පියයුරුවල වෙනසක් හඳුනා ගැනීමට පහසු අවස්ථා

ඔබ ස්නානය කරන අවස්ථාවලදී ඔබගේ පියයුරු ස්පර්ශ කර බලන්න. (ගෙල හා කිහිලි ද ඇතුලත්ව)

ඇඳුම් මාරු කරන අවස්ථාවේ කන්නාඩියක් ඉදිරිපස සිට පියයුරුවල පෙනුම නිරීක්ෂණය කරන්න. පියයුරුවල හැඩයේ, ප්‍රමාණයේ, පැහැයේ වෙනසක් ඇත්දැයි බලන්න.

පියයුරුවල වෙනසක් ඇත්නම් ඔබ යා යුත්තේ

- √ රජයේ රෝහලක බාහිර රෝගී අංශයට,
- √ ඔබ ප්‍රදේශයේ සුවනාරී සායනය වෙත,
- √ ඔබ ප්‍රදේශයේ සුවදිවි මධ්‍යස්ථානය වෙත,
- √ ඔබේ පවුලේ වෛද්‍යවරයා වෙත,
- √ පිළිකා කලින් හඳුනා ගැනීමේ ජාතික සායනය වෙත, (නො 516, ඇල්විටිගල මාවත, නාරාහේන්පිට. දුක: 011-3159227)
- √ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී/ මහජන සෞඛ්‍ය හෙද සොයුරිය/ මහජන සෞඛ්‍ය හෙද නිලධාරිනී/ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනී වෙත.

අවදානම් සාධක

- වයස්ගත වීම.
- තරබාරු බව. (විශේෂයෙන් වයසත් සමඟ ඔසප් නැවතීමෙන් පසුව)
- දරුවන් බිහි නොකළ කාන්තාවක් වීම.
- මව්කිරි ලබා නොදුන් කාන්තාවක් වීම.
- කලින් වැඩිවියට පත් වීම. (අවු 12 ට පෙර)
- කල් ගතවී ආර්තවහරණය (වයසත් සමඟ ඔසප් නැවතීම) සිදුවීම. (අවු 55 පසුවී)
- වෛද්‍ය උපදෙස් නොමැතිව දීර්ඝ කාලීනව ඊස්ට්‍රජන් ප්‍රොජෙස්ටරෝන් හෝමෝන අඩංගු ඖෂධ ලබා ගැනීම. (උදා: හෝමෝන ප්‍රතිස්ථාපන ප්‍රතිකාර, උපත් පාලන ඖෂධ)
- කලින් පියයුරු/ ඩිම්බකෝෂ පිළිකා වැළඳී තිබීම.
- පිළිකා නොවන වෙනත් සමහර පියයුරු රෝගී තත්වයන් වැළඳී තිබීම

පහත දැක්වෙන අවදානම් සාධක ඇති අයට පියයුරු පිළිකා වැළඳීමේ අවදානම ඉතා වැඩිය

- ➡ ලේ ඥාතීන්ට පියයුරු/ ඩිම්බකෝෂ පිළිකා වැළඳී ඇත්නම්. (විශේෂයෙන්ම එම ඥාතීන්ට වයස අවු 50 ට පෙර පිළිකාව වැළඳී ඇත්නම්)
- ➡ ජානවල යම් අසාමාන්‍යතා හඳුනා ගෙන ඇත්නම්. (BRCA 1 හා BRCA 2 ජානවල අසාමාන්‍යතා)
- ➡ විකිරණ ප්‍රතිකාර සඳහා නිරාවරණය වීම. (විශේෂයෙන්ම වයස අවු 30 ට පෙර හා පපුව ප්‍රදේශය ආශ්‍රිතව)

මෙවැනි පුද්ගලයන් විශේෂයෙන්ම සැලකිලිමත් විය යුතුය. ඉහත දැක්වෙන අවදානම් සාධක සහිත පුද්ගලයන්ට පියයුරු පිළිකා වැළඳීමේ හැකියාව වැඩිය. එසේම මෙම කිසිම අවදානම් සාධකයක් නොමැති කෙනෙකුට වුවද පියයුරු පිළිකා වැළඳීමේ හැකියාව ඇත.

ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන

සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය සේවා අමාත්‍යාංශය
අංක 555/5, ඇල්විටිගල මාවත,
නාරාහේන්පිට.
දුරකථන:- 011-2 36 86 27
E-mail: nccpsl@yahoo.com
Web: www.nccp.health.gov.lk

පියයුරු පිළිකා කලින් හඳුනාගෙන සුන්දරත්වය හා ජීවිතය රැක ගනිමු

පියයුරු පිළිකා ශ්‍රී ලංකාවේ කාන්තාවන් අතර වැඩියෙන්ම වාර්තා වන පිළිකාවයි.

පියයුරු පිළිකා පිළිබඳව දැනගනිමු.

- ඔබේ පියයුරුවල සාමාන්‍ය ස්වරූපය පිළිබඳව හොඳින් දැනසිටීම ඉතා වැදගත්ය.
- එය ඔබට පියයුරුවල අළුතින් ඇතිවන කුමන හෝ වෙනසක් ඉක්මනින් හඳුනාගැනීම පහසු කරයි.
- වයස අවුරුදු 20 ට වැඩි සියලුම කාන්තාවන් පියයුරු පිළිබඳව දැනුවත් වීම වැදගත්ය.
- කුමන හෝ වෙනස්කමක් දැනගත් වහාම වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න.
- පියයුරුවල වෙනස්කම් පිළිකා නොවන වෙනත් රෝග තත්ත්වයන් නිසා ද ඇති විය හැකිය.
- පියයුරු පිළිකා කලින් හඳුනා ගැනීමෙන් වඩාත් හොඳ ප්‍රතිඵල ලබා ගත හැකිය.

පියයුරුවල ප්‍රමාණයේ සහ හැඩයේ වෙනසක්

- සියලු දෙනාගේම පියයුරු එක සමාන නැත.
- සමහර කාන්තාවන්ගේ එක පියයුරක් අනෙක් පියයුරට වඩා ප්‍රමාණයෙන් සහ හැඩයෙන් වෙනස් විය හැකිය.
- මෙය මෑතකදී ඇතිවූ වෙනසක් නම් නොපමාව වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම ඉතා වැදගත්ය.

- ඔසප් (මාසික ශුද්ධ වීම) දිනවල හා එයට ආසන්න දිනවල දී ඔබේ පියයුරුවල වේදනාවක් (ස්පර්ශ කරන විටදී ද), ගැටිති සහිත බවක් දැනෙන්නට ඉඩ ඇත.
- මෙය බොහෝ විට සාමාන්‍ය තත්ත්වයකි.
- ඔසප් චක්‍රය සමඟ ඔබේ පියයුරුවල ඇතිවන වෙනස්කම් පිළිබඳව දැනුම්වත් වන්න.
- ඔසප් නොමැති සාමාන්‍ය දිනවල හෝ ඖෂධයක් නිසා තාවකාලිකව ඔසප් නැවතී ඇති අවදියක හෝ ගර්භනී හෝ මව්කිරි ලබා දෙන අවදියේදී හෝ වයසත් සමඟ ඔසප් වීම නැවතී ඇති කාන්තාවන් හට දිගට පවතින වේදනාවක් හෝ ගැටිති ස්වභාවයක් ඇත්නම් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න.

පියයුරු පිළිකාවක් බවට සැක කළ හැකි වෙනත් රෝග ලක්ෂණ

ගෙඩියක් හෝ ගැටිත්තක්.

පියයුරුවල/ තනපුඩුවේ සමේ වෙනස්කමක්.

පියයුරේ කොටසක් ඇතුලට නෙරා යාමක්.

තනපුඩුව අවට රතු පැහැයක්, දදයක් හෝ තුවාලයක්.

තනපුඩුව පියයුරු තුලට නෙරා යාමක්. (මෑතකදී ඇතිවූ)

තනපුඩුවෙන් කිරි නොවන ශ්‍රාවයක් පිටවීමක්.

කිහිලි පෙදෙසේ අළුතින් ඇතිවූ ගැටිත්තක් හෝ සමේ ඝනවීමකි.