ඇදුම රෝගය සම්බන්ධ මූලික කරු

Sinhalese Basic Asthma Factsheet

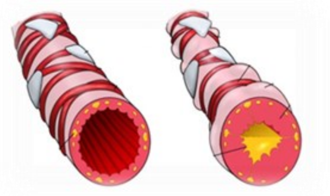
ඇදුම යනු කුමක්ද?

ඇදුම යනු පෙනහළු වෙත වාතය ගෙනයන මාර්ගයේ ඇතිවන රෝගී තත්වයකි. ඇදුම ඇති අයගේ පෙනහළු වෙත වාතය ගෙනයන මාර්ගය සංවේදී වන අතර සිය ඇදුම රෝගය උත්සන්න කරන විවිධ දේ ඇත. ඇදුම ඇති අය හට සිය පෙනහළු තුලට සහ පෙනහළු වලින් පිටට වාතය ගැනීම අපහසු වන්නේ මූලික කරුණු තුනක් වෙනස්වීම හේතුවෙනි:

1. වාතය ගෙනයන මාර්ගයේ ආස්ථරය (inside lining) රත් පැහැවී ඉදිමීම;

2. වාතය ගෙනයන මාර්ගය ඇතුලත සෙම එකතුවීම; සහ

3.වාතය ගෙනයන මාර්ගය වටා ඇති මාංශ පේශි තදවීම.



ඇදුම රෝගයේ උත්තේජනයන්

ඇදුම රෝගයෙන් පෙළෙන පුද්ගලයන් තමන්ගේ රෝගයේ උත්තේජනයන් (triggers) කවරේදැයි දැන සිටීම වැදගත් වන අතර හැකි සෑම විටම එවැන්නනන්ගෙන් ව ළකී සිටීමට උත්සාහ කල යුතුයි. ඇදුම රෝගයේ සුලභ උත්තේජනයන් තුන වනුයේ :

- සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව සහ සෙම්ප්‍රතිශ්‍යා උණ,
- ව්‍යායාම් කිරීම සහ,
- දුම් පානය

ඇදුම රෝගයේ ලක්‍ෂණ මොනවාද?

- හුස්ම නොවැටීම
- ඇදීම (wheezing)
- පපුවෙහි තද ගතිය
- දිගටම පවතින කරදරකාරී කැස්ස - බොහෝ විට රාත්‍රියේ උදෑසන, හෝ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සමග ඇතිවේ.

ඇදුම රෝගයට ඇති ප්‍රතිකාර

ඇදුම රෝගය සඳහා විවිධ ආකාරයේ ප්‍රතිකාර ඇත. ඇදුම ඇති අයෙකුගේ රෝගය පාලනය කිරීමට වෛද්‍යවරයෙකු විසින් පහත ප්‍ර-තිකාරවලින් එකක් හෝ කිහිපයක් නියම කල හැක:

සහනය ලබාදෙනන්නක් (රිලීවරයක්-Reliever)

- යනු ඇදුම රෝගය ඇතිවූ විට හෝ ඇදුම රෝගය නරක අතට හැරුණු විට එය පාලනය කිරීමට භාවිතා කරන **නිල් පැහැති උරණ උපකරණයකි (ඉන්හේලරය - inhaler)**;
- වාතය ගෙනයන මාර්ගය වටා ඇති මාංශ පේශි ලිහිල් කර හුස්ම ගැනීම පහසු කිරීම සඳහා මෙය ඉතා ඉක්මණින් ක්‍රියාකරයි;
- සැමවිටම ඔබලඟ තබාගත යුතුය;
- යම් අයෙකු හට නිල් පෆරය (puffer) සතියකට තුන් වතාවකට වඩා පාවිච්චි කිරීමට සිදුවේ නම්, එයින් අදහස් වන්නේ එම අයගේ ඇදුම රෝගය හොඳින් පාලනය කර නැතිබව වන අතර වහාම වෛද්‍යවරයෙකු හමුවිය යුතු බවයි.

වළක්වාලනය (ප්‍රිවෙන්ටර්- Preventer)

- මෙය දුඹුරු හෝ තැඹිලි පාට ඉන්හේලරයකි;
- වාතය ගමන් කරන මාර්ගය සුමුදු කරන අතර වාතය ගමන් කරන මාර්ගය ඇතුලත ඉදිමුම අඩුවී සෙම අඩු කරයි;
- ඇදුම රෝගය ඇති සෑම අයෙකුටම ප්‍රිවෙන්ටරයක් අවශ්‍ය නැත;
- ප්‍රිවෙන්ටරයක් නියම කලේ නම්, ඔබට සුවවුවද, හොඳින් ක්‍රියාකාරීවීමට නම්, දිනපතා ගතයුතුය;
- මේ මගින් දරුණු ලෙස ඇදුම රෝගය ඇතිවිය හැකි අවස්ථා අඩු කරයි.

ප්‍රතිකාර කිහිපයක්

- දම් හෝ රතු/සුදු ඉන්හේලරයක්
- ප්‍රිවෙන්ටරයක සහ දිගු කල් ක්‍රියාත්මක වන රිලීවර් ප්‍රතිකාරවල එකතුවකි
- දරුණු ලෙස ඇදුම රෝගය ඇතිවිය හැකි ඉඩකඩ අඩුකරයි

ඔබට ඇදුම තිබී පහත දේ ඇතිනම් ඔබගේ වෛද්‍යවරයා හමුවන්න:

- කැස්ස ඇතිව, ඇදුම සහිතව හෝ හුස්ම ගැනීමට අපහසුව අවදිවේනම්
- සතියකට තුන් වතාවකට වඩා නිල් පැහැ පෆරය පාවිච්චි කිරීමට අවශ්‍යනම්
- සාමාන්‍ය කටයුතු සහ ව්‍යායාම කිරීමට අරගල කරයිනම්
- ඔබගේ බෙහෙත් හොඳින්ම ක්‍රියාකරන ආකාරය ගැන අපැහැදිලිනම්

ඇදුම සම්බන්ධ ප්‍රථමාධාර සැලැස්ම

ඇදුම ඇතිවීමට ආසන්නද යන්න ඔබ දැනගන්නේ කෙසේද?

ඇදුම රෝගය ඇති අය:

- හුස්ම ගැනීමට වෙහෙස දරන්නේනම්
- පපුවෙහි තද බවක් දැනෙන්නේ නම්
- කථා කිරීමට නොහැකිනම්
- බොහෝ උනන්දු ගතියක් පෙන්වයි නම්
- නිල් පැහැති පෆරය මගින් කිසිදු සහනයක් නොලැබේ නම්...

  බොහෝවිට එය ඇදුම ආරම්භවීමක් විය හැකිය!

හැකි විගස ඇදුම සම්බන්ධ ප්‍රථමාධාර සැලැස්ම

1 වන පියවර. අදාල අයව කෙළින් අතට සිටුවන්න

- සන්සුන්ව විශ්වාසයෙන් යුතුව සිටින්න
- ඔවුන්ව තනිකර නොයන්න

(අදාල අයව කෙළින් අතට ඉන්දවීම මගින් ඔවුන් හට හුස්ම ගැනීම පහසුවේ)

2 වන පියවර. නිල් පැහැති රිලීවරයෙන් 4 වරක් ලබාගන්න දෙන්න

- ස්පේසරයක් (spacer) ඇතිනම් එය පාවිච්චි කරන්න
- පෆරය හොඳින් සොලවන්න
- ස්පේසරය තුලට නිල් රිලීවරයේ ඇති බෙහෙත් යවන්න
- ස්පේසරයෙන් 4 වරක් හුස්ම ගන්න
- නිල් රිලීවරයෙන් 4 වරක් බෙහෙත් ගන්නා තෙක් මෙය නැවත කරන්න

මතක තබා ගන්න: රිලීවරය සොලවන්න, 1 වරක් බෙහෙත් ස්පේසරය තුලට යවන්න, 4 වරක් ස්පේසරයෙන් හුස්ම ගන්න

3 වන පියවර. මිනිත්තු 4ක් සිටින්න

හොඳ අතට හැරෙන්නේ නැතිනම්, ඉහත ආකාරයට 4 වරක් බෙහෙත් අල්ලන්න

4 වන පියවර. තව දුරටත් හොඳ අතට හැරෙන්නේ නැතිනම්, ආපදා උපකාර ලබා ගන්න (000)

- යම් අයෙකු හට ඇදුම ඇති බවට ගිලන් රථ සේවයට කථාකර කියන්න
- හදිසි ආපදා උපකාර ළඟාවන තෙක් සෑම මිනිත්තු 4කටම වරක් බෙහෙත් 4 වරක් ලබා දෙන්න

(ට්‍රිපල් සීරෝ (000) කථා කිරීමෙන් වැඩක් නොවේනම්, ඔබගේ ජංගම දුරකථන ඔස්සේ 112 ඇමතීමට උත්සාහ කරන්න)

** පෆරයක් හෝ ස්පේසරයක් නොමැතිනම් බ්‍රිකනිල් ටර්බියුහේලරයක් (Bricanyl Turbuhaler) පාවිච්චි කරන්න*

දුරකථන අංක 1800 278 462 ඔස්සේ Asthma Foundation of Victoria ඇමතීම මගින් හෝ www.asthma.org.au වෙබ් අඩවිය වෙත යාම මගින් හෝ ඔබගේ වෛද්‍යවරයා සමග කථා කිරීම මගින් ඇදුම සම්බන්ධ වැඩි විස්තර ලබාගත හැකිවේ.

වැඩිදුර උපකාර සඳහා දුරකථන අංක 13 14 50 ඔස්සේ දවසේ පැය 24 පුරාම සහ සතියේ දින හත පුරාම, පරිවර්තන සහ තෝල්ක සේවාව (Translating and Interpreting Service) අමතන්න.