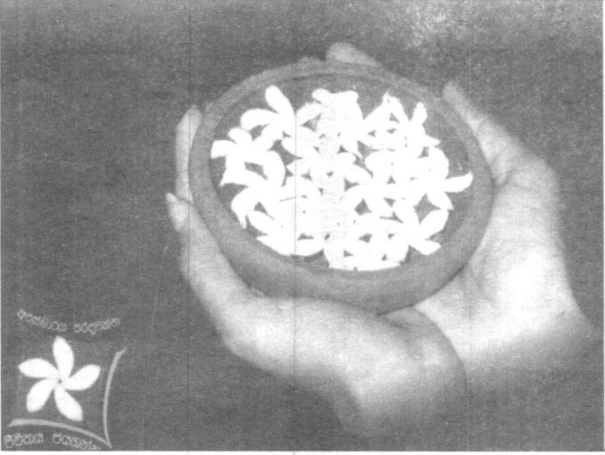


# මාරයෙකු නොවේ අපස්මාරය



ස්නාවකුම අසල සෙනඟ වට වී සිටී. බිම වැටී ගැහෙන තරණයෙකි.

කටින් සෙම වැහිරේ. ඇස් උඩ ගොසිනි. ළං වීමට බියෙන් ඇතින් සිටින පිරිස විස්කෝපයෙන් බලා සිටිති.



මීමැස්මොරය ගැන තවත් මිත්‍යා මත රාශියක් තිබේ. මෙම රෝගයට වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර නොමැති බවත්, බලිතොවිල්, යාගහෝම ආදී දේවලින් පිළියම් කළ හැකි බවත්, රෝගය වැළඳෙන විට අතට යකඩ කැල්ලක් දීමෙන්, හැන්දක් කටට දැමීමෙන්, බෙහෙත් වතුර පෙවීමෙන් රෝගය මග හැරී යන බවත් මේ මිත්‍යා විශ්වාස අතර ප්‍රබලව මුල් බැස ඇත.

"අතේ යස තරුණ ළමයෙක්" "ඉතියං ජීවිත කාලෙම මහොම තමයි"

"මව්පියෝ ඉන්තතුරු බලයි. ඊට පස්සෙ..." වට වී සිටින පිරිස විවිධ මත පල කරති. තවත් විකාඩ් කිහිපයකින් තරුණයාගේ වෙව්ලීම ක්‍රමයෙන් අඩුවී ගියේය. තරුණයා සෙමෙන් බිම හිඳ ගත්තේය. සාක්කුවෙන් ගත් ලේන්සුවකින් මුහුණ පිසද, බිම වැටී තිබුණු බඩුමුටු එක්තැන් කරගෙන සෙමෙන් තැගිට අධික ලැජ්ජාවෙන් බිම බලාගෙනම පිටවී ගියේය.

මෙය අපට අලුත් අත්දැකීමක් නොවේ. මෙය අපේ රටට, ලෝකයට අලුත් රෝගයක් ද නොවේ. ක්‍රි. පූ. 2000 දී මේ රෝගය ගැන සවිස්තරාත්මක ලිපි ලේඛන බැබිලෝනියාවෙන් හමුවී ඇත. එම ලිපි දැනට බ්‍රිතාන්‍ය කෞතුකාගාරයේ තැන්පත් කර ඇත. අපස්මාරය එසේ තැන්තම් අප කවුරුන් දන්නා තමන් කිවහොත් මීමැස්මොරය මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්වයේ වෙනසක් නිසා හට ගන්නා රෝගයක් බව මූලිකම පැවසුවේ නූතන වෛද්‍ය විද්‍යාවේ පියා වන ගිපොක්‍රටස් විසිනි. එහෙත් එම යුගයේ ජනතාව ඔහුට 'පිස්සු' යැයි කියමින් එම මතය බැහැර කර ඇත.

එමෙන්ම මෙම රෝගය ගැන බුදුදහමේද, බයිබලයේද ඇතැම් අවස්ථාවල කියැවී ඇත.

එසේ වුවද ජූලියස් සීසර්, පිටර් සාර් අධිරාජයා, බසිරන් සාම් වැනි සුප්‍රකට පුද්ගලයන් පවා මෙම රෝගයෙන් පෙළුන බව ඉතිහාසයේ සඳහන් වේ. මෙයින් අපට උගත හැකි පාඩම කුමක් ද?

\*රජකම් කළත් මෙවැනි රෝග වැළඳේ.

\*මෙවැනි රෝගයක් සමගින් රජකම වුවද කළ හැකිය.

මෙම කරුණු දෙක සිහි තබාගෙන අපස්මාරය (මීමැස්මොරය) ගැන දැනුවත් වෙමු. මෙය බොහෝවිට ආරම්භවන්නේ ළමා හෝ තරුණ වයසේදීයි. ප්‍රධාන වශයෙන් මෙම රෝගයට හේතුව මොළයේ සිදුවන සාමාන්‍ය විද්‍යුත් ක්‍රියාදාමයේ සුළු මොහොතක වෙනස්වීමක් ! එනම් මොළයේ විද්‍යුත් ක්‍රියාදාමයේ ඇති ක්‍රමවත් බව මොහොතකට අක්‍රමවත් වී අධිවේගී තත්ත්වයක් ඇතිවීමයි. මෙවිට සිහි තැනීම් බිම වැටීම, කටින් සෙම වැහිරීම, දහකට පූටුටුවීම, ඇස් උඩයාම, දිව නොලී සැපීම, අතපය දරදැඩු වීම සහ ගැස්සීම, ඇතැම්විට

මළ මුහු පිටවීම වැනි බාහිර ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරයි. තමුත් සිරුර ගැස්සීම, සිහි තැනීම් වැනි දේ උණකදී හෝ හිසේ තුවාලයක් සිදු වූ විටකත් ඇති විය හැකිය. එවැනි විශේෂ අවස්ථාවක් තැනීම කෙනෙකුට දෙවරකට වඩා මෙම රෝග ලක්ෂණය මතු වුවහොත් වහාම ප්‍රතිකාර සඳහා යොමුවිය යුතුයි.

දැනට ලොව පුරා මිලියන 50 ක් මෙම රෝගයෙන් පෙළෙන අතර ලංකාවේ ලක්ෂ 3 ක් පමණ මෙම රෝගයට ගොදුරුවී ඇත. මෙයින් 70% ක් ම සරල ප්‍රතිකාර ක්‍රම මගින් සුව කළ හැකි බව ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය පවසයි. 10% ක් පමණ විශේෂ ප්‍රතිකාර ක්‍රම මගින් ද සුවකර ගත හැකිය. මේ අනුව අපස්මාර රෝගීන්ගෙන් 85% කට පමණ සාර්ථකව ජීවිතයට මුහුණ දීමේ හැකියාව ඇත.

අපස්මාරය (මීමැස්මොරය) ගැන සමාජයේ ඇති මිත්‍යා මත මේ රෝගයේ මාරයා බවට පත්වී ඇත.

ඇතැම් අය පිස්සන් මෙන්ද මන්ද බුද්ධිකයන් මෙන්ද සලකා අවඥ සහගතව බැලීමට පුරුදුවී සිටී. තවත් අය හැන බලවේග මගින් මෙම තත්ත්වය ඇතිකරන බවද, මීමැස්මොරය

බෝවෙන රෝගයක් ලෙසද, එම රෝගීන් සැරපරුෂ අය ලෙස ද සලකා ඔවුන්ගෙන් ඉවත් වී සිටීමට මේ සමාජය පුරුදුවී සිටී. මීමැස්මොරය ගැන තවත් මිත්‍යා මත රාශියක් තිබේ. මෙම රෝගයට වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර නොමැති බවත්, බලිතොවිල්, යාගහෝම ආදී දේවලින් පිළියම් කළ හැකි බවත්, රෝගය වැළඳෙන විට අතට යකඩ කැල්ලක් දීමෙන්, හැන්දක් කටට දැමීමෙන්, බෙහෙත් වතුර පෙවීමෙන් රෝගය මග හැරී යන බවත් මේ මිත්‍යා විශ්වාස අතර ප්‍රබලව මුල් බැස ඇත.

තමුත් මේ ගැන සැලකිලිමත් විය යුතුයි. මොහොතකට සිහිසුන් වී සිටින අයකුගේ කට ඇතුළට යමක් දැමීමෙන් උගුරේ සිරවී හෝ මිය යා හැකිය. මබ කළ යුත්තේ රෝගියා බිම ඇද වැටීමට පෙර, සිරුර සහ හිස පැත්තකට හැරවෙන පරිදි බිම දිගාකරවීමයි. රෝගියාගේ කට ඇතුළට අත ඇගිලි හෝ කිසිවක් නොදැමීමයි. විකාඩ් කීපයක් තුළ තත්ත්වය සාමාන්‍ය අතට නොහැරුණහොත් රෝගියා රජයේ රෝහල වෙත යොමු කරවීමයි.

# මාරයෙක් නොවේ ...

42 පිටුවෙන්

මිමැස්මොරය වැළඳීම ආරම්භ වන්නේ ලමා වියේදී හෝ තරුණ වියේදී බව දැන් ඔබ දන්නවා ඇත. මෙවැනි රෝගයක් මැඩපවත්වා ගත හැකිවන්නේ ද මුල් අවදියේදීම මේ පිලිබඳව ක්‍රියාකාරී වුවහොත් පමණි. රෝගය වැළඳෙන අවස්ථාවල හැරුණුවිට අනෙක් සෑම විටම දරුවා සාමාන්‍ය සමාජයේ අනෙකුත් සෑම දරුවකු සේම ක්‍රියාකාරී බවින් යුක්තය. එහෙත්, කියවීමේ පසුබෑම, ගණිත විෂයෙහි මන්දගාමී බව, තරගවිභාගවලදී අඩු ලකුණු ලබා ගැනීම, අවධානය යොමු කිරීමේ අඩු හුදුකම් ඇතිවීම, භාෂා දැනුමේ අඩුපාඩු, සමානුයෝජනයේ අඩුපාඩු, ආත්ම උත්කර්ෂණයේ මන්දගාමී බව ආදිය ඇතැම්විට ඇති විය හැකිය.

මිමැස්මොරය වැළඳුණ බොහෝ රෝගීන් පාසලේ 5 වැනි ශ්‍රේණියෙන් ඉහළට අධ්‍යාපනය නොලද අය විම විශේෂයෙන් සැලකිල්ලට ගතයුතු දෙයකි.

පාසලේදී වරක් රෝගය වැළඳුණ දරුවා පත්වන මානසික තත්ත්වය කෙබඳු විය හැකිද?

අනෙක් දරුවන්ගේ සමවිචල්‍යව ලක් වී, පංතියෙන් කොන්වීම, බෝවන රෝගයක් ලෙස සලකා කිසිවෙක් ආශ්‍රයට නොඒම, ක්‍රීඩා කිරීමට බියවීම, මෙවැනි ලමුන්ට අධ්‍යාපනය අවශ්‍ය තැනැයිද එසේ වීම කරදරයක් යැයිද, පංතියේ අනෙක් ලමුන් බියපත් වේශැයිද ගුරුවරු ඇතුළු විදුහල්පතිවරු ඇතැම්විට තීරණය කරති. එමෙන්ම පාලේ වැටෙනැයි යන බියෙන් මව්පියෝ ද දරුවා පාසල් නොයවා ලඟ නබාගෙන රැකබලා ගනිති. මව්පිය ආදරය රැකවරණය ලැබුණ ද දරුවා වයසින් වැඩෙන්ම පෞරුෂයෙන් හීන, සමාජ ආශ්‍රයක් නොමැති යහළු යෙහෙළියන් නොමැති, ආත්ම විශ්වාසය බිඳවැටුණ වැඩිහිටියෙක් බවට පත් වේ.

මව්පියවරු දරුවාට නොකඩවා ප්‍රතිකාර ලබාදීම නිසා වයස අවුරුදු 20-25 වනවිට මෙම රෝගය සම්පූර්ණයෙන්ම පාලනය වී තිබුණ ද මොහුගේ ඉදිරි ජීවිතයේ ඉරණම කුමක් වේද?

නිසි අධ්‍යාපනයක් ලබා තැන.

සමාජ ආශ්‍රයක් තැන. මේ නිසා රැකියාවයක් කිරීමේ පහසුකමක් ද තැන. එමෙන්ම ඔහුගේ ආත්ම විශ්වාසය අඩුකම නිසා රැකියාවක් සඳහා ඉදිරිපත් වීමට ද පසුබට වේ. මේ නිසා මව්පිය වැඩිහිටියන් මෙන්ම දරුවන් ද අවධාරණය කළ යුතු දෙය නම් මිමැස්මොර රෝගී දරුවාට අනුකම්පාව නොව නිසි රැකවරණය දීමටය වගබලා ගැනීමයි. නිසි රැකවරණය යටතට සුදුසු කල අධ්‍යාපනය ලබාදීම ද අනිවාර්ය අංගයක් වේ. විශේෂයෙන් දරුවාගේ පෞරුෂ වර්ධනය නිසි පරිදි පවත්වාගෙන යාමට උපකාරී කිරීම, ආත්ම විශ්වාසය බිඳ නොවැටී තබා ගැනීමට ඔහු අත් දරුවන් සේම සම තත්ත්වයේ සැලකීම තුළින් ඔබට දරුවා මහා ව්‍යසනයකින් සදහටම මුද්‍රා ගත හැකියි. මෙවැනි දරුවකු සිටින මව්පියන් දරුවාගේ පංති ගුරුවරුන් විදුහල්පතිතුමා සහ විශේෂයෙන් පංතියේ අනෙකුත් සිසුන් ඔහු ගැන දැනුවත් කර රෝගය ඇතිවූ විට කළ යුතු දේ කියා තිබීම තුළින් මේ තත්ත්වය බොහෝ දුරට මගරගරවා ගත හැකිය.

මිමැස්මොර රෝගියාට රැකියාවක් කළ හැකිය. විවාහත් විය හැකිය. දරුවන් හද වැඩිය හැකිය. කෙටියෙන් කිවහොත් මෙය එදිනෙද ජීවිතයේ ඇතිවන කුඩා දෙයක් සේ සලකා ජීවිතයට දිරියෙන් මුහුණ දීමට රෝගියා මුලසිටම සුහුණු කළ යුතුය. ඉක්මනින්, නොකඩවා ප්‍රතිකාර කළ යුතුය. පාසල් අධ්‍යාපනය සුරැකිය යුතුය. රසායනික ද්‍රව්‍ය, විශාල යන්ත්‍ර, බරවාහන, උඩවැඩ වැනි අවදානම් තත්ත්ව තැනී රැකියා සඳහා යොමු කළ හැකිය. මිමැස්මොර රෝගීන් සමාජගත කිරීමට අත්වැල සැපයී හැක්කේ ඔහුගේ මව්පිය සොහොයුරු වැඩිහිටි, ගුරුවර, ගුරුවරයන් වන ඔබටයි. ඔබේ වගකීම ඉටු කරන්න.

ජූලි 5 වැනිදාට යෙදෙන අපස්මාර දිනය වෙනුවෙන් සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය මගින් පවත්වන ලද සම්මන්ත්‍රණය ඇසුරිනි.

**- මනෝරා  
ප්‍රේමතිලක**