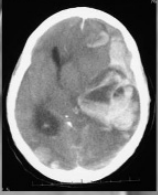




නිසභදය



නිසභදය නොවැදගත්කමක් නොමැති සෞඛ්‍යාගන්තව බැර නරම් යැයි කිව-ගොත් එය අතිශයෝක්තියක් නොවේ. සත්‍යය පුවත් පතට මෙම ලිපිය ලියන මමත් සත්‍යය පුවත් පත කියවන මවත් කිසියම් මොහොතක නිසභදයෙන් පීඩා විඳි බව අනුමතවන්න මතක් කර දිය යුතු නැත. නිසභදය හටගන්නා හේතු බොහොමයක්ම නිසි. අද මෙම ලිපිය තුළින් අප බලාපොරොත්තු වන්නේ නිසභදය ඇතිවන්නට ඉතා බහුල හේතුවක් වන මධ්‍යමය ඵලදායී නැතිවීම බොහෝ සිංහල පාඨකයන් විශ්වාස කරන පරිදි ඉරුවරදය ගැන මෙවර කතා කරන්නට අප බලාපොරොත්තු වේමි. මධ්‍යමය නැතිවීම වචනය ඉංග්‍රීසි භාෂාවට එකතුව ඇත්තේ ප්‍රංශ භාෂාවෙනි. මෙය හෙමිලොසිටා නැතිවීම ග්‍රීක් වචනයෙන් සහ පැරණි ඉංග්‍රීසි වචනයක් වන මිලිතර් නම් වචනයෙන් පැවත එන්නක් බවටත් නරඹක විශ්වාසයක් පවතී. හෙමිලොසිටා නැතිවීම වචනයේ සරල තේරුම නිසේ එක පැත්තක් යන්නයි. මධ්‍යමය නිසභදයෙන් පීඩා විඳින බොහෝ දෙනෙකු අත්දැක ඇති පරිදි මධ්‍යමය නිසභදය නිසේ දෙපැත්තේ ඇතිවිය හැකි බව මෙහිදී සඳහන් කළ යුතුය. ප්‍රතිගතයක් හැටියට කියනවානම් මධ්‍යමය නිසභදයෙන් පීඩා විඳින රෝගීන්ගෙන් 40% ක් පමණ දෙනා නිසේ දෙපැත්තේ මධ්‍යමය නිසභදයෙන් පීඩා විඳින බවත් තවත් 40% ක පමණ දෙනා නිසේ එක පැත්තක පමණක් මධ්‍යමය නිසභදයෙන් පීඩා විඳින බවත් ඉතිරි 20%ක් දෙනා නිසේ එක පැත්තක මධ්‍යමය නිසභදය ඇතිවී පසුව අනිත් පැත්තට හෝ නිසේ දෙපැත්තේම නිසභදය ඇතිවන තරම්ව පැතිරිය හැකි බවත් මීට ප්‍රථම සිදු කර ඇති වෛද්‍ය පර්යේෂණ වලදී පෙනී ගොස් තිබේ.

මධ්‍යමය නිසභදය යනු කුමක්ද ?

මධ්‍යමය නිසභදය වරින්වර ඇතිවන නිසභදයකි. බොහෝ විට මධ්‍යමය නිසභදය ඔක්කාර ගතිය සහ වමනය යාමට ඇති ස්වභාවය මෙන්ම නිරු පිලිය මෙන්ම තද ආලෝකය බලන්නට නොහැකිවීමත් සෝෂාකාර ශබ්දයක් අසන්නට නොහැකිවීමත් සමඟ සම්බන්ධ වී තිබෙන බව මෙහිදී සඳහන් කළ යුතුය. ඉතා විශේෂ කරුණක් වන්නේ මධ්‍යමය නිසභදය ඇතිවන්නට පෙර බොහෝ රෝගීන්ට පෙරම ලකුණු එනමෙන් නැතිනම් බටහිර වෛද්‍ය විද්‍යාවේ සඳහන් වන අන්තර්ම ධාරි නමින් හඳුන්වන රෝග ලක්ෂණ බොහෝ රෝගීන්ට හටගන්නා බව පෙනී ගොස් තිබේ. ඇතැම් රෝගීන්ට මධ්‍යමය නිසභදය හට නොගෙන මෙම පෙරමක සලකුණු පමණක් හටගන්නා අවස්ථාද හිත හැක. සමහර මධ්‍යමය රෝගීන්ට මෙම පෙරමක ලකුණු හට නොගෙන කෙලින්ම නිසභදය හට ගන්නා අවස්ථාද හිත හැක.

මධ්‍යමය නිසභදය ඇතිවන්නට ප්‍රථම හටගන්නා පෙරමක ලකුණු මොනවාද ?

බොහෝ මධ්‍යමය රෝගීන්ට ඇතිවන සුලභ

පෙරමක ලකුණක් නම් තමන්ගේ පෙනීමේ හදිසියේ හටගන්නා අමුතු අත්දැකීම්ය. මේවා අතර දිලිසෙන තාරකා මෙන් හිටි හැටියේ ඇස් ඉදිරියෙන් පෙනීම කණා මැදිරි ඵලි ඇතිවී නැතිවී යනවා මෙන් තමන්ගේ ඇස් ඉදිරියෙන් පෙනීම හෝ ඇස් ඉදිරිපසින් කලු ලප හට ගැනීම පෙන්වා දිය හැකිය. මෙහිදී විශේෂයෙන් සඳහන් කළ යුත්තක් වන්නේ මෙම රෝග ලක්ෂණ මවේ දූෂණ සීමාවේ එක් කුඩා කොනකින් පටන් ඇරඹෙන විනාඩි 15ක් හෝ 20 ක් ඇතුළත විශාල පරාසයක් දක්වා පැතිරියාමයි. මින් පැය කිහිපයකට පසුව තදින් හටගන්නා නිසභදය මවේ හදවතේ නාඩි ගැස්මත් සමඟ වරින්වර තදින් වේදනාවට ලක්කරයි. එසේම මේ නිසභදය පවතින විට මව වඩාත් මුසු කරන්නේ අඳුරු කාමරයක දැස් පියාගෙන නිදා ගැනීමටයි. ඊට හේතුව මධ්‍යමය නිසභදයෙන් පීඩා විඳින විට නිරු පිලිය මෙන්ම ශබ්දද මවේ නිසභදය වැඩිකරන්නට මග පාදන බව මව අත්දැකියා නිසාය. මා කලින් සඳහන් කළාක් මෙන් ඔක්කාරය හටගනීම හෝ වමනය ඇති වීමද සුලභ දැක්වීම් වන බැවින් මධ්‍යමය නිසභදයෙන් පීඩා විඳින විට නිරු පිලිය මෙන්ම ශබ්දද මවේ නිසභදය වැඩිකරන්නට මග පාදන බව මව අත්දැකියා නිසාය. මා කලින් සඳහන් කළාක් මෙන් ඔක්කාරය හටගනීම හෝ වමනය ඇති වීමද සුලභ දැක්වීම් වන බැවින් මධ්‍යමය නිසභදයෙන් පීඩා විඳින විට නිරු පිලිය මෙන්ම ශබ්දද මවේ නිසභදය වැඩිකරන්නට මග පාදන බව මව අත්දැකියා නිසාය. මා කලින් සඳහන් කළාක් මෙන් ඔක්කාරය හටගනීම හෝ වමනය ඇති වීමද සුලභ දැක්වීම් වන බැවින් මධ්‍යමය නිසභදයෙන් පීඩා විඳින විට නිරු පිලිය මෙන්ම ශබ්දද මවේ නිසභදය වැඩිකරන්නට මග පාදන බව මව අත්දැකියා නිසාය. මා කලින් සඳහන් කළාක් මෙන් ඔක්කාරය හටගනීම හෝ වමනය ඇති වීමද සුලභ දැක්වීම් වන බැවින් මධ්‍යමය නිසභදයෙන් පීඩා විඳින විට නිරු පිලිය මෙන්ම ශබ්දද මවේ නිසභදය වැඩිකරන්නට මග පාදන බව මව අත්දැකියා නිසාය. මා කලින් සඳහන් කළාක් මෙන් ඔක්කාරය හටගනීම හෝ වමනය ඇති වීමද සුලභ දැක්වීම් වන බැවින් මධ්‍යමය නිසභදයෙන් පීඩා විඳින විට නිරු පිලිය මෙන්ම ශබ්දද මවේ නිසභදය වැඩිකරන්නට මග පාදන බව මව අත්දැකියා නිසාය.

මෙහිදී විශේෂයෙන් සඳහන් කළයුතු නිසි මධ්‍යමය නිසභදය සහ ඊට සම්බන්ධ රෝග ලක්ෂණ එක් රෝගියෙකුගෙන් තවත් රෝගියෙකුට සුවයක් වන වෙනස්වීම් ප්‍රථමය. මේ නිසා මා සඳහන් කළ රෝග ලක්ෂණ සියල්ලම එකම මධ්‍යමය රෝගියෙකුට නොපිහිටා ඉන් ඇතැම් ලක්ෂණ පමණක් සමහර රෝගියෙකුට අත් දකින්නට සිදුවන අවස්ථාද හිත හැකි බව මෙහිදී සඳහන් කළ යුතුය. බොහෝ දුරට මධ්‍යමය රෝගීන්ගේ නිසභදය හටගත් පසු පැය හතරේ සිට පැය 72ක් දක්වා පවතින්නට ඉඩ ඇත. මා සඳහන් කළාක් මෙන් සමහර රෝගීන්ට මධ්‍යමය නිසභදය මාස කිහිපයකට වරක් හට ගන්නා අතර තවත් සමහර රෝගීන්ට මධ්‍යමය නිසභදය මාසයකට කිහිප වරක් හටගන්නට ඉඩ තිබේ.

මධ්‍යමය නිසභදයේ විවිධ අවස්ථා

මධ්‍යමය නිසභදයේ විවිධ කොටස් තිබෙන බව සඳහන් කළ යුතුය. මධ්‍යමය නිසභදයේ එක් එක් අවස්ථා එක්තරා ආකාරයක මධ්‍යමය නිසභදයේ වර්ගීකරණයක් එනමෙන් නැතිනම් විවිධ වර්ගයේ මධ්‍යමය නිසභදය මෙය සඳහන් කළ හැකිය. බටහිර වෛද්‍ය මෙම මධ්‍යමය නිසභදය හඳුන්වන්නේ කොමන් මධ්‍යමය යන නමිනි.

2 පෙරමක සලකුණු සමඟ ඇතිවන මධ්‍යමය නොහොත් ක්ලැසිකල් මධ්‍යමය

මෙම නිසභදය මා මුලින් සඳහන් කළාක් මෙන් විවිධ ආකාරයේ පෙරමක සලකුණු සමඟ ඇතිවන මධ්‍යමය නිසභදයයි. පෙරමක සලකුණු සම්බන්ධයෙන් සඳහන් කළ යුතු විශේෂ කරුණක් නම් මෙම සියලු පෙරමක සලකුණක්ම නිමන් සිරුරේ විනාඩි කිහිපයක් ඇතුළත හටගෙන පැයකට වඩා අඩු කාලයක් පවතින බව විශේෂයෙන් සඳහන් කළ යුතුය. තවත් සුවයක් වන වෙනස්වීම් මධ්‍යමය නිසභදයක් මේ වර්ගයට අයිති වේ. මෙම රෝගීන් ජාත්‍යමය හේතුවක් නිසා හට ගන්නා නිසභදයකට ලක්වන අතර මධ්‍යමය නිසභදය සමඟ සිරුරේ පැත්තක් පමණ නැතිවීමද මෙහිදී සිදුවේ. මෙය අතිශයින්ම විරල මධ්‍යමය නිසභදයක් බව විශේෂයෙන් සඳහන් කළ යුතුය.

3 ලමා කාලයේදී ඇතිවන මධ්‍යමය ප්‍රභේද ලමා කාලයේදී ඇති වන මධ්‍යමය ප්‍රභේද වරින් වර හට ගන්නා උදර ආබාධයක් හැටියට හෝ වරින්වර හට ගන්නා ඔක්කාර ගතිය සහ වමනය හටගැනීමේ අවස්ථාවට හෝ වරින්වර හටගන්නා කරකැවිල්ලක් හැටියට රෝග ලක්ෂණ පෙන්වීම කල හැක.

4 ඇස් වල හටගන්නා මධ්‍යමය රෝගයේදී එක් ඇසකට පමණක් සීමාවන ඇස් සම්බන්ධ රෝග ලක්ෂණ හට ගන්නා අතර මෙයද කලාතුරකින්

මෙලබන්න භගරයේ වෙස්ටින් මහ රෝහලේ ස්නායු රෝග ඒකකයේ ස්නායු රෝග පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය කීස්ස විජේරත්න

හටගන්නා මධ්‍යමය නිසභදයක් බව සඳහන් කරනු වටී.

මධ්‍යමය රෝගයේ අතුරු ආබාධ

මධ්‍යමය රෝගයේ අතුරු ආබාධ හැටියට හටගන්නා මුලිකම නිසභදය නම් කාලික මධ්‍යමය නොහොත් ඊරිස කාලයක් නිසේ දිනපතාම හටගන්නා නිසභදයක් බවට මධ්‍යමය නිසභදය පරිවර්තනය වීමයි. වෙනත් විද්‍යාත්මක නිසභදයක් මෙම මධ්‍යමය රෝගීන්ට මාසයේ දවස් 15කට වඩා හද නිසභදයෙන් පීඩා විඳින්නට සිදුවන අතර මේ ආකාරයේ නිසභදයක් මාස 3කට වඩා පවතී. මෙහිදී සඳහන් කළ යුතු විශේෂ කරුණක් නම් කාලික මධ්‍යමය නිසභදය හැටියට කිසියම් මධ්‍යමය රෝගියෙකුගේ රෝගය නිර්ණය වන්නේ අනවශ්‍ය පරිදි වේදනා නාශක මාෂම පාට්ටිවී කර නැති බව සනාථ වුවහොත් පමණි. තවත් මධ්‍යමය නිසභදයේ අතුරු ආබාධයක් හැටියට හට ගන්නා නිසභදයක් නම් පැය 72කට වඩා පවතින ඉතා පීඩාකාරී මධ්‍යමය නිසභදයයි. මෙම නිසභදය බටහිර වෛද්‍ය මහලක්වන්නේ ස්ටීටියස් මධ්‍යමය නිසභදයක් හැටියටයි. කලාතුරකින් මධ්‍යමය නිසභදයේ අතිශය අතිශය ප්‍රතිඵලයක් හෝ අතුරු ආබාධයක් හැටියට අංශබාගය හෝ අසස්මාර අවස්ථාවක් හටගන්නා අවස්ථාද තිබේ.

මධ්‍යමය නිසභදය පිළිබඳ තරමක අවබෝධයක් දැන් මවට ඇත. මධ්‍යමය නිසභදය හටගන්නට හේතුව කුමක්ද නිසා හැටියටම කියන්නට තරම් බටහිර වෛද්‍ය විද්‍යාව සමන්වි නැතහොත් දැනට පෙනීගොස් ඇති එක් කරුණක් නම් මධ්‍යමය නිසභදයෙන් පීඩා විඳින බොහෝ මෙලොවට උපදින්නේ මධ්‍යමය නිසභදයෙන් පීඩා විඳින්නේ නැති අනිත් උදවියට වඩා නිසභදයට එනමෙන් නැතිනම් වේදනාවට වැඩි සංවේදීතාවයක් දක්වන අතර හැටියට බව විශේෂයෙන් සඳහන් කළ යුතුය. මධ්‍යමය නිසභදය මෙල්ල කිරීම එනමෙන් නැතිනම් මධ්‍යමය නිසභදය පාලනය කිරීම සඳහා සිදුකරන ප්‍රතිකාර අතර ඉතාමත් වැදගත්ම සාධකය වන්නේ මවේ මානසික සහ ශාරීරික සෞඛ්‍ය තත්වය වඩා යහපත් තත්වයක පවත්වා ගැනීමයි. වෙනත් ආකාරයකින් කියනවානම් මවේ මනස සැහැල්ලු කර ගැනීම සඳහා මව සිදුකරන සෑම කාර්යයක්ම (උදාහරණයක් හැටියට නිතිපතා ශාරීරික ව්‍යායාම වල නිරත වීම වැඩි පුර මානසික ආනන්දයකට ලක් නොවී නිරන්තරයෙන්ම සන්සුන් මනසක් පවත්වා ගැනීම) නිසභදය හටගන්නට ඇති ඉඩකඩ බොහෝ දුරට පාලනය කරන්නට මග පාදන බව පෙනීගොස් තිබේ.

මධ්‍යමය නිසභදයට ප්‍රතිකාර කිරීමේදී විශේෂයෙන් අනුගමනය කරන ක්‍රම 2ක් තිබේ. එනම් එක් එක් නිසභද අවස්ථාවන්ට එම නිසභදයේ තරුණව අනුව ප්‍රතිකාර කිරීම සහ නිරන්තරයෙන්ම ඇතිවෙන මධ්‍යමය නිසභදය ඇතිවෙන මාසයකට අවම කර ගැනීම සඳහා රෝග නිවාරණ ආශාධයක් දිනපතා පාවිච්චි කිරීම මේ ප්‍රතිකාර ක්‍රම වීම් 2යි.

මධ්‍යමය නිසභදයේ ඒ ඒ පරිසරයක හැටියට ප්‍රතිකාර කිරීමේදී විශේෂයෙන්ම සඳහන් කළ යුතු කරුණක් වන්නේ මව මවේ නිසභදය සහ මවේ නිසභදය හටගන්නා අවස්ථා ගැන ඉතා විශේෂයෙන් අවධානය ලක් කළ යුතු වන අතර ඒ සම්බන්ධයෙන් මනා අවබෝධයක් මව තුළ තිබිය යුතුය. මෙවැනි අවබෝධයක් ලබා ගැනීමෙන් මවේ මධ්‍යමය නිසභදය හටගන්නවත් සමඟම වේදනා නාශක බෙහෙත් පාවිච්චි කිරීමෙන් මවේ මධ්‍යමය නිසභදය හටගැනීමට ඇති ඉඩකඩ 70% කින් පමණ අඩුකර ගත හැකිබව ඇතැම් වෛද්‍ය පර්යේෂණ වලින් පෙනී ගොස් ඇත. මධ්‍යමය නිසභදය සහ වේදනා නාශක පෙනී නැත සඳහන් කළයුතු තවන වැදගත්ම කරුණක් වන්නේ මව මධ්‍යමය නිසභදය සඳහා සතිසකට දෙවතාවකට හෝ තුන්වතාවකට වඩා වේදනා නාශක බෙහෙත් පෙනී පාවිච්චි කළයුතු නැති බවයි. ඒ මා එසේ සඳහන් කරන්නේ මව සතිසකට දෙතුන් වතාවකට වඩා වේදනා නාශක

බෙහෙත් පෙනී පාවිච්චි කිරීමෙන් සිදුවන්නේ මධ්‍යමය නිසභදය සුව වනවා වෙනුවට මවේ මධ්‍යමය නිසභදය තවත් නරක අතට හැරී මා කලින් සඳහන් කළාක් මෙන් මධ්‍යමය නිසභදයේ අතුරු ආබාධයක් හැටියට දිගුකල් පවත්නා කාලික මධ්‍යමය තත්වයක් බවට එය පත්වී තිබීමයි. මේ නිසා මධ්‍යමය නිසභදයට වේදනාම නිරෝධී වේදනා නාශක බෙහෙත් පෙනී පාවිච්චි කිරීම ඉතා අරපරිස-සමත් සහ සැලකිල්ලෙන් සිදුකළ යුතු බව මෙහිදී සඳහන් කළ යුතුය.

මවට මාසයකට හතර පස් වතාවකට වඩා මධ්‍යමය නිසභදය හටගන්නවානම් මව රෝග නිවාරණ ආශාධයක් දිනපතාම පාවිච්චි කිරීමෙන් මෙම තත්වය තරමක් දුරට සමනය කරගැනීමට හැකිවනවා ඇත. මේ සඳහා පාවිච්චි කල හැකි මාෂම වර්ග රාශියක්ම පාහේ පවතින අතර මවේ පවුලේ වෛද්‍යවරයා හමුවීමෙන් මේ ගැන මවට සාකච්චා කල හැකි ය.

මධ්‍යමය නිසභදය හඳුනාගැනීම සඳහා සුවිශේෂ පරීක්ෂාවක් තිබෙනවාද

මධ්‍යමය නිසභදය හඳුනාගන්නේ රෝගීනා තමන්ගේ වෛද්‍යවරයා සමඟ එකඟ ඉතිහාසය පැවරීමෙන් සමඟ අන්තර් ජාතික නිසභද සංගමයේ නිගමනය-ට අනුකූලව මධ්‍යමය නිසභදයේ රෝග ලක්ෂණ පවතිනවානම් වෙනත් කිසිදු රෝග පරීක්ෂාවක් නොපටී මධ්‍යමය නිසභදය මවට ඇති බව රෝග නිශ්චය කරගන්නට මවේ වෛද්‍යවරයාට හැකිවනු ඇත.

වෙනත් විදියකින් කියනවානම් මධ්‍යමය නිසභදය නිශ්චය කරගැනීම සඳහා මවට කිසිදු විශේෂව රෝග පරීක්ෂාවක් අවශ්‍යවන්නේ නැත. එසේ වුවද මවේ වෛද්‍යවරයා මවේ නිසභදය මධ්‍යමය නිසභදය නොවන බවට නිගමනය කරනවානම් මවේ නිසභදයට වෙනත් හේතුවක් සොයා ගැනීම සඳහා ඇතැම් විටක රෝග පරීක්ෂණ නියම කරන්නට පුළුවන.

මා මුලින් සඳහන් කළාක් මෙන් මධ්‍යමය නිසභදය ඉතා බහුල නිසභදයක් වන අතර එය මවේ ජීවිතයට දිවිමගට සහෙනා තරම් බාධාවක් එල්ල කරන්නට සමත්වේ. එසේ වුවද මවේ නිසභදය පිළිබඳ වැඩි අවධානයක් යොමු කිරීම මගින් හා මවේ මනස සහ ශාරීරික සෞඛ්‍යය යහපත්ව පවත්වා ගැනීමෙන් නිසි පරිදි සැලකිල්ලෙන් වේදනා නාශක පෙනී සහ මධ්‍යමය රෝග නිවාරණ බෙහෙත් පෙනී (මවට මාසයකට හතර පස් වතාවකට වඩා මධ්‍යමය නිසභදය වැලදෙනවානම් පමණක්) පාවිච්චි කිරීමෙන් මධ්‍යමය නිසභදය සම්පුර්ණයෙන්ම පාහේ මෙල්ල කරගෙන මවට වඩාත් සාර්ථක සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් ගතකරන්නට මා පෙන් හෙලිවනවා නිසාය ය.