පිළිකා රෝග වළක්වාගැනීම සහ කලින් හඳුනාගැනීම පිළිබඳව ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය කාර්යමණ්ඩලය සඳහා තොරතුරු පත්‍රිකාව

පිළිකාවලින් 1/3 ක් වළක්වාගත හැකි පිළිකා වේ. මේ සඳහා නිවැරදි ජීවන රටාවක් අනුගමනය කිරීම සහ සෞඛ්‍යට හිතකර පරිසරයක් පවත්වා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ

යහපත් ජීවන රටාවක් ඇතිකර ගැනීම සඳහා ඔබට ලැබෙන සෑම අවස්ථාවකදීම ජනතාව උනන්දු කරවන්න

* දුම්පානයෙන් සහ අක්‍රීය දුම්පානයට ගොදුරුවීමෙන් වැළකීම
* දුම්කොළ, බුලත් විට, පුවක් සහ පුවක් පැකට් භාවිතයෙන් වැළකීම
* මධ්‍යසාර භාවිතයෙන් වැළකීම
* විවිධ වර්ණවලින් හා රසයෙන් යුත් එළවළු, පලතුරු, පළා වර්ග බහුලව අඩංගු සෞඛ්‍යමත් සමබල ආහාර වේලක් ගැනීම
* නිතිපතා ව්‍යායාමවල නිරතවීම
* උසට සරිලන බරක් පවත්වා ගැනීම
* අනාරක්ෂිත ලිංගික හැසිරීම් වලින් වැළකීම
* මානසික ආතතිය අඩුකර ගැනීම
* අප ජීවත් වන පරිසරය සෞඛ්‍ය හිතකරව පවත්වා ගැනීම සඳහාත් රැකියාව ආශ්‍රිතව පිළිකා කාරකවලට නිරාවරණයවීම අවම කරගැනීම සඳහාත් ජනතාව දැනුම්වත් කරන්න

තවත් 1/3 ක් පිළිකා කල් ඇතිව හඳුනාගෙන නිසි ප්‍රතිකාර වලට යොමුවීමෙන් සුවකරගත හැකිය. එබැවින් ඔබ පිළිකා රෝගවල රෝග ලක්ෂණ පිළිබඳව දැනුම්වත්වන්න. ඒ පිළිබඳව ජනතාවද දැනුම්වත් කරන්න

* පිළිකාවලදී ඇතිවන රෝග ලක්ෂණ, පිළිකා නොවන වෙනත් රෝග නිසාද ඇතිවිය හැකිය
* යම් රෝග ලක්ෂණයක් තිබූ පමණින්ම, පිළිකාවක් ඇතැයි නිශ්චය කළ නොහැකිය
* වෛද්‍යවරයෙකුගේ සායනික පරීක්ෂාව සහ විශේෂ පරීක්ෂණවලින් (උදා: සෛල / පටක පරීක්ෂාව, මැමොග්‍රෑම් පරීක්ෂාව, එන්ඩොස්කොපි පරීක්ෂාව) පසුව රෝගී තත්ත්වයක් ඇති බව හෝ නැති බව නිශ්චය කරනු ලබයි
* එබැවින් ඔබට ලැබෙන සෑම අවස්ථාවකදීම පිළිකා රෝගයක රෝග ලක්ෂණ පිළිබඳව ජනතාව දැනුම්වත් කරන්න
* සැක සහිත රෝග ලක්ෂණයක් ඇතිවිට, සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීතුමාගේ හෝ ආයතන භාර වෛද්‍ය නිලධාරීතුමාගේ උපදෙස් සඳහා යොමු කරන්න

පිළිකා රෝග මර්දනය සහ පාලනය සඳහා ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයට අයත් ඔබට බොහෝ දේ කළ හැකිය.

01. මුඛ පිළිකා

සෑම පුද්ගලයෙකුම මසකට වරක් ස්වයං මුඛ පරීක්ෂාවක් සිදුකිරීම සඳහා උනන්දු කරවන්න

මුඛ පිළිකා ඇතිවීමට පෙර බොහෝ දුරට පූර්ව මුඛ පිළිකා ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරයි

මුඛ පිළිකාවක් ඇතිවීමට පෙර මුඛය තුළ දැකගත හැකි පූර්ව මුඛ පිළිකා ලක්ෂණ

☛ කල් පවතින සුදු ලප

☛ මුඛයේ අසාමාන්‍ය දැවිල්ලක් සමග තොල් සහ ශ්ලේෂ්මලයේ ඝනවීමක් සහ සුදුමැලිවීමක්

☛ කල් පවතින රතු ලප

☛ කල් පවතින සුදු සහ රතු මිශ්‍ර ලප

☛ කාලයක් පවතින සුව නොවන තුවාලයක්

ඉහත රෝග ලක්ෂණ පවතී නම් වහාම දන්ත ශල්‍ය වෛද්‍යවරයකු හමුවීමට උපදෙස් දෙන්න.

මුඛ පිළිකා වැළඳීමේ වැඩි අවදානමක් ඇති පුද්ගලයින්

- දිනපතා බුලත් විට සපන අය
- බුලත් විට සමග දුම්පානයට හා/හෝ මධ්‍යසාර භාවිතයට හුරු වූ අය
- පුවක් පැකට් හා බාබුල් වැනි දුම්කොළ හා පුවක් ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන භාවිතයට හුරු වූ අය

මෙම පුද්ගලයන් සායනික මුඛ පරීක්ෂාවක් සිදුකර ගැනීම සඳහා වහාම දන්ත සායනයකට යොමු කරන්න

02. ගලනාල පිළිකා

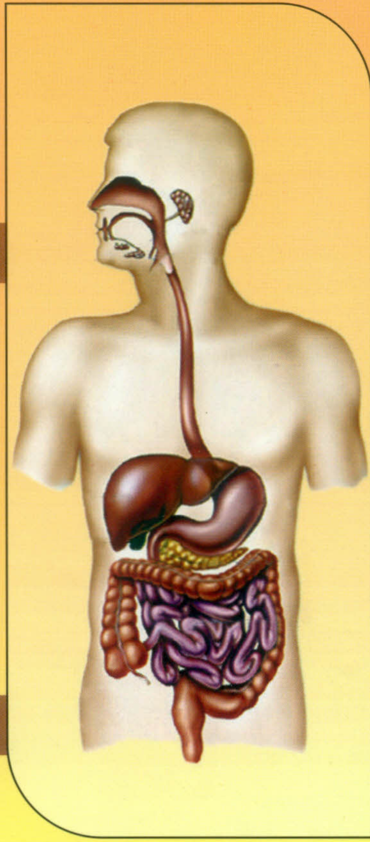
රෝග ලක්ෂණ

- සතියකට වඩා පවතින ක්‍රම ක්‍රමයෙන් වැඩිවන ආහාර ගිලීමේ අපහසුතාවය
- සතියකට වඩා පවතින ආහාර ගිලීමේ දී ඇතිවන වේදනාව
- ආහාර අරුචිය
- අනපේක්ෂිත ලෙස ශරීරයේ බර අඩුවීම

03. ආමාශයේ පිළිකා

රෝග ලක්ෂණ

- උදරයේ ඉහළ කොටසේ ඇතිවන වේදනාව හා අපහසුතාවය
- ආහාර අරුචිය
- මලපහ කළු පැහැති වීම
- ඔක්කාරය හා වමනය
- අනපේක්ෂිත ලෙස ශරීරයේ බර අඩුවීම
- රක්තහීනතාවය



ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය

04. මහාන්ත්‍රය හා ගුද මාර්ගය ආශ්‍රිත පිළිකා

රෝග ලක්ෂණ

- මලපහ සමඟ ලේ පිටවීම
- මලපහ කිරීමේ පුරුදුවල වෙනස්වීම
- නිතර නිතර ඇතිවන මලබද්ධය හෝ පාචන ස්වභාවය
- ගුද මාර්ගයෙන් ලේ වහනයවීම
- මලපහ පෙරට වඩා සිහින් ස්වභාවයක් ගැනීම
- මලපහ කිරීමෙන් පසුව ද මලපහ පිටවීමේ අසම්පූර්ණ බවක් දැනීම
- උදර වේදනාව
- අනපේක්ෂිත ලෙස ශරීරයේ බර අඩුවීම

05. පියයුරු පිළිකා

පියයුරු පිළිකා කලින් හඳුනාගෙන නිසි ප්‍රතිකාර ලබාගැනීම මඟින් සම්පූර්ණ සුවය ලබාගත හැකිය.

මේ සඳහා

ස්වයං පියයුරු පරීක්ෂාව :- තමා විසින්ම මසකට වරක් තම පියයුරු පරීක්ෂාකොට යම් වෙනසක් පවතීදැයි හඳුනා ගැනීම. මෙය අවුරුදු 20 ට වැඩි සෑම කාන්තාවක් විසින්ම සිදුකළ යුතුය.

සායනික පියයුරු පරීක්ෂාව :- පුහුණුවලත් සෞඛ්‍ය නිලධාරියෙක්/නිලධාරිනියක් විසින් පියයුරු පරීක්ෂා කිරීම. මෙය අවුරුදු 20-40 ත් අතර කාන්තාවන් වසර 03කට වරක් සහ අවුරුදු 40 ට වැඩි කාන්තාවන් වසරකට වරක් සිදුකරවාගත යුතුය.

පියයුරු පිළිකා සඳහා අවදානම් කාන්තාවන්

- පියයුරු පිළිකා හා ඩිම්බ කෝෂ පිළිකා පිළිබඳව පවුල් ඉතිහාසයක් සහිත කාන්තාවන්
- පියයුරු පිළිකා / පියයුරු රෝග පෙර ඉතිහාසයක් සහිත කාන්තාවන්
- වයස අවුරුදු 11 ට පෙර වැඩිවිය පැමිණි හෝ අවුරුදු 55 ට පසු ආර්තවහරණය සිදුවූ කාන්තාවන් (මාසික ඔසප්වීම් වැඩි ගණනකට මුහුණ දුන් කාන්තාවන්)
- දරුවන් නොමැති, පළමු දරු උපත අවුරුදු 35 ට පසුව සිදුවූ, මව්කිරි ලබා නොදුන් කාන්තාවන් හෝ ඌණ සාඵල්‍යතාවයක් සහිත කාන්තාවන්
- ආර්තවහරණයට පසු හෝමෝන ප්‍රතිස්ථාපන ප්‍රතිකාර දිගුකාලීනව භාවිතා කර ඇති කාන්තාවන් හෝ උපත් පාලන හෝමෝන පෙති අවුරුදු 05කට වඩා භාවිතා කර ඇති කාන්තාවන්
- මේද අධික ආහාර අනුභව කරන හෝ එළවළු හා පලතුරු අනුභවය අඩු කාන්තාවන්
- ස්ථූල බවින් යුතු කාන්තාවන් මෙන්ම ආර්තවහරණයට පසුව බර වැඩිවූ කාන්තාවන්
- ව්‍යායාම අඩු කාන්තාවන්
- මත්පැන් භාවිතා කරන කාන්තාවන්
- දුම්පානයට හුරු වූ හෝ අක්‍රීය දුම්පානයට ගොදුරුවන කාන්තාවන්
- විකිරණවලට නිරාවරණය වූ කාන්තාවන්

රෝග ලක්ෂණ

- පියයුරෙහි මෑතකදී ඇති වූ හැඩයේ වෙනස්වීමක් හෝ පැහැදිලි අසමමිතික බවක්
- පියයුරෙහි ගැටිත්තක් හෝ ඉදිමීමක්
- පියයුරෙහි ඇතුළට නෙරායාමක් / වළ ගැසීමක්
- පියයුරෙහි සමෙහි වෙනස්වීමක් (දොඩම් ලෙල්ලක මතුපිට ස්වාභාවය වැනි හෝ දදයක්, තුවාලයක්)
- තනපුඩුවේ ගිලී යාමක් (මෑතකදී ඇති වූ)
- පියයුරෙහි යම් තැනක ඇතිවන අඛණ්ඩ වේදනාවක්
- කිහිල්ලේ ගැටිත්තක් හෝ ඉදිමීමක්

06. ගැබ්ගෙල පිළිකා

ගැබ්ගෙල පිළිකාව හියුමන් පැපිලෝමා වෛරස (Human papilloma virus) ආසාදනය දිගුකාලීනව ගැබ්ගෙල ආශ්‍රිතව පැවතීම හේතුවෙන් ඇතිවන අතර, මෙය පූර්ව පිළිකා අවස්ථාවේදීම හඳුනාගැනීම මගින් පිළිකාවක් බවට පත්වීම වළක්වාගත හැකිය. මේ සඳහා ලිංගික සබඳතා පවත්වන සෑම කාන්තාවක්ම අවුරුදු 35 සිට සෑම වසර 05 කට වරක් පැප් පරීක්ෂාවක් සිදුකර ගත යුතුය. මේ සඳහා ප්‍රදේශයේ සුවනාරී සායනයට සහභාගී වීම සඳහා කාන්තාවන් උනන්දු කරවන්න.

ගැබ්ගෙල පිළිකා සඳහා වැඩි අවදානමක් ඇති කාන්තාවන් වෛද්‍ය උපදෙස් මත අවුරුදු 35ට පෙර වුවද පැප් පරීක්ෂාව සඳහා යොමුකළ යුතුය.

අවදානම් තත්ත්ව

- අඩු වයසින් ලිංගික ජීවිතය ඇරඹූ කාන්තාවන්
- බහු පුරුෂ සේවනයේ යෙදෙන කාන්තාවන්
- බහු ස්ත්‍රී සේවනයේ යෙදෙන පුරුෂයන් හා ලිංගික සබඳතා පවත්වන කාන්තාවන්
- දුම්පානයේ යෙදෙන කාන්තාවන් හෝ අක්‍රීය දුම්පානයට ගොදුරුවන කාන්තාවන්
- විවිධ රෝග සඳහා ප්‍රතිශක්තිකරණය හීන කරවන ඖෂධ ලබාගන්නා කාන්තාවන්

රෝග ලක්ෂණ

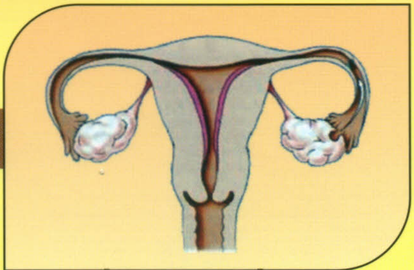
ගැබ්ගෙල පිළිකා පූර්ව පිළිකා අවස්ථාවේදී කිසිදු රෝග ලක්ෂණයක් නොපෙන්වන අතර, පිළිකාවක් බවට පත්වීමෙන් පසුව පහත රෝග ලක්ෂණ පෙන්වයි.

- යෝනි මාර්ගයෙන් අක්‍රමවත් ලෙස රුධිරය වහනයවීම
- ලිංගික සංසර්ගයට පසු රුධිරය වහනයවීම
- ලිංගික සබඳතා වලදී දැඩි වේදනාවක් ඇතිවීම
- යෝනි මාර්ගයෙන් දුර්ගන්ධයකින් යුතු ස්‍රාවයක් පිටවීම
- ආර්තවහරණයෙන් පසු ද යෝනි මාර්ගයෙන් රුධිරය වහනයවීම

07. ගර්භාෂ පිළිකා

රෝග ලක්ෂණ

- යෝනි මාර්ගයෙන් අක්‍රමවත් ලෙස රුධිරය වහනයවීම
- ආර්තවහරණයෙන් පසු ද යෝනි මාර්ගයෙන් රුධිරය වහනයවීම
- උදරය විශාලවීම
- මුත්‍ර හා මලපහ පුරුදුවල වෙනස්කම් ඇතිවීම
- යටිබඩ ප්‍රදේශයේ වේදනාව ඇතිවීම



ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය

08. ඩිම්බ කෝෂ පිළිකා

බොහෝ විට ඩිම්බ කෝෂ පිළිකා මුල් අවධියේ දී කිසිදු විශේෂිත රෝග ලක්ෂණයක් නොපෙන්වයි.

රෝග ලක්ෂණ

- කල් පවතින උදරයේ ආම්ලිකතාවය
- බඩ පුරවා දැමීම
- උදරයේ වේදනාව හෝ දැවිල්ල
- ආහාර අරුචිය
- කුඩා ආහාර ප්‍රමාණයක් ගැනීමෙන් පවා උදරය අධික ලෙස පිරුණු බවක් දැනීම.
- උදරය විශාල වීම
- මුත්‍ර හා මලපහ පුරුදුවල වෙනස්කම්

09. ස්වරාලයේ පිළිකා

රෝග ලක්‍ෂණ

සති තුනකට වඩා පවතින,

- කටහඬේ වෙනස්වීම හෝ ගොරෝසු බවක් ඇතිවීම
- කල්පවතින කැස්ස
- උගුරේ වේදනාව
- ගිලීමේ අපහසුතාවය

10. තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථියේ පිළිකා

රෝග ලක්‍ෂණ

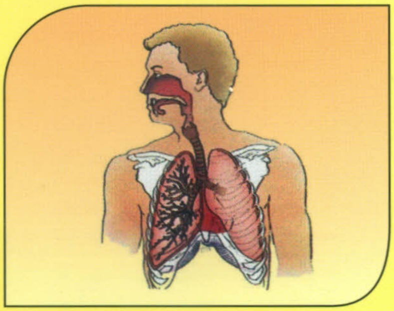
- තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථියේ විශාලවීමක් හෝ වෙනසක් සිදුවීම
- ගෙලෙහි වසාගැටිති ඉදිමීම
- හේතුවක් රහිතව ඇතිවන කටහඬේ ගොරෝසු බව හෝ වෙනස්වීම
- ගෙලෙහි වේදනාව
- ගිලීමේ අපහසුවතාවය
- හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාවය

11. පෙණහලු පිළිකා

සක්‍රීය හා අක්‍රීය දුම්පානය, දූෂිත වාතය පෙණහලු පිළිකාව සඳහා මූලික වශයෙන් හේතු වේ.

රෝග ලක්‍ෂණ

- කල්පවතින කැස්ස
- කැස්ස / සෙම සමග රුධිරය පිටවීම
- ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීමේ අපහසුතාවය
- හේතුවක් රහිතව ඇතිවන උණ
- අනපේක්ෂිත ලෙස සිරුරේ බර අඩුවීම.
- ගෙල හා කිහිල්ල ආශ්‍රිතව වසා ගැටිති ඉදිමීම
- පෙණහලු ආශ්‍රිත රෝග ලක්‍ෂණ නොමැතිව සිරුරේ විවිධ ස්ථානවල හටගන්නා රෝගාබාධ (උදා : නහරවල ලේ කැටි ගැසීම / හෝමෝනවල වෙනස්කම් / සිරුරේ අසාමාන්‍ය ලෙස රෝම වර්ධනයවීම) මෙය පැරා නියෝප්ලාස්ටික් සින්ඩ්‍රෝමය ලෙස හඳුන්වයි.

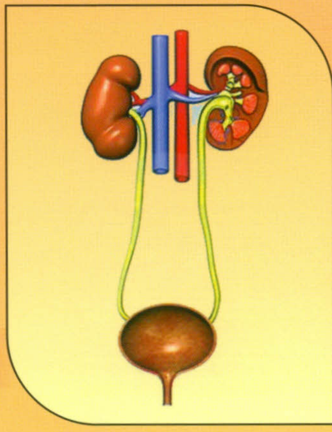


ශ්වසන පද්ධතිය

12. වකුගඩු ආශ්‍රිත පිළිකා

රෝග ලක්ෂණ

- වේදනාවක් රහිතව මුත්‍ර සමග රුධිරය පිටවීම
- ඇළපතෙහි සහ පිටකොන්දෙහි වේදනාව
- උදරයේ වේදනාව හා උදරය විශාල වීම
- රාත්‍රියට දහදිය දැමීම සහ අධික මහන්සිය
- අනපේක්ෂිත ලෙස සිරුරේ බර අඩුවීම
- ශරීරයෙහි ඇති රතු රුධිරාණු අසාමාන්‍ය ලෙස ඉහළ යාම (Polycythemia)
- කල් පවතින උණ
- අස්ථිවල වේදනාව



මුත්‍රවාහිනී පද්ධතිය

13. මුත්‍රාශයේ පිළිකා

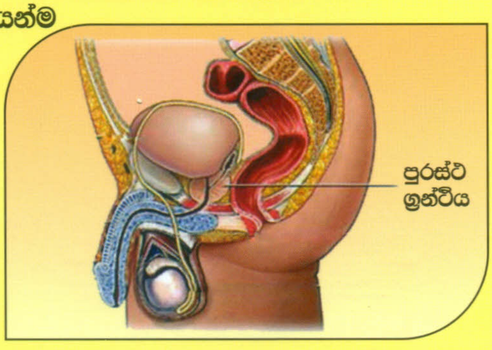
රෝග ලක්ෂණ

- මුත්‍ර සමග රුධිරය පිටවීම
- මුත්‍ර පිට කිරීමේ දී වේදනාවක් ඇතිවීම
- මුත්‍ර පිට කිරීමේ වාර ගණන වැඩිවීම
- මුත්‍ර පිට කළ පසුවද එම අවශ්‍යතාවය තවදුරටත් පවතින සේ දැනීම
- පිටකොන්දේ වේදනාව

14. පුරස්ථ ග්‍රන්ථියේ පිළිකා

රෝග ලක්ෂණ

- අවශ්‍යතාව ඇතත් මුත්‍ර පහකිරීමේ අපහසුතාවය
- මුත්‍ර කිරීම ඇරඹීමේ හා මුත්‍ර ධාරාව පවත්වාගැනීමේ අපහසුතාවය
- මුත්‍ර පිට කිරීමෙන් පසු ද සම්පූර්ණයෙන්ම මුත්‍ර පිට නොවුණා සේ දැනීම
- මුත්‍ර පිට කිරීමේ වාර ගණන වැඩිවීම
- රාත්‍රියට මුත්‍ර පිට කිරීමේ වාර ගණන වැඩිවීම
- මුත්‍ර සමග රුධිරය පිටවීම
- පිටකොන්දේ වේදනාව



15. ලියුකීමියාව

රෝග ලක්‍ෂණ

- ශරීරය සුදුමැලි වීම
- අධික මහන්සිය හා ශරීරයේ දුර්වල බව
- හඳුනාගත හැකි හේතුවක් නොමැතිව දිගුකාලීනව පවතින උණ
- වසා ගැටිති ඉදිමීම
- හේතුවක් රහිතව සිදුවන ශරීරයේ බාහිර හෝ අභ්‍යන්තර ලේ ගැලීම
- වීදුරුමස්, නාසය හා මුත්‍ර මාර්ගයෙන් ලේ ගැලීම
- නිරන්තර ආසාදනයට ලක්වීම
- අනපේක්ෂිත ලෙස බර අඩුවීම

16. ලිම්ෆෝමාව

රෝග ලක්‍ෂණ

- ශරීරයේ වසා ගැටිති ඉදිමීම
- හඳුනාගත හැකි හේතුවක් නොමැතිව දිගු කාලීනව පවතින උණ
- සමෙහි ඇතිවන කැසීම,පැල්ලම් හෝ ගැටිති
- අනපේක්ෂිත ලෙස සිරුරේ බර අඩුවීම
- නිරන්තරයෙන් ආසාදනයට ලක්වීම
- අධික මහන්සිය
- රාත්‍රියේදී අධික ලෙස දහඩිය දැමීම

ඉදිමුණු වසා ග්‍රන්ථිය

17. සමෙහි ඇතිවන පිළිකා

රෝග ලක්‍ෂණ

- ඉන්නකුගේ හෝ ලපයක ඇතිවන ශීඝ්‍ර වර්ධනයක් හෝ වෙනස්වීමක්
- පවතින ලපයක් වටා කුඩා ලප රාශියක් ඇතිවීම (Satellite lesions)
- සුව නොවන තුවාලයක්

ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන

555, ඇල්විටිගල මාවත, නාරාහේන්පිට, කොළඹ 05.

ටෙලි : 0112368627, 0113159227

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