

# ඔබට කළ හැක්කේ කුමක් ද?

### වේදනා විදීමින් ඉන්න එසා. ඔබට සහනය සලසා ගත හැකි ආකාර රාශියක් ඇත.

#### පෙති

ආත්රයිටිස් සඳහා තිසි ප්‍රතිකාරයක් තවම සොයාගෙන තැනත් රුද සහිත සන්ධිවල වේදනාව සමනය කළ හැකි විවිධ ඖෂධ වර්ග දක්නට ලැබේ.

වෛද්‍ය උපදේශයකින් තොරව මිලදී ගත හැකි වේදනා නාශක :-

සාමාන්‍ය වේදනාකාරී තත්ත්වයකට ඇසටමසි- නලීන් (asetaminophen) වැනි පැරසිටමෝල් විශේෂයක් ඔබගේ ප්‍රථම තේරීම විය යුතුය. එය ඔබගේ ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියට බාධා කිරීමකින් තොරව වේදනා සමනය කරන බැවිනි. එසේ වුවත් තවදුරටත් වේදනාව පවතින්නේ නම් ඔබට ඇස්- ප්‍රික් (asprin) හෝ ඉබ්‍රොප්‍රොෆීන් (ibuprofen) විශේෂයක් තියම කරනු ඇත. එය ඔබගේ ඉදිමුම් සහගත දැවිල්ල (ප්‍රදහස -inflammation) සම- නය කිරීමට හුදු දෙනු ඇත. බොහෝ විට දැඩි වේදනානාශක පාච්චීය ඔබගේ උදරය අසහ- නයට පත් කිරීමට හේතුවිය හැකිය.

උදරයට ඇතිවන අසහනය අවම කරන බෙහෙත් වර්ග

cox-2 INHIBITORS වර්ගයේ බෙහෙත් වර්ග වලින් උදරයට ඇතිවන අසහනය අවම කරමින් දැවිලි සහගත ප්‍රදහ තත්ත්වයන් සමනය කිරීමේ හැකියාව ඇත. එසේ වුවත් ඒවා මිල අධි- කය. එමෙන්ම මෑතක කරන ලද පර්යේෂණ අනුව ඒවා හානිකර සහ හෘදයාබාධ අතර යම් සබඳතා ඇති බවට හෙළිවී ඇත.

#### ටෙට්‍රසයික්ලික් (TETRACYCLINES)

ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විනාශ කිරීම සඳහා නිපදවන ලද ඖෂධයකි. එසේ වුවත් මෙමගින්ද කාටිලේජයට සුව හානි පැමිණීමේ හැකියාවක් ඇත.

#### හෙල්සුරික් (HYALURONIC ACID)

මෙම ස්වභාවික ලිපිසි ද්‍රව්‍යය විශේෂයෙන්ම දණහිස් වැනි සන්ධිවලට ෂීමෙන් සාමාන්‍යයෙන් වසරක් පමණ සුව පහසුව ගත කිරීමේ අවස්ථාව සැලසේ.

#### කෝටිකෝස්ටරොයිඩ්ස් (CORTICOSTEROIDS)

ඖෂධ බාණ්ඩයකි. ස්ටරොයිඩ් (steroids) ඖෂධ මගින් ප්‍රදහතත්වය (inflammation) මහඟුරීමට පුළුවන. සන්ධි වේදනා සඳහා ප්‍රතිකාරකයක් ලෙස කෙටිකාලීනව යොදාගත හැකිය. එසේ වුවත් දිගුකාලීනව මෙය භාවිතා කිරීමෙන්

හානි සිදුවීමේ හැකියාව ඇත. විශේෂයෙන් මෙම බෙහෙත් භාවිතා කරන අතර වේදනාව දුරුවීම නිසා ඔහු විවිධ ක්‍රියාකාරකමිහි යෙදීම හේතුකො- ටගෙන සන්ධිවලට සිදුවන හානිය වැඩිවිය හැකිය. ඔස්ටියෝආන්රසිටිස් (osteoarthritis) වේද- නාව විශේෂිත සන්ධි කීපයකට පමණක් සීමාවන හෙයින් කෝටිකෝස්ටරොයිඩ්ස් ගැනීමේ තදබල හේතුවක් මතු නොවේ.

#### සැත්කම්

තවදුරටත් වේදනාව පවතී නම්, සැත්කම් මගින් සන්ධිය මත ඇතිවන පීඩනය අවම කර ගැනීම හෝ මුළු සන්ධියම අලුතින් බද්ධ කරවා ගැනීමේ හැකි- යාව ඇත.

#### ඇතරොස්කොපි ARTHROSCOPY

මෙහිදී වෛද්‍යවරයා විසින් කාටිලේජයේ මියගිය සෛල ඉවත්කොට රථවී ඇති සන්ධි සියුම් තත්ත්- වයට ගනු ලැබේ. මෙහිදී ඉතා සුළු කැපුම් ඇතිවන පරිදි කටයුතු කරනු ලැබේ. මෙය වඩාත් වැදගත් වන්නේ අස්ථිවලින් ශබ්ද ඇතිවන රෝගීන්ට මිස සියලුම වර්ගයේ රෝගීන්ට නොවේ.

#### අස්ථි හාකිරීම

අධික ලෙස හානියට පත්වූ සන්ධිවලට විශේෂ- යෙන් සකස් කළ ඇත සහ පැනලි ආධාරක භාවිතා කර අස්ථි එකට සම්බන්ධ කර ගැනීමෙන් වේදනාව සමනය කරගත හැකිය. කෙසේ වුවත්, එම සැත්ක- මින් පසු මෙම සන්ධි තැවන තැම්මට හැකියාවක් තැන.

#### සන්ධි තැවත් බද්ධ කිරීම

තැවන යථා තත්ත්වයට පැමිණවිය නොහැකි අයුරින් අස්ථි හානියට පත්වී ඇත්නම් තැවන සන්- ධියක් ප්‍රතිස්ථාපනය කරනු ලැබේ. ජලාස්ථික් හෝ සුදුසු ලෝහයකින් මෙම සන්ධිය සකස් කරනු ලැබේ. සුලභ වශයෙන් උකුල් සන්ධිය ප්‍රතිස්ථාපනය දක්- විය හැකි වුවත් දණහිස, මාපටගිල්ල, වැලුම්, උරහිස පවා තැවන මෙලෙස ප්‍රතිස්ථාපනය කළ හැක.

#### පටක අලුත්වැඩියාව

හානියට පත්වූ සන්ධිය හේතුකොටගෙන මාංශ- පේශීන් බන්ධනී හා කණ්ඩරා ආදිය ඉර හෝ පැලී යෑමට පුළුවන. ඒවා තැවන සකස් කිරීම හෝ අලුත්- වැඩියා කිරීම සැත්කම් මගින් සිදුවේ.

#### ව්‍යායාම

හානියට පත්වූ සන්ධිය මගින් වේදනාව ගෙන දිය හැකි තමුත් ඔබ නිරතුරුව ව්‍යායාමයන් නොකරත්- නම් සන්ධිය තැවන දිගහැරිය නොහැකි තත්ත්වයට පත් වේ.

#### පිතත්ත

ජලයේ සැහැල්ලුවෙන් පාටෙමින් පිහිනීම කිරීමේදී ඔබට ඔබගේ සන්ධි හොඳින් එහා මෙහා කිරීමට අවස්ථාව සැලසේ. ජලයේ පාවෙන විට පොළොව මතුපිටදී මෙන් සන්ධිවලට බර දැරීමකින් තොරව සන්ධි පහසුවෙන් තැම්මට බැකියාව ලැබෙන බැවින් පිහිනීම අභ්‍යාසයන්හි නිරතවන්න.

#### හාන්සිච් බයිසිකල් පැදීමේ ව්‍යායාම කරන්න

ඔබ හාන්සිච් විට ඔබගේ උකුල් සන්ධිය හා දණහිස සන්ධියට දරන්නට සිදුවන බරින් ඉක්මිදේ ඒ ඉරියව්- වෙන් සයිකල් පැදීමේ ව්‍යායාමයෙහි යෙදීම වැදගති.

#### ඇවිදින්න

එය ඔබට පීඩාකාරී නොවෙතම් ඇවිදීම උරහිසේ සිට වළලුකර දක්වා වූ ශරීරයේ සියලු සන්ධිවලට ප්‍රත්‍යක්ෂ ව්‍යායාමයකි.

#### හොඳින් ආර්ථය ප්‍රාග්ධය කළ හැකි සැහැල්ලු ව්‍යායාමයන්හි යෙදෙන්න

සන්ධි කෙරෙහි දැඩි බරක් නොයෙදෙන මාංශ පේශීන්ට වැඩිමට උදව්වෙන හා කණ්ඩරා සහ බන්- ධනී ආදියේ සුන්මය ක්‍රියාකාරීත්වයට රුකුල් දෙන ඕනෑම සැහැල්ලු ව්‍යායාමයක යෙදෙන්න.

#### චිකල්ප ප්‍රතිකාර ක්‍රම

සාමාන්‍යයෙන් ප්‍රමිත ඖෂධ භාවිතයෙන් සුවයක් නොලැබේ නම් ඔබට වෙනත් චිකල්ප ප්‍රතිකාර ක්‍රම සොයාගත හැක.

#### කටු විකිත්තාව

චිත පාරම්පරික කටු විකිත්තාව අනුව ඔවුන් ජීවය ශරීරය තුළ ගලා යන බව විශ්වාස කරනු ලබන අතර ඔවුන් විසින් සකස් කරන ලද ලෝහමය කටු වර්ගයක් ශරීරයේ විශේෂ ස්ථානවලට විඳිනු ලැබේ. බටහිර වෛද්‍යවරුන් සිතන ආකාරයට සිරුරේ ඒ ඉඳිකටු අතිත තැන්වලින් උත්තේජනය කරනු ලබන්නේ ශරී- රය ස්වභාවිකව නිකුත් කරන වේදනා නාශකයක් වන endorphins නිෂ්පාදනය කරන ස්ථාන බවයි. ග්ලුකොකොමික් ටිම්ලබ්නීෆ්ට්ස්ඉ

පොකිරිස්සන්ගේ හා කුකුළු කටු ආශ්‍රිතව උකහා ගත හැකි ග්ලුකොකොමික් අයුරින් වේදනාව සමනය කර ගත හැකි බවට මත ඉදිරිපත්ව ඇත. මෙය කාටි- ලේජ වර්ධනයට උපකාරී විය හැකි බව ඉතා මූලික අවධියේ පවතින පර්යේෂණවලින් තහවුරු වී තිබේ. කොන්ඩ්‍රොසිටික් සල්ෆේට් CHONDROITIN SULFATES

කාටිලේජ බිඳ වැටීමෙන් ආරක්ෂා කිරීමට මෙය උපකාරීත්වයක් වන බවට විශ්වාස කරනු ලැබේ. බොහෝ ආත්රයිටිස් වේදනාවන්ගෙන් පෙළෙන්නන් කොන්- ඩ්‍රොසිටික් විශේෂය ග්ලුකොකොමික් සමඟ භාවිත කරනු දක්නට ලැබේ. □

රත්න පතිරණ  
Time ඇසුරෙහි