

ලෙඩ් නොවී ඉහත උදව්කරන
නියුට්‍රොපියා ගැන
දැන ගනිමු

LIVING WITH NEUTROPAENIA

රචනය

වෛද්‍ය ඩී. එම්. එම්. එම්. කේ. දසනායක
(MBBS, Dip-Clinical Haematology, MD Clinical Haematology)

වෛද්‍ය එන්. ඩබ්. ඩී. එම්. එන්. ධර්මසේන
(MBBS, Dip-Clinical Haematology, MD Clinical Haematology)

වෛද්‍ය ඒ. එම්. ටෙල්සි ඉනෝආ කුමාරි
(MBBS, Dip-Clinical Haematology)

අධීක්ෂණය

විශේෂඥ වෛද්‍ය තනුජා දිසානායක
(MBBS, D Path, MD Haematology, FRCPath(UK))

සංස්කරණය

පාලිත ජයකොඩි

ප්‍රථම මුද්‍රණය
2020



ශ්‍රී ලංකා රක්ත ව්‍යාධිවේදීන්ගේ සංගමය
இலங்கை குருதி நோயியல் வைத்தியநிபுணர்களின் சங்கம்
Sri Lanka College of Haematologists



පටුන 03
අන්තර්ගතය නිවැරදිව කියන්නේ මොනවාද?



පටුන 03
නිවැරදිව අඩු වීම කියන්නේ මොනකද?



පටුන 04
නිවැරදිව අඩු වීමට හේතු මොනවාද?



පටුන 04
දැනටමත්
නිවැරදිව නිවැරදිව නම්
වැළැක්වීමට කොහොම ද?



පටුන 05
අනිවාර්යවෙන් සිදු කළ යුතු දේවල්



පටුන 06
කෘමි බීමවලදී ප්‍රවේශම් වන්නේ
කොහොමද?



පටුන 06
සැලකිලිමත් විය යුතු වෙනත් කරුණු



පටුන 07
මේ ලක්ෂණ නිවැරදිව වේදානවශයෙන් හෝ
රෝහලක වෙත යන්න

පටුන 08
මෙහි
මේවාත්
හොඳින් මතක තිය ගන්න



ඇත්තටම නියුට්‍රොෆිල් කියන්නේ මොනවාද?

නියුට්‍රොෆිල් කියන්නේ ශරීරයේ තියෙන සුදු රුධිරාණු විශේෂයක්. සුදු රුධිරාණු කියන්නේ අපේ ශරීරයේ, ලේවල තියෙන එක සෛල වර්ගයක්. ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය පවත්වා ගෙන යන්න එහෙමත් නැත්නම් ලෙඩ නොවී ඉන්න අපට මේ නියුට්‍රොෆිල් හුඟක් උදව්වෙනවා. අපේ ඇඟට බැක්ටීරියාවක් හරි දිලීරයක් හරි ආ ගමන්ම ඒකට විරුද්ධව ක්‍රියා කරන්නේ නියුට්‍රොෆිල්.



නියුට්‍රොෆිල් අඩු වීම කියන්නේ මොකක්ද?

අපේ ලේ වල නියුට්‍රොෆිල් තිබිය යුතු ප්‍රමාණයක් තියෙනවා. ඒ ප්‍රමාණයට වඩා අඩු වුනොත් අපි කියනවා නියුට්‍රොෆිල් අඩු වීමක් කියලා. නියුට්‍රොෆිල් සංඛ්‍යාව 1500/ μ l ට වඩා අඩු නම් අපි ඒකට කියන්නේ නියුට්‍රොපීනියාව කියලයි.

නියුට්‍රොපීනියාව මේ ආකාරයෙන් වර්ග කරන්න පුළුවනි.

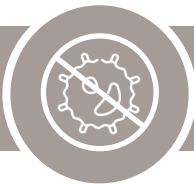
- මද නියුට්‍රොපීනියාව නියුට්‍රොෆිල් සංඛ්‍යාව 1000 -1500/ μ l
- මධ්‍යස්ථ නියුට්‍රොපීනියාව නියුට්‍රොෆිල් සංඛ්‍යාව 500 - 1000/ μ l
- දරුණු නියුට්‍රොපීනියාව නියුට්‍රොෆිල් සංඛ්‍යාව 200 - 500/ μ l
- ඉතා දරුණු නියුට්‍රොපීනියාව නියුට්‍රොෆිල් සංඛ්‍යාව 200/ μ l ට වඩා අඩු



නියුට්‍රොෆිල් අඩු වීමට හේතු මොනවද?

උපතේ දී ඇති වෙන රෝගී තත්ත්වයන් නිසා වගේම පස්සේ කාලෙක දී ඇතිවෙන රෝගී තත්ත්වයන් හේතුවෙනුත් නියුට්‍රොපීනියාව ඇති වෙන්න පුළුවන්. ඒක සිද්ධ වෙන්න පුළුවන් ආකාර කිහිපයක් තියෙනවා. මින් ප්‍රධාන ආකාර හම්, ඇට මිදුලු ඇතුලේ සෛල නිෂ්පාදනය වීම අඩු වීම හා ශරීරය තුළ රුධිරය ගමන් කිරීමේදී සෛල බිඳ වැටීමයි.

උපතේදීම ඇතිවන නියුට්‍රොපීනියාව මුල් කාලෙදීම හඳුනා ගන්න පුළුවන්. මෙයට ජාන මගින් ඇතිවන කෝස්ට්මාන් සින්ඩ්‍රෝම් (Kostmann syndrome), සයික්ලිකල් නියුට්‍රොපීනියාව (Cyclical Neutropenia) වැනි තත්ත්වයන් අයත් වෙනවා. පසු කාලයේදී ඇතිවන නියුට්‍රොපීනියාව වෙනත් විවිධ රෝග නිසා එහෙමත් නැත්නම් ඖෂධ වර්ග හේතුවෙන් ඇති වෙන ඇට මිදුලු අක්‍රිය වීමේ ප්‍රතිඵලයක් වෙන්න පුළුවන්. ඒජ්ලාස්ටික් ඇනීමියාව (acquired aplastic anaemia), මයලොයිස්ප්ලාස්ටික් සින්ඩ්‍රෝමය (Myelodysplastic syndrome), පිළිකා සඳහා ලබාදෙන ඖෂධ හෝ විකිරණ ප්‍රතිකාර නිසා සිදුවන ඇට මිදුලු අක්‍රිය වීම මීට උදාහරණ කිහිපයක්.



දැනටමත් නියුට්‍රොපීනියාව තියෙනවා නම් වැළකෙන්නේ කොහොම ද?

ඒකට ප්‍රධාන පෙර සූදානම් තුනක් තියෙනවා.

- 1 හොඳ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත පුරුදු පවත්වාගෙන යාම.
- 2 ආසාදනයක රෝග ලක්ෂණ තියෙනවාදැයි කල් තියා දැන ගැනීම.
- 3 රෝග බෝවීමක්, එහෙමත් නැත්නම් ආසාදනයක් සිද්ධ වෙලා තියෙනවා කියලා සැකයක් ඇති වූ ගමන්ම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර වලට යොමු වීම.



අනිවාර්යයෙන් සිදු කළ යුතු දේවල්

- ▶ ආහාර ගන්න කලින්, වැසිකිළි යාමෙන් පස්සේ, අනිවාර්යයෙන්ම ඉතා හොඳින් අත් සෝදා ගන්න ඕනෑ.
- ▶ දිනපතා හෂම බොහොම වැදගත්. ඒත් ඔබට සෙන්ට්‍රල් ලයින් චිකක් යොදවා තියෙනවා නම් හාන වීට ඒක හොඳින් ආවරණය කර ගන්න ඕනෑ ඒ වගේ ම ගිලි හෂමෙන් වළකින්නත් ඕනෑ.
- ▶ ඔබේ නිවස ඒ වගේම කාමරය පිරිසිදුව තියාගන්න අවශ්‍යයි.
- ▶ දත් මැදීමට ගොරෝසු හැති කෙඳි තියන දත් බුරුසුවක් පාවිච්චි කරන්න ඕනෑ වගේම හෂම කෂම වේලකටම පස්සේ සහ නිදාගැනීමට පෙරත් දත් මදින්න පුරුදු වීම අනිවාර්යයි.
- ▶ මුත්‍රා කිරීමෙන් සහ මළපහ කිරීමෙන් පසු ව ලිංගික අවයව තිබෙන ප්‍රදේශ පිරිසිදු කර ගන්න ඕනෑ
- ▶ කැපීම් පිලිස්සීම් වලින් පුළුවන් තරම් පරිස්සම් වෙන්න ඕනෑ.
- ▶ ගුද මාර්ගයෙන් ඖෂධ, උෂ්ණත්වමාන ඇතුල් කිරීම් වගේම වස්ති කිරීම් වලින් මේ තත්වය තියෙන අය වළකින්න ඕනේ. අනෙක් අතට ගුද මාර්ගයේ කැසීමක්, දැවිල්ලක්, මළපහ කිරීමේ දී වේදනාවක් ඇති වෙනවා නම් හෝ අර්ශස් අමාරුව තියෙනවා නම් අනිවාර්යෙන්ම වෛද්‍යවරයාට ඒ ගැන කියන්නට ඕනෑ.
- ▶ මල බද්ධය වළක්වා ගන්න උත්සාහ කිරීමත් වැදගත්.



කෂම බීමවලදී ප්‍රවේශම් වන්නේ කොහොමද?

- ▶ චිලවළු හා පලතුරු අමුචෙන් ආහාරයට ගැනීම හොඳ නැහැ.
- ▶ පිටින් ආහාර ගැනීම නොකළ යුතුයි. නිවසේ හදා ගන්නා කෂම තමයි හොඳම.
- ▶ පැස්වර්කරණය නොකළ කිරි, යෝගට්, මුදුවපු කිරි, චීස්, පැණි වගේ දේවල් වලින් වළකින්න ඕනෑ.
- ▶ මස් වර්ග ඒ වගේම බිත්තර අමුචෙන් ඒවගෙම බාගෙට පිස/තම්බලා, ආහාරයට ගන්න හොඳ නැහැ.
- ▶ කල් ඉකුත් වෙච්ච ආහාර වගේම කාමර උෂ්ණත්වයේ පැය දෙකකට වැඩි කාලයක් තිබුණු ආහාර කෂමට ගැනීමත් හොඳ නැහැ. කාමර උෂ්ණත්වය කියලා කියන්නේ අපි සාමාන්‍යයෙන් අපහසුවක් නැතිව ජීවත් වන පරිසර උෂ්ණත්වයට.
- ▶ ඇඹුල් ගතිය වැඩි ආහාර ඒ වගේම කටේ හා ආහාර මාර්ගයේ තුවාල ඇති කරන්න පුළුවන් කියලා හිතෙන ආහාර කෂම හොඳ නැහැ.



සැලකිලිමත් විය යුතු වෙනත් කරුණු

- ▶ ගෙදරින් පිටත සෙල්ලම් කරන ළමුන්, සෙල්ලම් කිරීමෙන් පස්සේ විෂබීජ නාශක සබන් වර්ගයකින් අත් සෝදා ගන්න ඕනෑ. වහෙම නැත්නම් ඇඟ හෝද ගන්න ඕනෑ.
- ▶ වැඩිපුර සෙනග ගැවසෙන තැන්, ඒවගෙම සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව වහෙම නැත්නම් වෙනත් බෝ වෙන රෝගයක් වැළඳුණු අය ඉන්න තැන් හැකිතාක් මගහරින්න.
- ▶ තුවා, දත් මුරුසු වැනි පෞද්ගලික උපකරණ පොදුවේ පාවිච්චි කරන්න එපා.

- ▶ සුරතල් සතුන් ඇතිකිරීම සීමා කළ යුතුයි. කුරුලු වර්ග, මාළු, උරග වර්ග වැනි සුරතල් සතුන් ඇති නොකර ඉන්නවා නම් හොඳයි.
- ▶ වැව්, පොකුණු, ගංගා වගේ තැන් වලින් නෂ්ට හොඳ නැහැ.
- ▶ ඉදිකිරීම් කටයුතු සිද්ධ කරන ඒ වගේම දූවිල්ල තියන ස්ථානවලදී මුඛ ආවරණයක් පළදින්න ඕනෑ.
- ▶ දුම්කොළ නිෂ්පාදනවලින් වැළකීම අනිවාර්යයි.
- ▶ දන් වල වගේම මුඛය (කට) සම්බන්ධ පිරිසුදුකම ගැන හැමතිස්සෙම සැලකිල්ලෙන් ඉන්න ඕනෑ. අවශ්‍ය විට ඊට දන්ත වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගත යුතුයි.
- ▶ හම විදලා කරන පව්ව කෙටීම වැනි දේ වලින් වැලකිය යුතුයි.
- ▶ උණක් ඇති ඇති වුනොත් වහාම වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න ඕනෑ.



මේ ලක්ෂණ තියෙනවා නම් වෛද්‍යවරයෙක් හෝ රෝහලක් වෙත යන්න

- ▶ 100.4°F ට වඩා වැඩි (සෙල්සියස් වලින් නම් 38° ට වඩා වැඩි) උණක් තිබුණොත්
- ▶ කැස්ස, වේගයෙන් හුස්ම ගැනීම එහෙමත් නැතිනම් හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාවක් දැනුනොත්
- ▶ නාසයෙන් සොටු දියර ගැලීම හෝ නාසය හිර වීමක්
- ▶ කහේ වේදනාවක්
- ▶ ඇස් වලින් කඳුළු ගැලීම හෝ ඇස් රතු වීමක්
- ▶ උගුර කැසීම, උගුරේ වේදනාව, ගිලීමේ අපහසුවක්, කට ඇතුළේ ඉදිමීමක්
- ▶ හිසරදයක්, බෙල්ල ඉදිරියට නමන්නට අපහසුයි කියා දැනීමක්
- ▶ හමේ ඇතිවන බිබිලි, කුෂ්ඨ, තුවාල හෝ වේදනාවක්
- ▶ පපුවේ හෝ බඩේ කැක්කුමක්
- ▶ පාවනයි

- ▶ ගුද මාර්ගය ආශ්‍රිත වේදනාවක් හෝ තුවාල ඇති වීමක්
- ▶ මුත්‍රා කිරීමේදී වේදනාව ඇතිවීමක්
- ▶ සෙන්ට්‍රල් ලයින් එකක් දමා තියෙනවා නම් ඒ වටා රතු පැහැවීමක්, වේදනාවක් හෝ ඉදිමීමක් තිබීම
- ▶ වෙවිලීමක්, කලහිත ගතිය හෝ අප්‍රාණික බවක් දැනීම.
- ▶ මානසික ව්‍යාකූල බවක් (කලබල සහිත පැටලිලි සහගත තත්ත්වයක් (confused) හෝ හිදිමතක් (හිදි මත ඇති කරන ගතියක් (drowsy) දැනීම.



මෙහි මේවාත් හොඳින් මතක තියා ගන්න

- ▶ උණක් කියලා කියන්නේ විෂබීජ ආසාදනයක මූලික ලක්ෂණය වෙන්න පුළුවන්. සාමාන්‍යයෙන් පැරන්හයිට් වලින් 100.4 කට හෝ සෙල්සියස් වලින් 38° ට වඩා වැඩි නම් අපි ඒකට උණක් කියලා කියනවා.
- ▶ නියුට්‍රොපිනියාව තියෙනවා නම් ඒ තැනැත්තාට රෝග බෝ වීමත් එක්ක සටන් කරන්න තියෙන හයිස අඩුයි.
- ▶ ඉහතින් කියූ රෝග ලක්ෂණ මතු වුනොත් පුළුවන් තරම් ඉක්මනින් වෛද්‍යවරයා හමු වෙන්න ඕනෑ.
- ▶ ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම ප්‍රමාද කිරීම හයානකයි.
- ▶ නියුට්‍රොපිනියාව තියෙන කෙනෙකුට ආසාදනයක් ඇතිවෙනවා කියන්නේ ඒක මරණය පවා සිද්ධ වෙන්න පුළුවන් තත්ත්වයක්.
- ▶ ඒ නිසා ලේ වලට ඉන්පේක්ෂන් මාර්ගයෙන් ලබාදෙන ප්‍රතිජීවක ඖෂධ ඉතා ඉක්මනින් ලබා ගන්න ඕනෑ.
- ▶ නියුට්‍රොපිනියා තත්ත්වය තියෙද්දී, කලින් සඳහන් කරලා තියෙන යහපත් පුරුදු අනුගමනය කළොත් ආසාදන සහ ඒවායින් ඇතිවන සංකූලතා වලින් වැළකී ඉන්න හැකියාව ලැබෙනවා.