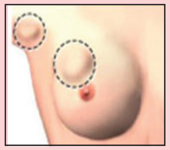
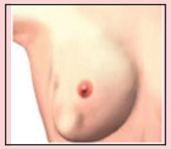
පහත සඳහන් වෙනස්කම් ඇත්දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න

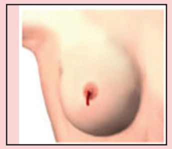


ගැටිත්තක් හෝ ගෙඩියක්

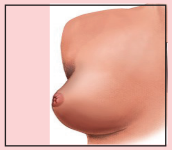


හැඩයේ/ ප්‍රමාණයේ වෙනසක්

තනපුඩුවේ වෙනසක්

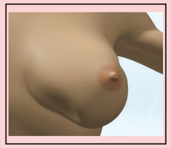


ශ්‍රාවයක්

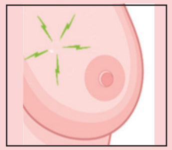


තනපුඩු පියයුරුතුලට නෙරායාමක් (මෑතකදී ඇති වූ)

පියයුරුවල සමේ පැහැයේ/ ස්වභාවයේ වෙනසක්



පියයුරුවල කොටසක් ඇතුලට නෙරා යාමක්

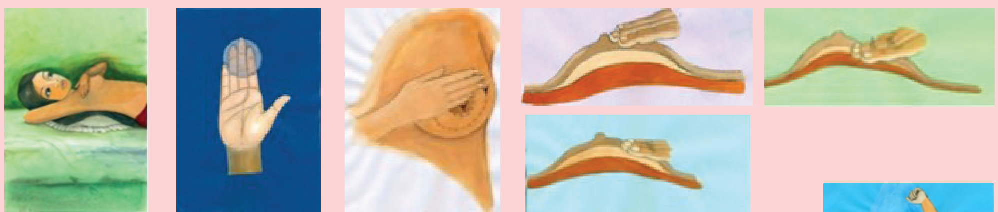


දිගට පවතින වේදනාවක්

පියයුරු ස්පර්ශ කරමින් පරීක්ෂා කිරීම

වැතිර සිටියදී

කොට්ටයක් හෝ ඝනකම ඇති රෙද්දක් පරීක්ෂා කරන පියයුර ඇති පැත්තේ උරහිසට යටින් තබා පරීක්ෂා කල යුතුය. දකුණු පියයුර පරීක්ෂා කිරීමේදී වම් අත ද වම් පියයුර පරීක්ෂා කිරීමේදී දකුණු අත ද භාවිතා කල යුතු වේ. දකුණු පියයුර පරීක්ෂා කිරීමේ දී රූපයේ දක්වා ඇති පරිදි දකුණු අත හිස යටින් තබා වම් අතින් දකුණු පියයුර සම්පූර්ණයෙන්ම ආවරණය වන පරිදි පරීක්ෂා කරන්න. ඒ ආකාරයටම දකුණු අත යොද ගනිමින් වම් පියයුර පරීක්ෂා කරන්න.



ස්නානය කරන අවස්ථාවේ

පරීක්ෂා කරන පැත්තේ අත ඉහළට ඔසවා අනෙක් අතින් මුළු පියයුරම පරීක්ෂා කල යුතුය. කිහිල්ලද පරීක්ෂා කරන්න. අනෙක් පැත්තේ පියයුර ද මෙම ක්‍රමයටම පරීක්ෂා කරන්න.

ජාතික පිලිකා මර්දන වැඩසටහන,
සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය සේවා අමාත්‍යාංශය,
අංක 555/5, ඇල්විටිගල මාවත,
නාරාහේන්පිට.
දුරකථන :- 0112368627 ෆැක්ස් : - 0112368627
E-mail : nccpsl@yahoo.com Web : www.nccp.health.gov.lk

ස්වයං පියයුරු පරීක්ෂාවක් සිදුකිරීම අවශ්‍ය වන්නේ ඇයි ?

එය පියයුරු පිළිකා කලින් හඳුනාගැනීමේ එක ක්‍රමවේදයක් වේ. ඔබගේ පියයුරුවල සාමාන්‍ය ස්වරූපය හඳුනා ගැනීමටත් එය පහසුවක් වේ. එමගින් ඔබේ පියයුරුවල පෙනුමේ හෝ ස්පර්ශ කිරීමේදී හෝ යම් වෙනසක් ඇත්නම් එය ඉතා ඉක්මනින් හඳුනාගැනීමට හැකියාව ලැබේ. වෙනසක් ඇති බව හඳුනා ගත හොත් වහාම වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගත යුතුවේ.

ස්වයං පියයුරු පරීක්ෂාව කවුරුන් සඳහා ද ?

වයස අවු 20 ඉක්මවූ සියලුම කාන්තාවන් සඳහායි. (මසකට වරක් සිදුකල යුතුයි.)

ස්වයං පියයුරු පරීක්ෂාවක් සිදුකල යුත්තේ කවදාද ?

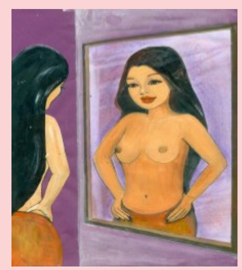
ඔසප් සිදුවන අවස්ථාවේ හා එම කාලය ආශ්‍රිතව සමහර කාන්තාවන්ට පියයුරු වේදනාකාරී බවකින් හා ගැටිති සහිත බවකින් යුක්ත විය හැකි බැවින් ඔබ තවමත් මාසික ඔසප් වීම සිදුවන කාන්තාවක් නම් සෑම මාසයකම ඔසප් වීම සිදු වීමෙන් දින කීපයකට පසුව (දින 7 කින් පමණ) ස්වයං පියයුරු පරීක්ෂාව සිදු කිරීම යෝග්‍ය වේ.

ඔබ මාසික ඔසප් වීම සම්පූර්ණයෙන්ම නතර වී ඇති කාන්තාවක් නම් ස්වයං පියයුරු පරීක්ෂාව සිදු කිරීම සඳහා ඔබට පහසු හා මතක තබා ගතහැකි නිශ්චිත දිනයක් යොදා ගන්න. සෑම මසකට වරක් එම නිශ්චිත දිනයේ දී ස්වයං පියයුරු පරීක්ෂාව සිදු කල යුතුය. ගර්භනී හා කිරි දෙන මව්වරුන් ද ස්වයං පියයුරු පරීක්ෂාව සිදු කල යුතුය.

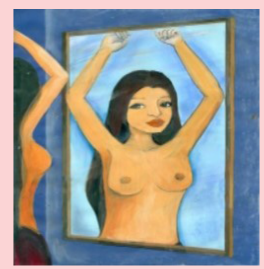
ස්වයං පියයුරු පරීක්ෂාවේ මූලික පියවර මොනවාද ?

කණ්නාඩිය ඉදිරිපස පහත දක්වා ඇති ඉරියව්වල සිට පියයුරු නිරීක්ෂණය කරන්න.

අත් දෙපස තබා



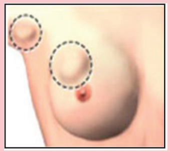
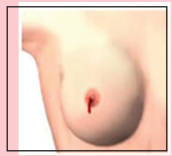
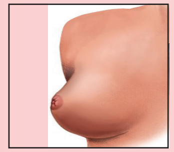
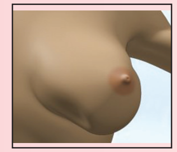
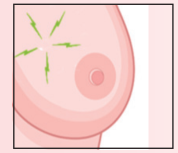
අත් ඉනට තබා ඉන මදක් තෙරපමින්



අත් හිසට උඩින් ඉහලට ඔසවමින්

සෑම මාසයකම නිශ්චිත දිනයකදී ඔබේ පියයුරු පරීක්ෂා කර පහත දැක්වෙන වගුවේ අදාල ස්ථානයේ ලකුණු කරන්න.

රූපයේ දක්වා ඇති අදාල වෙනස තිබේ නම් √ ලකුණද වෙනසක් නොමැතිනම් x ලකුණද යොදන්න. (ඔබ ස්වයං පියයුරු පරීක්ෂාව පටන් ගත් මාසයේ සිට වසරක් යන තුරු මෙය භාවිතා කරන්න.)

පරීක්ෂා කල යුතු වෙනස්කම්	 ගැටිත්තක් හෝ ගෙඩියක්		හැඩයේ/ ප්‍රමාණයේ වෙනසක්		තනපුඩුවේ වෙනසක්		 තනපුඩුවේ ශ්‍රාවයක් (කිරි නොවන)		 තනපුඩු පියයුරුතුලට නෙරායාමක්		පියයුරුවල පැහැයේ/ ස්වභාවයේ වෙනසක්		 පියයුරුවල කොටසක් ඇතුලට නෙරායාම		 දිගට පවතින වේදනාවක්		කලින් නොතිබුන යම් වෙනත් වෙනසක් තිබේද?	
මාසය	වම් පියයුර හා කිහිල්ල	දකුණු පියයුර හා කිහිල්ල	වම් පියයුර	දකුණු පියයුර	වම් පියයුර	දකුණු පියයුර	වම් පියයුර	දකුණු පියයුර	වම් පියයුර	දකුණු පියයුර	වම් පියයුර	දකුණු පියයුර	වම් පියයුර	දකුණු පියයුර	වම් පියයුර	දකුණු පියයුර	වම් පියයුර හා කිහිල්ල	දකුණු පියයුර හා කිහිල්ල
ජනවාරි																		
පෙබරවාරි																		
මාර්තු																		
අප්‍රේල්																		
මැයි																		
ජුනි																		
ජුලි																		
අගෝස්තු																		
සැප්තැම්බර්																		
ඔක්තෝම්බර්																		
නොවැම්බර්																		
දෙසැම්බර්																		