

පරිගණකය හා ඔබේ සුවසේන

නිසි තුන් වියැති විජේකුමාර්, නිරෝගී සමබර ජීවන රටාවක් පවත්වාගෙන ගිය පුද්ගලයෙකි. පරිගණක වැඩසටහන් සම්පාදනයක ලෙස බැංගලෝරයේ ප්‍රධාන සමාගමක ඔහු සේවය කළේ ය. පැය අටක නවයක කාලයක් පරිගණකයට ම ආසන්න වී වැඩ කටයුතුවල නිරත වීමට විජේකුමාර්ට සිදු විය. විවේකයක් ලද විටෙක පිහිනීමේ කටයුතුවල නියැළීමට ද, පවුලේ සාමාජිකයන් සමඟ කාලය ගත කිරීමට ද ඔහු පුරුදුව සිටියේ ය.

එහෙත්, 2003 වසරේ දී යම් වෙනසක් සිදු විය. ප්‍රථමයෙන් ඔහුගේ අතේ හිරිවැටුණු ගතියක් ඇතිවුණු අතර අනතුරු

උරහිසේ සිට අත්ල දක්වා කිසියම් සංවේදනයක් දැනෙන්නට විය. ඇතැම් අවස්ථාවල අත පණ නැති තත්ත්වයට පවා පත් විය. මෙය වයසට යාමත් සමග ඇතිවන ලක්ෂණයක් යැයි සිතූ ඔහු වඩාත් අධිෂ්ඨානශීලී විය.

වෙනදාට වඩා ක්‍රියාශීලීව සිටීමට ඔහු වැඩ වැඩියෙන් පිහිනීමෙහි නිරත වූවේ ය. යෝග ව්‍යායාමවලට යොමු වූවේය. වේදනාව සමනය කර ගැනීම සඳහා විවිධ ආලේපන ගල්-වීමට සහ ආගමික කටයුතුවලට යොමු වූවේය. වැඩ කිරීමේ වේගය ද මඳක් ලිහිල් කළ විජේකුමාර් පරිගණකයේ මවුසය භාවිතය දකුණු අතින් වමතට මාරු කළේ ය.

එහෙත් මෙහි එකම ප්‍රතිඵලය වූයේ වේදනාව තැනින් තැනට මාරු වීම පමණ ය. විකලාංග විශේෂඥ වෛද්‍යවරයකු හමු වුවද වැඩි යහපත් ප්‍රතිඵලයක් අත් නොවිණි. වසරකට පෙර, ඔහු කාරය පැදවීම නවතා දැමීමත් සමඟ තත්ත්වය මඳක් හොඳ අතට හැරුණි. එහෙත් වසරක් සහ තෙවසරක් වයසැති තම දරුවන්

දැනින් ඔසවා ගැනීමට අසීරු බව ඔහුට අවබෝධ වන්නට විය. "මා සපහකට කලින් යාළුවෝ කියන්න පටන් ගත්ත මම කෙටිටුවෙලා ඇදීල ගිහින් කියලා." විජේකුමාර් පැවසුවේය. තදබල වේදනාවෙන් යුතුව ජීවත් වූ ඔහු රාත්‍රියට නිදා ගත්තේ අසීරුවෙනි. වරින් වර නිවාඩු ගැනීමෙන්, තත්ත්වය මඳකට හෝ යටපත් කර ගැනීම ඔහු ගේ අභිප්‍රාය විය.

දිනක් සන්ධ්‍යාවේ පරිගණකයේ අන්තර්ජාල වෙබ් පිටු අතර සැරසෙමින් සිටිද්දී තම රෝග ලක්ෂණ නිවැරදිව විස්තර කෙරෙන වෙබ් සටහනක් විජේකුමාර් ගේ ඇස ගැටුණේ ය.

අපේ සිරුරේ වූ මාංශ පේශී, අස්ථි සහ ස්නායු කිසියම් සන්ධිස්ථානයකට පැමිණීම ආරම්භ වීමට පෙර, බොහෝ අදාළ ආතතීන් සහ වැරදි ඉරියව් විඳ දරා ගැනීමේ හැකියාව අප සිරුර සතු ය. එහෙත් කාලයත් සමඟ මේ සියල්ල වෙනස් වේ.

මෙහිදී පරිගණකය හා සබැඳි ව්‍යාධීන් Computer related injuries (CRI) තෙවැන්නේ වේ. එනම් දෘශ්‍ය ආබාධ,



1. INTERSECTION SYNDROME මැණික් කටුව හා මහප-
ටැඟිල්ලේ නිතරම සිදුවන වලිනය නිසා ඒවා සම්බන්ධ කරන වණ්-
ඩරාවල සිරිම් හට ගනියි. ඒ හේතුවෙන් මැණික් කටුවට ඉහළ
ප්‍රදේශයේ වේදනාකාරී දැවිල්ලක් ඇති වේ.
2. CARPAL TUNNEL SYNDROME මෙම රෝගී තත්ත්වය හට
ගන්නේ නිතර මවුසය ස්පර්ශ කිරීම නිසා ය. මැණික් කටුවේ අස්ථි
මෙම රෝගයට ලක් වේ. එවිට අත හිරි වැටීම ද අත පාලනය කළ
නොහැකි වීම ද සිදු වෙයි.
3. TENOSYNOVITIS “ TRIGGER FINGER” නිතර මවුසය
පරිහරණය කිරීම නිසා අතේ ඇඟිලිවල වලනයට සම්බන්ධ ඛණ්-
ඩරා පලුදු වෙයි. ඒවා තුළ දැවිල්ල හට ගනියි. ඇඟිලිවල දරුණු
වේදනා ඇති වන්නේ එම නිසා ය.
4. COMPUTER VISION SYNDROME ඇස්වල ආතතිය, හිස-
රදය ඇස් වියළීම මෙහි ප්‍රධාන රෝග ලක්ෂණ යි.
5. CERVICAL DISC DEGENERATION වැරදි ඉරියව්වකින්
හිඳ පරිගණකය දෙස බලා හිඳීම නිසා, බෙල්ලේ මාංශ පේශි
වේදනාවට ලක්වීමත්, කොඳු ඇට පෙළේ ඉහළ ප්‍රදේශවලට හානි
වීමත්, මෙම රෝගයට අයත් ය.
6. THORACIC OUTLET SYNDROME බෙල්ලේ සිට දෑත්
දක්වා පැමිණෙන ස්නායු හා රුධිර නාල සංකෝචනය වීමෙන්,
පපුවේ, බෙල්ලේ හා අත්වල වේදනා ඇති වේ.
7. TENNIS ELBOW අත්, උරහිසට සම්බන්ධ වන ඛණ්ඩරා නිතර
වලනය වීමෙන්, සුළු අංශභාග රෝගී තත්ත්ව ඇති වීම මේ නිසා
සිදු වේ.
8. LUMBAR DISC DEGENERATION නිවැරදි ඉරියව්වකින්
හිඳ නොගැනීම නිසා පහළ කොඳු ඇට පෙළේ වේදනා ඇති වේ.
9. NON – LOCALISED CRI සිරුරේ එක් තැනකට සීමා නොවූ
වේදනා හට ගැනීම, මෙම රෝගයේ ලක්ෂණය යි.

හානි වන ප්‍රදේශ

1. බෙල්ල හා කොන්දේ ඉහළ ප්‍රදේශ - 60%
2. කොන්දේ පහළ ප්‍රදේශ - 40%
3. අත් හා ඇඟිලි - 30%

අපේ සිරුරේ වූ මාංශ පේශී, අස්ථි සහ ස්නායු කිසියම් සනීධිස්ථානයකට පැමිණීම ආරම්භ වීමට පෙර, බොහෝ අදාළ ආතතීන් සහ වරදි ඉරියව් විඳ දරා ගැනීමේ හැකියාව අප සිරුර සතු ය. එහෙත් කාලයක් සමඟ මේ සියල්ල වෙනස් වේ. මෙහිදී පරිගණකය හා සබැඳි ව්‍යාධීන් Computer related injuries CRI) තෙවැදෑරුම් වේ.

වරදි ඉරියව් නිසා ඇතිවන විකලාංග ගැටලු සහ වඩාත් ප්‍රමුඛ වශයෙන් නැවත නැවතත් ඇතිවන ආතතිමය ආබාධ වශයෙනි. සිරුරේ ඕනෑම ස්ථානයක - ඇස්වල සහ ඇඟිලිවල සිට කොඳු ඇට පෙළේ සහ පාදය දක්වා මෙවැනි ආබාධ මතු වීමට පුළුවන. පමණට වඩා වෙහෙස වී වැඩ කිරීමත්, වයසට යාමත් ආබාධ මතු වීමට ප්‍රධාන වශයෙන් හේතු වේ. ඉන්ද්‍රියාව වැනි රටවල ශිෂ්‍යයන් වර්ධනය වෙමින් පවතින, වෘත්තීය හා සබැඳි සෞඛ්‍යමය ගැටලුව බවට අද පත්වී ඇත්තේ මෙයයි.

බැංගලෝරයේ “ RECOUP “පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානයේ වෛද්‍ය දීපක් ඡරන් ගේ අධ්‍යයනය යටතේ සිදු කළ ප්‍රථම පූර්ණ අධ්‍යයනයේ දී නගරයේ 27,000/- ක් සේවකයන් අතරින් සියයට 75 ක් දෙනා මාංශපේශී හා අස්ථි සම්බන්ධ රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කළහ. තවත් අධ්‍යයනයක දී තොරතුරු තාක්ෂණය හා සබැඳි වෘත්තීයයන් 200 * පර්යේෂණයට බඳුන් කළ අතර, ඉන් සියයට 78 ක් මාංශපේශී හා අස්ථි සම්බන්ධ රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කළ අතර, සියයට 76 ක් දෘශ්‍යාබාධවලින් පෙළෙන බව සනාථ විය. වසංගතයක් ලෙස පැතිරී යන මෙම උවදුරෙහි අහඹු ඇත්තේ ව්‍යාප්තියෙහි පමණක්

නොවේ, ඉන් ඇතිවිය හැකි ආබාධවල ක්වච්ඡාවය කොතෙක් ද යන්න මෙහි ඇති භයානකම පැත්තයි. නැවත නැවතත් ඇතිවිය හැකි ආතතිමය ආබාධ කාලයක් සමඟ යථා තත්ත්වයට පත් විය හැකි මුත්, ඇතැම් ඒවා ජීවිත කාලයම පැවතිය හැකි ශාරීරික ආබාධ හෝ වේදනාවන් බවට පත් විය හැකිය. පරිගණකය හා සබැඳි ව්‍යාධීන් පිළිබඳ මිනිසා වන් ගැටලුවේ සත්‍යය වසන් කිරීමට හේතු වී තිබේ. මෙහිදී අදහස් බොහෝ විට ගැටෙන්නේ වසර ගණනාවක් මුළුල්ලේ දිනකට පැය 15 ක් පමණ සේවයේ නියැලෙන්නන්, කිසිදු ව්‍යායාම නොකරන්නන් සහ වයස්ගත හෝ ආරම්භයේ සිටම ආතරයිටිස් වැනි රෝගාබාධවලට නැඹුරුවුවන් සමඟ පමණි. වෛද්‍ය ඡරන් පවසන්නේ ප්‍රධාන විධායක නිලධාරීන්, කළමනාකරුවන් සහ විවිධ වෘත්තීයයන් එනම්, පත්‍ර කලාවේදීන්, බැංකු සේවකයන්, නීතිඥයන්, අධ්‍යයන ආයතන සේවකයන් හෝ ශිෂ්‍යයන් නිරතුරු මෙම ගැටලුවට මුහුණපාන බව ය.

වෛද්‍ය ඡරන් ගේ රෝගීන්ගෙන් සියයට 50 ක්ම සිය ප්‍රථම පරිගණක ක්‍රියාකිරීමේ රැකියාව අරඹා වසරක් තුළ විවිධ ආබාධයන්ට ලක්වුවන් ය. ඉන් බොහෝ දෙනා දිනපතා ව්‍යායාම මධ්‍යස්ථානයන්ට යාමට පුරුදුව සිටියහ. එම රෝගීන් ගෙන් බහුතරයක් අවුරුදු 27 වයස් සීමාවේ පසු වුවන් ය.

එහෙත් දැන් දැන් මෙම උවදුරට ගොදුරු වන ළමයින්ගේ සංඛ්‍යාව ද ඉහළ නැතින බව පෙනෙන්නට තිබේ. පරිගණකය, විකියෝ ක්‍රීඩා, ජංගම දුරකථන සහ අයිපොඩ් යන්ත්‍ර භාවිතය ළමයින් ආබාධිත තත්ත්වයට පත් කිරීමට බලපා ඇති ප්‍රධාන හේතූන් ය. පරිගණක භාවිතය මඟින් ඇස් වෙහෙසීමට පත් වීම නිසා ළමයින් තුළ අවිදුර දෘෂ්ටිකන්චය වැනි දෘශ්‍යාබාධ පවා ඇති වී තිබෙන බවට සාක්ෂ්‍ය ලැබී තිබේ.

ඔබ තරුණයකු වුවත්, ඇබ්බැහි වීම් නොමැති, ගැටලු පිළිබඳ අවබෝධයක් ඇති අයකු වුවත්, ඔබ සිටිනුයේ අවදානමක විය හැකි ය. මන්ද, පරිගණක භාවිතයේ දී ඔබ කරනා සුළු වරදක් වුව යම් රෝගයක ආරම්භය විය හැකි බැවිනි. CRI Computer related injury ලෙස හඳුන්වන්නේ එලෙස පරිගණක භාවිතය නිසා ඇතිවිය හැකි ව්‍යාධි තත්ත්වයන් ය.

මෙමඟින් ඇතිවන වේදනා සිරුර පුරා ම සංක්‍රමණය විය හැකිය. ඒවා සිරුරේ එක් ස්ථානයකට පමණක් සීමා නොවේ. එම රෝග තත්ත්වවල දැකිය හැකි පොදු ලක්ෂණ නම් රෝග කාරකය පොදු වීමත්, ඒවායේ විසඳුම්වල ස්වභාවයත් ය.

වයස් ය. පරිගණකය නිසා ඇතිවන ආබාධ අතර ප්‍රධාන ස්ථානයක් ගනුයේ දෘස හා සම්බන්ධ වේදනාවන් ය. අපේ ඇස් මතුපිට තෙත්ව තබා ගැනීමට ඇසිපිය සැලීම උපකාරී වේ. අපි මිනිත්තුවකට 20 වාරයක් ඇසිපිය සලන්නෙමු. කිසියම් කතා බහක හෝ පොතකට අවධානය යොමු කර සිටින විට එම වාර ගණන 10 දක්වා අඩු වේ. පරිගණක තිරය ඉදිරිපිට සිටින විට ඇසිපිය හෙළන වාර ගණන සයකට සීමා වේ. මෙහිදී ඇස සහ තිරය අතර ආතතිය, ඇසිපිය හෙළන වාර ගණනට බලපානු ලැබේ. පොතක් බැලීම වැනි ඉරියව්වක පිහිටමින් පහත බැලීමේ දී ඇසිපිය පහසුවෙන් වැසෙන පිහිටුමකට පත් වේ. එහෙත් ඉහළ බලා සිටීමේ දී ඇසිපිය වැසීමට වැඩි බලයක් යෙදවීමට සිදු වේ. එසේ නම් පරිගණකයේ මොනිටරය වඩාත් උස පිහිටුමක තැබුවොත් ඇසි පිය හෙළන වාර ගණන පහත වැටීමට එය හේතුවක් වේ. එවිට ඇස් වේදනා හට ගනී. අහිතකර ආලෝකය ඇසිපිය සැලීමට බලපාන අතර ඇස්වල වේදනාව වියළි ඇස් බැනි අර්බුදකාරී ලක්ෂණ ද එමඟින් ඇතිවිය හැකි ය. ඇස් රතු වීම, ආසාදනය වීම වැනි තත්ත්වයන් ද ඒ හා සබැඳි ව්‍යාධීන් ය.

“ අරුම පුදුම රෝග ලක්ෂණ පවසමින් මිනිසුන් පැමිණෙනවා ” අක්ෂ විශේෂඥ රේඛි පවසන්නීය.

එහෙත් ඇසිපිය සැලීමේ නිවැරදි ඉරියව් කියාදුන් සැනින් ඔවුන්ගේ ගැටලුවලින් අඩක්ම විසඳෙනවා.

මෙහි දී පේශී හා අස්ථිවල ඇතිවන වේදනාවට විසඳුම වන්නේ දිගු කලක් පරිගණකය ඉදිරිපිට වාඩි වී නොසිට කාල අන්තර සකසා ගැනීමයි. සිරුරේ ඇතිවන ආතතිය දැන් දෙපා වලනය කරමින් පිට කළ යුතු ය. කොන්දේ ඇතිවන දැවිල්ල ද පරිගණක භාවිතය නිසා ඇතිවන තවත් ගැටලුවකි. එවිට සියලුම වේදනා කොඳු ඇට දෙසට සංක්‍රමණය වෙයි.

මේවායින් මිදීමට කළ යුත්තේ රැකියාවේ දී හෝ නිවසේ දී පරිගණක පරිහරණය සීමා කිරීම යි. තවද, ස්වයං කායික විකිත්සාව මඟින් සිරුරේ වේදනා අවම කර ගැනීම වර්තමානයේ ජනප්‍රිය ප්‍රතිකාරයකි. එහෙත් ඒ සඳහා අනිවාර්යෙන් ම වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගත යුතු වේ.

CRI හෙවත් පරිගණකය නිසා ඇතිවන ව්‍යාධීන් අවම කිරීමේ ලා, ආසියානු කලාපයේ ඉදිරියෙන් සිටින රාජ්‍යයකි, ඉන්දියාව. පරිගණක නිෂ්පාදනය කරන රටවල් අතර ඉදිරියේ සිටින ඉන්දියාව CRI සඳහා උනන්දුවක් දැක්වීම පුදුමයක් නොවේ.

ඉන්දියාවේ බොහෝ ආයතන මෙම රෝග අවම කිරීමට පෙරලිණාගනිමින් සිටියි. කාර්යක්ෂම උපකරණ මිල දී ගැනීම, සේවකයන් අලුතින් බඳවා ගන්නා විට ඔවුන්ව වෛද්‍ය පරීක්ෂණවලට ලක් කිරීම, කාර්යක්ෂමතා පරීක්ෂකවරුන් ලවා ආයතන පරීක්ෂා කරවා ගැනීම, සරසවි පර්යේෂණාගාරවලට සේවකයන් යොමු කරවීම, ඔවුන් මේ වන විට ගෙන ඇති පියවර අතර වේ. එම නිසා සේවකයන් තුළ සෞඛ්‍යමය සුරක්ෂිත බවක් හට ගිනියි.

මඳ ආලෝකය සෑම විට ම දැස් පීඩාවට පත් කරයි. පරිගණක භාවිත කිරීමේ දී මේ පිළිබඳ වැඩි සැලකිල්ලක් යොමු කළ යුතු ය. මන්ද, අඩු ආලෝකය ඇසිපිය ගැසීම හා ඇසේ ක්‍රියාකාරිත්වයට බාධා කරන බැවිනි.

පරිගණකය තබා ඇති මේසය එය තබා ඇති ස්ථානය ද භාවිත කරන්නෙහි සෞඛ්‍යයට බලපෑම් එල්ල කරයි. ඇතැම් විට පරිගණකය තබා තිබෙන්නේ පුද්ගලයා හේ එක් පසෙකිනි. එවිට නිරතුරුවම ඒ දෙසට හැරීමට ඔහුට සිදු වේ.

උඩින් අඩු ආසන ඔහු තවදුරටත් පීඩාවට පත් කරවයි.

අප හේ එදිනෙදා කටයුතු සාර්ථක කර ගැනීමට අපි විවිධ තාක්ෂණික උපකරණ භාවිත කරමු. එහෙත් තාක්ෂණයට ජීවිතය යටත් නොකිරීමට අප සියල්ලන් වග බලා ගත යුතුය. කළ

පරිගණකය ඉදිරිපිට අසුන් ගැනීමට පෙර, මේ ගැනත් සිතන්න

- * පරිගණක යතුරු ලියනය කරන ආතරවාරයේ ඔබේ අතේ මැණික් කටුව පෙදෙස නිදහසේ තබා ගන්න. ආධාරක ලෙස "පෙල් පෑඩ්ස්" වැනි දෑ කිසි විටෙකත් යොදා නො ගන්න.
- * ඔබේ පිට පෙදෙස, පුටුවෙහි ආධාරකය හා හොඳින් ස්ථානගත වන පරිදි පිහිටුවා ගන්න. හිඳ ගැනීමේ ඉරියව්වේ දී හැම විටම උකුළු පෙදෙස දණහිසට ඉහළින් පිහිටන පරිදි කළවා පෙදෙස මදක් ආනතව පිහිටිය යුතු ය.
- * පරිගණකය හා සබැඳි කිසියම් ආධාරක තත්ත්වයක් පැමිණෙන බව ඔබට හැඟේ නම්, එහිලා විශේෂඥ උපදෙස් ලබා ගන්න.
- * පරිගණක තිරය මත, කෙළින්ම ආලෝකය පරාවර්තනය නොවන පරිදි පරිගණකය තැබීමට වගබලා ගන්න.
- * නිතර ඇසිපිය සැලීමෙන් හෝ දෑසේ තෙතමනය පවත්වා ගැනීමට දියරයක් භාවිතයෙන් හෝ ආර්ද්‍රතාව සුරැකෙන වායුසම්කරණය කළ කාමරයක් භාවිතයෙන් ඇස වියළීමේ රෝග ලක්ෂණ මඟ හරවාගත හැකි වේ.
- * පරිගණක තිරය දෙස බලා සිටින විට හිස මඳක් පහළට නැඹුරුව තබන්න. හිස ඉහළට ආනතව තැබීමෙන් ඇසිපිය හෙළන වාර ගණන අඩු වේ.
- * 20 - 20 - 20 නීතිය අනුගමනය කරන්න. එනම් සෑම මිනිත්තු 20 කට වරක් අඩි 20 ක් ඇතින් පිහිටි වස්තුවක් වෙත තත්පර 20 ක කාලයක් ඇස යොමා සිටින්න.
- * ලැප්ටොප් පරිගණකවලදී තිරය හා යතුරු පුවරුව එකිනෙක සම්බන්ධ වී පවතී. එවැනි පරිගණක, නිවසේ දී හෝ කාර්යාලයේ දී භාවිත කිරීමේ දී බාහිර යතුරු පුවරුවක් හා මවුසයක් භාවිතයෙන් එය ඇස් මට්ටමෙන් දුරස්ථ තබා ගැනීමට හැකි වනු ඇත.
- * ලැප්ටොප් පරිගණකය භාවිතයේ දී උකුළු මට්ටමට මඳක් ඉහළින් ස්ථානගත කළ යුත්තේ වැලමිට අංශක 100 ක් ආනතව සිටින සේ ක්‍රියාකළ හැකි වන පරිදිය.
- * පරිගණක ආශ්‍රිත ආබාධ සඳහා ප්‍රතිකාර ගැනීමට ප්‍රථම විශේෂඥ උපදෙස් පතන්න.

යුත්තේ තාක්ෂණය ප්‍රවේසම් සහගතව පාවිච්චි කරමින් එදිනෙදා කටයුතු පහසු කර ගැනීම යි.

"Out Look" ඇසුරෙහි දිනිති නිශ්ශංක 

