



මඛ පීචිතයේ කෙදිනක හෝ ඉතා සුළු හෝ පිළිස්සුමක අත්දැකීමක් ලබා ඇතිවාට සැකයක් නැත. ඒනිසාම එමඟින් ඇතිවන අධික වේදනාව හා පීඩාකාරී බව පසක්කර දීමට වෙනත් උදාහරණ අනවශ්‍යය.

පිළිස්සුම් අනතුරු හා භෞතචිකිත්සාව

භෞත චිකිත්සක නිලධාරී ඊජ්වේ ආර්යා ළමා රෝහල ජේ.එච්.එච්.කේ.විජේවර්ධන

මෙවන් අනතුරු නිසා වසරක් තුළදී මෙරට මිනිසුන් සහ විකෘති තත්ත්වයට පත්වන සංඛ්‍යාව සැලකිය යුතු අගයක පවතී. මින් අපේක්ෂා කෙරෙන්නේ මෙම අනතුරුවලට භාජනය වන පිරිස් හා ඔවුන් කුමන වයස් කාණ්ඩයට අයත් ද යන්න හා පිළිස්සුම් අනතුරු වළකා ගත හැක්කේ කෙසේ ද යන්න පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම යි. මාස ගණනක් වයසැති බිලිදාගේ පටන් මහලල දක්වා සියලු වයස් මට්ටම්වල පුද්ගලයෝ පිළිස්සුම් තුවාල ලබා රෝහල් ගත කරනු ලබති. මෙලෙස රෝහල්ගත කරනු ලබන පුද්ගලයන් පිළිස්සුම් අනතුරුවලට භාජනය වීමට බලපෑ හේතු විවිධාකාර ය.

නොසැලකිලිමත් බව මෙහිලා ප්‍රධාන ය. දරුවකු දෙමාපියන්ට මහඟු සම්පතකි. දෙමාපියන් ගේ නොසැලකිල්ලෙන් ඒ බිලිදා හෝ බිලිදිය හෝ මෙවන් අනතුරකට භාජනය වුවහොත්.... නොඑසේ නම් කෙලිදෙලෙන් ඔබ මොබ දිවයන කුඩා දරුවා මෙවන් අනතුරකට භාජනය වුවහොත්? පුදුම වන්නට දෙයක් නැත. පිළිස්සුම් අනතුරුවලට ලක්වන දරුවන්ගෙන් 99% ක් දෙනා අනතුරකට භාජනයවන්නේ නිවැසියන් ගේ නොසැලකිලිමත් බව හේතුවෙනි. මීට අමතරව මව හෝ පියා හෝ භාරකරුවන් විසින් සිය දරුවන් හිතා මතා පිළිස්සු අවස්ථා ද නැතිවීම

නොවේ. මෙම පිළිස්සුම් කාරක වූයේ උණු වතුර, උණු දුව වර්ග, ගින්න, රසායනික ද්‍රව්‍ය හා විදුලිය යි. **කුඩා දරුවන් සිටින නිවෙසේ ඔබ ගේ කාර්ය භාරය**

- * නොදරුවන් සිටින නිවෙස්වල පහළට එල්ලෙන මේස රෙදි සහිත ස්ථානයන්හි උණු පලය, කිරි හෝ උණු දුව වර්ග හෝ නොතබන්න.
- * රත්කරන ලද විදුලි ස්ත්‍රික්ක, උණු භාජන කුඩා දරුවන්ට අත පෙවිය හැකි ස්ථානවල නොතබන්න.
- * දුව පැන ඇවිදින වයසේ දරුවන් සිටින නිවෙස්වල උණුසුම් දුව හෝ දුව්‍ය එතා මෙතා ගෙනයාමේ දී ප්‍රවේශම් සහිතව ගෙන යාම.

* විදුලිබලය රහිත නිවෙස්වල කුප්පි ලාම්පු භාවිතයේ දී හැමවිටම ආරක්ෂිත කුප්පි ලාම්පු භාවිතයට හුරුවීම. (විශේෂයෙන් දරුවන් පාඩම් කරන ස්ථානවල).

* එළිමහනේ ලිපි බැඳ කෑම පිසීමේ දී කුඩා දරුවන් ඒ වෙත නො එන බවට වග බලා ගැනීම හා පිසීමෙන් පසු උණු තෙල්, ගිණි ඇතුරු හා උණුසුම් ද්‍රව්‍ය හැකි පමණ ඉක්මනින් ඉවත් කිරීම.

* පිළිස්සුම් ගෙනදෙන රසායන ද්‍රව්‍ය දරුවන්ගෙන් ඈත්කර තැබීම.

* නිවෙස් බිත්තිවල ඇති විදුලි ආදිය කුඩා දරුවන්ට ප්‍රභාවය නොහැකි ලෙස ආවරණය කර තැබීම.

* ශ්වසන අපහසුතා සහිත දරුවන්ට හුමාලය ඇල්ලීමට යාමේ දී දරුවාට එම උණු ජල භාජනය ඇදීමට නොහැකිවන ලෙස වග බලා ගැනීම.

* උණුසුම් ජලයෙන් දරුවා නැහැවීමට යාමේ දී උණු ජලය අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට සිසිල්කර ඈත් ද යන්න පිළිබඳ විමසීම් ලත් වීම.

* රකිකද්දු වැනි පුපුරණ ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් දරුවන් ඈත්කර තැබීම හා වහා ගිනිගන්නා ද්‍රව්‍ය (පෙට්‍රල් වැනි) නිවෙස් තුළ තබා ගැනීම හැකි පමණ අවම කිරීම. රෝහල් ගතවන පිළිස්සුම් රෝගී දරුවන්ගෙන් බොහෝ දෙනකු ඉහත සේතූන් නිසා අනතුරුවලට ලක්වුවන් බැවින් ඔබත් මේ පිළිබඳ සැලකිලිමත් වේ නම් ඔබ ගේ දරුවා මේ අනතුරුවලින් සුරක්ෂිත බවට සෑහීමට පත්විය හැකිය.

වැඩිහිටියන් පිළිස්සුම් අනතුරුවලට ලක්වීමට බලපාන සේතු

* නිවෙස්වල සිදුවන හදිසි ගිනිගැනීම්.

* රසායන ද්‍රව්‍ය කර්මාන්ත ශාලාවල සේවය කරන කම්කරුවන් එම ද්‍රව්‍ය සිරුරේ හලා ගැනීමෙන්.

* සියදිවි භානිකර ගැනීම සඳහා කරන නිති තබා ගැනීම.

* විදුලිය ආශ්‍රිත රැකියා කරන පුද්ගලයන් විදුලි සැර වැදීමෙන් පිළිස්සීම් ඇතිවීම. මීට අමතරව තවත් නොයෙකුත් සේතු මේ සඳහා බලපානු ඇත.

පුර්වාර්ථ

කුමන හෝ සේතුවක් නිසා පිළිස්සුමකට භාජනය වුවහොත් ඔහුට හෝ ඇයට ලබාදිය හැකි පුර්වාර්ථ පිළිබඳ දැනුවත් වීම ඉතා වැදගත් වේ. මක් නිසාද යත් එමඟින් අනතුරට ලක් වූ පුද්ගලයා ගේ වේදනාව පිළිස්සුමේ තීව්‍රතාවය පිළිස්සුම පැතිරෙන ප්‍රදේශය හා මරණයට පත්වීමේ අවදානම අවම කර ගත හැකි හෙයිනි. ගිනිදර නිසා හෝ උණු දියර වර්ග නිසා පිළිස්සුණු අයකු නම් හැකි ඉක්මනින් ඔහු හෝ ඇය එතැනින් ඉවත් කරන්න. පිළිස්සීමට භාජනය වී

ඇති ඇඳුම් පැළඳුම් (මාල, වළලු, මුදු වැනි) ඉවත් කිරීම මඟින් සිරුර මත රඳන තාපය අඩුකර ගත හැකිය. ඒ සමඟ හැකි ඉක්මනින් පිරිසිදු සිසිල් ජලය ගලායන ලෙස පිළිස්සුන ස්ථානයට දැමීම හෝ රෝගියා නැහැවීම කළ යුතුය. ඉතා කුඩා ප්‍රදේශයක් පිළිස්සීමට ලක්ව ඇත්නම් දැවිල්ල අවම වන තෙක් ජලය එක් කළ හැකිය. විශාල ප්‍රදේශයක් පිළිස්සී ඇත්නම් විනාඩි 20 - 30 ක් පමණ ජලයෙන් නසවා හැකි ඉක්මනින් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා රෝහල් ගත කළ යුතුය.

රසායන ද්‍රව්‍ය නිසා පිළිස්සීමක් වී නම් එම ද්‍රව්‍ය සහිත ඇඳුම් ඉවත් කිරීම පළමුවෙන් කළ යුතුය. ඒ සඳහා ආරක්ෂිත අත් ආවරණ පැළඳීම භාවිතා කළ යුතුවේ. මෙහිදී ජලය දැමීම නො කළ යුතුය. මක්නිසාදයත් ඇතැම් රසායන ද්‍රව්‍ය ජලය සමඟ ප්‍රතික්‍රියා කර තවත් තාපය ජනනය කළහැකි බැවිනි.

විදුලිය නිසා සිදුවන පිළිස්සීමකට පුර්වාර්ථ ලබාදීමේ දී ප්‍රධාන විදුලි ස්ථවය විසන්ධිකර හෝ විදුලි පරිවාරක භාවිතාකර හෝ අනතුරට ලක් වූ පුද්ගලයා ප්‍රභවයෙන් ඉවත් කර ආසාදිත තත්වයෙන් පසු වේ නම් හැකි ඉක්මනින් රෝහල් ගතකළ යුතුය.

මෙම පිළිස්සුම් අනතුරු එක් එක් තීව්‍රතාවයෙන් ඇතිවිය හැකිය. එම තීව්‍රතාවයේ ස්වභාවය හා ශරීරයේ පිළිස්සුම් ප්‍රතිඵලය අනුව ලබා දෙන ප්‍රතිකාර මත පිළිස්සුන ප්‍රදේශය යටාතත්වයට පත්වීම සිදු වේ.

මෙවන් පිළිස්සුම් අනතුරු නිසා ඇතිවිය හැකි සංකූලතා වළක්වා ගැනීම හා විකෘතිතාවන් වළක්වා ගනිමින් සාමාන්‍ය පුද්ගලයන් ලෙස ඔවුන් සමාජගත කිරීමට භෞතචිකිත්සක ප්‍රතිකාර මඟතු මෙහෙයක් ඉටු කරනු ලබයි.

පිළිස්සීමක දී ඇතිවන සංකූලතා සහ ඒ සඳහා භාවිතාවන භෞතචිකිත්සක ප්‍රතිකාර හා විකෘතිතාවන් වළක්වා ගනිමින් ශරීරයේ සාමාන්‍ය චලනයන් පවත්වා ගැනීම සඳහා භෞතචිකිත්සක ප්‍රතිකාර මොනවාද යන්නත් විමසා බලමු.

පිළිස්සුම් අනතුරුවලට ලක්වුවන්ගෙන් දක්නට ලැබෙන සංකූලතා

- * මතුපිට නම් පිළිස්සීමෙන් අධික ලෙස පටක තරලය ශරීරයෙන් ඉවත්වීම නිසා ශරීරයේ ලවණ සමබරතාව බිඳීයාම.
- * අධික ලෙස පවතින දැවිල්ල හා වේදනාව සේතුවෙන් රෝගියා වකුටු වී සිටීම නිසා සන්ධිවල ඇතිවන තද බව (Joint Stiffness) හා මාංශපේශිවල සිදුවන තද වීම (Muscle Contractures).
- * ලේ ගමනාගමනය දුර්වලවීම නිසා ශිරාවල ලේ කැටි ඇතිවීම (DVT).

* ශ්වසනය දුර්වලවීම සේතුවෙන් ශ්වසන ආසාදිත ඇතිවීම (විශේෂයෙන් පපුව ප්‍රදේශය හා මුහුණ පිළිස්සීමට ලක්වුවන්ගේ)

මෙහිදී වේදනාව අවම කිරීම සඳහා සහ ලවණ සමබරතාවය රැකීම සඳහා වෛද්‍ය නිලධාරීන් විසින් අදාළ වේදනා නාශක හා වෙනත් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබාදෙනු ඇත. පිළිස්සුම අනතුරුවලට ලක්වුවන් රෝහල්ගත කළ පළමු දිනයේ සිටම භෞත චිකිත්සක ප්‍රතිකාර ද ආරම්භ කළ යුතුය. එහිදී ජේෂ් සහ සන්ධි තදවීම වැළැක්වීම සඳහා වන ව්‍යායාම mobilization exercises), දිගුකලක් රෝහල්ගතව සිටීමේ දී ජේෂ් දුර්වල වීම වැළැක්වීම සඳහා වන ව්‍යායාම, (Strengthening Exercises) ලබාදෙනු ඇත. මේ මඟින් ශරීර ක්‍රියාකාරීත්වය ඉහළ යාමෙන් ශිරා ගුලු ලේ කැටි ඇතිවීම ද අවම කරගත හැකි වේ.

ශ්වසන ආබාධ වළක්වා ගැනීම සඳහා ද භෞත චිකිත්සක ප්‍රතිකාර මනා පිටිවනලක් ලබා දෙයි. ඒ සඳහා ශ්වසන ව්‍යායාම ලබාදෙනු ඇත. (Breathing Exercises) මේ අතරතුර වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ද නිසි පරිදි ලබාදෙනු ලැබේ. එහිදී දිගු කලක් සුවනොව පවතින තුවාල සඳහා රෝගියාගෙන් ලබාගත් සම බද්ධ කිරීමේ ලෙස කර්ම සිදුකරනු ලබයි. ඉන් අනතුරුවද භෞත චිකිත්සක ප්‍රතිකාර ලබාදෙනු ඇත.

ඉතා ගැඹුරට පිළිස්සුම ඇතිවුවහොත් ජේෂ් ගේ බන්ධනී ආදිය පිළිස්සීමෙන් යන්ධිනී අවසන්ධිවිල සිදුවිය හැකිය. (විශේෂයෙන් අත්වල ඇඟිලි හා පා ඇඟිලිවල) ඒ අවසන්ධිවිල වලක්වා ගැනීම සඳහා ද භෞත චිකිත්සක ප්‍රතිකාර ඉවහල් වේ. ඒ සඳහා විවිධ පතුරු වර්ග(Splints) භාවිතා කරනු ලැබේ.

පිළිස්සුම තුවාල සුව වූ පසුව ද ඉතා දිගු කලක් භෞතචිකිත්සක ප්‍රතිකාර ලබා ගත යුතුය. නොඑසේ නම් පසු අවස්ථාවක දී පවා විකෘති තත්වයන් හා ඉහත සී ජේෂ් හි හා සන්ධිවල හදවිම් ඇතිවිය හැකිය. මේ තත්වය විශේෂයෙන් කුඩා දරුවන් ගේ පිළිස්සීම්වලින් පසුව සුලබව සිදුවන බැවින් එවන් තත්වයන්ට පත්වීමට පෙර සම්පූර්ණ සුවය ලබන තුරු දරුවන් භෞතචිකිත්සක ප්‍රතිකාර සඳහා සායන වෙත ගෙන යාම දෙමාපියන් ගේ යුතුකමක් මෙන්ම වගකීමක් ද වේ.

ඉහත පරිදි කටයුතු කිරීම තුළින් සමාජයට සාමාන්‍ය පුද්ගලයකු ලෙස යාමට රෝගියාට හැකි වේ. ඒ සඳහා වගකීමක් හා යුතුකමක් අප සියලු දෙනා අතර රැඳී ඇති බව පසක්කර ගත යුතුව ඇත.

