

පියයුරු පරීක්ෂාව කළ යුත්තේ කවදාද?

- සෑම කාන්තාවක්ම මසකට වරක් පරීක්ෂාව කළ යුතුය.
- මාස්ගුද්ධිය සිදුවන කාන්තාවන් මාස්ගුද්ධිය අවසානයෙන් සතියකට පසුව තම පියයුරු පරීක්ෂාව කළ යුතුය.
- මාස්ගුද්ධිය නතර වූ කාන්තාවන් සෑම මසකම නිශ්චිත දිනයක් පියයුරු පරීක්ෂාවට යොදා ගත යුතුය.

පියයුරු වල අසාමාන්‍යතාවක් හඳුනා ගතහොත් ඔබ යා යුත්තේ?

- ඔබ ප්‍රදේශයේ සුවනාරි සායනයට.
- රජයේ හෝ පෞද්ගලික රෝහලක වෛද්‍යවරයෙක් වෙත හෝ ඔබේ පවුලේ වෛද්‍යවරයා වෙත.
- ඔබට ආසන්නව පිහිටි රෝහලේ ශල්‍ය වෛද්‍ය/පියයුරු සායනයට.
- පිළිකා කළින් හඳුනා ගැනීමේ සායනය, නො. 516, ඇල්විට්ගල මාවත, නාරාහේන්පිට. අරක්ඛන අංකය: 011 315 92 27

පියයුරු පිළිකාවක් හඳිනීමේ අවදානම වැඩි කවදා?

- පවුලේ මව හෝ සොයුරියකට පියයුරු පිළිකාවක් සෑදී ඇත්නම්.
- පියයුරු රෝග පෙර ඉතිහාසයක් සහිත කාන්තාවන්.
- දරුවන් නොමැති කාන්තාවන්/පළමු දරු ප්‍රසූතිය අවුරුදු 35ට පසුව සිදු වූ කාන්තාවන්.
- අඩු වයසින් (අවු. 11ට පෙර) වැඩි වියට පත් වූ කාන්තාවන්.
- වයස් ගත වී (අවු. 55ට පසු) මාස්ගුද්ධිය නතර වූ කාන්තාවන්.
- වෛද්‍ය උපදෙස් වලින් තොරව ඊස්ට්‍රජන් හෝමෝනයට දීර්ඝ කාලීනව නිරාවරණය වූ කාන්තාවන්.
- ශරීරයේ අධික තරබාරුබව හෝ ආර්තවහරණයෙන් පසු බර වැඩි වූ කාන්තාවන්.

සායනික පියයුරු පරීක්ෂාව යනු කුමක්ද?

- ස්වයං පියයුරු පරීක්ෂාවට අමතරව ඔබේ වයස අවුරුදු 20ට පසුව වෛද්‍යවරයකු, මහජන සෞඛ්‍ය හෙද සොයුරියක් හෝ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරියෙක් හමු වී සායනික පියයුරු පරීක්ෂාව ද සිදු කර ගන්න.
- වසර 20 - 40 දක්වා වසර 3කට වරක් ද, වසර 40 ඉක්මවූ පසු වසරකට වරක් ද මෙම පරීක්ෂාව ද සිදු කර ගන්න.

මැමෝග්‍රැෆි පරීක්ෂාව යනු,

- එක්ස් කිරණ අඩු මාත්‍රාවක් යොදා ගෙන ලබා ගන්නා එක්ස් කිරණ ඡායාරූපයකි.
- අතට හසු නොවන ප්‍රමාණයේ ගැටිති හඳුනා ගත හැක.
- අවුරුදු 50ට වැඩි හෝ පියයුරු පිළිකා අවදානම් සාධක සහිත කාන්තාවන් මෙම පරීක්ෂණයට යොමු කෙරේ.
- මැමෝ පරීක්ෂණයේ අවශ්‍යතාවය තීරණය කරන්නේ වෛද්‍යවරයාය.

පියයුරේ ඇතිවන සියලුම හැටිත්, පියයුරු පිළිකා හොවේ. හමුත් එම හැටිත්තක් සමහර විට පිළිකාවක් විය හැක.

දීර්ඛත්ව මුහුණ දී පිවිතය ප්‍රයහන්ව



ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩ සටහන
555, ඇල්විට්ගල මාවත,
නාරාහේන්පිට, කොළඹ 05
ෆෝන් : 011-2368627, 0113159227



E : nccpsl@yahoo.com
W : www.health.gov.lk



දැනුවත් වී සුන්දරත්වය සහ ජීවිතය රැක ගනිමු

ඔබ දන්නාද?

ශ්‍රී ලංකාවේ ඝාතීතාවය අතර ඔහුලම පිළිකා වර්ගය පියයුරු පිළිකාව බව

පියයුරුවල මෙම ලක්ෂණ නොමැතය බව ඔබ දන්නාද?

1. බොහෝ කාන්තාවන්ගේ පියයුරු දැකීම එක සමාන නැත.
2. මාස්ගුද්ධිය ඔප්පු කාන්තාවන්ගේ පියයුරු හෝමෝන බලපෑම නිසා විවිධ වෙනස්කම් වලට භාජනය වේ.
3. මාස්ගුද්ධියට දැව පියයුරුවල අති වන ගැටිතිමය ස්වභාවය, චේදනාව වැනි ලක්ෂණ සාමාන්‍යය වේ.
4. මාස්ගුද්ධිය නැවතුණු කාන්තාවන්ගේ පියයුරු මතු සැතැල්ලු තත්වයකට පත්වේ.

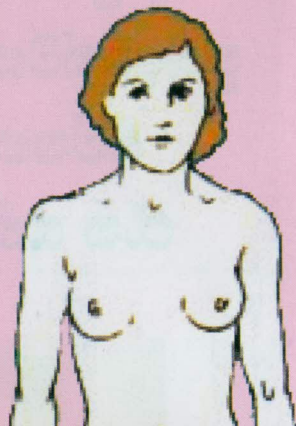
පියයුරු අසාමාන්‍යතාවක් හඳුනා ගැනීමට ඔබ සෑම ඝාතීතාවක්ම ස්වයං පියයුරු පරීක්ෂාව කරන ආකාරය දැන ගත යුතුය.

Produced by: PRINTCORE

ස්වයං පියයුරු පරීක්ෂාව

- ▶ මෙය සඳහා ආවරණ ස්ථානයක් (උදා: කාමරයක්) තෝරා ගන්න.
- ▶ ඔබගේ උඩුකය සම්පූර්ණයෙන් නිරාවරණය කොට කැඩපතක් ඉදිරිපස සිට ගන්න.
- ▶ පහත සඳහන් ඉරියව්වලදී දක්වා ඇති අසාමාන්‍යතා ඇත්දැයි පරීක්ෂා කර බලන්න.

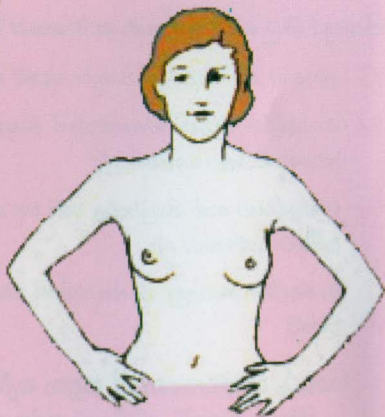
අත්දෙක දෙපස තබා
සෘජුව බලන්න



අත්දෙක හිසට උඩින්
බැසවන්න



අත්දෙක ඉහළත තබා
තද කබලන්න



පියයුරුවල දැකිය හැකි අසාමාන්‍යතා



මෑතකදී ඇතිවූ පියයුරුවල
හැඩයේ වෙනස්වීමක් හෝ
පැහැදිලි අසමමිතික බවක්

පියයුරුවල ගැටිත්තක් හෝ
ඉදිවීමක්

සම මතුපිට
දැදුයක්/ තුවාලයක්



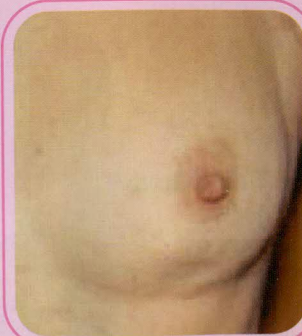
දොඩම් ලෙලලක මතුපිට වැනි,
සමේ වෙනස්වීමක්



තනපුයුරේ ගිලී යාමක් හෝ
වෙනස්කමක්



පියයුරේ වල හැඩවීමක්

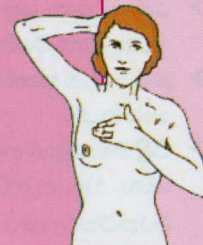


තනපුයුරේ කිරි නොවන වෙනත් ශ්‍රාව පිටවීමක්

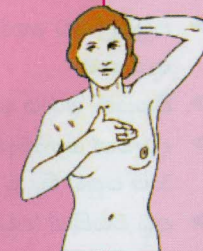
ඇඳක හෝ සන මතුපිටක නිදාගෙන පියයුරු පරීක්ෂාව කළ හැක. පරීක්ෂා කරන පියයුරු ඇති පැත්තේ උරහසට යටින් සන රෙද්දක් නවා තැබීමෙන් පියයුරු පරීක්ෂාව පහසු වේ.



අතේ ඇඟලි එක්කොට ඇඟලිවල ඇතුළු පැත්තෙන් පියයුරු (රූප සටහන් වල දක්වා ඇති ආකාරයට) හොඳින් පරීක්ෂා කරමින් පියයුරේ ගැටිති, සමට යටින් සන වීමක් හෝ එහාට මෙහාට නොයන තදගතියක් ඇත්දැයි පරීක්ෂා කරන්න.



වම් අතින් දකුණු පියයුරු සහ දකුණු කිහිල්ල, දකුණු අතින් වම් පියයුරු සහ වම් කිහිල්ල පරීක්ෂා කරන්න.



පියයුරේ සෑම කොටසක්ම ආවරණය වන පරිදි, පිට පැත්තේ සිට ඔරලෝසුවේ කටු යන අතට අත තද කරමින් පියයුරේ ගැටිත්තක් වේදනාවක් හෝ සන වීමක් ඇත්දැයි පරීක්ෂා කරන්න.



මහපට ඇඟිල්ලෙන් තනපුයුරු වටා ඇති තද පැහැති කොටස (ඇරියෝලාව) මිරිකා, තනපුයුරුවෙන් කිරි නොවන ශ්‍රාවයක් පිටවන්නේ දැයි පරීක්ෂා කරන්න.



ස්නානය කරන විටදීත් පියයුරු පරීක්ෂාව කළ හැක. මෙහිදී තෙත් වූ සම මත අත පහසුවෙන් ලිස්සා යන බැවින් පරීක්ෂාව පහසු වේ.