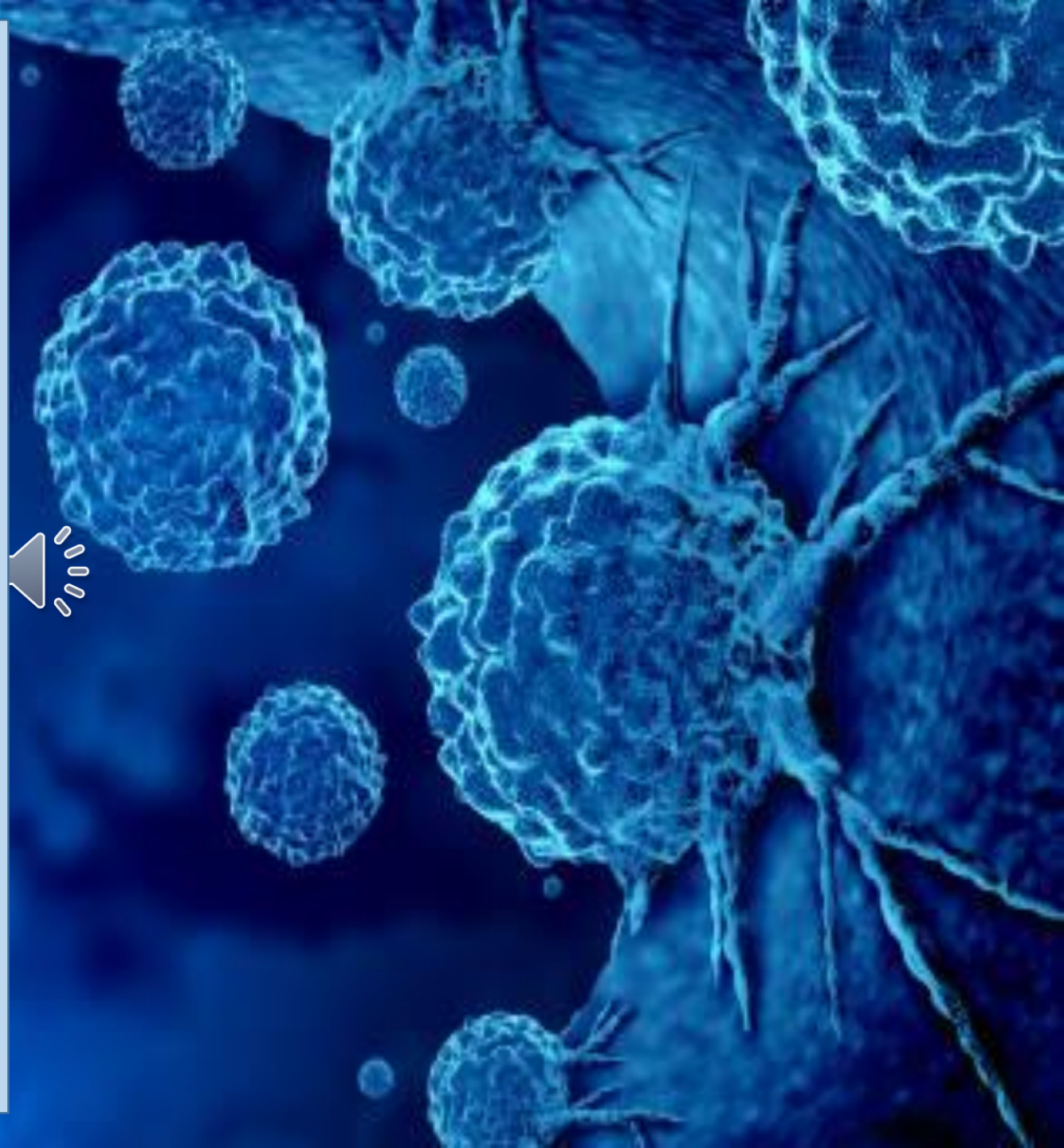


# මහාන්ත්‍ර සහ ගුදමාර්ග පිළිකා



මාර්තු  
2025



මහාත්‍ය (බඩවැල්) සහ

ගුදමාර්ග පිළිකා

ලෝකයේ, ශ්‍රී ලංකාවේ

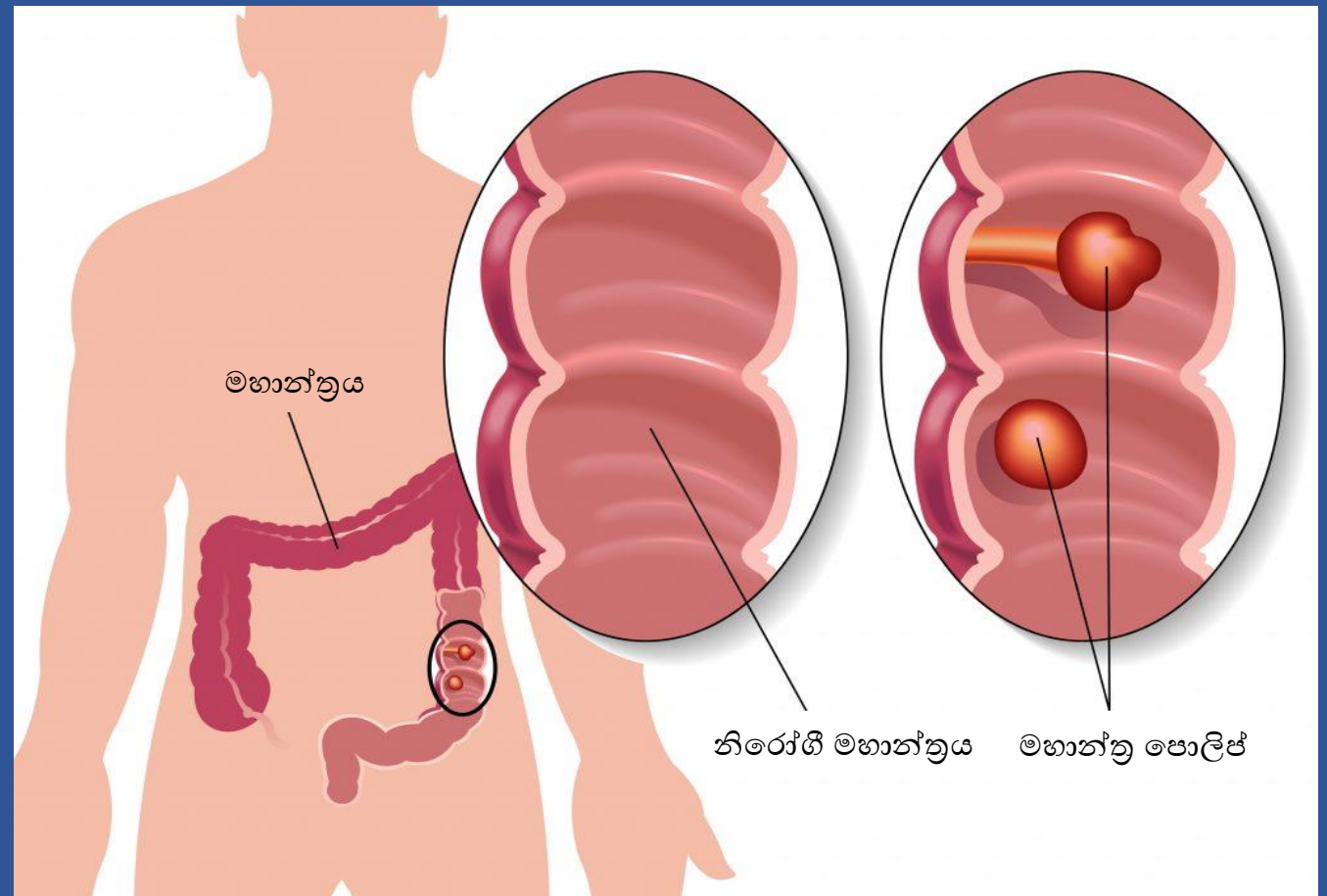
3න් වැනි තැනට!

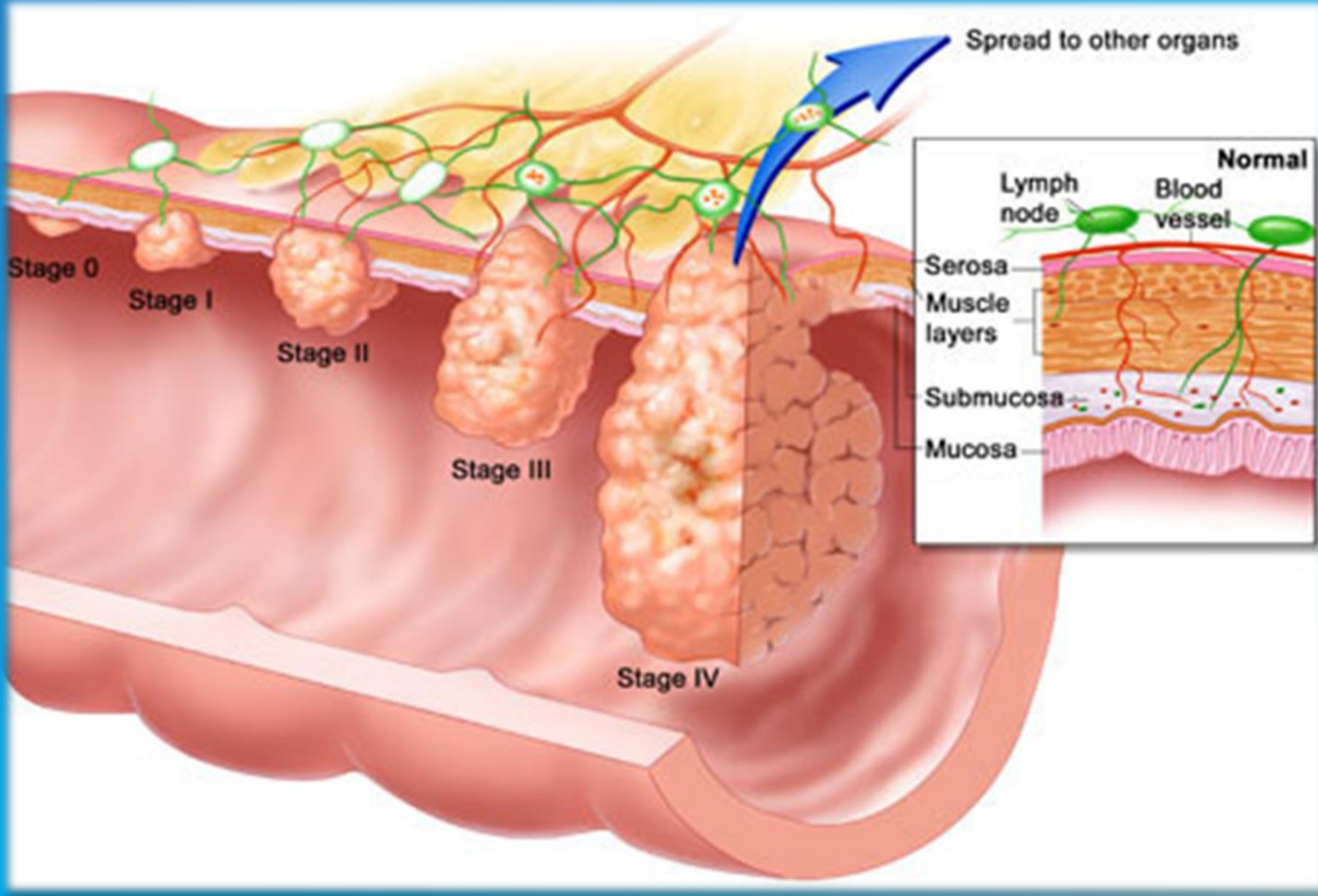


මෙම පිළිකාව මහාන්ත්‍ර හෝ ගුදමාර්ග බිත්තියේ,  
පාලනයකින් තොරව සිදුවන අසාමාන්‍ය සෛල  
වර්ධනයකි.

මෙය මස් දල්ලක් (පොලිප්)  
ලෙස පටන් ගනී.

- සියලුම පොලිප් පිළිකා නොවේ.
- සියලුම පොලිප් පිළිකා බවට පත් නොවේ.
- පොලිප් තිබීම අවදානමක් බැවින්; වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු විය යුතුය.





**පසු අවධි වලදී;**  
 ෂිලිකාව සිරුරේ  
 වෙනත් ස්ථානවලට  
 පැතිරීම රුධිරය සහ  
 ලිංග වසා පද්ධතිය හරහා  
 සිදුවේ.

(අක්මාව, පෙනහළු, මොලය වැනි)



# අවදානම් සාධක

මහාන්ත්‍ර සහ ගුදමාර්ග  
පිළිකා



වයස්ගත වීම



තන්තු අඩු ආහාර අනුභව කිරීම



සැකසූ මස්, රතු මස් අනුභව  
කිරීම



දුම්කොළ සහ මත්පැන් භාවිතය



ශාරීරික ව්‍යායාම නොමැතිකම



පවුලේ අයට මහාන්ත්‍ර සහ ගුදමාර්ග  
පිළිකා තිබීම/ මහාන්ත්‍රය ආශ්‍රිත රෝග



වයස්ගත වීම අවදානම්  
සාධකයක් වුවත්;

වර්තමානයේ අඩු  
වයස්වල අයට මහාත්‍ර  
සහ ගුදමාර්ග පිළිකා  
වැළඳීමේ ප්‍රවණතාවක්!!!

# දුම්කොළ සහ මත්පැන්

ලොව පුරා මහාත්‍ය සහ  
ගුදමාර්ග පිළිකා  
ඇතිකිරීමට හේතුවන,  
තහවුරු කරන ලද

**මානව පිළිකාකාරක වේ.**



# ශාරීරික ව්‍යායාම තොමුකීම



ස්ථුලතාවයට සහ දියවැඩියා රෝගයට හේතු පාදක වේ.

මේවා මහාන්ත්‍ර සහ ගුදමාර්ග පිළිකා සෑදීමේ අවදානම වැඩි කරයි.

අධි බර සහිත ගැහැණු පිරිමි දෙපාර්ශවයටම මහාන්ත්‍ර සහ ගුද මාර්ග පිළිකා අවදානම ඉතා වැඩිය.

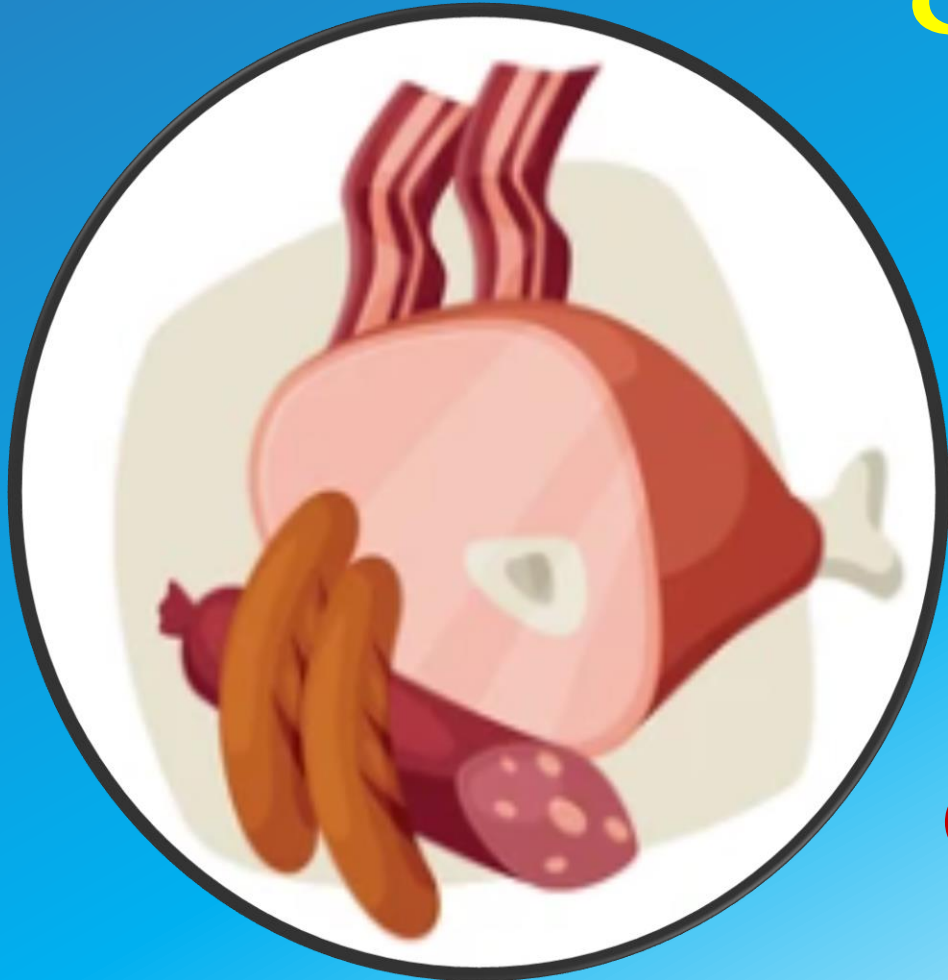


# තන්තු අඩු අහාර අනුභව කිරීම

- තන්තු මලපහ වල පරිමාව වැඩි කිරීමට උපකාරී වේ. මෙය මලබද්දය අඩු කිරීමට ඉවහල් වේ.
- තන්තු වලට සමහර විෂ සහිත පිළිකාකාරක අවශෝෂණය වී ජීවා ශරීරයෙන් පිට වේ.
- එමනිසා තන්තු අඩු අහාර අනුභවය මහාත්ම සහ ගුදමාර්ග පිළිකා අවදානම වැඩි කරයි.



# රතු මස් සහ සකස් කරන ලද මස් අනුභවය



ලොව පුරා මහාන්ත්‍ර සහ  
ගුදමාර්ග පිළිකා වලට  
හේතුවන

මානව පිළිකාකාරක වේ.

මහාන්ත්‍ර සහ ගුදමාර්ග පිළිකා පිළිබඳ  
පවුල් ඉතිහාසයක් තිබීම සහ  
මහාන්ත්‍රය ආශ්‍රිත රෝග

- **Ulcerative Colitis**
- **Crohns disease**
- **FAP** (Familial adenomatous polyposis)





මළපහ සමග

ලේ පිටවීම

(සැමවිටම අර්ශස් රෝග ලක්ෂණයක් නොවේ!)



රෝග ලක්ෂණ

මළපහ පුරුදු

වල වෙනසක්

(මළබද්ධය/ බුරුලට මළපහ පිටවීම/ සිහින්ව මළපහ පිටවීම/ වාර ගණන වැඩිවීම)



සාමාන්‍ය  
නිරෝගී මලපහ  
වල ස්වභාවය



මලපහ පුරුදු  
වල වෙනස්කම්



(මලබද්ධය)



(බුරුලට මලපහ පිටවීම)

මලපහ සමග  
ලේ පිටවීම



(පිහිත් මලපහ)



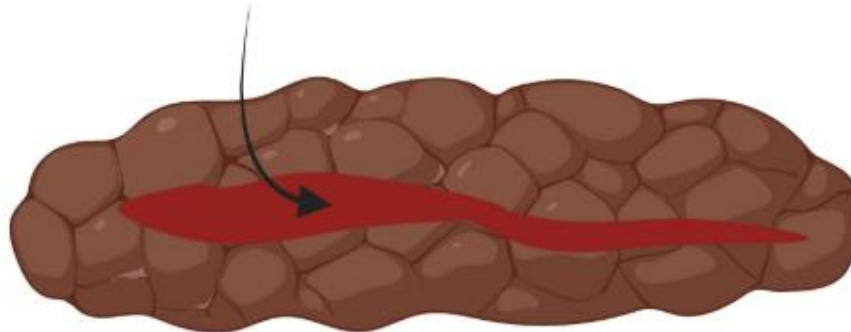
# මලපහ සමග ලේ සිටවීම ;

පියවි ඇසට නොපෙනී  
පැවතිය හැක.

මලපහ පරීක්ෂා කිරීමෙන්  
පමණක් සොයාගත හැක.



දීප්තිමත් රතු පැහැති ලේ  
පැල්ලමක්



කළු පැහැති, තාර වැනි  
මලපහ

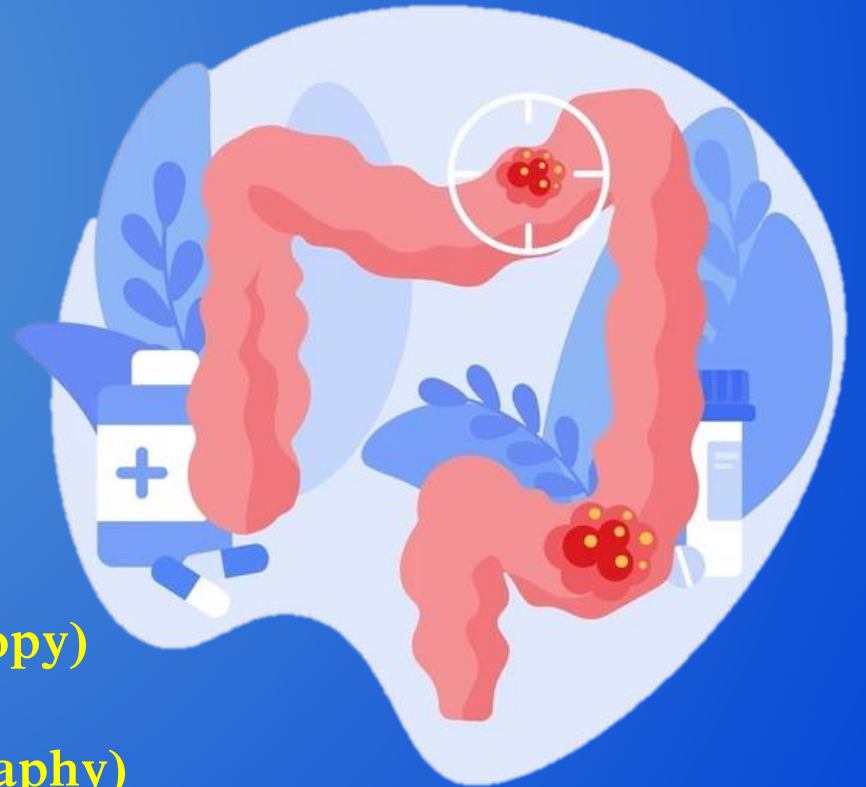


ඉහත රෝග ලක්ෂණ එකක් හෝ ඔබටත් ඇත්නම්,  
වහාම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබාගන්න!

කලින් හඳුනා ගැනීමෙන් සහ  
ඉක්මනින් ප්‍රතිකාර කිරීමෙන්  
ඔබගේ ජීවිතය බේරාගත  
හැකිය!

# මහාන්ත්‍ර සහ ගුදමාර්ග පිළිකා හඳුනා ගැනීමට සිදු කරන පරීක්ෂණ

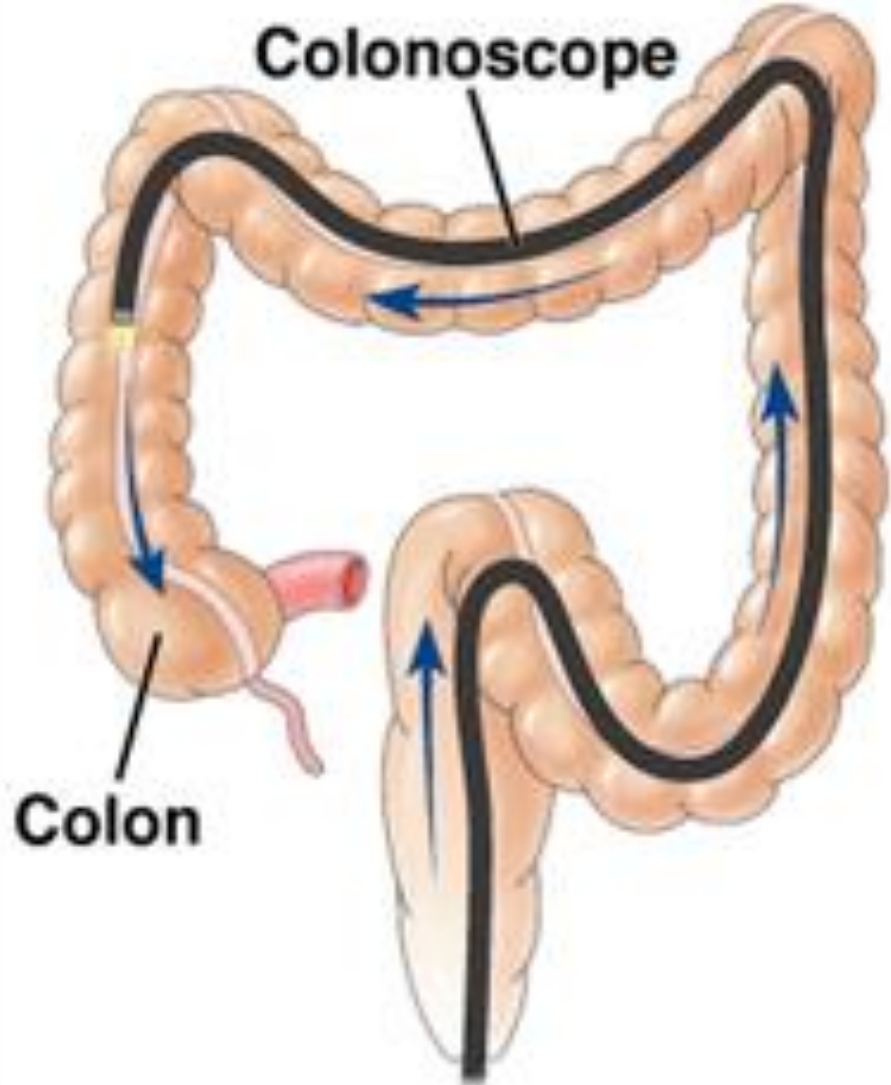
- මලපහ වල සැඟවුණු රුධිරය පරීක්ෂා කිරීම  
(Stool for Occult Blood)
- මලපහවල රසායනික පරීක්ෂාවක්  
(Fecal Immunochemical test - FIT)
- මලපහවල DNA පරීක්ෂා කිරීම  
(Stool DNA test)
- කොලොනොස්කොපි (Colonoscopy)
- සිග්මොයිඩොස්කොපි (Flexible Sigmoidoscopy)
- CT කොලොනොස්කොපි (CT Colonography)





# කොලොනොස්කොපි

මුළු මහාන්ත්‍රයම නිරීක්ෂණය කරයි



කුඩා කැමරාවක් අඟට සවි කළ සිහින් නමුයශීලී බටයක්, ගුද මාර්ගයෙන් ඇතුළු කොට මුළු මහාන්ත්‍රයම නිරීක්ෂණය කිරීමක් මින් සිදු කරයි.

මහාන්ත්‍ර සහ ගුදමාර්ග පිළිකා වැළැක්වීම (පොලිප් ඉවත් කිරීමෙන්) සහ පිළිකා කලින් හඳුනා ගැනීම යන දෙකම සිදු කළ කළ හැකි එකම පරීක්ෂාව මෙය වේ.

මෙය, එක් දින පරීක්ෂණයක් වන අතර රෝහල් ගත වී සිටීම අවශ්‍ය නැත.

# මහාන්ත්‍ර සහ ගුදමාර්ග පිළිකා වැළැක්වීමට නම්!



එළවළු සහ පලතුරු වැඩිපුර ආහාරයට ගන්න.



දිනපතා ව්‍යායාමවල යෙදී නියමිත බරක් පවත්වා ගන්න.

දුම්කොළ සහ මත්පැන් භාවිතයෙන් වළකින්න.

(මානව පිළිකාකාරක\*)



සකස් කරන ලද මස් අනුභව කිරීමෙන් වළකින්න.

(සොස්ජස්, හැම්, ඛේකන්, සලාම්) - මානව පිළිකාකාරක\*



රතු මස් අනුභව කිරීමෙන් වළකින්න.

(මානව පිළිකාකාරක\*)



අධික උෂ්ණත්ව යටතේ මස් පිසීමෙන් වළකින්න

(බාබකියු, ගැඹුරු තෙලෙන් බැදීම මගින් මානව පිළිකාකාරක\* නිපදවේ.)

# මහාන්ත්‍ර සහ ගුදමාර්ග පිළිකා



වළක්වාගත හැකිය  
ප්‍රතිකාර කළ හැකිය  
පරාජය කළ හැකිය



මහාන්ත්‍ර සහ ගුදමාර්ග පිළිකා පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමේ මාසය - මාර්තු 2025

ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන

0112368627 / [www.nccp.health.gov.lk](http://www.nccp.health.gov.lk) / [nccpmohsl@gmail.com](mailto:nccpmohsl@gmail.com)

