රෝගී ලක්ෂණ නොපෙන්වන

මයලොඩිස්ප්ලාස්ටික් සින්ඩ්‍රෝමය

MYELODYSPLASTIC SYNDROME (MDS)

රචනය

වෛද්‍ය තුසිත කුමාරසිරි

(MBBS, Dip-Clinical Haematology, MD Clinical Haematology)

අධීක්ෂණය

විශේෂඥ වෛද්‍ය නදීජා අමරසිංහ

(MBBS, D.Path, MD (Haematology)

ප්‍රථම මුද්‍රණය

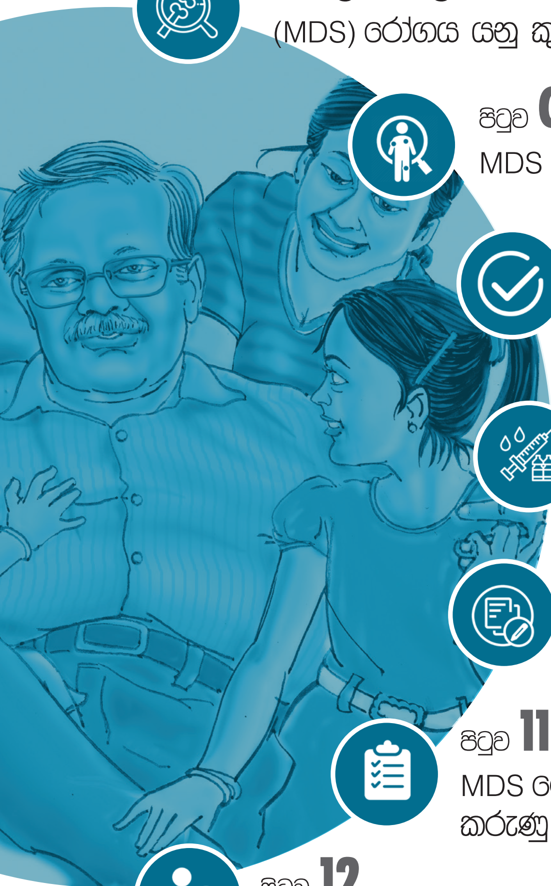
2020

ශ්‍රී ලංකා රක්ත ව්‍යාධිවේදීන්ගේ සංගමය

இலங்கை குருதி நோயியல் வைத்தியநிபுணர்களின் சங்கம்

Sri Lanka College of Haematologists

අ න් ත ර් ග ත ය



පිටුව **03**
මයලොඩිස්ප්ලාස්ටික් සින්ඩ්‍රෝමය (MDS) රෝගය යනු කුමක් ද?

පිටුව **04**
MDS රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ මොනවා ද?

පිටුව **05**
MDS රෝගය වැළඳී ඇති බව තහවුරු කර ගන්නේ කෙසේ ද?

පිටුව **07**
MDS රෝගය සඳහා ප්‍රතිකාර කරනු ලබන්නේ කෙසේ ද?

පිටුව **10**
පසු විපරම (Follow up)

පිටුව **11**
MDS රෝගයෙන් පෙළෙන ඔබ දැනගත යුතු කරුණු කිහිපයක්

පිටුව **12**
MDS රෝගය සමග ජීවත්වීම

C O N T E N T S

මයලොඩිස්ප්ලාස්ටික් සින්ඩ්‍රෝමය (MDS) යනු කුමක් ද?

MDS රෝගය ඔබට වැළඳී ඇති බව දැනගැනීමෙන් පසුව විවිධාකාර ගැටලු සිතේ මතු වී තිබීමට ඉඩ ඇත. මෙම අත්පොතෙන් අප මූලිකවම බලාපොරොත්තු වන්නේ ඔබට මෙම රෝගය සම්බන්ධයෙන් වන මූලික කරුණු පිළිබඳව අවබෝධයක් ලබා දීමටයි.

MDS යනු ඇට මිදුලු ආශ්‍රිතව හටගන්නා රෝගී තත්ත්වයකි. මෙහි දී රුධිර සෛලවල අසාමාන්‍යතාවක් හා ඒවා නිෂ්පාදනයේ අඩුවක් සිදු වේ.

මූලික වශයෙන් අපගේ රුධිර පද්ධතිය තුළ ඇති සෛල වර්ග ගණන 3කි.

- රතු රුධිරාණු
- සුදු රුධිරාණු
- රුධිර පට්ටිකා

රතු රුධිරාණු අපගේ පටක තුළ ඇති සෛල සඳහා ඔක්සිජන් ප්‍රවාහනය කරන ප්‍රධාන මාධ්‍යයයි. සුදු රුධිරාණු අපගේ ශරීරයට ඇතුළු වන ආසාදන වලට එරෙහිව ක්‍රියා කරන අතර රුධිර පට්ටිකා, පටකවලට සිදු වන අනතුරු වලින් අධිකව රුධිරය වහනය වීම නවතාලයි.

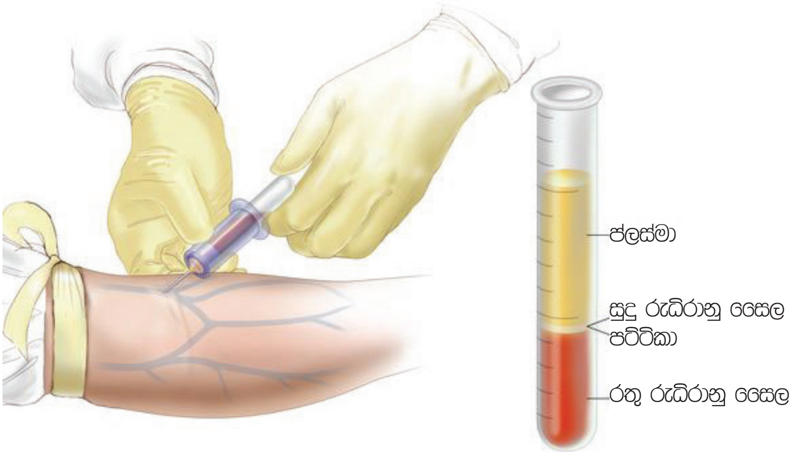
MDS රෝගයේදී මෙම සෛල වර්ගවල ක්‍රියාකාරිත්වය අඩපණ වන බැවින් රෝගීන් පහත සඳහන් ලක්ෂණ පෙන්නුම් කල හැක.

MDS රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ මොනවා ද?

සමහර රෝගීහු කිසිදු රෝග ලක්ෂණයක් නොපෙන්වති. මෙවැනි රෝගීන් හඳුනා ගැනෙන්නේ වෙනත් අසනීපයකට/ අවශ්‍යතාවකට රුධිරය පරීක්ෂා කිරීමේ දී ය.

සමහර රෝගීන්ට පහත රෝගී ලක්ෂණ ඇති වේ.

- සිරුරේ හිමොග්ලොබින් ප්‍රමාණය අඩු වීම නිසා ඇති වන ශාරීරික දුර්වලතා, හුස්ම ගැනීමේ අපහසුව.
- සුදු රුධිරාණුවල පවතින අසාමාන්‍යතාව නිසා නිරන්තරයෙන් ආසාදනවලට ගොදුරු වීමේ හැකියාව.
- රුධිර පට්ටිකාවල සිදු වන වෙනස්කම් නිසා පහසුවෙන් රුධිර වහන ඇති වීමේ හැකියාව. මේ රුධිර ගැලීම් සමට, විදුරුමස් වලට සහ ශරීර අභ්‍යන්තරයට පවා සිදු විය හැකි ය.



MDS රෝගය වැළඳීමේ වැඩි අවදානමක් අත්තේ කාටද ?

MDS යනු කලාතුරකින් හටගන්නා රෝගයකි.

මෙය සාමාන්‍යයෙන් පරම්පරාගතව වැළඳෙන රෝගයක් නො වන අතර, මේ සඳහා හේතු වන්නේ පසුකාලීන ජීවිතයේ ඇති වන ජාන වෙනස්කම්ය.

රෝගීන්ගෙන් බහුතරයක් වයස අවුරුදු 50ට වඩා වැඩි පුද්ගලයන්ය.

ස්ත්‍රීන්ට වඩා පුරුෂයින්ට මෙම රෝගය වැළඳීමේ සම්භාවිතාව මදක් වැඩිය.

මෙම රෝගය වැළඳීමට හේතු නිශ්චිත ලෙස සොයාගෙන නැතත් ඒ සඳහා පහත සඳහන් සාධක බලපාන බව සොයාගෙන ඇත.

- කලකට ඉහතදී ලබාදී ඇති පිළිකා නාශක ඖෂධ හා විකරණ ප්‍රතිකාර
- බෙන්සීන් වැනි රසායන ද්‍රව්‍යවලට නිරාවරණය වීම.

මෙම රෝගය ඔබෙන් ඔබේ දරුවන්ට සම්ප්‍රේෂණය නොවේ.

MDS රෝගය වැළඳී ඇති බව තහවුරු කර ගන්නේ කෙසේ ද?

මූලික වශයෙන් මේ සඳහා රුධිර පරීක්ෂාවක් සිදු කෙරේ. ඒ සඳහා රුධිර සාම්පලයක් ඔබෙන් ලබා ගැනීමෙන් පසුව Full blood count (සම්පූර්ණ රුධිර සෛල ගණන) හා blood picture (රුධිර කදාවක දමා අන්වීක්ෂයෙන් පරීක්ෂා කිරීම) යන පරීක්ෂණ සඳහා යොමු කෙරේ.

ඉන්පසුව තවදුරටත් රෝගය තහවුරු කරගැනීම සඳහා ඇට මිදුලු පරීක්ෂණයක් (bone marrow biopsy) අවශ්‍ය වේ.

මීට අමතර ව ජාන පරීක්ෂණ ද ඔබගේ වෛද්‍යවරයා විසින් නියම කරනු ලැබේ.

තව ද පහත සඳහන් පරීක්ෂණ ද රෝග විනිශ්චයට හා ප්‍රතිකාර තීරණය කිරීමට උපකාරී වේ.

- ස්කෑන් පරීක්ෂණ (USS abdomen)
- අක්මා පරීක්ෂාව (LFT)
- වකුගඩු පරීක්ෂාව (RFT)
- රුධිරයේ එරිත්‍රොපොයෙටින් ප්‍රමාණය (Serum erythropoietin)
- Vitamin B_{12} / Folate පරීක්ෂාව
- රුධිරයේ යකඩ පරීක්ෂා කිරීම (S.ferritin)

MDS රෝගය වර්ගීකරණය

ඉහත පරික්ෂණ ප්‍රතිඵල පදම් කරගනිමින් MDS රෝගය වර්ගිකරණය කරනු ලබයි. ඒ සඳහා රුධිර පරික්ෂණ ප්‍රතිපල, ඇට මිදුලු පරික්ෂණයේ ප්‍රතිඵල, නොමේරූ සෛල (Blast Cells) ගණන හා ජාන විකෘතිතාවයන් සළකා බලනු ලැබේ.

මේ වර්ගීකරණය අනුව ඔබේ රෝගය අඩු අවදානම් හෝ අධි අවදානම් ලෙස හඳුනාගනු ලබයි. මෙහි අවදානම යනු MDS රෝගය උග්‍ර ලියුකේමියා තත්ත්වයකට පරිවර්තනය වීමේ ඇති හැකියාවයි.

මෙම වර්ගීකරණය අනුව ඔබේ MDS රෝග තත්ත්වය අයත් වන්නේ අඩු අවදානම් කාණ්ඩයට නම් එය ලියුකේමියා තත්ත්වයට පත්වීමේ හැකියාව අවම වන අතර අධි අවදානම් කාණ්ඩයට අයත් රෝගීන් ලියුකේමියා තත්ත්වයට පරිවර්තනය වීමේ හැකියාව ඉහළය.

ඔබට ලබාදෙන ප්‍රතිකාරය තීරණය කිරීම සඳහා මෙම වර්ගීකරණය අත්‍යවශ්‍ය වේ.

එමෙන්ම ඉහත සාධකම භාවිත කරමින් රෝගය හඳුනාගන්නා අවස්ථාවේම රෝගයේ ඉදිරි හැසිරීම ගැන අවබෝධයක් ලබාගැනීමට ඔබේ වෛද්‍යවරයාට හැකියාවක් ඇත.

MDS රෝගය සඳහා ප්‍රතිකාර කරනු ලබන්නේ කෙසේ ද?

මේ සඳහා ඉහත සඳහන් කළ MDS රෝගයේ වර්ගය, රෝගයේ ඉදිරි හැසිරීම තීරණය කරන සාධක, ඔබේ වයස හා ශරීර සුවතාවය සළකා බලනු ලැබේ.

MDS රෝගයට ලබා දෙන ප්‍රතිකාර උපකාරක හා නිශ්චිත ප්‍රතිකාර වශයෙන් දෙආකාර ය.

සමහර රෝගීන් කිසිඳු රෝග ලක්ෂණයක් නොපෙන්වන අතර ඔවුන්ට සක්‍රීය ප්‍රතිකාර අවශ්‍යවන්නේ නැත. නමුත් ඔවුන් නිසි පරිදි රක්තව්‍යාධිවේද සායනයට සහභාගී විය යුතුය.

බොහෝ රෝගීන්ට රෝගයේ යම් අවධියකදී උපකාරක ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය වේ. අධි අවදානම් කාණ්ඩයට අයත් රෝගීන්ට ඒ සඳහා නිර්දේශිත විශේෂ ප්‍රතිකාර ලබාදිය යුතු වේ.

උපකාරක ප්‍රතිකාර (Supportive Care)

මෙහි දී ප්‍රධාන අරමුණ වන්නේ රෝගය සුව කිරීමකට වඩා රෝග ලක්ෂණ පාලනය කිරීමයි.

› එරිත්‍රොපොයෙටින් එන්නත (Erythropoietin)

  රක්තහීනතාවයෙන් පෙළෙන සමහර MDS රෝගීන්ට මෙම එන්නත ලබාදීමෙන් සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලාබාගත හැක.

› රුධිර පාරවිලයනය

  රක්තහීනතාවයේ රෝගී ලක්ෂණවලින් පෙලෙන රෝගීන්ට රුධිර පාරවිලයනයන් ලබාදීමෙන් එම අපහසුතා තාවකාලිකව සමනය කළ හැක.

› GCSF (Granulotyte Colony Stimulating Factor)

  නියුට්‍රොෆිල් නැමති සුදු රුධිරාණු වර්ගය වැඩිකරගැනීමට අවශ්‍ය විටදී මෙය එන්නතක් ලෙස ලබාදිය හැකිය.

- වැඩිපුර යකඩ ඉවත් කිරීමේ ප්‍රතිකාර

  නිරන්තර රුධිර පාරවිලයන් නිසා ඔබගේ ශරීරයේ යකඩ ප්‍රමාණය ඉහළ යා හැකි ය. සීමාව ඉක්මවූ ප්‍රමාණවලින් ඇති යකඩ ශරීරයට හානිකර වේ. මෙවැනි අවස්ථාවල යකඩ දිය කිරීමට ද ඖෂධ ලබා දීමට සිදු වේ.

- රුධිර පට්ටිකා පාරවිලයනය

  ඔබගේ රුධිර පට්ටිකා මට්ටම අඩු නම් රුධිර වහනයක් සිදු වන්නේ නම් රුධිර පට්ටිකා පාරවිලයනය කළ හැකි ය.

- ප්‍රති ජීවක ඖෂධ

  MDS රෝගීන් බැක්ටීරියා ආසාදනවලට පහසුවෙන් ගොදුරුවේ. එම අවස්ථාවලදී ඔවුන් වහාම රෝහල් ගත කළ යුතු අතර වෛද්‍යවරයා විසින් නිසිපරිදි ප්‍රති ජීවක ඖෂධ නියම කරනු ඇත.

නිශ්චිත ප්‍රතිකාර (Definitive Treatment)

මෙම ප්‍රතිකාර මගින් MDS රෝගයේ වර්ධනය පාලනය කිරීම හෝ සුව කිරීම සිදුකරනු ලබයි.

1 ඇසසයිටඩීන් (Azacitadine)

සමට යටින් එන්නත් ආකාරයෙන් ලබා දෙන ඖෂධයකි. එක මාසයකට දින 7ක් මේ එන්නත ලබාගත යුතු ය. මේ ආකාරයට මාස කිහිපයක් ලබා දේ. මෙම ඖෂධය බහුලව ම ලබා දෙනුයේ අධි අවදානමක් සහිත රෝගීන්ට ය. මෙහි අතුරු ආබාධ නම්,

- ඔක්කාරය, බඩ බුරුලට යාම හෝ මලබද්ධය වැනි තත්ත්වයන් ඇති වීම.
- රුධිරයේ හිමෝග්ලෝබීන් හා පට්ටිකා අඩුවීම
- පහසුවෙන් ආසාධනවලට ගොදුරුවීම
- එන්නත් කරන ස්ථානයේ කැසීම, පලුදැමීම වැනි තත්ත්වයන් අති වීම

2 ලිනලිඩොමයිඩ් (Lenalidomide)

5q මයිනස් සින්ඩ්‍රෝම් (5q minus Syndrome) නැමති MDS රෝගී තත්ත්වය ඇති රෝගීන් සඳහා විශේෂයෙන් භාවිත කෙරේ. රක්තහීනතාවයෙන් පෙලෙන අනෙකුත් MDS රෝගීන් සඳහාද සමහර අවස්ථාවල මෙම ඖෂධය ලබාදෙනු ලබයි.

ලෙනලිඩොමයිඩ් පාවිච්චි කිරීමේ දී ඇති වන අතුරු ආබාධයක් වශයෙන් ඔබගේ රුධිරයේ සුදු රුධිරාණු මට්ටම හා පට්ටිකා පහළ වැටීමට ඉඩ ඇත. මෙය නිරීක්ෂණය කිරීම සඳහා උපදෙස් පරිදි සායන වලට සහභාගී වීම වැදගත් ය. එසේ ම මෙම ඖෂධය නිසා ඔබගේ රුධිර නාලවල ලේ කැටි හටගැනීමේ අවදානමක් ද පවතී.

3 ඇන්ටි තයිමොසයිට් ග්ලොබියුලින් + සයික්ලොස්පෝරින් (ATG + Cyclosporin)

ඉහත ප්‍රතිකාර සංයෝජනය ඇට මිදුලු වල රුධිර සෛල නිෂ්පාදනය අවම වූ විශේෂිත රෝගී කොටසකට ලබා දේ. මෙහි දී දින කිහිපයක් රෝහලේ නේවාසික ව සේලයින් මාර්ගයෙන් මෙම ඖෂධය ලබාගත යුතු ය. මෙම ඖෂධයේ අතුරු ආබාධ ලෙස,

- ප්‍රතිශක්තිය දුර්වල වී පහසුවෙන් ආසාදනවලට ගොදුරු වීම
- අසාත්මිකතා ඇති වීම
- උණ

ආදිය දැක්විය හැකි ය.

4 පිළිකා නාශක ඖෂධ

ඔබට උග්‍ර ලියුකේමියා තත්ත්වයක් වැළඳීමේ අධි අවදානමක් සහිත MDS රෝගී තත්ත්වයක් ඇතිනම් ඒ සඳහා නියමිත පිළිකා නාශක ඖෂධ ලබාදීමට ඔබේ වෛද්‍යවරයා විසින් තීරණය කරනු ඇත.

මෙම ප්‍රතිකාරය මගින් ඔබේ රෝගී ඇට මිදුලු විනාශ කර සාමාන්‍ය ක්‍රියාකාරිත්වය ඇති නව ඇට මිදුලු වර්ධනය වීම අපේක්ෂා කෙරේ.

මෙම ප්‍රතිකාරයට පසු බොහෝ විට ඇට මිදුලු බද්ධ කිරීමේ ප්‍රතිකාරය සිදුකරනු ලබයි.

5 ඇට මිදුලු බද්ධ කිරීම

ඇට මිදුලු බද්ධයක දී සිදු වන්නේ MDS රෝගියාගේ ඇට මිදුලු වල සෛල අධි මාත්‍රාවලින් ඖෂධ ලබා දී විනාශ කිරීමෙන් අනතුරු ව නීරෝගී දායකයකු ගෙන් ලබාගන්නා ඇට මිදුලු MDS රෝගියා හට රුධිර වාහිනි හරහා ලබා දීමකි. මේ සඳහා සුදුසු දායකයකු තෝරාගනු ලබන්නේ දීර්ඝව සිදු කරනු ලබන ගැළපීම් පරීක්ෂණවලින් අනතුරුව වන අතර ඉන් පසුව එම පුද්ගලයාගේ ඇට මිදුලු ලබාගැනේ. කෙසේ වෙතත් ඇට මිදුලු බද්ධය සියලුම MDS රෝගීන් සඳහා යොදා ගැනීමට අපහසු ය. මෙයට හේතු වන්නේ මෙම ක්‍රියාවලිය හා ඇති විය හැකි සංකූලතා ය. සාමාන්‍යයෙන් ඇට මිදුලු බද්ධය නිර්දේශ කරනු ලබන්නේ සාපේක්ෂව තරුණ හා අනෙකුත් රෝගාබාධවලින් අඩු MDS රෝගීන් සඳහා ය.

මෙම ප්‍රතිකාරය මගින් MDS රෝගය බොහෝවිට සුව කළ හැකිය.

පසු විපරම (Follow up)

MDS රෝගයෙන් පෙළෙන ඔබ සායනයිට නිසි පරිදි සහභාගිවීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

එහිදී අවශ්‍ය පරිදි ඔබේ රුධිර පරීක්ෂාවන් හා ශාරීරික පරීක්ෂාවන් සිදුකරනු ලබයි. සායනයේදී ඔබේ වෛද්‍යවරයා විසින් ඔබට පහත සඳහන් කරුණු සඳහා විශේෂයෙන් පරීක්ෂා කරනු ලබයි.

- ඔබට උපකාරක හෝ නිශ්චිත ප්‍රතිකාර අවශ්‍යද යන්න
- ප්‍රතිකාරවලින් ඇති විය හැකි අතුරු ආබාධ ඇති වී ඇති ද යන්න
- ඔබගේ රෝගය අවදානම් තත්ත්වයකට හෝ උග්‍ර ලියුකේමියා තත්ත්වයකට පරිවර්තනය වන්නේද යන්න.

MDS රෝගයෙන් පෙළෙන ඔබ දැනගත යුතු කරුණු කිහිපයක්

- බොහෝවිට නිට්ටාවටම සුව කළ නොහැකි වුවත් MDS යනු පාලනය කළ හැකි රෝගයකි.
- ඔබට ඔබගේ රුධිර සෛල ප්‍රමාණය හා ඒවායේ වෙනස්වීම් පිළිබඳ අවබෝධයක් තිබීම වැදගත් වේ. එමගින් ඔබට ඇතිවන අපහසුතා හා රෝග ලක්ෂණ ගැනත් ඒ සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග ගැනත් අවබෝධයක් ලබාගත හැකිය.
- ඔබේ නියුට්‍රොෆිල් නැමති සුදු රුධිරානු වර්ගයෙහි ඌනතාවයක් ඇති නම් ඔබ නිතරම ආසාදනවලට ගොදුරු වීමේ ප්‍රවනතාවයක් ඇත. (මෙම තත්ත්වය යටතේ අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග ගැන දැන ගැනීම සඳහා අප විසින් සම්පාදනය කරන ලද **ලෙඩ නොවී ඉන්න උදව්කරන නියුට්‍රොෆිල් ගැන දැන ගනිමු.** යන පොත් පිංච කියවන්න.)
- ඔබේ රුධිර පට්ටිකා ප්‍රමාණය අඩුනම් ඔබේ ශරීරයේ පහසුවෙන් රුධිර වාහනය වීම් ඇති විය හැකිය. එයින් අරක්ෂාවීම සඳහා ඔබට අනතුරු විය හැකි අවස්ථා අවම කරගත හැකි ජීවන රටාවකට හුරුවිය යුතුය.
- සමබර ආහාර වේලක් ලබාගැනීමෙන් ඔබේ ශරීරය ශක්තිමත්ව තබාගැනීම හා ජලය හොඳින් පානය කිරීමද වැදගත් වේ.
- ඔබට දැනෙන තෙහෙට්ටු ගතිය අවම කරගැනීම සඳහා ප්‍රමාණවත් නින්දක් ලබාගැනීමට අවශ්‍යවේ. ඒ සඳහා සෑම දිනකම එකම වෙලාවක නින්දට යාමත් නින්දට පෙර තේ, කෝපි, චොක්ලට් හෝ මත් පැන් ගැනීමෙන් වැළකීමත් ජංගම දුරකථන හෝ කොම්පියුටර් භාවිතයෙන් වැළකීමත් වැදගත් වේ.

MDS රෝගය සමග ජීවත්වීම

- මෙවැනි රෝගයකින් පෙළෙන බව දැන ගැනීම ඔබටත් ඔබේ පවුලේ සාමාජිකයින්ටත් දැඩි මානසික බලපෑමක් ඇති කරනු ඇත.
- මෙම බලපෑම අවම කරගැනීම සඳහා ඔබට රෝගය ගැන නිසි අවබෝධයක් තිබීමත් ඔබේ වෛද්‍යවරයා සමග නිසි අවබෝධයකින් ක්‍රියාකිරීමත් අවශ්‍ය වේ.
- ඔබේ සිතට නැගෙන ප්‍රශ්න හා සැක සංකා ඔබේ වෛද්‍යවරයා සමග සාකච්ඡාකර නිරාකරණය කරගන්න.
- එමෙන්ම අනිත් MDS රෝගීන් හමුවීමත් ඔවුන් සමග තොරතුරු හුවමාරු කරගැනීමත් ඔබේ මානසික සහනය සඳහා ඉවහල්වනු ඇත.
- ආගමික ක්‍රියාකාරකම් මෙන්ම විවේකීව සිටීමට ඔබට උපකාර වන නව ක්‍රියාකාරකම් ආරම්භ කිරීමට උත්සහ කරන්න.
- සැහැල්ලු ව්‍යායාම කරන්න.

මෙම රෝගය පිළිබඳව තවදුරත් ඔබට තොරතුරු අවශ්‍ය නම්
https://media.leukaemiacare.org.uk/wp-content/uploads/
Myelodysplastic-Syndromes-MDS-Web-Version.pdf.

යන වෙබ් අඩවියට පිවිසෙන්න.