

## පියයුරු පිළිකාවක් සෑදීමේ අවදානම වැඩි කාටද?

- පියයුරු පිළිකා සඳහා පවුල් ඉතිහාසයක් ඇති කාන්තාවන්
- පියයුරේ අනෙකුත් රෝග පිළිබඳ පෙර ඉතිහාසයක් ඇති කාන්තාවන්
- ඩිම්බකෝෂ පිළිකා සඳහා පවුල් ඉතිහාසයක් ඇති කාන්තාවන්
- ආර්ථව චක්‍රය වැඩි වාර ගණනකට භාජනය වූ කාන්තාවන්
  - අවුරුදු 11 ට පෙර ඔසප්වීම ආරම්භ වූ සහ / හෝ
  - අවුරුදු 55 පසුව වුවත් ආර්ථවය නතර නොවූ කාන්තාවන්
- දරුවන් නොමැති කාන්තාවන්
- මවු කිරි ලබා නොදුන් කාන්තාවන්
- පළමු දරු උපත අවු: 35 ට පසුව සිදු වූ කාන්තාවන්
- හෝමෝන ප්‍රතිස්ථාපන ප්‍රතිකාර දිගුකාලීනව ලබාගන්නා කාන්තාවන්  
(පියයුරු පිළිකා පිළිබඳ පවුල් ඉතිහාසයක් ඇති කාන්තාවන් හෝමෝන ප්‍රතිස්ථාපන ප්‍රතිකාර ලබාගැනීමෙන් වැළකී සිටිය යුතුය)
- මීට අමතරව අයහපත් / වැරදි ජීවන රටා ද පියයුරු පිළිකා සඳහා අවදානම වැඩි කරයි.
  - අධික මේද සහිත ආහාර අනුභව කිරීම
  - විලවළු, පළතුරු අනුභවය අඩුවීම
  - ශාරීරික ව්‍යායාම අඩුවීම
  - ස්ට්‍රෝල බව (විශේෂයෙන් අර්ථවහරණයට පසු ස්ට්‍රෝල වූ කාන්තාවන්)
  - මත්පැන් පානයට ඇබ්බැහිවීම
  - දුම්පානයට ඇබ්බැහිවීම

## පියයුරුවල සාමාන්‍ය ලක්ෂණ

- බොහෝ කාන්තාවන්ගේ පියයුරු දෙකම එක සමාන නැත.
- මාස් ශුද්ධිය සිදුවන කාන්තාවන්ගේ පියයුරු හෝමෝනවල බලපෑම නිසා විවිධ වෙනස්කම්වලට භාජනය වේ.
- මාස් ශුද්ධියට පෙර පියයුරුවල ඇතිවන ගැටිති ස්වභාවය, වේදනාව වැනි ලක්ෂණ සාමාන්‍ය වේ.
- මාස් ශුද්ධිය නැවතුණු කාන්තාවන්ගේ පියයුරු මෘදු, සැහැල්ලු තත්ත්වයකට පත්වේ.

## පියයුරුවල දැකිය හැකි අසාමාන්‍යතා



මෂනකඳි ඇති වූ පියයුරුවල හැඩයේ වෙනස්වීමක් හෝ පැහැදිලි අසමමිතික බවක්

පියයුරුවල ගැටිත්තක් හෝ ඉදිමීමක්



පියයුරෙහි වල ගැසීමක්

දොඩම් ලෙල්ලක මතුපිට වැනි සමේ වෙනස්වීමක්, සම මතුපිට දදයක් / තුවාලයක්



තනපුඩුවේ ගිලියාමක් හෝ වෙනසක්

තන පුඩුවෙන් කිරි නොවන වෙනත් ශ්‍රාව පිටවීමක්



## පියයුරු අසාමාන්‍යතාවන් හඳුනාගැනීමට නම් සෑම කාන්තාවක්ම ස්වයං පියයුරු පරීක්ෂාව කරන ආකාරය දැනගත යුතුය

### ස්වයං පියයුරු පරීක්ෂාව

මෙම පරීක්ෂාව කොටස් 02 කින් යුක්තයි.

1. පියයුරු නිරීක්ෂණය කිරීම.
2. පියයුරු අතින් අල්ලා පරීක්ෂා කිරීම (මර්ෂණය)

## පියයුරු පරීක්ෂාව කළයුත්තේ කවදාද?

- සෑම කාන්තාවක්ම මසකට වරක් පරීක්ෂාව කළ යුතුය.
- මාස් ශුද්ධිය සිදුවන කාන්තාවන්, මාස් ශුද්ධිය අවසාන වී සතිසතකට පසුව පියයුරු පරීක්ෂාව කළ යුතුය.
- මාස් ශුද්ධිය නතර වූ කාන්තාවන් සෑම මසකම නිශ්චිත දිනයක් පියයුරු පරීක්ෂාවට යොදාගත යුතුය.

## පියයුරු නිරීක්ෂණය කිරීම

- මේ සඳහා ආවරණය වූ ස්ථානයක් (උදා: කාමරයක්) තෝරාගන්න.
- ඔබගේ උඩකය සම්පූර්ණයෙන් නිරාවරණය කොට, කැඩපතක් ඉදිරිපිට සිටගන්න.
- පහත සඳහන් ඉරියව්වල දී ඉහත දක්වා ඇති අසාමාන්‍යතා ඇත්දැයි පරීක්ෂාකර බලන්න.



අත් දෙක දෙපස තබා සාපුරා සිටගන්න



අත් දෙක හිසට උසින් ඔසවන්න



අත් දෙක ඉහ මත තබාගෙන මඳක් ඉදිරියට නැමෙන්න