

➔ ඇදුම රෝගයෙන් මිය යන්නේ ඇයි ?

- ▶ රෝගය ගැන මනා අවබෝධයක් නොමැති වීම සහ රෝගයේ අවදානම් තත්ත්වය වටහා නොගැනීම
- ▶ වායු මං ඉදිමීම වළක්වන ඖෂධ භාවිතා නොකිරීම
- ▶ නිසි ඇයුරින් නිතිපතා ඖෂධ නිවැරදි ලෙස භාවිතා නොකිරීමෙන් පෙනහළු තව දුරටත් දුර්වල වීම

➔ මේ කරුණු වැදගත් බව ඔබ දන්නවාද ?

- ▶ දැනට ඇති නවීන ප්‍රතිකාර අතර උරන උපකරණ (ඉන්හේලර්) භාවිතය ඉතා ආරක්‍ෂාකාරී වන අතර ඉක්මන් ප්‍රතිඵල ගෙන දෙයි. මෙය භාවිතයට පෙර නිවැරදි භාවිතය පිළිබඳ උපදෙස් ලබා ගැනීම ඉතා වැදගත්ය. මෙහිදී රෝගය මැඩ පවත්වා ගැනීමට සමහර ඖෂධ නොනවත්වා ගත යුතුය.
- ▶ රෝගය නොදික් පාලනය වන තුරු මසකට වරක් වත් වෛද්‍යවරයෙකු හමුවන්න. ඉන් පසු මාස 3 - 6 කට වරක්වත් වෛද්‍යවරයා හමුවීම සෑහේ. රෝගය උත්සන්න වූ විට වෛද්‍යවරයා වෙත යාම වෙනුවට පිළිවෙලකට දිනපතා ඖෂධ භාවිතා කිරීම මගින් රෝගය පාලනය කර ගැනීම ඉතා වැදගත්ය. මෙමගින් ඇදුම රෝගය නිසා සිදුවන මරණ වලක්වා ගත හැක.



- ▶ ඔබේ ඇදුම රෝගය උත්සන්න වූ විට අවශ්‍ය ඖෂධ වෙනමත්, දිනපතා ගත යුතු ආකාරය වෛද්‍යවරයාගෙන් දැන ගැනීමද, ඒවා ලබා ගත හැකිමද ඉතා වැදගත්ය.
- ▶ ඔබ වෙතත් රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර ගැනීමට ගිය විටදී ද ඔබ ඇදුම රෝගියෙකු බව වෛද්‍යවරයාට දැන්වීම ප්‍රතිකාර නිශ්චය කිරීමේදී ඉතා ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත.
- ▶ මුල් මාස 6 මව්කිරි පමණක් ලැබූ දරුවන්ට අනාගතයේ දී ඇදුම වැනි ආසාත්මිකතාව මත පදනම් වූ රෝග වලට ගොදුරුවීමේ ඉඩකඩ ඉතා අවමය.
- ▶ ඇදුමෙන් පෙළෙන ගර්භණී මව්වරුන්ට වඩාත්ම සුදුසු ප්‍රතිකාරය ඉන්හේලර් භාවිතයයි.
- ▶ ව්‍යායාම හෝ ක්‍රීඩා කිරීම ඇදුම රෝගීන්ටද සුදුසුය. නමුත් ව්‍යායාමයේ යෙදීමේදී හරිය, හුස්ම ගැනීමේ අපහසුව හෝ කැස්ස ඇති වූවහොත් ව්‍යායාම ගැනීමට කලින් සැලකිලිමත්ව වැනි ඖෂධයක් වෛද්‍ය උපදෙස් මත ලබා ගන්න. එසේම මුලිකව සිදුකරන ශරීරය උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාමයද (Warm-up) ඇදුම තත්ත්වය පාලනයට උපකාරී වේ.

ඇදුම

හයානක හෝ පිළිකුල් කල යුතු රෝගයක් නොවේ.

“නිසි ප්‍රතිකාර නිසි කලට - නිසි ඇයුරින් ගෙන ඇදුම සමග නොඇදෙන ජීවිතයක් ලබමු.”

ලෝක බැංකු ආධාර සහිත සෞඛ්‍ය සංවර්ධන ව්‍යාපෘතිය දිස්ත්‍රික් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ කාර්යාලය - කෑගල්ල.

Printed by Quality Printers Tel. 035 - 2223759

නිදහසේ හුස්ම ගන්න



ඇදුම සමග නොඇදෙන ජීවිතයක්

ඇදුම යනු ලෝකයේ සෑම රටක ම දක්නට ලැබෙන ඉතා සුලභ රෝගයකි.

ලොව පුරා ලක්ෂ 1500 ක් හා අප රටේ ලක්ෂ 10 ක් පමණ දෙනා මෙම රෝගයෙන් පීඩා විඳිති. ලෝක ජනගහනයෙන් 18000 ක් පමණ දෙනා මෙම රෝගයෙන් වාර්ෂිකව මිය යති. තවද මේ නිසා ළමයින්ගේ අධ්‍යාපන කටයුතු අඩාල වන අතර වැඩිහිටියන්ගේ රැකියා කටයුතු වලට බාධා පැමිණේ. එහෙත් ඇදුම රෝගයෙන් පෙළෙන බොහෝ දෙනා ඒ වඩා දන්නේවත් පිළිගන්නේවත් නැත.

➔ මොකක්ද මේ ඇදුම ?

ඇදුම යනු පෙනහළු වලට වාතය ගෙන යන නාල ඇතුළතින් ඉදිමී කුඩාවීම නිසා ඇතිවන හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාවයයි.



➔ ඇදුම බෝවන රෝගයක්ද ?

නැත. මෙය කෙනෙකුගෙන් තව කෙනෙකුට වීෂබීජ මගින් පැතිරෙන්නේ නැත. මෙය පරම්පරාගතව ද එසේ නොමැතිව ද ඇති විය හැක.

➔ ඇදුම රෝගයේ ලක්ෂණ මොනවාද ?

- ▶ හගිය
- ▶ හුස්ම ගැනීමේ අපහසුව
- ▶ රාත්‍රී කාලයේ කැස්ස
- ▶ පපුවේ ඇතිවන තද ගතිය හා රා රූණ ශබ්දය

➔ ඇදුම හැදෙන්නේ ඇයි ?

- ▶ බාහිර ද්‍රව්‍යයන් සඳහා දක්වන ආසාත්මිකතාවයන් නිසා උදා :- ලී කුඩු, සත්ව ලොම්, දුම, මල් රේණු, ගෙදර දොරේ දූවිලි ආශ්‍රිතව වෙසෙන දූවිලි, මැක්කන්
- ▶ අධික දුම් පානය නිසා
- ▶ මදුරු කොයිල් නිසා
- ▶ පීනස ආසාත්මිකතාවයන් ද, දද, කුෂ්ඨ ආදිය සහිත පවුල් ඉතිහාසයක් ඇති අයට ඇදුම සෑදීමේ ප්‍රවණතාවයක් ඇත.

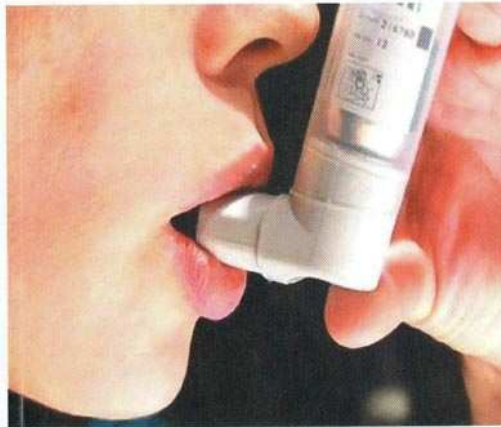


➔ ඇදුම සුව කල හැකිද ?

මෙය නිර්වාච්‍යවීම සුව කල හැකි රෝගයක් නොවේ. නිවැරදි ලෙස ඖෂධ භාවිතයෙන් හා රෝගය උත්සන්න කරන සාධක ගැන සැලකිලිමත් වීමෙන් පාලනය කර ගත හැක.

➔ ප්‍රතිකාර

- ඇදුම රෝගය සඳහා ප්‍රධාන ඖෂධ වර්ග 2 ක් තිබේ
1. ශ්වසන මං ආශ්‍රිත පේශි ඉතිරි කරන "සහනදායී" ඖෂධ යි.
 2. ශ්වසන මං ඉදිමුම පාලනය කරන "වළක්වා ලන ඖෂධ" යි.



➔ ඉන්හේලර් (උරන බෙහෙත්) අනතුරුදායක ද ? ඇඹිබැසි විය හැකි ද ?

නැත. සියළු ඖෂධ වර්ග මෙන් උරන බෙහෙත්ද භාවිත කල යුත්තේ වෛද්‍ය උපදෙස් අනුවයි. පෙනී/දියර ඖෂධ වලට වඩා උරන බෙහෙත් කාර්යක්ෂම වන අතර අතුරු ආබාධ අඩුය. එසේම බොහෝ පෙනී/දියරවල ඖෂධ මාත්‍රාවට සාපේක්ෂව උරන බෙහෙත් වල අඩංගු ඖෂධ මාත්‍රාව ඉතාම අඩුය.