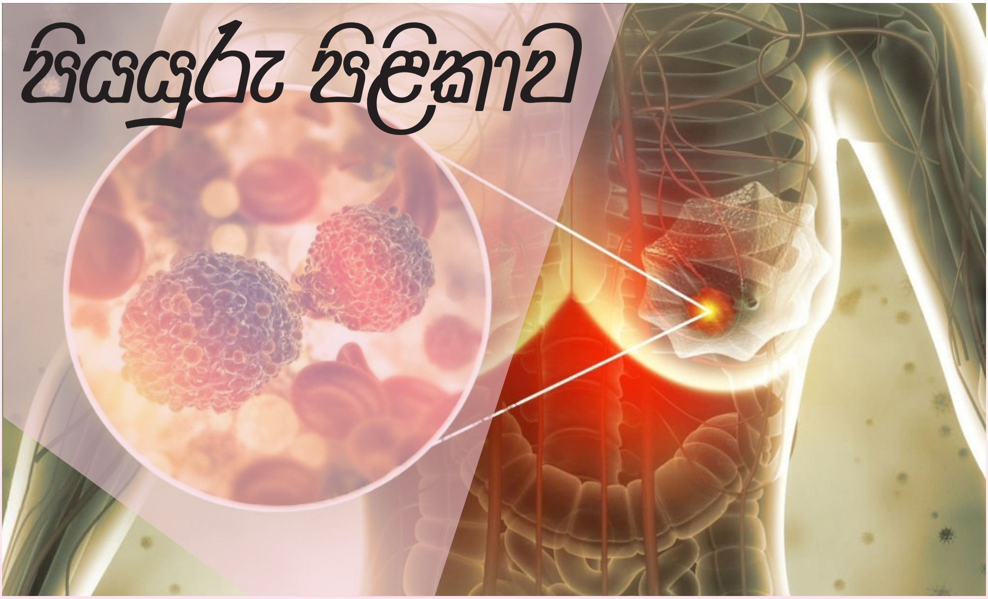
ඔබගේ වටිනා ජීවිතය වෙනුවෙන්...

- ✓ මෙම පොත ඔබ වෙනුවෙන් පාවිච්චි කරන්න
- ✓ හරි ලකුණ යොදා ඔබවම තක්සේරු කරගන්න
- ✓ අදම ක්‍රියාත්මක වෙන්න

පියයුරු පිළිකාව



අවදානම් සාධක

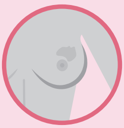
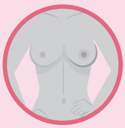
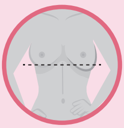
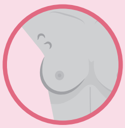
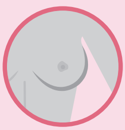
- [ ] කාන්තාවක් වීම
- [ ] වයස අවු 40ට වැඩි වීම
- [ ] පවුලේ කෙනෙකුට පියයුරු පිළිකාව වැළඳීම
- [ ] දුම්බීම
- [ ] දරුවන් නොමැති කාන්තාවක් වීම
- [ ] මත් වතුර
- [ ] අධි බර හා තරබාරු බව
- [ ] හෝමෝන ප්‍රතිකාර ගැනීම

ඉහත අවදානම් සාධක දෙකක් හෝ ඊට වැඩි නම් අදම වෛද්‍යවරයෙකු හමුවන්න.

පියයුරු පිළිකාව

ඔබ විසින් ඔබගේ පියයුරු පරීක්ෂා කර ගැනීම මඟින් මෙම රෝග ලක්ෂණ කලින් හඳුනාගත හැක. මුල් අවස්ථාවේ පියයුරු පිළිකා සඳහා වඩා සාර්ථකව ප්‍රතිකාර කළ හැකිය.

රෝග ලක්ෂණ

- ☐ පියයුරෙහි ඇතිවන ගැටිති
- ☐ ඉදිමුණු/රතු වුණු පියයුරු
- ☐  සමේ ඇතිවන වෙනස්කමක්
- ☐  පියයුරුවල වේදනාවක්
- ☐  පියයුරෙහි ප්‍රමාණයේ ඇතිවන වෙනස්කමක්
- ☐  කිහිල්ලේ ඇතිවන ගැටිති
- ☐ තන පුඩුවෙන් අසාමාන්‍ය ශ්‍රාවයක් පිටවීම
- ☐  තන පුඩුවේ හැඩයේ මෑතකදී ඇතිවුන වෙනසක්

යම් වෙනසක් සොයා ගත් වහාම වෛද්‍යවරයෙකු හමුවන්න.

මුඛ පිළිකාව

අවදානම් සාධක

☐ දුම්බීම

☐ දුම්කොළ සැපීම

☐ දුම් කුඩු ඉරීම

☐ මත් වතුර

☐ බුලත් විට සැපීම

☐ පුවක් සැපීම

ඔබට මෙම පුරුදු ඇත්නම් ඒවා නවත්වන්න. මේ සඳහා වෛද්‍යවරයෙකු හෝ දන්ත වෛද්‍යවරයෙකු හමුවී අවශ්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න. 1948 ඇමතීමෙන්ද ඔබට උපදෙස් ලබාගත හැක.

මුඛ පිළිකාව

තමා විසින්ම මුඛය පරීක්ෂා කිරීම මඟින් පහත ලක්ෂණ කලින් හඳුනා ගත හැක.

රෝග ලක්ෂණ

☐ ඉවත් කළ නොහැකි සුදු පාට පැල්ලමක්

☐ කටේ රතු පැල්ලමක්

☐ කට ඇරීම සීමා වීම හෝ දිව එහා මෙහා කිරීම අපහසු වීම

☐ අසාමාන්‍ය කටේ දැවිල්ල

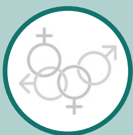
☐ සුව නොවන තුවාලයක්

ඉහත ලක්ෂණ කලින් හඳුනා ගැනීමට ස්වයං මුඛ පරීක්ෂාව සිදු කරන්න.
යම් වෙනසක් සොයාගත් වහාම දන්ත වෛද්‍යවරයෙකු හමුවන්න.

ගැබ්ගෙල පිළිකා

මීට ප්‍රධාන හේතුව මානව පැපිලෝමා වෛරසය ආසාදනය (HPV) වීමයි. මෙම සාධක ඔබට ඇත්නම් HPV ආසාදනය වීමට හා දිගු කාලයක් පැවතීමට වැඩි අවදානමක් ඇත.

අවදානම් සාධක

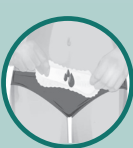
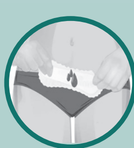
- ☐  සහකරුවන් කිහිපදෙනෙක් සමඟ ලිංගික සම්බන්ධතා පැවැත්වීම
- ☐ පෝෂණය අඩු වීම
- ☐ ප්‍රතිශක්තිය අඩු වීම
- ☐ අපිරිසිදු බව/අඩු සනීපාරක්ෂාව

අවු 35 හා අවු 45 සියළුම කාන්තාවන් පැප් පරීක්ෂණය සඳහා සුවනාරි සායනයට යොමුවන්න.

ගැබ්ගෙල පිළිකා

පහත රෝග ලකෂණ ඇති වනුයේ රෝගයෙන් පසු අවධියේදී බැවින් පූර්ව පිළිකා තත්ත්වයේදී හඳුනා ගැනීම වැදගත් වේ.
අවු 35 හා අවු 45 දී සුවනාරි සායනය වෙත යොමුවන්න.

රෝග ලක්ෂණ

- [ ]  මාස් ශුද්ධිය අතරමැදදී සිදුවන අසාමාන්‍ය රුධිර වහනය
- [ ]  ආර්ථවහරණයෙන් පසු සිදුවන රුධිර වහනය
- [ ] ලිංගික සංසර්ගයෙන් පසු රුධිරය පිට වීම
- [ ] යෝනි මාර්ගය ආශ්‍රිත ශ්‍රාවයන් (ඇතැම් විට දුගඳක් හමයි)
- [ ] උදරයේ පහළ ඇතිවන වේදනාව

අවු 10-11 ගැහැණු ළමයින්ට HPV එන්නත් ලබා දීමෙන්, HPV ආසාදනය වීම වළක්වා ගත හැක.

මහාන්ත්‍ර පිළිකා

අවදානම් සාධක

- ☐ වයස්ගත වීම
- ☐ ළඟම ඥාතීන්ට පැවතීම
- ☐ දියවැඩියාව
- ☐ ක්‍රියාශීලී නොවීම
- ☐ *ආහාර පුරුදු
- ☐ මත් වතුර
- ☐ දුම්බීම
- ☐ අධික තරබාරුකම

*කෙඳි සහිත ආහාර (පළතුරු හා එළවළු) අඩුවෙන් ආහාරයට ගැනීම, සකස් කරන ලද මාංශමය ආහාර අධික වශයෙන් ආහාරයට ගැනීම

මහාන්ත්‍ර පිළිකා

රෝග ලක්ෂණ

- [ ] ගුද මාර්ගයෙන් ලේ පිටවීම
- [ ] *මෑතකදී ඇති වූ මළපහ කිරීමේ පුරුදු වෙනස් වීම
- [ ] අසාමාන්‍යය ලෙස මහන්සිය දැනීම හා උදාසීන බව
- [ ] කෑම අරුචිය
- [ ]

බර අඩු වීම
- [ ] කාලයක් තිස්සේ පවතින උදරයේ වේදනාව

*මළ බද්ධය හා බුරුලට මළපහ පිටවීම, සම්පූර්ණයෙන් පිට නොවූ බවක් දැනීම, ප්‍රමාණයෙන් සිහින්ව මළපහ පිටවීම

ගලනාලය ආශ්‍රිත පිළිකා

අවදානම් සාධක

- [ ] *දුම්බීම
- [ ] තරබාරුකම
- [ ] මත් වතුර
- [ ] බුලත් විට සැපීම

ඔබට මෙම පුරුදු ඇත්නම් ඒවා නවත්වන්න. මේ සඳහා වෛද්‍යවරයෙකු හමුවී අවශ්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න.

*1948 ඇමතීමෙන්ද ඔබට උපදෙස් ලබාගත හැකිය.

ගලනාලය ආශ්‍රිත පිළිකා

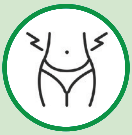
රෝග ලක්ෂණ

ගිලීමට අපහසු වීම

කටහඬ වෙනස් වීම

කෑමෙන් පසු වමනය දැමීම

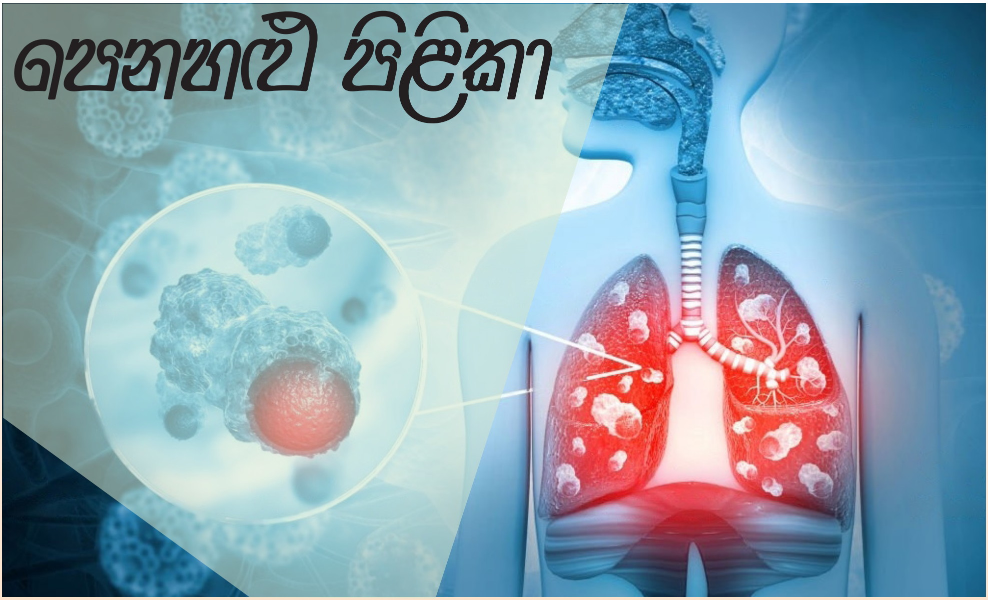
බර අඩුවීම



උදරයේ ගෙඩියක් තිබීම

නිතර උගුරට ඒම හා බඩ දැවිල්ල

ඉහත ලක්ෂණ තිබේ නම් වෛද්‍යවරයෙකු හමුවන්න.



අවදානම් සාධක

☐ *දුම්බීම

☐ **රසායනික ද්‍රව්‍ය වලට නිරාවරණය වීම

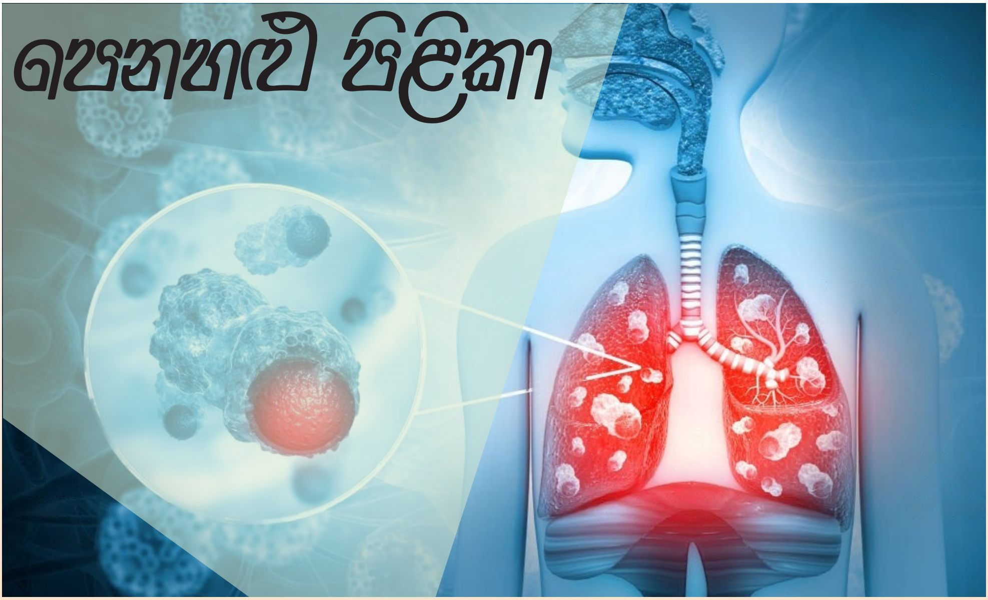
☐ ගෘහස්ථ වාතය අපිරිසිදු වීම

☐ විකිරණ

*දුම්බීමට ඔබ පුරුදු වී ඇත්නම් වහාම නවත්වන්න. මේ සඳහා වෛද්‍යවරයෙකු හමුවී අවශ්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න. 1948 ඇමතීමෙන්ද ඔබට උපදෙස් ලබාගත හැකිය.

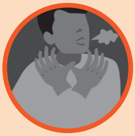
**මානව පිළිකාකාරක 121 ක් සොයාගෙන ඇති අතර, ඉන් පෙනහළු පිළිකා ඇති කරන බහුලව පවතින පිළිකාකාරක - ඩීසල් එන්ජින් දුම, මත්වතුර, ඇස්බැස්ටෝස්, කැඩ්මියම්, එළිමහන් වායු දුෂණය, තීන්ත නිපදවීම සහ ආලේපනය, සිලිකා දූවිලි සහ පැස්සුම් දුම.

පෙනහළු පිළිකා



රෝග ලක්ෂණ

කල් පවතින කැස්ස


හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා

පපුවේ වේදනාව

කැස්ස සමඟ ලේ පිටවීම

ඉහත ලක්ෂණ තිබේ නම් වෛද්‍යවරයෙකු හමුවන්න.

තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථි පිළිකා

ඉතාම සාර්ථක ප්‍රතිකාර ක්‍රම පවතින බැවින් මුල් අවස්ථාවේදී තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථි පිළිකා හඳුනා ගැනීම ඉතා වැදගත්ය.

අවදානම් සාධක

- කාන්තාවක් වීම
- *ඇතැම් ජානමය දුර්වලතාවයන්
- විකිරණවලට නිරාවරණය වීම
- දීර්ඝ කාලීන වායු ගෙඩි පැවතීම

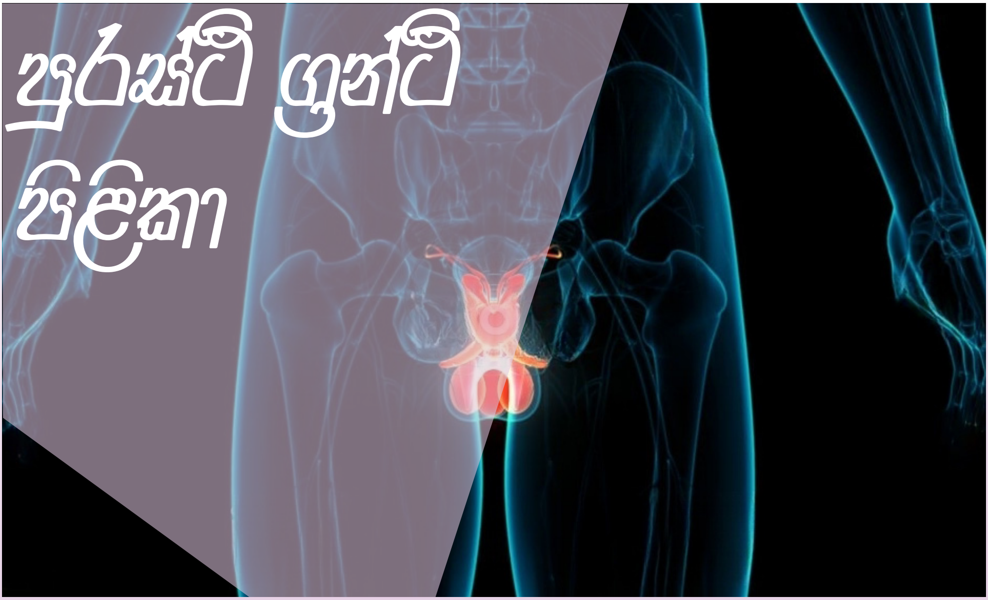
රෝග ලක්ෂණ

- සීඝ්‍රයෙන් විශාල වන වායු ගෙඩි/ තනි වායු ගෙඩියක්
- කටහඬ වෙනස් වීම හෝ ගිලීමේ අපහසුතා
- බෙල්ලේ ඇතිවන වෙනත් ගැටිති
- හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා

*Medullary thyroid cancer, Familial Adenomatous Polyposis (FAP), Multiple Endocrine Neoplasia Type 2(MEN 2), Cowden disease, Carney Complex, type 1, Familial non-medullary thyroid carcinoma, having 1st degree relative with thyroid cancer.

ඉහත රෝග ලක්ෂණ තිබේ නම් වෛද්‍යවරයෙකු හමුවන්න.

පුරස්ථි ග්‍රන්ථි පිළිකා



අවදානම් සාධක

- ☐ වැඩිහිටි වයස

- ☐ ළඟම ඥාතියෙකුට පැවතීම

රෝග ලක්ෂණ

- ☐ *මුත්‍රා කිරීමේදී ඇතිවන අපහසුතා

- ☐ මුත්‍රා සමඟ ලේ පිටවීම

*මුත්‍රා කිරීමේ වාර ගණන වැඩි වීම, මුත්‍රා කිරීම ආරම්භ කිරීමට වෙනදාට වඩා වැඩි කාලයක් ගත කිරීම, දුර්වල මුත්‍රා ධාරාව, මුත්‍රා කිරීමේදී තැටමීමට සිදුවීම, ඉක්මනින් ඇතිවන මුත්‍රා කිරීමේ අවශ්‍යතාවය.

ඉහත රෝග ලක්ෂණ තිබේ නම් වෛද්‍යවරයෙකු හමුවන්න.

ඔබගේ වටිනා ජීවිතය වෙනුවෙන්...
පහත සායන ඔබට සේවා සැපයීමට සූදානමින් සිටී

- සුව දිවි මධ්‍යස්ථානය (HLC) - අවු 35ට වැඩි ඕනෑම කෙනෙකුට මෙම සේවාව ලබා ගත හැක. ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය සේවා ආයතනවල මෙම සායන පිහිටා ඇත.

- සුවනාරි සායනය - ඔබගේ ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය නිලධාරි කාර්යාලය මඟින් පවත්වාගෙන යනු ලබන මෙම සායන වලින් අවු. 35 හා 45 කාන්තාවන්ට සේවය ලබා ගත හැකිය.

- බාහිර රෝගී අංශය (OPD) - සියළුම රජයේ රෝහල්වල පිහිටා ඇති බාහිර රෝගී අංශවලින් ඔබට සේවය ලබා ගත හැකිය.

- පවුලේ වෛද්‍යවරයා හමුවීම මඟින්ද අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා ගත හැකිය.

ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන