



**ස්වයං පියයුරු පරීක්ෂාව සහ සායනික පියයුරු පරීක්ෂාව සඳහා ජාතික මාර්ගෝපදේශ මාලාව**



**පරීක්ෂණ පිලිවෙල (ප්‍රොටොකෝලය)**

- \* වයස අවුරුදු 20 ඉක්මවූ සියලුම කාන්තාවන් සෑම මසකට වරක්ම ස්වයං පියයුරු පරීක්ෂාව සිදුකල යුතුය.
- \* සායනික පියයුරු පරීක්ෂාව වයස අවුරුදු 20 සිට 40 දක්වා වූ සියලුම කාන්තාවන් සෑම වසර 3කට වරක්ම සිදුකල යුතුය. වයස අවුරුදු 40 ට වැඩි සියලුම කාන්තාවන් සෑම වසරකට වරක්ම සිදුකල යුතුය.
- \* ඩිලිබ කෝෂ පිලිකා හෝ පියයුරු පිලිකා සහිත පවුල් ඉතිහාසයක් ඇති කාන්තාවන්, එම පිලිකා හදුනාගත් වයසේ සිට වසර 5කට පෙර සිට වසරකට වරක් සායනික පියයුරු පරීක්ෂාවක් සිදුකල යුතුය.
- \* සෑම සායනික පියයුරු පරීක්ෂාවක් සිදුකරන අවස්තාවකම ස්වයං පියයුරු පරීක්ෂාව සිදුකරන ආකාරය පිළිබඳව කාන්තාවන් දැනුවත් කල යුතුයි.
- වයස අවුරුදු 50-69 අතර කාන්තාවන් සඳහා වසර 2-3 කට වරක් මැමෝග්‍රැෆි පරීක්ෂණයක් සිදු කල යුතුය.

(රට පුරා ප්‍රමාණවත් මැමෝග්‍රැෆි පහසුකම් තිබෙන විට පමණක් මෙය සිදුකල හැකිය.)

**ස්වයං පියයුරු පරීක්ෂාව**

ස්වයං පියයුරු පරීක්ෂාව යනු තමා විසින්ම තම පියයුරු පරීක්ෂා කිරීමය. එය සිදු කරන්නේ පියයුරු වල ස්වභාවයේ වෙනස නිරීක්ෂණය කිරීම හා ස්පර්ශ කිරීම මගින් ය.

ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය වෛද්‍යවරයාගේ/කායි මණ්ඩලයේ කායි භාරය වන්නේ කාන්තාවන්ට අවශ්‍ය තොරතුරු ලබා දීම සහ ස්වයං පියයුරු පරීක්ෂණය සඳහා ඔවුන් පුහුණු කිරීම යි.

## **කාන්තාවට ලබා දිය යුතු තොරතුරු:**

### **ස්වයං පියයුරු පරීක්ෂාවේ වැදගත්කම**

පියයුරු පිළිකාව කලින් හඳුනා ගත හොත් ඒ සඳහා වූ ප්‍රතිකාර මූලික අවස්ථාවේ ම ඇරඹිය හැකි බැවින් සාර්ථක ලෙස ප්‍රතිකාර කල හැකිය.

පියයුරු පිළිකා කල් ඇතිව හඳුනා ගැනීම සඳහා මාසිකව ස්වයං පියයුරු පරීක්ෂාව කිරීමේ පුරුද්ද ඉතා වැදගත් වේ.

### **ස්වයං පියයුරු පරීක්ෂාව සිදු කිරීමට සුදුසු කාලය**

ඔසප් වීම ආරම්භ වී සතියකට පසු ස්වයං පියයුරු පරීක්ෂාව සිදු කිරීම වඩා සුදුසු ය (ඔසප් කාල සීමාවේ දී සමහර කාන්තාවන්ට පියයුරු වල වේදනාව හා ගැටිති ස්වභාවය ස්වභාවයක් දැනිය හැකි ය). ඇය ආර්තවහරණය වූ හෝ ඔසප් වීම සිදු නොවන අයෙක් නම් සෑම මසකම පහසු එක් දිනයක් තෝරා ගත යුතුය.

### **ස්වයං පියයුරු පරීක්ෂාව සිදු කල යුතු කාල පරාසය**

මෙය අවුරුදු 20 ට වැඩි සියලුම කාන්තාවන් විසින් මසකට වරක් සිදු කල යුතුය.

### **ස්වයං පියයුරු පරීක්ෂාව සිදු කිරීම සඳහා සුදුසු ස්ථානය**

මෙම ක්‍රියාවලියට සුළු කාලයක් ගත වන අතර කාන්තාවගේ පෞද්ගලිකත්වය සුරක්ෂිත වන ස්ථානයක් තෝරාගත යුතුය.

### **ස්වයං පියයුරු පරීක්ෂාව සිදු කිරීමේ පියවර දෙකකි**

1. පියයුරු වල ස්වභාවය නිරීක්ෂණය කිරීම (වඩාත් සුදුසු සිටගෙනය)
2. පියයුරු ස්පර්ශ කරමින් පරීක්ෂා කිරීම (සිටගෙන, වාඩි වී හෝ වැතිර සිට)



## සිටගෙන සිටින ඉරියව්වෙන් පියයුරු ස්පර්ශ කරමින් පරීක්ෂා කිරීම

මැද ඇඟිලි තුනේ පැනලි මතුපිට භාවිතා කරමින් පියයුරු වල ඇති වෙනසක් හෝ ගැටිති ස්වභාවයක් හඳුනා ගන්න.

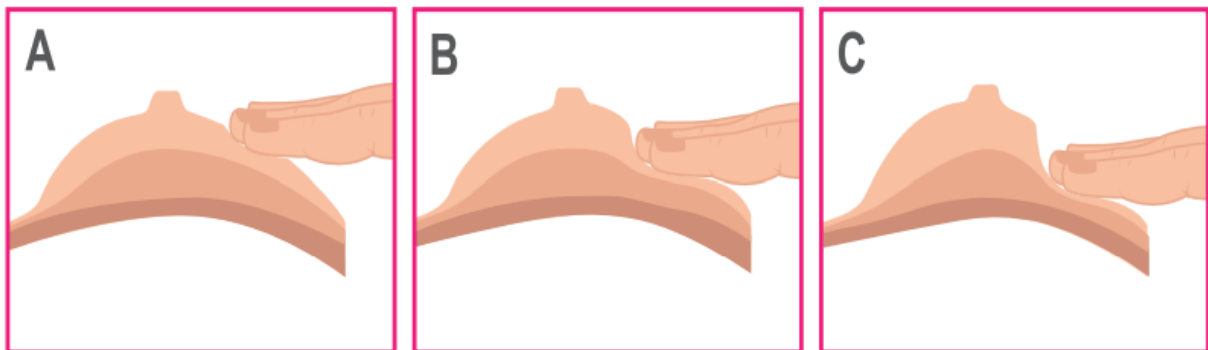
දකුණු අත හිසට ඉහලින් ඔසවා වම් අතින් දකුණු පියයුරද, වම් අත හිසට ඉහලින් ඔසවා දකුණු අතින් වම් පියයුරද ස්පර්ශ කරන්න.

පියයුරු ස්පර්ශ කිරීම වාඩි වී හෝ වැනිර සිටින ඉරියව්වේදී හෝ කල හැකි ය.



### 2. රූපය- පියයුරු ස්පර්ශ කර පරීක්ෂා කරන ආකාරය

පීඩන මට්ටම් තුනක් උපයෝගී කර ගනිමින් පියයුරු වල පිටත චක්‍රයේ සිට තන පුඩුව දෙසට දක්ෂිණාවර්තව පියයුරු ස්පර්ශ කරන්න.



මතුපිට

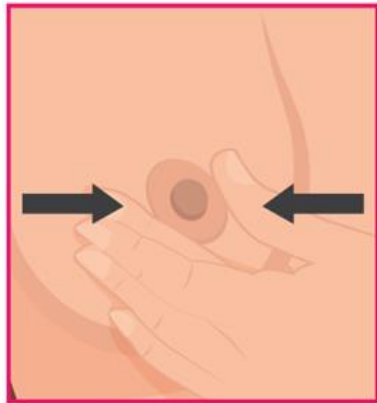
මධ්‍යස්ථ

ගැඹුරු

### 3. රූපය- තෙරපුම වැඩි කරමින් පරීක්ෂා කරන ආකාරය

පලමුව මද තෙරපුමක් ඇති කරමින්ද, දෙවනුව හා තෙවනුව ක්‍රමයෙන් තෙරපුම වැඩි කරමින්ද ස්පර්ශ කරමින් තව දුරටත් පිරික්සන්න.

පියයුරු ස්පර්ශ කර පරීක්ෂා කර අවසානයේදී, මාපටැඟිල්ල සහ මැද ඇඟිල්ල භාවිතා කර ඇරියෝලාව මිරිකීමෙන් තන පුඩුවෙන් යම් ශ්‍රාවයක් නිබේදැයි සොයා බලන්න.



#### 4. රූපය- තනපුඩුවෙන් ශ්‍රාව පිටවේදැයි පරීක්ෂා කිරීම

ඉන්පසු කිහිල්ල පරීක්ෂා කර ගැටිති ස්වභාවයක් ඇත්දැයි සොයා බලන්න. අනෙක් පියයුරු පරීක්ෂා කිරීමට ද එම ක්‍රමවේදය ම භාවිතා කරන්න.

#### වැනිරි සිටින ඉරියව්වෙන් පියයුරු ස්පර්ශ කර පරීක්ෂා කිරීම

දකුණු පියයුරු පරීක්ෂා කිරීමට, දකුණු අත්ල හිස යට තබාගෙන වම් අත භාවිතා කර පියයුරු ස්පර්ශ කරන්න.

වම් පියයුරු පරීක්ෂා කිරීම සඳහා වම් අත්ල හිස යට තබාගෙන දකුණු අතින් ස්පර්ශ කරන්න.

**ස්වයං පියයුරු පරීක්ෂා කිරීමේදී කිසියම් අසාමාන්‍යතාවයක් අනාවරණය වුවහොත්, එය හැම විටම පිලිකාවක ලක්ෂණයක් නොවිය හැකි වුවද වෛද්‍යවරයෙකුගෙන් උපදෙස් ලබා ගැනීම අවශ්‍ය වේ.**

## සායනික පියයුරු පරීක්ෂාව

සායනික පියයුරු පරීක්ෂාවෙන් අරමුණු දෙකක් ඉටු වේ. පියයුරු පිළිකාවේ රෝග ලක්ෂණ නොමැතිව වුවද කාන්තාවන් සඳහා පරීක්ෂා කිරීමේ ක්‍රමයක් ලෙසද, පියයුරු පිළිකාවන් හඳුනා ගැනීමේදී අනුගමනය කරන අංග තුනකින් යුත් ක්‍රමවේදයේ පළමු අංගය ලෙස ද භාවිතා කෙරේ. සවිස්තරාත්මක සායනික ඉතිහාසය සහ සායනික පියයුරු පරීක්ෂාව පදනම් කරගනිමින් වැඩිදුර පරීක්ෂණ සඳහා යොමු විය හැකි ය.

## සායනික ඉතිහාසය

සායනික පියයුරු පරීක්ෂාව කිරීමට පෙර රෝග ලක්ෂණ සහිතව හෝ රෝග ලක්ෂණ නොමැතිව හෝ සායනයට පැමිණෙන කාන්තාවන්ගෙන් සායනික ඉතිහාසය ගත යුතුය.

## සායනික ඉතිහාසය ගැනීමේ දී සැලකිල්ලට ගෙන සටහන් කරගත යුතු කරුණු

<p><b>පියයුරු වල ගැටිති ස්වභාවය</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ගැටිත්ත ඇති ස්ඵානය - ස්ඵාවර හෝ වෙනස් වන සුළු</li> <li>• එය දුටුවේ කවදාද සහ කෙසේද යන්න</li> <li>• මුලින් හඳුනා ගත් අවස්ථාවෙන් පසුව යම් වෙනසක් වී ඇති ද යන්න (උදා: විශාල වීම)</li> <li>• ඔසප් වක්‍රය හෝ බාහිරින් ලබා ගන්නා හෝමෝන සමග සම්බන්ධයක් ඇති ද යන්න</li> <li>• ඒ ආශ්‍රිතව අනිවූ අනෙකුත් රෝග ලක්ෂණ</li> </ul>
<p><b>පියයුරු වල ඇතිවන වේදනාව</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ස්ඵානය - ස්ඵාවර හෝ වෙනස් වන සුළු,</li> <li>• පියයුරු දෙකෙහිම ද /එක් පියයුරකද යන්න</li> <li>• කාලය සමඟ වේදනාවේ අඩු වීමක් හෝ වැඩි වීමක් ඇති ද යන්න</li> <li>• වේදනාව තිබෙන කාල පරාසය සහ වේදනාවේ ස්වභාවය</li> <li>• තීව්‍රතාවය, වේදනාව ඇති වන වාර ගණන, වේදනාවේ ස්ඵානය</li> </ul>

	<p>වැනි මෑත කාලීන ඕනෑම වෙනස් වීමක්</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ඔසප් චක්‍රය හෝ බාහිර හෝමෝන සමග ඇති සම්බන්ධය</li> </ul>
<p><b>තන පුඩුවලින් ශ්‍රාව පිටවීම හෝ වෙනත් වෙනස්කම්</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• මුලින්ම දුටුවේ කවදාද සහ කෙසේද (තනපුඩුව මිරිකීමකින් තොරව ශ්‍රාව පිටවෙනවාද නැද්ද යන්න)</li> <li>• මුලින් දුටු දින සිට යම් වෙනසක් සිදු වීද යන්න</li> <li>• එක් තන පුඩුවකින් ද දෙකෙන්ම ද යන වග</li> <li>• තනි නාලයකින් හෝ නාල කිහිපයකින් ශ්‍රාව පිටවීමක් සිදු වේද යන්න</li> </ul>

**රෝග ලක්ෂණ වලට අමතරව පහත සඳහන් තොරතුරු ලබා ගැනීම අවශ්‍ය වේ.**

- පියයුරු වල පෙර පැවති රෝගී තත්වයන්
- කලින් කරන ලද පියයුරු පරීක්ෂණ (ඉනාම මෑතකදී කරන ලද පරීක්ෂණ ප්‍රථිපල දින සහිතව). ස්කෑන් පරීක්ෂණ/මැමෝග්‍රම් පරීක්ෂණ වර්තා, බයොප්සි ප්‍රතිඵල - FNAC/සෛල පරීක්ෂණ වර්තා/ පටක පරීක්ෂණ වර්තා.
- අනෙකුත් අවදානම් සාධක

**සායනික පියයුරු පරීක්ෂණයේ පියවර**

පෞද්ගලිකත්වය අරක්ෂා වන පරිදි සකසන ලද හොඳ ආලෝකයක් සහිත ස්ථානයක් විය යුතුයි. පරීක්ෂා කරන්නේ වෛද්‍ය වරයකු නම් කාන්තා සහායකාවක් සිටිය යුතුය. පරීක්ෂා කිරීමට පෙර, සේවාදායකයාට ක්‍රියා පටිපාටිය පැහැදිලි කිරීම අවශ්‍ය වේ.

## **නිරීක්ෂණය**

පහත දැක්වෙන ඉරියව් වලදී පියයුරු නිරීක්ෂණය කරන්න.

1. දැන් දෙපසින් සැහැල්ලුවෙන් පවතින විට
2. දැන් ඉණ මත තබා ඇතුළට තල්ලු කරන විට (පියයුරට යටින් ඇති ප්‍රධාන මාංශ ජේශිය හැකිලීම)
3. දැන් හිසට ඉහළින් ඔසවා සිටින විට

**පියයුරු ඉදිරිපස සහ දෙපසින් නිරීක්ෂණය කළ යුතුයි. පහත සඳහන් කරුණු ගැන වැඩි අවධානය යොමු කරන්න:**

- පියයුරු ප්‍රමාණය, හැඩය, සමමිතිය, ස්වභාවය
- ඉදිමීම, රතු පැහැති වීම, සම දොඩම් ලෙල්ලක අකාරයෙන් ඉදිමී වෙනස් වී තිබීම , දද සහ සමේ වෙනස්කම්, දෘශ්‍යමාන ගැටිති වැනි සමේ වෙනස්වීම්.
- තන පුඩුව - පිහිටීම, ඇතුළට තෙරා යාම, රතු පහැනි වීම, දද, ගැටිති

## **පියයුරු ස්පර්ශ කරමින් පරීක්ෂා කිරීම**

පියයුරු ගැටිති හඳුනා ගැනීමට ඇති හැකියාව පහත කරුණු මත රඳා පවතී. ගැටිත්තේ ලක්ෂණ, ගැටිත්තේ පිහිටීම, අවට පටක වල ස්වභාවය, කාන්තාව නිසි ලෙස ස්ථානගත කිරීම, පරීක්ෂා කරන ස්වභාවය, පරීක්ෂා කරන ප්‍රදේශය, පරීක්ෂා කරන ක්‍රමවේදය, පරීක්ෂා කරන කාලය තුළ කාන්තාවට කිසිදු අපහසුතාවයක් නොවන ලෙස පරීක්ෂා කළ යුතු අතර ඒ සම්බන්ධයෙන් විමසිය යුතුය.

## **පියයුරු පරීක්ෂා කිරීම සඳහා කාන්තාව ස්ථානගත කිරීම**

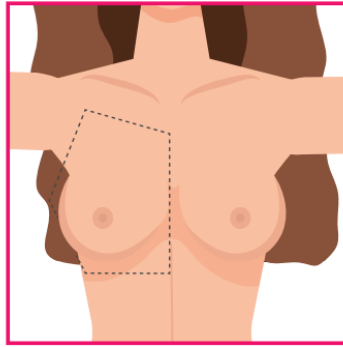
කාන්තාව උඩු අතට සිටිය යුතු අතර අත් දෙකම හිසට යටින් තැබිය යුතුය. එමඟින් විශාල පියයුරක වුවද දෙපස ප්‍රදේශය පරීක්ෂා කිරීම පහසු වේ.

පියයුරු වල පිහිටීම ස්ථාවර කිරීම සඳහා අතෙක් අත ද භාවිතා කරන්න.

සායනික පියයුරු පරීක්ෂා කිරීමේදී පියයුරු වල පැතිරීම අවබෝධ කර ගත යුතුය.

පියයුරු පටක දෙවන ඉළ ඇටයේ සිට පහලටද, මැද ප්‍රදේශය අසිපත අස්ථිය දක්වාද, පහළින් හයවන ඉළ ඇටය දක්වා ද, පිටත පැත්ත ලැටිසිමස් ඩෝර්සි මාංශ ජේශි දක්වා ද විහිදේ.





5. රූපය; පියයුරු වල පැතිරීම

**පියයුරු ස්පර්ශ කිරීමට භාවිතා කරන සාමාන්‍ය රටා තුනක් තිබේ:**

- වලයාකාර ක්‍රමය-පියයුරු වල පශ්චාත්තයේ සිට නත පුඩුව දෙසට වලයාකාරව.
- අරීය ක්‍රමය- නත පුඩුවේ සිට පශ්චාත්තයට අරීයව
- සිරස් රේඛීය ක්‍රමය- පියයුරේ ඉහල සිට පහලට සිරස් රේඛීය ලෙස

මෙම ක්‍රම භාවිතා කිරීමේදී පියයුරේ සෑම ප්‍රදේශයක්ම ආවරණය කිරීමට විශේෂ සැලකිල්ලක් දැක් විය යුතුයි.



වලයාකාර ක්‍රමය

අරීය ක්‍රමය

සිරස් රේඛීය

6. රූපය: පියයුරු ස්පර්ශ කර පරීක්ෂා කිරීමේ රටා තුන

මාපටැඟිල්ල සහ මැද ඇඟිල්ල භාවිතා කර ඇරයෝලාව මිරිකීමෙන් තන පුඩුවෙන් යම් ශ්‍රාවයක් නිබේදැයි සොයා බැලීමට කාන්තාවට උපදෙස් ලබා දෙන්න. (තන පුඩු හෝ පියයුරු උත්තේජනය සමඟ පමණක් සිදු වන තන පුඩු ශ්‍රාවය සාමාන්‍ය කායික ක්‍රියාවලියකි.)

**(රූපය 4 බලන්න)**

### **වසා ගැටිති පරීක්ෂා කිරීම**

කාන්තාව වාඩි වී සිටින විට ග්‍රීවාස්ථියට ඉහලින් හා පහලින් ඇති කුද්දටි සහ කිහිල්ල ආශ්‍රිත කුද්දටි ස්පර්ශ කර පරීක්ෂා කළ යුතුයි.