



# ආයුර්වේදයෙන් සුවපත් දිවියකට

වයස හේදයක් ගැතිව සෑමම ඇතිවිය හැකි පමණ ලෝකයේම ජනතා විධා විදින රෝගයකි. එහෙයින් මෙම ලිපියෙන් ඔබේ එම රෝගය අවධානයට යොමු කරවමි.

ශ්වස විවරණ - පිටත කාර්යය ඇති කරන්නේය.  
ශ්වසානෝද්දිය - පිටත කාර්යය ඇති කරන ඉන්ද්‍රියයයි.  
ශ්වස ආස් - ශ්වසය යනු පිටත කාර්යයට විරෝධීව ශ්වසානෝද්දිය පද්ධතියේ ඇතිවන රෝගය -ශ්වස" රෝගයයි.

විනා ප්‍රාණය නසන රෝග බොහෝ ඇතත් ශ්වස රෝගය තරම් විනා ප්‍රාණය නසන වෙනත් රෝගයක් නැත්තේය.

ශ්වස රෝගයේ ප්‍රභේද පහක් ඇත්තේය.

1. මහාශ්වස
2. උර්ධ්ව ශ්වස, මෙම අවස්ථා දෙකම මරණාසන්නයේ දී ඇතිවන්නේය.
3. පිත්ත ශ්වස හාදෝන නිසා ඇතිවේ. හෘද්‍යාග වලින් පෙළෙන අය වෙහෙස වන විට, එනම් පරිපෙලක් නතින විට, බර ආහාරයක් ගන්නවා, ආදි කුමන ආකාරයේ හෝ වෙහෙසකදී ඇතිවේ. ඖෂධ ගන්නා විට ලක්ෂණ පහ වන්නේය. මෙර මෙර ඖෂධ නිසා යාපය වන, පිටත් වන රෝග අවස්ථාවකි. මේ නිසා කුමන අවස්ථාවක දී හෝ මරණයට පත්වන බව රෝගියා ද දන්නේය.

# ශ්වස රෝගය BRONCHAL ASTHMA

4. ක්ෂුද්‍ර ශ්වස, වැඩියෙන් ආහාර ගත් විට, දුටන විට, වෙහෙසුන විට ඇතිවන නාවකාලික අවස්ථාවකි. විඩාව සංසිදුවන විට ආහාර දිරවු පසු සංසිද යන්නේය.

## තම ශ්වස හෙවත් BRONCHIAL ASTHMA

පෙනහලු සෛමත් වීමට ආශ්වාස අපහසු වන නිසා රෝගයෙන් පෙළෙන්නා අන්ධකාරයේ ගිලනාක් මෙන් දැනෙන්නේය. සෛම උතුරේ හිර වූ විට ගුරු ගුරු යත් ශබ්ද ඇති කරවමින් අපහසුවට ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කරන්නේය. වරින් වර අපහසුවෙන් කැස්ස ඇති කරන්නේය. සෛම පිට වූ විට තරමක පහසු ගන්වයට පත් වන්නේය. ආශ්වාසය කෙටි නිසා අමල කර වායුව අඩුවීමෙන් ඩනදිය ගැලීමට ද රෝගී ගනී. අධික විඩාවට පත්වන්නේය. හිතද නොයයි. දැලවර වේදනාව ඇතිකරයි. හිත ස්පර්ශයෙන් වැඩිවන අතර උෂ්ණස්පර්ශයෙන් පහසුකම් ඇතිකරන්නේය. සෛම වඩන බර ආහාර ගැනීමෙන් ද රෝගය වැඩිවන්නේය. වර්ෂයක් ගතවීමට පෙර ප්‍රතිකාර කිරීමෙන් සුවකල හැකිවා පමණක් නොව වර්ෂ ඉකුත් වූ පසු අපහසුවෙන් සුවකර ගත යුත්තේය. උපද්‍රව ඇතිවුවහොත් සුව නොවන්නේය.

උපද්‍රව නම් : දිශිකාලිනව පිඩා විදිම නිසා සම්පිසිමා හෝ සුව නොවන අවස්ථාවකට පත්වන්නේය.

ශ්වස රෝගය ඇතිවීමට බොහෝ හේතු බලපවත්වන බව උගන්වා ඇත්තේය.

## පාරිසරික හේතුවලයෙන් :

දුම දුම්බ ආඝාණය වීම, ශීත ස්ථානවල වාසය කිරීම, ශීත ජලය අධිකව පරිහරණය කිරීම, ශීත උෂ්ණ දෙකට එකවර හාපනය වීම ඉගැන්වේ.

## විනාශ හේතු වශයෙන් :

අධිකව විනාශය කිරීම, අධිකව ගමන් යාම, අධිකව මෙමුද්‍රනයෙහි යෙදීම, අධිකව දුර්වල වීමද.

## ආහාර දෝෂ වශයෙන් :

අධිකව රුක්ෂ ආහාර පාන ගැනීම, අධිකව විෂම ආහාර පාන ගැනීම, රුක්ෂ ආහාර වර්ග යනු මිරිස්, අච්චරු, අධික අමල ආහාර මත්පැන් ආදී දේ වන අතර විෂම ආහාර වශයෙන් මස් මාළු කිරි එකට ගැනීම විෂම ආහාර වේ. උපද්‍රව වශයෙන් ද, ඇතිවන අවස්ථා ඇත්තේය.එනම් වමන, විරේක ප්‍රතිකාර අවශ්‍යතාව වී උණ ඇතිසාර රක්ත පිත්ත උදවර්ත පාෂාණරෝග වල උපද්‍රව වශයෙන්ද විෂ අහසන්නටව ගැනීමෙන් ද ශ්වස රෝගය ඇතිවන්නේය.

## ශ්වස ලක්ෂණ ඇති වෙනත් රෝග :-

එම්පිසිමා කාස හෙවත් කැස්ස , ශ්වස ලක්ෂණ ඇති රෝගයකි. එක්ස් කිරණ වාර්තාවක් ගෙන තීරණය කල හැකිය. සුවනොවේ. තමන ශ්වස (Bronchial Asthma) කල් ගත වූ විට උපද්‍රව වශයෙන් ඇතිවේ. සාකොයිඩෝසිස් - පෙනහළු වල පෙයිබ්‍රස් පිසිඬු (Fibrous Tissue) ඇතිවන රෝගයකි සුව නොවේ. අඩුන්ඩව ශ්වස ලක්ෂණ පවතී. පෙනහළු වල ප්‍රදහිත ලක්ෂණ ඇති අවස්ථාව මට්ටින් සුවකර ඇත. රුධිර පරික්ෂණ අනුව දැනගත හැකිය. (Tuberculosis) ක්ෂයරෝගයේදී ලක්ෂණයක් වන නිසා ඩ කිරණ වාර්තාවක් හා සෛම පරික්ෂණ වාර්තාවක් සහ මාන්රෝ රුධිර පරික්ෂණය සහ පරික්ෂණ කිරීමෙන් තීරණය කල හැකිය.

ශ්වස රෝගය නිසුමෝනියාට රෝගයේ ද ලක්ෂණයකි.

ඒ අනුව ශ්වස රෝගය වෙනත් රෝගයක ලක්ෂණයක් ලෙස හා රෝගයක් ලෙස වැලඳෙන ප්‍රබල රෝගයක් ලෙස වටහා ගත යුතුයි.

## ශ්වස රෝගය ඇතිවන ආකාරය

රෝගස්ථානය පෙනහළු වුවත් ආරම්භය ආමායස යි. ආයුර්වේදයේමක නිගමනයයි.

(උරු ස්ථා: කුරුගේ ශ්වස ආමායස සමුද්දවමි)

ඉහත සඳහන් කල හේතුන් නිසා මුදිත ලද ආහාරය මෙන් හොදින් වූ විට සම්ප හේතුවෙන් ආධාරය ද එක්ව එනම් ශීත, බර ආහාර ගැනීම, අවේලාසී තෘම, ඇතිව වීම හෙවත් කැස්ස ප්‍රතිශතව වැලඳෙන විට



ශීත ජලය නෛ ආදී හේතුන් නිසා නොදිරවු ආහාර රුස Thoracic duct මාර්ගයෙන් Interior vena cava නර්තා jugular veior එකටත් අනතුරුව නෘදයේ දකුණු කර්ණිකා කෝෂයටත් ඉන් අනතුරුව දකුණු උදරාකාර කෝෂයටත් ඉන් අනතුරුව පෙනහලුලට යේ.

මේ අවස්ථාවේදී නොදිරවු ආහාර නිසා වූ සාම කළු (සෛම) පෙනහලුලේ වායු කොෂවල කිදබයි. මේවා පිට කිරීමේ උත්සනය නිසා කැස්ස, ශ්වසය ඇතිවේ. වායු කෝෂ වල සෛම ඇතිවීම නිසා ගන්නා ආශ්වාසය කෙටි වේ. ප්‍රාශ්වාසය දිනය. එහෙයින් ගන්නා අමලකර ප්‍රමාණය අඩුවන නිසා මුහුණ කළු වන්නේය. ඩනදිය ගලන්නේය. කැස්ස, හතිය නිසා උරස ප්‍රදේශයේ වේදනාවද ඇතිවන්නේය.

ප්‍රතිකාර ප්‍රතිකාර වශයෙන් ශ්වස රෝගයට ශීත ආමය, ගනන ඖෂධ යෙදීම අත්‍යවශය වන අතර, පෙනහලුලේ රැස් වී ඇති සෛම පිට කිරීම අවශය වන්නේය.

විනාශ වශයෙන් ශීත ස්ථානවල සිටීම ශීත දේ පරිහරණය කිරීම, ආහාර ගත් විනය නිදහැනීම හද අවේ වනමත් යාම යෝග්‍ය නොවේ.

ආහාර සැහැල්ලු ආහාර පාන ගැනීම සැමවිටම අවශයයි. හිච්චි, තෙබු , තර සියලුම එළවළු වැනි නිගයි.

මෝල්ට්ඩි වර්ග, ඇට වැනි නිත වන අතර පළතුරු වශයෙන් හස්ලෙබු , ස්ට්‍රෝබෙරි, මසන් ගත හැකිය. අහසක් පළතුරු වර්ග දිරවීමට අපහසුයි. ශීතලයි.

කැවුම් මස්කට දෙදළේ වැඩි තෙල් බහුල ආහාර ද නිතවත් නොවේ. උණුවතුර සෛම දියවීමට උදව් වන නිසා විඩාත් යෝග්‍යවෙන්, නෛම ඇතිවන අතර උනුදියෙන් ශරීරය ස්පෝන් කිරීම පමණක් ප්‍රමාණවත් වේ.

මෙසේ උගත් වෛද්‍යවරයෙකුගේ ප්‍රතිකාර ගෙන ආහාර විහරණ විධි නිතවත් පරිදි ගැනීමෙන් ශ්වස රෝගය සුවකර ගත හැකිය.

## වෛද්‍ය ගාමිණී විජේසිංහ

ඩී.අයි.එම්.එස්.එච්.පී.ඒ.  
අංක: 23/24,  
දියවන්නා උද්‍යානය,  
පාගොඩ පාර,  
නුගේගොඩ, ශ්‍රී ලංකා.  
දුර: 0112821448, 0777851955

**ලක්ෂ්මි FM 97**  
සාම්ප්‍රදායික සංගීතය  
දාහල් 10.00 විට 12.00 දක්වා  
මාමි ගම - ලක්ෂ්මි

**Voice of Lanka 97.7FM 3SER**  
සංගීතය සහ සංවාදන  
දාහල් 8 ට 9 දක්වා

**ලක්ෂ්මි FM 88.6**  
සංගීතය සහ සංවාදන  
දාහල් 8 දක්වා

**FM 94.1 ලක්ෂ්මි South**  
දාහල් 10 - 12 දක්වා  
අයත්තා - විදින

## Professional Tutoring

English - Up to Year 9  
Mathematics - All Year Levels  
Maths Methods/General maths - Year 11  
Maths Methods/ Specialist Maths/ Further Maths - Year 12  
Selective School Exams  
Scholarship Exams

**Qualified Tutors**  
Over 17 Years experience in Australia  
Produced excellent results  
Individual or Small group classes

Contact  
03 9470 8295  
0409 854 597  
email - hemantha2020@yahoo.com.au  
induminik@yahoo.com.au

**හේමන්ත දේවේන්ද්‍ර**  
නෙරපනා කුඩලිගම  
Home Visits possible