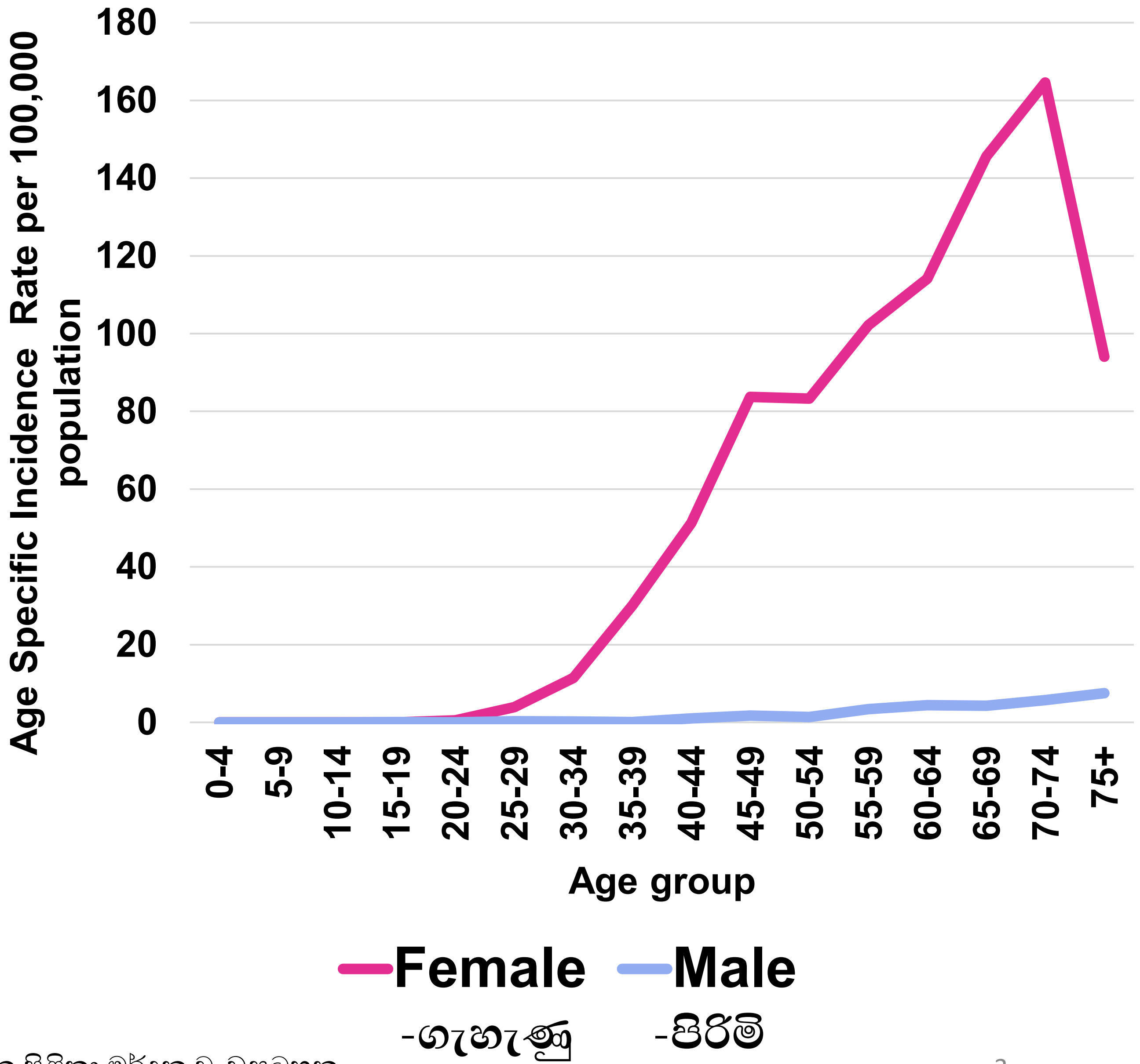
පියයුරු පිළිකා

ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

පියයුරු පිළිකාවේ වර්තමාන තත්ත්වය

- ලෝකයේ කාන්තාවන් අතර බහුලතම පිළිකාවයි.
- කාන්තාවන්ට වැළඳෙන පිළිකා වලින් හතරකට එකක් පියයුරු පිළිකා වේ.
- කාන්තාවන්ගේ පිළිකා හේතුවෙන් සිදුවන මරණ වලට ප්‍රධානතම හේතුව වේ.
- ශ්‍රී ලංකාවේ කාන්තාවන් අතර බහුලතම පිළිකාවකි.
- 2021 වසරේ නව පිළිකා රෝගීන් 5485ක් වාර්තා වේ.
- මුල් අවධියේ දී රෝග විනිශ්චය කිරීමෙන් සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලබා ගත හැකි ය.

පියයුරු පිළිකාව වයස් කාණ්ඩය සමග විචලනය වන ආකාරය, 2019



පියයුරු පිළිකා ඇතිවීමේ අවධානම වැඩි කරන සාධක

- වෙනස් කළ නොහැකි අවදානම් සාධක
- වෙනස් කළ හැකි අවදානම් සාධක

පියයුරු පිළිකා සඳහා වෙනස් කළ නොහැකි අවදානම් සාධක

- කාන්තාවක් වීම
- වයස්ගත වීම
- ජානමය සාධක
- පියයුරු පිළිකා පිළිබඳ පවුල් ඉතිහාසය
- පියයුරු පිළිකා පිළිබඳ පුද්ගලික ඉතිහාසය
- ඊස්ට්‍රජන් සහ ප්‍රොජෙස්ටරෝන් හෝමෝන වල බලපෑමට ලක්වන කාලය
- ඔසප් වීම කලින් ආරම්භ වීම (<11අවුරුදු)
- ආර්තවහරණය ප්‍රමාද වී සිදුවීම (අවුරුදු 55 ට වැඩි)
- දරුවන් ප්‍රසූත කර නොතිබීම

අවදානම් සාධක

කාන්තාවක් වීම

කාන්තාවන්ට පිරිමින්ට වඩා 100 ගුණයකින් පියයුරු පිළිකා වැළඳීමේ අවදානමක් ඇත

අවදානම් සාධක

වයස්ගත වීම

- පිළිකා වලින් 80% ක්ම ඇති වන්නේ වයස අවුරුදු 50ට වැඩි කාන්තාවන්ටය
- වයස්ගත වීමත් සමග පියයුරු පිළිකා ඇතිවීමේ අවදානම වැඩි වේ

අවදානම් සාධක

ජානමය අවදානම් සාධක

සියලුම පියයුරු පිළිකා වලින් 5%-10% ක් සඳහා ජානමය සාධක බලපායි.

බහුලව දක්නට ලැබෙන විකෘතිතාවන්නේ

- BRCA 1
- BRCA 2

අවදානම් සාධක

පවුල් ඉතිහාසය

- මාතෘ පාර්ශවය සහ පිතෘ පාර්ශවය සඳහා සමාන අවදානමක් ඇත.

- පළමු පෙළ හා දෙවන පෙළ ලේ ඥාතීන්ට පියයුරු පිළිකා ඇත්නම් අවදානම වැඩි වේ.

    ✓ පියයුරු පිළිකාවක් සහිත පළමු පෙළ ඥාතියෙකු සිටි නම් අවදානම දෙගුණයකින් වැඩි වේ.

    ✓ පියයුරු පිළිකාවක් සහිත පළමු පෙළ ඥාතීන් දෙදෙනෙකු සිටි නම් අවදානම තුන් ගුණයකින් වැඩි වේ.

- පියයුරු පිළිකා ඇති කාන්තාවන්ගෙන් 85% කට පියයුරු පිළිකා වල පවුල් ඉතිහාසයක් **නොමැත**

අවදානම් සාධක

ඔසප් වීම කලින් ආරම්භ වීම සහ ආර්තවහරණය ප්‍රමාද වී සිදුවීම

- ඔසප් චක්‍ර වැඩි ගණනක් සිදු වූ කාන්තාවකට පියයුරු පිළිකා වැළඳීම අවදානම වැඩි වේ

- දිගු කලක් ඊස්ට්‍රජන් සහ ප්‍රොජෙස්ටරෝන් හෝමෝන වල බලපෑමට ලක්වීම මෙයට හේතු විය හැක.

අවදානම් සාධක

ගර්භනී භාවය

- දරුවන් නොවැදූ කාන්තාවන් හෝ

- පළමු දරු ප්‍රසූතිය අවුරුදු 30න් පසුව සිදුවූ කාන්තාවන්ට ද වැඩි අවදානමක් පවතී.

වෙනස් කළ හැකි අවදානම් සාධක

- අධි බර හා තරබාරු බව
- ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් අඩුවීම
- සෞඛ්‍ය සම්පන්න නොවන ආහාර රටාව
- දුම්කොළ සහ මධ්‍යසාර භාවිතය
- හෝර්මෝන ප්‍රතිස්ථාපන ප්‍රතිකාරය (HRT)

අධිබර හා තරබාරු බව අවදානම වැඩි කරයි

අවදානම් සාධක

අධිබර
හා
තරබාරු බව

අවදානම් සාධක

ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් අඩුවීම

- ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් අඩුවීම පියයුරු පිළිකා අවදානම වැඩි කරයි
- සතියකට දින 5 බැගින් දිනකට මිනිත්තු 30ක් වේගයෙන් ඇවිදීම පියයුරු පිළිකා අවදානම 18%කින් අඩු කරයි.

අවදානම් සාධක

දුම්පානය සහ මධ්‍යසාර භාවිතය

- දුම්පානය සහ මධ්‍යසාර භාවිතය පියයුරු පිළිකා අවදානම වැඩි කරයි
- ද්විතීයික දුම්පානය ද අවදානම් සාධකයකි

අවදානම් සාධක

හෝර්මෝන ප්‍රතිස්ථාපන ප්‍රතිකාරය

ඊස්ට්‍රජන් හෝමෝන ප්‍රතිකාරය පියයුරු පිළිකා අවදානම වැඩි කරයි.

අවදානම අඩු කරන සාධක

මව්කිරි දීම

- පියයුරු පිළිකා ඇතිවීමේ අවදානම අඩු කරයි
- මව්කිරි දීම අවම වශයෙන් වසරක් වත් කල යුතුය

රෝග ලක්ෂණ

පියයුරෙහි ඇති වන ගැටිති

රෝග ලක්ෂණ

පියයුරෙහි ප්‍රමාණයේ, සමේ වයනයේ හෝ වර්ණයේ සිදුවන වෙනස් වීම්

රෝග ලක්ෂණ

තන පුඩුවේ සිදුවන වෙනස් වීම්

Multi-duct Discharge:

රෝග ලක්ෂණ

පසු අවධිවල දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණ

සම මතුපිට පෙනුම දොඩම් ලෙල්ලක ස්වභාවය ගැනීම (peau d’ orange)

රෝග ලක්ෂණ

කිහිල්ලේ ඇති වන ගැටිති

පියයුරු පිළිකා කලින් හඳුනා ගැනීම

කලින් හඳුනාගැනීම

- ✓ Screening මගින් හඳුනා ගැනීම
- ✓ මුල් අවධිවල රෝග විනිශ්චය කිරීම

පියයුරු පිළිකා කලින් හඳුනා ගැනීම

ස්වයං පියයුරු පරීක්ෂාව

තමන් විසින් තමන්ගේ පියයුරේ සහ කිහිළි නිරීක්ෂණය සහ පරීක්ෂා කිරීම මෙයට ඇතුලත් වේ.

- අවුරුදු 20 න් පසු මාසිකව මෙම පරීක්ෂාව සිදුකළ යුතුවේ.

**නිවැරදි ක්‍රියාපටිපාටිය

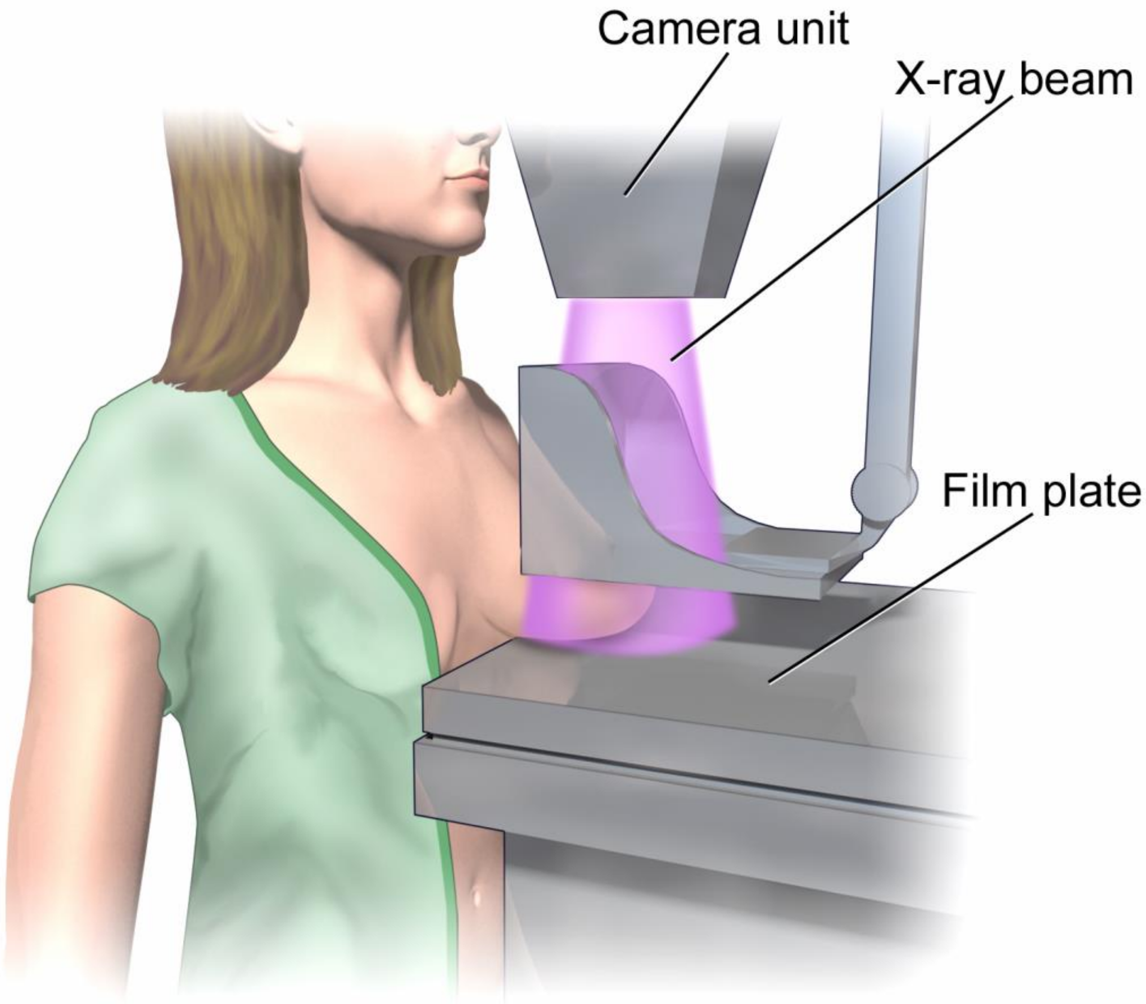
සායනික පියයුරු පරීක්ෂාව

මෙම පරීක්ෂාව පුහුණුව ලත් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරියකු විසින් සිදු කෙරේ.

- වයස අවුරුදු 20 සිට 40 දක්වා අවුරුදු 3 කට වරක් ද
- අවුරුදු 40 න් පසු වාර්ෂිකවද සායනික පියයුරු පරීක්ෂාව සිදු කල යුතු වේ.

මැමෝග්‍රැම් පරීක්ෂණය

- X-කිරණ ආධාරයෙන් පියයුරෙහි සිදු කරන පරීක්ෂාවකි
- මෙහිදී පියයුරු පටක තහඩු දෙකක් අතර පතුරවා පරීක්ෂා කිරීම සිදු වේ
- මෙමගින් පියයුරෙහි පටක ඉතා හොඳින් නිරීක්ෂණය කිරීමට හැකියාව ලැබේ



Mammogram

ශ්‍රී ලංකාව තුළ පිළිකා කලින් හඳුනා ගැනීම සඳහා යොමුවිය යුතු තැන්

- පිළිකා කලින් හඳුනා ගැනීමේ මධ්‍යස්ථාන (CEDC)
- සුවනාරි සායන (WWC)
- පියයුරු සායන
- සුව දිවි සායන
- දන්ත සායන
- ශල්‍ය සායන

පිළිකා කලින් හඳුනා ගැනීමේ මධ්‍යස්ථාන
(Cancer Early Detection Centres)

- දැනට ක්‍රියාත්මක මධ්‍යස්ථාන

  නාරාහේන්පිට

  යාපනය

  මාතර

  රත්නපුරය

  මඩකළපුව

- ඉදිරියේ දී ක්‍රියාත්මක වීමට ඇති මධ්‍යස්ථාන

  කුරුණෑගල, පොළොන්නරුව, බදුල්ල

පිළිකා කලින් හඳුනා ගැනීමේ මධ්‍යස්ථානය යනු පිළිකා කල්තියා හඳුනා ගැනීම සඳහා වෙන්වූ සායනයකි.

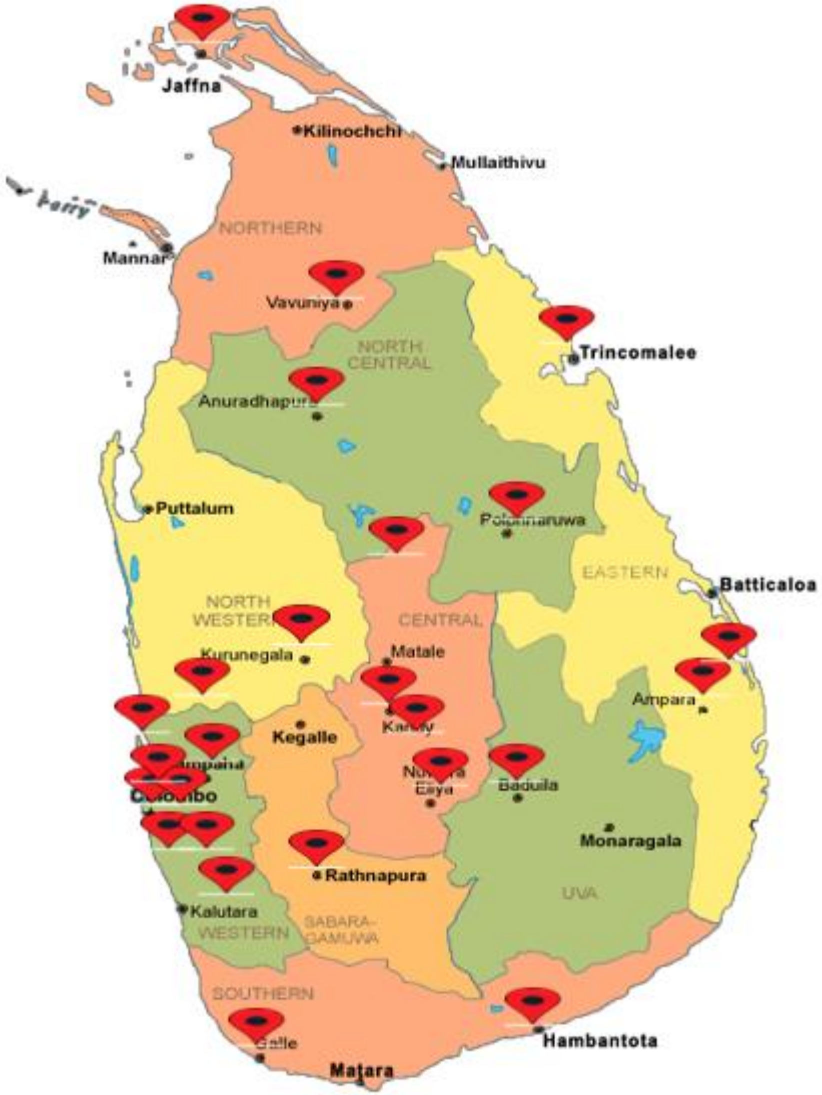
සේවාලාභීන්ට යොමු කිරීමක් සමග හෝ නැතිව පැමිණිය හැකිය.

එහි ඇති පහසුකම් වන්නේ;

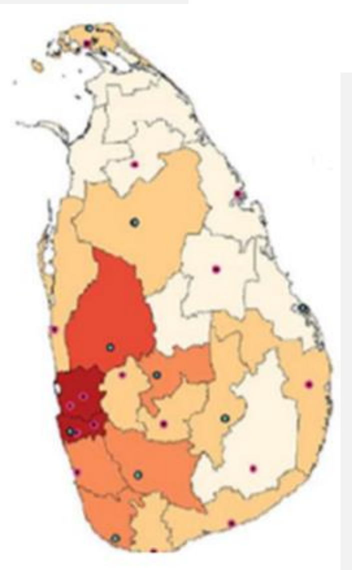
- ❑ කායික පරීක්ෂණ
- ❑ සායනික පියයුරු පරීක්ෂාව
- ❑ මුඛය පරීක්ෂා කිරීම
- ❑ මැමෝග්‍රැෆි
- ❑ පැප් ස්මියර් / HPV DNA පරීක්ෂණය
- ❑ උපදේශනය සහ සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය
- ❑ ඉක්මනින් අවශ්‍ය ආයතන වෙත යොමු කිරීම

Governmental Breast Clinics

1. NHSL, Colombo
2. CSTH
3. CNTH
4. NH, Kandy
5. TH Karapitiya
6. TH Kurunegala
7. TH Ratnapura
8. TH Batticaloa
9. BH Kalmunai
10. DGH Polonnaruwa
11. TH Anuradhapura
12. DGH Trincomalee
13. DGH Gampaha
14. DGH Matale
15. DGH Nuwara Eliya
16. PGH Badulla
17. DGH Vavuniya
18. TH Jaffna
19. DGH Hambantota
20. BH Dambulla
21. DGH Chilaw
22. BH Horana
23. 25. TH Kalutara
24. TH Kuliyapitiya
25. BH Panadura
26. BH Dambadeniya



ශ්‍රී ලංකාවේ පිළිකා ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථාන



බස්නාහිර පළාත

අපේක්ෂා රෝහල

උතුරු කොළඹ ශික්ෂණ රෝහල

දිස්ත්‍රික් මහ රෝහල ගම්පහ

දිස්ත්‍රික් මහ රෝහල කළුතර

මූලික රෝහල අවිස්සාවේල්ල

සර් ජෝන් කොතලාවල ආරක්ෂක රෝහල

දකුණු පළාත

ශික්ෂණ රෝහල කරාපිටිය

දිස්ත්‍රික් මහ රෝහල හම්බන්තොට

මාතර දිස්ත්‍රික් මහ රෝහල

සබරගමුව පළාත

රත්නපුර ශික්ෂණ රෝහල

දිස්ත්‍රික් මහ රෝහල කෑගල්ල

ඌව පළාත

පළාත් මහ රෝහල බදුල්ල

දිස්ත්‍රික් මහ රෝහල මොනරාගල

නැගෙනහිර පළාත

මඩකලපුව ශික්ෂණ රෝහල

දිස්ත්‍රික් මහ රෝහල අම්පාර

දිස්ත්‍රික් මහ රෝහල ත්‍රිකුණාමලය

උතුරු පළාත

මූලික රෝහල තෙලිප්පලි

දිස්ත්‍රික් මහ රෝහල වවුනියාව

වයඹ පළාත

කුරුණෑගල ශික්ෂණ රෝහල

දිස්ත්‍රික් මහ රෝහල හලාවත

උතුරු මැද පළාත

ශික්ෂණ රෝහල අනුරාධපුරය

දිස්ත්‍රික් මහ රෝහල පොළොන්නරුව

මධ්‍යම පළාත

ජාතික රෝහල මහනුවර

දිස්ත්‍රික් මහ රෝහල නුවරඑළිය

ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

No.555/5, මහජන සෞඛ්‍ය සංකීර්ණය,
ඇල්විටිගල මාවත, කොළඹ 05

0112368627

https://www.nccp.health.gov.lk

https://www.facebook.com/NCCPSL