



පිළිකාව සඳහා පළමුවැනි එන්නත "ගාඩසිල්"

ආචාර්ය විද්‍යානි මනතුංග

පිළිකාව පසුගිය දශක දෙකක කාලය පුරා වඩ වඩාත් සමාජය තුළ ව්‍යාප්ත වෙමින් පවතින, සෑමවිටම සංවේගජනක කතා බහකටම මුල්වන, ජන පීඩනය කෙරෙහි ඉමහත් බලපෑමක් ඇතිකලන ශල්‍ය රෝගයකි. පිළිකාව යනු ශරීරයේ යම් ස්ථානයක අස්ථායී ලෙස පාලනය කළ නොහැකි අයුරින් සෛල බෙදීමයි. මුල් අවස්ථාවේදී හානිදායී නොවන කුඩා ගැටිත්තක් වන මෙය ශල්‍යකර්මයක් මගින් සම්පූර්ණයෙන්ම ඉවත් කරලීම පහසුය. එසේ නොකලහොත් ශාඛ ද්‍රව්‍යවලට ආක්‍රමණය කරමින් එහි සාමාන්‍ය සෛල විනාශකරමින් වර්ධනය වීමට පිළිකා සෛල පසුබට නොවේ. එම වැඩෙමින් පවතින සෛල පොදියෙන් වෙන්වන සමහරක් පිළිකා සෛල රුධිර සංසරණයටද, වසා පද්ධතියටද මුහුණ පෑ අවස්ථාවලදී වෙනත් අවයව කරා සංක්‍රමණය වීමටද හැකියාවක් ඇත.

පිළිකාවක් ඇතිවීම සඳහා හේතු මුළුමනින්ම පැහැදිලි නොවන සමහර වෛරස් ආසාදනයටද සෛල නිසාත්, ශරීරයේ සවය ආරක්ෂක ක්‍රියාවලිය බිඳවැටීම නිසාත්, නොයෙක් රසායනික ද්‍රව්‍ය (උදා: දුම්බීම) හේතුවෙන් ජාන විකෘති ඇතිවීම නිසාත්, සමහරක් පුද්ගලයන් තුළ ආවේනිකව පවතින ජාන වර්ග නිසාත් පිළිකා ඇතිවිය හැකිබව පර්යේෂණ මගින් හෙදිලුර්බි කර තිබේ.

කාන්තාවන්ට පමණක් වැළඳෙන පිළිකා රෝග අතර වැඩිම ආසාදනයක් ඇතිවීමට මුලිකම හේතුව පැපිලෝමා වෛරස් (human papilloma virus - HPV) ආසාදනය බව සොයාගෙන ඇත. මෙම එච්.පී.වී. වෛරස් කාණ්ඩ 100 පමණ ප්‍රමාණයක් හඳුනාගෙන ඇති අතර, ඒ අතරින් අංක 16 සහ 18 (HPV-16 & HPV-18) කාණ්ඩ 70% පමණ ගැබ්ගෙල පිළිකා ඇතිවීම සඳහා මුල්වන බව පර්යේෂණ වාර්තා ඔප්පු කර තිබේ. ගැබ්ගෙල පිළිකා නිසා 2002 දී ලෝකයේ 2,70,000 ක් පමණ කාන්තාවන් සංඛ්‍යාවක් මියයාමට ඇත යැයි සඳහන් වන සෞඛ්‍ය වාර්තා, එම රෝගයේ තර්ජනය මනාවට ඔප්පුකර තිබේ.

ලිංගිකව ක්‍රියාකාරී ගැහැණු පිරිමි දෙවර්ගයම අතර ඉතා බහුලව දක්නට ලැබෙන මෙන්ම සාමාන්‍ය තත්වයේ ලෙසටද එච්.පී.වී. වෛරස් ආසාදනය දැක්විය හැකි ය. එවැනි ආසාදන සියයට 80ක්ව වසා පද්ධතිය මගින් ස්වයං මාරු 8-14ක් වැනි කාලයක් ඇතුළත ශරීරයෙන් පහකර දමයි. කලතුරකින් පමණක් ආසාදනයට සෛල තුළ සැඟවී මාස හෝ වසර ගණනාවක් මෙම වෛරසය පැවතිය හැක. එසේ ආසාදනය දිගටම පවතින කාන්තාවන්ගේ පසුකාලීන ගැබ්ගෙල ආසාදන සඳහාත් තවදුරටත් පැවතෙමින් පිළිකා සඳහාත් මෙම වෛරසයට මුල්වේ. බොහෝමයක් ලිංගිකව පැතිරෙන වෛරස සඳහා කෝන්ඩම් භාවිතය ආරක්ෂාකාරී වුවද මෙම වෛරසය සඳහා එය



හොඳ නින්දක රහස්



ආරක්ෂාකාරී නොවේ. එසේ වන්නේ එච්.පී.වී. වෛරස කෝන්ඩම් මගින් ආරක්ෂාවක් නොලබන ලිංගික ප්‍රදේශය අවට ඇති සම හරහා එක් අයෙකුගෙන් තවත් අයෙකුට පැතිර යන බැවිනි. නමුත් මෙය රුධිරය හෝ ශරීර ඉවයන් හරහා පැතිර නොයයි.

ඔස්ට්‍රේලියාවේ ක්වින්ස්ලන්ත විශ්වවිද්‍යාලයේ මහාචාර්ය ඉයන් ෆ්ලේසර් විසින් 1995 දී සොයාගන්නා ලද පර්යේෂණ ප්‍රතිපලයන්ට අනුව මෙම එච්.පී.වී. වෛරසයේ කාණ්ඩ හතරක් (6 11 16 සහ 18 යන කාණ්ඩ) සඳහා ප්‍රතිශක්ති කාරක එන්නතක් නිපදවා ඇත. 'ගාඩසිල්' යනු එම එන්නතේ වෙළඳ නාමයයි. එන්නතේ අඩංගුවන්නේ ක්‍රියාකාරී හෝ පීචමාන හෝ නොවන නිස් වෛරස් කොපු සමූහයක් පමණි. එමගින් සිදු වන්නේ වෛරසය ශරීරයට ඇතුළුවී ඇතැයි වැරදි වැරදීමක් වසා පද්ධතියට ලබාදීම මගින් එයට ප්‍රතිවිරුද්ධව ප්‍රතිදේහ නිපදවීමට ශරීරය යොමුකිරීමයි. මෙම එන්නත අවස්ථා 3 කදී, එනම් ආරම්භයේදී, මාස 2 දී, සහ මාස 6 දී වශයෙන් ලබාදේ. එසේ එන්නත කරන්නේ ශරීරයේ වසා පද්ධතිය තුළ දිගුකාලීන මතකයක් ඇතිකරලීමටය. ඔස්ට්‍රේලියානු රජය මගින් මෙම එන්නත නොමිලේ ලබාදීම සඳහා තවමත් අනුග්‍රහයක් දක්වා නැත. පිරිමි අවු 9-15 ත්, ගැහැණු අවු 9-26 ත් එන්නත ලබාගැනීම සුදුසු යැයි අනුමතකර ඇති වයස් සීමාවට වේ. එනම් ලිංගික ක්‍රියාකාරීත්වය ඇතිවීමට ප්‍රථම එච්.පී.වී. වෛරසයේ අනන්‍යවයන ප්‍රධාන කාණ්ඩ කිහිපයකට ප්‍රතිරෝධීතාවයක් අනාගත පරපුර තුළ ඇතිකරලීම මෙහි අරමුණ වී ඇත.

එන්නත මගින් එහි අඩංගු පැපිලෝමා වෛරස් කාණ්ඩ හතර නිසා සිදුවිය හැකි ආසාදන පමණක් වලක්වාලයි. වෛරසය ආසාදනය ඇතිවී ඇති හෝ ගැබ්ගෙල පිළිකා වර්ධයට ගොදුරුවී ඇති හෝ තැනැත්තියකට මෙම එන්නත මගින් සහනයක්

නොලැබෙන්නේ එබැවිනි. ඒ නිසාම මෙම එන්නත කිසි-සේත්ම වසර දෙකකට වරක් සිදු කරන පැප් පරීක්ෂාව (1939 දී එය සොයාගත් වෛද්‍ය ජෝප් එන් පැප්නිකෝ-ෆ්ලේ හේ නමින් හඳුන්වයි) සඳහා ආදේශකයක් නොවනු ඇත. පැප් පරීක්ෂාව ගැබ්ගෙල පිළිකා කල්තබා හඳුනාගැනීමට ඇති හොඳම උපක්‍රමයයි. ඔස්ට්‍රේලියාවේ පැප් පරීක්ෂාව මගින් ආසාමාන්‍ය තත්වයේ ගැබ් ගෙල සෛල ඇති කාන්තාවන් වසරකට 15,000 පමණ හඳුනාගනී. එසේම ගැබ්ගෙල පිළිකා ඇතිවූ කාන්තාවන්ගෙන් තුනෙන් දෙකක්ම අනුමතකර ඇති ආකාරයට වසර 2න් 2කට පැප් පරීක්ෂාව නොකර ඇති අය බවද වාර්තාවේ. ගාඩසිල් එන්නත පිලිබඳව හෝ පැප් පරීක්ෂාව පිලිබඳව හෝ තවදුරටත් විස්තර අංක 13 15 56 හෝ වෛද්‍යවරයෙකුගෙන් හෝ ලබාගත හැකිවනු ඇත.

ඉතා හොඳ සැපයුමක් දිග නින්දක් හටිම සහිතව සැපයිය හැකි එය වෛරස කාසික හා මානසික තුළනාපමකවය රැකගැනීමට ඉවහල් වන්නක් ඔබගේ ඇස් යට අඵඵට ආවට හා යම්තම් අඵඵට සුදුසුකලිනා නින්ද අඩුකමේ මුලික පෙනුම දැනුම දේ අවුරුදු එකකට වඩා එක දිනට නින්ද හරිහැටි නිදා නොගතහොත් එය පුරුද්දක් වී දිගටම නින්ද නොයෑමේ ලෙඩක් ලෙස දැනෙව්. ඉන් වන අතුරු ආබාධ වශයෙන් අධික රුධිර පීඩනය හා පපුවේ අමාරු කිව හැකි ය.

ඒ වගේම ඉදහිට නිදි වැරදම නිසාත් සිති දුබලතාවය මතක තබාගැනීමේ ශක්තිය අඩුවීම හදිසි අනතුරු කාරකයන් ගතිය අප්‍රානික ගතිය හා සාමූහික සම්බන්ධතා ප්‍රශ්න ආදිය ඇතිවීමට හේතුය.

සහිතව සැපයිය හැකි එය කොටස් පහකට දිගින් දිගට මාරුවේ මොළයේ සංඥා තරංග පෙන්වා දෙන දියට මෙම කාලය සෑම විනාඩි 90 කට වරක් මාරුවෙයි.

පලමු පියවර - නිදිමත ගතිය ඇතිවේ එය ලා නින්දා මෙය විනාඩි 5 ත් 10 ත් අතර සිදුවන්නකි.

දෙවන පියවර - ඊලන පියවර ඔබේ සිරුර ඇති නින්දකට පිවිසීමට සූදානම් වන අවස්ථාවයි හෘදයේ ගැස්ම අඩුවන අතර ශරීරයේ උෂ්ණත්වය අඩුවී එය ක්‍රමක්‍රමයෙන් හැඩිට ගැනීමට බැරි තත්වයක් නින්දකට පිවිසීමකි.

තෙවන පියවර - ඉතා අධික නින්ද ඇති අවස්ථාවයි සිරුර ඉතාම ගෙමන් ක්‍රියා කරන අවස්ථාව එම අවස්ථාව අප සිරුර ඊලන දිනදේදී ගෙවන සෛල ප්‍රකෘතිමත් කොට ක්‍රියාත්මක වීමට ප්‍රබෝධමත් කිරීම සිදුවන වේලාව එම අවස්ථාවේදී හදිසියකින් හෝ හැඩිටින්හ වුවහොත් - ඔබට වැඩල මන්වූ වැරදකට විනාශල ස්වභාවයක් ඇතිවේ.

සිව්වන පියවර - ඉතා තද නින්දේ පසුවන මොහොත වන විට විනාඩි 90 පසු වන මොහොතයි. මෙහෙතෙදී අපගේ සිය ගැස්ම ඉක්මනින් තද නින්දට වැටේ. අපගේ මුඛ සිරුරම ගැස්සෙන ගතියක් ඇතිවේ හෘදය ස්වභාවයද වැඩිවී එම වේලාව ප්‍රබල ලෙස සිතින දකින වේලාවයි මෙම නින්ද විනාඩි 10 - 15 කට පමණක් සීමාවේ. මෙම තද නින්ද ඉන් පසු ක්‍රමයෙන් පැයකට සීමාවේ.

මෙබ. සිරුරට නින්ද හරි හැටි ඇතිය කියා දැන ගැනීමට ඔබගේ දවස අරඹා එය ගෙවන විදියෙන් ඔබට දැන ගත හැකි ය

පහත සඳහන් ප්‍රශ්න වලින් දෙකකට වඩා මව් යන පිලිතුර දුනහොත් ඉන් පෙන්වන්නේ ඔබට වැඩිපුර නින්ද අවශ්‍ය බවයි

- 1 ඔබට පාසලේදී හෝ වැඩ කරන ස්ථානයේදී හෝ ගෙදරේදී කල්පනා කිරීමේ ශක්තිය අඩුද?
- 2 ඔබට අමතක වීම් ආදිය ඇතිවේද? යතුරු නිබ්බා තැන අමතකද? උදේ ගත් කෑම මොනව-උදයි අමතකද?
- 3 ඔබට දිගින් දිගට නොරතුරු සිද්දී ආදිය සිටේත් තබා මතක සිරිම ප්‍රශ්නයක්ද?
- 4 ඔබ සමාජයේ අතින් අය සමග කිසිම කරණක් හැතිව කෙස්සඵ ස්වභාවයකින් නොරැස්සන ප්‍රකෝපකාරී ගතියෙන් පසුවෙයිද?
- 5 ඔබ අතින් දවස තුළ අත් වැරදී සිදුවෙයිද?

ඔබ නින්දේදී හැම විටම නින්ද නොයන ස්වභාවයක් ඇති කෙනෙක් නම් එවිට ඔබට හරි හැටි නිදා ගැනීම අපහසු වේ. ඊට නින්ද කැඩුන විට එය ඊලන දවසේ එක විටම නිදවීමට වේලාව සම්පූර්ණ කර ගැනීමට

නොගොස් එය ඊක වේලාවක් නිදා ගැනීමෙන් සම්පූර්ණකර ගත හැකි ය

අනන්දතාවය නොහොත් (Insomnia) නිදා ගැනීමට නොහැකිකම

මෙය කොටස් තුනකට බෙදිය හැක
1 සතිකට රාත්‍රී කීපයක්
2 සති ගණනාවක් එක දිනට
3 මාස තුනක් හෝ ඊට වඩා නිදවීමට සිටීම

සෞඛික සාවකාලික (අනන්දතාවය) නිදවීමට බව

සාමාන්‍ය වශයෙන් කාසිය හදිසි අවස්ථාවක් මංගලයකින් විනාගයක් ලෙ නම් ගමනකට පසු විඩා ගතිය මෙම කෙට. කාලීන නිදි වැරදි බවට ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය නැත. කාලයක් සමග මෙය වියදේ

හෙට් කාලීන නිදි වැරදි බව

මෙය හිත කලබල කාරී ගතියක් ඇති අවස්ථාවකදී, විය හැක වෙන්වීම. මරණ රැකියා අතිමිවීම ශාරීරික සෞඛ්‍ය ප්‍රශ්න මේවා විසදීමට තරමක් වේලාවක් ගත වන නිසා කාසිය මානසික ආතතිය (Stress) හෝ දුක නිවා ගැනීමට කාසික මානසික විවේක සුවය හා ඊට අදාල උපදෙස් ලබා ගැනීම අවශ්‍යයි.

නිදිපෙති ගැනීම වෛද්‍ය අවසරයක් ඇතිව අවස්ථාවකදී, විය හැක වෙන්වීම. මරණ රැකියා අතිමිවීම ශාරීරික සෞඛ්‍ය ප්‍රශ්න මේවා විසදීමට තරමක් වේලාවක් ගත වන නිසා කාසිය මානසික ආතතිය (Stress) හෝ දුක නිවා ගැනීමට කාසික මානසික විවේක සුවය හා ඊට අදාල උපදෙස් ලබා ගැනීම අවශ්‍යයි.

නිදිමත නිදවීමට බව (Chronic Insomnia)

මේ සඳහා විශේෂ අවධානයක් අවශ්‍යය මෙය විවිධාකාරය නිදා ගැනීමට අපහසුකම. නින්දේදී අපහසුකම. ඉක්මනින් අවදිවීම හා අවදිවීම සිරිම තවද අසීරු තත්වයක් නිදවීමට බවට එක්වේ.

මානසික හා කාසික අසහන ප්‍රජනන වාර්යා වි.කින්සක (CBT - Cognitive Behavioral Therapy) කෙනෙක් මාර්ගයෙන් විසඳා ගත හැක.

ඔබගේ GPගෙන් GBT සුදුසු කම් ඇති මානසික වෛද්‍ය වරයෙක් හමුවී ප්‍රතිකාර ලබා ගත හැක.

ඉතා හොඳ නින්දකට නම්

★ නිදිමත ගතිය එනකල් නින්දට නොයන්න. තමාගේ නියමිත කාලවේලාව අනුව වැඩ අවසන් කොට නිදාගන්න.

★ ඔබට ගැබ් පමණින් හොඳ කොටටයක් හා මෙට්ටයක් ගන්න.

★ ඔබගේ නිදා ගන්නා කාමරය ඉතා සිනිල් ශබ්ද නැති සුව දායක තැනක් විය යුතුය.

නිර්මලී දිලීසා

මෙලේබර්න් නුවර සිට