සන්නස
SANNASA

සුව සටහන්

වෛද්‍ය
හර්ෂ අලුත්ගේ
Dr Harsha Aluthge
MBBS, FRACGP, DFM RCGP(UK)
General Practitioner
Greenvale Medical Centre

විදේශ සංචාර සඳහා සෞඛ්‍ය උපදෙස්

Overseas Travel – Health Tips

නත්තල් හා අලුත් අවුරුද්ද උදාවන මෙම උත්සව සමයේ අන් කවර කලකටත් වඩා බොහෝ දෙනා විදේශ සංචාර වල නිරතවීම ඉතා වැඩිය. එබැවින් ඔබ විදේශ සංචාර වල නිරතවීමේදී වැදගත් වන කරුණු කිහිපයක් මතක් කරදීම කාලෝචිත මෙම අදහස් කළෙමි.

විදේශ සංචාර වල යෙදෙන අයගෙන් 50% කට පමණ කිසියම් රෝගයක් වැළදීමේ ඉඩ ප්‍රස්ථා පවතින බව සමීක්ෂණ මගින් සොයාගෙන ඇත. නමුත් මෙයින් සුලු ප්‍රතිශතයක් හැර බහුතරයක් ඉතා සුලු රෝගයන් වන අතර බරපතල රෝග තත්වයක් වැළඳුන විට එහි ප්‍රතිවිපාක දරුණු වන බැවින් සංචාරයට පෙර රෝග

වලක්වා ගැනීමට අවශ්‍ය පියවර ගැනීම වැදගත්ය.

සංචාරයට පෙර සැලකිය යුතු ප්‍රධාන කරුණු මොනවාද?

(Medical Check up) වෛද්‍යවරයෙකු හමුවී ශාරීරික පරීක්ෂාවක් කරගෙන ඔබ නීරෝගී බව සංචාරයට පෙර තහවුරු කර ගැනීම ඉතා වැදගත්ය. විශේෂයෙන් දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය හෝ වෙනයම් නිදන් ගත රෝගයක් ඇති අයට ඔවුනගේ රෝග පාළනය පිළිබඳ තක්සේරුවක් මෙමගින් ලැබේ.

ඔබගේ එන්නත් හෙවත් (Vaccination) සම්පූර්ණ කර ගැනීම හා සංචාරවලට ලබා ගන්නා එන්නත් (Travel vaccines) ලබා ගැනීමද බෝවෙන රෝග වලක්වා ගැනීමේ හොදම ක්‍රමයකි.

(Medical Kit) එකක් හෙවත් යම් ඖෂධ අඩංගු පෙට්ටියක් රැගෙන යාම වැදගත්ය. අත්‍යවශ්‍ය ඖෂධ වර්ග කිහිපයක් රැගෙන යෑමෙන් යම් රෝගී තත්ත්වයක් ඇති වූ විට වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ගැනීමට පෙර යම් සහනක් ලබා ගැනීමට මෙම ඖෂධ භාවිතා කල හැක.

උදා : උණ හා වේදනාව සඳහා පැරසිටමෝල්
Diarrhea සඳහා (Gastro stops) හෙවත් Imodium නැමැති ඖෂධමය

සමහරවිට ඔබ පිටරටකදි රෝගාතුර වී ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමට හෝ රෝහල් වීමට සිදු වුවහොත් ඒ සඳහා යන වියදම අධික විය හැක. එබැවින් තමනට සුදුසු රක්ෂණාවරණයක් හෙවත් (Travel Insurance) එකක් ගැනීම වැදගත්ය.
දත් හා ඇස් පරීක්ෂාව විශේෂයෙන් දන්තාබාධ ප්‍රතිකාර සඳහා අධික වියදම් දැරීමට සිදුවේ.

Travel vaccines

මෙම කාණ්ඩයට අයත් එන්නත් පිළිබඳව වෙනම ලිපියකින් සාකච්ඡා කර ඇති බැවින් අවශ්‍ය එන්නත් වර්ග ගැන දීර්ඝ විස්තර කිරීමට මෙහි දී බලාපොරොත්තුවක් නොමැති අතර පොදුවේ අවශ්‍ය වන්නන් මොනවාදැයි තීර්ණය කර ගැනීමට ඉවහල් වන කරුණු කිහිපයක් පහතින් සඳහන් කරමු.

මුලින්ම සඳහන් කල යුත්තේ බොහෝ එන්නෙත් සාංචාරයට සති 2 3 කට කලින් ලබාගත යුතු අතර තමන්ගේ ශරීරයේ රෝග වලට එරෙහිව ප්‍රතිදේහ නැසීම සඳහා සති 2 ක කාලයක් වැයවන බැවිනි.

ඔබගේ වෛද්‍යවරයා විසින් ඔබට අවශ්‍ය මොන එන්නත් වර්ග දැයි තීරණය කිරීමද ඔහු / ඇය පහත සඳහන් කරුණු සැලකිල්ලට ගනු ලැබේ.

1. ඔබගේ පරණ රෝග ඉතිහාසයයි.
2. ඔබගේ වයස
4. ඔබ ගමන් කරන රට හා එහි ගමනාන්නතය වන නගර ප්‍රදේශ
5. ඔබ ගමන් කරන රටේ පවතින දේශගුණික ඍතුව (Seasson)
6. ඔබ එහි රැඳි සිටින කාලය
7. සංචාරය කිරීමේ අරමුණ කුමක්ද යන්න හා ඔබ නිරතවීමට අපේක්ෂා කරන කාර්යයන් මොනවාද යන්න

එසේම සංචාර වලදී රෝගී තත්වයන්ට ගොදුරු වීමට හේතුවන ප්‍රධාන කරුණු 3 ක් ගැන කෙටියෙන් සඳහන් කරමි.

- බෝවෙන රෝග
- ආහාර හා ජලය මඟින් බෝවෙන රෝග
- මදුරුවන් වැනි කෘමින් දෂ්ඨ කීරීමෙන්
- ලිංගිකව සම්ප්‍රේණය වන රෝග
- ආහාර හා ජලය මගින් පැතිරෙන රෝග වලක්වා ගැනීම
- ඇතිවන රෝගයන් අතුරෙන් වඩාත්ම සුලභ වන්නේ Gas enteritis හෙවත් Diarrhea තත්ත්වයයි.

මෙය අවම කරගැනීමට පහත සඳහන් ආහාර පුරුදු පිළිපැදීම වැදගත්ය.

- උණු කල ජලය හෝ වතුර බෝතල් පමණක් භාවිතා කරන්න.
- බිම වර්ග වලට අයිස් කැට දැමීමෙන් වලකින්න.
- කිරි පාණයේදී (Unpasteurized milk) පානය කිරීමෙන් වලකින්න.
- අමු එළවළු, පලතුරු ආදිය හොදින් සෝද අනුභව කිරීම.
- හොදින් පිසිනු ආහාර (Cooked Food) පමණක් අනුභවය
- (Shell fish) භාවිතය අවම කිරීම
- (Street food) හෙවත් පදික වේදිකාවේ ඇති කඩ වලින් කෑම ගැනීම අවම කිරීම.
- මළපහ කිරීමෙන් පසු හා කෑම ගැනීමට පෙර හොදින් අත් සෝද ගැනීම

මදුරුවන් දෂ්ඨ කිරීමෙන් වැළදෙන රෝග

- Malaria, Zina Virus , Dengue වැනි රෝග තත්ව මේ ඝනයට වැටේ.
- Mosquito Repellent භාවිතය හැකිතාක් දුරට මදුරුවන් ගැවසෙන ස්ථාන මඟහැර සිටිම.
- අත් පා හා ශරීරය ආවරණය නොවන පරිදි ඇඳුම් ඇදීම
- මදුරු දැල් භාවිතය
- ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂනය වන රෝග වළක් වා ගැනීමේ හොඳම ක්‍රමය නම් කොන්ඩම් (උපත් පාලන කොපු) භාවිතය වැනි ආරක්ෂිත ලිංගික ක්‍රියා වල නිරතවීම.
- වැඩිදුර විස්තර දැනගැනිමට සඳහා පහත සඳහන් අය හමුවන්න හෝ සම්බන්ධ වන්න.
- GP ඔබගේ පවුලේ වෛද්‍යවරයා
- Travel Clinics නැමැති සංචාරක එන්නත් ලබාදීම සඳහා විශේෂිත වූ සායන
- Travel Agent
- Travel Insurance Agent / Company
- Smart Traveller වෙබ් අඩවිය
- Pharmacist හෙවත් ඖෂධවේදීන්