## පියයුරු අතින් අල්ලා පරීක්ෂා කිරීම (මර්ශණය)

(1 රූපය)

(2 රූපය)

(3 රූපය)

(4 රූපය)

- ඇඳක හෝ ඝන මතුපිටක වැතිර පියයුරු පරීක්ෂා කළ හැක. පරීක්ෂා කරන පියයුර ඇති පැත්තේ උරහිසට යටින් ඝන රෙද්දක් නවා තබා හෝ පැතලි කොට්ටයක් තබා, පරීක්ෂා කරන පැත්තේ අත ඉහළට ඔසවා අත්ල මත හිස තබා අනෙක් අතින් පරීක්ෂා කරන්න. (1 රූපය)
- පියයුරු පරීක්ෂාව කරන්නේ සිටගෙන නම් පරීක්ෂා කරන පියයුර ඇති පැත්තේ අත ඉහළට ඔසවා අනෙක් අතින් පියයුර පරීක්ෂා කරන්න. (2 රූපය)
- අතේ ඇඟිලි එක්කොට ඇඟිලිවල ඇතුල් පැත්තෙන් පියයුරු හොඳින් පරීක්ෂා කරමින් පියයුරෙහි ගැටිති හෝ සමට යටින් ඝනවීමක් හෝ එහාට මෙහාට නොයන තද ගතියක් හෝ ඇත්දැයි පරීක්ෂා කරන්න. (3 රූපය)
- වම් අතින් දකුණු පියයුර සහ දකුණු කිහිල්ල ද, දකුණු අතින් වම් පියයුර සහ වම් කිහිල්ල ද පරීක්ෂා කරන්න.
- පියයුරෙහි සෑම කොටසක්ම ආවරණයවන පරිදි පිටත සිට ඔරලෝසුවේ කටු යන අතට අත අඛණ්ඩව හසුරුවමින් පියයුරෙහි ගැටිත්තක්, වේදනාවක් හෝ ඝනවීමක් ඇත්දැයි පරීක්ෂා කරන්න.
- පියයුරු පරීක්ෂා කිරීමේ දී එකිනෙකට වෙනස් තෙරපීමක් යොදමින් පහත පරිදි පරීක්ෂාව කළ යුතුය.

  මතුපිටින් සැහැල්ලු ලෙස අත දිවවීම, මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ තෙරපීමක් යොදා අත දිවවීම හා ගැඹුරින් තෙරපීමක් යොදා අත දිවවීම.
- මහපට ඇඟිල්ල හා දබරැඟිල්ලෙන් ඇරියෝලාව (තනපුඩුව වටා ඇති තද පැහැති කොටස) මිරිකා තනපුඩුවෙන් අසාමාන්‍ය ස්‍රාවයක් පිටවන්නේදැයි බලන්න. (4 රූපය)

## පියයුරුවල අසාමාන්‍යතාවක් හඳුනාගතහොත් ඔබ යා යුත්තේ,

- ඔබේ ප්‍රදේශයේ සුවනාරි සායනය වෙත
- ඔබේ ප්‍රදේශයේ සුවදිවි මධ්‍යස්ථානය වෙත
- ඔබේ පවුලේ වෛද්‍යවරයා වෙත
- රජයේ හෝ පෞද්ගලික රෝහලක වෛද්‍යවරයෙකු වෙත
- ඔබට ආසන්නව පිහිටි රෝහලේ ශල්‍ය වෛද්‍ය/පියයුරු සායනය වෙත
- පිළිකා කලින් හඳුනාගැනීමේ ජාතික සායනය වෙත
  (නො: 516, ඇල්විටිගල මාවත, නාරාහේන්පිට.
  දුරකථනය: 011-3159227)

**පියයුරේ ඇතිවන සියලුම ගැටිති**
**පියයුරු පිළිකා නොවේ**
**නමුත් එම ගැටිත්තක් සමහර විට**
**පිළිකාවක් විය හැක**

**දිරිමත්ව මුහුණ දී**
**ජීවිතය ජයගන්න**


**ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන**

555, ඇල්විටිගල මාවත,
නාරාහේන්පිට, කොළඹ 05.
දුරකථනය: 011-2368627, 011-3159227
E-mail: nccpsl@yahoo.com Web: www.nccp.health.gov.lk



මුද්‍රණය: බස්නාහිර පළාත් මුද්‍රණාලය දුරකථනය: 011-2390111


# පියයුරු පිළිකා කලින් හඳුනාගෙන සුන්දරත්වය සහ ජීවිතය රැකගනිමු

ශ්‍රී ලංකාවේ කාන්තාවන් අතර
බහුලම පිළිකා වර්ගය

# පියයුරු පිළිකාවයි