවිතයක් යනු අපිත් අපට වඩා වැඩි දෙයක් වෙනුවෙන් ජීවත් වීමයි.

එය අපගේ මනසට සතුට, සාර්ථකත්වය සහ සෞඛ්‍යය ලබා දෙයි.

අරමුණක් සහිත ජීවිතයක් යනු කුමක්ද?

අරමුණක් සහිත ජීවිතයක් යනු අපගේ වටිනාකම්, හැකියාවන් සහ ආශාවන් අනුව තේරුමක් ඇති දෙයක් වෙනුවෙන් දායක වීමයි.

එය කුඩා වුවද විශාල වුවද, අපට දිගුකාලීන උත්සාහයක්, ධෛර්යයක් දෙයි.

අපගේ ජීවිතයට අරමුණක් තිබුවිට, අපි ශක්තිමත්, සතුටින් සහ දිගු කලක් සුවයෙන් ජීවත් විය හැකිය.

අරමුණක් සහිත ජීවිතයක පදනම

ඉලක්ක තබා ගැනීම

වටිනාකම් හඳුනා ගැනීම

අන් අයට උපකාර කිරීම

නිතිපතා සැලසුම් සහ ක්‍රියා කිරීම

සමාජීයත්වය ගොඩනඟා ගැනීම

නව දැනුම හා කුසලතා වැඩි දියුණු කර ගැනීම

අරමුණක් සහිත ජීවිතයක් ගොඩනඟා ගන්නේ කෙසේද?

තමන්ට වැදගත් දේ තෝරා ගන්න.

කෙටි සහ දිගු ඉලක්ක තබා ගන්න.

දිනපතා කුඩා පියවර ගන්න.

අන් අය සමඟ සම්බන්ධතාව රැකගන්න.

අලුත් දේ ඉගෙන ගැනීම නිරතව සිදුකරන්න.

ස්වයං, කෘතඥතාව සහ සිත සුව පවත්වා ගන්න.

අරමුණක් සහිත ජීවිතයක ප්‍රතිලාභ

මනසට සතුට

ජීවිතයට අර්ථයක්

මානසික සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීම

ශාරීරික සෞඛ්‍යය වැඩි දියුණු වීම

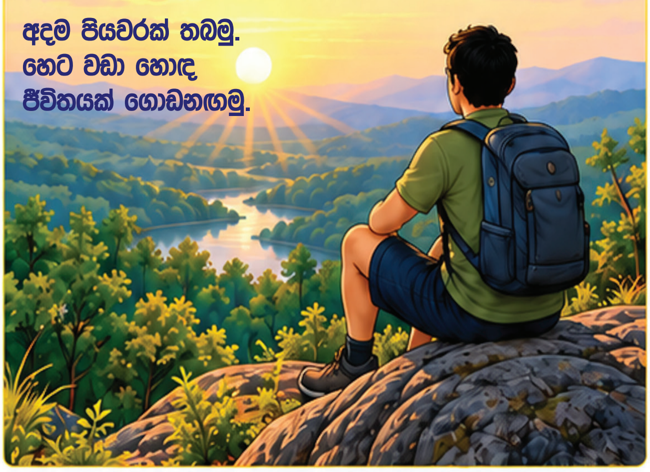
පවුල් සහ සමාජ සබඳතා ශක්තිමත් කිරීම

දිගු කලක් සුවයෙන් ජීවත් වීමට උපකාර

ප්‍රධාන පණිවිඩය

අරමුණක් සහිත ජීවිතයක් අපට සතුට, ශක්තිය සහ සුවය ලබා දෙයි.

අදම පියවරක් තබමු. හෙට වඩා හොඳ ජීවිතයක් ගොඩනඟමු.



17 සතුටින්, සුවෙන්, දිගු කලක් ජීවත් වෙමු

නිරෝගී දිවියක් කුමක්ද?

නිරෝගී දිවියක් යනු රෝග නොමැතිව සිටීම පමණක් නොව, ශාරීරිකව, මානසිකව සහ සමාජීයව යහපත් ජීවිතයක් ගත කිරීමයි.

අද ගන්නා කුඩා සෞඛ්‍ය සම්පන්න තීරණ මගින් ඔබටත් ඔබගේ පවුලටත් දිගු, සතුටින් සහ සුවයෙන් පිරි ජීවිතයක් ගොඩනඟා ගත හැකිය.

මා අද වෙන සිට පොරොන්දු වෙමි...

1. සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර ගන්නෙමි.
2. දිනපතා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙමි.
3. ප්‍රමාණවත් නින්දක් ලබා ගන්නෙමි.
4. දුම්පානයෙන් වළකින්නෙමි.
5. මත්පැන් සීමා කරමි.
6. මානසික සහ ආධ්‍යාත්මික සුවතාව ආරක්ෂා කරගන්නෙමි.
7. නිසි අරමුණක් සහිත පවුල් සහ සමාජ ජීවිතයක් ගොඩනඟා ගනිමි.
8. නිර්දේශිත එන්නත් සහ නිසි සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණ ලබා ගන්නෙමි.
9. අවශ්‍ය විට නිසි වෛද්‍ය උපදෙස් සහ ප්‍රතිකාර ලබා ගන්නෙමි.
10. මගේ පවුලේ අයද, හිතවතුන්ද නිරෝගී ජීවිතයක් කරා යොමු කරමි.

නිරෝගී ජීවිතයක පදනම

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර

නිතිපතා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්

ප්‍රමාණවත් නින්ද

මානසික සුවතාව

හොඳ පවුල් සහ සමාජ සබඳතා

අරමුණක් සහිත ජීවිතයක්

මතක තබා ගන්න

ඔබගේ සෞඛ්‍යය ඔබගේ ජීවිතයේ වටිනාම සම්පතයි.

එය ආරක්ෂා කිරීම ඔබට පමණක් නොව, ඔබගේ පවුලට, දරුවන්ට සහ ඉදිරි පරම්පරාවට දෙන අගනාම ත්‍යාගයයි...

නිරෝගී මිනිසුන්
සතුටින් පිරුණු පවුල්
වඩා යහපත් සමාජයක්
ශක්තිමයත් රටක්

සිතුවිල්ල

මෙම අත්පොත සම්පිණ්ඩනයකළ ආකාරය

මෙම අත්පොතේ අන්තර්ගතය සකස් කර ඇත්තේ විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන්ගේ සායනික අත්දැකීම් සහ විශ්වාසදායක ජාත්‍යන්තර මූලාශ්‍රවලින් ලබාගත් විද්‍යාත්මක සාක්ෂි එකට එක් කිරීමෙනි. එම මූලාශ්‍ර අතරඃ එක්සත් රාජධානියේ ජාතික සෞඛ්‍ය සේවය, ඇමරිකා එක්සත් ජනපදයේ රෝග පාලනය සහ නිවාරණය සඳහා වූ මධ්‍යස්ථාන, ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය, අනෙකුත් ජාතික සෞඛ්‍ය ආයතන සහ සංවිධාන ඇතුළත් වේ.

අදාල වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක තොරතුරු සොයාගැනීම සඳහා පබ්මෙඩ් සෙවුම් යන්ත්‍රය භාවිත කරන ලදී. රූප සටහන් සකස් කිරීම සඳහා ජනක කෘත්‍රිම බුද්ධි මෙවලම්වල සහාය ලබාගන්නා ලදී. ඉන්පසු සියලු අන්තර්ගතය සාමාන්‍ය පාඨකයාට පැහැදිලිව සහ නිවැරදිව තේරුම්ගත හැකි බව තහවුරු කිරීම සඳහා විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන් විසින් අනුවර්තනය කර, ව්‍යුහගත කර, වැඩිදියුණු කරන ලදී.

තොරතුරු විශ්වාසදායක මූලාශ්‍ර කිහිපයක් සමඟ සසඳා පරීක්ෂා කරන ලදී. සෑම මාතෘකාවක්ම අවම වශයෙන් වෛද්‍යවරුන් 20 දෙනෙකු විසින් සමාලෝචනය කරන ලදී.

යොමු කරගත් සියලු තොරතුරු මූලාශ්‍ර වගුව 1 හි දක්වා ඇත.

	නම	රට	වෙබ් අඩවිය
1	Centers for Disease Control and Prevention	USA	https://www.cdc.gov/
2	World Health Organization	CH	https://www.who.int/
3	Australian Institute of Health and Welfare	AU	https://www.aihw.gov.au/
4	Health Direct	AU	https://www.healthdirect.gov.au/
5	Mayo Clinic	USA	https://www.mayoclinic.org/
6	National Institute for Health Care Excellence	UK	https://www.nice.org.uk/
7	PubMed	USA	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/
8	Cleveland Clinic	USA	https://my.clevelandclinic.org/
9	South Australia Health Clinical Guidelines	AU	https://www.sahealth.sa.gov.au/
10	National Health Service	UK	https://www.nhs.uk/
11	Victorian Government Health Department	AU	https://www.vic.gov.au/
12	Cancer Council Australia	AU	https://www.cancer.org.au/
13	Better Health Channel	AU	https://www.betterhealth.vic.gov.au/
14	American College of Obstetrics and Gynecology	USA	https://www.acog.org/
15	Royal Australian College of General Practitioners	AU	https://www.racgp.org.au/

දායක වූ කර්තෘ මණ්ඩලය

ප්‍රධාන කර්තෘ

වෛද්‍ය ලිලන්ත වැදිසිංහ
[MBBS, DFSRH, CCT, MRCPI, FRCOG, FRANZCOG, MMEd, PhD]

ලිලන්ත වැදිසිංහ මහතා ප්‍රසව හා නාරිවේද විශේෂඥ වෛද්‍යවරයෙකු, වෛද්‍ය අධ්‍යාපනඥයෙකු සහ පර්යේෂකයෙකු වේ. ඔහු කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලයෙන් වෛද්‍ය උපාධිය ලබාගත් අතර, එක්සත් රාජධානියේ වසර 14ක් සේවය කරමින් ප්‍රසව හා නාරිවේද විශේෂඥ පුහුණුව සම්පූර්ණ කළේය. ගැබ්ගෙල පිළිකා වැළැක්වීම පිළිබඳ පර්යේෂණ සඳහා ලන්ඩන් විශ්වවිද්‍යාලයෙන් ආචාර්ය උපාධියක්ද, ඩන්ඩී විශ්වවිද්‍යාලයෙන් වෛද්‍ය අධ්‍යාපනය පිළිබඳ ශාස්ත්‍රපති උපාධියක්ද ලබා ඇත. 2015 දී ඔහු එංගලන්තයේ වෝරික් විශ්වවිද්‍යාලයේ සහකාර මහාචාර්යවරයෙකු ලෙස පත් කරන ලදී. දැනට ඔහු ඕස්ට්‍රේලියාවේ ප්‍රසව හා නාරිවේද ජ්‍යෙෂ්ඨ ජ්‍යෙෂ්ඨ විශේෂඥ වෛද්‍යවරයෙකු ලෙසත්, ක්වීන්ස්ලන්ත විශ්වවිද්‍යාලයේ ජ්‍යෙෂ්ඨ වෛද්‍ය ගුරුවරයෙකු ලෙසත් සේවය කරයි.

ජ්‍යෙෂ්ඨ කර්තෘවරු/සංස්කාරකවරු

වෛද්‍ය විද්‍යා මහාචාර්ය ඉන්දික කරුණාතිලක- කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලයේ උපකුලපති, ශ්‍රී ලංකාව. **මහාචාර්ය ගෝමින්ද පොන්නම්පෙරුම**- වෛද්‍ය අධ්‍යාපනය පිළිබඳ මහාචාර්ය, ශ්‍රී ලංකාව. **මහාචාර්ය නදීන ජයසූරිය** - මුඛ සහ මුහුණ ශල්‍යකර්ම පිළිබඳ මහාචාර්ය, ශ්‍රී ලංකාව. **මහාචාර්ය ප්‍රබෝධන රණවීර** - ප්‍රසවය හා නාරිවේදය පිළිබඳ මහාචාර්ය, ශ්‍රී ලංකාව. **මහාචාර්ය නිරෝෂන් ලොකුනාරංගොඩ** - හෘද රෝග පිළිබඳ මහාචාර්ය, ශ්‍රී ලංකාව. **සහාය මහාචාර්ය කෞෂාද් ජයකොඩි**- විශේෂඥ මනෝ වෛද්‍ය, ඕස්ට්‍රේලියාව. **සහාය මහාචාර්ය විරාජ් කාරියවසම්** - ආමාශ ආන්ත්‍ර විද්‍යාඥ සහ අක්මාරෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය, ඕස්ට්‍රේලියාව. **සහාය මහාචාර්ය කසාම් මොහමඩ්** - ප්‍රසව හා නාරිවේද විශේෂඥ වෛද්‍ය, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය ආනන්ද රත්නායක**- ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය, මුඛ හනුක සහ මුහුණ ශල්‍යකර්ම පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය, ශ්‍රී ලංකාවේ දුම්කොළ සහ මධ්‍යසාර පිළිබඳ ජාතික අධිකාරියේ ගරු සභාපති. **වෛද්‍ය කුසල් විජයවීර** - ජ්‍යෙෂ්ඨ සෞඛ්‍ය තොරතුරු විශේෂඥ, එක්සත් රාජධානිය. **වෛද්‍ය මනෝජ් ප්‍රනාන්දු** - ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය පිළිබඳ විශේෂඥ, ශ්‍රී ලංකාව. **වෛද්‍ය අරුණජිත් අමරසිංහ** - ප්ලාස්ටික් සැත්කම් පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය රුචිර අමරසිංහ** - විශේෂඥ පවුල් වෛද්‍ය, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය හෂාර අරියප්පෙරුම** - විශේෂඥ පවුල් වෛද්‍ය, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය පණ්ඩුල අතාවුදආරච්චි** - හෘද රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය, ශ්‍රී ලංකාව. **වෛද්‍ය ප්‍රියන්ත අත්තනායක** - විශේෂඥ පවුල් වෛද්‍ය, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය සාරිකා හඬංගේ** - ප්‍රසව හා නාරිවේද විශේෂඥ වෛද්‍ය, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය ජනක බාලසූරිය** - විශේෂඥ ශල්‍ය වෛද්‍ය, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය චමින්ද බස්නායක** - කායික රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය ලෝරා කෙයාලස්**-අන්තරාසර්ග රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය ඇලන් චෙන්** - ප්‍රසව හා නාරිවේද විශේෂඥ වෛද්‍ය, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය ෆසාල් චෞද්රි** - විශේෂඥ පවුල් වෛද්‍ය, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය කේට්ලින් ඩලාස්** - ප්‍රසව හා නාරිවේද විශේෂඥ වෛද්‍ය, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය අවුෂ ද සිල්වා** - ප්‍රසව හා නාරිවේද විශේෂඥ වෛද්‍ය, නවසීලන්තය. **වෛද්‍ය දිමුත් ද සිල්වා** හෘද රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය නවීන් ද සොයිසා** - ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, ශ්‍රී ලංකාව. **වෛද්‍ය චන්දිමා දිවිතොටුවෙල**, පෙනහළු බද්ධකිරීම සහ ළය රෝග පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය සුධීර එදිරිසිංහ** - විශේෂඥ පවුල් වෛද්‍ය, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය ඩිලාන් ඇපාසිංහ** - ශ්‍රී ලංකාවේ හදිසි වෛද්‍ය විද්‍යාව පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය, ඕස්ට්‍රේලියාවේ ජ්‍යෙෂ්ඨ වෛද්‍ය නිලධාරී. **වෛද්‍ය නිසාම් ෆයිරූස්** - සෞඛ්‍ය සේවා කළමනාකාර, කැනඩාව. **වෛද්‍ය අරුණ ප්‍රනාන්දු** - ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය, අක්ෂි ශල්‍ය විශේෂඥ වෛද්‍ය, ශ්‍රී ලංකාව. **වෛද්‍ය අසංග ප්‍රනාන්දු** - විශේෂඥ පවුල් වෛද්‍ය, ශ්‍රී ලංකාව. **වෛද්‍ය තුෂාර ගාල්ලගේ**-විශේෂඥ පවුල් වෛද්‍ය, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය චාරුනී ගමගේ** - විශේෂඥ මනෝ වෛද්‍ය, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය හේමන්ත ගමගේ**- විශේෂඥ පවුල් වෛද්‍ය, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය සොනාලි ගුණතිලක** - ළමා මනෝ වෛද්‍ය විශේෂඥ, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය සජිනි කළුපහන බස්නායක** - ඕස්ට්‍රේලියාවේ හන්දිපත් රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය. **වෛද්‍ය රනිල් ගජනායක** - වකුගඩු රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය, ඇමරිකා එක්සත් ජනපදය. **වෛද්‍ය සසංක ගුණරත්න**- විශේෂඥ පවුල් වෛද්‍ය, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය ටොම් හැන්** - ළමා රෝග විශේෂඥ. වෛද්‍ය, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය නුමේගා ජයසූරිය** - විශේෂඥ මනෝ වෛද්‍ය, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය ආසිරි හේවාමලගේ** - ප්‍රජා

වෛද්‍ය විශේෂඥ, ශ්‍රී ලංකාව. **වෛද්‍ය ගයාත්‍රි හේවාවසම්** - නිර්වින්දන වෛද්‍ය විශේෂඥ, එක්සත් රාජධානිය. **වෛද්‍ය චින්තක හේවාවිතාරණ** - නිර්වින්දන වෛද්‍ය විශේෂඥ, එක්සත් රාජධානිය. **වෛද්‍ය සුදත් ඉහළවත්ත** - විශේෂඥ පවුල් වෛද්‍ය, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය බුද්ධි ජයසේකර** - විශේෂඥ මනෝ වෛද්‍ය, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය පුබුදු ජීවනී**-නිර්වින්දන වෛද්‍ය විශේෂඥ, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය චමින්ද ජයලත්** ප්‍රසව හා නාරිවේද විශේෂඥ වෛද්‍ය, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය විජිනි ජයවර්ධන**- විශේෂඥ මනෝ වෛද්‍ය, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය අසේල ජයතිලක**- විශේෂඥ ශල්‍ය වෛද්‍ය, ශ්‍රී ලංකාව. **වෛද්‍ය පුෂ්පකුමාර කඳපොල ආරච්චිගේ** විශේෂඥ මනෝ වෛද්‍ය, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය තුසිර කරුණාරත්න** -නිර්වින්දන වෛද්‍ය විශේෂඥ, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය සමන්මලී කොලොන්නේ**- ප්‍රධාන වෛද්‍ය නිලධාරී, දැඩි සත්කාර වෛද්‍ය විද්‍යාව, ශ්‍රී ලංකාව. **වෛද්‍ය පෝල් කොෂ්** ළමා රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය ඇලෙක්සැන්ඩර් ලින්ඩ්ග්‍රම්**- ප්‍රසව හා නාරිවේද විශේෂඥ වෛද්‍ය, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය වෛෂ්ණවි මලරාජගන්**- ප්‍රසව හා නාරිවේද විශේෂඥ වෛද්‍ය, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය බුද්ධි මංචනායක** ජ්‍යෙෂ්ඨ වෛද්‍ය නිලධාරී, ශ්‍රී ලංකාව. වෛද්‍ය රොජර් මාටින් ප්‍රසව හා නාරිවේද විශේෂඥ වෛද්‍ය, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය ජේඩ් මැක්ලෙලන්** ප්‍රසව හා නාරිවේද විශේෂඥ වෛද්‍ය, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය ඖංග් මිං** - අන්තරාසර්ග විශේෂඥ වෛද්‍ය, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය සජීව නාරංගොඩ**- ජ්‍යෙෂ්ඨ සෞඛ්‍ය සේවා පරිපාලක, ශ්‍රී ලංකාව. **වෛද්‍ය ශාමලා නාරංගොඩ**- ජ්‍යෙෂ්ඨ දන්ත ශල්‍ය වෛද්‍ය, ශ්‍රී ලංකාව. **වෛද්‍ය අනුරුද්ධ පාදෙණිය**- ළමා ස්නායු විශේෂඥ වෛද්‍ය, ශ්‍රී ලංකාව. **වෛද්‍ය තරින්දි පද්මපෙරුම**- විශේෂඥ පවුල් වෛද්‍ය, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය වෙනුර පලිහවඩන**- විශේෂඥ මනෝ වෛද්‍ය, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය අනුර පද්මසිරි**- ප්‍රසව හා නාරිවේද විශේෂඥ වෛද්‍ය, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය ජිල් පාකර්-ස්මිත්** - බෝවන රෝග පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය ඊෂාන් පීරිස්**- විශේෂඥ පවුල් වෛද්‍ය හා ජ්‍යෙෂ්ඨ සෞඛ්‍ය සේවා පරිපාලක, එක්සත් රාජධානිය. **වෛද්‍ය රසිකා සමන්මලී පෙරේරා**- විශේෂඥ පවුල් වෛද්‍ය, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය ශෂිකා ප්‍රබුද්ධානි පීරිස්**- ශ්‍රී ලංකාවේ හදිසි වෛද්‍ය විද්‍යාව පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය, ජ්‍යෙෂ්ඨ වෛද්‍ය නිලධාරී, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය ගිහාන් පියසිරි**- නිර්වින්දන වෛද්‍ය විශේෂඥ, ශ්‍රී ලංකාව. වෛද්‍ය **චන්ද්‍රික පොන්නම්පෙරුම** හෘද රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය, ශ්‍රී ලංකාව. **වෛද්‍ය ජගත් ප්‍රේමදාස**- ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය, ප්‍රසව හා නාරිවේද විශේෂඥ වෛද්‍ය, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය මල්කි ප්‍රේමතිලක**- විශේෂඥ පවුල් වෛද්‍ය, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය විශ්වාස් රඝුනාත්**- වකුගඩු රෝග පිළිබද විශේෂඥ වෛද්‍ය, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය අසංග රාජපක්ෂ**- ළමා රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය, ශ්‍රී ලංකාව. **වෛද්‍ය ඉවානා රිසුටෝ** ප්‍රසව හා නාරිවේද විශේෂඥ වෛද්‍ය, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය මාලිකා සමරවීර** - විශේෂඥ පවුල් වෛද්‍ය, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය ඉන්දු සමරසේන** - විශේෂඥ පවුල් වෛද්‍ය, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය රදිත් සමරතුංග** - ජ්‍යෙෂ්ඨ වෛද්‍ය නිලධාරී, ශ්‍රී ලංකාව. **වෛද්‍ය රමීන්ද්‍ර සේනාරත්න**-විශේෂඥ ශල්‍ය වෛද්‍ය, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය කනපතිප්පිල්ලෙයි සිවනේසන්** - ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය, ප්‍රසව හා නාරිවේද විශේෂඥ වෛද්‍ය, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය ලහිරුවන් සෝමරත්න** - විශේෂඥ පවුල් වෛද්‍ය සහ හදිසි සත්කාර වෛද්‍ය, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය ලසන්ත සෝමරත්න**- විශේෂඥ පවුල් වෛද්‍ය, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය ස්වෙට්ලානා ස්ටාරොඩුබ්ට්සෙවා** රුසියානු සමූහාණ්ඩුවේ ප්‍රසව හා නාරිවේද විශේෂඥ වෛද්‍ය, ඕස්ට්‍රේලියාවේ ජ්‍යෙෂ්ඨ වෛද්‍ය නිලධාරී. **වෛද්‍ය සුනන්ද තිලකරත්න** - විශේෂඥ පවුල් වෛද්‍ය, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය මයූරන් වීරසිංහම්**- ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය, ප්‍රසව හා නාරිවේද විශේෂඥ වෛද්‍ය, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය නිරන්ජන් වීරසූරිය**- ජ්‍යෙෂ්ඨ වෛද්‍ය නිලධාරී, ශ්‍රී ලංකාව. **වෛද්‍ය රංගි වීරසූරිය**- ජ්‍යෙෂ්ඨ දන්ත ශල්‍ය වෛද්‍ය, ශ්‍රී ලංකාව. **වෛද්‍ය සුරංග වීරසූරිය**- හෘද රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය අරුණි වීරකෝන්**- විශේෂඥ පවුල් වෛද්‍ය, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය තුසිත කරුණාරත්න,** නිර්වින්දන විශේෂඥ වෛද්‍යථ ඕස්ට්‍රේලියාව, **වෛද්‍ය මනෝෂි වීරසිංහ** වයෝවෘද්ධ වේද විශේෂඥ වෛද්‍ය, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය අශෝක වීරසිංහ**- හදිසි වෛද්‍ය විශේෂඥ, එක්සත් රාජධානිය. **වෛද්‍ය ජනක වීරතුංග**- ආඝාතය පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය, එක්සත් රාජධානිය. **වෛද්‍ය හිමාලි විජේගුණසේකර**- ජ්‍යෙෂ්ඨ සෞඛ්‍ය සේවා පරිපාලක, ශ්‍රී ලංකාව. **වෛද්‍ය ජයන්තා වික්‍රමාරච්චි**- විශේෂඥ පවුල් වෛද්‍ය, එක්සත් රාජධානිය. **වෛද්‍ය සඳිත වික්‍රමසිංහ**- අක්ෂි ශල්‍ය වෛද්‍ය විශේෂඥ, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය මහේෂක විජයවර්ධන**- ළමා රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය, ශ්‍රී ලංකාව. **වෛද්‍ය නවිඳු විජේසේකර**- ජ්‍යෙෂ්ඨ වෛද්‍ය නිලධාරී, ශ්‍රී ලංකාව. **වෛද්‍ය බුද්ධික විජේසිංහ** - ජ්‍යෙෂ්ඨ හදිසි වෛද්‍ය නිලධාරී, ඕස්ට්‍රේලියාව. **වෛද්‍ය හිමරු විරිතමුල්ල** - ශල්‍ය වෛද්‍ය විශේෂඥ, ශ්‍රී ලංකාව. වෛද්‍ය තුසිත කරුණාරත්න, නිර්වින්දන විශේෂඥ වෛද්‍යථ ඕස්ට්‍රේලියාව

කනිෂ්ඨ සංස්කාරකවරු

ඕස්ට්‍රේලියාවේ විශේෂඥ පුහුණුව ලබන වෛද්‍යවරු:

වෛද්‍ය ජෝර්ජියා බර්ට්‍රම්, වෛද්‍ය ගේබ්‍රියෙල් ඩෝර්, වෛද්‍ය ජීවන් ජන්ගම්, වෛද්‍ය සම්පත් දිසානායක, වෛද්‍ය ගයාද් සමීර, වෛද්‍ය චරින්දා රත්නධීර, වෛද්‍ය චමත් ලියනගේ, වෛද්‍ය බුද්ධික මැණික්පුර, වෛද්‍ය කාලා පිකරාරෝ, වෛද්‍ය කැසැන්ඩ්‍රා හැරිසන්, වෛද්‍ය නිමානි හෙට්ටිආරච්චි, වෛද්‍ය ඇබිගේල් බැන්ගෝයි, වෛද්‍ය ජියා නී ක්වාන්, වෛද්‍ය එමා ලේන්, වෛද්‍ය හැනා විටන්, වෛද්‍ය රෙබෙකා ගොබිනාතන්, වෛද්‍ය අයිවන් වයිට්, වෛද්‍ය ග්‍රේස් පිකරිං, වෛද්‍ය ඇලෙක්සැන්ඩ්‍රා ෆුලර්ටන්, වෛද්‍ය සුමයියා සයිඩ්, වෛද්‍ය ඩොනාා සැබෙට්, වෛද්‍ය නිම්රේකි යාපා, වෛද්‍ය සේරා ඈෂ්බර්න්

ඕස්ට්‍රේලියාවේ නේවාසික වෛද්‍ය නිලධාරීන්:

වෛද්‍ය ජැක් හොවාර්ඩ්, වෛද්‍ය ග්‍රේස් බැක්ස්ටර්, වෛද්‍ය වෙං චන්මනි ඉන්ග්, වෛද්‍ය ජැක් කෙල්සෝ රිබ්, වෛද්‍ය ජොශුවා ස්මිත්, වෛද්‍ය ටාමිඩ් රාමන්, වෛද්‍ය සකාරියා ශින්වාරි, වෛද්‍ය එවර්ට් වනෙන්බර්ග්, වෛද්‍ය මදාරා හේරත්

ඕස්ට්‍රේලියාවේ සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයන්:

අශෝකා සුරවීර මහත්මිය, ආයුර්වේද වෛද්‍යවරිය, ඩානා කිඩ් මහත්මිය, සායනික ආහාරවේදිනිය, කිම් ටොඩ් මහත්මිය, දියවැඩියා උපදේශක,

පුහුණු සංස්කාරකවරු

ඕස්ට්‍රේලියාවේ සහ කැනඩාවේ වෛද්‍ය සිසුන්:

වෙනුලි බස්නායක මෙනෙවිය, සෑම් බොගියාට්සිස් මහතා, සන්සුක ද සිල්වා මහතා, ඕෂධ එදිරිසිංහ මහතා, ඇනී ෆෙච්ස්ටර් මෙනෙවිය, සෙනොද් ජයසිංහ මහතා, ශ්‍රේයස් බන්නා මහතා, අබිනේෂ් මයුරන් මහතා, තිලක් පටෙල් මහතා, ජෙමීමා පෝ මෙනෙවිය, උච්ද රතීෂ් මහතා, ග්‍රාන්ට් රයින්බොට් මහතා, අමිලියා ස්කුලි මෙනෙවිය, අතන්ද්‍රි සෝමරත්න මෙනෙවිය, ඇලිසා සොන්ග් මෙනෙවිය, අභිනන්ද් වාසුදේවන් මහතා, නේෂි වීරසූරිය මෙනෙවිය

වියාචනය

මෙම පොතේ ඇති තොරතුරු සාමාන්‍ය ජනතාව දැනුවත් කිරීම සඳහාය. මෙම පොත වෛද්‍ය උපදෙස්, රෝග විනිශ්චය හෝ ප්‍රතිකාර සඳහා ආදේශකයක් නොවේ. මෙහි අඩංගු තොරතුරු භාවිත කිරීම, යෙදවීම හෝ ඒ මත විශ්වාසය තැබීමෙන් ඇතිවන ඍජු, වක්‍ර, අහඹු, අනුගාමී හෝ දඬුවම් ස්වභාවයේ හානි සම්බන්ධයෙන් කතුවරයා, ප්‍රකාශකයා හෝ අනුබද්ධ පාර්ශ්ව කිසිවෙකු වගකීමක් භාර නොගනී.

ඔබගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය සම්බන්ධයෙන් කිසියම් සැකයක් හෝ ගැටලුවක් ඇත්නම්, කරුණාකර සුදුසුකම් ලත් වෛද්‍යවරයෙකුගේ උපදෙස් ලබා ගන්න. ඔබගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් වන බැවින්, සෑම විටම සුදුසුකම් ලත් වෛද්‍යවරයෙකුගේ උපදෙස් ලබා ගන්න.

ප්‍රණාමය

මෙම පොතේ විද්‍යාත්මක පදනම ගොඩනැගීමට දායක වූ ලොව පුරා සිටි සහ සිටින දස දහස් ගණනක් පර්යේෂකයන්ට අපගේ ස්තුතිය පුද කරමු.

මෙම ගමන පුරාම සහාය ලබාදුන් අපගේ දායකයන්, පවුල්, සගයන්, රෝගීන් සහ ආයතන වෙත අපගේ ගැඹුරු කෘතඥතාව පළ කරමු.

අවසානයේදී, මෙම දැනුම භාවිත කර තමන්ගේ ජීවිතයත් අන් අයගේ ජීවිතත් වැඩිදියුණු කරන අතීත, වර්තමාන සහ අනාගත සියලු පාඨකයන්ට අපගේ ස්තුතිය පුද කරමු.