

**මැනිලා නුවර ජීවත්වන 'ආර්ඩ්' සහ 'ටින්ටින්' ඔස්ට්‍රේලියාවට ගියේ නිවාඩුවක් ගතකිරීමටය. 38 හැවිරිදි 'ටින්ටින්' ට නිතරම මහන්සි ගතියක් දැනුනේ**

'ටිකක් විවේක ගන්න' ස්වාමිපුරුෂයාගෙන් උපදෙස් ලැබිණි. එහෙත් දිනෙන් දින ම වෙහෙස ගතිය උත්සන්න වෙද්දී වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව රුධිර පරීක්ෂණ වාර්තාවක් ද ලබා ගත්තාය. ඇයට උදරයේ සහ හන්දිපත් වේදනාව ද දැනෙන්නට වූ අතර සිදු කරන ලද පර්යේෂණවලින් කිසිදු රෝග තත්ත්වයක් දැනගන්න නොලැබිණි. දින කිහිපයකින් 'ටින්ටින්' ගේ මුහුණේ 'දද' වැනි කුෂ්ට රෝග තත්ත්වයක් මතු විය. එහිදී වෛද්‍යවරයාගේ අවධානය වෙතක් අතකට යොමු විය.

ඔබ බොහෝ වේලාවක් අවිච්චිවේදී වෛද්‍යවරයාගේ ප්‍රශ්නය එයයි.

මම ඔස්ට්‍රේලියාවේදී (Sun bathing) හිරු එළියේ සිටියා. ඇය පිලිතුරු දුන්නාය. එවිට මෙතෙක් අනාවරණය නොවූ රෝග තත්ත්වය ගැන පැහැදිලි තීරණයක් ලැබිණි. 'ටින්ටින්' ට ලූපස් (Lupus) නම් සම රෝග තත්ත්වයකින් පෙළෙන බව වෛද්‍යවරයා තේරුම් ගත්තේය.

ලූපස් රෝග තත්ත්වය මගින් ශරීරයේ ඉන්ද්‍රියන් පටක මෙන්ම ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියට ම විශාල බලපෑමක් කරයි. ජාතමය හේතූන් මත ඇතිවන මේ රෝග තත්ත්වය මෙතෙක් අහිරහසක්. එහෙත් මෙම කුෂ්ට තත්ත්වය ස්පර්ශය මගින් බෝවන්නක් නොවන බව සිංගප්පූරුවේ ජාතික ආතරයිටිස් පදනමේ සභාපති සහ මහා-වර්ය "පෙන් පෝ හයි" සඳහන් කරයි. මේ රෝග තත්ත්වයේ දී ශරීරයේ ප්‍රාණ ඉන්ද්‍රියන්ට සහ සමට විශාල බලපෑමක් වේ. හන්දි සම්බන්ධව ඇති ජේශන්ට සහ හමට ද හානියක් සිදු වේ. පෙනහළු හෘදය වස්තුව, වකුගඩු මොළය වටා වූ තුනී සිවි පටලය හිරු රැස්වලට නිරාවරණය වී මෙන් රෝග ලක්ෂණ පහල වේ. හවාසි හි පිහිටි පටක විකිත්සාගාරයේ රුමැටික් රෝග විශේෂඥ 'සැන්-ටොස් ඩකම්තේ' සඳහන් කරන අන්දමට මෙම රෝග තත්ත්වයට ගොදුරු වෙන වයස් සීමාව අවුරුදු 15 - 40 අතර බවද හඳුනාගෙන ඇත.

ලූපස් (Lupus) රෝගතත්ත්වයේ දී ඇතිවන රෝග ලක්ෂණ සෑම රෝගියකු ම සම්බන්ධයෙන් එක සමාන නොවේ. එක් රෝගියකුගේ පාද ඉදිමීම් වැනි තත්ත්වයන් දක්නට ලැබෙන අතර තවත් කෙනෙකුට හුස්ම ගැනීමේ දී අපහසුවක් දැනෙනු ඇත. රෝගය හඳුනාගැනීම සඳහා රෝගියාගේ ප්‍රතිශක්තිකරණය පිලිබඳ වෛද්‍ය ඉතිහාසය



හඳුනාගත යුතුව ඇත. එක්තරා සමීක්ෂණයකට අනුව පෙනුම් කරන්නේ රෝගය නිශ්චිත ලෙස ම හඳුනා ගැනීමට නම් දෙනුත් වනාවක් හෝ ඊට වඩා වැඩි වාර ගණනක් වෛද්‍ය පරීක්ෂණ සඳහා පෙනී සිටිය යුතු බවයි. ලූපස් රෝග තත්ත්වය සුව කිරීමට වඩා රෝග තත්ත්වයෙන් ආරක්ෂා වීම වැදගත් බව වෛද්‍යවරු සඳහන් කරති. මානසික ලෙසින් දැඩි වූ තෙහෙට්ටුව ලූපස් රෝගයට හේතුවන බව වෛද්‍ය විශේෂඥ 'සැන්-ටොස්' සඳහන් කරයි.

**හෙපටයිටිස් ( C )**  
ව්‍යාපාරකයකු වූ 'කෙවින්' වින් 'හොරොයින්' තික්ෂේපනය යොදා ගත්තේ පොදු සිරුරේයකි.

මූලින් ම ඔහුට දැනුණේ ශාරීරික ලෙසින් වෙහෙස පමණි. වෛද්‍යවරයා ද මේ රෝග තත්ත්වය ගැන එතරම් තැකීමක් නොකොට විවේකයෙන් සිටීම සහ විටමින් වර්ග කීපයක් නිර්දේශ කළේය. දිනක් වෛද්‍ය ලිපියක් කියවන 'ඔහු' ට හෙපටයිටිස් C රෝග තත්ත්වය ගැන දැන ගන්නට ලැබිණි. වෛරසයක් මගින් ඇතිවන මෙම රෝගය මගින් සිදුවන රුධිරයේ ආසාදිත වීම අක්මාවට බලපායි.

1992 වර්ෂයට පෙරාතුව රුධිරය ලබා ගත් ඉන්ද්‍රියන් බද්ධ කර ගත් පුද්ගලයන් මෙන් ම සොබා ජනනයේ නියුතු වෘත්තීයයන් රෝගයට ගොදුරු වීමේ අවදානම ඉහලය.

හෙපටයිටිස් C රෝගය ඇත්තටම නිහඬ මාර-  
යෙකි. පුද්ගලයන් 3 දෙනකු ගෙන් එක් අයෙකුටත්  
මෙම රෝගයට ගොදුරුවීමේ අවදානම ඇත.  
වෛසෙකර ගතිය ආහාර අරුචිය සහ ශරීරයේ  
බර අඩුවීම රෝග ලක්ෂණ වේ. රුධිර පරීක්ෂා-  
වත් මගින් රෝග තත්වය හඳුනා ගත හැකිය.

**සිරුරට ග්ලූකෝස් දරා ගැනීමේ දුර්වලතාවය**  
අද අසියාව පුරා මිලියන 100 කට අධික පිරි-  
සක් මෙම රෝග තත්වයෙන් පීඩා විඳිති. රුධිරයේ  
පවත්වාගත යුතු සීනි මට්ටම පවත්වා ගැනීමේ  
දුර්වලතාව බොහෝ දුරට දියවැඩියාවට සමාන  
බව ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ මහජන සෞඛ්‍ය  
පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය ගෝඩන් ගැලී සඳහන්  
කරයි. ග්ලූකෝස් දරා ගැනීමේ දුර්වලතාව තුළින්  
දියවැඩියාව වැළඳීමට තිබෙන අවදානම 50 % ක්  
ඉහළ බව හඳුනාගෙන තිබේ.

ශරීරබර ඉහළ මට්ටමක තිබීම, ව්‍යායාම නැති  
කම, දියවැඩියාව, හෘද රෝග පිළිබඳ පවුල් ඉති-  
හාසය සහ අධිරුධිර පීඩනය බොහෝ දුරට  
රෝගයට හේතු වේ.

බොහෝ විට පැහැදිලිව පෙනෙන රෝග ලක්-  
ෂණ නැති අතර පිපාසය අධික බවගින්, තිරන්-  
තරව මුත්‍රා කිරීමේ අවශ්‍යතාවය ශරීර බර අඩු  
වීම රෝග ලක්ෂණ අතර වේ. රුධිර පරීක්ෂාවක්  
මගින් රුධිරයේ ග්ලූකෝස් මට්ටම ගණනය කර  
ගන්න පුළුවන්. ශාරීරික ව්‍යායාම සිරුරේ බර අඩු  
කර ගැනීම සහ සමබල ආහාර මගින් රෝග තත්-  
වයෙන් ආරක්ෂාව ලැබීමේ හැකියාව ඔබට තිබේ-  
නවා.

**ප්‍රමාණයට වඩා බමනින් විශාල වීම.**  
හෘදයට ස්තූව මොළය වැනි ඉන්ද්‍රියයන්ගේ රුධි-  
රය සපයන ධමනින් විශාලවීම ඉතාම අනතුරුදායී  
රෝග තත්වයක් බව දැන් හඳුනාගෙන ඇත. මේ  
තත්වයට ගොදුරුවන රෝගීන්ගෙන් 50% ක්ම  
මරණයට පත් වෙති. මොළයේ ධමනින් විශාල  
වී මේ දී තද හිසේ කැක්කුමක් සමග ඔක්කාරය  
වමනය ඇති වේ. පෙනීම අඳුරු වීම බෙල්ලේ තද  
ගතිය සහ ඇස පිටුපසින් දැනෙන වේදනාවද  
ප්‍රධාන රෝග ලක්ෂණ වේ. හෘදයට ස්තූව ආශ්‍රිත  
ධමනින් විශාල වීමේදී පපුව තද කරන්නා වැනි  
වේදනාව සහ උදරයේ වේදනාව හඳුනාගත හැකි  
රෝග ලක්ෂණ ලෙස සැලකේ.

**ගැබ්ගෙල පිළිකා**  
අද ආසියාව තුළ 184000 ක් පමණ කාන්-  
තාවෝ වාර්ෂිකව ගැබ් ගෙල පිළිකා තත්වයට  
ගොදුරු වෙමින් සිටිති. රෝගයේ වර්ධනය  
අවස්ථා තුළ රෝග ලක්ෂණ පහළ වන බව  
මැලේසියාවේ පිළිකා වසන්ගත රෝග විශේෂඥ  
සරිහා සෙයින් සඳහන් කරයි.

සිය ප්‍රථම ලිංගික සම්බන්ධතාව බාල වියේදී  
ආරම්භ කළ සහ බහු පුරුෂ සේවකයේ යෙදෙන  
කාන්තාවන් ගැබ් ගෙල පිළිකාවට ගොදුරු වීමේ  
අවදානම ඉතාම ඉහළයි. යෝනි මාර්ගයෙන් සිදු-  
වන අසාමාන්‍ය ලේ වහනය, ලිංගික සංසර්ගයෙන්

පසුව රුධිරය වහනය වීම ගැබ් ගෙල පිළිකාවට  
පොදු ලක්ෂණයකි. එහෙත් පිළිකාව ප්‍රජනන  
ඉන්ද්‍රියන් ආශ්‍රිත පටක වලට පැතිරී තිබුණහොත්  
මුත්‍රා කිරීමේ අපහසුව සහ වේදනාව පිට කොන්ද  
ප්‍රදේශයේ වේදනාව, පාද ඉදිමීම, වෛසෙස ආහාර  
අරුචිය සහ ශරීරයේ බර අඩුවීම ගැන රෝග  
ලක්ෂණ ඇති වේ. වයස අවුරුදු 30 ඉකුත් වූ විට  
අවුරුදු දෙකකට හෝ තුනකට වතාවක් සිදු කරන  
පැප් සිම්ප්සන් පරීක්ෂාව මගින් ගැබ් ගෙල පිළිකාව  
කල් තබා හඳුනා ගත හැකිය.

**තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථියේ දුර්වල වීම**  
සමනලයකුගේ හැඩ ඇති තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථිය  
මගින් අපගේ ආහාර පරිවෘත්තික ක්‍රියාවලියට  
අවශ්‍ය තයිරොයිඩ් හෝර්මෝනය නිපදවයි. මෙම  
ග්‍රන්ථිය මගින් ප්‍රමාණවත් තරම් හෝර්මෝන  
නිපදවීම දුර්වල වූ විට පුද්ගලයන්ගේ ශරීර බර  
ඉහළ යන අතර වෛසෙසකර ගතිය මතකය දුර්-  
වල වීම වැනි රෝග ලක්ෂණ පහළ වේ. අවුරුදු 60  
වන විට කාන්තාවන්ගෙන් 17% ක්ම මේ රෝග  
තත්වයට ගොදුරු වේ. අලුත උපන් බිළිදුන් මේ  
රෝග තත්වයට පත්වීම ඉතාම අනතුරුදායක යි.  
ඔවුන් ශාරීරික ලෙසින් මෙන් ම මානසික උෟෂ-  
වර්ධක අවදානමට පත් වීමේ ඉඩ කඩ ඉතාම ඉහළ  
යි.

**ධම්බකෝෂ සහ ලක්ෂණය**  
මානසික ඔසප් වීම නිසි වෙලාවට සිදු නොවීමේ  
දුර්වලතාවෙන් පෙළුණ ' ඇතා මේරී ' ට වෛද්‍ය  
ප්‍රතිකාර ගත්තද රෝගයේ අඩුවක් දක්නට  
නොලැබිණ, වෛද්‍යවරු රෝග නිදනය ගැන  
පැහැදිලි නිගමනය කට එළඹීමට අසමත් වූහ.  
වයස අවුරුදු 20 40 අතර කාන්තාවන්ගෙන් 5% ක්  
ම මෙම රෝග තත්වයෙන් පෙළෙන අතර ඔවුන්  
බොහෝම තරබාරු අත්‍යවශ්‍ය ලෙස වැඩුන ශරීර-  
වලින් යුත් අයයි.

බොහෝ විට මුහුණේහිද කෙස් වැඩි තිබෙනවා.  
ශරීරබර අඩු කර ගැනීමේ දී ගත්තා උත්සාහය  
පවා අසාර්ථක යි. ඉන්සියුලින් ප්‍රතිරෝධී තත්වයක්  
ඇති අතර පිළිසිඳ ගැනීමේ දුර්වලතාවක් ද පීඩා  
විඳිති. ශ්‍රෝණිය ආශ්‍රිතව සිදු කරන ස්කෑන්  
පරීක්ෂණ මගින් මෙන් ම රුධිරයේ හෝර්මෝන  
මට්ටම පරීක්ෂා කිරීමෙන් රෝග තත්වය හඳු-  
නාගත හැකිය. ආහාර, ව්‍යායාම සහ උපත්පාලන  
පෙනී මගින අක්‍රමවත් ඔසප් වක්‍රය ක්‍රමවත් බවට  
පත්කර ගත හැකිය.

**ක්ලැමයිඩියා**  
මෙම බැක්ටීරියා ආසාදිත රෝග තත්වය  
ගැන ඇත්ත වශයෙන්ම රෝගියාට තේරුමක්  
නැත. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය පෙන්වා දෙන  
අන්දමට රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් නොකළ ද අද  
කාන්තාවන්ගෙන් 80% - 90% අතර ප්‍රතිශතයක්  
ද, පිරිමින්ගෙන් 70% - 80% අතර ප්‍රමාණයක් ද  
මෙම රෝග තත්වයෙන් පෙළෙන බවයි. එහෙත්  
ඔවුහු ඒ බවක් නොදනිති.

ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝගයක් ලෙසින් හඳුන්-

වන මෙම බැක්ටීරියා ආසාදනය නිසා ශ්‍රෝණී  
ප්‍රදේශය ආශ්‍රිත දැවිල්ල, පැලෝපිය නාල වෙතට  
බැක්ටීරියා ගමන් කිරීම ගර්භණීත්වය පිළිබඳ  
ගැටලු ඇති කරන අතර පිරිමින්ගේ නිසරු බවට  
ද මෙම බැක්ටීරියාව හේතු කරන වි ඇත.

ලිංගික ක්‍රියාකාරීත්වයේ දී අධි ක්‍රියාශීලී ස්ත්‍රී /  
පුරුෂයන් මෙම බැක්ටීරියා ආසාදනයට වැඩි  
වශයෙන් ගොදුරු වීම දක්නට ලැබේ. ලෝක  
සෞඛ්‍ය සංවිධානය පෙන්වා දෙන අන්දමට  
තැගෙනහිර ආසියාව සහ පැසිපික් කලාපයේ  
වාර්ෂිකව මෙම Chlamydia බැක්ටීරියා  
ආසාදනයට ගොදුරු වෙන පිරිස මිලියන 5 ක්  
පමණ වේ.

යටි බඩේ වේදනාව, පිට කොන්ද ආශ්‍රිත වේද-  
නාව, ලිංගිකව එක්වීමේ දී වේදනාව, ඔසප්වීමට  
පෙරාතුව ලේ වහනය, ඔසප් වීමේ දී වමනය, උත  
ආදී රෝග ලක්ෂණ කාන්තාවන්ට විශේෂයි. පිරි-  
මන්ට තම් මුත්‍රා කිරීමේදී දැවිල්ල හෝ වේදනාව  
වෘෂණ කෝෂ ඉදිමීම ආදී රෝග තත්වයන්  
විශේෂයි.

මුත්‍රා පරීක්ෂණයක් හෝ ශ්‍රෝණිය ආශ්‍රිත  
පරීක්ෂණ මගින් හඳුනාගත හැකි රෝග තත්ව-  
යට ප්‍රතිකාර ලෙසින් ප්‍රතිජීවක ඖෂධ ලබා  
දෙනවා.

**නින්ද පිළිබඳ ගැටලු**  
ගෙරවීම, ශබ්දය සේම අධි රුධිර පීඩනය  
හෘද රෝග සහ තත්වයන් නින්දට බාධාවක්  
ඇති කරන බව අමතක නොකළ යුතුය. ගෙර-  
වීම මගින් ඔබගේ හුස්ම ගැනීම මිනිත්තුවකට  
අධික කාලයක් තවතා තබන බව ඔබ හොදත්-  
තවා විය හැකිය. ගොරවන අතර නින්දෙන් අවදි  
වන බොහෝ දෙනා යළි හුස්ම ගැනීම ආරම්භ  
කරයි.

දුම් බිම මත්පැන් පානය කිරීම මෙන්ම තර-  
බාරු වීම නින්දට බාධා ඇති කරයි. එසේම  
ඔසප් වක්‍රය නැවතුන කාන්තාවෝ සහ දරුවන්  
ද නින්ද පිළිබඳ ගැටලු වලින් පීඩා විඳිති.

දහවල් කාලයේ දී නිදිබර බව උදසන හිසර-  
දය, සිත එකඟ කර ගැනීමේ අපහසුව, විශාදය  
සහ ලිංගික කටයුතු පිළිබඳ උදසින බව සුව  
නින්දක් නොලැබීමෙන් ඇති වන අතුරු අපහ-  
සුකම් බව අමතක නොකළ යුතුය.

මෙතෙක් සඳහන් කළ රෝග ලක්ෂණ ඔබ-  
ටත් දැනෙනවා ඇති. ඒ ගැන ඔබවත් ඔබගේ  
වෛද්‍යවරයාටත් වැඩි දුරට නොසිතනවා ඇත.  
එහෙත් අනිත් කඩත්තට හැකි දේ පොරවෙන්  
කපන්නට ඉඩ නොතබා නිසි ප්‍රතිකාර ලබා  
ගන්න අමතක නොකරන්න. මේ රෝග ලක්ෂණ  
තිබෙනවා නම් W.W.W rdasia Com  
වෙබ් අඩවියෙන් ද විසඳුම ගත හැකිය. □

Reader's Digest ඇසුරින්  
ප්‍රභූත වාක්දනී ද සිල්වා