

සිංහල සිනමාවෙන්,
 භීතයෙන්
 නොමිඟෙන මතකයක්
 සනිටුහන්
 කෙරු
 වූයේ කුමාරතුංග
 ශ්‍රීගණේ
 නිමේෂයක් විදින්නට
 එන්න එකතු වන්න

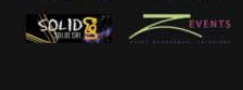


9th
 February
 2013, 6.00pm
BESEN CENTER

WITH
MANJULA warnakulasooriya
SHYAMI nadeesha

\$30
\$50 [Reserved]
 Manjula: 0412 501 630
 Udaya: 0435 993 461

WIN
 Two Gift vouchers For SAFEWAY
\$200.00 & \$100.00
 All tickets purchased will enter the Draw
 Prizes will be awarded at the event



අධිරාගණී අකේරණික

මෘත කාලයේ පටන් වකුගඩු රෝගීන්ගේ සංඛ්‍යාව පාලනය කර ගත නොහැකි තරම් ඉහල යමින් පවතින බව හෙලි වී තිබේ. මේ සඳහා හේතුවක් සොයාගෙන නොමැති බවද හෙලි වූ කරුණකි. එමෙන්ම විශේෂයෙන් අනුරාධපුර, පොළොන්නරුව, කුරුණෑගල දිස්ත්‍රික්ක වලින් මෙම රෝගීන් වැඩිපුර වාර්තා වීමත් පැහැදිලිව

දක්නට ලැබේ. ඔවුන් විශේෂයෙන් තරුණ පිරිස් වීමත් (එනම් වයස අවුරුදු 35 - 40 අතර වීම) තවත් බරපතල ප්‍රශ්නයකි. දිනෙන් දින වකුගඩු රෝගවලට ගොදුරු වුවත් රෝගීන් වැඩි වශයෙන් වාර්තාවන්නේ රෝගියා ලේ පිරිසිදු නොවීම තත්වයේ හෝ වකුගඩු බද්ධ කරන තත්වයට පත් වන්නන්ය.

එය රෝගියාගේ පිවිසීමට, පවුලට මෙන්ම රටට බෙහෙවින් බලපායි. ඒ එම තත්වයට මුහුණ දීමෙන් රෝගියා ගෙන් පවුලට, රටට වන සේවය බෙහෙවින් අඩුවීමත්, එතැන් පටන් සිය පිවින කාලය තුළ අධික වියදමක් දරමින් පිටත්වීමට සිදුවීමත් නිසාය.

ඒ නිසාම මෙවැනි රෝගවලට ගොදුරු වීමට පෙර සම්පූර්ණව හෝ දැනුවත් වීම ඉතා වැදගත්ය. එවිට බරපතල තත්වයකට පත්වීමට පෙර බොහෝ දුරට පිවිසිය කේරාගත හැකිවන නිසාය. එනිසාම වකුගඩු රෝගියෙකු නොවීමට අපි අදිටන් කරගනිමු. ඒ සම්බන්ධව දැනුවත් වෙමු.

පිටත් වන්නට වකුගඩුක් අවශ්‍ය වන්නේ ඇයි

වකුගඩුවෙන් කාර්ය කිහිපයක් සිදුකරයි. එයින් ප්‍රධානම කාර්ය වන්නේ අපේ සිරුරේ නිපදවන අප ද්‍රව්‍ය පෙරා ඉවත් කිරීමයි. ඒ හැර රුධිර පීඩනය පවත්වාගෙන යාමේ මූලික කාර්ය කරන්නේ වකුගඩුවෙනි. ශරීරයේ අපේ සෑදීමට අවශ්‍ය කැල්සියම් හා පොස්පොරි සෑදිය සම්බන්ධව පාලනය කිරීම හා ශරීරයට කොපමණ ජලය ප්‍රමාණයක් අවශ්‍යද, කොපමණ ප්‍රමාණයක් ශරීරයෙන් පිට කළ යුතුද යන්න තීරණය කරන්නේ වකුගඩුවෙනි. මෙසේ වකුගඩුවෙන් සිදුවන කාර්ය ගතනාවක්ද නිසා, ඒ නිසා මෙම කාර්යයන් නිසි පරිදි සිදු කිරීමට නම් වකුගඩුව හොඳින් ක්‍රියාකාරීව තබාගැනීම අත්‍යවශ්‍යයයි.

වකුගඩුවලට රෝග ලක්ෂණ ගතනාවක් සෑදිය හැකිය. වකුගඩුව ආශ්‍රිතව ඇතිවන ඒ ඒ රෝගය අනුව රෝග ලක්ෂණ එකිනෙකට වෙනස් වේ. එහෙත් පොදුවේ වකුගඩු රෝගයකදී පහත සඳහන් රෝග ලක්ෂණ ඇතිවේ.

1. ශරීරය ඉදිමීමට පටන් ගනී. විශේෂයෙන් (මිලම, දණතිය)
2. මුත්‍රා පිටවන වාර ගණන වෙනස්වේ. (අඩුවීම හෝ වැඩිවීම)
3. මුත්‍රා වල පැහැය වෙනස් වේ. මුත්‍රා රුධිරය මිශ්‍ර පෙණීමක් දක්නට ලැබේ.
4. මුත්‍රා පෙන නගිමින් පිට වේ. (සබන් පෙන මෙන් පෙන නැතිව හැකිය)

ඉහත සඳහන් රෝග ලක්ෂණ මතුවන්නේ දිගු කලක සිට වකුගඩු අක්‍රීය වෙමින් තිබී අවසාන අවස්ථාවට පත් වූ විටය. එනම් ක්‍රියා විරහිත වීමට ආසන්න කාලයේදීය. රෝගීන් බරපතල තත්වයට පත් වූ විට සිරුර ඉදිමීමටත්, නිසි, කළු අරුචිය ඇත හිර වැරදීම, වමනය වැනි ලක්ෂණ පහල විය හැකිය.

වකුගඩු රෝග ප්‍රධාන කොටස් 2 කින් හැඳින්විය හැකිය ය.

- නිධන්ගත වකුගඩු රෝග (Chronic renal disease)
- තීව්‍ර වකුගඩු රෝග (Acute renal disease)

Chronic renal disease තත්වයට හේතු ගණනාවක්ම බලපා හැකිය. හදිසි විෂ බීජයක් හෝ විෂ ද්‍රව්‍යයක් ඇතුල්වීම නිසා හදිසියේ වකුගඩුවක් හරක්විය හැකිය.

Acute renal disease තත්වයට හේතුවන්නේ,

- දිගුකාලීනව දියවැඩියා රෝගීන් තත්වය පාලනය කර නොගැනීම
- දිගුකාලීනව අධික රුධිර පීඩන තත්වය

වකුගඩු රෝගයට ආහාර බලපානවාද ?

වකුගඩු රෝගයට ආහාර බලපාන බව සිපිරීමට පැවසිය නොහැකිය. එහෙත් අධික තරබාරුව, අධික ක්ලෝස්ටරෝල් වලින් පෙළුම, වකුගඩු වලට බලපායි. එම නිසා තෙල්, සීනි, ලුණු වැනි දේ අඩුවෙන් ගෙන සමබල ආහාර වේලක් ගැනීම තුලින් නිරෝගීව වකුගඩු තබාගැනීමට ඉවහල්වේ. එමෙන්ම ස්වල්ප බවෙන් පෙලෙන අයකුට සම්ගෙයකින්

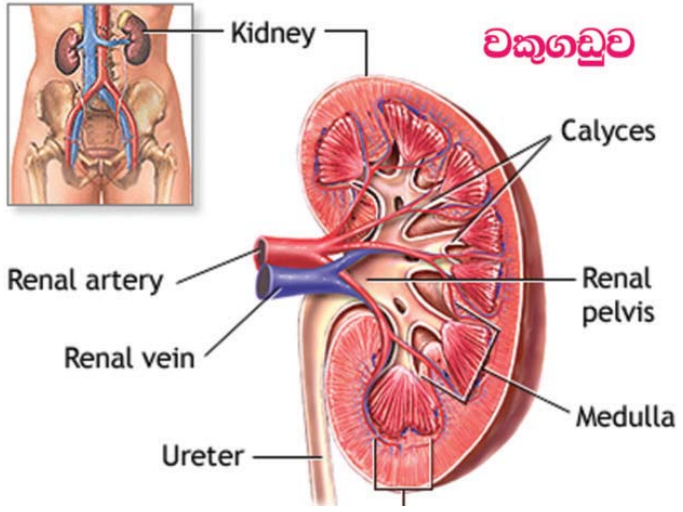
වකුගඩු රෝග කල් ඇතුළු හඳුනාගැනීම

පාලනය කර නොගැනීම
 ■ එමෙන්ම දරුවන්ට කුඩා අවදියේ සිට වකුගඩුට හානි සිදුකරන රෝගද තිබේ.

මෙවැනි තත්ව හේතු කරගෙන අවසාන අවස්ථාව හඳුනාගත් පසු වකුගඩුවක් බද්ධ කිරීමට සිදු වේ.

වකුගඩුවක හරක්වීමට පටන් ගතහොත් එය හරක්වීමේ ප්‍රවණතාව අනෙක් අයට වඩා වැඩිය.

එසේම මෙම රෝගය වැළඳගන්නා මස්, මාලු, කිරි, බිත්තර වැනි ප්‍රෝටීන් අධික ආහාර, ලුණු අඩු ආහාර හා දැවසකට නියමිත ජලයද පානය කල



වකුගඩුවක් හරක් වන හේතු

වකුගඩුවක් හරක් වීමට සිපිරීමට හේතුව කුමක්දැයි තවම සොයාගෙන නැත. එයට හේතුව කුමක්දැයි සොයමින් තවම පර්යේෂණ කරමින් පවතී. ඒ සඳහා සැක කරන හේතු පවතී.

- සර්ප විෂ - විශේෂයෙන් පොලොං විෂ
- උතුරු මැද පලාත් වල තිබෙන ජලයේ ලවණ වර්ග
- කාමී රසායන ද්‍රව්‍ය
- අධික රුධිර පීඩනය
- පාලනය නොකරගෙන සිටින දියවැඩියාව

යුතුයි. එමෙන්ම වකුගඩුව හරක් වූ විට වැඩිපුර ජලය පානය කිරීමද සුදුසු නැත.

වකුගඩු රෝගයෙන් ඕනෑම කෙනෙකුට වැළකිය හැකිය. හැදෑරුණාත් වැඩිවීමට පෙර පාලනය කරගත යුතු ලෙඩකි. ඒ හැර මෙවැනි බියකරු ලෙඩකට ගොදුරු වීමට පෙර මෙවැනි රෝග ගැන දැනුවත්ව තමන්ට තිබෙන අනෙකුත් රෝග කිසි ලෙස පාලනය කර නිරෝගී දිවිපෙවෙතක් ගත කිරීමට හිතා ගැනීම ඉතා වැදගත්ය.

රෞගා පනා ඇපුරේන්

DENTIST General and Emergency Dental Care

Checkup & General Consultations
 Emergency Services / Fillings
 Teeth cleaning & Polishing / Tooth whitening
 Root Canal Treatment / Extractions &
 Minor Oral Surgical Procedures / X-ray
 Oral Health Education

100Dent
Dental Surgery

Dr Gayani Rathnasinghe BDS

OPEN MONDAY to SATURDAY. 10am to 5pm

**(03) 8707 2086
045 2020 100**

100 Hemmings St Dandenong VIC 3175