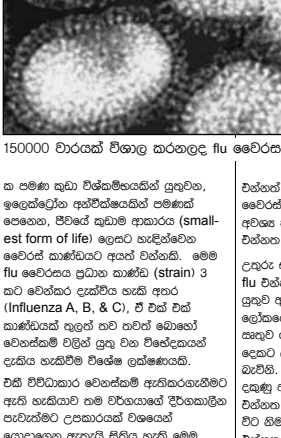
රෝගයකට ගොදුරු නොවී සිටිය හැකි දෙවැනි ආකාරය නම්, එම රෝගයටම විශේෂිත වූ ප්‍රතිශක්තිකාරක වින්නතක් මගින් රෝගයට අප ගොදුරුවීමට ප්‍රථම, එම රෝගයට විරුද්ධව තිබිය යුතු ප්‍රතිශක්තිකාරණයේ ගාන්තුණය ශරීරය තුළ පණ ගන්නා තිබීම ය. මේ ක්‍රමය වඩාත්ම වැදගත් සහ විශ්වාසදායකම ආකාරය ලෙස පිළිගෙන ඇත.

ලිපියේ මාතෘකාව මගින් ඉහත කියන ලද ආකාර දෙකම කෙරෙහි මතවාදයක් ඇති කළ හැකි නමුත්, මෙහිදී අරමුණ වන්නේද ඒ වෙනුවෙන් වන හේතු පැහැදිලි කරදීමයි.

විශාල මිනිස් ඝාතන පවා සලා හැකි මේ flu රෝග කාරකය, තරමින් නැගෙන් මීටර 200 ක මධ්‍යස්ථාන 112 ක් පිහිටුවා ඇත. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ 'Global Influenza Surveillance Network' හි විද්‍යාඥයන් නිරන්තරයෙන් ම වෛරසෙ වෙමින් අලුතින් මතුවෙමින් පවතින වෛරස් ආකාර හැකිතාක් ඉක්මගින් සහ නිවැරදිව හඳුනාගැනීමට මෙහෙදී කටයුතු කරයි. එක් කාලසීමාවක් වෙනුවෙන් 200 000 පමණ වෛරස් සාම්පල මේ වෙනුවෙන් පරීක්ෂා කරනු ලබන අතර, මේ විද්‍යාඥයන් විසින් රැස් කරගන්නා තොරතුරු වලට අනුව ඊළඟ වසරේ රෝගය පැතිර යන කාලය වන ශීත සෘතුව වෙනුවෙන් අවශ්‍ය වන්නත සඳහා වඩාත්ම සුදුසු වෛරස් කාණ්ඩ 3 ක් තීරණය කරයි.



150000 වාරයක් විශාල කරනලද flu වෛරසය

හිරන්තරයෙන්ම වෙනස් වෙමින් පවතින මේ වෛරසය පිළිබඳව වන තීරණය අවම වශයෙන් මාස 6 කටවත් කලින් ගතයුතුව තිබීමද විශේෂත්වයකි. සාමාන්‍යයෙන් වෛරසයක ඇති ගුණාංගයක් නම් එය ජීවී පටකයක් මත පමණක් ගුණනය වීමයි. flu වන්නත සඳහා වෛරස ගුණනය කිරීමට යොදාගන්නේ අප එළිපනෙදා පාවිච්චියට ගන්නා පහසුවෙන් ලබාගත හැකි ජීවී පටකයක් වන බිත්තරයකි. නමුත් එක බිත්තරයකින් එකතු කරගත හැකිවන්නේ

ක පමණ කුඩා විශේෂමයකින් යුතුවන, ඉලෙක්ට්‍රෝන අන්වීක්ෂයකින් පමණක් පෙනෙන, ජීවයේ කුඩාම ආකාරය (smallest form of life) දෙකට හැඳින්වෙන වෛරස් කාණ්ඩයට අයත් වන්නකි. මෙම flu වෛරසය ප්‍රධාන කාණ්ඩ (strain) 3 කට වෙන්කර දැක්විය හැකි අතර (Influenza A, B, & C), ඒ එක් එක් කාණ්ඩයක් තුලත් තව තවත් බොහෝ වෛරස්කම් වලින් යුතු වන විශේෂිකයන් දැකිය හැකිවීම විශේෂ ලක්ෂණයකි.

එකී විවිධාකාර වෛරස්කම් ඇතිකරගැනීමට ඇති හැකියාව තම වර්ගයාගේ දීර්ඝකාලීන පැවැත්මට උපකාරයක් වශයෙන් යොදාගෙන ඇතැයි සිතිය හැකි මෙම වෛරසය, වසරින් වසර විවිධ ආකාරයේ වෛරස්කම් වලින් (different strain) නොකඩවාම ඉස්මතු වී එයි. එනම් එක් වසරකදී අපව රෝගී බවට පත්කරන වෛරස් කාණ්ඩය, එකී රෝගය මගින් අප ලබාගෙන ඇති ස්වභාවික ප්‍රතිශක්තිකාරණය අභිභවා යමින් ඊළඟ වසරේ රෝග කාරකය ලෙසට මතුවීමේ වගකීම වෙනත් කාණ්ඩයකට පවරයි. flu එන්නත වසරක් පාසා අලුත් කිරීමට සිදුව ඇත්තේ මේ නිසාවෙනි.

ලිපියෙහි ආමුණ මේ වන විට පැහැදිලිව ඇතත් ලිපිය මේ දක්වාම කියවීමට තරම් කුතූහලයක් ඔබ තුල ඉතිරිවී තිබුනහොත් අතුරු ප්‍රශ්න බොහොමයකට ඔබ දැන් හිමිකමේ කියනවා විය යුතුය. ඉන් මූලිකම ප්‍රශ්නය වීයයුත්තේ, 'ඉතින් ඔය ආකාරයට ඊළඟ වසරේ අපව ලබනවාද වෛරස් ආකාරය, ලෙඩේ සෑදීමටත් කලින්ම දැනගන්නෙන කොසේද?' යන්නයි.

එය එසේ සිදුවන්නේ කල් තබාම ඒ වෙනුවෙන් විද්‍යාඥයන් ක්‍රියාත්මක වන බැවිනි. මෙම වෛරසයේ වෙනස්කම් ගැන සොයා බැලීමට, ලෝකය පුරා රටවල් 83 ක් පමණ කුඩා විශේෂමයකින් යුතුවන, ඉලෙක්ට්‍රෝන අන්වීක්ෂයකින් පමණක් පෙනෙන, ජීවයේ කුඩාම ආකාරය (smallest form of life) දෙකට හැඳින්වෙන වෛරස් කාණ්ඩයට අයත් වන්නකි. මෙම flu වෛරසය ප්‍රධාන කාණ්ඩ (strain) 3 කට වෙන්කර දැක්විය හැකි අතර (Influenza A, B, & C), ඒ එක් එක් කාණ්ඩයක් තුලත් තව තවත් බොහෝ වෛරස්කම් වලින් යුතු වන විශේෂිකයන් දැකිය හැකිවීම විශේෂ ලක්ෂණයකි.

එකී විවිධාකාර වෛරස්කම් ඇතිකරගැනීමට ඇති හැකියාව තම වර්ගයාගේ දීර්ඝකාලීන පැවැත්මට උපකාරයක් වශයෙන් යොදාගෙන ඇතැයි සිතිය හැකි මෙම වෛරසය, වසරින් වසර විවිධ ආකාරයේ වෛරස්කම් වලින් (different strain) නොකඩවාම ඉස්මතු වී එයි. එනම් එක් වසරකදී අපව රෝගී බවට පත්කරන වෛරස් කාණ්ඩය, එකී රෝගය මගින් අප ලබාගෙන ඇති ස්වභාවික ප්‍රතිශක්තිකාරණය අභිභවා යමින් ඊළඟ වසරේ රෝග කාරකය ලෙසට මතුවීමේ වගකීම වෙනත් කාණ්ඩයකට පවරයි. flu එන්නත වසරක් පාසා අලුත් කිරීමට සිදුව ඇත්තේ මේ නිසාවෙනි.

එසේ වුවද එන්නත් 2 ක් සඳහා පමණක් සෑදෙන වෛරස් ප්‍රමාණයක් බැවින් අඩුතරමින් අවශ්‍ය කාලයට මාස හය කවවත් ප්‍රථම මේ එන්නත සෑදීම ආරම්භ කිරීමට සිදුවැඟය.

උතුරු සහ දකුණු අර්ධ ගෝල වෙනුවෙන් flu එන්නත වෙන වෙනම පිළියෙල කල යුතුව ඇති අතර, එසේ වන්නේ රෝගය ලෝකයේ පැතිර යන කාලය වන ශීත සෘතුව මේ උතුරු සහ දකුණු අර්ධ ගෝල දෙකට ලැබෙන්නේ වසරේ කාල දෙකක දී බැවිනි. ඔස්ට්‍රේලියාව පිහිටා ඇති දකුණු අර්ධ ගෝලය වෙනුවෙන් එන්නත ලබාදීම අප්‍රේල් මාසය අග වන විට නිමාවේ. එය එසේ නිමා වුවත්, එන්නත ලබා නොගත් වයස අවුරුදු 65 ට වඩා වැඩි අයෙක් ඒ පිළිබඳව පසුව හෝ සැලකිලිමත්වීම වැදගත් වනු ඇත. නමුත් අත්‍යවශ්‍යයෙන්ම එසේ එන්නත දැන් ලබාගන්නා කෙනෙක් අඩුතරමින් සති 2 ක් වත් රෝග කාරක වෛරසයට ගොදුරු නොවී සිටීමට වග බලා ගතයුතුය. Flu එන්නත මගින් වෛරසයට විරුද්ධවූ ප්‍රතිශක්තිකාරණයක් ශරීරය තුල මතුකර දීමට සති 2 ක් පමණ ගතවීම ඕට හේතුවයි.

එසේම මේ සීත සෘතුවේදී ඔස්ට්‍රේලියාව තුලදී එන්නත ලබාගෙන සිටින අයෙක් මේ වසර අගදී උතුරු-අර්ධ ගෝලයේ රටක සංචාරයේ යෙදීමට බලාපොරොත්තු වේනම්, තමන් කලින් ලබා ගෙන ඇති එන්නත ඒ ශීත සෘතුවේදී පැතිරයාමට ඉඩ ඇති කෙම රෝගය සඳහා ප්‍රමාණවත් වේයැයි සිතීමට හොතැකි බවත් ඔබට පැහැදිලි විය යුතුය.

Flu එන්නත මගින් රැකවරණය ලබා දෙන්නේ ඒ එන්නතේ අඩංගුවන වෛරස් කාණ්ඩ 3 සඳහා පමණක් බැවින්, වෙනත් flu වෛරස් කාණ්ඩයක් ඒ අතරතුර පැතිර යමින් තිබුනහොත් රෝගයෙන් මුදවාගැනීම සඳහා ලබාගෙන ඇති ප්‍රතිශක්තිකාරණය ප්‍රමාණවත් හොවේ. නමුත් විවධෑ පුද්ගලයෙකු තුල මතුවන රෝග ලක්ෂණ එන්නත ලබාගෙන හොමැති පුද්ගලයෙකුට වඩා අඩුවීමට ඉඩ ඇත.

රෝගය ඇති කරන බව දැනත් දැනත් වෛරසයට සම්බන්ධතාවයක් දක්වන යමක් එන්නත මගින් ශරීරය තුලට ඇතුලු කරගැනීමට සිදුවීම ස්වභාවික තත්වයකි. නමුත් එන්නත මගින් ශරීරය තුළට ඇතුලු කරවන්නේ ජීවයකින් තොර, රෝගය ඇතිකරලීමට කිසිසේත්ම හැකියාවක් නෙමැති, වෛරසයට විරුද්ධව-ප්‍රතිශක්තිකාරණයේ ගාන්තුණය ශරීරය තුල ඇතිකිරීම සඳහා පමණක් හේතුවන, වෛරසයේ ප්‍රෝටීන වර්ග පමණකි. ඒ අතරම සියලුම එන්නත් මහජනයා වෙත හිතුත් කිරීමට ප්‍රථම එන්නත හිපදිවීමේ කටයුත්ත හරිහැටි සිදු කර තිබෙනවාද යන්න රජය වෙනුවෙන් සේවයේ යෙදී සිටින වෙනත් විද්‍යාඥයන් පිරිසක් විසින් පරීක්ෂා කරනු ලබයි.

Flu එන්නත ලබාගැනීම හෝ නොගැනීම පෞද්ගලිකව ඔබට අයිති තීරණයක් නමුත් පහත නම් කරන පිරිස ඒ සඳහා ඉතාම සුදුස්සන් වේ: එනම් වයස්ගත අය සමඟ ජීවත්වන පුද්ගලයන්, දරුණු හෘදරෝග, පෙනහලු රෝග, වකුගඩු රෝග, හා දිය-වැඩියාව, වැනි රෝගවලින් පෙළෙන (සවිභාවික ප්‍රතිශක්තිකාරණය දුර්වල) වයස මාස 6 ට වැඩි පුද්ගලයන්.

බිත්තර වලට ඔබ අකාස්මික තාවයක් (allergic) දක්වන්නේ නම් flu එන්නත ගැනීමෙන් වැලකී සිටීම වැදගත්ය. ඒ අතරම, වයස මාස 6 ට වඩා අඩු ළදරුවන්, කලින් වනාවකදී flu එන්නතට අකාස්මික තාවයක් දක්වන ලද පුද්ගලයන්, හා උණගැනී සිටින පුද්ගලයන් එන්නත ලබාගැනීමෙන් වැලකිය යුතුය.

ඕස්ට්‍රේලියාවේ ජීවත්වන වයස අවුරුදු 65 ට වඩා වැඩි අයට Flu එන්නත හොම්ලේ ලබාගත හැකි නමුත්, ඒ එන්නත ලබාගැනීමට යන වෛද්‍යවරයා වෙනුවෙන් සමහර ඊට ගාස්තුවක් ගෙවීමට අවශ්‍ය

ඒලු එන්නත මහා පරිමාණයෙන් නිපදවෙයි

වනු ඇත. ඒ සඳහා වැඩි වියදම ඔබට මේ අංකයෙන්, 1800 671 811 ලබාගතහැකිය.

රෝගය පැතිරයන්නේ වෛරස් ආසාදිතා පුද්ගලයෙකුගේ කැස්ස හෝ කිවිසුම මගින් අවකාශයට විසිරයන රෝගකාරකයන් නිසාය. වැඩිහිටියෙකු තුලින් මේ රෝග ලක්ෂණ සහියකදී පමණ හැකිව යන අතර, කුඩා දරුවකු වෙතින් රෝග ලක්ෂණ ඉවත්වීමට සති 2 ක පමණ කාලයක් ගතවිය හැකිය.

ඔබේ රැකවරණය යටතේ රෝගියෙකු වේ නම් හදිසි ප්‍රතිකාර සඳහා පහත දැක්වෙන රෝග ලක්ෂණ කෙරෙහි ඔබ සැලකිලිමත් වීම වැදගත් වේ. රෝගී දරුවෙක් කෙරෙහිනම්: තදින් හුස්ම ගැනීම හෝ හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා, හමේ වර්ණයේ හිල් පැහැගැන්වීම, ප්‍රමාණවත් දියර ප්‍රමාණයක් නොගැනීම, හින්දෙන් අවදිවීමට ප්‍රමාද වීම, දරුවා වඩා ගන්නවාට අකමැත්තක් දැක්වීම, හා අධික උණ. වැඩිහිටි පුද්ගලයෙකු කෙරෙහිනම්: හුස්ම ගැනීමට ඇති අපහසුතා, කෙටි හුස්ම වැටීම, පපුවේ සහ උදරයේ දැනෙන වේදනාව, හදිසි කලන්ත ගතිය, තත්ව-අවබෝධයෙන් නොසිටීම, හා තදබල වමනයයි. කෙසේ වුවත් ඔබේ රැකවරණය යටතේ රෝගියෙකු වේ නම් මෙවැනි ලක්ෂණ කිසිසේත්ම මතුවනයෙක් නොසිට කල්තබාම රෝගියා වෛද්‍යවරයෙකු වෙත ගෙනයාම වඩාත්ම වැදගත්වේ.

එන්නත් ලබා නොගෙන සිටින්නන් හට රෝගයෙන් වැලකීමට අත්හදා බැලිය හැකි ක්‍රම කිහිපයකි. එනම්

1) සුදු සීනි, හාවීතයෙන් වැලකීම (පිරිසිදු කරනලද සීනි සදු රැඩිකාරනු වල විෂබීජ සමඟ සටන්කිරීමේ හැකියාව අඩුකරගනවිට සොයාගෙන ඇත)
2) ක්‍රමානුකූල ව්‍යායාම මගින් සාමාන්‍ය ශරීර ශක්තිය රැකගැනීම
3) ප්‍රමාණවත් නින්ද
4) පෝෂණීය ආහාර වේලක් ගැනීම
5) පිරිසිදු වතුර දිනපතා හැකිතාක් පානයකිරීම
6) ශුද්ධිකාරක යොදා අත් හොඳින් සේදීම. මීට අමතරව කුඩා ළදරුවන් සිටින දෙමාපියන් ඔවුන් සමඟ සපුරා ස්ථාන වල ගැවසීම මේ වකවානුවේදී සීමාකිරීමද මේ සඳහා වැදගත්වනු ඇත.

පොදුවේ බලන කල අප කාටත් සැලකිලිමත් විය හැකි වන හොඳ සෞඛ්‍ය පුරුදු වලින් යුක්ත වීම, flu රෝග කාරකය මෙන්ම වෙනත් බොහෝ රෝග කාරක වලට පහසුවෙන් ගොදුරු නොවී සිටියහැකි තත්වයකි. අපේ අත් අපටත් හොඳැතිම පොදු ස්ථාන වලින් (දොර අතුල්, හා අතට අත දීම වැනි දේ) වෛරස් වැනි රෝග කාරක පහසුවෙන්ම අත්පත් කරගන්නා අතර, මේ රෝගකාරක අපේ අත සමඟ ගැටෙන කට, ඇස්, සහ නාස් කුහර, ඔස්සේ ශරීරය තුලට පහසුවෙන්ම මඟ සොයාගනී. ශුද්ධිකාරක යොදා අත් සේදීම මගින් (විශේෂයෙන්ම කෑමට පෙර) අත්වල රැඳී ඇති මේ විෂබීජ ඇතුලු වීමට ඇති ඉඩකඩ වලක්වාලීමට හෝ සීමාකිරීමට අපට පුලුවන.

■