



“ ඔබටත් ඉහත සඳහන් රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම් හෝ ඔබේ පවුලේ මහාත්තු සහ ගුද මාර්ග පිළිකා රෝගීන් ඇත්නම් ඉක්මනින්ම වෛද්‍යවරයෙකු වෙත යොමු වන්න ”

මහාත්තු සහ ගුද මාර්ග පිළිකා

කාන්තා සහ පිරිමි දෙපාර්ශ්වයේම බහුල පිළිකාවකි

තරුණ ඔබටත් අවදානමක් !

ඔබට යොමු විය හැකි ස්ථාන

- පිළිකා කලින් හඳුනා ගැනීමේ මධ්‍යස්ථාන
- සුව දිවි සායන
- ශල්‍ය සායන
- පවුලේ වෛද්‍යවරයා



ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන
මහජන සෞඛ්‍ය සංකීර්ණය
555/5, ඇල්විට්ගල මාවත කොළඹ 5
විමසීම් - 0113159227

www.nccp.health.gov.lk



මහාත්තු සහ ගුද මාර්ග පිළිකා



- වළක්වාගත හැක
- ප්‍රතිකාර කළ හැක
- පරාජය කළ හැක



ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය



රෝග ලක්ෂණ



මලපහ පුරුදුවල වෙනසක්



නිතර බුරුලට
පිටවීම



මලබද්ධය

මලපහ සමඟ **ලේ** පිටවීම



කළු පැහැති
මලපහ



කළු තාර වැනි
මලපහ



රතු පැහැති
මලපහ



රතු පාටින් ලේ
තැවරුණු
මලපහ

මලපහ සම්පූර්ණයෙන් පිට නොවූ ලෙස දැනීම



අවදානම්
සාධකවලින් ඉවත් වී

මහාන්ත්‍ර

සිහ

**ගුද මාර්ග
පිළිකාව**

වළක්වා ගන්න



විළවළු සහ
පළතුරු වැඩිපුර
ආහාරයට ගන්න



මත්පැන් සහ
දුම්වැටි
තාවිතයෙන්
වළකින්න



රතු මස්
අනුභවයෙන්
වළකින්න
(මානව පිළිකාකාරක)

දිනපතා ව්‍යායාමවල
යෙදී ඔබගේ උසට නියමිත
බරක් පවත්වා ගන්න



සකස් කරන ලද
මස් අනුභව
කිරීමෙන් වළකින්න
සොසේජස්, හැම්, බේකන්,
සලාම් ආදී
(මානව පිළිකාකාරක)

අධික උෂ්ණත්ව යටතේ
මස් පිසීමෙන් වළකින්න

බාබකියු, ගැඹුරු තෙලෙන් බැඳීම,
දුම් ගැසීම මගින් පිළිකාකාරක නිපදවේ

