

ලෝක සෞඛ්‍යය දිනය - world Health Day

-සෞඛ්‍ය සඳහා සැවොම එක්වෙමු" (Working Together for Health) මෙවර ලෝක සෞඛ්‍ය දින තේමාව ලෙස ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය නම් කර තිබේ. වසරේ විවිධ වැදගත් සිදුවීම් පාදක කොට ගෙන සමරනු ලබන දින අතර අප්‍රේල් මස 07 දිනට යෙදෙන ලෝක සෞඛ්‍ය දිනය ද ප්‍රධාන තැනක් ගනු ලබයි. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ (WHO) මග පෙන්වීම යටතේ ලොව පුරා ක්‍රියාත්මක කෙරෙන ජනතා සෞඛ්‍ය දිනයෙහි මූලික අරමුණු කිහිපයක් වේ. ඉන් ප්‍රධානම අරමුණ වන්නේ කාලීන වශයෙන් මනජනන දැනුවත් විය යුතු කරුණු පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීමයි. පසුගිය වසර වලදී සමරනු ලැබූ තේමාවන් හා සසඳා බැලීමේදී මේ බව මනාව ඔප්පු විය. උදාහරණයක් ලෙසට, පසුගිය වසරේ ලෝක සෞඛ්‍ය දින තේමාව වූයේ - මව සහ දරුවා" ය. -සෞඛ්‍ය සඳහා ව්‍යායාම" 2004 වසරේ ලෝක සෞඛ්‍ය දින තේමාව විය. මේ හා බැඳීමේදී සාමාන්‍ය කරුණු මනජනන වෙත ලගකර, ඒ තුළින් සමාජය තුළ නව දැක්මක්, ආකල්පය

වෙනසක් ඇති කිරීම මෙහි මූලික අභිප්‍රාය වේ. -සෞඛ්‍ය සඳහා සැවොම එක්වෙමු " මෙවර තේමාව ලෙස ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය නම් කර ඇති අතර සෞඛ්‍ය මානව සම්පත් දියුණු කිරීම මෙහි මූලික අරමුණ වේ. ලොවපුරා ලොකු කුඩා සැමට ඕනෑම අවස්ථාවකදී සිදුවන ආපදා තත්ත්වයකදී පෙරමුණ ගෙන ක්‍රියාකරනු ලබන සෞඛ්‍ය සේවයට අදාළ විවිධ තරාතිරමේ සිට සේවක පිරිස් කෙරෙහි මනජනන අවධානය යොමු කළ යුතුය. ඊ දැනවල්, අවිච්ඡිද්‍යා නොවන, මනජනනාවගේ යහපත වෙනුවෙන්, ක්‍රියා කරනු ලබන වෛද්‍යවරයාගේ සිට උපස්ථායකයා දක්වාත්, ඊට අදාළ හෙළ නිලධාරීන් ආදී කොට සෞඛ්‍ය ආයතනට උපකාර වන සියලුදෙනාම අප ආරක්‍ෂා කළ යුතුය. අද බොහෝ විට සිදුවන්නේ ඔවුන් ගෙන් සිදුවන සුළු අඩුපාඩු විවේචනය කිරීමයි. නමුදු සෞඛ්‍ය සෞභාග්‍යයේ ඉදිරි පැවැත්මට ඔවුන් ආරක්‍ෂා කළ යුතුය. ඔවුන්ගේ සේවය අගය කළ යුතුය. විශේෂයෙන්ම පුහුණුව ලත්

විවිධ තරාතිරමේ සෞඛ්‍ය සේවකයන් හිසි කාලය තුළ රැකියාවේ නියුතු කිරීමත් නියමිත තැන තැබීමටත් මේ තුළින් රඳාලත් ලැබේ. සෞඛ්‍ය ආයතන තුළ ලොව පුරා අද පවතින ගැටලු සහගත තත්ත්වය වන්නේ, පුහුණු සෞඛ්‍ය නිලධාරීන් නිතරමත්, වැඩි ඉල්ලුමට සේවක නියෝජ්‍ය පැවරීමත්ය. මීට අමතරව සෞඛ්‍ය සඳහා අවශ්‍ය සම්පත් නිතරම මීට මූලික වශයෙන් බලපානු ලබයි. මෙය ලොවපුරා පවතින ප්‍රබල ගැටලුවකි. මේ සඳහා සාර්ථක පිලියමක් ගැනීමට නම් අප කළ යුත්තේ අන්තර් ජාතික වශයෙන් එකමුතු වීමයි. මෙවර ජනතා සෞඛ්‍ය දිනය පාදක කොට ලොව පුරා විවිධ රටවල්, විවිධ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කර තිබේ. ශ්‍රී ලංකාවේදී අප්‍රේල් මස 07 දින කොළඹ බණ්ඩාරනායක ජාත්‍යන්තර සම්මන්ත්‍රණ ශාලාවේදී පැවැති උත්සවයකදී මෙම සැමරීම සිදුවිය. මෙහිදී දිවයින පුරා විසිරී සිටින සෞඛ්‍ය සේවා ආයතන අයත්, වෛද්‍යවරයාගේ සිට සුළු උපස්ථායකයා දක්වා වූ විවිධ ආයතන සභාවන්, ඔවුන් දැනුවත් කිරීමත් සිදුවිය. මීට අමතරව වෘත්තීය වශයෙන්, කාර්ය භාර්යය පිලිබඳව දැනුවත් කිරීමද මෙහිදී සිදුවිය. ලෝක සෞඛ්‍ය දින මූලික අරමුණ වන්නේ මනජනනාවට යම් යම් පණිවිඩ ලබාදීමයි. මේ සඳහා ලොව පුරා මාධ්‍ය දැනුවත් කිරීම, සෞඛ්‍ය සේවයට අදාළ ආයතන විවිධ වූ වැඩසටහන් පැවැත්වීමටත් කටයුතු කර තිබේ. සෞඛ්‍යයට අදාළ යම් පණිවිඩයක් ග්‍රහණයා දක්වා යැවීමට කරුණු කිහිපයක් අවශ්‍ය වේ. ඉන් ප්‍රධාන වන්නේ කාලය, මුදල් සහ මිනිස් සම්පතය. මෙසේ බැලූවද මිනිස් සම්පතට නැතහොත් මානව සම්පතට හිමිවන්නේ ප්‍රමුඛ තැනකි.

විවිධ තරාතිරමේ සෞඛ්‍ය සේවකයන් හිසි කාලය තුළ රැකියාවේ නියුතු කිරීමත් නියමිත තැන තැබීමටත් මේ තුළින් රඳාලත් ලැබේ. සෞඛ්‍ය ආයතන තුළ ලොව පුරා අද පවතින ගැටලු සහගත තත්ත්වය වන්නේ, පුහුණු සෞඛ්‍ය නිලධාරීන් නිතරමත්, වැඩි ඉල්ලුමට සේවක නියෝජ්‍ය පැවරීමත්ය. මීට අමතරව සෞඛ්‍ය සඳහා අවශ්‍ය සම්පත් නිතරම මීට මූලික වශයෙන් බලපානු ලබයි. මෙය ලොවපුරා පවතින ප්‍රබල ගැටලුවකි. මේ සඳහා සාර්ථක පිලියමක් ගැනීමට නම් අප කළ යුත්තේ අන්තර් ජාතික වශයෙන් එකමුතු වීමයි. මෙවර ජනතා සෞඛ්‍ය දිනය පාදක කොට ලොව පුරා විවිධ රටවල්, විවිධ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කර තිබේ. ශ්‍රී ලංකාවේදී අප්‍රේල් මස 07 දින කොළඹ බණ්ඩාරනායක ජාත්‍යන්තර සම්මන්ත්‍රණ ශාලාවේදී පැවැති උත්සවයකදී මෙම සැමරීම සිදුවිය. මෙහිදී දිවයින පුරා විසිරී සිටින සෞඛ්‍ය සේවා ආයතන අයත්, වෛද්‍යවරයාගේ සිට සුළු උපස්ථායකයා දක්වා වූ විවිධ ආයතන සභාවන්, ඔවුන් දැනුවත් කිරීමත් සිදුවිය. මීට අමතරව වෘත්තීය වශයෙන්, කාර්ය භාර්යය පිලිබඳව දැනුවත් කිරීමද මෙහිදී සිදුවිය. ලෝක සෞඛ්‍ය දින මූලික අරමුණ වන්නේ මනජනනාවට යම් යම් පණිවිඩ ලබාදීමයි. මේ සඳහා ලොව පුරා මාධ්‍ය දැනුවත් කිරීම, සෞඛ්‍ය සේවයට අදාළ ආයතන විවිධ වූ වැඩසටහන් පැවැත්වීමටත් කටයුතු කර තිබේ. සෞඛ්‍යයට අදාළ යම් පණිවිඩයක් ග්‍රහණයා දක්වා යැවීමට කරුණු කිහිපයක් අවශ්‍ය වේ. ඉන් ප්‍රධාන වන්නේ කාලය, මුදල් සහ මිනිස් සම්පතය. මෙසේ බැලූවද මිනිස් සම්පතට නැතහොත් මානව සම්පතට හිමිවන්නේ ප්‍රමුඛ තැනකි.


ඔබේ සෞභාග්‍යයේ වෙමු අපි... අප වෙනුවෙන් එක්වන්න....

මෙම ලිපිය ලියන මම වෛද්‍යවරයෙක් වන පිලිකා රෝගය පිළිබඳ පුළුල් දැනුමක් ඇත්තෙක් වන නොවෙමි. ඉන් මාස නමකටත් වඩා කාලයක් පිලිකා රෝගයේම කොටසක් වන ලියුම්මියාවෙන් පෙළෙන කෙසේදැයි. සාමාන්‍යයෙන් අපි අපා ඇති පිලිකා පවතින්නේ ශරීරයේ යම්කිසි ස්ථානයක පමණි. එසේ වුවත් ලියුම්මියාව යනු රුධිරය නිසා ඇති වන පිලිකාවකි. මේ පිලිකාව යනුවෙන් ද හඳුන්වන මෙය ශරීරයේ අවයව බොහොමයකට එකවරට බලපායි. අපගේ ශරීරයේ තිබෙන්නා වූ ප්‍රතිදේහ ශක්තියට බලපාන සුදු රුධිරාණු මට්ටම පහල බැසීම නිසා මෙසේ සිරුර අන්‍යන්තරයේ ආසාදන ඇති වී, උදරයේ ඇති සියළුම අවයව වලට ම උකුඳුන්වීම ඇති අවයව ද රෝගී තත්ත්වයට පත්වේ. ලියුම්මියාවේ ද ප්‍රබේද කිහිපයක් වන අතර සුදු රුධිර සෛල විනාශවීම එක් පිලිකාවක් වන අතර, රතු රුධිර සෛල විනාශවීම තවත් පිලිකාවක් වේ. මේ කුමන ආකාරයෙන් ආවත් මේ පිලිකා හෙවත් ලියුම්මියාව මාරාධ රෝගයක් බව අප අවබෝධ කරගත යුතුයි. සුදු රුධිර සෛල, සහ රතු රුධිර සෛල නිපදවීම සිදුවන්නේ අපේ ශරීරයේ ඇති ඇට මිදුළුවල නිසා ලියුම්මියාව සහ ඇට මිදුළු අතර විශාල සම්බන්ධයක් පවතී. සාමාන්‍ය පිලිකා රෝගය සඳහා ඉතාමත් හොඳ සාර්ථක ප්‍රතිකාර දැනට සොයාගෙන ඇති අතර මෙම ප්‍රතිකාර වලින් බොහෝ රෝගීන් සුවපත් වී ඇත. නමුත් ලියුම්මියාව සඳහා ඉහත ප්‍රතිකාර (Chemotherapy) වලට අමතරව ඇට මිදුළු බද්ධ කිරීමක් (Bone marrow transplant) අවශ්‍ය වන අවස්ථාද ඇත. ඇට මිදුළු බද්ධ කිරීම සඳහා යම් රෝගියකුට ගැලපෙන ඇට මිදුළු ඇති කෙනෙක් සොයා ගත යුතුය. මෙය ඉතාමත් අමාරු කාර්යයකි. මන්ද ඇට මිදුළු ගැලපීම 1% කටත් වඩා අඩු ප්‍රමාණයක් හිසයි. මුලින්ම රෝගියාගේ සහෝදර සහෝදරියන්ගේ ඇට මිදුළු ගැලපීමක් ඇද්දැයි සොයා බලන අතර එසේ නොවුවහොත් නාතිර පුද්ගලයින්ගෙන් මේ සඳහා උදව් ඉල්ලා සිටීමට සිදුවේ. නමුත් ශ්‍රී ලාංකිකයින් වන අපට තවත් එක් බාධකයක් පවතී. අපට ගැලපෙන ඇට මිදුළු ලබාගත හැක්කේ සහෝදර ශ්‍රී ලාංකිකයින්ගෙන් පමණි. මේ නිසා අප සියළු දෙනාම (වයස 18 ට වයස 51 ට අතර) ඇට මිදුළු දායක ලැයිස්තුවේ

(Bone Marrow Donor Registry) ලියා පදිංචි වන්නේ නම් එය ඉතාමත් කාලෝචිත බව මගේ අදහසයි. මගේ රෝගය, දැනට ලබා දී ඇති ප්‍රතිකාරවලින් බොහෝ දුරට සුවවී ඇති අතර, ඇට මිදුළු බද්ධ කිරීමක් දැනට අවශ්‍ය නොවන බව වෛද්‍යවරයන්ගේ මතයයි. නමුත් මර්ගය, නැවත වැළඳෙනහොත් (නැවත වැලඳීමේ ප්‍රවනතාවය සියයට පහක් වේ) එකම ප්‍රතිකාරය ඇට මිදුළු බද්ධ කිරීමක් වනු ඇත. මේ සඳහා මගේ එකම බලාපොරොත්තුව සහෝදර ශ්‍රී ලාංකික ඔබ සැමදෙනා පමණක් බව සලකන්න. මා හට ඇට මිදුළු බද්ධ කිරීමක් අවශ්‍ය උනත් නැතත් ඔබගේ නම් ඇට මිදුළු දායක ලේඛනයට ඇතුළත් කර තබන්නයි මා මෙයින් ඉල්ලා සිටීම. සමහර ලියුම්මියා රෝගීන්ට, මුල් අවස්ථාවලදීම ඇට මිදුළු බද්ධ කිරීමක් අවශ්‍ය වන අතර, ඔවුන්ගේ ජීවිත බේරා ගැනීමට උදව් කලහොත් එය අගනා පිත්තකමක් වේ. ඔබ පමණක් නොව, සුදුරුදු 18 ට වඩා වයස ඇති ඔබේ දරුවන්ගේ සහෝදරයින් සිටි නම්, මේ ගැන කරුණු පහදා දී මෙම උතුම් ප්‍රන්‍යකර්මයට ඔවුන්වද යොමු කරන මෙන් මේ අවස්ථාවේදී ඉල්ලා සිටීම, මූලික අවස්ථාවේ සුළු රුධිර ප්‍රමාණයක් ඔබගෙන් ලබා ගන්නා අතර එය කිසියම් වේදනාකාරී නොවන අතර ඔබගේ සිරුරටද ඉන් හානියක් නොවන බව වැඩිදුරටත් පවසනු කැමැත්තෙනම්, ඔබගේ ඇට මිදුළු ලබා ගන්නේ ගැලපෙන රෝගියෙක් සිටි නම් පමණකි. ඔබට යම් බියක් හෝ සැකයක් තිබේ නම් පහත සඳහන් දුරකතන අංකයට අමතන්න. එසේම මෙම අංකයට අමතා රුධිර පරීක්ෂාවට දිනයක් සහ වේලාවක් වෙන් කරගත හැක. මීට අමතරව වරින් වර සංවිධානය කරන මූලික සායනවලින්ද ඔබේ රුධිර පරීක්ෂාව කරගත හැකි අතර එම සායන පිලිබඳව මාධ්‍ය මගින් ඔබව දැනුවත් කරන බවද සලකන්න.

මෙම ලිපිය ලියන මම වෛද්‍යවරයෙක් වන පිලිකා රෝගය පිළිබඳ පුළුල් දැනුමක් ඇත්තෙක් වන නොවෙමි. ඉන් මාස නමකටත් වඩා කාලයක් පිලිකා රෝගයේම කොටසක් වන ලියුම්මියාවෙන් පෙළෙන කෙසේදැයි. සාමාන්‍යයෙන් අපි අපා ඇති පිලිකා පවතින්නේ ශරීරයේ යම්කිසි ස්ථානයක පමණි. එසේ වුවත් ලියුම්මියාව යනු රුධිරය නිසා ඇති වන පිලිකාවකි. මේ පිලිකාව යනුවෙන් ද හඳුන්වන මෙය ශරීරයේ අවයව බොහොමයකට එකවරට බලපායි. අපගේ ශරීරයේ තිබෙන්නා වූ ප්‍රතිදේහ ශක්තියට බලපාන සුදු රුධිරාණු මට්ටම පහල බැසීම නිසා මෙසේ සිරුර අන්‍යන්තරයේ ආසාදන ඇති වී, උදරයේ ඇති සියළුම අවයව වලට ම උකුඳුන්වීම ඇති අවයව ද රෝගී තත්ත්වයට පත්වේ. ලියුම්මියාවේ ද ප්‍රබේද කිහිපයක් වන අතර සුදු රුධිර සෛල විනාශවීම එක් පිලිකාවක් වන අතර, රතු රුධිර සෛල විනාශවීම තවත් පිලිකාවක් වේ. මේ කුමන ආකාරයෙන් ආවත් මේ පිලිකා හෙවත් ලියුම්මියාව මාරාධ රෝගයක් බව අප අවබෝධ කරගත යුතුයි. සුදු රුධිර සෛල, සහ රතු රුධිර සෛල නිපදවීම සිදුවන්නේ අපේ ශරීරයේ ඇති ඇට මිදුළුවල නිසා ලියුම්මියාව සහ ඇට මිදුළු අතර විශාල සම්බන්ධයක් පවතී. සාමාන්‍ය පිලිකා රෝගය සඳහා ඉතාමත් හොඳ සාර්ථක ප්‍රතිකාර දැනට සොයාගෙන ඇති අතර මෙම ප්‍රතිකාර වලින් බොහෝ රෝගීන් සුවපත් වී ඇත. නමුත් ලියුම්මියාව සඳහා ඉහත ප්‍රතිකාර (Chemotherapy) වලට අමතරව ඇට මිදුළු බද්ධ කිරීමක් (Bone marrow transplant) අවශ්‍ය වන අවස්ථාද ඇත. ඇට මිදුළු බද්ධ කිරීම සඳහා යම් රෝගියකුට ගැලපෙන ඇට මිදුළු ඇති කෙනෙක් සොයා ගත යුතුය. මෙය ඉතාමත් අමාරු කාර්යයකි. මන්ද ඇට මිදුළු ගැලපීම 1% කටත් වඩා අඩු ප්‍රමාණයක් හිසයි. මුලින්ම රෝගියාගේ සහෝදර සහෝදරියන්ගේ ඇට මිදුළු ගැලපීමක් ඇද්දැයි සොයා බලන අතර එසේ නොවුවහොත් නාතිර පුද්ගලයින්ගෙන් මේ සඳහා උදව් ඉල්ලා සිටීමට සිදුවේ. නමුත් ශ්‍රී ලාංකිකයින් වන අපට තවත් එක් බාධකයක් පවතී. අපට ගැලපෙන ඇට මිදුළු ලබාගත හැක්කේ සහෝදර ශ්‍රී ලාංකිකයින්ගෙන් පමණි. මේ නිසා අප සියළු දෙනාම (වයස 18 ට වයස 51 ට අතර) ඇට මිදුළු දායක ලැයිස්තුවේ

විවිධ තරාතිරමේ සෞඛ්‍ය සේවකයන් හිසි කාලය තුළ රැකියාවේ නියුතු කිරීමත් නියමිත තැන තැබීමටත් මේ තුළින් රඳාලත් ලැබේ. සෞඛ්‍ය ආයතන තුළ ලොව පුරා අද පවතින ගැටලු සහගත තත්ත්වය වන්නේ, පුහුණු සෞඛ්‍ය නිලධාරීන් නිතරමත්, වැඩි ඉල්ලුමට සේවක නියෝජ්‍ය පැවරීමත්ය. මීට අමතරව සෞඛ්‍ය සඳහා අවශ්‍ය සම්පත් නිතරම මීට මූලික වශයෙන් බලපානු ලබයි. මෙය ලොවපුරා පවතින ප්‍රබල ගැටලුවකි. මේ සඳහා සාර්ථක පිලියමක් ගැනීමට නම් අප කළ යුත්තේ අන්තර් ජාතික වශයෙන් එකමුතු වීමයි. මෙවර ජනතා සෞඛ්‍ය දිනය පාදක කොට ලොව පුරා විවිධ රටවල්, විවිධ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කර තිබේ. ශ්‍රී ලංකාවේදී අප්‍රේල් මස 07 දින කොළඹ බණ්ඩාරනායක ජාත්‍යන්තර සම්මන්ත්‍රණ ශාලාවේදී පැවැති උත්සවයකදී මෙම සැමරීම සිදුවිය. මෙහිදී දිවයින පුරා විසිරී සිටින සෞඛ්‍ය සේවා ආයතන අයත්, වෛද්‍යවරයාගේ සිට සුළු උපස්ථායකයා දක්වා වූ විවිධ ආයතන සභාවන්, ඔවුන් දැනුවත් කිරීමත් සිදුවිය. මීට අමතරව වෘත්තීය වශයෙන්, කාර්ය භාර්යය පිලිබඳව දැනුවත් කිරීමද මෙහිදී සිදුවිය. ලෝක සෞඛ්‍ය දින මූලික අරමුණ වන්නේ මනජනනාවට යම් යම් පණිවිඩ ලබාදීමයි. මේ සඳහා ලොව පුරා මාධ්‍ය දැනුවත් කිරීම, සෞඛ්‍ය සේවයට අදාළ ආයතන විවිධ වූ වැඩසටහන් පැවැත්වීමටත් කටයුතු කර තිබේ. සෞඛ්‍යයට අදාළ යම් පණිවිඩයක් ග්‍රහණයා දක්වා යැවීමට කරුණු කිහිපයක් අවශ්‍ය වේ. ඉන් ප්‍රධාන වන්නේ කාලය, මුදල් සහ මිනිස් සම්පතය. මෙසේ බැලූවද මිනිස් සම්පතට නැතහොත් මානව සම්පතට හිමිවන්නේ ප්‍රමුඛ තැනකි.



Gourmet Sri Lankan Cuisine
Eat in or Takeaway

සෙනසුරාආ ආප්ප රාත්‍රිය
සවස 7 සිට 9 දක්වා

We cater for all occasions

49 Dawson Street
Tullamarine 3043
Phone/Fax 9335 5650

Jagath AE