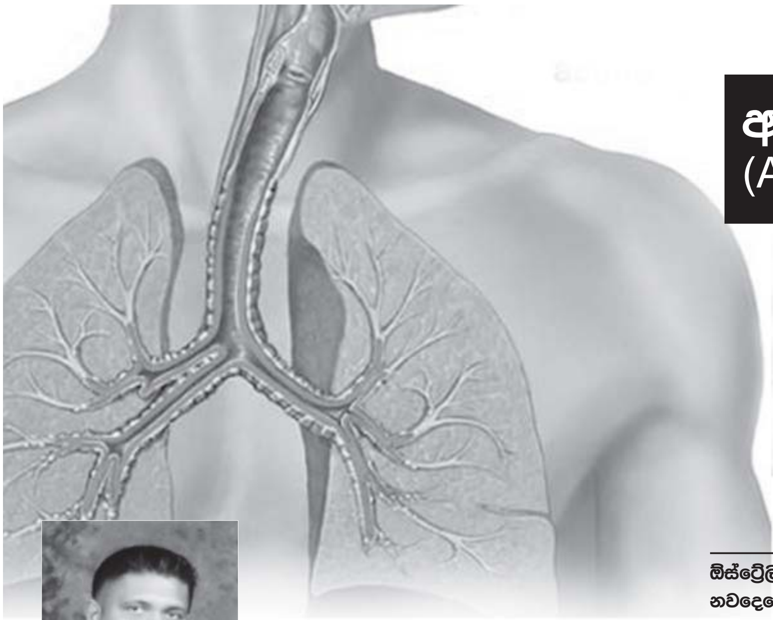
ඇදුම රෝගය හඳුනා ගනිමු (Asthma)



සුව සටහන්

ඕස්ට්‍රේලියාවේ සෑම වැඩිහිටියෙන් දස දෙනෙකුගෙන් අයෙකුට හා ළමුන් නවදෙනෙකුගෙන් අයෙකුට ඇදුම රෝගය ඇති බවට හඳුනාගෙන ඇත.

වෛද්‍ය හර්ෂ අලුත්ගේ
Dr Harsha Aluthge
MBBS, FRACGP, DFM RCGP(UK)
General Practitioner
Greenvale Medical Centre

පසුගිය දිනවල මෙල්බර්න් අවට ප්‍රදේශවල හටගත් "Astma Thonder Storm" නමැති මහත් ආන්දෝලනයට තුඩු දුන් ඇදුම රෝගයේ අධික උත්සන්න වීමේ තත්වය තුල සමාජයේ බොහෝ දෙනාගේ දැඩි කතාබහට ලක් වූ රෝගී තත්වයක් බවට ඇදුම රෝගය පත්වී තිබේ.

එබැවින් කාලීන මාතෘකාවක් ලෙස අද අපි ඇදුම රෝගය පිළිබඳව වැඩි දුර විස්තර සාකච්චා කරමු.

ඇදුම රෝගය යනු කුමක්ද ?

මෙය අපගේ ශැරීරයේ ශ්වසන පද්ධතියේ (විශේෂයෙන් පෙනහළු වල) ඇති වාතය සංසරණය වන නාල වල ඇති වන රෝගී තත්වයකි. එම නාල වල බිත්ති ඝණවීමෙන් හා ඉදිමීමෙන් (inflammation) හා සෙම ස්‍රාවය වීම මගින් නාල අවහිරවී හුස්ම ගැනීමට අපහසු වීම රෝගයේදී දක්නට ලැබේ.

බොහෝ දෙනෙකුට රෝගය උත්සන්න කරවන රෝග කාරයක් (Trigger Factor) හඳුනා ගත හැක. උදාහරණ වශයෙන් ඡදකකැබ වෛරස් ආසාධන (Cold and Flu) ශීත කාළගුණය ආදිය.

එසේම ඇදුම රෝගය අනෙකුත් සුලභ ආසාත්මික රෝග (Allergic conditions) වන Hay Fever හා Eczema ඇති අයට වැඩිපුර වැළඳීමේ අවධා-නමක් ඇත.

ඇදුම නිට්ටාවටම සුව කිරීම අපහසු වුවද රෝගය ඉතා හොඳින් පාලනය කරගෙන සාමාන්‍ය ජීවිතයක් ගත කල හැකිය.

ඇදුම රෝගය ඕස්ට්‍රේලියාවේ සමාජය තුල සුලභම නිදන්ගත රෝගී තත්වයයි. සෑම වැඩිහිටියෙන් දස දෙනෙකුගෙන් අයෙකුට හා ළමුන් නවදෙනෙකුගෙන් අයෙකුට ඇදුම රෝගය ඇති බවට හඳුනාගෙන ඇත.

ඇදුම රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ මොනවාද ?

- පපුවේ ඇතිවන තද ගතිය.
- හුස්ම ගැනීමට අපහසු වීම.
- කැස්ස.
- Wheexing නැමැති ප්‍රාශ්වාස කරනවිට ඇතිව ශබ්දය.
- හතිය (Shontress of breath)

සාමාන්‍යයෙන් ඉහත කී රෝග ලක්ෂණ රාත්‍රී කාලයේදී හා උදෑසන හෝ ව්‍යායාමයක යෙදෙන අවස්ථාවල උත්සන්න වීමක් දක්නට ලැබේ.

ඇදුම රෝගය සඳහා හේතු කාරක කවරේද? (Trigger factors)

මෙම හේතු කාරක පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් වේ. සමහර විට එවැනි හේතු කාරකයකත් පැහැදිලිව හඳුනා ගත නොහැකි වීමටද හැකිය.

පහත සඳහන් වන්නේ සුලභ හේතුකාරක කිහිපයකි.

- ආසාත්මිකතා (Allergies), Pollen, House dust, Mile, දිලීර , සත්ව ලෝම ආදිය.
- දුම් පානය.
- වෛරස් ආසාධන (cold and flu)
- ශිත කාලගුණය.
- රැකියා ආශ්‍රිත සාදක උදා: උදදා ාමීඑ රසායන ද්‍රව්‍ය, දුම.
- සමහර ඖෂධ වර්ග.

ඇදුම රෝගය සඳහා ඇති ප්‍රතිකාර මො-නවාද?

ප්‍රධාන ප්‍රතිකාර වර්ග දෙකකි.

1 රෝග ලක්ෂණ පාළය කරන ප්‍රතිකාර හෙවත් Symptom Relivers - මේවා බොහෝ විට ෂබ-ය්කැරි හොවත් ෂමෛරි ලෙස පවතී. උදා: ඪැබ-එදකසබ මෙම ඖෂධ පාවිච්චි කළ විට ඉක්මණින් ශ්වාස නාල වල මාංශපේශි ලිහිල් කර අවහිරතාවය මග හරවයි. එමගින් විනාඩි කිහිපයක් තුල හුස්ම ගැනීම පහසු වීම සිදු වේ.

ඇදුම රෝගය උත්සන්න වූ අවස්ථා වලදී පාවිච්චි කල යුත්තේ මෙම ප්‍රතිකාර වර්ගයකි.

2 රෝගය නිතර වැළඳීම වලක්වන ප්‍රතිකාර හෙවත් Preventers උදා: Flixatide Inhaler
මෙම ප්‍රතිකාර මගින් ශ්වාස නාල වල රෝග කාරක වලට සංවේදීතාව අඩු කරයි. එසේම නාල වල ඉදිමුම අඩුකර එමගින් රෝගය දිගුකාලීනව පාලනය කිරීම හා නිතර උත්සන්න වීම වලක්වයි.

සමහරවිට මෙම ඖෂධ වර්ග දෙකේ සංකලනයක් ඇතුළත් :Combined Inhalers) ප්‍රතිකාරය පාවිච්චි කිරීමට සිදුවේ.

උදා: Symbicort
Seretide.

එසේම රෝගය උත්සන්න වූ අවස්ථාවලදී ස්ටීරොයිඩ් වර්ගයේ පෙති (උදා: Prednisolone) හෝ එන්නත් (උදා: Hydrocordione injection) පාවිච්චි කිරීමට ඔබගේ වෛද්‍යවරයා විසින් නියම කරනු ලැබේ.

ඇදුම රෝගය පාළනය කරගන්නේ කෙසේද?

ඔබගේ පවුලේ වෛද්‍යවරයා නිතිපතා හමුවී රෝගයේ පාලනය පරීක්ෂා කරවා ගැනීම වැදගත්ය. එසේම ඔබ නිවැරදිව Inhaler උපක-රණය පාවාච්චි කරයිද යන්න පරීක්ෂා කරවා ගැනීම සිදු කළ යුතුය. මක්නිසාද යත් බොහෝ රෝගීන්ගේ රෝගය උත්සන්න වීමට එක් හේතුවක් වන්නේ නිවැරදිව Inhalers පාවිච්චි නොකිරීමය.

- හැකිතාක් දුරට රෝගය උත්සනන් කරවන සාධක වලට නිරාවරණය නොවී සිටීම.

- ප්‍රතිකාර නියම කරන ලද මාත්‍රාව හා කාලය තුල නිසි ලෙස පාවිච්චි කිරීම. විශේෂයෙන් Tn Preventer වර්ගයේ ඖෂධ පාවිච්චි කරන්නේනම් රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් නොකලද ඔබගේ වෛද්‍යවරයා විසින් නියම කරන ලද කාලය දක්වා නොකඩවා පාවිච්චි කළ යුතුය.

- එසේම රෝගය සඳහා ගන්නා ඖෂධ, රෝග ලක්ෂණ හඳුනා ගන්නා ආකාරය, රෝගය උත්සන්න වීමකදී කල යුතු දෑ ආදිය අඩංගු ලේඛනයක් හෙවත් Asthma Action Plan එකක් ඔබගේ වෛද්‍යවරයා සමග සාකච්ඡාකර පිළියෙල කර ගැනීම වැදගත්ය. විශේෂයෙන්ම පාසල් යන දරුවන් හට ඇදුම රෝගය පවතී නම් එවැනි ලේඛනයක් පාසැලට ලබාදීමට සිදුවනු ඇත.

රෝගය උත්සන්න වීමකදී (Asthma attack) කළ යුත්තේ කුමක්ද ?

ඇදුම උත්සන්න වීම දෙයාකාරයකින් සිදුවිය හැකිය.
1 ක්‍රමානුකූලව රෝග ලක්ෂණ උත්සන්න වී තදබල රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන තත්වයට පත්වීම.
2 ක්ෂණිකව රෝගය උත්සන්න වීම. මෙය බොහෝවිට යම්කිසි ආසාත්මිකතාවයකට (Al-lergy) නිරාවරණය වීම නිසා සිදුවේ.

උදාහරණයක් ලෙස ශාකවල පරාග (Pollen) වලට නිරාවරණය වීම.

පසුගියදා මහත් ආන්දෝලනයට තුඩු දුන් Asthma Thunder Storm හිදී සිදුවූයේද මෙයයි. අධික සුළඟ නිසා Pollen වාතයේ වැඩිපුර විසිරී-මෙන් එය ආශ්වාස කල බොහෝ දෙනෙකුට රෝගය උත්සන්න විය.

රෝගය උත්සන්න වීමේදී සැලකිය යුතු රෝග ලක්ෂණ මේවායි.
- කැස්ස, හතිය, පපුව තදවීම, හා උයැ'සබට වැනි රෝග ලක්ෂණ අධික ලෙස උත්සන්න වීම.
- රාත්‍රී කාලයේ රෝගය උත්සන්න වී නින්දෙන් අවදිවීම.
- ඍැකසැඬැර ඖෂධ මත ඪැබඑදකසබ ආදිය වැඩිපුර ගැනීමට සිදුවීම හා රෝග ලක්ෂණ ඒ මගින් පාලනය නොවීම.

මෙවැනි තදබල රෝග ලක්ෂණ පෙන්වන අවස්ථාවකදී නිසි ලෙස ප්‍රතිකාර නොකලහොත් මාරාන්තික විය හැක. පසුගියදා ඇති වූ ඔයමබ-ාැර්‍එදරප හිදී පුද්ගලයන් 8 දෙනෙකු පමණ මිය ගිය බව සිහිපත් කල යුතුය.

ඉහත කී ආකාරයේ උත්සන්න වීමේදී Astma Ac-tion Plan හි ඇති ආකාරයට ප්‍රතිකාර ගැනීම සිදු කළ යුතුය.

4 Puffs every 4 minutes.

එසේම ඇම්බියුලන්ස් සේවාවන් අමතා (000) ඇදුම රෝගය උත්සන්නවී ඇති බව දැන්වීම සුදුසුය.

විශේෂයෙන්ම පහත රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන විටදී රෝහලකට වහාම ඇතුළු වීම කල යුතුය.

- හුස්ම ගැනීම තද බල ලෙස අපහසු වීම.
- පහසුවෙන් වාක්‍යයන් කතා කිරීමට අපහසු වීම.
- තොල් පෙති නිල් පැහැයට හැරීම.
- Reliver ප්‍රතිකාරය සාර්ථන නොවීම.

මෙවැනි අවස්ථාවක ගිලන් රථයක් පැමිණෙන තුරු නොකඩවා ඉහත කී 4 puffs / 4 minutes. මාත්‍රාව පාවිච්චි කළ යුතුය.

සුභාවිත ගීතයේ අන්තර්ජාල නවාතැන
තිසර ගුවන්විදුලිය www.thisara.com