දරුවාගේ සුවය මගේ සතුටයි

පිළිකා රෝගය වැළඳුනු දරුවන්ගේ රැක බලාගන්නන් වෙනුවෙන් නිම වූ පොත් පිංචකි

ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

දරුවාගේ සුවය මගේ සතුටයි

පිළිකා රෝගය වැළඳුන දරුවන්ගේ රැක බලාගන්නන් වෙනුවෙන්
නිම වූ පොත් පිංචකි....

ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

දරුවාගේ සුවය මගේ සතුටයි

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2020

ISBN 978-955-3666-96-3

ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන
555/5, මහජන සෞඛ්‍ය සංකීර්ණය
ඇල්විටිගල මාවත
නාරාහේන්පිට
කොළඹ 05

දුරකථන අංක : 011-2368627 / ෆැක්ස් : 011-2368627
විද්‍යුත් තැපැල : nccpsl@yahoo.com
වෙබ් අඩවිය : http://www.nccp.health.gov.lk

රචනය හා සැකසීම -
වෛද්‍ය සචින්තා දිල්හානි
ජ්‍යෙෂ්ඨ ලේඛකාධිකාරී, ප්‍රජා වෛද්‍ය විද්‍යා - ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන

සම්පත් දායකත්වය -

- වෛද්‍ය ජානකී විදානපතිරන - අධ්‍යක්ෂ , ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන
- වෛද්‍ය සුදත් සමරවීර - හිටපු අධ්‍යක්ෂ , ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන
- වෛද්‍ය දමයන්ති පීරිස් - පිළිකා පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය , අපේක්ෂා රෝහල, මහරගම
- වෛද්‍ය සුරාජ් පෙරේරා - ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ , ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන
- වෛද්‍ය ඉරෝෂා නිලවීර - ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ , ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන
- වෛද්‍ය වසන්ත රත්නායක - පිළිකා පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය, අපේක්ෂා රෝහල ,මහරගම
- වෛද්‍ය තුෂාරි හපුආරච්චි - පිළිකා පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය, අපේක්ෂා රෝහල, මහරගම
- වෛද්‍ය මහේන්ද්‍ර සෝමතිලක - ළමා පිළිකා රෝග පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය, අපේක්ෂා රෝහල, මහරගම
- වෛද්‍ය සංජීව ගුණසේකර -ළමා පිළිකා රෝග පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය, අපේක්ෂා රෝහල, මහරගම
- වෛද්‍ය සනත් වනිගසූරිය - පිළිකා පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය, අපේක්ෂා රෝහල, මහරගම
- වෛද්‍ය ජයමාල් ද සිල්වා - මානසික රෝග පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය, ශික්ෂණ රෝහල, කළුබෝවිල
- වෛද්‍ය එස්. පී. කඳපොළ ආරච්චිගේ - මානසික රෝග පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය, අපේක්ෂා රෝහල, මහරගම
- වෛද්‍ය ප්‍රභානි මදද්දුමආරච්චි - වෛද්‍ය නිලධාරිනී (පශ්චාත් වෛද්‍ය පුහුණු), අපේක්ෂා රෝහල, මහරගම
- වෛද්‍ය වාසනා ලක්මිණි - වෛද්‍ය නිළධාරිනී (පශ්චාත් වෛද්‍ය පුහුණු), පෝෂණ ඒකකය, අපේක්ෂා රෝහල, මහරගම
- වෛද්‍ය ඉරන්දි ප්‍රනාන්දු - වෛද්‍ය නිළධාරිනි, මානසික රෝග ඒකකය, අපේක්ෂා රෝහල, මහරගම
- වෛද්‍ය රුචිරා ඒකනායක - වෛද්‍ය නිළධාරිනි, ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන

- වෛද්‍ය තුසිත කහඳූව - වෛද්‍ය නිළධාරී , ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන
- ජේ. කේ. ජෙනිෆර් මිය - විශේෂ ශ්‍රේණියේ හෙද ආචාරිනී, පශ්චාත් ප්‍රාථමික හෙද විදුහල
- මේනකා අලුත්ගේ මිය - කාර්ය භාර හෙද නිළධාරිනී, විවෘත පාසල් අධ්‍යාපන හා විනෝදාත්මක වැඩසටහන් ඒකකය, අපේක්ෂා රෝහල, මහරගම
- කුසලා රණතුංග මිය - කාර්ය භාර හෙද නිළධාරිනී, සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන ඒකකය, අපේක්ෂා රෝහල, මහරහම

පටුන

1		**ළමාවියේ පිළිකා**	
	1.1	ඔබේ දරුවාටත් පිළිකා රෝගය වැළඳී ඇති බව දැනගත් විට	01
	1.2	ළමාවියේ ඇතිවන පිළිකා	02
	1.3	ළමාවියේ බහුල පිළිකා වර්ග	04
2		**රෝගය හඳුනා ගැනීම සහ ප්‍රතිකාර**	
	2.1	පොදු රෝග ලක්ෂණ	07
	2.2	රෝගය හඳුනා ගැනීමට සහ ප්‍රතිකාර අතර තුර සිදු කළ යුතු පරීක්ෂණ	08
3		**ප්‍රතිකාර ක්‍රමවේද**	
	3.1	පිළිකාවට ප්‍රතිකාර	16
	3.2	පිළිකා නාශක ඖෂධ/ පිළිකා ධූලක (Chemotherapy)	18
	3.3	විකිරණ ප්‍රතිකාර (Radiotherapy)	22
	3.4	සැත්කම් (Surgery)	23
4		**ප්‍රතිකාර අතර තුරදී...**	
	4.1	ආසාදනයන්	26
	4.2	ප්‍රතිකාර අතර තුර දරුවාව වෙනත් ලෙඩ රෝග (විෂබීජ) වලින් ආරක්ෂා කර ගන්නෙ කොහොමද?	27
	4.3	දරුවාව එන්නත් කිරීම	32
	4.4	පිළිකාවට වෙන බෙහෙත් නැද්ද?	33
5		**දරුවාගේ පෝෂණය**	**35**
	5.1	ජලය සහ අනෙකුත් දියර වර්ග...	38
	5.2	අතුරු ආබාධ හා ආහාර	39
	5.3	පෝෂණ ඒකකය	43
	5.4	පුංචි මුළුතැන් ගෙය	43
6		**ඔබේ දරුවාට පිළිකාවක්.................**	**44**
	6.1	ඔබ කොහොමද මේ තත්වයට මුහුණ දිය යුත්තේ?	45
	6.2	ඔබ ශක්තිමත් විය යුත්තේ කෙසේද?	47
	6.3	මේ තත්වයට මුහුණ දීමට ඔබේ දරුවාට සහාය වන්නේ කෙසේද?	48
	6.4	දරුවා සමඟ කිවයුතු දේ	54
	6.5	දරුවාගේ ගැටළු	57
	6.6	දරුවාගේ දින චර්යාවේ වෙනස	62
	6.7	රෝගී දරුවාගේ සොයුරු/ සොයුරියන්	65
	6.8	ආර්ථික අපහසුතා	68
	6.9	ඔබ ඔබ ගැනත් සිතන්න	70

1. ළමාවියේ පිළිකා

1.1 ඔබේ දරුවාටත් පිළිකා රෝගය වැළඳී ඇති බව දැනගත් විට...

තම දරුවාට පිළිකාවක් වැළඳී ඇති බව දැනගන්න ලැබුණු පසු දෙමාපියන්/රැක බලාගන්නන් වන ඔබට විවිධාකාර ගැටළු රාශියකට මුහුණ පෑමට සිදු විය හැක. මේ පොත් පිංච මඟින් එවැනි ගැටළු මඟහරවාගෙන ඉදිරියට යා යුත්තේ කෙසේදැයි ඔබට මඟ පෙන්වනු ඇත.

මෙහි ඔබට සහ ඔබේ දරුවාට සහනයක් විය හැකි තොරතුරු සහ ගැටළු වලට මුහුණ දිය යුතු ආකාරය පිළිබඳ උපදෙස් අඩංගු වේ.

මතකයේ තබා ගන්න...

- ඔබ තනි වී නැත. ප්‍රතිකාර කරන සෞඛ්‍ය කාර්යය මණ්ඩලය දරුවාගේ කායික සහ මානසික අවශ්‍යතා පිළිබඳව මැනවින් සොයා බලන කණ්ඩායමකින් සමන්විත වේ.
- ඔවුන් මෙම ගැටළුකාරී තත්වයට මුහුණදීමට ඔබට උදව් කරනු ඇත.
- පෙර මෙන් නොව දරුවන් පෙළෙන බොහෝ පිළිකා දැන් සුව කර ගැනීමේ පහසුකම් ඇත.
- ඔබට ඔබේ දරුවා සුව කර ගැනීම ගැන බලාපොරොත්තු තබා ගත හැකිය.

1.2 ළමාවියේ ඇතිවන පිළිකා...

පිළිකාව යනු තනි රෝගයක් නොව රෝග කාණ්ඩයකි.

- පිළිකාවක ප්‍රධාන ලක්ෂණ ;
  - අසාමාන්‍ය සෛල ගොණුවක් පාලනයකින් තොරව වර්ධනය වීම
  - ආසන්නතම පටක ආක්‍රමණය කිරීම
  - සිරුරේ අනිත් කොටස් වලට පැතිරීම
- පිළිකාවක් සිරුරේ ඕනෑම තැනක ඇතිවිය හැක.
- සාමාන්‍යයෙන් පිළිකාව හඳුන්වන්නේ එය හට ගන්නා ස්ථානය අනුවයි. උදා: පෙනහළු පිළිකා, අක්මාවේ පිළිකා, පියයුරු පිළිකා
- සමහර පිළිකා වර්ග විශේෂිත නම් වලින් හඳුන්වනු ලැබේ.

  උදා: සාකෝමා, විල්ම්ස් ටියුමර්

දරුවන්ගේ සහ වැඩිහිටියන්ගේ පිළිකා අතර ඇති වෙනස කුමක්ද?

ළමාවියේ ඇතිවන පිළිකා වර්ග බොහෝ විට වැඩිහිටියන්ට ඇතිවන පිළිකා වර්ග වලින් වෙනස් වේ. උදාහරණයක් ලෙස මුඛ පිළිකා, පියයුරු පිළිකා, බඩවැල් ආශ්‍රිත පිළිකා වැඩිහිටියන් අතර බහුල වුවත් ළමාවියේදී බහුලව දැකිය හැක්කේ රුධිරය ආශ්‍රිත පිළිකා වන ලියුකේමියා, ලිම්ෆෝමා හෝ මොළය සහ මධ්‍ය ස්නායු පද්ධතිය ආශ්‍රිත පිළිකායි.

ළමාවියේ පිළිකා වලට හේතුව කුමක්ද?

- ළමාවියේ ඇතිවන බොහෝ පිළිකා වලට නිශ්චිත හේතුව කුමක්දැයි තවම පැහැදිලි නැත.
- සෑම වයසකම, සෑම ජාතියකම, සෑම සමාජ මට්ටමකම දරුවෙකුට පිළිකාවක් වැළඳීමේ හැකියාව ඇත.
- සෑම පිළිකාවකදීම පාහේ ජානමය වෙනසක් දැකිය හැකි මුත් එම වෙනස්කම් දෙමාපියන්ගේ ආරයෙන් (ප්‍රවේණිගතව) දරුවන්ට ලැබෙනුයේ කලාතුරකිනි.
- එමනිසා දෙමව්පියන් තමන්ගේ වරදින් තම දරුවන් ට පිළිකාව බෝ වුණා යයි කිසි විටක පසු තැවිය යුතු නැත.
- ප්‍රතිකාර ක්‍රම වල නව සොයාගැනීම් හේතුවෙන් බොහෝ ළමාවියේ පිළිකා සුව කිරීමේ හැකියාව ඇත.
- නමුත් පිළිකාව සුව කළ හැකි හෝ නොහැකි බව පිළිකාවේ වර්ගය සහ තවත් සාධක බොහොමයක් මත රඳා පවතී.

1.3 ළමාවියේ බහුල පිළිකා වර්ග...

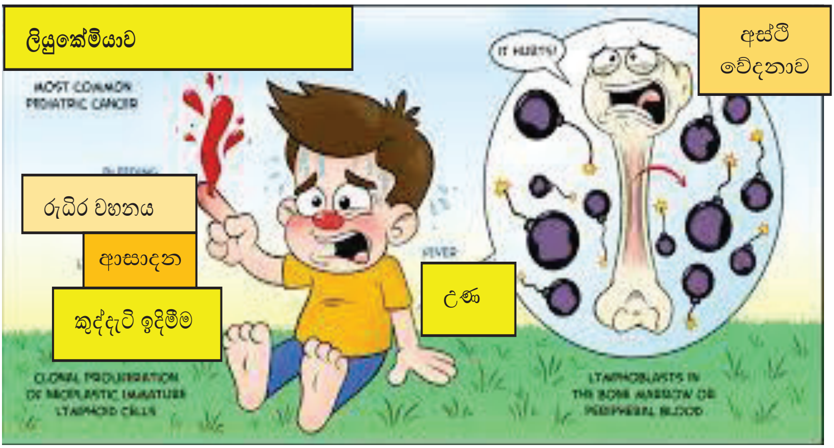
1. ලියුකේමියාව (Leukemia)

ළමාවියේ බහුලව දැකිය හැකි පිළිකා වර්ගය වනුයේ ලියුකේමියාව නම් වූ රුධිරය හා ඇට මිදුළු ආශ්‍රිත පිළිකාවයි. ඒ අතරිනුත් Acute Lymphocytic leukemia (ALL) සහ Acute Myeloblastic Leukaemia (AML) යන වර්ග දෙක බහුලව දැකිය හැකි වේ.

රෝග ලක්ෂණ :

- නිතර ආසාදන වැළදීම
- හන්දි/ අස්ථිවල වේදනාව
- වෙහෙස කර බව
- සුදුමැලි වීම
- රුධිර වහනය
- උණ
- ශරීරයේ බර අඩු වීම

ලියුකේමියා රෝගය වේගයෙන් වර්ධනය විය හැකි නිසා හඳුනාගත් වහාම ප්‍රතිකාර ඇරඹිය යුතුය.



2. මොළය සහ මධ්‍ය ස්නායු පද්ධතිය ආශ්‍රිත පිළිකා (Brain and Central Nervous System Tumour)

ළමාවියේදී දෙවනුවට සුලභව දැකිය හැකි පිළිකා වර්ගයක් වනුයේ මොළය සහ මධ්‍ය ස්නායු පද්ධතිය ආශ්‍රිත පිළිකායි. මොළය ආශ්‍රිත පිළිකා වර්ග කීපයක් ඇති අතර ප්‍රතිකාර ක්‍රම සහ රෝගයේ ස්වභාවය පිළිකා වර්ග අනුව වෙනස් වේ. මොළය ආශ්‍රිත පිළිකා දරුවාගේ කායික සහ මානසික වර්ධනයේ අඩාල වීමක් /පසු බෑමක් මෙන්ම හිසරදය, ඔක්කාරය, වමනය, බොඳ වී පෙනීම, කරකැවිල්ල, වලිප්පුව ආදී රෝග ලක්ෂණ වලටද හේතු විය හැකිය.

3. රෙටිනොබ්ලාස්ටෝමා (Retinoblsatoma)

උපතේ සිට වයස අවුරුදු හය දක්වා කුඩා දරුවන්ගේ ඇසෙහි ඇතිවිය හැකි පිළිකා තත්වයකි. මෙය සාමාන්‍යයෙන් දරුවා කුඩා කාලයේදීම දෙමව්පියන් හෝ වෛද්‍යවරයෙකු විසින් ඇසෙහි ඇති අසාමාන්‍යතාවයක් ලෙස හඳුනාගනු ලැබේ. මෙම රෝගය ඇති වීමට ජානමය බලපෑමක් තිබෙන නිසා, මෙම රෝගය සහිත දරුවන්ගේ පවුලේ අනිකුත් සාමාජිකයන්ද අක්ෂි වෛද්‍යවරයකුගේ පරීක්ෂාවට ලක් වීම වඩාත් සුදුසුය.

4. නියුරෝබ්ලාස්ටෝමා (Neuroblastoma)

මෙම පිළිකා වර්ගය ස්නායු පටක ආශ්‍රිතව හටගනී. මෙය දැකිය හැක්කේ බොහෝ විට ළදරුවන් සහ කුඩා දරුවන් අතරය. මේ පිළිකාව සිරුරේ ඕනෑම තැනක හට ගත හැකි අතර උදරය ආශ්‍රිතව ඉදිමුමක් ලෙසින් බොහෝ විට හඳුනා ගනී. මෙය උණ/ අස්ථි වේදනාව ආදී රෝග ලක්ෂණ වලටද හේතු විය හැකිය.මෙම රෝග ලක්ෂණ, පිළිකාව ඇති වී ඇති ස්ථානය අනුව හා රෝගය පැතිරී ඇති ප්‍රමාණය අනුව වෙනස් වේ.

5. විල්ම්ස් ටියුමර් (Wilms tumour)

වකුගඩුවල හටගන්නා පිළිකාවකි. බොහෝ විට අවුරුදු 2- 4 අතර දරුවන්ගේ දැකිය හැකි පිළිකා වර්ගයකි. උදරයේ ඇතිවන ඉදිරියට නෙරා ඒමක්/ ඉදිමුමක් ලෙස හඳුනා ගැනේ. එසේත් නැත්නම් උණ, කෑම අරුචිය, ඔක්කාරය වැනි රෝග ලක්ෂණ ද ඇති විය හැක.

6. ලිම්ෆෝමා (Lymphoma)

සිරුරේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියේ කොටසක් වන වසා පද්ධතිය ආශ්‍රිතව ඇතිවන පිළිකා වර්ගයකි. ලිම්ෆෝමා ප්‍රධාන වර්ග දෙකකි.

- හොඩ්ජ්කින් ලිම්ෆෝමා (Hodgkin Lymphoma)
- නන් හොඩ්ජ්කින් ලිම්ෆෝමා
  (Non Hodgkin Lymphoma)

උණ , වසා ගැටිති ඉදිමීම, උදරය නෙරා ඒම ප්‍රධාන රෝග ලක්ෂණයි.

7. සාකෝමා (Sarcoma)

සාකෝමා යනු අස්ථි, මාංශ පේශී වැනි ඕනෑම සම්බන්ධ පටකයක ඇති විය හැකි පිළිකා වර්ගයකි. ප්‍රධාන වර්ග කිපයකි.

- Osteo Sarcoma & Ewing’s Sarcoma (ඔස්ටියෝ සාකෝමා සහ එවින්ග්’ස් සාකෝමා) -
  ප්‍රධාන වශයෙන් අස්ථිවල ඇතිවන පිළිකා වර්ගයකි.

- Soft tissue sarcoma (මෘදු පටක ආශ්‍රිතව ඇතිවන පිළිකා) - මූලිකවම මාංශ පේශී, රුධිර නාළ, ස්නායු පටක වැනි මෘදු පටක ආශ්‍රිතව ඇතිවන පිළිකා වර්ගයකි. Rhabdomyosarcoma යනු ළමාවියේ සුලබවම දැකිය හැකි මෘදු පටක ආශ්‍රිතව ඇති වන පිළිකා වර්ගයයි.

2. රෝගය හඳුනා ගැනීම සහ ප්‍රතිකාර

2.1 පොදු රෝග ලක්ෂණ

- ✓ පිළිකා රෝගයේ මුලදී ඇතිවන රෝග ලක්ෂණ, කුඩා දරුවෙකුට සුලබව ඇතිවන රෝගයකදී පෙන්වන රෝග ලක්ෂණවලට බෙහෙවින් සමාන වේ.

- ✓ මේ රෝග ලක්ෂණ අතර **උණ, අධික මහන්සිය, වසා ගැටිති ඉදිමීම, බර අඩුවීම** වැනි රෝග ලක්ෂණ මෙන්ම **සන්ධි වේදනාව, තැලීම්, අස්ථිවල වේදනාව** සහ **දරුවා නිතර, නිතර අසනීප වීම** වැනි ලක්ෂණද දැකිය හැක.

- ✓ මෙවැනි රෝග ලක්ෂණ කල් පවතීනම් හෝ නිතර ඇති වේ නම් වැඩිදුර පරීක්ෂණ කිරීම අවශ්‍ය වේ.

2.2 රෝගය හඳුනා ගැනීමට සහ ප්‍රතිකාර අතර තුර සිදු කළ යුතු පරීක්ෂණ

- මූලිකවම වෛද්‍යවරයා විසින් දරුවා පරීක්ෂා කිරීමෙන් අනතුරුව දරුවාගේ වයස, රෝග ලක්ෂණ සහ පවතින අනිකුත් රෝගි තත්ව අනුව, කළ යුතු පරීක්ෂණ තීරණය කරනු ලැබේ.
- ඒ අනුව **පහත පරීක්ෂණ අතරින් එකක් හෝ කිහිපයක්** සිදු කරනු ඇත. **සිදු කළ යුතු පරීක්ෂණ රෝගියාගෙන් රෝගියාට වෙනස් වන බව මතක තබා ගන්න.**

1.රුධිර පරීක්ෂණ

- දරුවාට කරනු ලබන පරීක්ෂණ අතර රුධිර පරීක්ෂණ මූලික වේ.
- ඔබ දරුවාගේ රෝගී තත්වය කුමක්දැයි හඳුනා ගැනීමටත්, ප්‍රතිකාර අනුව සිරුරේ සිදුවන වෙනස්වීම් හඳුනා ගැනීමටත් රුධිරය පරීක්ෂා කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.
- බොහෝ විට දරුවාගේ අතේ හෝ කකුලේ රුධිර වාහිනියකින් මෙම රුධිරය ගනු ලැබේ.

රුධිර සෛල පරීක්ෂාව (Full Blood Count)

- නිරතුරුවම කෙරෙන රුධිර පරීක්ෂණයක් වන මෙය මගින් දරුවාගේ රුධිරයේ රතු රුධිරාණු, සුදු රුධිරාණු සහ රුධිර පට්ටිකා ප්‍රමාණය පරීක්ෂා කෙරේ.

- මීට අමතරව රුධිරයේ ඇති හිමොග්ලොබින් ප්‍රමාණයත්, රෝග විනිශ්චයට වගේම ප්‍රතිකාර වලදී ද වැදගත් වන තවත් තොරතුරු රාශියක් මෙමගින් ලබා ගැනේ.

2. මස්තිෂ්ක තරල පරීක්ෂාව - (Lumbar puncture- LP)

- මෙහිදී සිදුවන්නේ ඔබේ දරුවාගේ කොඳු ඇට පේළිය ආශ්‍රිතව කොන්දේ පහළින්, බොහෝ විට දරුවා සිහි නැති කිරීමෙන් අනතුරුව, ඉතා සිහින් කටුවකින් විද පරීක්ෂණ සඳහා මස්තිෂ්ක සුෂුම්නා තරලය ලබාගැනීමයි.

- මෙමගින් මොළය ආශ්‍රිතව පිළිකා සෛල පැතිරී ඇතිදැයි පරීක්ෂා කිරීම මෙන්ම එය වැළැක්වීමට ප්‍රතිකාර ලබා දීමත් සිදු වේ.

- පරීක්ෂණයට පෙර, දරුවාව පැය කීපයක් නිරාහාරව තැබීම අවශ්‍ය වන අතර, ඒ කාල සීමාව පිළිබඳව රෝහල් කාර්යය මණ්ඩලය ඔබව දැනුවත් කරනු ලැබේ.

3. බයොප්සි (**Biopsy** - පටක පරීක්ෂාව)

- පටක පරීක්ෂාවක් කරන ක්‍රම වේද කීපයක් ඇත.

- ඉන් එකක් වන්නේ අදාල ස්ථානයෙන් කුඩා පටක සාම්පලයක් ලබා ගැනීමයි (Incisional Biopsy)
  උදා - ගැටිත්තකින්

- මේ ආකාරයට පටක සාම්පලයක් ලබා ගැනීම, ස්කෑන් පරීක්ෂාවක් ආධාර කර ගනිමින්ද (Ultra Sound Guided Biopsy) සිදු කරනු ලැබේ.

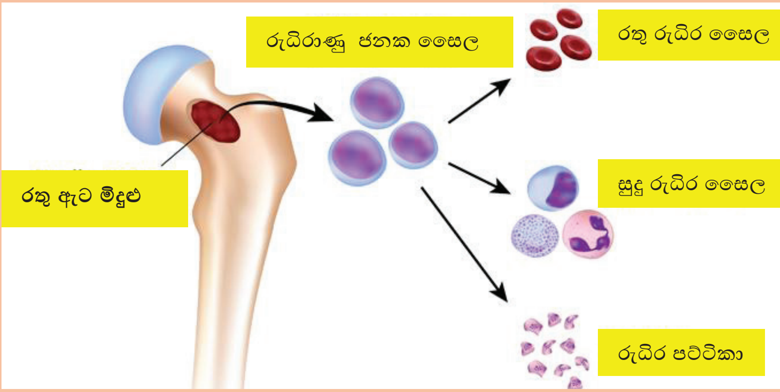
- අනිත් ක්‍රමය වන්නේ සැක සහිත කොටස / ගැටිත්ත සම්පූර්ණයෙන්ම ඉවත් කර පරීක්ෂණ සඳහා යොමු කිරීමයි (Excisional Biopsy).

- එලෙසම අදාල ස්ථානය හිරි වැටීමට ලක් කර කටුවකින් විද පටක / තරල සාම්පලයක් ලබා ගැනීමත් සිදු කෙරේ (Fine Needle Aspiration Biopsy / Cytology- FNAB/FNAC).

මේ ලබා ගන්නා පටක සාම්පල රසායනාගාර පරීක්ෂණයට ලක් කිරීම මගින් රෝගය හඳුනා ගැනීම, රෝගයේ වර්ධනය හෝ සුව වීම නිරීක්ෂණය කිරීම සිදු කරනු ලැබේ.

4. ඇට මිදුළු පරීක්ෂාව
(Bone Marrow Aspiration)

ඇට මිදුළු ලෙස අප හඳුන්වන්නේ බොහෝ අස්ථි වල මධ්‍යයේ පිහිටන රුධිර සෛල සහ පට්ටිකා නිපදවන මෘදු, ස්පොන්ජ් වැනි පටකයයි.



- ඇට මිදුළු පරීක්ෂාවේදී, මේ පටකයෙන් ඉතා කුඩා සාම්පලයක් ලබා ගෙන රසායනාගාරය තුළදී අන්වීක්ෂයකින් පරීක්ෂා කර බැලීම සිදු කෙරේ.
- මෙමගින් සමහර පිළිකා වර්ග මෙන්ම ආසාදන හා රුධිරයේ විෂමතා හඳුනා ගැනීමද පහසු කෙරෙන අතර මෙය රෝග විනිශ්චයට අත්‍යවශ්‍ය පරීක්ෂණයකි.
- බොහෝ විට ශල්‍යාගාරයක් තුළදී දරුවාව සිහි නැති කිරීමෙන් අනතුරුව මෙම පරීක්ෂණය සිදු කරනු ලැබේ.
- එම නිසා පරීක්ෂණයට පෙර, දරුවාව පැය කීපයක් නිරාහාරව තැබීම අවශ්‍ය වනඅතර, පෙර සූදානම පිළිබඳව රෝහල් කාර්යය මණ්ඩලය ඔබව දැනුවත් කරනු ඇත.
- සිහි නැති කිරීමෙන් අනතුරුව සිදු කරනු ලබන බැවින් මෙම පරීක්ෂණය දරුවාට වේදනාවක් ඇති නොකරයි.

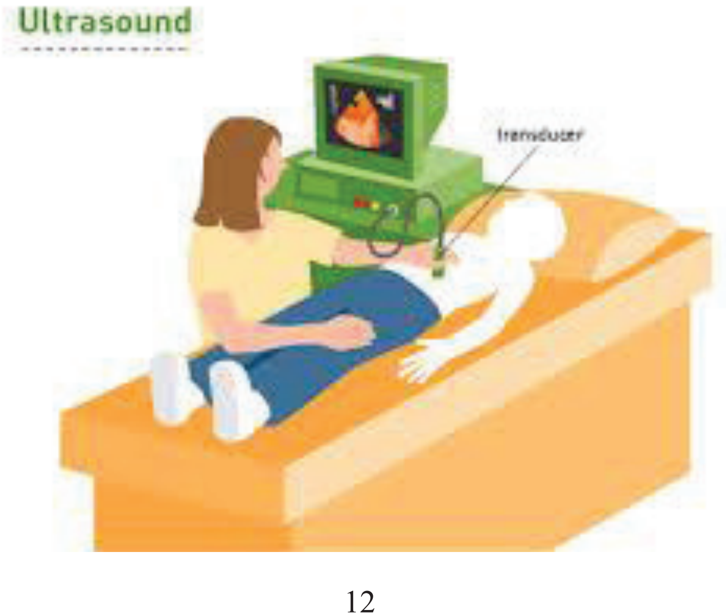
5. එක්ස් - කිරණ (X-ray) පරීක්ෂණ

මෙහිදී විකිරණ භාවිතයෙන් ඔබේ දරුවාගේ රෝගය ඇතැයි සැක කරන දේහ කොටසේ එක්ස් - කිරණ පටලයක් (X- ray) ලබා ගැනීම සිදු වේ. බොහෝ විට රෝගය හඳුනා ගැනීමේදී සහ ප්‍රතිකාර අතර තුර දරුවාට සිදු කරන මූලික පරීක්ෂණයකි. මෙය සිරුරේ අස්ථි සහ අනිකුත් අවයවවල පිංතූරයක් ලබා ගැනීම හා සමාන වේ.

6. ස්කෑන් පරීක්ෂාව (Ultra Sound Scan)

මෙහිදී අති ධ්වනි තරංග භාවිතයෙන් සිරුර අභ්‍යන්තරයෙහි ඇති අවයවවල ප්‍රතිරූපණයක් පරිගණක තිරයක් ආධාරයෙන් පරීක්ෂා කිරීම සිදු වේ.

පිළිකාව හඳුනා ගැනීමට මෙන්ම, පටක සාම්පල ලබා ගැනීමේදී මඟ පෙන්වන්නකු වශයෙන් ද ස්කෑන් පරීක්ෂාව වැදගත් වේ. මෙම පරීක්ෂණයේදී දරුවාට කිසිම වේදනාවක් / අපහසුතාවක් ඇති නොවේ.

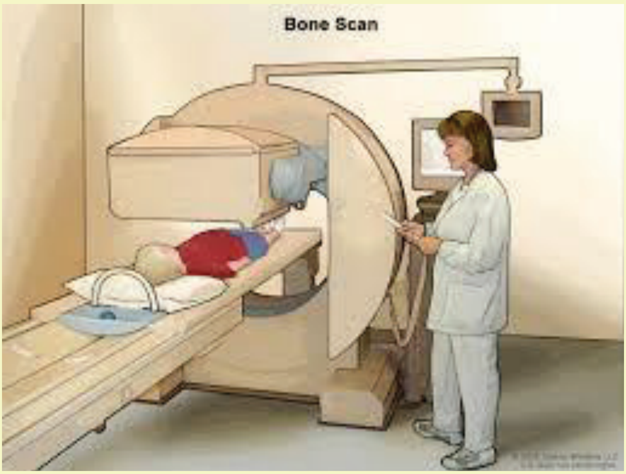


7. අස්ථිවල ස්කෑන් පරීක්ෂාව (Bone Scan)

අස්ථිවල ඇති අසාමාන්‍යතාවන් හඳුනා ගැනීමට මෙම පරීක්ෂාව යොදා ගැනේ. විශේෂයෙන්ම අස්ථිවල ඇති වන පිළිකා හඳුනා ගැනීමටත්, අස්ථිවලට පැතිරුණු පිළිකා හඳුනාගැනීමටත් මෙම පරීක්ෂාව උපයෝගී වේ.

පරීක්ෂණයට පෙර ඉතා කුඩා ප්‍රමාණයකින් විකිරණශීලි මූලද්‍රව්‍යයක් දරුවාට එන්නත් කිරීමත්, පසුව ස්කෑන් යන්ත්‍රය මත දරුවා හාන්සි කර සිරුර අභ්‍යන්තරයේ සේයා රූ ලබා ගැනීමත් සිදුවේ.

මෙම පරීක්ෂණයෙන් පසු විකිරණශීලී මූල ද්‍රව්‍ය සිරුරෙන් පිටවිය හැකි නිසා පැය 24ක් යන තුරු , දරුවා සෙනඟ ගැවසෙන ස්ථාන වලට ගෙන යාමෙන් වැළකිය යුතුය.



ඉහත පරීක්ෂණ මෙන්ම CT Scan, MRI, PET වැනි තවත් සුවිශේෂී පරීක්ෂණ බොහෝමයක් දරුවාගේ රෝග නිර්ණයට, මෙන්ම ප්‍රතිකාරවල බලපෑම සහ රෝගයේ පැතිරීම තීරණයට උපයෝගී කර ගැනේ.

8. සී ටී ස්කෑන් පරීක්ෂාව (Computer Tomography-CT)

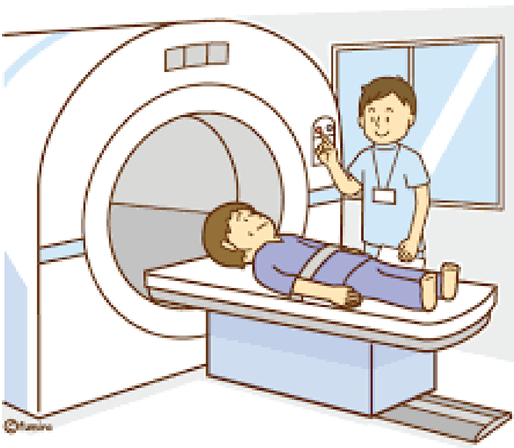
X කිරණ භාවිතයෙන් දරුවාගේ සිරුර අභ්‍යන්තරයේ ඇති අසාමාන්‍යතා හඳුනා ගැනීම සඳහා විස්තරාත්මක රූප සටහන් ලබා ගැනීම මෙහිදී සිදුවේ.

මේ පරීක්ෂණය සිදු කිරීම සඳහා ගත වන්නේ විනාඩි 10-15ක් වැනි සුළු කාලයකි. පිළිකාව හඳුනාගැනීම මෙන්ම පිළිකාවේ පැතිරීම තීරණය කිරීමටද මෙහි ප්‍රතිඵලය ප්‍රයෝජනවත් වේ.

9. එම් ආර් අයි පරීක්ෂණය (Magnetic Resonance Imaging -MRI)

මෙම පරීක්ෂණ මඟින් පිළිකා ගැටිති සහ වෙනත් පටක වෙනස් වීම් පැහැදිලිව දැකගත හැකියි. මෙහිදී ප්‍රබල චුම්භක සහ ගුවන් විදුලි තරංග භාවිතය මගින් අවයව සහ පටක වල විස්තරාත්මක රූප සටහන් ලබා ගැනීම සිදුවේ.

මෙයද වේදනාවකින් තොර පරීක්ෂණයක් වන අතර විනාඩි 20-60 අතර කාලයක් මේ සඳහා ගත වනු ඇත.



10. පෙට් ස්කෑන් (PET Scan- Positron Emission Tomography)

පිළිකා සෛල මගින් ශරීරයේ අනිකුත් සාමාන්‍ය සෛල වලට වඩා වැඩිපුර ග්ලූකෝස් ප්‍රමාණයක් රුධිරයෙන් සෛල තුළට උරා ගැනේ. මෙම දැනුම උපයෝගී කරගෙන ශරීරයේ තියෙන පිළිකා සෛල හඳුනා ගැනීමට සිදුකරන ස්කෑන් පරීක්ෂණය මේ නමින් හැඳින්වේ. පරීක්ෂණයට පෙර විකිරණශීලි ග්ලූකෝස් සුළු ප්‍රමාණයක් ශරීරයට එන්නත් කරනු ලැබේ. **මෙය පිළිකාවේ පැතිරීම හඳුනාගන්න සුදුසුම පරීක්ෂණයකි.**

මෙම පරීක්ෂණය සඳහා පෙර සූදානම අත්‍යවශ්‍ය වන අතර, **පරීක්ෂණයට පෙර නිරාහාරව සිටීම සහ නොගත යුතු ආහාර පාන පිළිබඳව රෝහල් කාර්යය මණ්ඩලය ලබා දෙන උපදෙස් නිවැරැදිව පිළිපැදිය යුතු වේ.**

විකිරණ අංශයේ විශේෂඥ වෛද්‍යවරු විසින් ඉහත සියලු පරීක්ෂණවල ප්‍රතිඵලවලට අනුව රෝගය පිළිබඳ වාර්තාවක් ඔබේ වෛද්‍යවරයාට ලබා දේ.

නිර්වින්දනයට සූදානම් කිරීම -

බොහෝ පරීක්ෂණ හා ඇතැම් ප්‍රතිකාර ක්‍රම වලින් දරුවාට ඇතිවන අපහසුව අවම කිරීමටද, පරීක්ෂණය සාර්ථකව කිරීමට දරුවා නොසෙල්වා තැබීමට ද, නිර්වින්දනය අවශ්‍ය වේ.

ඒ සඳහා දරුවා සූදානම් කිරීමට වාට්ටුවෙන් දෙන උපදෙස් පිළිපැදිය යුතුය. සාමාන්‍යයෙන් ඝන ආහාර සඳහා පැය 6 ක්ද, දියරමය ආහාර සඳහා පැය 4 ක්ද , මව් කිරි සඳහා පැය 2 ක කාලයක් ද දරුවා නිරාහාරව තැබිය යුතු වේ. දරුවාට බෙහෙත් නියම කර ඇත් නම් එය වතුර උගුරක් පමණක් සමඟ ලබා දීමට ද සැළකිලිමත් විය යුතුයි.
සෑම විටම වෛද්‍ය උපදෙස් පිළිපදින්න.

3 . ප්‍රතිකාර ක්‍රමවේද

3.1 පිළිකාවට ප්‍රතිකාර

අද වන විට ළමාවියේ පිළිකාවලට තිබෙන ප්‍රතිකාර ක්‍රම ඉතා දියුණුය. බොහෝ ළමා වියේ පිළිකාවලට නිශ්චිත ප්‍රතිකාර ක්‍රම තිබේ.

ප්‍රධාන ප්‍රතිකාර ක්‍රම

1. පිළිකා නාශක ඖෂධ / පිළිකා ධූලක (Chemotherapy)
2. විකිරණ ප්‍රතිකාර (Radiotherapy)
3. සැත්කම් (Surgery)

පිළිකාව මර්දනය කිරීම සඳහා බොහෝ විට ඉහත සඳහන් ක්‍රම අතරින් එක් ක්‍රමයක් / ක්‍රම දෙකක් හෝ තුන් ආකාරයම භාවිත කරනු ලැබේ.

ඔබේ දරුවාට වඩා සුදුසු ප්‍රතිකාර ක්‍රමය වෛද්‍යවරයා විසින් තීරණය කරනු ලබන්නේ පහත සඳහන් කරුණු ඇතුළුව කරුණු රාශියක් සළකා බැලීමෙන් අනතුරුවයි.

- පිළිකාවේ වර්ගය
- පිළිකාව පිහිටා තිබෙන තැන
- පිළිකාවේ අවධිය (Stage) හා ශ්‍රේණිය (Grade)
- දරුවාගේ වයස සහ සෞඛ්‍ය තත්වය

දරුවාගේ ප්‍රතිකාර සැලැස්ම ගැන ඔබේ වෛද්‍යවරයා ඔබට කරුණු පැහැදිලි කර දෙනු ඇත.
ඒ අනුව...

- දරුවාට ඇති රෝගය පිළිබඳ විස්තරයක්
- දරුවාට කරන ප්‍රතිකාරයේ අරමුණ (ප්‍රතිකාර මගින් පිළිකාව සුව කළ හැකිද / පිළිකාව පාලනය කිරීමක් පමණක් කළ හැකිද යන වග)
- ප්‍රතිකාර ක්‍රම
- කොපමණ කාලයක් රෝහල් ගතව ප්‍රතිකාර කළ යුතුද
- කොපමණ කාලයකින් නැවත සායනයකට පැමිණිය යුතුද
- ප්‍රතිකාර අතරතුර කවර පරීක්ෂණ සිදුකර ගත යුතුද
- ප්‍රතිකාරවල අතුරු ආබාධ
- හදිසියේ රෝහල් ගතවිය යුත්තේ කුමන අවස්ථාවලද
- ප්‍රතිකාර ලබන කාලය තුළදී හා ඉන්පසුව විශේෂ අවධානයක් යොමු කළ යුතු දේ- දරුවාගේ පෝෂණය, සනීපාරක්ෂාව, විෂබීජ වලින් ආරක්ෂා වීම ආදී ...

යන කරුණු පිළිබඳව තොරතුරු ඔබට දරුවාගේ වෛද්‍යවරයා විසින් පැහැදිලි කරදෙනු ඇත.

3.2 පිළිකා නාශක ඖෂධ / පිළිකා ධ්‍රැලක (Chemotherapy)

ඔබ දරුවාගේ පිළිකා රෝගී තත්වය සුවකර ගැනීම සඳහා ලබා දෙන විශේෂිත ඖෂධ ප්‍රතිකාර මේ නමින් හඳුන්වනු ලැබේ.

මෙම ඖෂධ මඟින් පිළිකා සෛල විනාශ කිරීම සිදුවේ. බෙදෙමින් පවතින සෛල විනාශ කිරීම මෙම ඖෂධවල ස්වභාවයයි. බොහොමයක් පිළිකා සෛල, වේගයෙන් බෙදෙමින් වර්ධනය වෙන නිසා මේ ඖෂධ ගැනීම මගින් පිළිකා සෛල අළුතින් ඇතිවීම බොහෝ දුරට නවතී. කෙසේ වෙතත් සමහර, වේගයෙන් බෙදෙමින් පවතින සාමාන්‍ය සෛලත් මේ ඖෂධ නිසා විනාශ වීමේ හැකියාව පවතී.

පිළිකා නාශක ඖෂධ දරුවාට ලබාදෙන්නේ කෙසේද?

1. බොන බෙහෙත් විදිහට - පෙති, කරල්, (සිරප්) පැණි වර්ග
2. අන්තඃශිරා නික්ෂේපණ මාර්ගය (Intra Venous - IV) - රුධිර වාහිනියකට (ශිරාවකට) කටුවක් (කැනියුලාවක්) මගින් ඇතුල් කිරීම
3. එන්නත් කිරීම මගින් (Intra Muscular - IM) - බෙහෙත් එන්නත් ලබාදීම
4. Intrathecal (IT) - Lumbar Puncture (LP) හරහා මස්තිෂ්ක සුසුම්නා තරලයට එන්නත් කිරීම

පිළිකා නාශක ඖෂධ ලබා දීම

- ✓ ලියුකේමියා රෝගී දරුවන්ට පිළිකා නාශක ඖෂධ අඛණ්ඩව ලබා දීම සිදු වුවත් අනිකුත් බොහෝ පිළිකා වලට පිළිකා නාශක ඖෂධ ලබා දෙන්නේ චක්‍රයක් (Chemotherapy Cycles) ආකාරයටය.

- ✓ එනම් ප්‍රතිකාර ලබාදෙන කාලසීමාවක් සහ ප්‍රතිකාර රහිත කාලසීමාවක් සහිතව චක්‍රානුකූලව ප්‍රතිකාර ලබාදීමයි.

- ✓ ඖෂධ ලබා දෙන කාලසීමාව පිළිකාවේ ස්වභාවය මත වෙනස් වේ (උදා - දින 28/ 21/14 වැනි).

උදාහරණ ලෙස දින 21 චක්‍රයඃ

ප්‍රතිකාර සහිත දින	ප්‍රතිකාර රහිත දින	ප්‍රතිකාර සහිත දින
1 2 3 4	5,6,7...............21	22 23 24 25
පළමු චක්‍රය		දෙවන චක්‍රය

ප්‍රතිකාර නොමැති කාළ සීමාවක් අවශ්‍ය වන්නේ දරුවාගේ සිරුරේ සාමාන්‍ය සෛල වලට බාධාවකින් තොරව වර්ධනය වීමට සැලැස්වීමටයි.

පිළිකා නාශක ඖෂධ - අතුරු ආබාධ (Side Effects)

පිළිකාවට දෙන බෙහෙත් මගින් වේගයෙන් බෙදෙමින් වර්ධනය වන සෛල විනාශ කරයි. පිළිකා සෛල වේගයෙන් බෙදෙමින් වර්ධනය වනවා සේම අප මුඛයේ ඇතුළත සහ ආමාශය ආස්තරණය කරන සෛලත්, කෙස්වල වර්ධනයට හේතුවන සෛලත් වේගයෙන් බෙදෙමින් වර්ධනය වන නිරෝගි සෛල ලෙස හැඳින්විය හැකිය.

මෙවැනි නිරෝගී සෛලවලට, පිළිකාවට දෙන බෙහෙත් මගින් සිදුවන හානිය බෙහෙත් වල අතුරු ආබාධ ලෙස දැක්විය හැකිය. සමහර ඖෂධ මගින් ඇට මිඳුළු වලදී සිදුවන සාමාන්‍ය රුධිර සෛල නිපදවීම අඩාල කිරීමද අතුරු ආබාධ වලට හේතු වේ.

පිළිකා නාශක ඖෂධ වල සුලභ අතුරු ආබාධ

- ඔක්කාරය
- බඩ බුරුලට යාම (පාචනය)
- කටේ තුවාල ඇති වීම
- හිසකෙස් ගැලවීයාම
- රතු රුධිරාණු නිපදවීම අඩාල වීම නිසා ඇති වන රක්ත හීනතාව
- සුදු රුධිරාණු නිපදවීම අඩාල වීම නිසා ඇති වන ආසාදන වැළඳීමේ අවදානම වැඩිවීම
- රුධිර පට්ටිකා නිපදවීම අඩාල වීම නිසා ඇති වන රුධිර වහනයන්

මීට අමතරව පිළිකා නාශක ඖෂධ වර්ගය අනුව හෘදය, අක්මාව, වකුගඩු ආදී අවයව වල ද කළාතුරකින් සංකූලතා ඇති විය හැකිය.

පිළිකාවට දෙන ඖෂධ භාවිතයේදී ඔබ කෙසේ ප්‍රවේසම් විය යුතුද?

✓ පිළිකාව සඳහා දෙන බොහෝ ඖෂධ ප්‍රතිකාර නිරෝගි පුද්ගලයින්ට හානිකර විය හැකියි.

✓ එම නිසා ඔබේ දරුවාට ඖෂධ ප්‍රතිකාර ලබා දීමේදී, ඔබ පිළිපැදිය යුතු ආරක්ෂක පියවර ගැන ඔබේ වෛද්‍යවරයාගෙන් හෝ හෙදියකගෙන් අසා දැනුවත් වී සිටීම වැදගත් වේ.

✓ එසේම පිළිකා නාශක ඖෂධ ලබා දීමෙන් පසු දරුවාගෙන් විකිරණ පිටවීමක් සිදු නොවන බවත්, දරුවාගෙන් දරුවා අවට සිටින අයට කිසිම හානියක් නොවන බවත් මතක තබා ගත යුතුය.

පහත කරුණු පිළිබඳව අවධානයෙන් සිටින්න...

➢ බෙහෙත් කරල්, පෙති, සිරප් ස්පර්ශයෙන් වැළකිය යුතුය (දරුවාට බෙහෙත් ලබා දීමේදී හැන්දක් භාවිතා කරන්න).

➢ එම බෙහෙත් නිවසේ අනිකුත් දරුවන්ට ගත නොහැකි පරිදි ආරක්ෂිත තැනක තැබිය යුතුය.

➢ පිළිකා නාශක ඖෂධ හෝ දරුවාගේ දේහ තරල ඉහිරුණු රෙදි, ඇඳ ඇතිරිලි ආදිය පිරිසිදු කිරීමේදී අත්වැසුම් පැළඳීම වඩා සුදුසුය. එමෙන්ම වෙනත් රෙදිපිළි මේවා සමඟ එකට සේදීමෙන් වැළකිය යුතුය.

➢ අපවිත්‍රව ඉවතලන ද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම ආරක්ෂිතව සිදු කළ යුතුයි.

3.3 විකිරණ ප්‍රතිකාර (Radiotherapy)

පිළිකා සෛල විනාශ කර , පිළිකාව මර්දනය කිරීමට අධිශක්ති කිරණ (X - කිරණ වැනි) යොදා ගැනීම මෙහිදී සිදුවේ. සමහර පිළිකා වර්ග විකිරණ ප්‍රතිකාරයට වඩා සංවේදී වේ. මෙම කිරණද වේගයෙන් බෙදෙන සෛල මත හොඳින් ක්‍රියාත්මක වී පිළිකා සෛල විනාශ කරනු ලැබේ.

විකිරණ ප්‍රතිකාරය ලබා දෙන්නේ කෙසේද?

- මෙහිදී විශේෂ යන්ත්‍රයක් (Linear accelerator) ආධාරයෙන් සිරුරේ පිළිකාව ඇති තැනට පමණක් විකිරණ යොමු කරනු ලබයි.

- ඔබේ දරුවා ඉතා කුඩා නම් විකිරණ ප්‍රතිකාර අතරතුර නිශ්චලව තබා ගැනීමට , ප්‍රතිකාරයට පෙර නිර්වින්දනය කිරීමක් සිදු කරනු ලැබේ.

- විකිරණ ප්‍රතිකාරය දරුවාගේ සිරුරේ නිවැරදිම ස්ථානයට ලබා දීමට දරුවාව නිශ්චලව තබා ගැනීම සඳහා ආධාරක පටි / උපාංග භාවිතා කිරීම සිදු වේ.

- එම උපාංග කිසිවක් භාවිතය වේදනාකාරී නොවන නිසා ඒවාට බිය විය යුතු නැති බව දරුවාට වටහා දීම මගින් විකිරණ ප්‍රතිකාරය සඳහා දරුවාගේ උපරිම සහයෝගය ලබා ගත හැකිය.

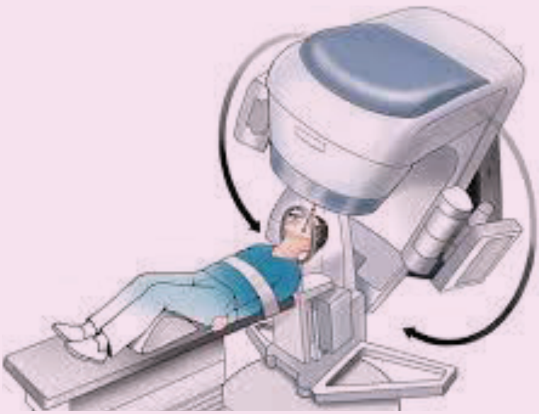
- විකිරණ නිකුත් කරන යන්ත්‍රය තරමක් විශාල වන අතර සමහර විට දරුවා වටා භ්‍රමණය වෙමින් විකිරණ ප්‍රතිකාරය ලබා දෙයි. නමුත් එය දරුවාගේ සිරුර ස්පර්ශ නොකරයි. මෙය ලයිට් ඇල්ලීම, කරන්ට් ඇල්ලීම වැනි වචන වලින් හැඳින්වුවත් මෙම ප්‍රතිකාරය ලබාදීමේදී දරුවාට කිසිම වේදනාවක් නොදැනෙන අතර එයින් පිළිස්සීමක්ද ඇති නොවේ. එම නිසා මේ ප්‍රතිකාරය දරුවාට ලබා දීම සඳහා ඔබ බිය විය යුතු නැත.

- විකිරණ ප්‍රතිකාර බොහෝ පිළිකා වලට ප්‍රතිකාරයක් ලෙස තනිව හෝ වෙනත් ප්‍රතිකාර සමඟ බද්ධව ලබා දෙනු ලබන අතර මෙය දිනපතා සති කීපයක් ලබා දීමට සිදුවිය හැකිය.

  උදා - සති අන්තයේ දින දෙක හැර, සතියේ දින පහම, සති කීපයක් විකිරණ ප්‍රතිකාර ලබා දීම

- විකිරණ ප්‍රතිකාර මගින් සාමාන්‍ය සෛලවලට සිදු වන හානිය අවම කිරීම සඳහා ප්‍රතිකාරවලින් තොර මෙම පැය 48ක කාලය වැදගත් වේ.

- රෝගී තත්වය අනුව විකිරණ ප්‍රතිකාර ලබා දෙන කාලසීමාව වෙනස් වේ.



විකිරණ ප්‍රතිකාර ලබාදෙන අවස්ථා

- සමහර පිළිකා, විකිරණවලට වඩා සංවේදී වන අතර එවැනි පිළිකා විකිරණ ප්‍රතිකාරයෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම මර්දනය කළ හැකිය.

- එසේම සැත්කම් කිරීමට අවශ්‍ය වන පිළිකාවලට, සැත්කමට පෙර පිළිකාව ප්‍රමාණයෙන් කුඩා කිරීමට හෝ සැත්කමෙන් පසු පිළිකාව නැවත මතු වීම වළක්වා ගැනීමට විකිරණ ප්‍රතිකාරය භාවිතා කරනු ලැබේ.

විකිරණ ප්‍රතිකාරයේ අතුරු ආබාධ

- පිළිකා නාශක ඖෂධ මෙන්ම විකිරණ ප්‍රතිකාරයද සිරුරේ නිරෝගී සෛලවලට හානි කර වේ.

- එනමුත් පිළිකා නාශක ඖෂධ මෙන් නොව, විකිරණ ප්‍රතිකාරයේදී හානි සිදු වන්නේ විකිරණ වලට නිරාවරණය වන සිරුරේ කොටසෙහි ඇති සෛලවලට පමණක්ය.

- මෙලෙස නිරෝගී සෛල වලට සිදුවන හානිය අතුරු ආබාධවලට හේතු වේ.

- දරුවාට විකිරණ ප්‍රතිකාරය දෙනු ලබන සිරුරේ ප්‍රදේශය අනුව ඇති වන අතුරු ආබාධ තීරණය වේ. වමනය, හිසරදය, කෑම අරුචිය, කටහඬ ගොරෝසු වීම, බඩ බුරුල් වීම ආදී ලක්ෂණ කෙටි කාලීන අතුරු ආබාධ ලෙස දැක් විය හැකිය.

- පොදුවේ අධික වෙහෙසකර ගතිය සහ අදාල පෙදෙසේ සමේ පැහැයේ වෙනස් වීමක් දැකිය හැකිය.

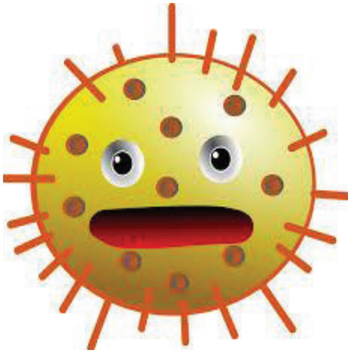
- දරුවාට ඇති විය හැකි දීර්ඝ කාලීන ගැටළු සහ එවැනි අවස්ථාවක කුමක් කළ යුතුද යන්න දරුවාගේ වෛද්‍යවරයාගෙන්, විමසා දැනගත හැක.

3.4 සැත්කම් (Surgery)

ඔපරේෂන් (Operation) කිරීම ලෙසද හඳුන්වනු ලබයි. බොහෝ ගෙඩි ලෙස ඇති වන පිළිකා සඳහා සිදු කරන ප්‍රතිකාරයේ කොටසක් ලෙස සැත්කම් දැක්විය හැකිය. පිළිකාමය වර්ධනය හැකිතාක් දුරට ඉවත් කිරීම සැත්කම මඟින් සිදුවේ. සැත්කම් ස්වභාවය පිළිකාවේ වර්ගය සහ වර්ධනය වී ඇති ස්ථානය අනුව තීරණය වේ. බොහෝ විට පිළිකාවේ වර්ගය අනුව සැත්කමට පෙර මෙන්ම පසුවද පිළිකා නාශක ඖෂධ/ විකිරණ ප්‍රතිකාර දරුවාට ලබා දීමට සිදු වනු ඇත.

4. ප්‍රතිකාර අතර තුරදී...

දරුවා ප්‍රතිකාර ලබන කාලය තුළදී දෙමව්පියන් වන ඔබට දහසකුත් ගැටළු පැන නගීවි. මේ අවස්ථාවේදී රෝහලේ වෛද්‍යවරු ඇතුළු කාර්ය මණ්ඩලයේ සියළු දෙනාම ඔබේ සහායට සිටින බව මතක තබා ගන්න. මූලිකවම රෝහලේදී පිළිකාව සහ එයට දෙනු ලබන ප්‍රතිකාර නිසා ඇතිවන අතුරු ආබාධවලට (ආසාදනයන්, මානසික ආතතිය, පෝෂණීය ගැටළු හා වේදනාව වැනි) පිළියම් යොදනු ලැබේ.



4.1 ආසාදනයන්

- විෂබීජ අපේ ඇඟට ඇතුළු වී වර්ධනය වීමෙන් අපට නොයෙකුත් ආසාදන /ලෙඩ රෝග ඇතිවිය හැකියි.
- අපේ සිරුරේ මේ විෂබීජ වලට එරෙහිව සටන් කරන රුධිර සෛල, සුදු රුධිර සෛල ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ.
- සමහර පිළිකා නිසා (උදා. ලියුකේමියා) මෙන්ම පිළිකාවට ලබාදෙන ප්‍රතිකාර නිසාද අපේ රුධිරයේ සුදු රුධිර සෛල නිපදවීම අඩාල වීම සිදු වේ.
- මේ හේතුවෙන් පිළිකාවලට ප්‍රතිකාර ලබන දරුවන්ව, නොයෙකුත් ආසාදනවලට ගොදුරු වීමේ හැකියාව වැඩිය.
- මේ කාලයේදී දරුවාගේ රුධිර සෛල මට්ටම නිතර පරීක්ෂා කිරීම සිදු කරනු ලබයි.
- රුධිර සෛල මට්ටමේ අඩු වීමක් හෝ ආසාදනයක ලක්ෂණ දරුවා රෝහල් ගත කිරීමට හේතු වන අතර පිළිකා සඳහා කෙරෙන ප්‍රතිකාර පමා කිරීමට ද හේතුවෙයි.
- ප්‍රතිකාර නිසියාකාරව ලබා දීමට නම් දරුවාව වෙනත් ලෙඩ රෝග වලින් ආරක්ෂා කර ගැනීම බොහෝ වැදගත් වේ.

4.2 ප්‍රතිකාර අතර තුර දරුවාව වෙනත් ලෙඩ රෝග (විෂබීජ) වලින් ආරක්ෂා කර ගන්නෙ කොහොමද?

සම්පූර්ණයෙන්ම ආසාදනයන්ගෙන් වැළකීම අපහසු වුවත්, ආසාදනයන් වැළඳීම අවම කර ගැනීමට ඔබටත් පහත සඳහන් දේ කිරීමට හැකිය.

1. අත් හොදින් සෝදන්න

✓ සෑම විටම ඔබේ දරුවා සහ දරුවා අසල නිතර ගැවසෙන අය (දරුවා රැකබලා ගන්නා ඔබ ඇතුළු පවුලේ සාමාජිකයන් සහ සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය) අත් සබන් ගා සෝදා පිරිසිදුව තබා ගත යුතුයි.

✓ විශේෂයෙන්ම දරුවාට කෑම පිළියෙල කිරීමට / කැවීමට පෙර, වැසිකිළි භාවිතයෙන් පසු සහ පොදු ස්ථානයකට (උදා- සායනයට) ගොස් පැමිණි පසු සබන් ගා අත් සේදීම වැදගත් වේ.

2. සෑම විටම පිරිසිදුව සිටින්න

දරුවාගේ පිරිසිදුකම ගැන සෑම විටම අවධානයෙන් සිටිය යුතුය. පිරිසිදු කම රැක ගැනීමට නම් දරුවා මෙන්ම දරුවා රැක බලා ගන්නා වන ඔබද දින පතා නෑම ඉතා වැදගත් වේ (දරුවා නැවීමෙන් වැළක්වීමට විශේෂ හේතුවක් නැති නම්).

- ✓ එමෙන්ම දරුවාගේ මුඛයේ පිරිසිදුකම පවත්වා ගැනීමත් ඉතා වැදගත් වේ. ආහාර ගැනීමෙන් පසුවත්, නින්දට පෙරත් දත් මැදීම අවශ්‍යය.

- ✓ දරුවාගේ කටේ තුවාල, දිලීර ආසාදන වැනි දේ ඇතිවිය හැකි නිසා කට දිනපතා පරීක්ෂා කර බැලිය යුතුය. වෙනසක් තිබේ නම් සෞඛ්‍ය කාර්යය මණ්ඩලයේ උපදෙස් ලබාගත යුතුය.

- ✓ දත් මැදීමට මෘදු කෙඳි සහිත දත් බුරුසුවක් පාවිච්චි කිරීම වඩා සුදුසුය.

- ✓ දරුවාගේ නියපොතු කෙටියට කැපීමද ඉතා වැදගත්ය.

3. විෂබීජවලින් දරුවාව ඈත් කරන්න

- ✓ දරුවාව පොදු ස්ථානවලට එනම් මිනිසුන් බහුලව ගැවසෙන ස්ථානවලට මෙන්ම රෝගීන් සිටින තැන්වලටද ගෙන යාමෙන් වළකින්න.

- ✓ දරුවාව බැලීමට එන නෑදෑ හිතවතුන් සමඟ විෂබීජත් එන නිසා ඔවුන්ගේ පැමිණීම හැකි තාක් සීමා කරන්න.

- ✓ පොදු ප්‍රවාහනය භාවිතය ද හැකි තාක් සීමා කිරීමට උත්සහ කරන්න.

- ✓ එමෙන්ම දරුවා පොදු වාට්ටුවක ප්‍රතිකාර ලබන නිසා බිඳිති ආකාරයෙන් පැතිරෙන විෂබීජවලින් ඇති වන ශ්වසන ආබාධ වළක්වා ගැනීමට මුඛ ආවරණයක් (Face mask) පැළඳීම ඉතා වැදගත්ය.

- ✓ වාට්ටුවේ සිටින විට මෙන්ම හැකි සෑම විටම දරුවාට මුඛ ආවරණයක් පළඳවන්න. දරුවාට ඒ ගැන කියා දීමත්, ඒ සඳහා උනන්දු කිරීමත් ඔබට නිතර කළ හැකිය.

- ✓ වැසිකිළි භාවිතයේදීත් සෑම විටම පිරිසිදුකම රැකෙන පරිදි, කටයුතු කළ යුතු අතර භාවිතා කල පැම්පර්ස් ආදිය ඉවත දැමීමේදී, අදාල කසළ බඳුනටම (කහ පැහැති) දැමිය යුතුය.

දරුවාට කෑම පිළියෙල කිරීමේදීත් විශේෂ අවධානයක් ලබා දිය යුතුමය.

විෂබීජ අවම කෑම වේලක් දරුවාට ලබා දීමට හැම විටම උත්සහ කළ යුතුයි. ඒ කෙසේද?

- පිසීමට පෙර ආහාර වර්ග හොඳින් සේදීමෙන්
- පලතුරු හොඳින් සෝදා, පොතු ඉවත්කර ආහාරයට ගැනීමෙන් (අඹ, කෙසෙල් වැනි පලතුරු)
- එළවළු, සලාද ලෙස අමුවෙන් ආහාරයට නොගෙන පිසීමෙන් අනතුරුව කෑමට ගැනීමෙන්
- හැකි සෑම විටම ආහාර පිසූ විගස කෑමට එකතු කර ගැනීමෙන්
- නරක් වී ඇතැයි සැක සහිත ආහාර කෑමෙන් වැළැකීමෙන්
- උතුරා නිවා ගත් වතුර පමණක් බීමට දීමෙන්

එම නිසා,

- සෑම විටම රෝහලෙන් දෙන හෝ නිවසකින් පිරිසිදු ලෙස පිළියෙළ කළ ආහාර දරුවාට ලබා දීමට උත්සහ ගන්න.
- ආපන ශාලා, හෝටල් ආදියෙන් මිලට ගන්නා කෑම ජාති දරුවාට ලබා දීම හැකිතාක් අවම කරන්න. ඒ මන්දයත් එම කෑම වල පිරිසිදුකම ගැන ඔබ දැනුවත් නොමැති නිසයි.
- එමෙන්ම මිලට ගන්නා ආහාර වල කල් ඉකුත් වන දින ගැන සැලකිලිමත් වන්න.
- ආහාර ශීතකරණයේ තබා අවශ්‍ය විටක රත් කර (micro wave භාවිතයෙන්) ආහාරයට දීමෙන් වළකින්න.

දරුවාට ඇති වන ආසාදනයක් ඔබ හඳුනා ගන්නෙ කෙසේද?

පහත ලක්ෂණ ආසාදනයක රෝග ලක්ෂණ විය හැකියි...

- කැස්ස / උගුර රිදීම
- උණ (දේහ උෂ්ණත්වය 100 ^{0}F (38^{0} C) ට වැඩි)
- වමනය, පාචන තත්වය
- කටේ / දිවේ ඇති වන තුවාල / සුදු පැහැති ලප
- කැනියුලා එක අවට ඉදිමීම / රතු වීම සහ අසාමාන්‍ය වේදනාවක් ඇති වීම
- හිසරදය
- සමේ ඇතිවන බිබිළි (Rash)
- මුත්‍රා දැවිල්ල / මුත්‍රා කිරීමේ වාර ගණන වැඩි වීමත් සමඟ පිට වන මුත්‍රා ප්‍රමාණය අඩු වීම
- කල් පවතින උදරයේ කැක්කුම
- ගුද මාර්ගය අසළ ඇතිවන තුවාල

එමෙන්ම මෙවැනි දරුවන්ට උණ නොමැතිවත් ආසාදන ඇති විය හැකිය. එබැවින් පහත ලක්ෂණ කෙරෙහිද අවදානය යොමු කළ යුතුය.

- අලස බව / අප්‍රාණික බව
- නිදිමත ගතිය වැඩි වීම
- ආහාර ප්‍රතික්ෂේප කිරීම

ආදී දරුවාගේ හැසිරීමේ ඇති වන වෙනස් වීම්

යම් හෙයකින් ප්‍රතිකාර අතර තුර නිවසේදී ඉහත රෝග ලක්ෂණ / දරුවාට වෙනත් අසනීපයක් ඇති වුවහොත් වහාම වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීමට යොමු වන්න.

4.3 දරුවාව එන්නත් කිරීම

- කුඩා දරුවන්ට වයසට අනුව ලබා දෙන එන්නත් ඔබ මෙතෙක් කල් පිළිවෙළට ඔබේ දරුවාට ලබා දෙන්නට ඇති.

- ඒත් පිළිකාවට ප්‍රතිකාර කරන අතර තුර දරුවාට එන්නත් ලබා දීමට නියමිත නම් එය ලබා දීමට පෙර දරුවාට ප්‍රතිකාර කරන වෛද්‍යවරයාගෙන් අනුමැතිය ලබා ගත යුතුයි.

- විශේෂයෙන්ම ප්‍රතිකාර අතරතුර සජීවී වෛරස අඩංගු එන්නත් (සරම්ප, කම්මුල්ගාය, පෝලියෝ, පැපොල වැනි) දරුවාට ලබා දීමෙන් වැළකිය යුතු අතර එවන් එන්නත් ලබා ගත් කෙනෙක් සමඟ ගැවසීමෙන්ද දරුවාව වැළක්විය යුතුයි.

- ප්‍රතිකාර වලින් අනතුරුව දරුවාගේ තත්වය අනුව එන්නත් ලබා දීමට සුදුසු කාලය පිළිබඳව වෛද්‍යවරයා ඔබට උපදෙස් ලබා දේවි.

4.4 පිළිකාවට වෙන බෙහෙත් නැද්ද?

- බටහිර වෛද්‍ය ක්‍රමය අත්හදා බැලීම් තුළින් සාර්ථක යයි ඔප්පු කර ඇති, පිළිකාවට නිර්දේශිත ඖෂධ ප්‍රතිකාරවලින් සමන්විත වෙනවා. ඔබ දරුවාටත් මේ වන විට නියමිත ප්‍රතිකාර ආරම්භ කර ඇති.

- ඔබ දරුවාගේ රෝගී තත්වය ගැන දැනගත් විට ඔබේ සමහර යහළුවන්, නෑදෑයින් පිළිකාවට ප්‍රතිකාර කරන වෙනත් වෛද්‍යවරුන්, වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථාන පිළිබඳව ඔබව දැනුවත් කරාවි. ඒ ක්‍රම මඟින් පිළිකාව නිට්ටාවටම සුව කරන්න පුළුවන් කියන පණිවිඩයත් ඔබට ලැබේවි.

- යම් යම් ශාකසාර ඖෂධ, තෙල් වර්ග, පත්තු වගේම, බලි තොවිල්, සුර ආදී නොයෙකුත් ප්‍රතිකාර ක්‍රම වේද මෙම ස්ථානවලදී පිළිකාව සුව කිරීමට යොදා ගැනෙනවා.

- ශාකසාර ඖෂධ වැනි සමහර ක්‍රමවේදවලින් සමහර පිළිකාවලට යම් තාවකාලික සහනයක් ලබා ගැනීමට හැකි වුවත් මෙම ක්‍රම වේදවල ප්‍රතිඵල විද්‍යාත්මකව තහවුරු කර නැහැ.

- මේ අතර භාවිතා කරන සමහර ක්‍රම වේදවලින් කිසිම සහනයක් නොලැබෙනවා සේම, දරුවාගේ තත්වය තවත් නරක අතට හරවන්නත් පුළුවන්.

- එම නිසා දරුවාව වෙන ප්‍රතිකාර ක්‍රමයකට යොමු කිරීමට ඔබට යම් විටක සිතුනොත් මෙම රෝහලේ ප්‍රතිකාර කරන වෛද්‍යවරයා සමඟ කථාකර ඔහුගේ උපදෙස් අනුව ක්‍රියා කිරීම වඩාත් ම සුදුසු ක්‍රමයයි.

- යම් හෙයකින් ඔබ බටහිර ප්‍රතිකාර අතරමඟ නවතා වෙනත් ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් සඳහා දරුවා යොමු කිරීම තුළින්, සුව වී ගෙන පැමිණි පිළිකාව නැවත වර්ධනය වී, දරුවාගේ රෝගය උත්සන්න වීමට තිබෙන ඉඩ වැඩි වේ.

- එලෙසම බටහිර ප්‍රතිකාර ගන්නා අතර තුර වෛද්‍ය නිර්දේශයෙන් තොරව වෙනත් ප්‍රතිකාර ලබා දීම , දරුවාට අනපේක්ෂිත අතුරු ආබාධ ඇතිවීමට හේතු විය හැකියි.

- මේ නිසා ඔබ දරුවාගේ ප්‍රතිකාර සම්බන්ධව තීරණ ගැනීමේදී බොහෝ ප්‍රවේශම් විය යුතුයි.

5. දරුවාගේ පෝෂණය

- සෑම දරුවෙක්ටම නිරෝගී ජීවිතයකට හොඳ පෝෂණයක් අවශ්‍යයි වගේම පිළිකාවට ප්‍රතිකාර ලබන දරුවකුට හොඳ පෝෂණයක් ඉතාම වැදගත් වේ.

- හොඳ පෝෂණයක් යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ දරුවාට සමබල ආහාර වේලක් ලබා දීමයි.

- ප්‍රතිකාර පටන්ගැනීමට පෙර , ප්‍රතිකාර අතර තුර මෙන්ම ප්‍රතිකාරවලින් පසුවත් නිවැරදි ආහාර රටාවකට දරුවා යොමු කරනවා නම්, දරුවාට නිරෝගි සුවයක් වගේම හොඳ ශක්තිමත් බවක් දැනේවි.

- පිළිකාව වගේම පිළිකාවට දෙන ප්‍රතිකාරත් දරුවාගේ කෑම රුචියට බලපානු ඇත.

- දරුවන්ගේ පෝෂණීය අවශ්‍යතා එක් එක් දරුවාගෙන් දරුවාට වෙනස් වේ.

- ඔබේ දරුවාගේ ආහාර රටාව කෙසේවිය යුතුදැයි, ඔබට දරුවාගේ වෛද්‍යවරයාගෙන්, හෙදියගෙන් සහ රෝහලේ පෝෂණය සම්බන්ධව සිටින වෛද්‍යවරයාගෙන් විමසා දැනගත හැකි වෙයි.

සමබල ආහාර වේලක් දරුවාට ලබාදීම තුළින් පහත වාසි අත්විඳිය හැකි වෙයි .....

- දරුවාගේ සුව වීම වේගවත් වීම
- දරුවාට ප්‍රතිකාරවල අතුරු ආබාධ දරා ගැනීම පහසු වීම
- ප්‍රතිකාර අතරතුර ආසාදන වැළඳීමේ අවදානම අඩු වීම
- දරුවාට හොඳ සුවදායී හැඟීමක් ඇති වීම
- නොරිස්සුම් ගතිය අඩු වීම
- දරුවාට හොඳ නින්දක් ලැබීම
- දරුවාගේ වර්ධනය සාමාන්‍ය පරිදි සිදු වීම

විනාශ වී ගිය නිරෝගී පටක කොටස් නැවත ගොඩනගන්න නම් ඔබේ දරුවාට ප්‍රෝටීන්, කාබොහයිඩ්‍රේට්, ඒ වගේම නැවුම් එළවළු, පලතුරු අඩංගු පෝෂදායී සමබල ආහාර වේලක් ලබා දීම ඉතා වැදගත්...

මේ කරුණු මතක තබා ගන්න..

- ✓ තමාගේ දරුවාට දීමට වඩා සුදුසු ආහාර වේල ගැන තීරණය කිරීමට ඔබට දරුවාගේ වෛද්‍යවරයාගෙන්, හෙදියන්ගෙන් මෙන්ම රෝහලේ පෝෂණවේදී වෛද්‍යවරයාගෙන්ද උපදෙස් ලබා ගත හැකිය.

- ✓ දරුවා කෑම ප්‍රතික්ෂේප කරයි නම්, පහත ක්‍රම උත්සාහ කර බැලිය හැකියි.

    - ◆ දරුවාට කුඩා ආහාර වේල්, නිතර ලබා දෙන්න

    - ◆ දරුවා හොඳින් කෑම කන විට අමතක නොකර එය අගය කරන්න

    - ◆ දරුවා කෑම ප්‍රතික්ෂේප කරන විට දරුවාට බැනීමෙන් / දඬුවම් කිරීමෙන් වළකින්න

    - ◆ කෑම අතර තුර රූපවාහිනිය නැරඹීම හෝ කතා පොතක් කියවීම වැනි ක්‍රියාකාරකමක යෙදවීමෙන් කෑම පිළිබඳ ඇති අකමැත්ත මඟහැරවීමට උත්සාහ කරන්න

    - ◆ කෑම අරුචිය නිසා දරුවා වරකට ගන්නා කෑම ප්‍රමාණය අඩු නම් , කැලරි සනත්වය වැඩි ආහාර (සමපෝෂ , කෙසෙල් වැනි) කෑමට දෙන්න

5.1 ජලය සහ අනෙකුත් දියර වර්ග...

- පිළිකාවට ප්‍රතිකාර ලබන ඔබේ දරුවා ප්‍රමාණවත් තරම් දියර වර්ග පානය කිරීමත් ඉතාම වැදගත්.

- දරුවාට කෑම රුචිය අඩුනම්, වමනය හෝ බඩ බුරුලට යාම තිබේ නම්, විජලනයට ලක් වීම වැළැක්වීමට දියර වර්ග පානය තව දුරටත් වැදගත් වේ.

- ඔබේ දරුවා දිනකට පානය කළ යුතු දියර ප්‍රමාණය දරුවාට ප්‍රතිකාර කරන සෞඛ්‍ය කාර්යය මණ්ඩලයෙන් විමසා දැනගත යුතුයි.

ඒ කුමක් නිසාදැයි ඔබ දන්නවද?
දරුවා දිනකට පානය කළ යුතු දියර ප්‍රමාණය දරුවාගේ වයස සහ සෞඛ්‍ය තත්වය මත රඳා පවතින නිසායි.

- දරුවා කැමති දියර වර්ග , සුප් වර්ග ,ජෙලි (Jelly) ආදී දෑ පවා දිය හැකිය

- කෑමට අපහසු වෙලාවට කැඳ, සුප්, මෙන්ම දියරමය පෝෂණීය පානයනුත් වෛද්‍ය උපදෙස් ඇතිව ලබා දිය හැකිය.

5.2 අතුරු ආබාධ හා ආහාර

දරුවාගේ ප්‍රතිකාර අතරතුර විශේෂයෙන්ම පිළිකා නාශක ඖෂධ ලබා දෙන කාල සීමාවේදී දරුවාගේ කෑමබීම ගැන අවධානය වැඩියෙන් යොමු කළ යුතු වෙනවා.

මක්නිසාදයත් ප්‍රතිකාරත් සමඟ මතුවන සමහර අතුරු ආබාධ සමහර කෑම වර්ග සීමා කරන්න හේතු වන නිසා. එවන් අවස්ථා කිහිපයක් පහත දක්වන අතර මේ සෑම අවස්ථාවකම නිසියාකාරව වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව කෑම බීම ලබාදිය යුතුයි.

කෑම රුචියේ වෙනස් කම්

- පිළිකා නාශක ඖෂධ ලබාදෙන මුල් කාලයේදී ඩෙක්සාමෙතසෝන් , ප්‍රෙඩ්නිසිලෝන් වැනි ඖෂධ හේතුවෙන් දරුවාගේ කෑම රුචිය වැඩි වීමක් දැකිය හැකි වෙයි. දරුවාගේ ආහාර රුචිය වැඩිවීම මෙන්ම රුධිරයේ සීනි මට්ටම ඉහළ යාමටද මේ ප්‍රතිකාරය හේතු වේ.

- මේ කාලසීමාවේදී රුධිරයේ සීනි මට්ටම පාලනය කිරීමට වෛද්‍යවරයා ලබාදෙන ප්‍රතිකාරවලට අමතරව වෛද්‍යවරයා නිර්දේශ කරන ආහාර පමණක් ලබා දීම වඩාත් සුදුසු වේ.

- එමෙන්ම පිළිකා නාශක ඖෂධ කෑම අරුචිය ඇති වීමට ද තදින්ම හේතු විය හැකිය. කෑම අරුචිය ඇති දරුවාට කෑම කැවිය යුත්තේ කෙසේද කියා පෝෂණය සම්බන්ධ මේ සටහනේ මුල් කොටසේ සදහන් වේ.

මුඛයේ ඇතිවන තුවාල

- පිළිකා නාශක ඖෂධ ප්‍රතිකාරත් සමඟ සුලභව දැකිය හැකි අතුරු ආබාධයක් ලෙස කටේ ඇතිවන තුවාල දැක්විය හැකිය. මෙලෙස කටේ ඇතිවන තුවාලත් දරුවා කෑම ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට එක හේතුවක් වේ. කෑම කටට ගත් විට තුවාල වලින් ඇතිවන වේදනාව මෙයට හේතු වෙයි.

- එම නිසා මේ කාලයේදී දරුවාට මෘදු ආහාර ලබා දීමට උත්සහ කළ යුතුය. ජෙලි, යෝගට්, පුඩිං වර්ග, අයිස්ක්‍රීම්, මිරිස් / ලුණු අඩුවෙන් යොදා පිළියෙළ කරගත් ව්‍යංජන සමඟ තරමක් බෙරි කරගත් බත්, කැඳ වර්ග දරුවට වැඩි අපහසුවකින් තොරව ආහාරයට ගැනීමට හැකි වේ. දරුවා ඝන ආහාර නොගන්නේ නම් හැකිතාක් දියරමය ආහාර ගැනීමට උනන්දු කරවන්න.

ආහාර මාර්ගයේ ඇති වන සංකූලතා

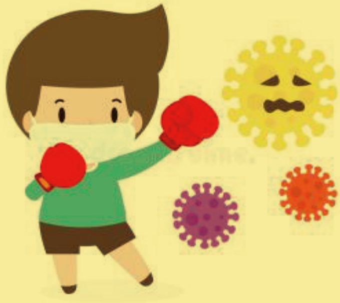
- තවත් අතුරු ආබාධයක් වශයෙන් ආහාර මාර්ගයේ ඇති වන සංකූලතා (තාවකාලිකව ආහාර මාර්ගය අක්‍රියවීම වැනි) දැක්විය හැකිය.

- බඩරිදීම, බඩ පිපීම, මළබද්ධය, වමනය, උණ වැනි රෝග ලක්ෂණ සමඟ ඇතිවන මෙම තත්වයේදී දරුවාට කෑම ලබා දිය යුත්තේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම සහ පිළිපැදීම අනිවාර්ය වේ.

- සමහර විට වෛද්‍යවරයා තාවකාලිකව කෑම / දියර වර්ග දරුවාට ලබා දීම නැවැත්වීමට උපදෙස් දෙනු ඇත. මෙවැනි අවස්ථාවක මෙම සංකූලතා මඟ හැරුණ පසු නැවත ආහාර ලබා දීමේදී දිය යුත්තේ මොනවාද යන්න වෛද්‍යවරයාගෙන් අසා දැනගත යුතුය.

- විශේෂයෙන්ම කිරි හෝ කිරි මිශ්‍ර ආහාර ලබා දීමට පෙර වෛද්‍යවරයාගේ උපදෙස් ලබාගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. මන්ද යත් කිරි මිශ්‍ර ආහාර වලින් රෝගය තවත් සංකූල කිරීමට ඉඩ ඇති නිසාය.

රුධිර සංයුතියේ ඇතිවන වෙනස් වීම්



- පිළිකා නාශක ඖෂධ නිසා රුධිරයේ සුදු රුධිරාණු මට්ටම අඩු විය හැක. අපේ සිරුරේ විෂබීජ වලට එරෙහිව සටන් කරන්නේ සුදු රුධිර සෛල බැවින් මෙම සෛලවල අඩු වීම අපට ලෙඩ රෝග වැළදීමට තියෙන ඉඩ වැඩි කරයි.

- රුධිර වාර්තාව අනුව ඔබේ දරුවාටත් සුදු රුධිරාණු අඩු වීමක් (Neutropenia) තිබේ නම් විශේෂයෙන්ම වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව සමහර ආහාර වර්ග තාවකාලිකව සීමා කරන්නට ද සිදු විය හැක.

  උදා- යෝගට්, මීකිරි, රටකජු, පලා වර්ග / කොළ මැල්ලුම්, එළවළු සලාද ආදී...

  දරුවාට බිත්තර දීමේදීත් බාගෙට තම්බා (Half boiled) / බැද දීමෙන් වැළකී , හොඳින් තම්බාගත් බිත්තර දීමට සැළකිලිමත් විය යුතුයි.

- එමෙන්ම රුධිරයේ පොටෑසියම් මට්ටම අනුවත් දොඩම්, තැඹිලි, කෙසෙල් ගෙඩි වැනි ආහාර දරුවාට ලබා දීම ගැන වෛද්‍යවරයා සමහර විට සීමා පැනවිය හැකියි.

5.3 පෝෂණ ඒකකය

දරුවාගේ රෝගී තත්වයත් සමග නිසි බර පවත්වා ගැනීම හා අවශ්‍ය පෝෂණය ලබා දීම සිදු කළ යුත්තේ කෙසේද යන්න ගැන ඔබව දැනුවත් කිරීම සඳහා අපේක්ෂා රෝහලේ විශේෂ පෝෂණ ඒකකයක් පිහිටුවා තිබේ.

ඔබ වාට්ටුවේ ප්‍රතිකාර ලබන අතරතුර බොහෝ විට පෝෂණ සම්බන්ධ වෛද්‍යවරයා පැමිණ ඔබේ දරුවාගේ පෝෂණය පිළිබඳව ඔබට උපදෙස් ලබා දෙනු ඇත. එමෙන්ම සෑම සතියේ දිනකම උදය කාලයේ පෝෂණය සම්බන්ධ සායනයක් සායන ගොඩනැගිල්ලේ පැවැත් වෙයි. එහිදී වුවත් ඔබට දරුවාගේ පෝෂණය සම්බන්ධ යම් ගැටළු ඇත්නම් පෝෂණය සම්බන්ධ වෛද්‍යවරයා මුණගැසී උපදෙස් ලබා ගැනීමට හැකිය.

5.4 පුංචි මුළුතැන් ගෙය

එසේම රෝහලෙන් ලැබෙන ආහාර දරුවාට රුචි නොවේ නම් හෝ දරුවාට කැමති ආහාරයක් පිළියෙල කර දෙන්න ඔබට අවශ්‍යතාවයක් ඇති වුනොත් මහරගම අපේක්ෂා රෝහලේ නම් ළමා ඒකකයේ බිම් මහලේ සෙල්ලම් ගෙදරට යාබද කාමරයේ පිහිටුවා ඇති කුඩා මුළුතැන් ගෙය ඔබට පාවිච්චි කළ හැකියි.

දරුවාට ආහාර පිළියෙල කිරීමට අවශ්‍ය භාජන, සියල්ල මෙහි තිබෙන අතර මෙහි යතුර දහසය වන වාට්ටුවේ හෙද නිලධාරින්ගෙන් ඔබට ලබා ගත හැකියි.

මෙසේ ආහාර පිළියෙළ කිරීමේදී පිරිසිදු කම ගැන වැඩි අවධානයක් යොමු කළ යුතුයි.

6. ඔබේ දරුවාට පිළිකාවක්.....

මෙය ඔබ ජීවිතයේ කිසිවිටෙකත් අසන්නට බලාපොරොත්තු නොවුන වදන් පෙළක් විය හැකියි. එහෙත් දැන් ඒ සත්‍යයතාවයට ඔබට මුහුණ දීමට සිදු වී තිබේ. බොහෝ දෙමාපියන් තම දරුවාට පිළිකාවක් වැළඳී ඇති බව මුලදී විශ්වාස කිරීමට අකමැතිය. ඒ වගේම ඔවුන් එය දැනගත් විට කම්පනයට, බියට මෙන්ම දුකට පත් වේ. එසේම බොහෝ මා පියන් වැළපීම, පසුතැවීම හෝ කළකිරීමට පත් වීම දක්නට ලැබේ. තම දරුවාට පිළිකාවක් වැළඳී ඇති බව දැන ගත්විට දෙමව්පියන් තුළ මෙවැනි තත්වයන් ඇතිවීම සාමාන්‍යය ස්වභාවයයි.

එසේම දරුවාට මේ තත්වය ඇති වී ඇත්තේ ඔබේ වරදකින් හෝ ඔබ කළ හෝ නොකළ ක්‍රියාවක ප්‍රතිඵලයක් ලෙස යයි ඔබට සිතෙන්නට හැකියි.

මතක තබා ගන්න...

- ☞ දරුවාට පිළිකාව වැළඳී ඇත්තේ දෙමව්පියන් වන ඔබේ වරදකින් නොවන බව
- ☞ ඔබ සිදු කළ හෝ නොකළ දෙයක් මේ තත්වයට හේතු නොවුනු බව

එම නිසා දෙමව්පියන් වන ඔබ, කිසිසේත්ම මේ තත්වයට වරදකරු තමන් යයි සිතා, ඔබ ඔබටම දොස් පවරා ගැනීම නොකළ යුතුය.

6.1 ඔබ කොහොමද මේ තත්වයට මුහුණ දිය යුත්තේ

- ✓ රෝහලේ කාර්ය මණ්ඩලයේ සහය ලබා ගන්න. වෛද්‍යවරුන්ගෙන්, හෙදියන්ගෙන්, මානසික උපදේශක වරුන්ගෙන්, සමාජ සේවා නිළධාරීන්ගෙන් උපදෙස් හා සහය ලබා ගන්න.

- ✓ ඔබේ හිතේ ඇති බය, සැක, ආතතිය පිළිබඳව ප්‍රතිකාර කරන සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය සමග විවෘතව කතා කරන්න. මෙය මුලදී ඔබට අපහසු දෙයක් ලෙස දැනුනත්, ඔබේ සිතේ ඇති ආතතිය අඩු කර, සාර්ථකව මේ තත්වයට මුහුණ දීමට මෙසේ විවෘතව කතා කර, තම හැඟීම් බෙදා ගැනීම උපකාරී වේ.

- ✓ ඔබ දරුවාගේ රෝගය ගැන තොරතුරු දැන ගැනීමට ඔබට රෝහල් කාර්ය මණ්ඩලයෙන් ලැබෙන තොරතුරු වලට අමතරව, පොත් පත් කියවීම, අන්තර්ජාලය භාවිතා කිරීම ආදිය කළ හැකියි. නමුත් අන්තර්ජාලයේ මෙම රෝග සම්බන්ධව වැරදි තොරතුරු ද බහුල බැවින්, ඔබේ දැනුම වර්ධනය සඳහා කියවිය යුතු වෙබ් අඩවි ගැන වෛද්‍යවරයාගෙන් විමසා දැන ගැනීම වඩා සුදුසු වේ.

- ✓ පවුලේ සාමාජිකයන් හා නෑ හිතවතුන් සමග සාකච්ඡා කර නිවසේ වැඩකටයුතු සහ දරුවාගේ වැඩකටයුතු වලට ඔවුන්ගේ සහාය ලබා ගන්න.

ඔබ කොහොමද මේ තත්වයට මුහුණ දිය යුත්තේ...

- අතීතයේදී ඔබව දැඩි ආතතියකට පත් වූ අවස්ථාවල දී, එයින් මිදීමට ඔබට සහය වූ ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳව ආවර්ජනය කර, එම ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමෙන් ආතතියෙන් මිදීමට උත්සාහ කරන්න.

  උදා - කියවීම, සංගීතයට සවන් දීම, අත්කම්වල නිරත වීම වැනි

- ඔබගේ මානසික තත්වය යථා තත්වයට පත් කර ගැනීමට පොත් පත්, සඟරා ආදිය කියවීමට නැඹුරු වන්න. වෙනදා මෙන් ඔබට කියවීමට අවධානය යොමු කළ නොහැකි විය හැක. එහෙත් එය මෙවන් කාලසීමාවකදී සාමාන්‍යය.

- ආධ්‍යාත්මික කටයුතුවලට නැඹුරුවන්න. තමන් අදහන ආගමට අනුව, ඔබ විශ්වාස කරන ආගමික කටයුතුවල නිරතවන්න. ආගමික නායකයන් මුණ ගැසී ගැටළු පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්න. මේවා මගින් ඔබ සිතට යම් සහනයක් ලැබේවි.

- ඔබ ඔබ ගැනත් සිතන්න. නිසි වේලාවට, නිසි පරිදි ආහාර ලබා ගන්න. දරුවාගේ වැඩ අතරතුර ඔබත් පොඩි හෝ විවේකයක් ලබා ගන්න.

- පිළිකා සහිත අනිකුත් දරුවන්ගේ දෙමාපියන් සමඟ ඉඩලද සෑම විටම කතා කරන්න. ඔවුන් ගැටළුවලට මුහුණ දුන් ආකාරය, විසඳුම් සෙවූ ආකාරය අසා දැනගන්න.

6.2 ඔබ ශක්තිමත් විය යුත්තේ කෙසේද?

සහය ලබා ගන්න...

- මේ වැනි වෙලාවක ඔබට සහායක්/ උදව්වක් ලබා දෙන්න ඔබේ වට පිටාවේ සිටින හැමෝටම පුළුවන.

විශේෂයෙන්ම ඔබේ පවුලේ සාමාජිකයින්ගේ, නෑදෑයින්ගේ, අසල්වාසින්ගේ, මිතුරන්ගේ සහයෝගය මේ මොහොතේ ඔබට ලොකු ශක්තියක් වේවි. ඔවුන්ගේ සහයෝගය මෙන්ම දිරිමත් කිරීම ඔබට මේ ගැටළුවට මුහුණදීම පහසු කරාවි.

- ඔබ දරුවාගේ රෝගී තත්වය අන් අයගෙන් සඟවාගෙන තනිව පීඩා විඳීම, ඔබේ සෞඛ්‍ය තත්වයටත් සුදුසු නැත.

එසේනම්, ඔබේ දරුවාගේ ප්‍රතිකාර ගැන ඔබේ පවුලේ සාමාජිකයන්ව, නෑදෑ හිතවතුන්ව දැනුවත් කරන්න. මෙවැනි අවස්ථාවක ඔවුන්ගේ සහය ලබා ගන්න පැකිලෙන්න එපා. එසේම ඔවුන්ට ඔබට උදව් කරන්න අවශ්‍ය වූවත් ඒ කෙසේද යන්න ඔවුන්ට ගැටළුවක්....

එමනිසා ඔබට සහය ලබා දිය හැකි මාර්ග ඔවුන්ට පෙන්වා දෙන්න. උදාහරණ ලෙස,

☞ නිවසේ අනිකුත් දරුවන් රැකබලා ගැනීමට තම සහෝදරියකගේ සහය පැතීම
☞ දරුවා වෙනුවෙන් කරනු ලබන ආගමික කටයුතු සඳහා අසල්වාසීන්ගේ දායකත්වය ලබා ගැනීම
ආදිය දැක්විය හැකියි.

හොඳ නෑදෑ හිත මිතුරන් කොයි විටකවත් මේ වගේ අවස්ථාවක ඔබව තනි නොකරන බව මතක තබා ගන්න. ඔවුන් තමන්ට හැකි පරිදි උපරිමයෙන් ඔබට උදව් කරාවි.

6.3 මේ තත්වයට මුහුණ දීමට ඔබේ දරුවාට සහාය වන්නේ කෙසේද?

- දරුවකුට පිළිකාවක් ඇති බව දැනගත් විට දරුවාගේ මුළු ලෝකයම උඩු යටිකුරු වෙනවා. නිවසේ දුව පැනපු, පාසල් ගිය දරුවාට රෝහලේ පරිසරය, පරීක්ෂණ, ප්‍රතිකාර මේ හැමදේම අළුත්.

- මේ නිසා මුල් සති කීපය තුළ දෙමව්පියෝ වගේම දරුවත් බයෙන්, තැතිගැන්මෙන්, ආතතියෙන් යුක්ත වෙනවා.

- දරුවා මේ අවස්ථාවේ ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරය දරුවගේ වයස, මානසික මට්ටම වගේ කරුණු මත රඳා පවතිනවා. එමෙන්ම ඔබගේ බය, ආතතිය දරුවාට ඉවෙන් මෙන් දැනෙන බව මතකයේ තබා ගන්න.

- රෝහලේ කාර්ය මණ්ඩලය පිළිකාවට කරන ප්‍රතිකාර ගැන හොඳටම දැනුවත් වගේම ඔබේ දරුවා ගැන හොඳටම දැනුවත් පුද්ගලයා ඔබයි.

- ඒ නිසා දරුවාට ප්‍රතිකාර කිරීමේදී ඔබේ සහාය නොඅඩුව රෝහලේ කාර්ය මණ්ඩලයට ලබාදීම ඉතාම වැදගත් වෙයි.

- දරුවාට හැකිතරම් සුවපහසුව සලසා දෙමින්, වයසට අනුකූලව දරුවාවත් රෝගය ගැන දැනුවත් කරමින්, දරුවාට මේ තත්වයට හොඳින් මුහුණ දීමට සහය වෙන්නේ කොහොමද කියා අපි බලමු......

ඔබේ දරුවා වයස අවුරුදු දෙකට (0 - 2) අඩු දරුවකු නම්...

- ✓ දරුවාව හැකිතාක් සුවපහසුව තබන්න.
- ✓ නිතරම ළඟ රැඳෙමින් ඔබේ උණුසුම ලබා දෙන්න.
- ✓ දරුවාව සුරතල් කරන්න.
- ✓ දරුවාට ගෙදරදී හුරු පුරුදු සෙල්ලම් බඩු, ඇඳ ඇතිරිලි ආදිය රෝහලට ගෙන්වා ගන්න.
- ✓ මව/ පියා නිතර ළඟ රැඳීම, දැකීමම දරුවාට ආරක්ෂිත හැඟීමක් ඇති කරාවි.
- ✓ දරුවාට නිතරම හුරු පුරුදු නැළවිළි ගී, කතන්දර කියා දෙමින් නිවසේදී දවස ගත කළ ආකාරයට සමානව රෝහලේදී ද කල් ගත කිරීමට උත්සහ කරන්න.
- ✓ දරුවාට වේදනාකාරී අවස්ථාවක දරුවාව මෘදුව අතගෑම වැනි දේවල් වලින් සහනයක් ලබා දීමට උත්සහ කරන්න.

ඔබේ දරුවා වයස අවුරුදු 2-5 අතර දරුවකු නම්...

- මේ අවධියේදී දරුවට පුළුවන් එයාගේ වටේ වෙන දේවල් වගේම දකින දේවල් තේරුම් ගන්න.

- ඒ වගේම මේ වයසෙ දරුවො කැමති නැහැ මව්පියන්ගෙන් ඈත්ව ඉන්න.

- එමෙන්ම කරන්න යන දේකින් එයාලට වේදනාවක් ඇති වෙයිද කියලත් බය මේ දරුවන්ට තියෙනවා.

- එම නිසා මොන යම් හෝ පරීක්ෂණයකට දරුවාව සූදානම් කිරීමට පෙර, මා පියන් වශයෙන් ඔබට පුළුවන් කරන්න යන දේ දරුවාට සරලව පැහැදිලි කරන්න. එහෙම නොකළොත් බයයි, කුතුහලයයි නිසා දරුවා අනවශ්‍ය ලෙස කලබල වෙන්න පුළුවන්.

- මේ දරුවන් සෙල්ලමට ලොකු කැමැත්තක් දක්වන නිසා රෝහල තුළ දරුවාට සෙල්ලම් කරන්න අවකාශය තියෙන තැනකට වෛද්‍ය උපදෙස් ඇතිව දරුවාව රැගෙන යන්න.

- දරුවා වැඩියෙන් ආසා කරන සෙල්ලම් බඩු රෝහලේදීත් දරුවා ළඟ තබාගැනීමට දෙන්න.

- හැකි සෑමවිටම දරුවාට කතන්දර, කවි, සිංදු කියල දෙන්න.

- මෙවැනි පොඩි පොඩි දේවල්වලින් දරුවාගේ අසනීප තත්වය දරුවාට මදකට හෝ අමතක වේවි

ඔබේ දරුවා වයස අවුරුදු 6 - 12 අතර දරුවකු නම්...

- පාසල් වයසේ දරුවන්ට තමන්ට වැළඳී ඇති රෝගය ගැන දැන ගැනීමේ උවමනාව ඇති වෙනවා.

- ඔවුන්ට රෝගය ගැන, ප්‍රතිකාර ගැන, සරලව කියාදීම වැදගත්.

- ඒ වගේම රෝහල් ගතව සිටින කාලය තුළ මග ඇරෙන පාසල් වැඩ ගැනත් ඔවුන් දුක් වේවි.

- ප්‍රතිකාර, ඔවුන්ට සුවය ලබා දීමට උදව් වන බව තේරුම් ගැනීමේ හැකියාව ඔවුන් සතුයි.

- මේ වයසේ දරුවන්ට රෝගය ගැන වගේම ප්‍රතිකාර ගැනත් ප්‍රශ්න රාශියක් තිබේවි.

- ඒවාට හැකිතරම් සරලව පිළිතුරු ලබා දෙන්න.

- පිළිතුරු දෙන්න අමාරු ප්‍රශ්නවලදී වෛද්‍යවරයා/ හෙදිය සමඟ සාකච්ඡා කර දිය යුතු පිළිතුර තීරණය කර ගන්න.

ඔබේ දරුවා වයස අවුරුදු 12 - 18 අතර දරුවකු නම් (යොවුන්වියේ දරුවා)...

- මේ වයස් කාණ්ඩයේ දරුවන්ට පිළිකාව, ප්‍රතිකාර, අතුරු ආබාධ වගේ දේවල් ගැන ටිකක් සංකීර්ණ තොරතුරු වුනත් තේරුම් ගැනීමේ හැකියාව තියෙනවා.

- රෝගය ගැන, ප්‍රතිකාර ගැන තොරතුරු සෘජුවම වෛද්‍යවරයාගෙන් හෝ සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයෙන් අසා දැනගන්නත් මේ අය කැමතියි.

- ඒ වගේම සම වයසේ පිළිකාව හැදුණු දරුවොත් එක්ක කතාබහ කරන්න ඔහුට/ඇයට ඉඩ ලබා දීමත් ඔවුන්ගේ මනසට සහනයක් වෙනවා.

- පිළිකාවත් සමඟ ඇතිවෙන සිරුරේ වෙනස්වීම් (ඇඟ කෙට්ටු වීම/ හිස කෙස් ගැලවී යාම වැනි) ගැන වැඩි අවධානයක් මේ වයස් කාණ්ඩයේ දරුවන් දක්වනවා.

- මෙවැනි දේවල්වලට කල් ඇතිවම සූදානම් වීම තුළින් දරුවාගේ ආතතිය මඳක් අඩු කළ හැකි වෙනවා.

  උදාහරණයක් ලෙස හිස කෙස් ගැලවී යාම පටන් ගත් සමයේම නිවසෙන් / රෝහලෙන් බැහැරව යන විට බොරු කොණ්ඩයක්/ අලංකාර හිස් වැස්මක් භාවිතයට හුරු කිරීම දැක්විය හැකියි.

- එමෙන්ම මෙම දරුවන් මේ අවස්ථාවේ තම දෙමව්පියන් මුහුණ දෙන ගැටළු හා ඔවුන් ඒවාට ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරය ගැනත් ඉතා සංවේදී වෙනවා.

- තමන්ගේ රෝගී තත්වය නිසා තම පවුලේ සාමාජිකයන් මුහුණ දෙන සමාජ, ආර්ථික ගැටළු ගැනත් ඔහුට / ඇයට හොඳින්ම දැනෙනවා.

- මේවා නිසා දරුවාට ඇති වන පීඩනය දරුවා විවිධ ආකාරයෙන් පිට කරනවා. උදා - නිතරම දුකෙන් සිටීම, නිතර කේන්ති ගැනීම, නොසන්සුන් වීම ආදී

6.4 දරුවා සමඟ කිවයුතු දේ...

- ✓ ඔබේ දරුවාගේ ස්වභාවය ගැන වැඩිපුරම දන්නේ දරුවා ළඟින්ම ඉන්න ඔබයි.

- ✓ දරුවාගේ හිතේ තියෙන දුක, බිය, සැකය දුරු කර දරුවාව සතුටින් තියන්න මුල් වෙන්න පුළුවන් ඔබටමයි.

- ✓ දරුවාත් මෙවැනි වෙලාවක, සෑම ගැටළුවකටම විසඳුම් බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ ඔබෙන්.

- ✓ ඉතින් දරුවාට අවංකව, දරුවාගේ වයසට වගේම මානසික මට්ටමටත් ගැලපෙන විදියට රෝගය ගැන තොරතුරු කියා දෙන එක ඔබේ යුතුකම වෙනවා. ඒ වගේම ප්‍රතිකාර සඳහා දරුවාගේ සහය ලබාගන්නත් මෙය උපකාරී වෙනවා.

- ✓ මවක්, පියෙක් විදිහට දරුවන්ගේ රෝගය ගැන, දරුවාට අවංකවම විස්තර කරන්න ඕන උනත් ඒක කොයි වෙලාවෙද කරන්න ඕන, මොනවද කියන්න ඕනෙ කියල හිතාගන්න බැරි වෙනවා.

- ✓ ඒ වගේම ඔබේ කටහඬේ ස්වභාවය වගේම මුහුණේ ඉරියව්වලිනුත් දරුවා ගොඩාක් දේවල් තේරුම් ගන්නවා.

- ✓ ඒ නිසා හැකිතාක් සන්සුන්ව දරුවාත් එක්ක කතා කරන්න උත්සාහ කරන්න.

- ✓ දරුවාත් එක්ක විවෘතව කතා කරන්න. ඔබ දරුවාගෙන් ඇත්ත සැඟවීමට උත්සාහ කලත් දරුවා කෙසේ හෝ ඇත්ත දැන ගන්නා බවත් මතක තබා ගන්න .

මේ වගේ වෙලාවකදී දෙමව්පියන්ට එන ගැටළු මොනවද කියල අපි බලමු...

- **දරුවාට රෝගය ගැන කියන්න සුදුසුම කෙනා කවුද?**

බොහෝ විට දෙමාපියන් වෛද්‍යවරයාගෙන් රෝගය ගැන දැනගනිද්දීම දරුවාත් ඒ ගැන දැනුවත් වෙනවා (විශේෂයෙන්ම දරුවා තේරුම් යන වයස් කාණ්ඩයක නම්). කෙසේ වෙතත් ඔබ දරුවාට කෙසේ, කුමක් පැහැදිලි කළ යුතුද කියා තවදුරටත් ගැටළුවක් මතු වුනොත් දරුවාගේ වෛද්‍යවරයාව හමු වී මේ ගැන උපදෙස් ගන්න පසුබට වෙන්න එපා. ඔබට මේ ගැන දරුවාත් එක්ක මුලින්ම කතා කරන්න අපහසුනම් වෛද්‍යවරයාගේ හෝ හෙදියකගේ සහාය ලබා ගන්නත් පුළුවන්.

- **මේ ගැන දරුවාට කිව යුත්තේ කවදාද?**

රෝගය ගැන දැනගත් අලුතම දරුවාටත් මේ ගැන යමක් කිවයුතු වෙනවා. එමගින් ඔබ කෙරෙහි දරුවාගේ ඇති විශ්වාසය වැඩි වෙනවා. මින් අදහස් කරන්නේ රෝගය ගැන ඔබ දන්නා සියල්ල දරුවාට එකවර කීම නම් නෙවෙයි.

- **දරුවාට කොයිතරම් දුරට රෝගය ගැන විස්තර කළ යුතුද?**

මුලින්ම දරුවාට තේරුම්ගන්න පුළුවන් ආකාරයට සරලව රෝගය ගැන කියන්න. කාලයත් එක්ක හෙමිහිට පරීක්ෂණ සහ ඉදිරිය ගැන දරුවට කියා දෙන්න පුළුවන්.

● දරුවා කෙලෙස ප්‍රතිචාර දක්වයිද?

දරුවාගෙන් දරුවාට ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරය වෙනස්ය. සමහර දරුවන් වචනයෙන් තම හැඟීම් ප්‍රකාශ කරන අතර, තවත් දරුවන් කොටසක් ක්‍රියාවෙන් තම හැඟීම් ප්‍රකාශ කරයි. වෙනදාට වඩා නොසන්සුන්ව සිටීම, නිශ්ශබ්දව සිටීම, හැඬීම, මුරණ්ඩු වීම, කණගාටුවෙන්/ බයෙන් සිටීම, කියනදේට ඇහුම්කන් නොදීම වැනි ලක්ෂණ දරුවා තුළින් දැකිය හැකි වෙයි. රෝගය ගැන දැනගැනීමත් සමඟ දරුවාගේ දින චර්යාවේ සිදුවන වෙනස්වීම් සමඟම මෙවැනි ප්‍රතික්‍රියා දරුවා තුළින් දක්නට ලැබීම සාමාන්‍ය දෙයකි. එමනිසා සැමවිටම දරුවා සමඟ ඔබ සිටින බව කථාවෙන් මෙන්ම ක්‍රියාවෙන්ද හඟවන්න.

● දරුවාට ඔබ උදව් කළ යුත්තේ කෙසේද?

දරුවා දෙමව්පියන්ගේ වෙනස්කම්වලට බොහෝ සංවේදී වේ. එමනිසා දෙමව්පියන් ලෙස ඔබ මේ කාලය තුළ සන්සුන්ව සහ අපේක්ෂා සහගතව ගැටළු වලට මුහුණ දීමම, දරුවාට තම මනස නිරවුල්ව තබා ගැනීමට සහායක් වේවි. සමහර දරුවන්ට අන් අය සමඟ කථා කිරීමෙන් සිතට නිදහසක් ලැබේ. තවත් දරුවන් පොත් කියවීමට, චිත්‍ර ඇඳීමට, ලිවීමට, සෙල්ලම් කිරීමට හෝ සංගීතයට ඇහුම්කන් දීමට වැඩි කැමැත්තක් දක්වයි.

දරුවාගේ සිතැඟි හඳුනාගෙන දරුවා වඩා කැමති දෙයක් කිරීමට අවකාශ සලසා දීමට උත්සාහ කරන්න. දරුවාට සැම විටම ඔබේ ආදරය නොඅඩුව දැනෙන්න හරින්න.

6.5 දරුවාගේ ගැටළු......

"දරුවා අහන ප්‍රශ්නවලට උත්තර දෙන්නෙ කොහොමද කියල මට තේරෙන්නෙ නෑ"

- ✓ ගොඩක් දෙමාපියන්ට තියෙන ප්‍රශ්නයක් තමා තම දරුවන් රෝගය ගැන අහන ප්‍රශ්නවලට මොනවගේ උත්තරද දිය යුත්තේ කියන එක.

- ✓ ඔබට දරුවාගේ ගැටළු වලට පිළිතුරු ලබා දීම පිළිබඳ සැකයක් තිබේ නම් වෛද්‍ය වරුන්ගේ /හෙදියන්ගේ සහය ලබා ගන්න පැකිලෙන්න එපා.

- ✓ දරුවන්ට තම රෝගය ගැන ගොඩක් ප්‍රශ්න තියේවි. ඇයි මම ලෙඩ උනේ, කවද්ද හොඳ වෙන්නේ, පිළිකාවක් කියන්නේ මොකද්ද වැනි ගැටළු. සමහරවිට, දරුවා තේරුම් ගන්න පුළුවන් වයසකනම් ඉන්නෙ ඔහු/ ඇය පිළිකාව ගැන තොරතුරු දන්නවා වෙන්නත් පුළුවනි.

මේ වගේ අවස්ථාවලදී මොන වගේ පිළිතුරක්ද දිය යුත්තේ...?

- **පිළිකාව කියන්නෙ මොකද්ද?/ මට හැදිලා තියෙන ලෙඩේ මොකක්ද? /මට මොකද වෙලා තියෙන්නෙ?**

දරුවා පිළිකාව ගැන මොනවා හරි දෙයක් අහලා/ දැකලා තියෙනවා නම් ඒක උදව් කරගෙන මේ ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු දෙන්න උත්සහ කරන්න. ඒ වගේම මේ ප්‍රශ්නයට දරුවාගේ හිතේ ඇති බිය අඩුකර දරුවට ප්‍රතිකාර ක්‍රියාවලිය තේරුම් ගැනීමට පහසු වෙන ලෙස සරල පිළිතුරක් ලබා දෙන්න.

ඔබේ දරුවා ඉතා කුඩානම් සිරුරේ ඇති වී ඇති ගැටිත්තක්/ ගෙඩියක් මඟින් දරුවාව ලෙඩ වී ඇති බව හෝ ලේ (රුධිරය) නිසියාකාරව ක්‍රියා නොකිරීම නිසා දරුවා රෝගී වී ඇති බව පවසන්න.

තරමක් වයයසින් වැඩුණු දරුවකුට නම් ඔහුට / ඇයට සෑදී ඇති පිළිකාව කුමක්දැයි නමින්ම (උදා- ලියුකේමියාව, එවින්ග් සාකෝමා ආදි ලෙස) පැවසිය හැකිය.. එසේම පිළිකාව බෝ නොවන රෝගයක් බවත් සෑම වයසකම දරුවන්ට පැහැදිලි කරන්න.

➢ ඇයි මට පිළිකාවක් හැදුනේ?

දරුවාට මෙසේ සිතෙන එක අරුමයක් නොවේ. තමන් අතින් සිදුවූ වැරදි දෙයක් නිසා තමන්ට පිළිකාවක් වැළඳුනු බව සමහර දරුවන් සිතයි. එම සිතුවිල්ල වැරදි බව දරුවාට පහදන්න. කුඩා දරුවන්ට පිළිකාව වැළඳීමට නිශ්චිත හේතු වෛද්‍යවරුනුත් තවම පරීක්ෂණ කරමින් සොයන බව දරුවාට පවසන්න.

ඔබට එවැනි විටක පහත පරිදි සරල පිළිතුරක් දිය හැක.

"ඇත්තටම පුතේ ඔයාට මේ ලෙඩේ හැදුනෙ ඇයි කියන්න මම දන්නෙ නැහැ. වෛද්‍යවරු පවා තවම හරියටම දන්නෙ නැහැ, සමහර දරුවන්ට පිළිකා හැදෙන්නත්, අනිත් අයට නොහැදෙන්නත් හේතුව. ඒත් මේ ලෙඩේ ඔයාට කාගෙන්වත් බෝවුණ ලෙඩක් නොවන බවත්, මේ ලෙඩේ ඔයාගෙන් කාටවත් බෝ නොවන ලෙඩක් බවත් හැමෝම දන්න කරුණක්"

➤ මට සනීප වෙයිද අම්මේ?

බොහෝ පරීක්ෂණවලට භාජනය වෙමින් නොයෙක් ප්‍රතිකාර ක්‍රම වලට මුහුණ දෙමින් සිටින නිසා දරුවා මානසික පීඩාවෙන් ඉන්න පුළුවන්. පිළිකාවෙන් මිය ගිය පුද්ගලයෙකු/ දරුවකු ගැන ඔබේ දරුවා අසා/ දැක තිබෙන්නටත් පුලුවන්.

මේ නිසා ඔබේ දරුවාටත්, තමාට සනීප වේවිද කියන ගැටළුව ඇතිවෙන්න පුළුවන්. නිශ්චිතවම සුවකළ හැකි බව වෛද්‍යවරු පවසා තිබේ නම් මේ ගැටළුවට පිළිතුරුදීම පහසුයි. ඒත් එවන් පැහැදිලි පිළිතුරක් නැති විටක ඔබට පහත පරිදි දරුවාට පැවසිය හැකියි.

"පිළිකාවක් කියන්නේ පුතේ ඔයාට ඉස්සර හැදුණු කැස්ස, හෙම්බිරිස්සාව වගේ සතියකින් හෝ දෙකකින් සනීප කරන්න පුළුවන් ලෙඩක් නෙවෙයි. ඒත් වෛද්‍යවරු, හෙදියො මේ ප්‍රතිකාර ලබා දෙන්නේ ඔයාව ඉක්මනින් සනීප කරන බලාපොරොත්තුවෙන් තමයි. මේ ප්‍රතිකාරවලින් රෝගය සුව වුණු ළමයින් ඕන තරම් ඉන්නවා. ඒ නිසා ඔයාව සනීප කරන්න පුළුවන් හැමදේම අපි කරනවා."

➢ අම්මේ මේ ප්‍රතිකාර අතර තුර මට අමාරු වෙයිද?

රෝහලේ ප්‍රතිකාර ලබන විට, රෝගය නිසා ගොඩක් අපහසුවෙන්, දුකෙන් ඉන්න ළමයි, අමාරු වෙලා දැඩි සත්කාර ඒකකයට ඇතුල් කරන ළමයි, ප්‍රතිකාර නිසා හිසකෙස් ගිය ළමයි ඔබේ දරුවා දකියි. තමන්ටත් එහෙම වෙයිද කියන ගැටළුව ඔබේ දරුවාට මතුවෙයි.

ඒ ප්‍රශ්නෙට මෙවැනි සරල පිළිතුරක් ඔබට දිය හැකියි.

"පුතේ, එකම පිළිකාවක් දරුවන් දෙදෙනෙකුට හැදුනත්, ඒ දෙන්නා රෝගයට මුහුණදෙන ආකාරය වෙනස්. එක්කෙනෙක්ට අමාරු වෙන්න පුළුවන්. අනිත් කෙනාට ඉක්මනින් සුව වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා මේ වාට්ටුවේ ඉන්න අනිත් දරුවෝ දිහා බලලා ඔයා බය වෙන්නවත්, දුක් වෙන්නවත් ඕන නැහැ.

ඒ වගේම අපිට මේ ප්‍රතිකාරය කරළම බලන්න වෙනවා. මම හිතන්නෙ නම් පුතාට මේකෙන් හොඳ වෙයි කියලා. ප්‍රතිකාර ලබන අනිත් දරුවෝ දැක්කහම පුතා බය වෙන එක සාධාරණයි.

ඒත් හිතන්න හැමදේම හොඳින් සිද්ධ වෙයි කියලා.

ඔයාට ඉදිරියට කරන පරීක්ෂණ, ප්‍රතිකාර ගැන වෛද්‍යවරු අවශ්‍ය වෙලාවට අපිව දැනුවත් කරාවි. අපි කොහොමහරි එකතුවෙලා මේක හොඳ කරගන්න උත්සාහ කරමු."

6.6 දරුවාගේ දින චර්යාවේ වෙනස

පාසල වෙනුවට රෝහල...

ඔබේ දරුවා පාසල් යන වයසේ දරුවකුනම් ප්‍රතිකාර කරන අවධියේ දී පාසල් යන දින ගණනට වඩා පාසල් නොයන දින ගණන වැඩි වේවි.

දරුවාගේ රෝගය ඉක්මණින්ම සුව වීමට නම් ප්‍රතිකාර සේම මානසික සතුටද ඉතා වැදගත්.

රෝහලේ පරිසරය දරුවාට ප්‍රියජනක කරන්නේ කෙසේද?

- දරුවා සමීප, දරුවා කැමති ක්‍රියාකාරකම් වල රෝහලේදී ද නිරත වීමට ඉඩ සැලැස්වීම (පොත් කියවීම/ චිත්‍ර ඇඳීම වැනි)

- දරුවාට වෙනත් විවිධ වූ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමට ඉඩ සැලැස්වීම. (උදාඃ අත්කම්, ක්‍රීඩා)

- දරුවා පාසල් පාඩම් මග හැරීම පිළිබඳ සිතන්නේ නම් රෝහල තුළදීත් දරුවාට තම අධ්‍යාපන කටයුතු නොකඩවා කිරීමට මග පෙන්වීම.

දරුවාගේ සෞඛ්‍ය තත්වය සතුටුදායකනම් ඉහත සියළුම අවශ්‍යතාවලට මඟ සලසන ඒකකයක් අපේක්ෂා රෝහලේ තිබෙන බව ඔබ දන්නවාද?

විවෘත පාසල් අධ්‍යාපන හා විනෝදාත්මක වැඩසටහන් ඒකකය (සෙල්ලම් ගෙදර - play house)

මෙය පිහිටා තිබෙන්නෙ ළමා වාට්ටු සංකීර්ණයේ බිම් මහලේයි. කාර්යභාර හෙද නිලධාරිනියක් යටතේ පවතින මෙය ශ්‍රවනාගාරයක්, පුස්තකාලයක් සහ පාසලක් කියන අංග වලින් සමන්විත වෙයි.

මේ එක් එක් අංගය ඔබේ දරුවාට වැදගත් වන්නේ කොහොමද?

ශ්‍රවණාගාරය

හැම සති අන්තයකම උදේ වරුවේ (පෙ.ව.9.30ට) මෙහි නොයෙකුත් විනෝදාත්මක වැඩසටහන් පැවැත්වෙනවා. දරුවාගේ සෞඛ්‍ය තත්වය යහපත් නම් වෛද්‍ය අනුමැතිය ඇතුව මව/ පියා / රැකබලා ගන්නා සමඟ දරුවාට මෙම වැඩසටහන් නැරඹිය හැකියි. විනෝදාත්මක වැඩසටහන් වගේම ධර්ම දේශනා වැනි ආගමික වැඩසටහන් වලටද මෙහිදී ඔබට සහභාගී විය හැකි වෙනවා.

පුස්තකාලය

මෙහි දරුවන්ට මෙන්ම, දරුවන්ගේ දෙමාපියන්ටද කියවිය හැකි නොයෙක් පොත් රාශියක් තියෙනවා. පුස්තකාලය තුළ රැඳී සිට කියවීමට හෝ වාට්ටුවට ගෙන ගොස් කියවීමට පොත් නිකුත් කරනු ලබනවා.

පාසල

දරුවාට ප්‍රතිකාර සඳහා දිගු කාලයක් රෝහලේ රැඳී සිටින්න සිදු වෙන අවස්ථාවලදී, අතපසු වෙන අධ්‍යාපනික කටයුතු ගැන ඔහු/ ඇය දුක් වෙනවා නම් මේ පාසලට දරුවාව ඇතුල් කරන්න. මෙහි සතියට දවස් 2ක් (සඳුදා / අඟහරුවාදා) සවස 2.00ට අනිවාර්යයෙන් ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය හා සම්බන්ධ ගුරුවරුන් ස්වේච්ඡාවෙන් පැමිණ ඉගැන්වීම් කටයුතු සිදු කරනවා. ඉදිරියේදී ඉතිරි දවස්වලදීත් ඉගැන්වීම් කටයුතු සිදු කිරීමට කටයුතු සූදානම් වෙමින් පවතිනවා. දරුවාගේ අවශ්‍යතාව අනුව දරුවාට අවශ්‍ය විෂය කරුණු මෙහිදී උගන්වනු ලබනවා. මෙය දරුවාගේ මානසික ආතතිය දුරුකරලීමට සහ අධ්‍යාපනික කටයුතු නොකඩවා කර ගෙන යාමට යම් දුරකට ඉවහල් වේවි.

සෙල්ලම් ගෙදර - පාසලේම අංගයකි

මෙහි යන දරුවාට සතියේ දවස් පහේම උදේ වරුවේ කැමති ක්‍රියාකාරකමක යෙදීමේ හැකියාව ලැබේ. චිත්‍ර අඳින්න, පාට කරන්න, අත්කම් කරන්න අවශ්‍ය කරන ද්‍රව්‍ය සියල්ලම මෙහිදී සපයා දෙනු ලැබේ.

එසේම දරුවාට විවිධ ක්‍රීඩාවල යෙදීමට අවශ්‍ය කරන ක්‍රීඩා භාණ්ඩ හා කුඩා දරුවන් සඳහා සෙල්ලම් බඩු රාශියක් මෙහි තිබේ. ඇතුළත වගේම සෙල්ලම් ගෙදර මිදුලේත් දරුවාට සෙල්ලම් කරන්න පහසුකම් සපයා ඇත.

6.7 රෝගී දරුවාගේ සොයුරු / සොයුරියන්...

- පවුලේ එක් දරුවකුට පිළිකා රෝගය වැළඳී ඇති බව දැනගත් විට ඒ දරුවා පමණක් නොව පවුලේ සියළුම සාමාජිකයන් එයින් පීඩාවට පත් වෙනවා.

- මේ අතරිනුත් පවුලේ අනිකුත් දරුවන් විශේෂයි. බොහෝ සහෝදර / සහෝදරියන් තම සොහොයුරා / සොහොයුරිය ගැන දුක් වෙනවා. ඒ වගේම තම සොහොයුරාට / සොහොයුරියට කුමක් වේවි දැයි බියට පත් වෙනවා.

- දෙමාපියන් ඇතුළු පවුලේ වැඩිහිටියන් රෝගී දරුවා සම්බන්ධව වෙහෙසෙන විට, ඔහුගේ/ඇයගේ සොහොයුරු/ සොහොයුරියන් දෙමාපියන්ගේ ආදරය, රැකවරණය වෙනදා මෙන් නොලැබී යාමෙන් තනිකමෙන් පීඩාවට පත් වෙනවා.

මේ තත්වයේදී දෙමාපියන් වන ඔබ පවුලේ අනෙකුත් දරුවන්ට සහය විය යුත්තේ කෙසේද?

- තමන්ගේ කාලයෙන් පොඩි වේලාවක් හෝ අනිත් දරුවන් සමඟ ගත කරන්න උත්සහ කරන්න.

- දිගු කාලයක් රෝහලේ ගත කරන්න සිදු වුවහොත් දිනපතා දුරකථනය මගින් හෝ අනිත් දරුවන් සමඟ කථා කරන්න ඉඩ සලසා ගන්න. තමන් ඔවුන්ටද ආදරේ බව දැනෙන්න සලස්වන්න. එම දරුවන්ගේ ගැටළු ගැන විමසන්න. ඔබ ඔවුන්ට ඇහුම්කන් දීමම, ඔවුන්ගේ සිතට පොඩි හෝ සහනයක් ගෙන දේමට හේතු වේවි.

- සොහොයුරා/ සොහොයුරියගේ තත්වය ගැන අනිත් දරුවන් හා කතා කරන්න. ඔබට හැකි අයුරින් ඔවුන්ට සොහොයුරාගේ තත්වය ගැන, ප්‍රතිකාර ගැන පැහැදිලි කරන්න. සොහොයුරා බැලීමට රෝහලට යාමට ඔවුන්ටත් අවස්ථාවක් සලසා දෙන්න. රෝගී දරුවාගේ වැඩ කටයුතුවලට ඔවුන්වත් හැකි තාක් සම්බන්ධ කර ගන්න.

- අනිත් දරුවන්ගේ කටයුතු සාමාන්‍ය පරිදි කිරීමට හැකිතාක් සහය වෙන්න. ඔවුන්ගේ පාසල් ගමන කඩ නොවන ආකාරයට වැඩ පිළිවෙලක් සැකසීමට උත්සහ ගන්න.

- අනිත් දරුවන්ට විවිධාකාරයෙන් සහාය දිය හැකි පුද්ගලයින්ගේ සහය ලබා ගන්න පසුබට නොවන්න.

දරුවාගේ සොහොයුරු / සොහොයුරියන්ගේ ආරක්ෂාව

- මව හෝ පියා රෝගී දරුවා සමඟ රෝහලේ නැවතී සිටින විට අනිත් දරුවන්ගේ ආරක්ෂාව ගැනත් සැලකිලිමත් විය යුතුයි.

- තමන්ට විශ්වාසවන්ත ළඟම ඥාතියෙකු (ආච්චි / සීයා / මවගේ හෝ පියාගේ සොයුරියක් වැනි) නිවසේ නතර කර ගැනීම හෝ ඔවුන්ගේ නිවසක තාවකාලිකව දරුවන්ව නැවැත්වීම ද කළ හැකියි.

- අනිකුත් දරුවන්ගේ ගුරුවරුන් ,යහළුවන්ගේ දෙමාපියන්, අසල් වැසියන් සහ හිතමිතුරන්ගේද සහය මේ අවස්ථාවේ ලබා ගත හැකියි.

6.8 ආර්ථික අපහසුතා...

- අනිකුත් රෝගී තත්ව මෙන් නොව පිළිකාවක් වැළඳුණු දරුවකුගේ පරීක්ෂණ සහ ප්‍රතිකාර සඳහා දිගු කාලයක් රෝහල් ගතව සිටීමට සිදුවනු ඇත.

- ඒ කාලය තුළ මව / පියා වන ඔබටත් දරුවා සමග රැඳීමට සිදු වේ. ඔබේ සහකරුට / සහකාරියට ද දරුවා බැලීමට නිතර රෝහලට යාමට ඒමට සිදුවේ.

එවිට ඔබ / සහකරු දෛනිකව මුදල් උපයන කෙනෙක් නම් එම කටයුතු අඩපණ වීමද, රැකියාවක නියුතු නම් අධික ලෙස නිවාඩු ලබා ගැනීමටද සිදු වන බැවින්, එම කාලසීමාවේදී නිවසේ අදායම අඩු වීමට ඉඩ ඇත. එමෙන්ම ගමන් වියදම් සහ දරුවාගේ අනිකුත් අමතර වියදම් නිසා වෙනදාට වඩා වැඩි වියදමක් දරන්නට සිදු වනු ඇත.

එම නිසා මේ කාලසීමාව තුළ, අනවශ්‍ය වියදම් සීමා කර මුදල් ප්‍රවේශමෙන් පරිහරණය කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.

- එසේම දරුවාගේ රෝගී තත්වයත් සමග ඔබට ආර්ථික අපහසුතා තද බල ලෙස දැනේ නම් ඒ සම්බන්ධව ඔබට ප්‍රතිකාර කරන සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය සමග විවෘතව පවසන්න.

එවිට ඔවුන් ඔබව ආර්ථික සහන/ ආධාර ලබා දීමට සලකා බැලෙන උපදේශන සේවා ඒකකය වෙත යොමු කරනු ඇත.

එහිදී ඔවුන් ඔබගේ ගැටළු සාකච්ඡා කර ඔබට සුදුසු ආර්ථික සහන සැපයුම් මාර්ගයකට මග පෙන්වනු ඇත. එසේම එහිදී සමාජ සේවා නිළධාරිනියද, ඔබේ පවුලේ ආර්ථික තත්වය අනුව ඔබට සැපයිය හැකි සහන (රෝගාධාරය, අධ්‍යාපන ආධාර,

පාසල් වයසේ දරුවන්ට ලැබෙන සුරක්ෂා රක්ෂණාවරණය, සැත්කම් ආධාර හෝ වෙනත් සුදුසු ආධාර) පිළිබඳ ඔබ දැනුවත් කර ඔබගේ පළාතට අදාල සමාජ සේවා නිලධාරිනිය වෙත ඔබව යොමු කරනු ඇත.

- එසේම ඔබට/ ඔබ පවුලේ අයකුට සුදුසු යැයි හැගේ නම් වෘත්තිය පුහුණු වැඩ සටහන් (ලියුම් කවර/ පහන් තිර/ පාපිසි නිෂ්පාදනය) හෝ ආර්ථික උත්පාදන වැඩසටහන් වලට ද යොමු කිරීමට සමාජ සේවා නිළධාරිනිය කටයුතු කරනු ලැබේ.

සමාජ සේවා නිළධාරිනිය සෑම සඳුදා සහ බදාදා දිනකම අපේක්ෂා රෝහලේ ළමා රෝග ඒකකයේ පළමු මහලේ ළමා හා පවුල් උපකාරක මධ්‍යස්ථානය තුළදී හමුවීමේ හැකියාව පවතී.

6.9 ඔබ ඔබ ගැනත් සිතන්න...

මෙවැනි බරපතල රෝගයකින් දරුවා පීඩා විඳින විට ඔබගේ සම්පූර්ණ අවධානයම දරුවාට යොමු වීම නිරායාසයෙන්ම සිදු වන බැවින් ඔබගේ කෑම, නින්ද, විවේකය යනාදී සෑම දෙයක්ම අතපසු වීම සාමාන්‍යය. නමුත් ඔබේ දරුවාගේ වැඩ කටයුතු නිසියාකාරව කිරීමට නම් ඔබ කායිකව මෙන්ම මානසිකව ද ශක්තිමත්ව සිටිය යුතුයි. ඒ සඳහා දරුවාගේ වැඩ කටයුතු අතර කාලයක් වෙන් කිරීම ඉතා වැදගත්ය.

ඒ සඳහා ඔබට අනුගමනය කළ හැකි පියවර කීපයක් පහත දැක්වේ.

ආහාර

- දරුවාට මෙන්ම ඔබටත් නිසි වෙලාවට පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම නිරෝගීව මෙන්ම ශක්තිමත්ව සිටීමට අත්‍යවශ්‍ය වේ.
- දරුවා ගැන ම සිතමින් උවමනාවෙන්ම ආහාර වේල් මඟ හරිමින් දුකෙන් සිටීමෙන් වළකින්න.
- හැකි සෑම විටම ප්‍රධාන ආහාර ලෙස සමබල ආහාර වේලක් ලබාගන්න. ක්ෂණික තෙල් අධික ආහාර වලින් වැළකීමට හැකිතාක් උත්සාහ ගන්න (රෝල්ස්, පැටිස්, කට්ලට්, ක්ෂණික නූඩ්ල්ස්, කොත්තු රොටී වැනි...).

නින්ද

- රාත්‍රී නින්ද, ඊළඟ දිනයේ කාර්යක්ෂමව දරුවාගේ වැඩ වල නිරත වීමට සහාය වේ.

- දරුවාගේ ප්‍රතිකාර නිසා අවදියෙන් සිටීමට සිදුවුවහොත් හැර, රාත්‍රියට නොනිදා සිටීම පුරුද්දක් කර ගැනීම සුදුසු නැත.

- ඔබට රාත්‍රියට නින්ද නොයාමේ ගැටළුවක් තිබේ නම් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගැනීම වඩා සුදුසු වේ.

ක්‍රියාකාරීව දවස ගෙවීම

- නිවසේ සිටිනම් දවස මුළුල්ලේම කය වෙහෙසවා වැඩෙහි යෙදෙන ඔබට, රෝහලේදී දරුවා අසලටම වී වාඩි වී සිටීමට සිදුවේ.

- වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව එසේ සිටීමට සිදුවන අවස්ථා වලදී හැර, අනිත් අවස්ථාවල රෝහල තුළදීද ක්‍රියාකාරීව දවස ගෙවීමට උත්සහ කරන්න (උදා. රෝහල තුළ එහා මෙහා යාමේදී විදුලි සෝපානය භාවිතා නොකර පඩි පෙළ භාවිතා කරන්න).

මානසික ආතතිය අඩුකර ගැනීම

- කාලය නිකරුණේ ගත නොකිරීම - දරුවා සමග සිටීමේදී ඔබ කැමති ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීමට ද උත්සහ ගන්න. උදා- පොතක් / පත්තරයක් කියවීම, කවි / කතා රචනා කිරීම, සංගීතයට සවන් දීම යනාදී.

- ඔබේ හැඟීම් හිර කරගෙන තනිව පීඩා විඳීමෙන් වළකින්න. ඔබට හිතෙන දේ අන් අය සමග පවසන්න. (ඔබේ සහකරු / ඥාතීන්) එසේත් නොහැකි නම් ඒවා ලිවීමට හෝ පුරුදු වන්න.

- ඔබේ මානසික ආතතිය අඩුකර ගැනීමට විවිධ ක්‍රම භාවිතා කරන්න. සමහර දෙමව්පියන් භාවනාව මගින් සිත සන්සුන් කර ගැනීමට පුරුදු වී සිටියි. එමෙන්ම ඔබ බෞද්ධයෙක් නම් රෝහලේ බුදු මැදුර වෙත යාම සහ එහි සුළු කාලයක් ගත කිරීම ඔබේ සිත සන්සුන් වීමට හේතු වේ.

- ඔබ කවර ආගමකට අයත් වුවත් හැකි සෑම විටම තම ආගම මෙනෙහි කිරීම සහ ආගමානුකූලව සිතීම තුළින් සිත සන්සුන් කර ගැනීමට උත්සාහ කරන්න.

- ඔබගේ සහකරු / සහකාරිය ද මෙවන් අවස්ථාවක දී දැඩි මානසික පීඩනයෙන් සිටින බව මතක තබා ගන්න. දෙදෙනාම මේ සම්බන්ධව විවෘතව කථා කිරීම දෙදෙනාටම රුකුලක් වනු ඇත. තමන්ගේ අනිත් දරුවන් මෙන්ම සහකරු / සහකාරියගේ අවශ්‍යතා ගැනද අවධානය යොමු කරන්න.

උපදේශන සේවා ඒකකය

- ඔබේ දරුවා / දරුවා රැක බලා ගන්නා වන ඔබ මානසිකව පීඩාකාරී තත්වයකින්, ආතතියෙන් හෝ වෙනත් මානසික අසාමාන්‍යතාවකින් පීඩා විඳී යැයි ඔබට ප්‍රතිකාර කරන වෛද්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය හඳුනාගතහොත් එම තත්වයට පිළියම් යෙදීමට ඔබව උපදේශන සේවා ඒකකයට යොමු කරනු ඇත.

- ඉන් පසු එම අංශයේ වෛද්‍යවරු ඔබ / දරුවා සමඟ සාකච්ඡා කර අවශ්‍ය ප්‍රතිකාර / පිළියම් යොදවා ඔබ / දරුවා එම තත්වයෙන් මුදවා ගැනීමට කටයුතු කරනු ලැබේ.

- එසේම මෙම ඒකකය හරහා ඔබේ දරුවන්ගේ මෙන්ම/ ඔබගේද මානසික සුවතාව සඳහා විවිධ වැඩසටහන් (නිර්මාණාත්මක / අධ්‍යාපන / උපදේශන / භාවනා යනාදී) පවැත්වනු ලැබේ . ඒවාට සහභාගි වීමෙන් ඔබේ සිතේ පීඩාකාරී බව මඟ හරවා ගත හැක .

ආදරණීය දෙමව්පියනි,

පිළිකාව...

අකුරු සතරකි එය,
රෝගයකි බෝ නොවන.
දෛවයෙන් උරුම වුන,
සරදමක් නොවේ එය.
සුව කරන්නට හැකිය,
නොහැකි ඒවා අඩුය,
නමුදු ඒ ඉලක්කෙට,
ඔබද කැප විය යුතුය.
අමිල වූ ස්නේහයෙන්
පුබුදු කළ මල් කැකුළ
මිලින වන ලකුණු දැක
සැනසෙන්නෙ කෙසේ ඔබ?
නමුදු ඔබ දිරි ගන්න
සම සිතින් ඉවසන්න
අඬනු වැළපෙනු නොව
මැදිහත්ව විමසන්න
ජීවකයාණන්ට ඔබෙ සහය
ලැබ දෙන්න
නොකඩවා ප්‍රතිකාර
දරුවාට ගෙන දෙන්න
පිළිකාව ජය ගන්න
අදිටන් කර ගන්න
සුවපත් හෙටක් වෙත
අබිමනින් පිවිසෙන්න......

References

1. Children with cancer – A guide for parents, National cancer institute, U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES, National Institutes of Health

2. American cancer society - Children Diagnosed With Cancer: Dealing With Diagnosis

3. Children's cancers- JEET ASSOCIATION FOR SUPPORT TO CANCER PATIENTS, MUMBAI, INDIA

මෙහි ඇතුළත් කර ඇති සියළු පින්තූර / රූප සටහන් අන්තර්ජාලයෙන් උපුටා ගන්නා ලද අතර, එයට හිමි ප්‍රණාමය එහි මුල් අයිතිකරුවන්ට හිමි විය යුතුය...

තම දරුවාට පිළිකාවක් වැළඳී ඇති බව දැනගන්න ලැබුණු පසු දෙමාපියන්/රැක බලා ගන්නන් වන ඔබට විවිධාකාර ගැටළු රාශියකට මුහුණ පෑමට සිදු විය හැක. මේ පොත් පිංච මඟින් එවැනි ගැටළු මඟහරවාගෙන ඉදිරියට යා යුත්තේ කෙසේදැයි ඔබට මඟ පෙන්වනු ඇත.

මෙහි ඔබට සහ ඔබේ දරුවාට සහනයක් විය හැකි තොරතුරු සහ ගැටළු වලට මුහුණ දිය යුතු ආකාරය පිළිබඳ උපදෙස් අඩංගු වේ.

ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන
555/5, මහජන සෞඛ්‍ය සංකීර්ණය
ඇල්විටිගල මාවත, නාරාහේන්පිට, කොළඹ 05
nccpsl@yahoo.com
http://www.nccp.health.gov.lk
phone : 0112 368627 / Fax : 0112 36827

ISBN 978-955-3666-96-3
9 789553 666963
PRINTEC | 0112 815 816