"ඔබ විසින් ඔබ වෙනුවෙන්"

ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

ඔබගේ පියයුරු පිළිබඳව දැනුවත් වීම යනු කුමක්ද?

ජීවිතයේ එක් එක් කාල පරිච්ඡේද වලදී පියයුරුවල සාමාන්‍ය ස්වරූපය හා ස්වභාවය වෙනස්විය හැකි බැවින් ඒ පිළිබඳව දැනුවත් වීමෙන් ඔබට ඔබගේ පියයුරුවල ස්වභාවික වෙනස්වීම් මොනවාද යන්න පහසුවෙන් වටහා ගත හැක.

මාසික ඔසප් වීම සිදුවන කාන්තාවක් නම් ඔසප් චක්‍රයේ ආරම්භයෙන් දින 7ත් 10ත් අතර දිනකදීත්, ආර්තවහරණය සිදු වූ අයකු නම් සෑම මසකම පහසු දිනයකදීත් ස්ව පියයුරු පරීක්ෂාව සිදු කළ යුතුය.

ස්නානය කරන අවස්ථාවක්, ඇඳුම් මාරු කරන අවස්ථාවක් වැනි ඔබගේ පෞද්ගලිකත්වය ආරක්ෂා කර ගත හැකි ඕනෑම අවස්ථාවක් මේ සඳහා යොදා ගත හැක.

පියයුරුවල සාමාන්‍ය ස්වභාවය

- **ආර්තවහරණයට (වයසත් සමග මාසික ඔසප් වීම සම්පූර්ණයෙන්ම නැවතීමට) පෙර**

ඔසප් චක්‍රයේ විවිධ අවස්ථාවලදී පියයුරුවල සාමාන්‍ය ස්වභාවයේ යම් යම් වෙනස්කම් ඔබට දැනෙන්නට හැකියාව ඇත. එයට හේතුව වන්නේ පියයුරෙහි ඇති කිරි නිපදවන පටක මාසික ඔසප්වීම පටන් ගැනීමට දින කිහිපයකට පෙර ක්‍රියාශීලී වීමයි. මෙම හේතුව නිසා මෙම කාලයේදී සමහර කාන්තාවන්ගේ පියයුරුවල වේදනාවක් හා ගැටිති ස්වභාවයක් ඇතිවිය හැක.

- **ආර්තවහරණයට පසු**

කිරි නිපදවන ග්‍රන්ථිවල ක්‍රියාකාරීත්වය නතරවීම හේතුවෙන් පියයුරු ස්පර්ශ කිරීමේදී මෘදු හා ගැටිති රහිත ස්වභාවයක් අත්ලට දැනේ.

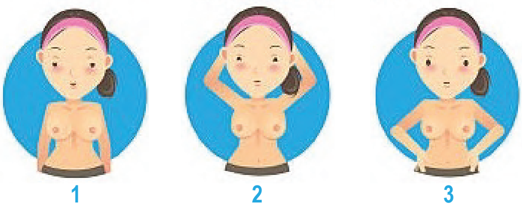
ඔබේ පියයුරුවල සාමාන්‍ය තත්ත්වය පිළිබඳව දැනුවත් වන්න

ස්ව පියයුරු පරීක්ෂාව

මෙය ආකාර 2කින් සිදු කෙරේ.

1. පියවි ඇසින් නිරීක්ෂණය කිරීම

උඩුකය සම්පූර්ණයෙන්ම නිරාවරණය කර, කණ්ණාඩියක් ඉදිරිපිටදී මෙය සිදු කළ යුතුය. එය අත් දෙක දෙපසට දමා කෙළින් සිටගෙන, දෑත් ඉහළට ඔසවා සහ දෑත් ඉන දෙපසින් තබා සැහැල්ලුවෙන් සිටගෙන නිරීක්ෂණය කළ යුතුය.



2. අතින් අල්ලා පරීක්ෂා කිරීම

මෙය ඔබට වාඩි වී/සිටගෙන/පැතලි මතුපිටක වැතිර සිට/ස්නානය කරන විට සිදු කළ හැක.

පියවි ඇසින් නිරීක්ෂණය කිරීම

1. මෑතකදී ඇතිවූ පියයුරුවල හැඩයේ, ප්‍රමාණයේ හෝ පෙනුමේ වෙනසක් තිබේදැයි බලන්න.
2. ගෙඩියක්, ගැටිත්තක් හෝ ඉදිමුණු ස්වභාවයක්.
3. වල ගැසීමක්
4. සම මතුපිට ඇතිවන වෙනසක් (රතුවීමක්, දද්‍රයක් වැනි ස්වභාවයක්)
5. තන පුඩුවේ වෙනස්කම්
   තන පුඩු ආශ්‍රිතව පහසුවෙන් සුව නොවන රතු පැහැති හා තෙත සහිත දද්‍රයක්, වණවීමක් හෝ තුවාලයක්, තන පුඩුව පිහිටි ස්ථානයේ වෙනස් වීමක් (ඇතුළට ගිලීයාමක්/දිශාවේ වෙනසක්), තන පුඩුවෙන් අසාමාන්‍ය ශ්‍රාවයක් පිටවීම.

ස්ව පියයුරු පරීක්ෂාව මගින් පියයුරු පිළිකා කලින් හඳුනා ගනිමු.

අතින් අල්ලා පරීක්ෂා කිරීම

දකුණු පියයුර වම් අතින් ද, වම් පියයුර දකුණු අතින් ද පරීක්ෂා කළ යුතුය. පරීක්ෂා කරන පියයුර පැත්තේ අත හිසට පිටුපසින් තබා ගත යුතුය.

අත්ලේ මැද ඇඟිලි තුනේ මතුපිට පෘෂ්ඨයෙන් (රූපයේ පරිදි) පරීක්ෂා කරන්න. ඇඟිලි තුඩුවලින් පරීක්ෂා **නොකළ** යුතුය.

පියයුර මත යොදන පීඩනය වරින් වර වෙනස් කරමින් පළමුව සැහැල්ලුවට ද, දෙවනුව මදක් තදින් ද, තුන්වනුව ගැඹුරු තෙරපුමක් යොදමින් ද සම්පූර්ණ පියයුර ආවරණය වන පරිදි දක්ෂිණාවර්තව (ඔරලෝසුවේ කටු කැරකෙන දිශාවට) හොඳින් පරීක්ෂා කරන්න.

අවසානයේ තන පුඩුව මදක් මිරිකා යම් ස්‍රාවයක් පිට වේ දැයි බලන්න.

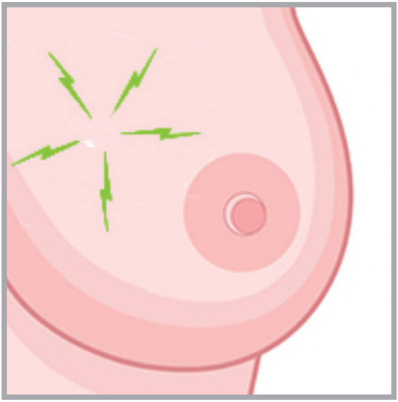
■ **මෙම පරීක්ෂාවේදී**

පියයුරක හෝ කිහිල්ල ආශ්‍රිතව කුමන ආකාරයේ හෝ ගැටිත්තක්, සමේ ඝන වීමක් හෝ ඉදිමුමක් තිබේදැයි බලන්න.

මෙය අනෙක් පියයුරෙහි එම ප්‍රදේශය හා සංසන්දනය කිරීමේදී වෙනස් තත්ත්වයක් නම් හෝ අළුතින් ඇතිවූ තත්ත්වයක් නම් වඩාත් සැළකිලිමත් විය යුතු ය.

මීට අමතරව,

එක පියයුරක අළුතින් ඇතිවූ හෝ දිගටම පවතින අපහසුතාවයක්/වේදනාවක් ඇත්නම් ඒ පිළිබඳව සැළකිලිමත් වන්න.



ඔබේ පියයුරුවල වෙනසක් ඇත්නම් ඔබ කළ යුත්තේ

පියයුරක හඳුනා ගන්නා සියළුම වෙනස්කම් පිළිකාවක ලක්ෂණ නොවන්නට ඉඩ ඇත. මෙම ලක්ෂණ පිළිකාවක් නොවන බවට සැක හැර දැනගැනීම සඳහා අනිවාර්යයෙන්ම වෛද්‍ය උපදෙස් සඳහා යොමුවන්න.

ඔබේ පියයුරුවල යම්කිසි වෙනසක් හඳුනා ගතහොත් ඔබට පිළිකා කලින් හඳුනාගැනීමේ මධ්‍යස්ථානයකට, ශල්‍ය වෛද්‍ය සායනයට, පියයුරු සායනයට, සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලය මඟින් පවත්වන සුවනාරී සායනයට හෝ සුදුසුකම් ලත් ඕනෑම වෛද්‍යවරයෙකු වෙත යොමුවන්න.

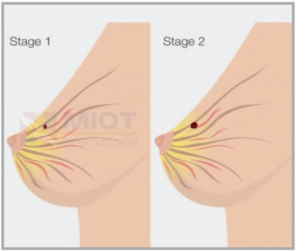
තවද, ඔබට ඔබේ ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීතුමා/තුමියගෙන්, මහජන සෞඛ්‍ය හෙද නිලධාරිනියගෙන් හෝ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනියගෙන් ද අවශ්‍ය උපදෙස් ලබාගත හැක.

පියයුරු පිළිකාව මූලික අවස්ථාවේදී හඳුනා ගතහොත් සාර්ථක ප්‍රතිකාර ක්‍රම මගින් සුව කළ හැකිය.

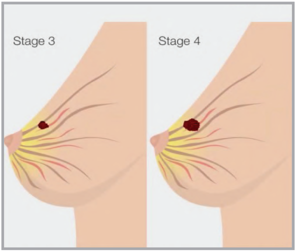
වෙනසක් ඇත්නම් වහාම වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න

පහත කරුණු පිළිබඳව දැනුවත් වී පියයුරු පිළිකාවට ඔබේ ජීවිත බිලිගැනීමට ඉඩ නොතබන්න

- ඔබේ පියයුරුවල සාමාන්‍ය ස්වභාවය පිළිබඳව දැනුවත් වන්න
- වෙනස්කම් පිළිබඳ දැනුවත් වන්න
- වෙනසක් ඇත්දැයි විමසිලිමත් වන්න
- වෙනසක් ඇත්නම් වහාම වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න.



මූලික අවස්ථාව



පසු අවස්ථාව

පියයුරු පිළිකා කලින් හඳුනා ගැනීම සඳහා පහසුකම් ඇති සේවා ස්ථාන

- පිළිකා කලින් හඳුනා ගැනීමේ මධ්‍යස්ථාන
- සුවනාරි සායන
- පියයුරු සායන
- සුව දිවි සායන
- ශල්‍ය සායන

වැඩි විස්තර සඳහා විමසන්න

0113 159 227

ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

555/5, ඇල්විටිගල මාවත,

නාරාහේන්පිට, කොළඹ 05

ටෙලි : 011-2368627/011-3159227

ඊමේල් : nccpsl@yahoo.com

වෙබ් : www.nccp.health.gov.lk