16 පිටුවෙන්

සෞඛ්‍ය සංඛ්‍යා ලේඛන වලට අනුව ඕස්ට්‍රේලියාවේ වැඩිහිටියන්ගෙන්15%කට අධික රුධිර පීඩනය තිබේ. වයස අවුරුදු 65ට වැඩි ඕස්ට්‍රේලියානු වාසීන්ගෙන්50%කට වඩා අධික රුධිර පීඩනයට ගොදුරුවව සිටිති. එසේ වුවද තමන් අධික රුධිර පීඩන තත්ත්වයෙන් පෙළෙන බව කල් තියා හඳුනා ගන්නේ ඉන් හරි අඩක සංඛ්‍යාවක් පමණක් බවද පරීක්ෂණ මඟින් සොයා ගෙන ඇත.

බොහෝ දුරට අධික රුධිර පීඩනය, රෝග ලක්ෂණ පහළ නොකරන බැවින් ඔබේ රුධිර පීඩනය අධික වුවද එය ඔබට නො-වැටහේ. එසේ දිගු කාලයක් අධික රුධිර පීඩන තත්ත්වයන්ට මුහුණ දී තිබීමේ ප්‍රතිඵල භයානක බව කිව යුතුය. අධික රුධිර පීඩනය, හෘදයාබාධ, හෘදය අකර්මන්‍ය වීම සහ අක්මා රෝග තත්ත්වයන් ඇති කරවීමට හේතුවේ.

මුත්‍රා පරීක්ෂාව එතරම් වැදගත් වන්නේද?

සෞඛ්‍ය සංඛ්‍යා ලේඛන වලට අනුව සියළුම වැඩිහිටියන්ගෙන් 3% ක් දියවැඩියා රෝගීන් වන අතර තමන්ට දියවැඩියා රෝගය ඇති බව හඳුනා ගෙන ඇත්තේ අඩක් පමණි. දියවැඩියා පරීක්ෂණ පදනමේ දත්තයන්ට අනුව මේ රටේ 7.5% දෙනෙකු කුමන ආකා රයක හෝ දියවැඩියා රෝගයකින් පෙළෙති. ඕස්ට්‍රේලියාවේ ළමුන් 700කට එක් අයෙකු දියවැඩියා රෝගියෙකු වන අතර එය ලෝකයේ අන් රටවල් හා සසඳන කල ඉහළ අගයක් ගනී.

මුත්‍රා පරීක්ෂාවෙන් කෙරෙන්නේ රුධිරයේ ග්ලූකෝස් මට්ටම පරීක්ෂා කිරීමයි. රුධිරයේ සීනි ප්‍රමාණය පමණ ඉක්මවා පවතින්නේ නම් එය දියවැඩියා රෝගී තත්ත්වයකි. දියවැඩියා රෝගය සිරුරේ සමහර ඉන්ද්‍රියයන් නැවත යථා තත්ත්වයට පත් කල නොහැකි ආකාරයේ හානි සිදු කිරීමට හැකි වන තරම් බරපතල රෝගයක් බව කිව යුතුය. සාමාන්‍ය මුත්‍රා පරීක්ෂණයකදී දියවැඩියා තත්ත්වයට අමතරව මුත්‍රාශුයේ හෝ වකුගඩු වල ආබාධ පිළිබඳවද හඳුනා ගැනීමට හැකියාව ලැබේ.

රුධිරයේ කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම පරීක්ෂා කිරීම ඔබට වැදගත් වන්නේ ඇයි?

හෘදයේ රුධිර නාල ආශ්‍රිත රෝග ඇති වීමට ආසන්නම හේතුව වන්නේ රුධිරයේ කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම වැඩි වීමයි. සිරුරේ වැදගත්ම ඉන්ද්‍රියය වන හෘදයේ ක්‍රියාකාරීත්වයට සෘජුවම බලපාන බැවින් සෑම වැඩිහිටියෙකුම වීරිත් විට තම රුධිරයේ කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම පරීක්ෂා කරවා ගැනීම බෙහෙවින් වැදගත් වේ. මෙම වෛද්‍ය පරීක්ෂණයේදී ඔබේ රුධිරයේ කොලෙස්ටරෝල් මට්ටමේ වෙනසක් වෛද්‍යවරයා විසින් හඳුනා ගන්නේ නම් ඔහු ඔබව කඩිනමින් විශේෂිත පරීක්ෂණ වලට ලක් කරවනු ඇත.

මේ රටේ 7.5% දෙනෙකු කුමන ආකා රයක හෝ දියවැඩියා රෝගයකින් පෙළෙති. ඕස්ට්‍රේලියාවේ ළමුන් 700කට එක් අයෙකු දියවැඩියා රෝගියෙකු වන අතර එය ලෝකයේ අන් රටවල් හා සසඳන කල ඉහළ අගයක් ගනී.

පැප් පරීක්ෂණයට කාන්තාවන් පැකිලෙන්නේ ඇයි?

ලිංගික සබඳතා පවත්වනු ලබන සෑම කාන්තාවක් සඳහාම පැප් පරීක්ෂණය නිර්දේශ කෙරේ.

ගැබ් ගෙල පිළිකා කාන්තාවන්ට බහුලව වැළඳෙන රෝගී තත්ත්වයකි. එක්ටෝරියානු රජයේ සංඛ්‍යා ලේඛන වලට අනුව සෑම වසරකම එක්ටෝරියානු කාන්තාවෝ 180ක් දෙනා තමන් ගැබ් ගෙල පිළිකා රෝගයට ගොදුරුව ඇති බව දැන ගනිති. මෙම පිළිකාව සාමාන්‍යයෙන් සෙමින් වර්ධනය වන්නක් බැවින් අවුරුදු 40ට වැඩි කාන්තාවන් අතර මෙය බහුලව දැකිය හැකිය.
කාන්තාවන් තමන්ගේ වයස අවුරුදු 70 වන තෙක් සෑම වසර 2කට වරක්ම පැප් පරීක්ෂණය කරවා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. එසේ වුවද මැදි වයසේ බොහෝ කාන්තාවන් මෙම පරීක්ෂණය කරවා ගැනීමට උනන්දු නොවීම අවාසනාවන්ත තත්ත්වයකි.

ප්‍රොස්ටේට් ග්‍රන්ථි පරීක්ෂාව පිළිබඳව ඔබ දැනුවත් වී තිබේද?

වයස අවුරුදු 50ට වැඩි පිරිමින් වසරකට වරක්වත් ප්‍රොස්ටේට් ග්‍රන්ථි පරීක්ෂණයට ලක් කරවා ගැනීමෙන් හා අදාල රුධිර පරීක්ෂණ කරවා ගැනීමෙන් තමන්ට ප්‍රොස්ටේට් පිළිකා අවදානමක් තිබේද යන්න කල් තියා හඳුනා ගත හැකිය. තවද මුත්‍රා මාර්ගයේ අවහිරතා වැනි තත්ත්වයන් පිළිබඳවද වෛද්‍යවරයා සමඟ සාකච්ඡා කිරීමටද මෙය හොඳ අවස්ථාවකි.

ඔබ මැමොග්‍රෑම් පරීක්ෂණයට මුහුණ දී තිබේද?

සෑම කාන්තාවක්ම තම පියයුරු මැමොග්‍රෑම් පරීක්ෂණයට ලක් කරවා ගැනීමෙන් පියයුරු පිළිකා අවදානම අඩු කර ගත හැකිය. ඔබේ පියවී ඇසට හෝ සාමාන්‍ය පියයුරු පරීක්ෂා-වට හොඳපෙනෙන දෑ මෙම පරීක්ෂාව මඟින් පහසුවෙන් හඳුනා ගත හැකිය. ඔබ වයස අවුරුදු 40.49ත්අතර නම් ඔබට එක්ටෝ-රියානු ප්‍රාන්තයේ රිරෑවිජරුඤ----ආයතනයට ගොස් අදාල පරීක්ෂණය කරවා ගත හැකිය. ඔබ වයස අවුරුදු 50 ඉක්ම වූ විට එම ආයතනය මඟින් ඔබට පළඟ පරීක්ෂණ දීනය පිළිබඳව සිහි කැඳවීම් ලිපියක් එවීමට කටයුතු කෙරේ. ■