



# Influenza (ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා රෝගය) - Flu

පැතිරීම වැළැක්වීමට හම් නිවසට වී විවේකීව සිටීම වැදගත් වේ.

හොඳින් අත් සේදීම, මුහුණ ආවරණ :ෂ්ප් එන්\* පැළඳීම, ප්‍රවේශමෙන් කැසීම හා කිවිසුම් ඇරීම වැනි ක්‍රියා මාර්ග මගින් රෝගය පැතිරීමේ ඉඩකඩ අඩුකර ගත හැක.

### රෝගය සඳහා ගතයුතු ප්‍රතිකාර මොනවාද?

Flu යනු වෛරස් රෝගයක් බැවින් විශේෂයෙන් සඳහන් කළ යුත්තේ Antibiotics හෙවත් ප්‍රතිජීවක ඖෂධ මේ සඳහා කිසිදු ප්‍රයෝජනයක් නොමැති බවයි.

Anti Viral Medication නැමැති වෛරස් වලට එරෙහිව පාවිච්චි කරන ඖෂධ කාණ්ඩයක් පවතින අතර එම ඖෂධ රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන පළමු දින 2 තුළ ලබාගත හොත් වඩා ප්‍රතිඵලදායක වේ.

ටීට් අමතරව රෝග ලක්ෂණ පාලනය කිරීම සඳහා පැරසිටමෝල් Cold and Flu tablets වැනි සරල ප්‍රතිකාර ක්‍රමද ප්‍රයෝජනවත් වේ.

### තකම වැළැක්වීමට පිළිපැයිය යුතු අනෙකුත් ක්‍රියා මාර්ග මොනවාද ?

- විවේකීව සිටීම.
- දියර වැඩිපුර පානය.
- උතුර සේදීම (ලුණ වතුරෙන් හෝ වෙනත් දියර වර්ගයකින්)
- දුම් පානය නොකිරීම.
- උණුසුම් දියර පානය, උණුසුම් වාතය ආශ්වාස කිරීම.
- සරල වේදනා නාශක පාවිච්චිය. (පැරසිටමෝල් වැනි)
- ප්‍රතිජීවක ඖෂධ පාවිච්චියෙන් වැලකීම.

### Flu එන්නත ලබාගත යුත්තේ ඇයි?

Flu යනු වෛරස් ආසාදනයක් වන අතර එම වෛරසයේ ප්‍රභේද විශාල සංඛ්‍යාවක් පවතී. තකම එන්නත මගින් එම ප්‍රභේද අතරින් සුලබම ප්‍රභේද 3 ක් හෝ 4 ක් මගින් ඇති වන රෝග තත්වයට එරෙහිව ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තියක් වර්ධනය කරවයි.

Flu එන්නත මගින් රෝගය සෑදීම සම්පූර්ණයෙන්ම නැවැත්විය නොහැකි නමුදු රෝගය වැළැක්වීමේ ඉඩ ප්‍රස්ථාව අඩුකර දමයි.

එබැවින් ඔබ සෑම ශීත සෘතුවටම පෙර Flu එන්නතක් ලබා ගැනීමෙන් රෝගය වැළැක්වී නිසා ඇතිවන අපහසුතා මගහරවා ගැනීමට ක්‍රියා කිරීම වැදගත්ය.

වැඩිහිටියන් හට මෙන්ම වයස මාස 6 කට වඩා වැඩි ළමුන් හටද මෙම එන්නත ලබා දිය හැකිය.



**දෛද්‍ය හර්ෂ අල්ගේ**  
Dr Harsha Aluthge  
MBBS, FRACGP, DFM RCGP(UK)  
General Practitioner  
Greenvale Medical Centre

ශීත සෘතුව උදාවීමත් සමඟ බොහෝ අවධානයට ලක් වන රෝගයක් වන තකම රෝගී තත්වය ගැන අද අපි සාකච්ඡා කරමු.

මෙය බෝවීමේ ඉඩ ප්‍රස්ථාව අධික වෛරස් රෝගී තත්වයක් වන අතර සමහර විට නියු-මෝනියාව වැනි දරුණු ප්‍රතිජීවක දක්වා වර්ධනය වී මාරාන්තික තත්වයක් වුවද ඇති විය හැකිය. (ඉතා කලාතුරකින්)

මෙම රෝගී තත්වය හා ඒ ආශ්‍රිත අතුරු රෝග තත්වයන් සෑම වසරකම ඕස්ට්‍රේලියාව තුළ මරණ 3000 කට පමණ හේතුව බව සොයාගෙන තිබේ.

මෙය වැළැක්වීමට වලක්වා ගැනීමේ හොඳ ක්‍රමයක් ලෙස තකම එන්නත (Flu Vaccine) ලබා ගැනීම හැඳින්විය හැක.

### මෙහි රෝග ලක්ෂණ මොනවාද ?

- ඉතා සුලභ රෝග ලක්ෂණ.
- ඉතා ඉක්මනින් හට ගන්නා අධික උණ ගතිය.
- වියළි කැස්ස.
- ඇඟපත වේදනාව - හිසරද , කොන්දේ රුදාව.
- අධික දුර්වල කම හා වේගහීන ගතිය.

### අනෙකුත් රෝග ලක්ෂණ.

- සීතල ගතිය හා වේවිලීම. (Chills)
- ඇස් පිටුපස රුදාව.
- කෑම අරුචිය.
- උතුර රිදීම.
- නාසයෙන් දියර ගැලීම හෝ නාසය අවහිර වීම.

ඉහත රෝග ලක්ෂණ වැළැක්වීමට විශේෂයෙන් ඔබ Flu වැළැක්වීමේ රෝගියෙකුට නිරාවරණය වූ අවස්ථාවකදී ඔබ හටද රෝගය වැළැක්වීමේ අවස්ථාව සිතාගත හැකිය. එසේම ඔබ පිරිවර සංචාර, ඉවත් ගමන් වැනි කෙම පැතිරීමේ වැඩි අවධානයක් සහිත ක්‍රියාවකින් පසු ඉහත රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරයි නම් ඔබටද කෙම වැළැක්වීමේ ඉඩ ප්‍රස්ථාව වැඩිය.

### රෝගය වැළැක්වීමට සිදුවන්නේ කුමක්ද?

- සාමාන්‍යයෙන් පළමු දින 3 තුළදී උණ, හිසරදය, වියළි කැස්ස, ඇඟ පත වේදනාව වැනි රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරයි.
- සාමාන්‍යයෙන් 4 වන දින සිට 8 වන දින අතර තුළදී උණ හා ඇඟ පත රිදීම අඩුවී යයි. නමුත් වියළි කැස්ස උතුර රිදීම හා තෙහෙට්ටු ගතිය දිගටම පවතී.

- සාමාන්‍යයෙන් දින 8 කට පසුව රෝග ලක්ෂණ පහව යන නමුත් තෙහෙට්ටු ගතිය සති 2 - 3 ක් හෝ කලාතුරකින් ඊටත් වඩා කාලයක් පැවතිය හැක.

### Flu නිසා ඇතිවන අතුරු ප්‍රතිජීවක. (Complications) මොනවාද ?

නියුමෝනියාව හා බ්‍රොන්කයිටිස් (Bronchitis) නමැති පෙහනල ආසාදන ඇති විය හැක.

- සමහර පුද්ගලයන් හට මෙවැනි අතුරු ආබාධ ඇති වීමේ ඉඩ කඩ වැඩිය.
- ගර්භනී මව්වරුන්.
- වයස අවුරුදු 65 ට වඩා වැඩි අය.
- සමහර නිදහස් රෝග ඇති අය (උදා ඇදුම, හෘදය රෝග)
- Aboriginal ජන කොට්ඨාස.

එබැවින් ඉහත සඳහන් උදව්‍යට වර්ෂයක් පාසා ලබා දෙන Flu Vaccine නැමැති එන්නත ලබා ගැනීමට නිර්දේශ කරනු ලැබේ.

මවුලු එම එන්නත රජය මගින් නොමිලයේ ලබා දෙන වැඩසටහන යටතේ ලබා ගැනීමට සුදුසුකම් ලබති.

### ඔබටත් Flu වැළැක්වීමේ අවස්ථාව වෛද්‍ය වරයෙකු හමුවිය යුතුද ?

බොහෝ විට නිරෝගී පුද්ගලයින්ට මෙය වැළැක්වීමට තමන්ගේ ශරීරයේ ඇති ප්‍රතිශක්තිය මගින් රෝගය පාලනය කර ගත හැක.



ගැති නිසා වෛද්‍ය වරයෙකු හමුවීම අත්‍යවශ්‍ය නොවේ.

විවේකීව සිටීමෙන් වැඩිපුර දියර වර්ග පානය කිරීමෙන් හා අනෙකුත් සෞඛ්‍ය සම්පන්න ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කිරීමෙන් බෙහෝ දුරට රෝගය පාලනය කරගත හැක.

නමුත් පහත සඳහන් තදබල රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන විටදී ඉක්මනින් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගැනීම වැදගත්ය.

- හුස්ම ගැනීමේ අපහසුව.
- පපුවේ වේදනාව.
- සිහි මඳ ගතිය.
- තදබල වමනය.
- උණ අධිකවීම හා ශරීරයේ බිබිලි (Rash) ඇතිවීම.

### රෝගය බෝවන්නේ කෙසේද ?

බොහෝ විට රෝගය වැළැක්වීමේ දින 7 ක් පමණ ගතවන තුරු අන් අයට බෝවීමේ ඉඩකඩක් පවතී. එබැවින් රෝගය වැළැක්වීමට එය