ප්‍රවෘත්ති නිවේදනය.

ලෝක පිළිකා දිනය

2015 පෙබරවාරි 04

වාර්ෂිකව පෙබරවාරි 04 දින ලොව පුරා ජනතාව ''ලෝක පිළිකා දිනය'' සමරති. 'පිළිකාව ජය ගැනීමට අපට බොහෝ දේ කල හැකිය'. යන්න මෙම වසරේ ලෝක පිළිකා දින තේමාව ලෙස නම්කර ඇත.මේ සඳහා යහපත් ජීවන රටා අනුගමනය කිරීම, පිළිකා කලින් හඳුනා ගැනීමේ ක්‍රමවේද පිළිපැදීම, පිළිකා රෝගීන් සඳහා ප්‍රතිකාර ලබාදීම සහ ඔවුන්ගේ සහ පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ ජීවන තත්ත්වයේ ගුණාත්මකභාවය ඉහළ නැංවීම ප්‍රධාන ක්‍රියාකාරකම් ලෙස හඳුනා ගෙන ඇත.

පිළිකාව බෝ නොවන රෝග අතර ප්‍රධාන තැනක් ගන්නා රෝගී තත්ත්වයකි. 2014 වර්ෂයේදී පිළිකා රෝගීන් 26,341ක් මහරගම ජාතික පිළිකායතනය, ගාල්ල-කරාපිටිය, නුවර, අනුරාධපුරය, යාපනය, බදුල්ල, මඩකලපුව, කුරුණෑගල සහ රත්නපුර රෝහල්වල පිළිකා ඒකකවල අළුතෙන් ලියාපදිංචි වී ඇත. ශ්‍රී ලංකාව තුල, මුඛ, පෙනහළු, ගලනාල, මහාන්ත්‍ර සහ ගුදමාර්ග සහ වසාපද්ධතිය ආශ්‍රිත පිළිකා පිරිමින් අතර බහුල පිළිකා වන අතර පියයුරු, ගැබ්ගෙල, තයිරොයිඩ්, ඩිම්බකෝෂ සහ ගලනාල පිළිකා කාන්තාවන් අතර බහුලව හදුනා ගන්නා පිළිකා බව ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහනේ, ජාතික පිළිකා ලේඛණයට අනුව සඳහන් කළ හැකිය.

යහපත් ජීවන රටාවක් පවත්වා ගෙන යාම (Healthy Life Choice)

දුම්කොළ, මත්වතුර, බුලත් විට භාවිතයෙන් වැලකීම, ක්‍රියාශීලී ජීවන රටාවක් පවත්වා ගැනීම සහ උසට සරිලන බරක් පවත්වාගෙන යාම (තරබාරු බවින් මිදීම), සෞඛ්‍යමත් ආහාර රටාවක් පවත්වාගෙන යාම, ආතතියෙන් තොර වගකීමෙන් යුතු සරල ජීවන රටාවක් පවත්වාගෙන යාම, තමා ජිවත් වන හෝ රැකියා කරන ස්ථානයේ පරිසරය සෞඛ්‍යාණුකූලව පවත්වාගෙන යාම, සෞඛ්‍ය ආරක්ෂණ පිළිවෙත් පිළිපැදීම යන ජීවන රටා මගින් බොහෝ පිළිකා වලක්වා ගැනීමේ හැකියාව ඇත.

පිළිකා රෝග කල් ඇතිව හඳුනාගැනීම (Early Detection)

පිළිකාවක අවධානම් රෝග ලක්ෂණ පිළිබඳව දැනුම්වත් වීමත් සැකසහිත රෝග ලක්ෂණයක් ඇතිවිට (පියයුරක ගැටයක්, පියයුරු වල අසාමාන්‍ය වේදනාවක්, මුඛ කුහරයේ ඉවත් කළ නොහැකි සුදු හෝ රතු ලප, සති තුනකට වඩා පවතින ආහාර ගිලීමේ අපහසුව, කාන්තාවන්ගේ යෝනි මාර්ගයේ ඇතිවන අක්‍රමවත් රුධිර වහනය, මළ හෝ මුත්‍රා සමග රුධිරය පිටවීම වැනි රෝග ලක්ෂණ) වහාම වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම වැදගත්ය. වයස අවුරුදු විස්සට වැඩි සියළු කාන්තාවන් මාසිකව ස්වයං පියයුරු පරීක්ෂාව කර ගැනීමද ඉතා වැදගත් වේ. සායනික පියයුරු පරීක්ෂාව සඳහාද, අවුරුදු 35 ට වැඩි විවාහක කාන්තාවන් පූර්ව ගැබ්ගෙල පිළිකා තත්ත්ව හඳුනා ගැනීම සඳහාද දිවයින පුරා පිහිටි සුවනාරී සායන වලට යොමුවීම වැදගත්ය.

බුලත්විට, මත් වතුර, දුම්වැටි භාවිත කරන තැනැත්තන් මුඛය පරීක්ෂා කර ගැනිම සඳහා දන්ත ශල්‍ය වෛද්‍ය සායනයට යොමුවීමද වැදගත්ය.

පිළිකා රෝගීන් සැමට ප්‍රතිකාර (Treatment for All)

පිළිකා රෝගීන්ට ප්‍රතිකාර කිරීම සඳහා මහරගම ජාතික පිළිකා ආයතනය, නුවර, ගාල්ල, කරාපිටිය, අනුරාධපුර, යාපනය, බදුල්ල, මඩකලපුව, කුරුණෑගල, රත්නපුර රෝහල්වල අවශ්‍ය පහසුකම් ඇති බැවින් පිළිකා රෝගීන් එම රෝහල් වලට යොමු වීමද වැදගත්වේ.

ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය වැඩිකිරීම (Quality of Life)

පිළිකා රෝගීන් සහ පවුලේ උදවියගේ ගුණාත්මක ජීවන තත්වය උදා කිරීම සඳහා ඔවුන්ට අවශ්‍ය සහන සත්කාර සැලසීමද සියළු දෙනාගේ යුතුකමකි.

ලෝක පිළිකා දිනයට සමගාමීව පෙබරවාරි මාසය තුළදී දිවයින පුරා විශේෂ වැඩසටහන් දියත්කරන ලෙස සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලවලට සෞඛ්‍ය අමාත්‍යංශය මඟින් මේ වන විටත් උපදෙස් ලබා දී ඇත.

පිළිකා රෝග වැලැක්වීම සහ පාලනය සඳහා සියළු දෙනාගේ සක්‍රීය දායකත්වයේ වැදගත්කම මෙම ලෝක පිළිකා දිනයේදී අවධාරණය කෙරේ.

ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන

අංක 555

ඇල්විටිගල මාවත

නාරාහේන්පිට

කොළඹ 05

දුරකතන අංකය : 0112368627

ෆැක්ස් : 0112368627

....

අධ්‍යක්ෂ

ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන

Director
National Cancer Control Programme of Sri Lanka
555, Elvitigala Mawatha
Colombo 05.