පසුගිය මාසය හා බැඳෙයි

වෙන්ටලින් ඉන්හේලර්ස් සාමාන්‍යයෙන් නිල් / අළු පාටයි. මේවා තවත් නම් වර්ග කිහිපයකින් තියෙන්න පුළුවන්. උදාහරණයක් වශයෙන් Airomer නැත්නම් Asmol මේ හැම එකේම තියෙන්නේ කඉමර්පදක කියන බෙහෙත් වර්ගයයි. මේ සබය්කැරි ඒ විදිහටම නැතිනම් තවත් උපකරණ යොදා පාවිච්චියට ගන්න පුළුවන්. විශේෂයෙන්ම පුංචි ළමයින්ට නැත්නම් වයසක උදවියට සබය්කැරි පාවිච්චි කරන ඒක සංකීර්ණ නිසා මේ උපකරණ වලට Breatnatec, Spacers කියලා කියනවා' Asthma ඉතා තදට හැදුනොත් මේ Salburamol machine එකක මාර්ගයෙන් පෙනහලුවලට ලබා දෙනවා. ඒකට nebuliser කියන පැජයසබැ එක පාවිච්චි කරනවා. මෙතනදී පෙනහලුවලට යැවෙනවා. Asthma හැදුනහම Ventolin
එක පාරක් හරි, අවශ්‍ය වෙනකොට විතරක් අරගෙන මදි. මොකද ventolin ඇගේ ක්‍රියාකරන්නේ පැය 4ක් - 6ක් අතර කාලයක් පමණයි. ඒනිසා සෑම පැය 6 - 8 දක්වා කාලය තුල අඩුම ගානේ දවස් 5ක්වත් දිගටම පාවිච්චි කරන්න ඕනේ. ඊට පස්සේ ටික ටික ප්‍රමාණය අඩු කරලා තවත් සුමානයකට පසුව නවත්වා දමන්න පුලුවන්. ventolin j, Side effects හැටියට අත් වෙව්ලීම ළමයි වැඩිපුර දැඟලීම වාගේ දේවල් ඇති වෙන්න පුළුවන්. ඒකට කලබල වෙන්න අවශ්‍ය නැහැ.

ඇදුම රෝගයට ප්‍රතිකාර ක්‍රම මොනවාද?

ප්‍රතිකාර ක්‍රම ප්‍රධාන වශයෙන් 2 කට බෙදන්න පුලුවන්. Asthma හැදුනහම කෙලින්ම ප්‍රතිකාර ක්‍රමය, අනික Asthma වලක්වා ගන්න ප්‍රතිකාර ක්‍රමය (Prevention). ඇදුම රෝගයට බෙහෙත් දීලා හොඳ කරන්න බැහැ. හැබැයි හුඟක් අයට මේක වයසත් සමග ඉබේම නැති වෙනවා.
පළමුවෙනිම ප්‍රතිකාර ක්‍රමය ගැන කථා කලොත් ඩැබඑදකසබ කියන බෙහෙත තමයි විශාල වශයෙන් ගන්නේ. මේක inhalers, Tablets, Syrup විදිහට එන්න පුලුවන්. Australia වේදී විශාල වශයෙන් යොදා ගන්නේ inhalers. Ventolin inhalers.

ඇදුම රෝගය 2

inhalers වලත් බෙහෙත් ඉතා කුඩා ප්‍රමාණයක් (බොන බෙහෙත් වලට වඩා) රෝගියාගේ ශරීරයේ අවශ්‍ය තැනට (පෙනහලු වලට) ඉතා ඉක්මණින් ලබා දෙනවා. ඒනිසා ඉතා ඉක්මණින් රෝගියාට හුස්ම ගන්න පහසු තත්ත්වයට පත්වෙනවා. අතුරු ඵල විපාකත් ඉතා අඩුයි.

ඉතින් අපි මේ සාකච්ඡා කරපු කරුණු අනුව Asthma රෝගයට ප්‍රතිකාර ක්‍රම හුඟක් තියෙනවා. මේ ක්‍රම එක එක ළමයා අනුව වෙනස් වෙන්න පුළුවන්. පාවිච්චි කරන කාලය වෙනස් වෙන්න පුලුවන්. කොහොම වෙතත් බහුල වශයෙන් තිබෙන Asthma රෝගය මැඩපවත්වා ගන්න ඉතා අමාරු නැහැ. සමහර දෙමාපියන් තමාගේ ළමයාට Asthma රෝගය තියන බව පිලිගන්නත් කැමැති නැහැ. inhalers පාවිච්චි කරන්නත් බයයි. මොකද ඒවාට පුරුදු වෙයි කියලා. මට මෙතනදී විශේෂයෙන් කියන්න තියෙන්නේ inhalers වලට බය වෙන්න දෙයක් නැහැ. මෙතනදි කෙරෙන්නෙත් බෙහෙත් බොනවා වගේම දෙයක්. inhalers වලත් බෙහෙත් ඉතා කුඩා ප්‍රමාණයක් (බොන බෙහෙත් වලට වඩා) රෝගියාගේ ශරීරයේ අවශ්‍ය තැනට (පෙනහලු වලට) ඉතා ඉක්මණින් ලබා දෙනවා. ඒනිසා ඉතා ඉක්මණින් රෝගියාට හුස්ම ගන්න පහසු තත්ත්වයට පත්වෙනවා. අතුරු ඵල විපාකත් ඉතා අඩුයි.
ඊළඟට prevention ප්‍රතිකාර ක්‍රමය ගැන බලමු. මේකෙන් වෙන්නේ මං කලින් කතා කරපු ස්වාස නාලවල තියන කුඩා මාංශ පේශීන් සංකෝචනය වන එක වලක්වන එකයි. මේ ප්‍රතිකාර ක්‍රමය පාවිච්චි කරන්න වෙන්නේ Asthma රෝගය නිතර හැදෙන නැත්නම් හැදුන විට සුමානයක් දෙකක් පමණ අලලා සිටින ළමයින්ට මේක සුදුසුයි. මෙතනදී යොදා ගන්නේ Steroid එකක් ඉතාමත් කුඩා ප්‍රමාණයක් යොදා ගන්නා නිසා අතුරු ඵල විපාක අඩුයි. මේවාත් නම් කිහිපයකින් වෙළඳපොලේ තියනවා. (Flixoticle, 4 var) මේවාත් inhalers වලින් තමයි තියෙන්නේ. වරකට සුමාන 2ක් 3ක් පමණ පාවිච්චි කරලා නවත්වා දමන්න පුලුවන්. නිතර නිතර Asthma හැදෙන ළමයින්ට මේක මාස 2ක් 3ක් පමණ පාවිච්චි කරන්න වෙන්න පුලුවන්.
මේ ක්‍රම වලටත් Asthma රෝගය හොඳ කරන්න අමාරු නම්, ඒ කියන්නේ ළමයි රෑට කැස්ස හැදිලා ඇහැරෙනවා නම්, නැත්නම් රෑට Asthma රෝගය මතුවෙනවා නම් බෙහෙත් 2ක් එකතු කරපු inhalers තියෙනවා. මෙතනදී Salbutamal වලට වඩා වැඩි වෙලාවක් අලලා සිටින බෙහෙතක් එක්ක (Salmeterol) හා Steroid එකතු කරපු බෙහෙත් දැන් වෙළෙඳපොලේ තියනවා. මේවා නම් වශයෙන් Symticort Sereticle කියලයි තියෙන්නේ. සමහර ළමයින්ට පෙත්තක් මගින් preventation එක ගන්න පුලුවන්. මේක Singular නමින් වෙළෙඳපොලේ තියනවා.

බැංකුවෙ ගෙදර හාමිනේ

ගමේ හිටියා නැන්දා කෙනෙක්
සැමියා බැංකුවේ වැඩ කරන
ඇයට කවුරුත් කිව්වේ
බැංකුවෙ ගෙදර හාමිනේ.

කුප්පි ලාම්පුව ගෙන රෑට වැසිකිලි යන
පරණ තාලෙ ගැමි ගේක උන්නත්
බාච්චු ගවුම අඳින හැඩවැඩ නැති ගෑහැණිය
සුරබි දෙනක් වුනා මුළු ගමටම.

ගොඩමඩ ඉඩම් හිමි - අතමිට මුදල් ගැවසෙන
බොරු සෝබන නැතිව ලාවට ජීවත්වන
බැංකුවෙ නැන්දා පිටුපෑවේ නැහැ කාටත්
අතමාරුවක් ඉල්ලා එන.

+++++

සත් සමුද්‍රරෙන් මෙතෙර -- කැන්ගරු දේශයේ
මම හිඳිමි යස ඉසුරු මැද සිරව
බැංකුවට අයිති නිවසක
'බැංකුවෙ ගෙදර හාමිනේ' කෙනෙකු වී.

යස ඉසුරු පුරවාගෙන හිටියත්
ගේ අයිති බැංකුවටයි
ණය ගෙවී ඉවර වෙනතුරු
රෙදි නැන්දාගේ පිරුවටය මෙන්.

ඇඟිලි ගනිමි සත් වසකින්
ගේ පොඩ්ඩ මගේම වනතුරු.
රටට ණය නැති බැංකුවෙ නැන්දාගේ
මයිලක් වටීද මං?

අනේ පිච්චිය නැතත් - කාඩ් පතෙන් වියදම් කර
ලෝකෙට පරකාසයට - ඔප දමා ගෙන ඉන්නෙමි
බැංකුවේ ගෙවල්වල ඉන්න
අනිත් හාමිනේලා වගේම.

ශ්‍රියාණි පෙරේරා
සවුත්බෑන්ක්