මුඛ පිළිකාවෙන් වැළකෙමු

ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

555/5,ඇල්විටිගල මාවත

කොළඹ 05

මුඛ පිළිකා පිළිබඳව, ඔබ අවධානය යොමු කල යුත්තේ ඇයි;

➢ මුඛ පිළිකාව:

- පිරිමින් අතර බහුලතම පිළිකාවයි.
- කාන්තාවන්ගේ බහුලතම පිළිකා 10 අතර පවතී.

➢ සාමාන්‍යයෙන් දිනකට මුඛ පිළිකා ආශ්‍රිත:

- අලුත් රෝගීන් 06-07 ක් පමණ වාර්තා වේ.
- රෝගීන් 03 ක් පමණ මියයයි.

මුඛ පිළිකා පිළිබඳව, ඔබ අවධානය යොමු කල යුත්තේ ඇයි;

ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන

- මුඛ පිළිකා බහුතරයක් ඇතිවීමට පෙර මුඛ කුහරය තුළ පූර්ව-මුඛ පිළිකා තත්වයන් හටගනී.
- මෙම පූර්ව-මුඛ පිළිකා කලින් හඳුනාගෙන නිසි ප්‍රතිකාර ලබා ගතහොත් මුඛ පිළිකා ඇතිවීම වළක්වා ගත හැකිය.
- ස්ව-මුඛ පරීක්ෂාව මගින් ඔබගේ මුඛයේ ඇතිවන එවැනි අසාමාන්‍යතාවයන් ඔබටම හඳුනාගත හැකිය

කලින් හඳුනාගෙන සංකූලතා වලකා ගමු

මුඛ පිළිකා සෑදීම සඳහා බලපාන අවදානම් සාධක

ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන

ප්‍රධාන සාධක

- බුලත්විට සැපීම
- දුම්කොළ/පුවක් අඩංගු නිෂ්පාදන (පුවක් පැකට්) සැපීම
- දුම්බීම
- මත් වතුර බීම

අනෙකුත් සාධක

- ආසාදන (වෛරස හා දිලීර)
- පෝෂණ ඌනතා
- මුඛයේ අපිරිසිදුතාවය

මෙම පුරුදු එකක් හෝ කිහිපයක් ඇත්නම් ඔබත් අවදානම් කාණ්ඩයේ....

ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන

මුඛ පිළිකා සෑදීමේ ක්‍රියාවලිය (බහුතර අවස්ථා වලදී)

සාමාන්‍ය පුද්ගලයා → අවදානම් සාධක භාවිතය → පූර්ව මුඛ පිළිකා → නොනවත්වා අවදානම් සාධක භාවිතය → මුඛ පිළිකා

ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන

පූර්ව මුඛ පිළිකා ලක්ෂණ

- වේදනාවෙන් තොර පිහදා ඉවත් කල නොහැකි රතු, සුදු හෝ රතු - සුදු ලප
- මිරිස් සහිත ආහාර ගන්නා විට නිතර ඇතිවන මුඛයේ දැවිල්ලක්
- තොල් සහ මුඛ ශ්ලේෂ්මලයේ අසාමාන්‍ය සුදුමැලි ස්වභාවයක්
- ක්‍රමයෙන් ඇතිවන මුඛය විවෘත කිරීමේ අඩු බවක්

බොහෝ විට මෙම ලක්ෂණ වලින් එදිනෙදා ජීවිතයට අවහිරයක් නොවන බැවින් ඔබට මගහැරීමට ඉඩ ඇත.
අවධානයෙන් පසුවන්න.

පූර්ව මුඛ පිළිකා අවස්ථා කිහිපයක්

සුදු ලප

රතු ලප

රතු - සුදු ලප

සුදු මැලි ස්වභාවය

ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන

පුවක් නිසා ඇතිවන මුඛ ශ්ලේෂ්මල ෆයිබ්‍රෝසියාව

- පුවක් ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන නිසා ඇති වේ
- මුල් අවස්ථාවලදී: මිරිස් සහිත ආහාර අනුභව කිරීමේ නොහැකියාව
- මුඛ ශ්ලේෂ්මලය සුදුමැලි වේ
- මුඛ ශ්ලේෂ්මලය ආපසු හැරවිය නොහැකි පරිදි ක්‍රමක්‍රමයෙන් ඝනවේ

පුවක් නිසා ඇතිවන මුඛ ශ්ලේෂ්මල ෆයිබ්‍රෝසියාව

ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන

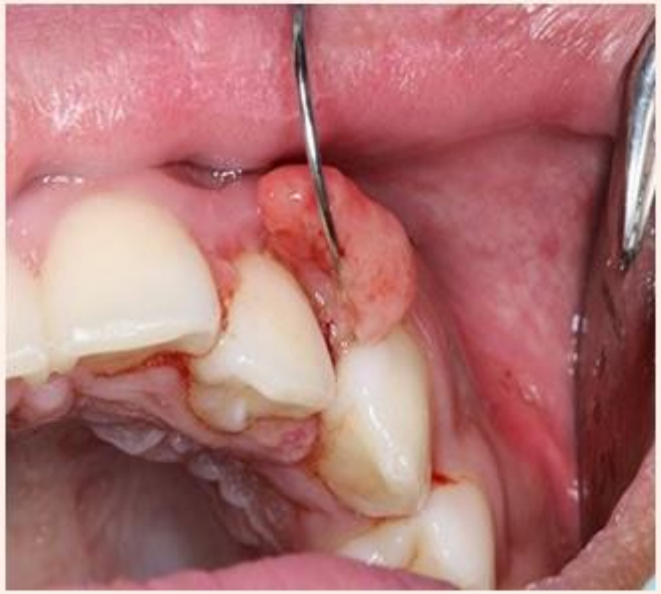
- අවසාන අවධිවලදී:
  - මුඛය විවෘත කිරීමේ ප්‍රමාණය අඩුවීම
  - කතා කිරීමේ අවහිරතා ඇතිවේ
  - ගිලීමේ අවහිරතා ඇති වීම

- ලංකාවේ නවතම දත්ත වලට අනුව වැඩිපුරම වාර්තාවන පූර්ව මුඛ පිළිකා අවස්ථාවකි
- මුඛ පිළිකා තත්වයකට පරිවර්තනය වීමේ වැඩි ප්‍රවනතාවයක් ඇත

ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන

මුඛ පිළිකා වල රෝග ලක්ෂණ

- පූර්ව මුඛ පිළිකා ලක්ෂණවල ඇතිවන හදිසි වර්ධනයක්
- මුඛය තුල සුව නොවන තුවාලයක්
- මුඛය තුළ කෙටි කාලයක් තුලදී ඇතිවූ අසාමාන්‍ය වර්ධනයක්
- කෙටි කාලයක් තුල ඇතිවූ ගිලීමට, සැපීමට හෝ දිව සෙලවීමට ඇති අපහසුව
- උගුරේ යමක් සිරවුවිට ඇතිවන හැඟීම (දිගටම පවතී)
- අසාමාන්‍ය දත් සෙලවීමක්



ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන

මුඛ පිළිකා වල රෝග ලක්ෂණ

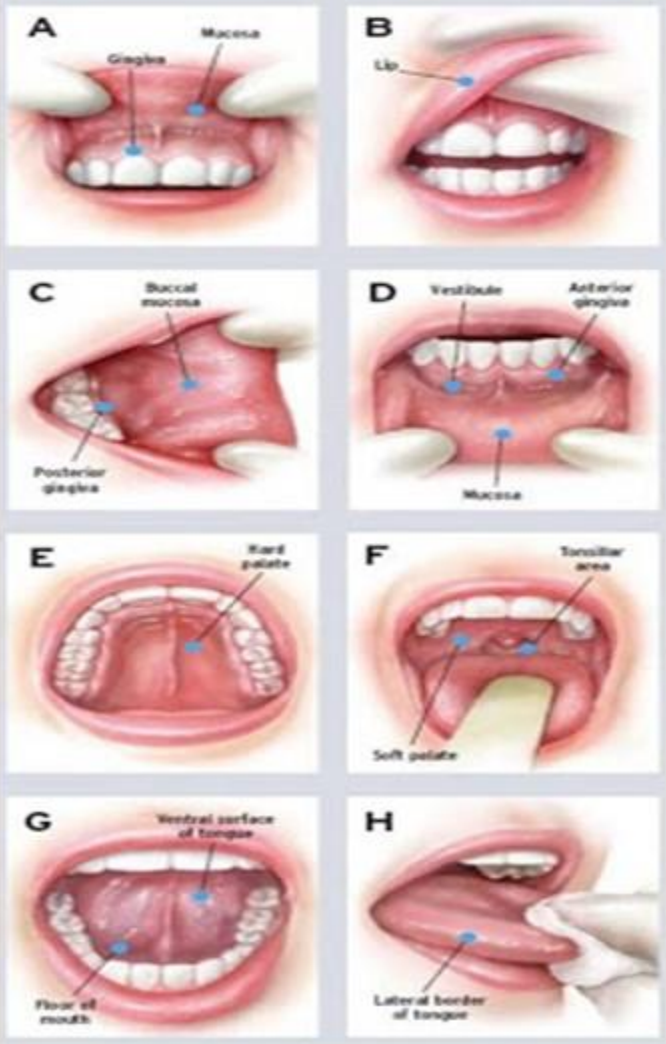
- කෙටි කාලයක් තුල වෙනයම් හේතුවක් නිසා ඇති නොවූ උගුරේ ඉදිමීමක්
- දත ගැලවූ විට ඇතිවන තුවාලය සුව නොවී තිබීම
- මුඛය සහ දිවේ වේදනාව හෝ හිරිවැටුන ස්වභාවය
- කෙටි කාලයක් තුල ඇතිවූ කටහඬේ වෙනස් වීම
- දිගු කල් පවතින බෙල්ල ආශ්‍රිත වසා ගැටිති වල ඉදිමීම

ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන

ස්ව-මුඛ පරීක්ෂාව

පරීක්ෂා කළ යුතු තැන්:

- උඩු සහ යටි තොල්
- කම්මුල ඇතුළත - වම සහ දකුණ
- උඩු තල්ල සහ උගුර
- දිව - සෑම පැත්තක්ම - මතුපිට, දෙපැත්ත, යට පැත්ත
- විදුරුමස - සෑම පැත්තක්ම
- මුඛයේ පතුල



A brief screen for *Oral Cancer* includes this 8 step examination of the inside of the mouth

ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන

ස්ව-මුඛ පරීක්ෂාව සිදු කරන ආකාරය

- දැත් හොඳින් සෝදා පිරිසිදු කරගන්න
- කෘත්‍රිම දත්-ඇඳි ආදී උපකරණ පළඳී නම් ඒවා ගලවන්න
- මුඛය හොඳින් සෝදා පිරිසිදු කරගන්න
- කන්නාඩියක් ඉදිරියට යන්න
- මුඛයට හොඳින් ආලෝකය වැටෙන්නට සලස්වන්න
- මුඛය විවෘත කර සෑම ස්ථානයක්ම පරීක්ෂා කරන්න

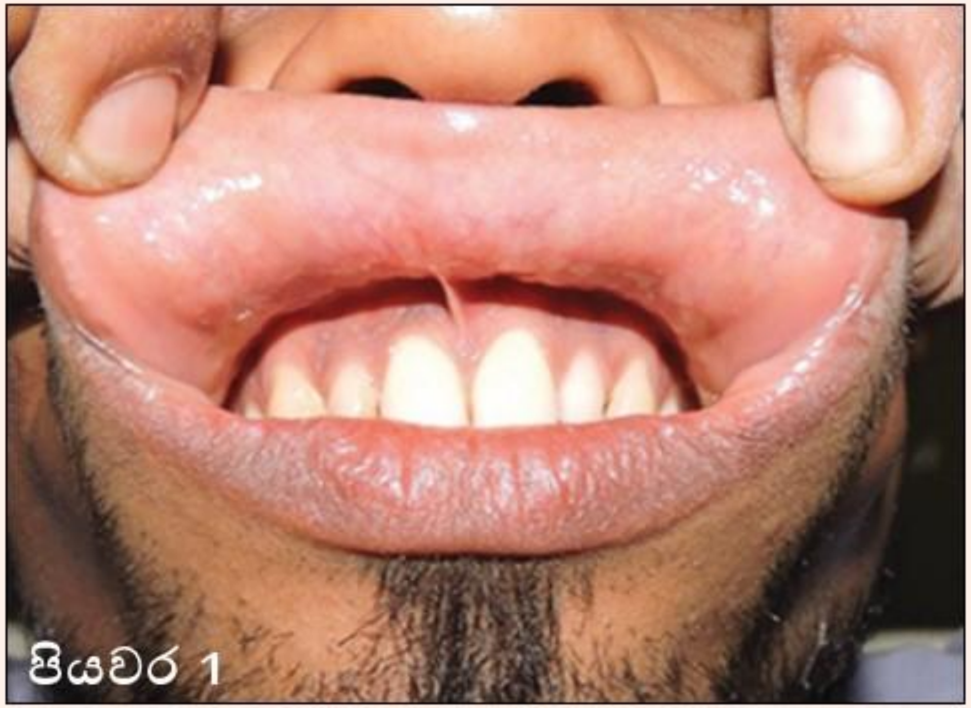
පරීක්ෂා කරන්න;;;;

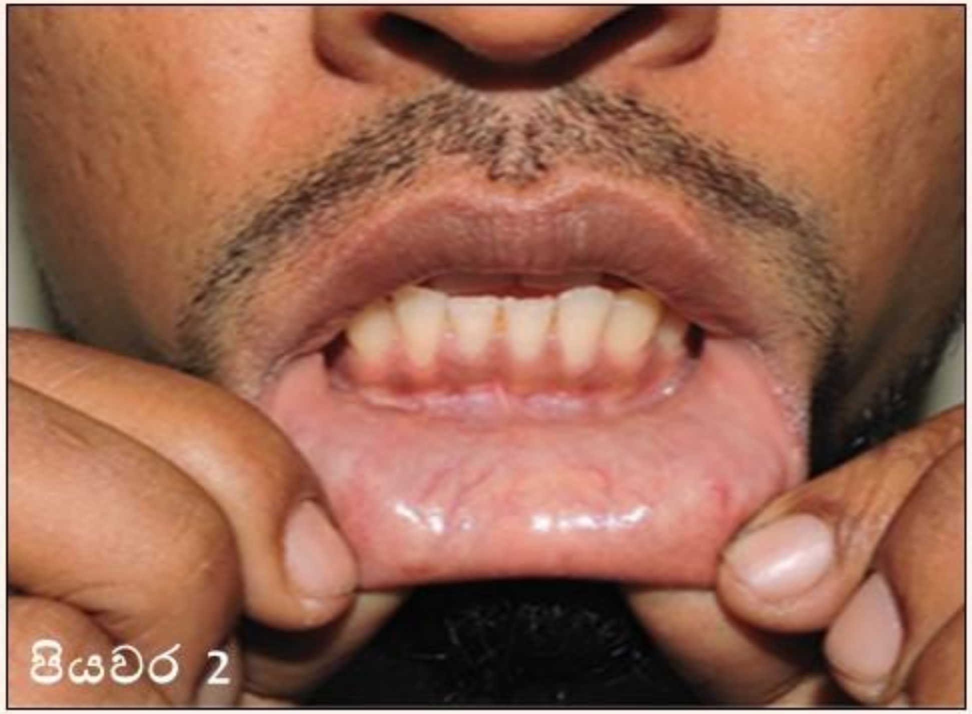
ස්ථාන 5 පියවර 8

1. ස්ව-මුඛ පරීක්ෂාව - තොල් සහ ආසන්න විදුරැමස

ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන

ඇඟිලි වලින් උඩු සහ යටි තොල් පිට පෙරළා තොල් ඇතුළත සහ ආසන්න විදුරැමස පරීක්ෂා කරන්න





තොල් සහ විදුරුමස ආශ්‍රිතව මෙවැනි අසාමාන්‍යතාවයන් අත්දැයි බලන්න

- තොල්වල දක්නට ලැබෙන තුවාල

- තොල් සහ විදුරුමසේ පැහැය වෙනස් වීම
  - සුදු පැහැ ගැන්වීම

2. ස්ව-මුඛ පරීක්ෂාව - කම්මුල ඇතුළත - දෙපැත්තම සහ ආසන්න විදුරුමස

ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන

මුඛය හොඳින් විවෘත කර කම්මුල ඇතුළත, මුඛයේ පැති බිත්ති සහ ආසන්න විදුරුමස පරීක්ෂා කරන්න

කම්මුල ඇතුළත බහුලව දක්නට ලැබෙන අසාමාන්‍යතාවයන්;

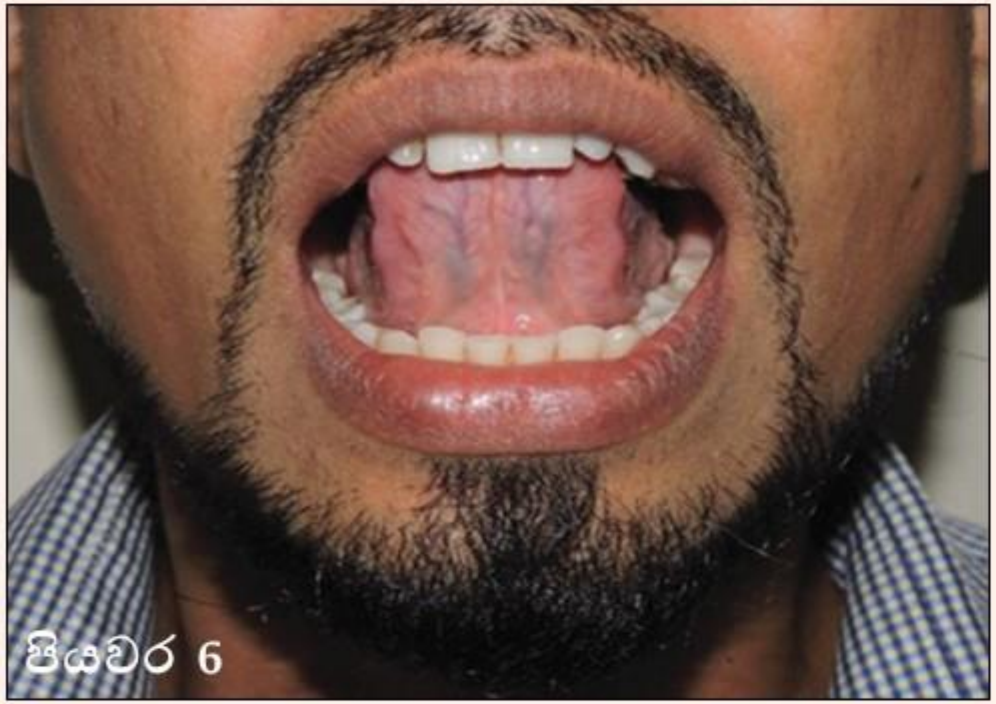
කම්මුල ඇතුළත දක්නට ලැබෙන සුදු ලප

කම්මුල ඇතුළත දක්නට ලැබෙන සුදු සහ රතු මිශ්‍ර ලප

3. ස්ව-මුඛ පරීක්ෂාව: දිව - සෑම පැත්තක්ම

දිව පිටතට ඇද, ඉදිරි කෙළවරේ සිට ඇතුළත දක්වා සෑම පැත්තක්ම (මතුපිට, දෙපැත්ත, යට පැත්ත) පරීක්ෂා කරන්න

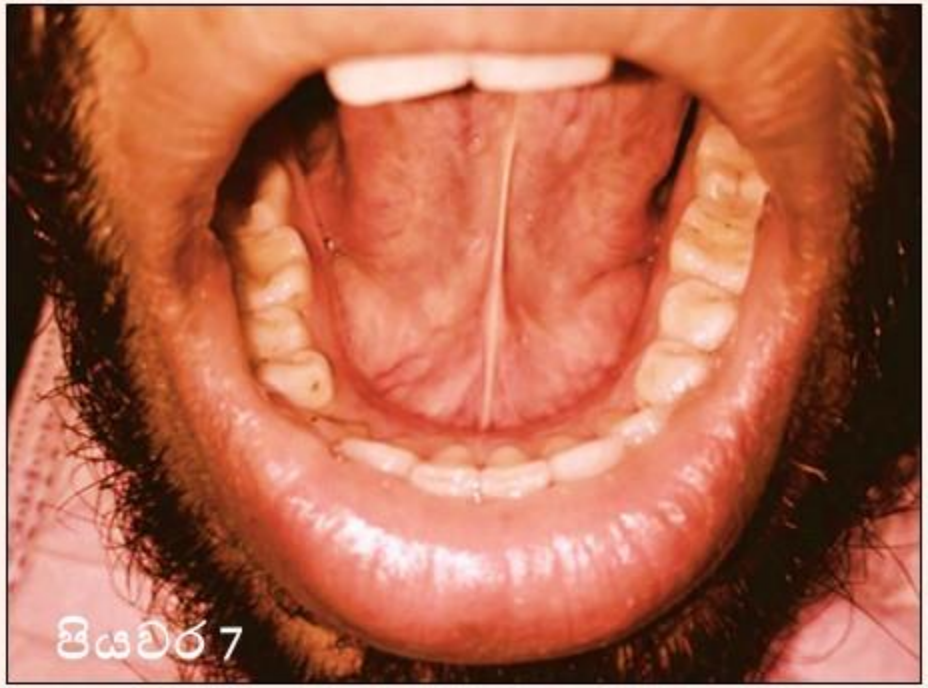
පියවර 5


පියවර 6

4. ස්ව-මුඛ පරීක්ෂාව: මුඛයේ පතුල සහ ආසන්න විදුරුමස

ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන

දිව උඩු අතට හරවා දිව යට හා මුඛයේ පතුල සහ ආසන්න විදුරුමස පරීක්ෂා කරන්න



දිව සහ මුඛය පතුලේ බහුලව දක්නට ලැබෙන අසාමාන්‍යතාවයන්

මුඛය පතුලේ දක්නට ලැබෙන වර්ධනයන්

දිවේ දක්නට ලැබෙන සුදු ලප

ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන

5. ස්ව-මුඛ පරීක්ෂාව: උඩු තල්ල, ආසන්න විදුරුමස සහ උගුර ප්‍රදේශය

හොඳින් මුඛය විවෘත කර උඩු තල්ල, ආසන්න විදුරුමස සහ උගුර ප්‍රදේශය පරීක්ෂා කරන්න

තල්ලෙහි සහ ආසන්න විදුරුමසේ බහුලව දක්නට ලැබෙන අසාමාන්‍යතාවයන්

ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන

තල්ලෙහි සහ විදුරුමසේ දක්නට ලැබෙන සුදු ලප

තල්ලෙහි දක්නට ලැබෙන රතු ලප

ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන

අපි දැනුවත් වෙමු - අනුන් දැනුවත් කරමු

- දුම්කොළ සහ පුවක් ආශ්‍රිත නිෂ්පාදනවල අහිතකර ප්‍රතිඵල ගැන දැනුවත් වෙමු
- අවදානම් කණ්ඩායම් දැනුවත් කරන්න
- අවදානම් හැසිරීම්වලින් ඈත්ව සිටීමට තරුණ පරම්පරාව දැනුවත් කරන්න
- වක්‍ර ප්‍රචාරණ විධිවලට හසු නොවන්න
- බොරු සහතිකවලට හසු නොවන්න

යහපත් මුඛ සෞඛ්‍යය පුරුදු පවත්වාගනිමු - මුඛ පිළිකාවෙන් වැළකෙමු;

ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන

- බුලත්විට සැපීමෙන් වැළකෙමු
- දුම්කොළ/පුවක් අඩංගු නිෂ්පාදන (පුවක් පැකට්) සැපීමෙන් වැළකෙමු
- දුම්බීමෙන් වැළකෙමු
- මත් වතුර බීමෙන් වැළකෙමු

යහපත් මුඛ සෞඛ්‍යය පුරුදු පවත්වා ගනිමු - මුඛ පිළිකාවෙන් වැළකෙමු

ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන

- මාසයකට වරක් පුරුද්දක් ලෙස ස්ව-මුඛ පරීක්ෂාව සිදුකරන්න
- මුඛයේ වෙනසක් දුටුවිට හෝ සැකයක් ඇතිවූ විට වහාම දන්ත වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න
- වසරකට වරක්වත් සායනික මුඛ පරීක්ෂාවක් සිදුකර ගන්න
- මුඛයේ ඉහත සඳහන් වෙනස් වීමක් සිදුවී ඇත්නම් ප්‍රතිකාර කටයුතු සහ පසු විපරම් සායන වලට දැඩි ලෙස අනුගත වන්න
- යහපත් මුඛ සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් පවත්වා ගන්න

ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන

ඔබ දන්නවාද?

- දුම් රහිත දුම්කොළ නිෂ්පාදන සෑදීම, ආනයනය කිරීම, විකිණීම හෝ විකිණීමට ඉදිරිපත් කිරීම තහනම් බව
- සියළු සෞඛ්‍ය ආයතන තුල බුලත් විට, දුම්කොළ සහ පුවක් ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන සැපීම සහ විකිණීම තහනම් බව
- සියළු රජයේ ආයතන තුල බුලත් විට, දුම්කොළ සහ පුවක් ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන සැපීම සහ විකිණීම තහනම්ය බව
- දුම්රිය තුළ බුලත්විට සැපීම සහ කෙළගැසීමේ තහනම් බව
- පොදු මාර්ගවල කෙළ ගැසීම තහනම් බව

ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන

ඔබ දන්නවාද?

- දිනකට දුම් වැටි සහ බුලත් විට 5ක් භාවිතා කරන පුද්ගලයෙක් තම පුරුදු නවතා ගතහොත් රුපියල් 500කට ආසන්න මුදලක් ඉතුරු කරගත හැකිය
- මෙමගින් අවුරුද්දක් ඇතුලත රුපියල් 180,000 ඉතිරි කර ගත හැකිය

සායනික මුඛ පරීක්ෂාව සිදු කරන ස්ථාන හා ප්‍රතිකාර

- දන්ත වෛද්‍ය සායන
- සුව දිවි මධ්‍යස්ථාන
- මෙම සායන වලට අමතරව දිස්ත්‍රික් මට්ටමේ ප්‍රාදේශීය දන්ත වෛද්‍යවරයගෙන්ද, බෝ නොවන රෝග වෛද්‍යවරයගෙන්ද මේ සඳහා උපදෙස් ලබා ගත හැකිය

මෙම සායන වෙත පිවිසීමෙන් ලැබෙන ප්‍රතිකාර:

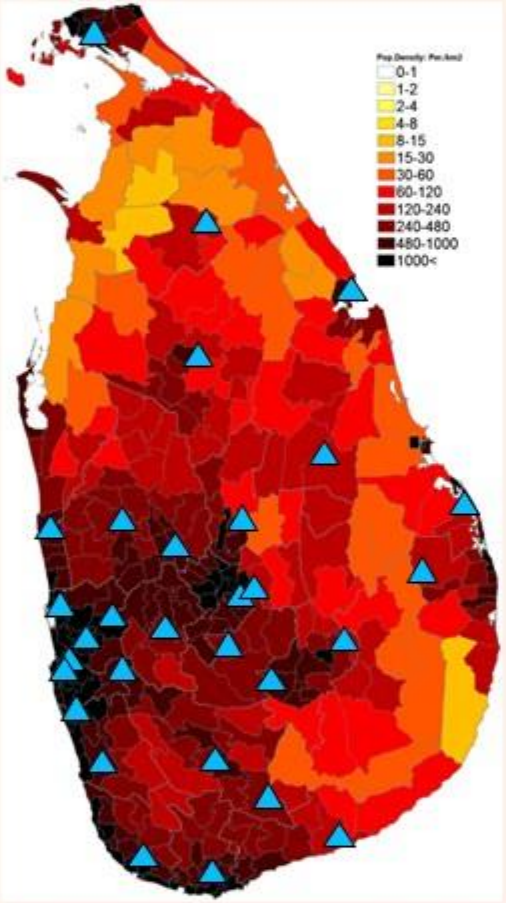
- මුඛ පිළිකා සහ පූර්ව මුඛ පිළිකා තත්වයක් තිබේදැයි සැක හැර දැනගැනීම
- අවදානම් පුරුදු පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම, පුරුදු අඩු කිරීම සඳහා අවශ්‍ය උපදෙස් ලබාදීම
- වැඩි දුර ප්‍රතිකාර සඳහා අවශ්‍ය සායන වෙත යොමු කිරීම

ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන

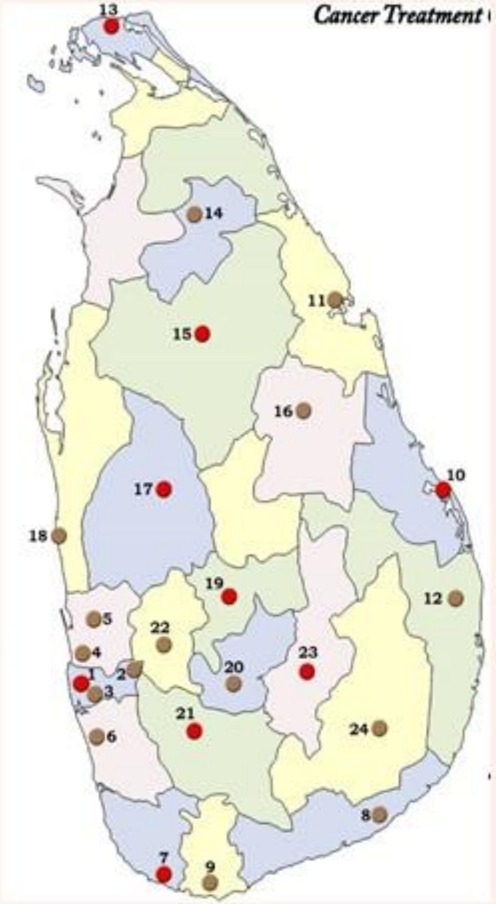
මුඛ පිළිකා ප්‍රතිකාර සහ ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථාන

- මුඛ පිළිකා වලට ඇති ප්‍රධාන ප්‍රතිකාර:
  - ශල්‍යකර්ම
  - පිළිකා නාශක ඖෂධ ප්‍රතිකාර
  - විකිරණ ප්‍රතිකාර

- ශ්‍රී ලංකාවේ මුඛ පිළිකා ප්‍රතිකාර කටයුතු සිදු කරන මධ්‍යස්ථාන:
  - මුඛ හනුක වත්‍ර ශල්‍ය ඒකක 32ක්
  - පිළිකා ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථාන 22ක්



මුඛ හනුක වත්‍ර ශල්‍ය ඒකක



පිළිකා ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථාන

යහපත් මුඛ සෞඛ්‍යය පුරුදු පවත්වාගනිමු - මුඛ පිළිකාවෙන් වැළකෙමු

ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
555/5,ඇල්විටිගල මාවත
කොළඹ 05

+ 94 112368627 *nccpsl@yahoo.com* *https://www.nccp.health.gov.lk*

Njrpa Gw;WNeha; xopg;G epfo;r;rpj; jpl;lk;
Rfhjhu mikr;R
555/5, எல்விடிகலா மாவதா
கொழும்பு 05