

වෙන්මලින් ඉන්ජෙක්ෂන් සාමාන්‍යයෙන් හිල් / අළු පාටයි. මේවා තවත් නම් වර්ග කිහිපයකින් තියෙන පුළුවන්. උදාහරණයක් වශයෙන් Airomer හැරුණුම Asmol මේ හැම එකේම තියෙනේ ක්‍රමවේදය කියන බෙහෙත් වර්ගයයි. මේ සබැඳියේ ඒ විදිහටම නැතිනම් තවත් උපකරණ යොදා පාවිච්චියට ගන්න පුළුවන්. විශේෂයෙන්ම ප්‍රංචි ළමයින්ට හැරුණුම වයසක උදවියට සබැඳියේ 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 පැස්සයක එක පාවිච්චි කරනවා. මෙතනදී පෙනහලුවලට යැවෙනවා. Asthma හැදුනුනම Ventolin එක පාරක් හරි, අවශ්‍ය වෙනකොට වරක් අරගෙන මදි. මොකද ventolin අපේ ක්‍රියාකාරීතාව පැය 4ක් - 6ක් අතර කාලයක් පමණයි. ඒනිසා සෑම පැය 6 - 8 දක්වා කාලය තුළ අඩුම ගානේ දැවීස් 5ක්වත් දිනටම පාවිච්චි කරන්න ඕනේ. ඊට පස්සේ වික වික ප්‍රමාණය අඩු කරලා තවත් සුමානසකට පසුව නවත්වා දමන්න පුළුවන්. ventolin j, Side effects හැටියට අන් වෙවිලීම ළමයි වැඩිපුර දැනලීම වානේ දේවල් ඇති වෙන්න පුළුවන්. ඒකට කලබල වෙන්න අවශ්‍ය නැහැ.

**ඇදුම රෝගයට ප්‍රතිකාර ක්‍රම මොනවාද?**

ප්‍රතිකාර ක්‍රම ප්‍රධාන වශයෙන් 2 කට බෙදෙන පුළුවන්. Asthma හැදුනුනම කෙලින්ම ප්‍රතිකාර ක්‍රමය, අනික Asthma වලක්වා ගන්න ප්‍රතිකාර ක්‍රමය (Prevention). ඇදුම රෝගයට බෙහෙත් දිලා හොඳ කරන්න බැහැ. හැරුණුම තුලක් අයට මේක වයසත් සමග ඉබේම හැති වෙනවා. පළමුවෙන්ම ප්‍රතිකාර ක්‍රමය ගැන කතා කලොත් ඩැබ්එදකසබ් කියන බෙහෙත තමයි විශාල වශයෙන් ගන්නේ. මේක inhalers, Tablets, Syrup විදිහට එන්න පුළුවන්. Australia වේදි විශාල වශයෙන් යොදා ගන්නේ inhalers. Ventolin inhalers.



**ඇදුම රෝගය 2**

inhalers වලින් බෙහෙත් ඉතා කුඩා ප්‍රමාණයක් (බොහෝ බෙහෙත් වලට වඩා) රෝගියාගේ ශරීරයේ අවශ්‍ය තැනට (පෙනහලු වලට) ඉතා ඉක්මණින් ලබා දෙනවා. ඒනිසා ඉතා ඉක්මණින් රෝගියාට හුස්ම ගන්න පහසු තත්වයට පත්වෙනවා. ඇතුරු එල විපාකත් ඉතා අඩුයි.

ඉතින් අපි මේ සාකච්චා කර පුරු කිරීම අනුව Asthma රෝගයට ප්‍රතිකාර ක්‍රම තුනක් තියෙනවා. මේ ක්‍රම එක එක ළමයා අනුව වෙනස් වෙන්න පුළුවන්. පාවිච්චි කරන කාලය වෙනස් වෙන්න පුළුවන්. 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. මෙතනදී කෙරෙන්නේ බෙහෙත් බොහෝ වගේම දෙයක්. inhalers වලින් බෙහෙත් ඉතා කුඩා ප්‍රමාණයක් (බොහෝ බෙහෙත් වලට වඩා) රෝගියාගේ

ශරීරයේ අවශ්‍ය තැනට (පෙනහලු වලට) ඉතා ඉක්මණින් ලබා දෙනවා. ඒනිසා ඉතා ඉක්මණින් රෝගියාට හුස්ම ගන්න පහසු තත්වයට පත්වෙනවා. ඇතුරු එල විපාකත් ඉතා අඩුයි. ඊළඟට prevention ප්‍රතිකාර ක්‍රමය ගැන බලමු. මේකෙන් වෙන්වෙන්න මං කලින් කතා කරපු ස්වභාවික නාලවල තියන කුඩා මාංශ පේශීන් සංකෝචනය වන එක වලක්වන එකයි. මේ ප්‍රතිකාර ක්‍රමය පාවිච්චි කරන්න වෙන්වෙන්න Asthma රෝගය තිහර හැදෙන හැරුණුම හැදෙන විට සුමානසක් දෙකක් පමණ අලලා සිටින ළමයින්ට මේක සුදුසුයි. මෙතනදී යොදා ගන්නේ Steroid එකක් ඉතාමත් කුඩා ප්‍රමාණයක් යොදා ගන්නා නිසා ඇතුරු එල විපාක අඩුයි. මේවාත් නම් කිහිපයකින් වෙළඳපොළේ තියෙනවා. (Flixotide, 4 var) මේවාත් inhalers වලින් තමයි තියෙන්නේ. වරකට සුමාන 2ක් 3ක් පමණ පාවිච්චි කරලා නවත්වා දමන්න පුළුවන්. තිහර තිහර Asthma හැදෙන ළමයින්ට මේක මාස 2ක් 3ක් පමණ පාවිච්චි කරන්න වෙන්න පුළුවන්. මේ ක්‍රම වලටත් Asthma රෝගය හොඳ කරන්න අමාරු නම්, ඒ කියන්නේ ළමයි රැට කැස්ස හැදිලා ඇහැරෙනවා නම්,

හැරුණුම රැට Asthma රෝගය මතු වෙනවා නම් බෙහෙත් 2ක් එකතු කරපු inhalers තියෙනවා. මෙතනදී Salbutamal වලට වඩා වැඩි වෙලාවක් අලලා සිටින බෙහෙතක් එක්ක (Salmeterol) හා Steroid එකතු කරපු බෙහෙත් දැන් වෙළඳපොළේ තියෙනවා. මේවා නම් වශයෙන් Symicort Seretide කියලයි තියෙන්නේ. සමහර ළමයින්ට පෙන්නත් මගින් prevention එක ගන්න පුළුවන්. මේක Singular නමින් වෙළඳපොළේ තියෙනවා.

**බැරැක්කු වෙ ගෙදර හාමිනේ**

ගමේ බිටියා හැරුණුම කෙතක් සාමාන්‍ය බැරැක්කු වැඩ කරන අයට කවුරුත් කිව්වේ බැරැක්කු ගෙදර හාමිනේ. කුච්චි මාලිගා ගෙන රැට වැඩකිලි කා පැරණි කාලේ හැම රේක උන්නත් බාලිලු ගමු අදින හැරුණුම හැඩ හැරුණුම හුනා මුළු ගමම. ගොඩනගා ඉබේ බිම් - අතමිට මුදුන් හැරුණුම හොරු සොබන හැඩ මලට පිරිත්වන බැරැක්කු හැරුණුම විටුපැහැනි හැරුණුම කාරත් අතමාරුබන් ඉල්ලා එන. +++++ සත් සමුදුරෙන් මෙතෙර -- කැන්තරු දේශේ මම බිදිම් යස ඉගුරු මැද සිරට බැරැක්කුට අබිති බිහිකක 'බැරැක්කු වෙ ගෙදර හාමිනේ' කෙතකු වී. යස ඉගුරු පුරවනගෙන බිටියන් ගේ අබිති බැරැක්කුටයි හො ගෙවී ඉරට හරිතතුරු රැදි හැරුණුම පිරිවන මේක. ඇබිලි බිහි සත් පිහිකත් ගේ තොඩි මගේම වනතුරු. රැට හො හැඩ බැරැක්කු හැරුණුම මඬලක් පරිදි ම? අපේ පිටිවිය හැරුණුම - කාබි පතෙත් වැරැක්කු කර ලොකොට පරකාශන - ඔප දමා ගෙන ඉන්නම් බැරැක්කු වෙ ගෙදර ගන්න අබිති හාමිනේම වරේම. **ශ්‍රියානි පෙරේරා** සවුත්තැන්ක

**KANDY LUBE**  
**AUTO SERVICE CENTRE**

QUALITY SERVICE

Also we do RWC Road Worthy Certificate Inspection Repairs and Certificate

All Mechanical Repairs  
 Electrical  
 RWC  
 Full Car Detailing  
 Competitive prices  
 Friendly service  
 All work guaranteed

**Mahinda Hewawasam**  
 2/40 Strong Av  
 Thomastown VIC 3074  
 Tel 9462 2199  
 Melway 8G10

*We support safe driving*

**THE KINGDOM OF RAIGAM®**  
 21 වන සිහරුන් දැවුණ කණහම්  
 www.raigam.lk  
 Sri Lanka

**Raigam**

රැකිගම් නම් කවිදුන් කොතැනත් හරිම රසයි!  
 දැන් අළුත් රස රසක!  
**Try New Fried & Devel Cuttle Fish Soy TVP and New String Hopper Flour**  
 now you don't have to use boiling or hot water to make string hopper mix/dough! (අලු රතුරුන් ඉතාමත්)  
**Raigam - Premium Quality Food Manufacturers from Sri Lanka.**  
 Raigam - A trusted brand for taste and uncompromised quality.

Raigam Soy, Noodle Meal Kits, Vinegar, String Hopper Rice Flour, Dehydrated Vegetables, Coffee, Spices & Raigam Biscuits.  
**Sole Agents in Australia & New Zealand:**  
 E-Techno Enterprises, Essendon, Victoria  
 Tel:03-9370 3813 Fax orders: 03-9337 9468  
 Email:sales@etechno.com.au July 2006