



Rheumatoid Arthritis රුමැටික හන්දි පුදුගය

Rheumatoid Arthritis යනු තම ශරීරයේම ප්‍රතිදේහ මගින් හන්දි වලට හානි පැමිණවීමෙන් හන්දිපත් රුදුව හා ඉදිමීම ඇතිවන රෝගයකි. තම ශරීරයේම ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය මෙයට සම්බන්ධව වන නිසා මෙවැනි රෝග Autoimmune Diseases ලෙස හැඳින්වේ. හන්දිවලට අමතරව ශරීරයේ පටක (soft tissue) හා වෙනත් ඉන්ද්‍රියන්වලද මෙම ඉදිමීම හට ගත හැක.

රෝගයට ගොදුරු වූ හන්දිවල වේදනාව හා ඉදිමීම ඇතිවන අතර හන්දි උණුසුම් ස්වභාවයක් හා තද ගතියක් (stiffness) පෙන්නුම් කරයි. විශේෂයෙන් උදෑසන අවදි වන විට හන්දි වල වේදනාව හා තද ගතිය මෙහි ආවේණික ලක්ෂණයකි.

මෙම රෝගයට හිසි ප්‍රතිකාර නොලද හොත් හන්දිවලට හානි පැමිණීම සිදුවේ. සමහරවිට හන්දි වල විකෘතිතාවයක් (deformities) වුව ද හැකිවිය.

Rheumatoid Arthritis ඕනෑම වයස් කාණ්ඩයක කෙනෙකුට ඇතිවිය හැකිය. නමුත් වයස 35-64 අතර කාලයේ දී රෝගය බොහෝවිට මුලින්ම පෙන්නුම් කරයි.

Osteoarthritis වලට පමණක් දෙවෙනිව සුලභව හමුවන හන්දි ආශ්‍රිත රෝගය වන්නේ මෙයයි. ඔස්ට්‍රේලියානු ජනගහනයෙන් මිලියන හතරකට (500000) පමණ රෝගය වැලදී ඇතිබව හඳුනාගෙන ඇත. විශේෂයෙන් කාන්තාවන්ගේ පිරිමින්ට වඩා සුලභය.

රෝග ලක්ෂණ මොනවාද?

- මෙහි ප්‍රධාන රෝග ලක්ෂණ වන්නේ
1. වේදනාව, ඉදිමීම හා හන්දි වල උණුසුම් ගතිය (Warm.....) සාමාන්‍යයෙන් අත්වල හා පාදයේ කුඩා හන්දිවල රෝගය

2. හන්දිවල තද ගතිය (stiffness) විශේෂයෙන් උදෑසන මෙය තදින් හට ගනී.
3. ශරීරයේ විඩාව හා තෙහෙට්ටු ගතිය
4. හන්දිවල වේදනාව නිසා රාත්‍රී නින්දට බාධා ඇතිවීම
5. මාංශපේශි වල දුර්වලතාව
6. උණ ගතිය, දහඩිය දැමීමවැනි flu like symptoms
7. බොහෝවිට ශරීරයේ වම හා දකුණු පැත්තේ සමාන හන්දි වල රෝග ලක්ෂණ ඇතිවීම. (symmetrical arthritis)

පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට රෝග ලක්ෂණ වල විශාල විචිතියක් පෙන්නුම් කරන අතර සමහර කාලවලදී කිසිදු රෝග ලක්ෂණයක් නොපත්වා සම්පූර්ණ සුව වූ ගතියක් පෙන්නුම් කළහැක. තවත් සමහර කාලවලදී රෝගය උත්සන්න වීමත් (Flare Up) පෙන්නුම් කළහැක.

Rheumatoid Arthritis සඳහා හේතුකාරක මොනවා ද?

මෙම රෝගය සඳහා නිශ්චිතවම හේතු කාරක සාධක තවමත් හඳුනාගෙන නැති අතර අප කවුරුත් දන්නා පරිදි Auto immune disease ලෙස හැඳින්වේ. මෙහි තේරුම නම් තම ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය හෙවත් Immune System මගින් තමාගේ ශරීරයේ පටක වලට හානි පැමිණවීම යන්නයි.

සාමාන්‍යයෙන් ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය කාර්ය වන්නේ ශරීරයට පිටතින් ඇතිවන රෝග කාරක ආදියට එරෙහිව සටන් කිරීමයි. නමුත් මෙම රෝගයේ දී සිදුවන්නේ ප්‍රතිදේහ මගින් තම ශරීරයේ අවයවවලටම ප්‍රහාර එල්ල කර හානි පැමිණවීමයි.

Rheumatoid Arthritis වලදී මෙලෙස ප්‍රහාරයට ලක්වන්නේ විශේෂයෙන් හන්දිවල පිටතට පටලය වන Synovial membrane යන්නයි. එමගින් ඇතිවන ඉදිමීම හේතුවන්නේ Synovial Fluid නැමැති හන්දි පෝෂණය කරන තරලය වැඩි වශයෙන් ශ්‍රාවය වීමයි. හන්දිවලට අමතරව සමේ පටක, ඇස් හා පෙනහලු වලට මෙම ඉදිමීම කලාතුරකින් දැක ගත හැකිය. සමහර පුද්ගලයන් උප්පත්තියෙන්ම මෙම රෝගයට නැඹුරුවීමේ වැඩි ප්‍රවණතාවයක් දක්වයි. (Hereditary Factors).

රෝගය සඳහා ඇති ප්‍රතිකාර මොනවාද?

රෝගය නිර්වාචනම සුවකළ නොහැකි

නමුත් කල් ඇතුළු හිසි ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමෙන් රෝග ලක්ෂණ පාලනය කරගෙන සාමාන්‍ය ජීවිතයක් ගත කළහැක.

ඔබගේ පවුලේ වෛද්‍යවරයා (GP) ට අමතරව සායනමස්ඵලකදුටසිඵ නැමැති මෙවැනි රෝග පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍යවරයෙකුට ප්‍රතිකාර පටන් ගැනීම සඳහා බොහෝවිට යොමු කරනු ලැබේ. මක්නිසාද මෙයට සාමාන්‍යයෙන් ලබාදෙන Anti Inflammatory Medication වලට අමතරව සුවිශේෂී ප්‍රතිකාර වන Diseases modifying Anti Rheumatoid Drugs හවත් (DMARDs) ලබාදීම විශේෂඥ වෛද්‍යවරයෙකු විසින් සිදුකළ යුතු නිසාය.

ඉහත ප්‍රතිකාර ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියේ සුවිශේෂී ස්ථාන ඉලක්ක කර ක්‍රියාත්මක වන අතර ඒවා මගින් සමහර අතුරු ප්‍රතිඵල (Side Effects) ඇති විය හැකි. එබැවින් නිතර රුධිර පරීක්ෂණ ආදිය සිදු කළයුතු වේ.

රෝගය පාලනය කරගන්නා අනෙකුත් ක්‍රම මොනවාද?

ඖෂධමය ප්‍රතිකාරවලට අමතරව රෝග ලක්ෂණය පාලනය කරගෙන සාමාන්‍ය ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා පහත සඳහන් කරුණු ද උපකාරී කර ගත හැක.

- Physiotherapy ශරීරයේ හන්දිවල වලනය අඩක්වන තරමක හන්දි ආශ්‍රිත ප්‍රදේශ ශක්තිමත් කිරීම මෙමගින් සිදුවේ
- Exercise හන්දි හා මාංශ පේශිවල ශක්තිය හා නම්‍යතාවය පවත්වා ගැනීමට වඩා තීව්‍ර නොවන Low impact exercise මේ සඳහා උපකාරී

- වේ. ඇවිදීම, පිහිනීම හා උණුසුම් ජලය තුළ කරන ව්‍යායාම (Hydrotherapy jeks) මේ සඳහා වඩා සුදුසුය. Physiotherapist හෝ Exercise Physiologist වැනි අතුරු වෛද්‍ය නිලධාරීන්ගෙන් මේ සඳහා හිසි උපදෙස් ලබා ගත හැක.
- Rest විශේෂයෙන් ඔබගේ හන්දි ඉදිමීම ඇතිවිටකදී විවේකීව සිටීම ද වැදගත් ය.
- Aids and Equipment විශේෂයෙන් ඇවිදීමට අපහසු උදවියට Waking Stick හෝ උයැකක Chair වැනි උපකරණ භාවිතා කල හැක. මන්ද රෝගය උත්සන්න වූ සමරහ අවස්ථාවල තදබල වේදනාව, ඉදිමීම හා තද ගතිය නිසා ඇවිදීම වුවද අපහසු විය හැකිය.
- Occupational Therapy තමන්ගේ දින වර්ගව පහසුකර ගැනීම සඳහා ගෙදර දෙර උපකරණ හා වැඩපළේ උපකරණ ආදිය හිසි පරිදි වෙනස් කිරීම (Modify) මෙමගින් සිදුකෙරේ. උදහරණයක් වශයෙන් නාන කාමරවල Railing හෝ පඩි සකස් කිරීමෙන් ඇවිදීම පහසුකිරීම ආදිය
- Complementary therapies සම්බාහනය, කටු විකිත්සාව වැනි ප්‍රතිකාර ක්‍රම හා ජයීය ධසක පාවිච්චිය ද මෙහි රෝග ලක්ෂණ පාලනය කිරීමට උපකාරී වන බවට සාධක ඇත. නමුත් විවැනි ප්‍රතිකාර ගැනීමට පෙර ඔබගේ වෛද්‍යවරයාගෙන් උපදෙස් ලබාගැනීම සුදුසු ය.



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



TuitionZone
Inspired way of learning

NOW ENROLLING

WHY STUDY WITH TUITION ZONE?

- A tuition centre, located in the heart of Cranbourne & Keysborough, serving surrounding suburbs
- Home based tuition available for most of the south eastern suburbs in Melbourne
- Experienced tutors at affordable prices
- Catering For Students From Prep - VCE
- Scholarships / Selective School Preparations
- No Term Payments
- Pay As You Go With Easy Debit Payments
- Proven Results
- Providing Study Notes, Assessment & Exam Preparation

Class Coordinator **AMILA ARACHCHI**

1300 830 991
0430 718 187

info@tuitionzone.com.au
www.tuitionzone.com.au
3 / 159 Station Street, Cranbourne VIC, 3977
11 Petunia Drive, Keysborough VIC 3173

MATHEMATICS

- Selective Schools (Mac Rob, Mel High, Nossal, Suzanne Cory) Entrance Exam Preparation
- Mathematics and Numerical Reasoning
- Exam Preparation Test Paper + Related Work Sheets Every Week
- Teaching year 8 Curriculum for year 6 mid-year students and preparing them for Selective School Entrance Exam
- Year 9 to Year 10 Mathematics
- VCE
- General and Further Mathematics Units 1&2, 3&4
- Mathematical Methods Units 1&2, 3&4
- Janaki Withana BSc Engineer, Grad Dip in Teaching
- Secondary/Mathematics - Victoria University
- Call 0430 079 772 or (03) 8786 7550