දරුවාගේ සුවය මගේ සතුටයි

පිළිකාවට ගොදුරු වූ දරුවන්ගේ රැකබලාගන්නන් වෙනුවෙන් නිම වූ පොත් පිංචකි...

ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන
සෞඛ්‍ය හා ජනමාධ්‍ය අමාත්‍යාංශය

දරුවාගේ සුවය මගේ සතුටයි

පිළිකාවට ගොදුරු වූ දරුවන්ගේ රැකබලාගන්නන්
වෙනුවෙන් නිම වූ පොත් පිංචකි...

ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන
සෞඛ්‍ය හා ජනමාධ්‍ය අමාත්‍යාංශය

දරුවාගේ සුවය මගේ සතුටයි

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2020
දෙවන මුද්‍රණය (සංශෝධිත) - 2025

ISBN 978-955-3666-96-3

© ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන

මුල් පිටපත නිර්මාණය සහ සම්පාදනය

- **වෛද්‍ය සචින්තා දිල්හානි - ජ්‍යෙෂ්ඨ ලේඛකාධිකාරී - ප්‍රජා වෛද්‍ය විද්‍යා, ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන**

සම්පත් දායකත්වය - ප්‍රථම මුද්‍රණය

- වෛද්‍ය ජානකී විදානපතිරණ - අධ්‍යක්ෂ, ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන
- වෛද්‍ය සුදත් සමරවීර - හිටපු අධ්‍යක්ෂ, ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන
- වෛද්‍ය දමයන්ති පීරිස් - පිළිකා පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය, අපේක්ෂා රෝහල, මහරගම
- වෛද්‍ය සුරාජ් පෙරේරා - ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන
- වෛද්‍ය ඉරෝෂා නිළවීර - ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන
- වෛද්‍ය වසන්ත රත්නායක - පිළිකා පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය, අපේක්ෂා රෝහල, මහරගම
- වෛද්‍ය තුෂාරි හපුආරච්චි - පිළිකා පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය, අපේක්ෂා රෝහල, මහරගම
- වෛද්‍ය මහේන්ද්‍ර සෝමතිලක - ළමා පිළිකා පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය, අපේක්ෂා රෝහල, මහරගම
- වෛද්‍ය සංජීව ගුණසේකර - ළමා පිළිකා පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය, අපේක්ෂා රෝහල, මහරගම
- වෛද්‍ය සනත් වනිගසූරිය - පිළිකා පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය, අපේක්ෂා රෝහල, මහරගම
- වෛද්‍ය ජයමාල් ද සිල්වා - මානසික රෝග පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය, දකුණු කොළඹ ශික්ෂණ රෝහල, කළුබෝවිල

- වෛද්‍ය පුෂ්පකුමාර කඳපොළ ආරච්චිගේ - මානසික රෝග පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය, අපේක්ෂා රෝහල, මහරගම
- වෛද්‍ය ප්‍රභානි මද්දුමආරච්චි - වෛද්‍ය නිලධාරිනී (පශ්චාත් වෛද්‍ය පුහුණු - පිළිකා පිළිබඳ), අපේක්ෂා රෝහල, මහරගම
- වෛද්‍ය වාසනා ලක්මිණි - වෛද්‍ය නිලධාරිනී (පශ්චාත් වෛද්‍ය පුහුණු - පෝෂණය පිළිබඳ), අපේක්ෂා රෝහල, මහරගම
- වෛද්‍ය ඉරන්දි ප්‍රනාන්දු - වෛද්‍ය නිලධාරිනී, මානසික රෝග ඒකකය, අපේක්ෂා රෝහල, මහරගම
- වෛද්‍ය රුචිරා ඒකනායක - වෛද්‍ය නිලධාරිනී, ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන
- වෛද්‍ය තුසිත කහඳූව - වෛද්‍ය නිලධාරි, ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන
- මේනකා අලුත්ගේ මිය - කාර්යභාර හෙද නිලධාරිනී, විවෘත පාසල් අධ්‍යාපන හා විනෝදාත්මක වැඩසටහන් ඒකකය, අපේක්ෂා රෝහල මහරගම
- කුසලා රණතුංග මිය - කාර්යභාර හෙද නිලධාරිනී, සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන ඒකකය, අපේක්ෂා රෝහල මහරගම

සම්පත් දායකත්වය - දෙවන මුද්‍රණය

- වෛද්‍ය සේනක තලගල - අධ්‍යක්ෂ, ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන
- වෛද්‍ය සුදත් සමරවීර - හිටපු අධ්‍යක්ෂ, ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන
- වෛද්‍ය ශ්‍රීනි අලහප්පෙරුම - නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ, ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන
- වෛද්‍ය භානුජ විජයතිලක - ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන

- වෛද්‍ය සුරාජ් පෙරේරා - ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන
- වෛද්‍ය සචින්තා දිල්හානි - ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, පෝෂණ ඒකකය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
- වෛද්‍ය තුෂාරි හපුආරච්චි - පිළිකා පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය, අපේක්ෂා රෝහල, මහරගම
- වෛද්‍ය මහේන්ද්‍ර සෝමතිලක - ළමා පිළිකා පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය, අපේක්ෂා රෝහල, මහරගම
- වෛද්‍ය සංජීව ගුණසේකර - ළමා පිළිකා පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය, අපේක්ෂා රෝහල, මහරගම
- වෛද්‍ය ප්‍රභානි මද්දුමආරච්චි - ළමා පිළිකා පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය, අපේක්ෂා රෝහල, මහරගම
- වෛද්‍ය ජාලිය ජයසේකර - පිළිකා පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය, අපේක්ෂා රෝහල, මහරගම
- වෛද්‍ය මිහිරි වික්‍රමරත්න - මානසික රෝග පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය, අපේක්ෂා රෝහල, මහරගම
- වෛද්‍ය රුක්මල් ගුණතිලක - ළමා රෝග පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය, අපේක්ෂා රෝහල, මහරගම
- වෛද්‍ය ප්‍රසාදිනී කරුණාරත්න - නිර්වින්දන විශේෂඥ වෛද්‍ය, අපේක්ෂා රෝහල, මහරගම
- වෛද්‍ය සජිත මල්ලවාරච්චි - පෝෂණය පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය, අපේක්ෂා රෝහල, මහරගම
- වෛද්‍ය පර්ල් මල්ලවාරච්චි - පෝෂණය පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය, රිජ්වේ ආර්යා ළමා රෝහල, කොළඹ
- වෛද්‍ය ජයත්‍රි ජාගොඩ - රක්ත ව්‍යාධිවේදය පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය, රිජ්වේ ආර්යා ළමා රෝහල, කොළඹ
- වෛද්‍ය ආනන්ද ලමාහේවගේ - ළමා ශල්‍ය විශේෂඥ වෛද්‍ය, රිජ්වේ ආර්යා ළමා රෝහල, කොළඹ

- වෛද්‍ය පියාරා රත්නායක - ළමා ස්නායු රෝග පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය, රිජ්වේ ආර්යා ළමා රෝහල, කොළඹ
- වෛද්‍ය චම්පිකා ද අල්විස් - නිර්වින්දන විශේෂඥ වෛද්‍ය, රිජ්වේ ආර්යා ළමා රෝහල, කොළඹ
- වෛද්‍ය චමිලා ලියනගේ - නිර්වින්දන විශේෂඥ වෛද්‍ය, රිජ්වේ ආර්යා ළමා රෝහල, කොළඹ
- වෛද්‍ය දර්ශනී හෙට්ටිආරච්චි - ළමා සහ යොවුන් වියේ මානසික රෝග පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය, රිජ්වේ ආර්යා ළමා රෝහල, කොළඹ
- වෛද්‍ය එල් ඒ සී කල්හාරි - වෛද්‍ය නිලධාරිනී, අපේක්ෂා රෝහල, මහරගම
- වෛද්‍ය එස් ඒ එස් එස් දිලන්කනී - වෛද්‍ය නිලධාරිනී, අපේක්ෂා රෝහල, මහරගම
- වෛද්‍ය ආර් ඒ ඩී ඩී ඒ කුමාර - වෛද්‍ය නිලධාරි, අපේක්ෂා රෝහල, මහරගම
- වෛද්‍ය එම් කේ පී ඩී එස් ජයවර්ධන - වෛද්‍ය නිලධාරි, අපේක්ෂා රෝහල, මහරගම
- වෛද්‍ය කේ ඒ යූ එච් කන්දෙමුල්ල - වෛද්‍ය නිලධාරිනී, අපේක්ෂා රෝහල, මහරගම
- වෛද්‍ය ආර් එස් අමරසූරිය - වෛද්‍ය නිලධාරිනී, අපේක්ෂා රෝහල, මහරගම
- දේවිකා සී බන්නැහැක - විශේෂ ශ්‍රේණියේ හෙද නිලධාරිනී (මහජන සෞඛ්‍ය), ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන
- කේ එච් එන් කල්පනී මිය - කාර්යභාර හෙද නිලධාරිනී, සහන සත්කාර ඒකකය, අපේක්ෂා රෝහල, මහරගම

- එච් ඒ ඩී සුලෝචනා මිය - හෙද නිලධාරිනී, අපේක්ෂා රෝහල, මහරගම
- ඩබ් ඒ කේ කුමාරි - හෙද නිලධාරිනී, අපේක්ෂා රෝහල, මහරගම
- එච් ඒ එල් ප්‍රසාදිනී - හෙද නිලධාරිනී, අපේක්ෂා රෝහල, මහරගම
- සී ආර් එම් පී නිර්මලී - හෙද නිලධාරිනී, අපේක්ෂා රෝහල, මහරගම
- මේනකා අලුත්ගේ මිය - කාර්යභාර හෙද නිලධාරිනී, විවෘත පාසල් අධ්‍යාපන හා විනෝදාත්මක වැඩසටහන් ඒකකය, අපේක්ෂා රෝහල, මහරගම
- පී ඒ ඩී එස් චන්දිමාලි මිය - හෙද නිලධාරිනී, රිජ්වේ ආර්යා ළමා රෝහල, කොළඹ
- ආර් එල් චන්ද්‍රලේකා මිය - හෙද නිලධාරිනී, රිජ්වේ ආර්යා ළමා රෝහල, කොළඹ
- යූ කේ සී පෙරේරා මිය - හෙද නිලධාරිනී, රිජ්වේ ආර්යා ළමා රෝහල, කොළඹ
- අයි ජී ඒ ටී ඉහලගෙදර මිය - හෙද නිලධාරිනී, රිජ්වේ ආර්යා ළමා රෝහල, කොළඹ
- එස් පී කසුනි චන්දිමා මිය - භෞත චිකිත්සක, රිජ්වේ ආර්යා ළමා රෝහල, කොළඹ
- මල්කා ජයතිලක මිය - කථන චිකිත්සක, රිජ්වේ ආර්යා ළමා රෝහල, කොළඹ

සංස්කරණය

- වෛද්‍ය කේ සී ප්‍රියංගනී සිල්වා - වෛද්‍ය නිලධාරිනී, ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන

පටුන

1 ළමාවියේ පිළිකා

1.1 ඔබේ දරුවා පිළිකාවකට ගොදුරු වී ඇති බව දැනගත් විට 01

1.2 ළමාවියේ ඇතිවන පිළිකා 02

1.3 ළමාවියේ බහුල පිළිකා වර්ග 04

2 රෝගය හඳුනාගැනීම සහ පරීක්ෂණ

2.1 රෝගය හඳුනාගැනීමට සහ ප්‍රතිකාර අතරතුර සිදුකළ යුතු පරීක්ෂණ 06

3 ප්‍රතිකාර ක්‍රමවේද

3.1 පිළිකාවට ප්‍රතිකාර 15

3.2 පිළිකා නාශක ඖෂධ / පිළිකා ධ්වංසක (Chemotherapy) 17

3.3 විකිරණ ප්‍රතිකාර (Radiotherapy) 20

3.4 සැත්කම් (Surgery) 24

4 ප්‍රතිකාර අතරතුරදී

4.1 වේදනා සමනය 25

4.2 ආසාදනයන්ගෙන් වැළකීම 27

4.3 ප්‍රතිකාර අතරතුරදී දරුවාව වෙනත් ලෙඩ රෝග / විෂබීජ වලින් ආරක්ෂා කර ගන්නේ කෙසේද? 28

4.4 දරුවාට ප්‍රතිශක්තීකරණ එන්නත් ලබාදීම 33

4.5 පිළිකාවට වෙනත් ඖෂධ තිබේද? 34

5 දරුවාගේ පෝෂණය

5.1 ජලය සහ අනෙකුත් දියර වර්ග 38

5.2 අතුරු ආබාධ සහ ආහාර 39

5.3 පෝෂණ ඒකකය සහ එහි වැදගත්කම 43

5.4 අපේක්ෂා රෝහලේ පුංචි මුළුතැන් ගෙය 43

6 ශක්තිමත්ව ඉදිරියට

6.1 ඔබ මෙම තත්ත්වයට මුහුණ දිය යුත්තේ කෙසේද? 45

6.2 ඔබ ශක්තිමත් විය යුත්තේ කෙසේද? 47

6.3 මෙම තත්ත්වයට මුහුණදීමට ඔබේ දරුවාට සහාය වන්නේ කෙසේද? 48

6.4 දරුවා සමඟ කිවයුතු දේ 54

6.5 දරුවාගේ ගැටලු 57

6.6 දරුවාගේ දින චර්යාවේ වෙනස 62

6.7 රෝගී දරුවාගේ සොහොයුරු සොහොයුරියන් 66

6.8 ආර්ථික අපහසුතා 69

6.9 ඔබ කායිකව මෙන්ම මානසිකව ද ශක්තිමත්ව සිටිය යුතුය 71

1. ළමාවියේ පිළිකා

1.1 ඔබේ දරුවා පිළිකාවකට ගොදුරු වී ඇති බව දැනගත් විට

තම දරුවා පිළිකාවකට ගොදුරු වී ඇති බව දැනගන්නට ලැබුණු පසු දෙමාපියන් / රැකබලාගන්නන් වන ඔබට විවිධාකාර ගැටලු රාශියකට මුහුණ පෑමට සිදු විය හැක. මේ පොත් පිංච මඟින් එවැනි ගැටලු මඟහරවාගෙන ඉදිරියට යායුත්තේ කෙසේදැයි ඔබට මඟ පෙන්වනු ඇත.

මෙම පොත් පිංච තුළින් ඔබට සහ ඔබේ දරුවාට සහනයක් විය හැකි තොරතුරු මෙන්ම, ගැටලු වලට මුහුණ දිය යුතු ආකාරය පිළිබඳ උපදෙස් සහ රෝගය පිළිබඳව දැනුවත් වීම සඳහා උපදෙස් ද ලබා දේ.

මතකයේ තබා ගන්න

ඔබ තනි වී නැත. ප්‍රතිකාර කරන සෞඛ්‍ය කාර්යමණ්ඩලය දරුවාගේ කායික සහ මානසික අවශ්‍යතා පිළිබඳව මැනවින් සොයා බලන කණ්ඩායමකින් සමන්විත වේ.

- ඔවුන් මෙම ගැටලුකාරී තත්ත්වයට මුහුණදීමට ඔබට උදව් කරනු ඇත.
- පෙර මෙන් නොව වර්තමානයේ දරුවන් පෙළෙන බොහෝ පිළිකා සඳහා සාර්ථක ප්‍රතිකාර ක්‍රම පවතී.
- පිළිකාවට ගොදුරු වූ දරුවන්ගෙන් 80%ක් පමණ සම්පූර්ණයෙන් සුව කළ හැකි බැවින් සුබවාදීව සිතන්න.
- රෝහල් කාර්යමණ්ඩලයට අමතරව වෙනත් ආයතන ද ඔබගේ සහායට සිටියි.

1.2 ළමාවියේ ඇතිවන පිළිකා

පිළිකාව යනු තනි රෝගයක් නොව රෝග සමූහයකි.

- පිළිකාවක ප්‍රධාන ලක්ෂණ
  - අසාමාන්‍ය සෛල ගොණුවක් පාලනයකින් තොරව වර්ධනය වීම
  - ආසන්නතම අවයව වලට පැතිරීම
  - සිරුරේ අනෙක් කොටස් වලට පැතිරීම
  - සිරුරේ ඕනෑම තැනක හටගත හැකි වීම

- සාමාන්‍යයෙන් පිළිකාව හැදින්වෙන්නේ සිරුරේ එය හටගන්නා ස්ථානය අනුවයි.

  උදා: රුධිර පිළිකා, අක්මා පිළිකා, වකුගඩු පිළිකා

- සමහර පිළිකා වර්ග විශේෂිත නම් වලින් හඳුන්වනු ලැබේ.

  උදා: සාකෝමා, විල්ම්ස් ටියුමර්

ළමාවියේ පිළිකා වලට හේතුව කුමක්ද?

- ළමාවියේ ඇතිවන බොහෝ පිළිකා වලට නිශ්චිත හේතුව කුමක්දැයි තවම පැහැදිලි නැත.

- සෑම වයසකම, සෑම ජාතියකම, සෑම සමාජ මට්ටමකම දරුවෙකු පිළිකාවකට ගොදුරු වීමේ අවදානමක් ඇත.

- සෑම පිළිකාවකදීම පාහේ ජානමය වෙනසක් දැකිය හැකි මුත් එම වෙනස්කම් දෙමාපියන්ගේ ආරයෙන් (ප්‍රවේණිගතව) දරුවන්ට ලැබෙනුයේ කලාතුරකිනි.

- එම නිසා දෙමාපියන් තමන්ගේ වරදින් තම දරුවන් පිළිකාවට ගොදුරු වූවා යයි කිසිසේත් පසුතැවිලි විය යුතු නැත.

- ප්‍රතිකාර ක්‍රම වල නව සොයාගැනීම් හේතුවෙන් බොහෝ ළමාවියේ පිළිකා සුව කිරීමේ හැකියාව ඇත.

- නමුත් පිළිකාව සුව කළ හැකි හෝ නොහැකි හෝ බව පිළිකාවේ වර්ගය සහ තවත් සාධක බොහොමයක් මත රඳා පවතී.

1.3 ළමාවියේ බහුල පිළිකා වර්ග

1. **ලියුකේමියාව (Leukaemia)**

ළමාවියේ බහුලවම දැකිය හැකි පිළිකා වර්ගය වනුයේ ලියුකේමියාව නම් වූ රුධිරය සහ ඇට මිදුළු ආශ්‍රිත පිළිකාවයි. ඒ අතරිනුත් Acute Lymphoblastic Leukaemia (ALL) සහ Acute Myeloblastic Leukaemia (AML) යන වර්ග දෙක බහුලව දැකිය හැකි වේ.

ලියුකේමියා රෝගය වේගයෙන් වර්ධනය විය හැකි නිසා හඳුනාගත් වහාම ප්‍රතිකාර ඇරඹිය යුතුය.

2. **මොළය සහ මධ්‍ය ස්නායු පද්ධතිය ආශ්‍රිත පිළිකා (Brain and Central Nervous System Tumours)**

ළමාවියේදී දෙවනුවට සුලභව දැකිය හැකි පිළිකා වර්ගය වනුයේ මොළය සහ මධ්‍ය ස්නායු පද්ධතිය ආශ්‍රිත පිළිකායි. මොළය ආශ්‍රිත පිළිකා වර්ග කිහිපයක් ඇති අතර ප්‍රතිකාර ක්‍රම සහ රෝගයේ ස්වභාවය පිළිකා වර්ග අනුව වෙනස් වේ.

3. **රෙටිනොබ්ලාස්ටෝමා (Retinoblastoma)**

මෙය ඇසෙහි හටගන්නා පිළිකා තත්ත්වයකි. උපතේ සිට වයස අවුරුදු 6 දක්වා කුඩා දරුවන්ගේ ඇසෙහි ඇති විය හැකිය. මෙම රෝගය ඇති වීමට ජානමය බලපෑමක් තිබෙන නිසා, මෙම රෝගය සහිත දරුවන්ගේ පවුලේ අනිකුත් සාමාජිකයන් ද අක්ෂි වෛද්‍යවරයකුගේ පරීක්ෂාවට ලක් වීම ඉතා වැදගත්ය.

4. **නියුරොබ්ලාස්ටෝමා (Neuroblastoma)**

මෙම පිළිකා වර්ගය ස්නායු පටක ආශ්‍රිතව හටගනී. මෙය දැකිය හැක්කේ බොහෝ විට ළදරුවන් සහ කුඩා දරුවන් අතරය. මෙම පිළිකාව සිරුරේ ඕනෑම තැනක හටගත හැකිය.

5. **විල්ම්ස් ටියුමර් (Wilms Tumour)**

වකුගඩුවල හටගන්නා පිළිකාවකි. බොහෝ විට වයස අවුරුදු 2ත් 6ත් අතර දරුවන්ගේ දැකිය හැකිය.

6. **ලිම්ෆෝමා (Lymphoma)**

සිරුරේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියේ කොටසක් වන වසා පද්ධතිය ආශ්‍රිතව ඇතිවන පිළිකා වර්ගයකි. ලිම්ෆෝමා ප්‍රධාන වර්ග දෙකකි.

- හොඩ්ජ්කින් ලිම්ෆෝමා (Hodgkin Lymphoma)
- හොඩ්ජ්කින් නොවන ලිම්ෆෝමා (Non Hodgkin Lymphoma)

7. **සාකෝමා (Sarcoma)**

සාකෝමා යනු අස්ථි, මාංශ පේශී වැනි ඕනෑම සම්බන්ධක පටකයක ඇති විය හැකි පිළිකා වර්ගයකි. ප්‍රධාන වර්ග කිහිපයකි.

- ඔස්ටියෝ සාකෝමා සහ එවින්ග්ස් සාකෝමා (Osteosarcoma & Ewing's Sarcoma) - ප්‍රධාන වශයෙන් අස්ථිවල ඇතිවන පිළිකා වර්ගයන් වේ.

- මෘදු පටක ආශ්‍රිතව ඇතිවන පිළිකා (Soft Tissue Sarcoma) - මූලිකවම මාංශ පේශී, රුධිර නාල, ස්නායු පටක වැනි මෘදු පටක ආශ්‍රිතව ඇතිවන පිළිකා වර්ගයකි. Rhabdomyosarcoma යනු ළමාවියේ සුලභවම දැකිය හැකි, මෘදු පටක ආශ්‍රිතව ඇති වන පිළිකා වර්ගයයි.

2. රෝගය හඳුනාගැනීම සහ පරීක්ෂණ

2.1 රෝගය හඳුනාගැනීමට සහ ප්‍රතිකාර අතරතුරදී සිදු කළ යුතු පරීක්ෂණ

- මූලිකවම වෛද්‍යවරයා විසින් දරුවා පරීක්ෂා කිරීමෙන් අනතුරුව, දරුවාගේ වයස, රෝග ලක්ෂණ සහ පවතින වෙනත් රෝගී තත්ත්වයන් ද අනුව කළ යුතු පරීක්ෂණ තීරණය කරනු ලැබේ.
- ඒ අනුව පහත දක්වා ඇති පරීක්ෂණ අතරින් එකක් හෝ කිහිපයක් හෝ සිදු කරනු ඇත.
- සිදු කළ යුතු පරීක්ෂණ රෝගියාගෙන් රෝගියාට වෙනස් වන බව මතක තබා ගන්න.
- මෙම පරීක්ෂණ පළපුරුදු කාර්යමණ්ඩලයක් විසින් සිදු කෙරෙනු ඇත.
- බොහෝවිට මවට / පියාට දරුවා සමඟ රැඳී සිටීමට සිදුවේ.

මූලික පරීක්ෂණ සිදු කරන අවස්ථාවේදී,

- දරුවාගේ රෝග නිශ්චය කාඩ් පත සැමවිටම ඉදිරිපත් කරන්න.
- ඖෂධ සහ ආහාර අසාත්මික තත්ත්වයන් ගැන අනිවාර්යයෙන් දැනුම් දෙන්න.
- ඔබේ දරුවා වෙනත් රෝගාබාධ වලට ඖෂධ ලබාගන්නේ නම් ඒ බව වෛද්‍යවරුන්ට දැනුම් දෙන්න.
- දරුවාගේ හෝ නිවසේ අනෙක් දරුවන්ගේ හෝ රෝගී තත්ත්වයන් ගැන ද වෛද්‍යවරුන් / කාර්යමණ්ඩලය දැනුවත් කරන්න.

1. රුධිර සෛල පරීක්ෂාව (Full Blood Count)

- නිරතුරුවම කෙරෙන රුධිර පරීක්ෂණයක් වන මෙමඟින් දරුවාගේ රුධිරයේ රතු රුධිරාණු, සුදු රුධිරාණු සහ රුධිර පට්ටිකා ප්‍රමාණය පරීක්ෂා කෙරේ.
- මීට අමතරව රුධිරයේ ඇති හිමොග්ලොබින් ප්‍රමාණය ද, රෝග විනිශ්චයට මෙන්ම ප්‍රතිකාර වලදී වැදගත් වන තවත් තොරතුරු රාශියක් ද මෙමඟින් ලබා ගැනේ.
- බොහෝ විට දරුවාගේ අතේ හෝ කකුලේ හෝ රුධිර වාහිනියකින් මෙම රුධිරය ලබා ගැනීම සිදු කරයි.

2. මස්තිෂ්ක සුෂුම්නා තරල පරීක්ෂාව (Cerebrospinal Fluid Analysis)

- ★ මෙය Lumbar Puncture (LP) පරීක්ෂාව ලෙසද හැඳින්වේ.

- ★ මෙහිදී සිදුවන්නේ ඔබේ දරුවාගේ කොඳු ඇට පේළියේ පහළින්, බොහෝ විට දරුවා සිහි නැති කිරීමෙන් අනතුරුව, ඉතා සිහින් කටුවකින් විද පරීක්ෂණ සඳහා අවශ්‍ය සාම්පලය ලබාගැනීමයි.

- ★ මෙමඟින් මොළය ආශ්‍රිතව පිළිකා සෛල පැතිරී ඇත්දැයි පරීක්ෂා කිරීම මෙන්ම එය වැළැක්වීමට ප්‍රතිකාර ලබා දීම ද සිදු වේ.

- ★ පරීක්ෂණයට පෙර, දරුවාව පැය **කිහිපයක් නිරාහාරව තැබීම අවශ්‍ය වන අතර, එම කාල සීමාව පිළිබඳව රෝහල් කාර්යමණ්ඩලය ඔබව දැනුවත් කරනු ලැබේ.**

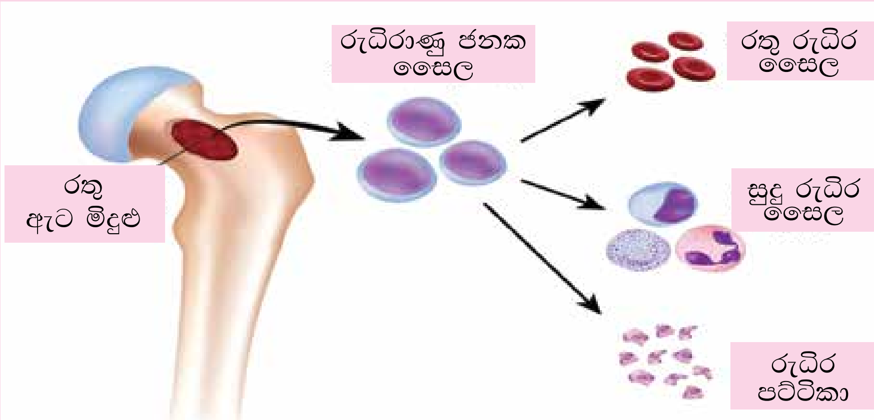
3. පටක පරීක්ෂාව / බයොප්සි (Biopsy)

- ★ පටක පරීක්ෂාවක් කරන ක්‍රමවේද කිහිපයක් ඇත.
  - ස්කෑන් පරීක්ෂණයක් ආධාර කරගෙන සියුම් කටුවක් මඟින් පටක සාම්පලයක් ලබාගැනීම (Image Guided Core Biopsy)
  - අදාළ ස්ථානයෙන් ශල්‍යකර්මයක් මඟින් කුඩා පටක සාම්පලයක් ලබා ගැනීම (Incisional Biopsy)

  - සැක සහිත කොටස / ගැටිත්ත සම්පූර්ණයෙන්ම ඉවත් කර පරීක්ෂණ සඳහා යොමු කිරීම (Excisional Biopsy)

4. ඇට මිදුළු පරීක්ෂාව (Bone Marrow Aspiration)

ඇට මිඳුළු ලෙස අප හඳුන්වන්නේ බොහෝ අස්ථි වල මධ්‍යයේ පිහිටන රුධිර සෛල සහ පට්ටිකා නිපදවන මෘදු, ස්පොන්ජ් වැනි පටකයයි.



- ★ ඇට මිඳුළු පරීක්ෂාවේදී, මෙම පටකයෙන් ඉතා කුඩා සාම්පලයක් ලබා ගෙන රසායනාගාරය තුළදී අන්වීක්ෂයකින් පරීක්ෂා කර බැලීම සිදු කෙරේ.

- ★ මෙමඟින් සමහර පිළිකා වර්ග මෙන්ම ආසාදන සහ රුධිරයේ විෂමතා හඳුනාගැනීම ද පහසු කෙරෙන අතර මෙය රෝග විනිශ්චයට අත්‍යවශ්‍ය පරීක්ෂණයකි.

- ★ බොහෝ විට ශල්‍යාගාරයක් තුළදී දරුවාව සිහි නැති කිරීමෙන් අනතුරුව මෙම පරීක්ෂණය සිදු කරනු ලැබේ.

- ★ එම නිසා පරීක්ෂණයට පෙර දරුවාව පැය කිහිපයක් නිරාහාරව තැබීම අවශ්‍ය වන අතර, පෙර සූදානම පිළිබඳව රෝහල් කාර්යමණ්ඩලය ඔබව දැනුවත් කරනු ඇත.

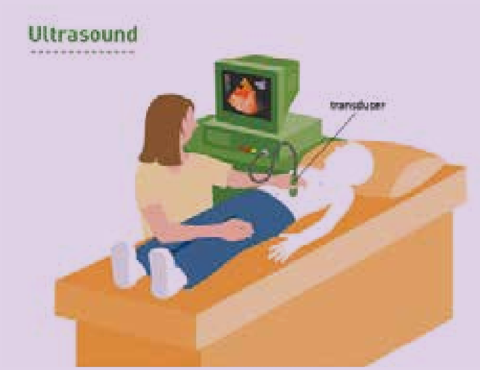
- ★ සිහි නැති කිරීමෙන් අනතුරුව සිදු කරනු ලබන්නක් බැවින් පරීක්ෂණය සිදු කරන මොහොතේ දරුවාට වේදනාවක් ඇති නොවේ.

5. එක්ස් - කිරණ පරීක්ෂාව (X-ray)

මෙහිදී විකිරණ භාවිතයෙන් ඔබේ දරුවාගේ රෝගය ඇතැයි සැක කරන දේහ කොටසේ **එක්ස් - කිරණ පටලයක් (X-ray film)** ලබා ගැනීම සිදු වේ. බොහෝ විට රෝගය හඳුනාගැනීමේදී සහ ප්‍රතිකාර අතරතුර දරුවාට සිදු කරන මූලික පරීක්ෂණයකි. මෙය සිරුරේ අස්ථි සහ අනිකුත් අවයවවල පිංතූරයක් ලබා ගැනීම හා සමාන වේ.

6. අල්ට්‍රා සවුන්ඩ් ස්කෑන් පරීක්ෂාව (Ultra Sound Scan)

මෙම ස්කෑන් පරීක්ෂාව පිළිකාව හඳුනාගැනීමට මෙන්ම, පටක සාම්පල ලබා ගැනීමේදී මඟ පෙන්වන්නකු වශයෙන් ද වැදගත් වේ. මෙම පරීක්ෂණයේදී දරුවාට කිසිම වේදනාවක් / අපහසුතාවක් ඇති නොවේ.



ඉහත පරීක්ෂණ මෙන්ම CT Scan, MRI, Bone Scan සහ PET Scan වැනි වෙනත් සුවිශේෂී පරීක්ෂණ බොහොමයක් දරුවාගේ රෝග නිර්ණයට මෙන්ම ප්‍රතිකාරවල බලපෑම සහ රෝගයේ පැතිරීම තීරණය කිරීමට උපයෝගී කර ගැනේ.

7. සී ටී ස්කෑන් පරීක්ෂණය (Computed Tomography - CT)

එක්ස් - කිරණ භාවිතයෙන් දරුවාගේ සිරුර අභ්‍යන්තරයේ ඇති අසාමාන්‍යතා හඳුනාගැනීම සඳහා විස්තරාත්මක රූප සටහන් ලබා ගැනීම මෙහිදී සිදුවේ.

මෙම පරීක්ෂණය සිදු කිරීම සඳහා ගත වන්නේ විනාඩි 10 - 15ක් වැනි සුළු කාලයකි. පිළිකාව හඳුනාගැනීම මෙන්ම පිළිකාවේ පැතිරීම තීරණය කිරීමට ද මෙහි ප්‍රතිඵලය ප්‍රයෝජනවත් වේ. මෙම පරීක්ෂණයේදී දරුවාට කිසිම වේදනාවක් / අපහසුතාවක් ඇති නොවේ.

8. එම් ආර් අයි පරීක්ෂණය (Magnetic Resonance Imaging - MRI)

මෙම පරීක්ෂණය මඟින් පිළිකා ගැටිති, වෙනත් පටක වෙනස් වීම් පැහැදිලිව දැකගත හැකියි. මෙහිදී ප්‍රබල චුම්බක සහ ගුවන් විදුලි තරංග භාවිතය මඟින් අවයව සහ පටක වල විස්තරාත්මක රූප සටහන් ලබා ගැනීම සිදුවේ.

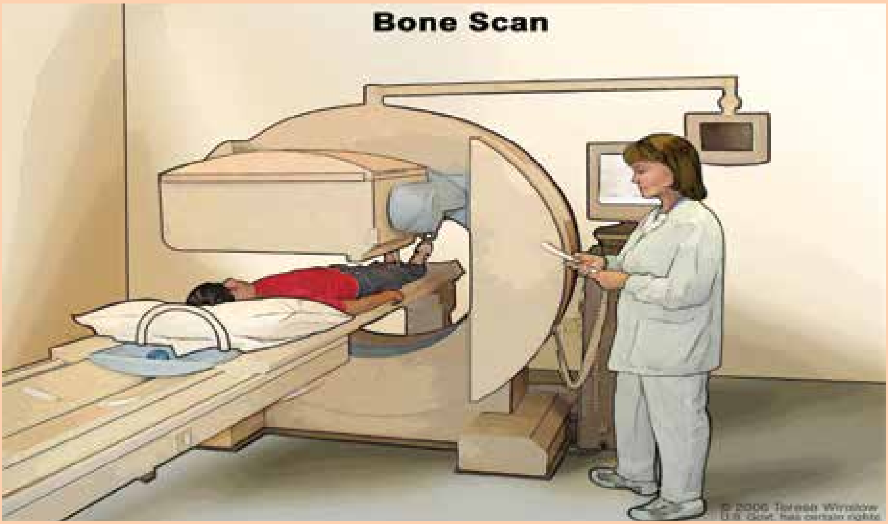
මෙය ද වේදනාවකින් තොර පරීක්ෂණයක් වන අතර විනාඩි 20 - 60ත් අතර කාලයක් මේ සඳහා ගත වනු ඇත.

9. අස්ථිවල ස්කෑන් පරීක්ෂාව (Bone Scan)

අස්ථිවල ඇති අසාමාන්‍යතාවන් හඳුනාගැනීමට මෙම පරීක්ෂාව යොදා ගැනේ. විශේෂයෙන්ම අස්ථි පිළිකා හඳුනාගැනීමටත්, අස්ථිවලට පැතිරුණු පිළිකා හඳුනාගැනීමටත් මෙම පරීක්ෂාව උපයෝගී වේ.

පරීක්ෂණයට පෙර ඉතා කුඩා ප්‍රමාණයකින් විකිරණශීලි මූලද්‍රව්‍යයක් දරුවාට කැනියුලාවක් හරහා ශරීරගත කිරීමෙන් පසු, ස්කෑන් යන්ත්‍රය මත දරුවා හාන්සි කරවා සිරුර අභ්‍යන්තරයේ සේයා රූ ලබා ගැනීම සිදුවේ.

මෙම පරීක්ෂණයෙන් පසු විකිරණශීලී මූලද්‍රව්‍ය සිරුරෙන් පිටවිය හැකි නිසා පැය 24ක් යන තුරු දරුවා සෙනඟ ගැවසෙන ස්ථාන වලට ගෙන යාමෙන් වැළකිය යුතුය. පරීක්ෂාව අතරතුරදී දරුවාට කිසිදු වේදනාවක් ඇති නොවේ.



10. පෙට් ස්කෑන් පරීක්ෂණය (Positron Emission Tomography - PET)

පිළිකා සෛල මඟින් ශරීරයේ අනිකුත් සාමාන්‍ය සෛල වලට වඩා වැඩිපුර ග්ලූකෝස් ප්‍රමාණයක් රුධිරයෙන් සෛල තුළට උරා ගැනේ. මෙම දැනුම උපයෝගී කරගනිමින් ශරීරයේ ඇති පිළිකා සෛල හඳුනාගැනීමට සිදුකරන ස්කෑන් පරීක්ෂණය මෙනමින් හැඳින්වේ. පරීක්ෂණයට පෙර විකිරණශීලී ග්ලූකෝස් සුළු ප්‍රමාණයක් ශරීරයට එන්නත් කරනු ලැබේ. **මෙය පිළිකාවේ පැතිරීම හඳුනාගැනීමට සුදුසුම පරීක්ෂණයකි.**

මෙම පරීක්ෂණය සඳහා පෙර සූදානම අත්‍යවශ්‍ය වන අතර, **පරීක්ෂණයට පෙර නිරාහාරව සිටීම පිළිබඳව රෝහල් කාර්යමණ්ඩලය ලබා දෙන උපදෙස් නිවැරදිව පිළිපැදිය යුතු වේ.**

නිර්වින්දනයට සූදානම් කිරීම

★ බොහෝ පරීක්ෂණ සහ සමහර ප්‍රතිකාර ක්‍රම වලින් දරුවාට ඇතිවන අපහසුතාව අවම කිරීමට ද, පරීක්ෂණය සාර්ථකව කිරීමට දරුවා නොසෙල්වා තැබීමට ද, නිර්වින්දනය අවශ්‍ය වේ.

★ නිර්වින්දනය සඳහා දරුවා සූදානම් කිරීමට වාට්ටුවෙන් ලබා දෙන උපදෙස් පිළිපැදිය යුතුය.

★ දරුවාගේ රෝග සම්බන්ධ සායනික සටහන් / රෝග විනිශ්චය පත්, අසාත්මිකතා සහ වෙනත් රෝග (ඇදුම, හෘද රෝග, වලිප්පුව ආදී) පිළිබඳව ද නිර්වින්දන වෛද්‍යවරයා දැනුවත් කළ යුතුය.

★ දරුවාට බෙහෙත් නියම කර ඇත්නම් එය වතුර උගුරක් පමණක් සමග ලබා දීමට ද සැළකිලිමත් විය යුතුය.

★ සෑම විටම වෛද්‍ය උපදෙස් පිළිපැදිය යුතුය. උපදෙස් අපහැදිලි නම්, වෛද්‍යවරයාගෙන් හෝ කාර්යමණ්ඩලයෙන් හෝ අසා දැනගත යුතුය.

★ සාමාන්‍යයෙන් නිර්වින්දනයට පෙර,

- ➢ ඝන ආහාර සහ පිටි කිරි (මව් කිරි නොවන වෙනත් කිරි වර්ග) සඳහා පැය 6 ක් ද,
- ➢ මව් කිරි සඳහා පැය 4 ක් ද,
- ➢ පැහැදිලි දියර (වතුර, ජීවනී, තැඹිලි වතුර වැනි) සඳහා පැය 2 ක කාලයක් ද,

දරුවා නිරාහාරව තැබිය යුතු වේ.

3. ප්‍රතිකාර ක්‍රමවේද

3.1 පිළිකාවට ප්‍රතිකාර

අද වන විට ළමාවියේ පිළිකාවලට තිබෙන ප්‍රතිකාර ක්‍රම ඉතා දියුණුය. බොහෝ ළමාවියේ පිළිකා වලට නිශ්චිත ප්‍රතිකාර ක්‍රම තිබේ.

ප්‍රධාන ප්‍රතිකාර ක්‍රම

1. පිළිකා නාශක ඖෂධ / පිළිකා ධූලක (Chemotherapy)
2. විකිරණ ප්‍රතිකාර (Radiotherapy)
3. සැත්කම් (Surgery)

පිළිකාව මර්දනය කිරීම සඳහා බොහෝ විට ඉහත සඳහන් ක්‍රම අතරින් එක් ක්‍රමයක්, ක්‍රම දෙකක් හෝ තුන් ආකාරයම හෝ භාවිත කරනු ලැබේ. ඔබේ දරුවාට වඩාත් සුදුසු ප්‍රතිකාර ක්‍රමය වෛද්‍යවරයා විසින් තීරණය කරනු ලබන්නේ කරුණු රාශියක් සළකා බැලීමෙන් අනතුරුවය.

දරුවාගේ ප්‍රතිකාර සැලැස්ම ගැන ඔබේ වෛද්‍යවරයා ඔබට කරුණු පැහැදිලි කර දෙනු ඇත.

ඒ අනුව,

- දරුවාට ඇති රෝගය පිළිබඳ විස්තරයක්
- දරුවාට කරන ප්‍රතිකාරයේ අරමුණ (ප්‍රතිකාර මගින් පිළිකාව සුව කළ හැකිද / පිළිකාව පාලනය කිරීමක් පමණක් කළ හැකිද යන වග)
- ප්‍රතිකාර ක්‍රම
- කොපමණ කාලයක් රෝහල්ගතව ප්‍රතිකාර කළ යුතුද
- කොපමණ කාලයකින් නැවත සායනයකට පැමිණිය යුතුද
- ප්‍රතිකාර අතරතුර කවර පරීක්ෂණ සිදුකර ගත යුතුද
- ප්‍රතිකාරවල අතුරු ආබාධ
- හදිසියේ රෝහල් ගතවිය යුත්තේ කුමන අවස්ථාවලද
- ප්‍රතිකාර ලබන කාලය තුළදී සහ ඉන්පසුව විශේෂ අවධානයක් යොමු කළ යුතු දේ (උදා: දරුවාගේ පෝෂණය, සනීපාරක්ෂාව, විෂබීජ වලින් ආරක්ෂා වීම වැනි)

යනාදී කරුණු පිළිබඳව තොරතුරු ඔබට දරුවාගේ වෛද්‍යවරයා විසින් පැහැදිලි කර දෙනු ඇත.

එසේ පැහැදිලි කිරීමෙන් පසු තවදුරටත් පැහැදිලි කිරීම් අවශ්‍ය නම් ඕනෑම කරුණක් වෛද්‍යවරයාගෙන් අසා දැනගත හැකිය.

3.2 පිළිකා නාශක ඖෂධ / පිළිකා ධූලක (Chemotherapy)

ඔබේ දරුවාගේ පිළිකාමය තත්ත්වය සුවකර ගැනීම සඳහා ලබා දෙන විශේෂිත ඖෂධ මෙනමින් හඳුන්වනු ලැබේ. මෙම ඖෂධ මඟින් පිළිකා සෛල විනාශ කිරීම සිදුවේ. වේගයෙන් බෙදෙමින් පවතින සෛල විනාශ කිරීම මෙම ඖෂධවල ස්වභාවයයි. බොහොමයක් පිළිකා සෛල වේගයෙන් බෙදෙමින් වර්ධනය වන නිසා මෙම ඖෂධ ගැනීම මඟින් පිළිකා සෛල අලුතින් ඇතිවීම බොහෝ දුරට නවතී. කෙසේ වෙතත් සිරුරේ වේගයෙන් බෙදෙමින් පවතින සමහර සාමාන්‍ය සෛලත් මෙම ඖෂධ නිසා විනාශ වීමේ හැකියාව පවතී.

පිළිකා නාශක ඖෂධ දරුවාට ලබාදෙන්නේ කෙසේද?

1. බොන බෙහෙත් ලෙස - පෙති, කරල්, පැණි (සිරප්) වර්ග
2. රුධිර වාහිනියකට (ශිරාවකට) කැනියුලාවක් මඟින් ඖෂධ ලබාදීම - (Intra Venous - IV)
3. මාංශපේශි වලට එන්නත් කිරීම මගින් ඖෂධ ලබාදීම - (Intra Muscular - IM)
4. මස්තිෂ්ක සුසුම්නා තරලයට ඖෂධ ලබාදීම - (Intrathecal - IT, Lumbar Puncture - LP හරහා)

පිළිකා නාශක ඖෂධ ලබා දීම

- ලියුකේමියා රෝගී දරුවන්ට පිළිකා නාශක ඖෂධ අඛණ්ඩව ලබා දීම සිදු වූවත් අනෙක් බොහෝ පිළිකා වලට පිළිකා නාශක ඖෂධ ලබා දෙන්නේ චක්‍රයක් (Chemotherapy Cycles) ආකාරයටය.

- එනම් ප්‍රතිකාර ලබාදෙන කාලසීමාවක් සහ ප්‍රතිකාර රහිත කාලසීමාවක් සහිතව චක්‍රානුකූලව ප්‍රතිකාර ලබාදීමයි.

- ප්‍රතිකාර නොමැති කාලසීමාවක් අවශ්‍ය වන්නේ එම කාලසීමාව තුළදී දරුවාගේ සිරුරේ සාමාන්‍ය සෛල වලට බාධාවකින් තොරව වර්ධනය වීමට සැලැස්වීමටයි.

පිළිකා නාශක ඖෂධවල අතුරු ආබාධ (Side Effects)

පිළිකාවට ලබා දෙන බෙහෙත් මඟින් වේගයෙන් බෙදෙමින් වර්ධනය වන සෛල විනාශ කරයි.

පිළිකා සෛල වේගයෙන් බෙදෙමින් වර්ධනය වන රෝගී සෛල වන අතර, මුඛය ඇතුළත සහ ආමාශය ආස්තරණය කරන සෛලත්, කෙස්වල වර්ධනයට හේතුවන සෛලත්, ඇටමිදුළු වල රුධිර සෛල නිපදවන සෛලත් වේගයෙන් බෙදෙමින් වර්ධනය වන නිරෝගී සෛල වේ. පිළිකාවට ලබා දෙන බෙහෙත් මඟින් මෙවැනි නිරෝගී සෛලවලට සිදුවන හානිය නිසා අතුරු ආබාධ ඇති විය හැකිය.

පිළිකා නාශක ඖෂධ වල සුලභ අතුරු ආබාධ

- ඔක්කාරය
- බඩ බුරුලට යාම
- මුඛයේ තුවාල ඇති වීම
- හිසකෙස් ගැලවී යාම
- රතු රුධිරාණු නිපදවීම අඩාල වීමෙන් ඇති වන රක්ත හීනතාව
- සුදු රුධිරාණු නිපදවීම අඩාල වීමෙන් ආසාදන වැළඳීමේ අවදානම වැඩිවීම
- රුධිර පට්ටිකා නිපදවීම අඩාල වීමෙන් ඇති වන රුධිර වහනයන්

මීට අමතරව පිළිකා නාශක ඖෂධ වර්ගය අනුව හෘදය, අක්මාව, වකුගඩු ආදී අවයව වල ද කලාතුරකින් සංකූලතා ඇති විය හැකිය.

පිළිකාවට ලබා දෙන ඖෂධ භාවිතයේදී ඔබ කෙසේ ප්‍රවේසම් විය යුතුද?

★ පිළිකාව සඳහා ලබා දෙන බොහෝ ඖෂධ ප්‍රතිකාර නිරෝගී පුද්ගලයින්ට හානිකර විය හැකිය.

★ එසේ වුවත්, පිළිකා නාශක ඖෂධ ලබා දීමෙන් පසු දරුවාගෙන් අවට සිටින අයට කිසිම හානියක් සිදු නොවේ.

පහත කරුණු පිළිබඳව අවධානයෙන් සිටින්න

- බෙහෙත් කරල්, පෙති, සිරප් ස්පර්ශ කිරීමෙන් වැළකිය යුතුය. එබැවින් දරුවාට බෙහෙත් ලබා දීමේදී හැන්දක් භාවිත කරන්න.
- එම බෙහෙත් නිවසේ අනිකුත් දරුවන්ට ගත නොහැකි පරිදි ආරක්ෂිත තැනක තැබිය යුතුය.
- පිළිකා නාශක ඖෂධ හෝ දරුවාගේ දේහ තරල හෝ ඉහිරුණු රෙදි, ඇඳ ඇතිරිලි ආදිය පිරිසිදු කිරීමේදී අත්වැසුම් පැළඳීම වඩා සුදුසුය. එමෙන්ම ඒවා සමග වෙනත් රෙදිපිළි එකට සේදීමෙන් වැළකිය යුතුය.
- අපවිත්‍රව ඉවතලන ද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම ආරක්ෂිතව සිදු කළ යුතුය. ඒ පිළිබඳව උපදෙස් හෙද කාර්යමණ්ඩලයෙන් විමසා දැනගත හැක.

3.3 විකිරණ ප්‍රතිකාර (Radiotherapy)

පිළිකා සෛල විනාශ කර පිළිකාව මර්දනය කිරීමට අධිශක්ති කිරණ (X - කිරණ වැනි) යොදා ගැනීම මෙහිදී සිදුවේ. සමහර පිළිකා වර්ග විකිරණ ප්‍රතිකාරයට වඩා සංවේදී වේ. මෙම කිරණ ද වේගයෙන් බෙදෙන සෛල මත හොඳින් ක්‍රියාත්මක වී පිළිකා සෛල විනාශ කරනු ලැබේ. විකිරණ ප්‍රතිකාරය සැලසුම් කිරීම සඳහා මූලිකවම දරුවා CT පරීක්ෂණයකට (CT Sim) යොමු කරවනු ලැබේ.

විකිරණ ප්‍රතිකාරය ලබා දෙන්නේ කෙසේද?

- ★ මෙහිදී විශේෂ යන්ත්‍රයක් (Linear Accelerator) ආධාරයෙන් සිරුරේ පිළිකාව ඇති තැනට පමණක් විකිරණ යොමු කරනු ලබයි.

- ★ ඔබේ දරුවා ඉතා කුඩා නම් විකිරණ ප්‍රතිකාර අතරතුර නිශ්චලව තබා ගැනීමට, ප්‍රතිකාරයට පෙර නිර්වින්දනය කිරීමක් සිදු කරනු ලැබේ.

- ★ විකිරණ ප්‍රතිකාරය දරුවාගේ සිරුරේ නිවැරදිම ස්ථානයට ලබා දීමට දරුවාව නිශ්චලව තබා ගැනීම සඳහා ආධාරක පටි / උපාංග භාවිත කිරීම සිදු වේ.

- ★ එම උපාංග කිසිවක් භාවිතය වේදනාකාරී නොවන නිසා ඒවාට බිය විය යුතු නැති බව දරුවාට වටහා දීම මඟින් විකිරණ ප්‍රතිකාරය සඳහා දරුවාගේ උපරිම සහයෝගය ලබා ගත හැකිය.

- ★ විකිරණ නිකුත් කරන යන්ත්‍රය තරමක් විශාල වන අතර සමහර විට දරුවා වටා භ්‍රමණය වෙමින් විකිරණ ප්‍රතිකාරය ලබා දෙයි. නමුත් එය දරුවාගේ සිරුර ස්පර්ශ නොකරයි.

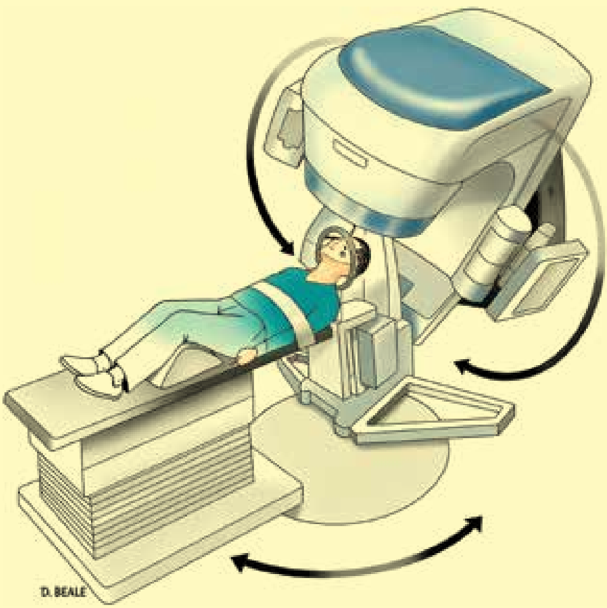
- ★ මෙය ලයිට් ඇල්ලීම, කරන්ට් ඇල්ලීම වැනි වැරදි වචන වලින් හැඳින්වූවත් මෙම ප්‍රතිකාරය ලබාදීමේදී දරුවාට කිසිම වේදනාවක් නොදැනෙන අතර එයින් පිළිස්සීමක් ද ඇති නොවේ. එම නිසා මෙම ප්‍රතිකාරය දරුවාට ලබා දීම සඳහා ඔබ බිය විය යුතු නැත.

★ විකිරණ ප්‍රතිකාර බොහෝ පිළිකා වලට ප්‍රතිකාරයක් ලෙස තනිව හෝ වෙනත් ප්‍රතිකාර සමඟ බද්ධව හෝ ලබා දෙන අතර මෙය දිනපතා සති කිහිපයක් ලබා දීමට සිදුවිය හැක.

උදා: සති අන්තයේ දින දෙක හැර සතියේ දින පහම ලෙස සති කිහිපයක් විකිරණ ප්‍රතිකාර ලබා දීම

★ විකිරණ ප්‍රතිකාර මඟින් සාමාන්‍ය සෛලවලට සිදුවන හානිය අවම කිරීම සඳහා ප්‍රතිකාරවලින් තොරව ගතවන මෙම දින දෙකක කාලය වැදගත් වේ.

★ රෝගී තත්ත්වය අනුව විකිරණ ප්‍රතිකාර ලබා දෙන කාල සීමාව වෙනස් වේ.



විකිරණ ප්‍රතිකාර ලබාදෙන අවස්ථා

සමහර පිළිකා විකිරණ වලට වඩා සංවේදී වන අතර එවැනි පිළිකා විකිරණ ප්‍රතිකාරයෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම මර්දනය කළ හැක. එසේම සැත්කම් කිරීමට අවශ්‍ය වන පිළිකාවලට, සැත්කමට පෙර පිළිකාව ප්‍රමාණයෙන් කුඩා කිරීමට හෝ සැත්කමෙන් පසු පිළිකාව නැවත මතු වීම වළක්වා ගැනීමට හෝ විකිරණ ප්‍රතිකාරය භාවිත කරනු ලැබේ.

ප්‍රතිකාර ක්‍රම වලින් ඇති වන සංකූලතා මගහරවා ගැනීමට පිළියම් රෝහල තුළින්ම ලබා ගත හැකි බැවින්, ඒ සඳහා කාර්යමණ්ඩලයේ සහාය ලබාගත හැක.

විකිරණ ප්‍රතිකාරයේ අතුරු ආබාධ

- පිළිකා නාශක ඖෂධ මෙන්ම විකිරණ ප්‍රතිකාරය ද සිරුරේ නිරෝගී සෛලවලට හානිකර වේ.
- එනමුත් පිළිකා නාශක ඖෂධ මෙන් නොව, විකිරණ ප්‍රතිකාරයේදී හානි සිදු වන්නේ සිරුරේ විකිරණ වලට නිරාවරණය වන කොටසෙහි ඇති සෛලවලට පමණක්ය.
- මෙලෙස නිරෝගී සෛල වලට සිදුවන හානිය අතුරු ආබාධවලට හේතු වේ.
- දරුවාගේ සිරුරේ විකිරණ ප්‍රතිකාරය දෙනු ලබන ප්‍රදේශය අනුව ඇති විය හැකි අතුරු ආබාධ තීරණය වේ. වමනය, හිසරදය, ආහාර රුචිය අඩු වීම, කටහඬ ගොරෝසු වීම, බඩ බුරුල් වීම ආදී ලක්ෂණ කෙටි කාලීන අතුරු ආබාධ ලෙස දැක්විය හැකිය.
- පොදුවේ අධික වෙහෙසකර ගතිය සහ අදාළ පෙදෙසේ සමෙහි පැහැයේ වෙනස් වීමක් දැකිය හැකිය.

දරුවාට ඇති විය හැකි දීර්ඝ කාලීන ගැටලු සහ එවැනි අවස්ථාවක කුමක් කළ යුතු ද යන්න දරුවාගේ වෛද්‍යවරයාගෙන් විමසා දැනගත හැකිය.

3.4 සැත්කම් (Surgery)

බොහෝ ගෙඩි ලෙස ඇතිවන පිළිකා සඳහා සිදුකරන ප්‍රතිකාරයේ කොටසක් ලෙස සැත්කම් දැක්විය හැක.

පිළිකාමය වර්ධනය හැකිතාක් දුරට ඉවත් කිරීම සැත්කම මඟින් සිදුවේ. සැත්කම් ස්වභාවය පිළිකාවේ වර්ගය සහ වර්ධනය වී ඇති ස්ථානය අනුව තීරණය වේ. බොහෝ විට පිළිකාවේ වර්ගය අනුව සැත්කමට පෙර මෙන්ම පසුවද පිළිකා නාශක ඖෂධ / විකිරණ ප්‍රතිකාර දරුවාට ලබා දීමට සිදු වනු ඇත.

සැත්කමින් පසු ඇතිවන සංකූලතා සඳහා භෞත චිකිත්සක ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය විය හැක.

4. ප්‍රතිකාර අතරතුරදී

දරුවා ප්‍රතිකාර ලබන කාලය තුළදී දෙමාපියන් වන ඔබට දහසකුත් ගැටලු පැන නගිනු ඇත. මේ අවස්ථාවේදී රෝහලේ වෛද්‍යවරු ඇතුළු කාර්යමණ්ඩලයේ සියලුදෙනාම ඔබේ සහායට සිටින බව මතක තබා ගන්න.

පිළිකාව සහ එයට දෙනු ලබන ප්‍රතිකාර නිසා ඇතිවන අතුරු ආබාධවලට (වේදනාව, ආසාදනයන්, මානසික ආතතිය හා පෝෂණීය ගැටලු වැනි) රෝහලේදී පිළියම් යොදනු ලැබේ.

4.1 වේදනා සමනය

- දිවා රාත්‍රී පුරාවටම දරුවා වේදනාවක් නොමැතිව සිටීම ඉතා වැදගත් ය. එම නිසා දරුවාට වේදනා සමනය අත්‍යවශ්‍යය.
- සුදුසු මාත්‍රාවෙන් (dose) සහ කාල පරතරයෙන් (frequency) නියම කරන ලද වේදනා නාශක ලබා දිය යුතුය.
- වේදනා නාශක ඖෂධ ලබා දීම සඳහා වේදනාව නැවත ඇතිවන තුරු ප්‍රමාද නොවිය යුතුය.
- ඖෂධ ලබා දීමේදී මාත්‍රාව අඩු / වැඩි කිරීම වෛද්‍ය උපදෙස් මත සිදුකළ යුතුය.
- අතුරු ආබාධ නිසා හෝ ඇබ්බැහි වේ යැයි ඇති බිය නිසා හෝ වේදනා නාශක නොදී සිටීමෙන් වැළකිය යුතුය.
- අතුරු ආබාධ ගැන වෛද්‍යවරයාගෙන් අසා දැනුවත් විය යුතුය.
- දරුවාගේ දේහයේ විශේෂිත ප්‍රදේශයක වේදනාවක් ඇත්නම් වෛද්‍යවරයා දැනුවත් කළ යුතුය.
- ඉහත ප්‍රතිකාර වලින් අවශ්‍ය පමණට වේදනා සමනය සිදු නොවේ නම්, වෛද්‍ය කාර්යමණ්ඩලය දැනුවත් කර වේදනා සමනය පිළිබඳ විශේෂ සායනය (Pain Clinic) සඳහා යොමු වීම වැදගත් ය.

- ඖෂධ ප්‍රතිකාර වලට අමතරව දරුවාගේ වේදනාව සමනය සඳහා පහත සඳහන් ක්‍රම ද අනුගමනය කළ හැකිය.
    - ➢ සංගීතය රස විඳීම
    - ➢ චිත්‍ර ඇඳීම
    - ➢ රූපවාහිනිය නැරඹීම
    - ➢ ප්‍රහේලිකා විසඳීම
    - ➢ කතන්දර කීම
- විශේෂිත අවස්ථාවලදී (උදා: කැනියුලාවක් ඇතුළු කිරීම, සැරහුම් මාරු කිරීම) දරුවාගේ අවධානය වෙනතකට යොමු කරවීමෙන් දරුවාගේ භීතිය හා චකිතය අවම කළ හැකිය.

වේදනාව තක්සේරු කිරීම

- වේදනා නාශක ඖෂධ ලබාදීමට ප්‍රථම සහ ලබාදීමෙන් අනතුරුව දරුවාගේ වේදනාව මැන තක්සේරු කොට සටහන් තබා ඒ පිළිබඳව වෛද්‍යවරයා දැනුවත් කළ යුතුය.

ඒ සඳහා පහත සඳහන් වේදනා මිනුම් දර්ශක භාවිත කළ හැකිය.

වේදනා මිනුම් දර්ශක (Pain Scale) - (අවුරුදු 3 සහ ඊට වැඩි දරුවන් සඳහා)

- ➢ අංකගත දර්ශකය - Numerical Scale
- ➢ දෘශ්‍ය දර්ශකය - Visual Analogue Scale
- ➢ මුහුණු දර්ශකය - Face Scale
- ➢ වේදනා දින පොත - Pain Diary

4.2 ආසාදනයන්ගෙන් වැළකීම

- විෂබීජ අපගේ සිරුරට ඇතුළු වී වර්ධනය වීමෙන් අපට නොයෙකුත් ආසාදන / ලෙඩ රෝග ඇතිවිය හැකිය.

- අපගේ සිරුරේ මෙම විෂබීජ වලට එරෙහිව සටන් කරන රුධිර සෛල සුදු රුධිර සෛල ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ.

- සමහර පිළිකා නිසා (උදා: ලියුකේමියා) මෙන්ම පිළිකාවට ලබාදෙන ප්‍රතිකාර නිසා ද සුදු රුධිර සෛල නිපදවීම අඩාල වේ.

- මේ හේතුවෙන් පිළිකාවලට ප්‍රතිකාර ලබන දරුවන්ව නොයෙකුත් ආසාදනවලට ගොදුරු වීමේ හැකියාව වැඩිය.

- ප්‍රතිකාර ලබාදෙන කාලය තුළ දරුවාගේ රුධිර සෛල මට්ටම නිතර පරීක්ෂා කරනු ලැබේ.

- රුධිර සෛල මට්ටමේ අඩු වීම හෝ ආසාදනයක ලක්ෂණ පහලවීම හෝ දරුවා රෝහල්ගත කිරීමට හේතු වන අතර, පිළිකා සඳහා කෙරෙන ප්‍රතිකාර පමා කිරීමට ද හේතුවෙයි.

- ප්‍රතිකාර නිසියාකාරව ලබා දීමට නම් දරුවාව වෙනත් ලෙඩ රෝග වලින් ආරක්ෂා කර ගැනීම බොහෝ වැදගත් වේ.

4.3 ප්‍රතිකාර අතරතුර දරුවාව වෙනත් ලෙඩ රෝග / විෂබීජ වලින් ආරක්ෂා කර ගන්නේ කෙසේද?

සම්පූර්ණයෙන්ම ආසාදනයන්ගෙන් වැළකීම අසීරු වුවත්, ආසාදනයන් වැළඳීම අවම කර ගැනීමට පහත සඳහන් දේ පිළිපැදිය හැකිය.

1. අත් හොඳින් සෝදන්න

- ★ සෑම විටම ඔබේ දරුවා සහ දරුවා අසල නිතර ගැවසෙන අය (දරුවා රැකබලාගන්නා වන ඔබ ඇතුළු පවුලේ සාමාජිකයන් සහ සෞඛ්‍ය කාර්යමණ්ඩලය) අත් සබන් ගා සෝදා පිරිසිදුව තබා ගත යුතුය.

- ★ විශේෂයෙන්ම දරුවාට ආහාර පිළියෙල කිරීමට / කැවීමට පෙර, වැසිකිළි භාවිතයෙන් පසු සහ පොදු ස්ථානයකට (උදා: සායනයට) ගොස් පැමිණි පසු සබන් ගා අත් සේදීම වැදගත් වේ.

2. සෑම විටම පිරිසිදුව සිටින්න

- ★ දරුවාගේ පිරිසිදුකම ගැන සෑම විටම අවධානයෙන් සිටිය යුතුය. දරුවා නෑවීමෙන් වැළැක්වීමට විශේෂ හේතුවක් නැත්නම්, දරුවාව දිනපතා නෑවීම දරුවාගේ පිරිසිදුකම රැක ගැනීමට ඉතා වැදගත් වේ. එසේම දරුවා රැකබලාගන්නා වන ඔබ ද දිනපතා නෑම ඉතා වැදගත් වේ.

- ★ එමෙන්ම දරුවාගේ මුඛයේ පිරිසිදුකම පවත්වා ගැනීම ද ඉතා වැදගත් වේ. ආහාර ගැනීමෙන් පසුවත්, නින්දට පෙරත් දත් මැදීම අවශ්‍යය.

- ★ දරුවාගේ මුඛයේ තුවාල, දිලීර ආසාදන වැනි තත්ත්වයන් ඇතිවිය හැකි නිසා මුඛය දිනපතා පරීක්ෂා කර බැලිය යුතුය. වෙනසක් තිබේ නම් සෞඛ්‍ය කාර්යමණ්ඩලයේ උපදෙස් ලබාගත යුතුය.

- ★ දත් මැදීමට මෘදු කෙඳි සහිත දත් බුරුසුවක් පාවිච්චි කිරීම වඩා සුදුසුය.

- ★ දරුවාගේ නියපොතු කෙටියට කැපීම ද ඉතා වැදගත්ය.

3. විෂබීජ වලින් දරුවාව ඈත් කරන්න

- ⋆ දරුවාව පොදු ස්ථානවලට, එනම් මිනිසුන් බහුලව ගැවසෙන ස්ථාන වලට මෙන්ම රෝගීන් සිටින තැන්වලට ද රැගෙනයාම හැකිතාක් සීමා කරන්න.

- ⋆ දරුවාව බැලීමට එන නෑදෑ හිතවතුන් සමඟ විෂබීජ ද ඒමට ඉඩ ඇති නිසා ඔවුන්ගේ පැමිණීම හැකි තාක් සීමා කරන්න.

- ⋆ පොදු ප්‍රවාහනය භාවිතය ද හැකි තාක් සීමා කිරීමට උත්සාහ කරන්න.

- ⋆ පොදු ප්‍රවාහනය භාවිතයේදී හා පොදු වාට්ටුවක ප්‍රතිකාර ලබන විටදී මුඛ ආවරණයක් (face mask) පැළඳීම ඉතා වැදගත්ය.

- ⋆ දරුවාට ඒ ගැන කියා දීමත්, ඒ සඳහා උනන්දු කිරීමත් ඔබට කළ හැකිය.

- ⋆ වැසිකිළි භාවිතයේදීත් සෑම විටම පිරිසිදුකම රැකෙන පරිදි කටයුතු කළ යුතු අතර භාවිත කළ පැම්පර්ස් ආදිය ඉවත දැමීමේදී **අදාළ කසල බඳුනටම (කහ පැහැති)** දැමිය යුතුය.

විෂබීජ අවම ආහාර වේලක් දරුවාට ලබා දීමට සෑම විටම උත්සාහ කරන්න.

මේ සඳහා දරුවාට ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී විශේෂ අවධානයක් යොමු කළ යුතුය. ඒ කෙසේද?

- පිසීමට පෙර ආහාර වර්ග හොඳින් සේදීමෙන්
- පලතුරු හොඳින් සෝදා, පොතු ඉවත්කර ආහාරයට ගැනීමෙන් (අඹ, කෙසෙල් වැනි පලතුරු)
- එළවළු, සලාද ලෙස අමුවෙන් ආහාරයට නොගෙන පිසීමෙන් අනතුරුව කෑමට ගැනීමෙන්
- හැකි සෑම විටම ආහාර පිසූ විගස කෑමට ලබා දීමෙන්
- නරක් වී ඇතැයි සැක සහිත ආහාර කෑමෙන් වැළකීමෙන්
- උතුරා නිවා ගත් ජලය පමණක් බීමට දීමෙන්

එම නිසා,

- ⋆ සෑම විටම රෝහලෙන් ලබා දෙන හෝ නිවසේදී පිරිසිදු ලෙස පිළියෙල කරන ලද හෝ ආහාර දරුවාට ලබා දීමට උත්සාහ ගන්න.
- ⋆ ආපන ශාලා, හෝටල් ආදියෙන් මිලට ගන්නා ආහාර වර්ග දරුවාට ලබා දීම හැකිතාක් අවම කරන්න.
- ⋆ එමෙන්ම මිලට ගන්නා ආහාරවල කල් ඉකුත් වන දින ගැන සැළකිලිමත් වන්න.

දරුවාට ඇති වන ආසාදනයක් ඔබ හඳුනාගන්නේ කෙසේද?

පහත ලක්ෂණ ආසාදනයක රෝග ලක්ෂණ විය හැක.

- උණ (දේහ උෂ්ණත්වය 100 °F / 38 °C ට වැඩි)
- උගුර රිදීම / කැස්ස / හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාව
- වමනය, බඩ බුරුලට යාම
- මුඛයේ / දිවේ ඇති වන තුවාල / සුදු පැහැති ලප
- කැනියුලාව අවට ඉදිමීම / රතු වීම සහ අසාමාන්‍ය වේදනාවක් ඇති වීම
- අධික හිසරදය
- සමේ ඇතිවන බිබිළි (rash)
- මුත්‍රා දැවිල්ල / මුත්‍රා කිරීමේ වාර ගණන වැඩි වීමත් සමග පිට වන මුත්‍රා ප්‍රමාණය අඩු වීම
- කල් පවතින උදර වේදනාව
- ගුද මාර්ගය අසල ඇතිවන තුවාල

එමෙන්ම මෙවැනි දරුවන්ට උණ නොමැතිවත් ආසාදන ඇති විය හැකිය. එබැවින් පහත ලක්ෂණ කෙරෙහි ද අවධානය යොමු කළ යුතුය. එනම්,

- අලස බව / අප්‍රාණික බව
- නිදිමත ගතිය වැඩි වීම
- ආහාර ප්‍රතික්ෂේප කිරීම

ආදී දරුවාගේ හැසිරීමේ ඇති වන වෙනස් වීම්

යම් හෙයකින් ප්‍රතිකාර අතරතුර නිවසේදී දරුවාට ඉහත රෝග ලක්ෂණ හෝ වෙනත් අසනීපයක් හෝ ඇති වුවහොත් වහාම වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීමට යොමු වන්න.

4.4 දරුවාට ප්‍රතිශක්තීකරණ එන්නත් ලබාදීම

- කුඩා දරුවන්ට වයසට අනුව ලබා දෙන එන්නත් ඔබ මෙතෙක් කල් පිළිවෙලට ඔබේ දරුවාට ලබා දෙන්නට ඇති.

- එහෙත් **පිළිකාවට ප්‍රතිකාර කරන අතරතුර දරුවාට එන්නත් ලබා දීමට නියමිත නම් එය ලබා දීමට පෙර දරුවාට ප්‍රතිකාර කරන වෛද්‍යවරයාගෙන් අනුමැතිය ලබා ගත යුතුය.**

- විශේෂයෙන්ම ප්‍රතිකාර අතරතුර **සජීවී වෛරස අඩංගු එන්නත් (සරම්ප, කම්මුල්ගාය, පෝලියෝ, පැපොල වැනි)** දරුවාට ලබා දීමෙන් වැළකිය යුතු අතර එවැනි එන්නත් ලබා ගත් අයෙකු සමඟ ගැවසීමෙන් ද දරුවා වැළැක්විය යුතුය.

- ප්‍රතිකාර වලින් අනතුරුව දරුවාගේ තත්ත්වය අනුව එන්නත් ලබා දීමට සුදුසු කාලය පිළිබඳව වෛද්‍යවරයා ඔබට උපදෙස් ලබා දෙනු ඇත.

4.5 පිළිකාවට වෙනත් ඖෂධ තිබේද?

- බටහිර වෛද්‍ය ක්‍රමය, අත්හදා බැලීම් තුළින් සාර්ථක යැයි ඔප්පු කර ඇති පිළිකාවට නිර්දේශිත ඖෂධ ප්‍රතිකාරවලින් සමන්විත වේ. ඔබගේ දරුවාට දැනටමත් නියමිත බටහිර වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ආරම්භ කර ඇතිවා විය හැක.

- ඔබගේ දරුවාගේ රෝගී තත්ත්වය ගැන දැනගත් විට ඔබේ සමහර යහළුවන් / නෑදෑයින් පිළිකාවට ප්‍රතිකාර කරන වෙනත් වෛද්‍යවරුන් හෝ වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථාන හෝ පිළිබඳව ඔබව දැනුවත් කිරීමට ඉඩ ඇත. ඒ ක්‍රම මඟින් පිළිකාව නිට්ටාවටම සුව කළ හැකිය යන පණිවිඩයත් ඔබට ලැබීමට ඉඩ ඇත.

- මෙවැනි සමහර ක්‍රමවේද වලින් කිසිම සහනයක් නොලැබෙනවා සේම, දරුවාගේ තත්ත්වය තවත් නරක අතට හැරීමටත් ඉඩ ඇත.

- එම නිසා දරුවාව **වෙනත් ප්‍රතිකාර ක්‍රමයකට යොමු කිරීමට ඔබට යම් විටෙක සිතුනොත් රෝහලේ ප්‍රතිකාර කරන වෛද්‍යවරයා සමඟ සාකච්ඡා කර එවිට ලැබෙන උපදෙස් අනුව ක්‍රියා කිරීම වඩාත් ම සුදුසු ක්‍රමයයි.** මෙමඟින් අනවශ්‍ය වියදම් ද අවම කරගත හැකි වේ.

- යම් හෙයකින් ඔබ බටහිර ප්‍රතිකාර අතරමඟ නවතා වෙනත් ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් සඳහා දරුවා යොමු කළහොත්, සුව වෙමින් පැවති පිළිකාව නැවත වර්ධනය වී, දරුවාගේ රෝගය උත්සන්න වීමට තිබෙන ඉඩකඩ ඉතා වැඩිය.

- එසේම බටහිර ප්‍රතිකාර ගන්නා අතරතුර වෛද්‍ය නිර්දේශයෙන් තොරව වෙනත් ප්‍රතිකාර ලබා දීම දරුවාට අනපේක්ෂිත අතුරු ආබාධ ඇති වීමට ද හේතු විය හැකිය.

- මේ නිසා ඔබ දරුවාගේ ප්‍රතිකාර සම්බන්ධව තීරණ ගැනීමේදී බොහෝ ප්‍රවේසම් විය යුතුය.

5. දරුවාගේ පෝෂණය

- පිළිකාවට ප්‍රතිකාර ලබන දරුවෙකුට හොඳ පෝෂණයක් ඉතාම වැදගත් වේ.

- ප්‍රතිකාර පටන් ගැනීමට පෙර, ප්‍රතිකාර අතරතුර මෙන්ම ප්‍රතිකාර වලින් පසුවත් නිවැරදි ආහාර රටාවකට දරුවා යොමු කරන්නේ නම්, දරුවාට නිරෝගී සුවයක් මෙන්ම වඩා ශක්තිමත් බවක් ද දැනෙනු ඇත.

- පිළිකාව මෙන්ම පිළිකාවට ලබා දෙන ප්‍රතිකාරත් දරුවාගේ ආහාර රුචියට බලපානු ඇත.

- දරුවන්ගේ පෝෂණීය අවශ්‍යතා එක් එක් දරුවාගෙන් දරුවාට වෙනස් වේ.

- ඔබේ දරුවාගේ ආහාර රටාව කෙසේ විය යුතුදැයි ඔබට දරුවාගේ වෛද්‍යවරයාගෙන්, හෙදියගෙන් සහ රෝහලේ පෝෂණය සම්බන්ධ වෛද්‍යවරයාගෙන් විමසා දැනගත හැකි වේ.

සමබල ආහාර වේලක් දරුවාට ලබාදීම තුළින් පහත වාසි අත්විඳිය හැකිය.

- ➢ දරුවාගේ සුව වීම වේගවත් වීම
- ➢ ප්‍රතිකාර වල අතුරු ආබාධ වළක්වා ගැනීම
- ➢ ප්‍රතිකාර අතරතුර ආසාදන වැළඳීමේ අවදානම අඩු වීම
- ➢ දරුවාට වඩා සුවදායී හැඟීමක් ඇති වීම
- ➢ නොරිස්සුම් ගතිය අඩු වීම
- ➢ දරුවාට හොඳ නින්දක් ලැබීම
- ➢ දරුවාගේ වර්ධනය සාමාන්‍ය පරිදි සිදු වීම
- ➢ පිළිකා ප්‍රතිකාර අඛණ්ඩව සිදුකරගෙන යාමේ පහසුව

විනාශ වී ගිය නිරෝගී පටක කොටස් නැවත ගොඩ නැගීමට නම් ඔබේ දරුවාට ප්‍රෝටීන්, කාබොහයිඩ්‍රේට්, මේදය සහ නැවුම් එළවළු, පලතුරු අඩංගු පෝෂ්‍යදායී සමබල ආහාර වේලක් ලබා දීම ඉතා වැදගත් ය.

පහත කරුණු මතක තබා ගැනීම වැදගත්ය.

දරුවා ආහාර ප්‍රතික්ෂේප කරයි නම්,

- ප්‍රිය උපදවන ලෙස ආහාර සකස් කරන්න.
- දරුවාට කුඩා ආහාර වේල් නිතර ලබා දෙන්න.
- දරුවා හොඳින් ආහාර ගන්නා සෑම විටම අමතක නොකර එය අගය කරන්න.
- දරුවා ආහාර ප්‍රතික්ෂේප කරන විට දරුවාට බැනීමෙන් / දඬුවම් කිරීමෙන් වළකින්න.
- ආහාර ගන්නා අතරතුර රූපවාහිනිය නැරඹීම හෝ කතා පොතක් කියවීම වැනි ක්‍රියාකාරකමක යෙදවීමෙන් හෝ ආහාර පිළිබඳ ඇති අකැමැත්ත මගහැරවීමට උත්සාහ කරන්න.
- දරුවා වරකට ගන්නා ආහාර ප්‍රමාණය අඩු නම්, කැලරි ඝනත්වය වැඩි ආහාර (ත්‍රිපෝෂ, කෙසෙල් වැනි) කෑමට දෙන්න.
- ප්‍රධාන ආහාර වේලට ආසන්නව (පැය 2ක් පමණ) කෙටි ආහාර වේල් ලබාදීමෙන් වළකින්න. එමඟින් දරුවාගේ කුසගින්න ඇති කරගත හැක.

5.1 ජලය සහ අනෙකුත් දියර වර්ග

- පිළිකාවට ප්‍රතිකාර ලබන ඔබේ දරුවා ප්‍රමාණවත් තරම් දියර වර්ග පානය කිරීමත් ඉතාම වැදගත් ය.

- දරුවාට ආහාර රුචිය අඩු නම්, වමනය හෝ බඩ බුරුලට යාම හෝ තිබේ නම්, විජලනයට ලක් වීම වැළැක්වීමට වෛද්‍ය නිර්දේශය මත දියර වර්ග පානය තවදුරටත් වැදගත් වේ.

- **ඔබේ දරුවා දිනකට පානය කළ යුතු දියර ප්‍රමාණය දරුවාට ප්‍රතිකාර කරන සෞඛ්‍ය කාර්යමණ්ඩලයෙන් විමසා දැනගත යුතුයි.** එයට හේතුව දරුවා දිනකට පානය කළ යුතු දියර ප්‍රමාණය දරුවාගේ වයස සහ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය මත රඳා පවතින නිසාය.

- දරුවා කැමති දියර වර්ග, කැඳ, සුප් වර්ග වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව ලබා දිය හැකිය.

- උතුරුවා නිවා ගත් පානීය ජලය භාවිත කරන්න.

- අත්‍යවශ්‍ය අවස්ථා වලදී අතිරේක පෝෂණ (Therapeutic Supplement) මගින් ද අවශ්‍ය දියර වර්ග ලබා ගත හැක. මේ සඳහා රෝහලේ පෝෂණ ඒකකය මගින් ලබාදෙන උපදෙස් පමණක් පිළිපදින්න.

5.2 අතුරු ආබාධ සහ ආහාර

ප්‍රතිකාර සමඟ මතුවන සමහර අතුරු ආබාධ නිසා සමහර ආහාර වර්ග සීමා කිරීමට සිදු වේ. එවැනි අවස්ථා කිහිපයක් පහත දැක්වෙන අතර, මේ සෑම අවස්ථාවකදීම නිසියාකාරව වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව ආහාර පාන ලබාදිය යුතුය.

ආහාර රුචියේ වෙනස්කම්

- ⋆ පිළිකා නාශක ඖෂධ **ආහාර අරුචිය** ඇති වීමට ද තදින්ම හේතු විය හැකිය. ආහාර අරුචිය ඇති දරුවාට ආහාර ලබා දිය යුත්තේ කෙසේද යන්න පෝෂණය සම්බන්ධ මෙම පරිච්ඡේදයේ මුල් කොටසේ සඳහන් වේ.

- ⋆ රුධිර පිළිකාවලට ප්‍රතිකාර කරන මුල් කාලයේදී ලබා දෙන සමහර ඖෂධ හේතුවෙන් දරුවාගේ ආහාර රුචිය **වැඩි වීමක්** දැකිය හැකි වෙයි. දරුවාගේ ආහාර රුචිය වැඩිවීම මෙන්ම රුධිරයේ සීනි මට්ටම ඉහළ යාමට ද මෙම ප්‍රතිකාරය හේතු වේ.

- ⋆ මෙම කාලසීමාවේදී රුධිරයේ සීනි මට්ටම පාලනය කිරීමට වෛද්‍යවරයා ලබාදෙන ප්‍රතිකාර වලට අමතරව වෛද්‍යවරයා නිර්දේශ කරන ආහාර පමණක් ලබා දීම ද වඩාත් සුදුසු වේ.

ආහාර මාර්ගයේ ඇති වන සංකුලතා

- ★ රෝගී තත්ත්වය හෝ ඇතැම් පිළිකා නාශක ඖෂධ හෝ නිසා බඩ රිදීම, බඩ පිපීම, මළබද්ධය, වමනය, බඩ බුරුලට යාම වැනි සංකූලතා මතු විය හැක.

- ★ මෙම තත්ත්වයේදී දරුවාට කෑම ලබා දිය යුත්තේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම සහ එම උපදෙස් නිසි පරිදි පිළිපැදීම අනිවාර්ය වේ.

- ★ සමහර විට වෛද්‍යවරයා තාවකාලිකව ඝන ආහාර / දියර වර්ග දරුවාට ලබා දීම නැවැත්වීමට උපදෙස් දෙනු ඇත. මෙවැනි අවස්ථාවක එම සංකූලතා මඟහැරුණු පසු නැවත ආහාර ලබා දීමේදී, දිය යුත්තේ මොනවාද යන්න වෛද්‍යවරයාගෙන් අසා දැනගත යුතුය.

- ★ විශේෂයෙන්ම කිරි හෝ කිරි මිශ්‍ර ආහාර හෝ ලබා දීමට පෙර වෛද්‍යවරයාගේ උපදෙස් ලබාගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. මන්ද යත් යම් අවස්ථාවන්හිදී කිරි මිශ්‍ර ආහාර වලින් රෝගය තවත් සංකූල වීමට ඉඩ ඇති නිසාය.

- ★ අවශ්‍ය අවස්ථා වලදී පෝෂණ ඒකකය ඔබ හට අවශ්‍ය දැනුම ලබා දෙනු ඇත.

මුඛයේ ඇතිවන තුවාල

★ මෙය පිළිකා නාශක ඖෂධ ප්‍රතිකාරත් සමඟ සුලභව දැකිය හැකි අතුරු ආබාධයකි. දරුවා ආහාර ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට එය එක් හේතුවකි.

★ එම නිසා මේ කාලයේදී දරුවාට මෘදු ආහාර ලබා දීම සුදුසුය. උදා: ජෙලි, යෝගට්, පුඩිං වර්ග, ශීත කළ දියර වර්ග, මිරිස් / ලුණු අඩුවෙන් යොදා පිළියෙල කරගත් ව්‍යංජන සමඟ තරමක් බෙරි කරගත් බත්, කැඳ වර්ග.

★ දරුවා ඝන ආහාර නොගත්තද හැකිතාක් දියර වර්ග ගැනීමට උනන්දු කරවන්න.

★ අධික උණුසුම් ආහාර හෝ අධික ශීත ආහාර හෝ දීමෙන් වළකින්න.

රුධිර සංයුතියේ ඇතිවන වෙනස් වීම්

සුදු රුධිරාණු අඩු වීම

★ පිළිකා නාශක ඖෂධ නිසා රුධිරයේ සුදු රුධිරාණු මට්ටම අඩු විය හැක. අපගේ සිරුරේ විෂබීජ වලට එරෙහිව සටන් කරන්නේ සුදු රුධිරාණු බැවින්, මෙම සෛලවල අඩු වීම අපට ලෙඩ රෝග වැළදීමට ඇති ඉඩකඩ වැඩි කරයි.

★ රුධිර වාර්තාව අනුව ඔබේ දරුවාටත් **සුදු රුධිරාණු අඩු වීමක්** (Neutropenia) තිබේ නම් විශේෂයෙන්ම වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව සමහර ආහාර වර්ග තාවකාලිකව සීමා කිරීමට ද සිදු විය හැක. උදා: යෝගට්, මීකිරි, නොපිසූ පලා වර්ග / කොළ මැල්ලුම්, එළවළු සලාද ආදී

★ ඉතාම වැදගත් වනුයේ පිරිසිදුව ආහාර පිළියෙල කිරීම, පිරිසිදුව බෙදා හැරීම සහ පිරිසිදුව කෑමට ලබා දීමයි.

★ දරුවාට බිත්තර ලබා දීමේදී බාගෙට තම්බා (half boiled) / බාගෙට බැද දීමෙන් වැළකී, හොඳින් තම්බාගත් හෝ හොඳින් බැදගත් හෝ බිත්තර දීමට සැළකිලිමත් විය යුතුය.

රුධිරයේ පොටෑසියම් මට්ටම වෙනස් වීම

★ රුධිරයේ පොටෑසියම් මට්ටම අනුව දොඩම්, තැඹිලි, කෙසෙල් ගෙඩි වැනි ආහාර දරුවාට ලබා දීම ගැන වෛද්‍යවරයා සමහර විට සීමා පැනවීම හෝ වැඩිපුර ලබා දීම හෝ නිර්දේශ කරයි.

5.3 පෝෂණ ඒකකය සහ එහි වැදගත්කම

දරුවාගේ රෝගී තත්ත්වයත් සමග නිසි බර පවත්වා ගැනීම සහ අවශ්‍ය පෝෂණය ලබා දීම සිදු කළ යුත්තේ කෙසේද යන්න ගැන ඔබව දැනුවත් කිරීම සඳහා ප්‍රධාන රෝහල් වල විශේෂ පෝෂණ ඒකකයක් පිහිටුවා තිබේ. මෙය විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන්ගෙන්, වෛද්‍යවරුන්ගෙන් සහ හෙදියන්ගෙන් සමන්විත වේ.

දරුවාගේ පෝෂණය සම්බන්ධ යම් ගැටලු ඇත්නම් පෝෂණය සම්බන්ධ වෛද්‍යවරයා මුණගැසී උපදෙස් ලබා ගත හැකිය.

පෝෂණ සායන පවත්වන දින පිළිබඳව දැනුවත් වී ඒවාට සහභාගි වීම වැදගත් ය. පෝෂණ සායනයේ උපදෙස් අනුව අවශ්‍යතාව පරිදි මෙම සායනයට අඛණ්ඩව සහභාගි විය යුතුය. අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී පෝෂණය සම්බන්ධ විශේෂඥ වෛද්‍යවරයාගේ මැදිහත් වීමද සිදු වේ.

5.4 අපේක්ෂා රෝහලේ පුංචි මුළුතැන් ගෙය

එසේම රෝහලෙන් ලැබෙන ආහාර දරුවාට රුචි නොවුනහොත් හෝ දරුවාට කැමති ආහාරයක් පිළියෙල කරදීමට ඔබට අවශ්‍යතාවයක් ඇති වුවහොත් හෝ මහරගම අපේක්ෂා රෝහලේ නම් ළමා ඒකකයේ බිම් මහලේ සෙල්ලම් ගෙදරට යාබද කාමරයේ පිහිටුවා ඇති පුංචි මුළුතැන් ගෙය ඔබට පාවිච්චි කළ හැකිය.

මෙසේ ආහාර පිළියෙළ කිරීමේදී පිරිසිදුකම ගැන දැඩි අවධානයක් යොමු කළ යුතුය.

6. ශක්තිමත්ව ඉදිරියට

පිළිකාව ඔබ ජීවිතයේ කිසිවිටෙකත් අසන්නට බලාපොරොත්තු නොවූ වදනක් විය හැකිය.

බොහෝ දෙමාපියන් තම දරුවා පිළිකාවකට ගොදුරු වී ඇති බව මුලදී විශ්වාස කිරීමට අකමැතිය. එමෙන්ම ඔවුන් එය දැනගත් විට කම්පනයට, බියට මෙන්ම දුකට ද පත් වනු ඇත. එසේම බොහෝ දෙමාපියන් හඬා වැලපෙමින්, කළකිරීමට මෙන්ම පසු තැවීමට ද පත්වේ. තම දරුවා පිළිකාවකට ගොදුරු වී ඇති බව දැනගත් විට දෙමාපියන් තුළ මෙවැනි තත්ත්වයන් ඇතිවීම සැබවින්ම සාමාන්‍ය කරුණකි. එසේම දරුවා මෙම තත්ත්වයට ගොදුරු වී ඇත්තේ තමන්ගේ වරදකින් හෝ තමන් කළ හෝ නොකළ හෝ ක්‍රියාවක ප්‍රතිඵලයක් ලෙස යැයි දෙමාපියන් හට සිතෙන්නට පුළුවන.

මතක තබා ගන්න...

- දරුවා පිළිකාවට ගොදුරු වී ඇත්තේ දෙමාපියන් වන ඔබේ වරදකින් නොවන බව
- ඔබ සිදු කළ හෝ නොකළ හෝ දෙයක් මෙම තත්ත්වයට හේතු නොවන බව

එම නිසා දෙමාපියන් වන ඔබ, කිසිසේත්ම මෙම තත්ත්වයන්ට වරදකරුවන් තමන් යැයි සිතා ඔබ ඔබටම දොස් පවරා ගැනීම නොකළ යුතුය.

6.1 ඔබ මෙම තත්ත්වයට මුහුණ දිය යුත්තේ කෙසේද?

★ ඔබේ සිතේ ඇති බිය, සැක, ආතතිය පිළිබඳව ප්‍රතිකාර කරන සෞඛ්‍ය කාර්යමණ්ඩලය සමඟ විවෘතව කතා කරන්න. මෙය මුලදී ඔබට අපහසු දෙයක් ලෙස හැඟුනත්, ඔබේ සිතේ ඇති ආතතිය අඩු කර සාර්ථකව මෙම තත්ත්වයට මුහුණ දීමට මෙසේ විවෘතව කතා කර තම හැඟීම් බෙදා ගැනීම උපකාරී වේ.

★ මේ සඳහා වෛද්‍යවරුන්ගෙන්, හෙදියන්ගෙන්, මානසික උපදේශකවරුන්ගෙන්, සමාජ සේවා නිලධාරීන්ගෙන් උපදෙස් සහ සහාය ලබා ගන්න.

★ ඔබේ දරුවාගේ රෝගය ගැන තොරතුරු දැන ගැනීමට ඔබට රෝහල් කාර්යමණ්ඩලයෙන් ලැබෙන තොරතුරු වලට අමතරව පොත් පත් කියවීම, අන්තර්ජාලය භාවිත කිරීම ආදිය කළ හැක. නමුත් අන්තර්ජාලයේ මෙම රෝග සම්බන්ධව වැරදි තොරතුරු ද බහුල බැවින්, නිවැරදි තොරතුරු සඳහා පහත වෙබ් අඩවි වෙත යොමු වීම වඩා සුදුසු වේ.

උදා:

- cclg.org.uk
- https://together.stjude.org/en-us/emotional-support-daily-life/parents.html

★ පවුලේ සාමාජිකයන් සහ නෑදෑ හිතවතුන් සමඟ සාකච්ඡා කර නිවසේ වැඩකටයුතු සහ දරුවාගේ වැඩකටයුතු වලට ඔවුන්ගේ සහාය ලබා ගන්න.

ඔබ මෙම තත්ත්වයට මුහුණදීමේදී...

- අතීතයේදී ඔබව දැඩි ආතතියකට පත් වූ අවස්ථාවලදී එයින් මිදීමට ඔබට සහාය වූ ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳව ආවර්ජනය කර, එම ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමෙන් ආතතියෙන් මිදීමට උත්සාහ කරන්න. උදා: කියවීම, සංගීතයට සවන් දීම, අත්කම්වල නිරතවීම වැනි

- අධ්‍යාත්මික කටයුතු වලට නැඹුරුවන්න. තමන් අදහන ආගමට අනුව ඔබ විශ්වාස කරන ආගමික කටයුතුවල නිරත වන්න. ආගමික නායකයන් මුණගැසී ගැටලු පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්න. මේවා මගින් ඔබේ සිතට යම් සහනයක් ලැබෙනු ඇත.

- පිළිකාවට ගොදුරු වූ අනෙකුත් දරුවන්ගේ දෙමාපියන් සමඟ ඉඩ ලද සෑම විටම කතා කරන්න. ඔවුන් ගැටලු වලට මුහුණ දුන් ආකාරය, විසඳුම් සෙවූ ආකාරය අසා දැනගන්න.

- ඔබගේ මානසික තත්ත්වය යථා තත්ත්වයට පත් කර ගැනීමට පොත් පත්, සඟරා ආදිය කියවීමට නැඹුරුවන්න. වෙනදා මෙන් ඔබට කියවීමට අවධානය යොමු කළ නොහැකි විය හැක. එහෙත් එය මෙවන් කාල සීමාවකදී සාමාන්‍ය කරුණකි.

- ඔබ ඔබ ගැනත් සිතන්න. හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම නිසි වේලාවට, නිසි පරිදි ආහාර ලබා ගන්න. දරුවාගේ වැඩ කටයුතු අතරතුර ඔබ ද සුළු හෝ විවේකයක් ලබා ගන්න.

6.2 ඔබ ශක්තිමත් විය යුත්තේ කෙසේද?

සහාය ලබා ගන්න...

- මෙවැනි වේලාවක ඔබට සහායක් / උදව්වක් ලබා දීමට ඔබේ වටපිටාවේ සිටින සියලු දෙනා හට පිළිවන. විශේෂයෙන්ම ඔබේ පවුලේ සාමාජිකයින්ගේ, නෑදෑයින්ගේ, අසල්වාසීන්ගේ, මිතුරන්ගේ සහයෝගය මේ මොහොතේ ඔබට ලොකු ශක්තියක් වනු ඇත. ඔවුන්ගේ සහයෝගය මෙන්ම දිරිමත් කිරීම ද ඔබට මෙම ගැටලුවට මුහුණදීම පහසු කරනු ඇත.

- ඔබේ දරුවාගේ රෝගී තත්ත්වය අන් අයගෙන් සඟවාගෙන තනිව පීඩා විඳීම ඔබේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වයට ද සුදුසු නොවේ. එබැවින් ඔබේ දරුවාගේ ප්‍රතිකාර ගැන ඔබේ පවුලේ සාමාජිකයන්ව, නෑදෑ හිතවතුන්ව දැනුවත් කරන්න. මෙවැනි අවස්ථාවක ඔවුන්ගේ සහාය ලබා ගැනීමට නොපැකිලෙන්න.

- ඔබට ඔවුන්ගෙන් සහාය ලබා ගත හැකි ආකාර ඔවුනට පෙන්වා දෙන්න.
  උදා:
  - ➢ නිවසේ අනෙකුත් දරුවන් රැකබලා ගැනීමට තම සොහොයුරු සොහොයුරියන්ගේ සහාය පැතීම
  - ➢ දරුවා වෙනුවෙන් කරනු ලබන ආගමික කටයුතු සඳහා අසල්වාසීන්ගේ දායකත්වය ලබා ගැනීම

- නෑදෑ හිත මිතුරන් මෙවැනි අවස්ථාවකදී ඔබව තනි නොකරන බව මතක තබා ගන්න. ඔවුන් තමන්ට හැකි පරිදි උපරිමයෙන් ඔබට උදව් කරනු ඇත.

- සෞඛ්‍ය කාර්යමණ්ඩලය සෑම විටම ඔබ සමඟ සිටින බව මතක තබා ගන්න.

6.3 මෙම තත්ත්වයට මුහුණදීමට ඔබේ දරුවාට සහාය වන්නේ කෙසේද?

- දරුවෙකු පිළිකාවකට ගොදුරුව ඇති බව දැනගත් විට දරුවාගේ මුළු ලෝකයම උඩු යටිකුරු වේ. නිවසේ දුව පැන ගිය, පාසල් ගිය දරුවාට රෝහලේ පරිසරය, පරීක්ෂණ, ප්‍රතිකාර ආදී මේ සියල්ලම අළුත් ය; වෙනස් ය.

- මේ නිසා මුල් සති කිහිපය තුළ දෙමාපියන් මෙන්ම දරුවාද බියෙන්, තැතිගැන්මෙන් සහ ආතතියෙන් පසු වේ.

- දරුවා මෙම අවස්ථාවේ ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරය දරුවාගේ වයස, මානසික මට්ටම වැනි කරුණු මත රඳා පවතී. එමෙන්ම ඔබගේ බිය, ආතතිය දරුවාට ඉවෙන් මෙන් දැනෙන බව ද මතකයේ තබා ගන්න.

- රෝහල් කාර්යමණ්ඩලය පිළිකාවට කරන ප්‍රතිකාර ගැන හොඳින්ම දැනුවත් වන්නා සේම, ඔබේ දරුවා ගැන හොඳින්ම දැනුවත් පුද්ගලයා වනුයේ ඔබයි. එම නිසා දරුවාට ප්‍රතිකාර කිරීමේදී ඔබේ උපරිම සහාය රෝහල් කාර්යමණ්ඩලයට නොඅඩුව ලබාදීම ඉතාම වැදගත් වේ.

- දරුවාට හැකි තරම් සුවපහසුව සලසා දෙමින්, වයසට අනුකූලව දරුවාට ද රෝගය ගැන දැනුවත් බව ලබා දෙමින්, මෙම තත්ත්වයට හොඳින් මුහුණ දීමට දරුවාට සහාය වන්නේ කෙසේදැයි අපි විස්තරාත්මක අවබෝධයක් ලබා ගනිමු.

ඔබේ දරුවා වයස අවුරුදු දෙකට අඩු (0 - 2 අතර) දරුවෙකු නම්...

- ★ දරුවාව හැකිතාක් සුවපහසුව තබන්න.
- ★ නිතරම ළඟ රැඳෙමින් ඔබේ උණුසුම ලබා දෙන්න.
- ★ දරුවා සුරතල් කරන්න.
- ★ දරුවාට ගෙදරදී හුරු පුරුදු සෙල්ලම් බඩු, ඇඳ ඇතිරිලි ආදිය රෝහලට ගෙන්වා ගන්න.
- ★ මව / පියා නිතර ළඟ රැඳීම, දැකීම ම දරුවාට ආරක්ෂිත හැඟීමක් ඇති කරවයි.
- ★ දරුවාට හුරු පුරුදු නැළවිලි ගී, කතන්දර නිතරම කියා දෙමින්, නිවසේදී දවස ගත කළ ආකාරයට සමානව රෝහලේදී ද කල් ගත කිරීමට උත්සාහ කරන්න.
- ★ දරුවාට වේදනාකාරී අවස්ථාවලදී, දරුවාව මෘදුව අතගෑම වැනි දේවල් වලින් සහනයක් ලබා දීමට උත්සාහ කරන්න.

ඔබේ දරුවා වයස අවුරුදු 2 - 5 අතර දරුවෙකු නම්...

- ★ මේ අවධියේදී දරුවාට තමන් අවට සිදුවන දේ මෙන්ම දකින දේ ද තේරුම් ගැනීමේ හැකියාව ඇත.

- ★ එමෙන්ම මෙම වයසේ දරුවන් තම දෙමාපියන්ගෙන් ඈත්ව සිටීමට අකැමතිය.

- ★ එසේම රෝහලේදී සිදුකිරීමට නියමිතව ඇති යම් ප්‍රතිකාරයකින් හෝ පරීක්ෂණයකින් හෝ තමන්ට වේදනාවක් ඇති වේදැයි යන බියත් මේ දරුවන් තුළ පවතී.

- ★ එම නිසා කුමන හෝ පරීක්ෂණයකට දරුවාව සූදානම් කිරීමට පෙර, සිදුකිරීමට යන දේ පිළිබඳව දරුවාට සරලව පැහැදිලි කර දීමට දෙමාපියන් වශයෙන් ඔබට පුළුවන. එසේ නොකළහොත් බිය සහ කුතුහලය නිසා දරුවා අනවශ්‍ය ලෙස කලබලයට පත් විය හැක.

- ★ මේ වයසේ දරුවන් සෙල්ලමට වැඩි කැමැත්තක් දක්වන නිසා රෝහල තුළ දරුවාට සෙල්ලම් කිරීමේ අවකාශයන් ඇති තැනකට වෛද්‍ය උපදෙස් ඇතිව දරුවාව රැගෙන යන්න.

- ★ දරුවා වඩාත් කැමති සෙල්ලම් බඩු රෝහලේදීත් දරුවා ළඟ තබාගැනීමට ඉඩ දෙන්න.

- ★ හැකි සෑමවිටම දරුවාට කතන්දර, කවි, සිංදු කියා දෙන්න.

- ★ මෙවැනි සරල ක්‍රම මඟින් දරුවාගේ අසනීප තත්ත්වය දරුවාට මඳකට හෝ අමතක වනු ඇත.

ඔබේ දරුවා වයස අවුරුදු 6 - 12 අතර දරුවෙකු නම්...

- ★ පාසල් වයසේ දරුවන්ට තමන්ට වැළඳී ඇති රෝගය ගැන දැනගැනීමේ උවමනාව ඇති වේ.

- ★ ඔවුන්ට රෝගය ගැන සහ ප්‍රතිකාර ගැන සරලව කියාදීම වැදගත් ය.

- ★ එමෙන්ම රෝහල්ගතව සිටින කාලය තුළ මඟ හැරෙන පාසල් වැඩ ගැනත් ඔවුන් දුක් වනු ඇත.

- ★ ඔවුන්ට සුව වීම සඳහා රෝහලෙන් ලබා දෙන ප්‍රතිකාර උදව් වන බව තේරුම් ගැනීමේ හැකියාව ඔවුන් සතුය.

- ★ මේ වයසේ දරුවන්ට රෝගය පිළිබඳව මෙන්ම ප්‍රතිකාර පිළිබඳවත් ප්‍රශ්න රාශියකට පිළිතුරු සොයාගැනීමේ අවශ්‍යතාව තිබේ.

- ★ ඒවාට හැකිතරම් සරලව පිළිතුරු ලබා දෙන්න.

- ★ පිළිතුරු දීමට අසීරු ප්‍රශ්නවලදී වෛද්‍යවරයා / හෙදිය සමඟ සාකච්ඡා කර, දිය යුතු නිසි නිවැරදි පිළිතුර තීරණය කරන්න.

ඔබේ දරුවා වයස අවුරුදු 12 - 18 අතර (යොවුන් වියේ) දරුවෙකු නම්...

- ★ මෙම වයස් කාණ්ඩයේ දරුවන්ට පිළිකාව, ප්‍රතිකාර, අතුරු ආබාධ යනාදිය පිළිබඳව තරමක් සංකීර්ණ තොරතුරු වුවත් තේරුම් ගැනීමේ හැකියාව ඇත.

- ★ රෝගය හෝ ප්‍රතිකාර හෝ සම්බන්ධ තොරතුරු සෘජුවම වෛද්‍යවරයාගෙන් හෝ සෞඛ්‍ය කාර්යමණ්ඩලයෙන් හෝ අසා දැනගැනීමට ද මේ වයසේ දරුවන් කැමැත්තක් දක්වයි.

- ★ එම නිසා රෝගය පිළිබඳ නිවැරදි කරුණු වසන් කිරීම, ඔවුන්ගේ බිය සහ පීඩනය වැඩි කිරීමට හේතු විය හැක.

- ★ එමෙන්ම, සම වයසේ පිළිකාවට ගොදුරු වූ දරුවන් සමග කතාබහ කිරීමට ඔවුනට ඉඩ ලබා දීමත් ඔවුන්ගේ මනසට සහනයක් වනු ඇත.

- ★ මෙම වයස් කාණ්ඩයේ දරුවන් පිළිකාවත් සමඟ සිරුරේ ඇතිවන වෙනස්වීම් (ඇඟ කෙට්ටු වීම, හිස කෙස් ගැලවී යාම වැනි) ගැන වැඩි අවධානයක් දක්වනු ඇත.

- ★ මෙවැනි දේ සඳහා කල් ඇතිවම සූදානම් වීම තුළින් දරුවාගේ ආතතිය මඳක් අඩු කළ හැකි වේ.

- ★ උදාහරණයක් ලෙස හිස කෙස් ගැලවී යාම පටන් ගත් මුල් අවස්ථාවේදීම නිවසෙන් / රෝහලෙන් බැහැරව යන විට බොරු කොණ්ඩයක් / අලංකාර හිස් වැස්මක් භාවිතයට හුරු කිරීම දැක්විය හැක.

★ එමෙන්ම මෙම වයස් කාණ්ඩයේ දරුවන් මෙවැනි අවස්ථාවක තම දෙමාපියන් මුහුණ දෙන ගැටලු සහ ඔවුන් ඒවාට ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරය ගැන ද ඉතා සංවේදී ය.

★ තමන්ගේ රෝගී තත්ත්වය නිසා තම පවුලේ සාමාජිකයන් මුහුණ දෙන සමාජ, ආර්ථික ගැටලු ගැනත් ඔවුනට හොඳින්ම වැටහේ.

★ මේ නිසා දරුවාට ඇති වන පීඩනය දරුවා විවිධ ආකාරයෙන් මුදා හරිනු ඇත.

උදා: නිතරම දුකෙන් සිටීම, නිතර කේන්ති ගැනීම, නොසන්සුන් වීම, ප්‍රතිකාර වලට අකමැති වීම ආදී ලෙස.

6.4 දරුවා සමඟ කිවයුතු දේ

★ ඔබේ දරුවාගේ ස්වභාවය ගැන වැඩිපුරම දන්නේ දරුවා ළඟින්ම සිටින ඔබයි.

★ දරුවාගේ හිතේ ඇති දුක, බිය, සැකය දුරු කර දරුවාව සතුටින් තැබීමට මුල් විය හැක්කේ ද ඔබටමයි.

★ දරුවා ද මෙවැනි අවස්ථාවක සෑම ගැටලුවකටම විසඳුම් බලාපොරොත්තු වනුයේ ඔබගෙනි.

★ එබැවින් අවංකව, දරුවාගේ වයසට මෙන්ම මානසික මට්ටමට ද ගැලපෙන පරිදි දරුවාට රෝගය පිළිබඳ තොරතුරු පහදා දීම ඔබගේ යුතුකමයි. එමෙන්ම ප්‍රතිකාර සඳහා දරුවාගේ සහාය ලබා ගැනීමට ද මෙය උපකාරී වේ.

★ මව / පියා ලෙස දරුවාගේ රෝගය පිළිබඳව දරුවාට අවංකවම විස්තර කළ යුතු වුවත්, එය කුමන වේලාවක කළ යුතු ද, කුමක් කිවයුතු ද යන්න ඔබට සිතාගත නොහැකි වනු ඇත.

★ එමෙන්ම, ඔබේ කටහඬේ ස්වභාවය සහ මුහුණේ ඉරියවු වලින් ද දරුවා බොහෝ දේ තේරුම් ගනී.

★ එබැවින් හැකිතාක් සන්සුන්ව දරුවා සමඟ කතා කිරීමට උත්සාහ කරන්න.

★ දරුවාත් සමඟ විවෘතව කතා කරන්න. දරුවාගෙන් සත්‍යය සැඟවීමට ඔබ කොපමණ උත්සාහ කළත්, දරුවා කෙසේ හෝ සත්‍යය දැන ගන්නා බවත් මතක තබා ගන්න.

මෙවැනි අවස්ථාවක දෙමාපියන් මුහුණපාන ගැටලු මොනවාද?

දරුවාට රෝගය ගැන දැනුම්දීමට සුදුසුම කෙනා කවුද?

බොහෝ විට දෙමාපියන් වෛද්‍යවරයාගෙන් රෝගය ගැන දැනගනිද්දීම දරුවා ද ඒ පිළිබඳව දැනුවත් වේ. (විශේෂයෙන්ම දරුවා තේරුම් ගත හැකි වයස් කාණ්ඩයක නම්). එසේ වුවත් ඔබගේ දරුවාට කුමක්, කෙසේ පැහැදිලි කළ යුතුද කියා තවදුරටත් ගැටලුවක් මතු වුවහොත් දරුවාගේ වෛද්‍යවරයා හමු වී මේ පිළිබඳව උපදෙස් ලබාගැනීමට පසුබට නොවන්න. ඔබට මේ ගැන දරුවා සමග මුලින්ම කතා කිරීමට අපහසු නම් වෛද්‍යවරයාගේ හෝ හෙදියකගේ හෝ සහාය ලබා ගැනීමටද පිළිවන.

දරුවාට රෝගය ගැන දැනුම්දිය යුත්තේ කවදාද?

රෝගය ගැන දැනගත් අලුතම දරුවාට ද මේ පිළිබඳව යම් තරමකට හෝ දැනුම්දිය යුතුය. එමගින් ඔබ කෙරෙහි දරුවාගේ ඇති විශ්වාසය වැඩි වේ. මින් අදහස් කරන්නේ රෝගය ගැන ඔබ දන්නා සියල්ලම දරුවාට එකවර කීම නම් නොවේ.

රෝගය ගැන දරුවාට කොපමණ දුරට විස්තර කළ යුතුද?

මුලින්ම දරුවාට තේරුම් ගැනීමට පහසු ආකාරයට සරලව රෝගය පිළිබඳව පහදා දිය යුතුය. කාලයත් සමග පරීක්ෂණ සහ ඉදිරිය පිළිබඳව දරුවාට ක්‍රමයෙන් පහදා දිය හැක.

දරුවා කෙසේ ප්‍රතිචාර දක්වනු ඇත්ද?

දරුවාගෙන් දරුවාට ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරය වෙනස්ය. සමහර දරුවන් වචනයෙන් තම හැඟීම් ප්‍රකාශ කරන අතර, සමහර දරුවන් ක්‍රියාවෙන් තම හැඟීම් ප්‍රකාශ කරයි. වෙනදාට වඩා නොසන්සුන්ව සිටීම, නිශ්ශබ්දව සිටීම, හැඬීම, මුරණ්ඩු වීම, කණගාටුවෙන් / බියෙන් සිටීම, කියන දෙයට ඇහුම්කන් නොදීම වැනි ලක්ෂණ දරුවා තුළින් දැකිය හැකි වෙයි. රෝගය ගැන දැනගැනීමත් සමඟ දරුවාගේ දින චර්යාවේ ද සිදුවන වෙනස්වීම් සමඟින් මෙවැනි ප්‍රතික්‍රියා දරුවා තුළින් දක්නට ලැබීම සාමාන්‍ය දෙයකි. එම නිසා සෑමවිටම දරුවා සමඟ ඔබ සිටින බව කතාවෙන් මෙන්ම ක්‍රියාවෙන් ද අඟවන්න.

දරුවාට ඔබ උදව් කළ යුත්තේ කෙසේද?

දරුවා දෙමාපියන්ගේ වෙනස්කම්වලට බොහෝ සෙයින් සංවේදී වේ. එම නිසා දෙමාපියන් ලෙස ඔබ මෙම කාලය තුළ සන්සුන්ව සහ අපේක්ෂා සහගතව ගැටලුවලට මුහුණ දීම මඟින් දරුවාට තම මනස නිරවුල්ව තබා ගැනීමට සහායක් ලැබෙනු ඇත. සමහර දරුවන්ට අන් අය සමඟ කතා කිරීමෙන් සිතට නිදහසක් ලැබේ. තවත් දරුවන් පොත් කියවීමට, චිත්‍ර ඇඳීමට, ලිවීමට, සෙල්ලම් කිරීමට, සංගීතයට ඇහුම්කන් දීමට වැනි දෙයට වැඩි කැමැත්තක් දක්වයි. දරුවාගේ සිතැගි හඳුනාගෙන දරුවා වඩා කැමති දෙයක් කිරීමට අවකාශ සලසා දීමට උත්සාහ කරන්න. දරුවාට සෑම විටම ඔබේ ආදරය නොඅඩුව දැනීමට ඉඩ අරින්න.

6.5 දරුවාගේ ගැටලු

"දරුවා අහන ප්‍රශ්න වලට උත්තර දෙන්නේ කොහොමද කියල මට තේරෙන්නේ නෑ"

- බොහොමයක් දෙමාපියන්ට ඇතිවන ප්‍රශ්නයක් වන්නේ තම දරුවන් රෝගය පිළිබඳව විමසන ප්‍රශ්නවලට කවරාකාරයේ පිළිතුරු දිය යුතුද යන්නයි.

- ඔබට දරුවාගේ ගැටලු වලට පිළිතුරු ලබා දීම පිළිබඳව කිසියම් සැකයක් තිබේ නම් වෛද්‍යවරුන්ගේ / හෙදියන්ගේ සහාය ලබා ගැනීමට නොපැකිලෙන්න.

- දරුවන්ට තම රෝගය ගැන ප්‍රශ්න රාශියක් තිබෙනු ඇත. *'ඇයි මම ලෙඩ උනේ, කවද්ද හොඳ වෙන්නේ, පිළිකාවක් කියන්නේ මොකක්ද'* වැනි ගැටලු ඔවුන්ගේ සිත්වල පැන නඟී. සමහරවිට දරුවා තේරුම් ගත හැකි වයසක සිටී නම් ඔහු / ඇය පිළිකාව පිළිබඳව සමහර තොරතුරු දැන සිටීමට ද ඉඩ ඇත.

මෙවැනි අවස්ථාවලදී කුමන ආකාරයක පිළිතුරු ලබාදිය යුතුද?

"පිළිකාව කියන්නෙ මොකද්ද? / මට හැදිලා තියෙන ලෙඩේ මොකක්ද? / මට මොකක්ද වෙලා තියෙන්නෙ?"

දරුවා පිළිකාව පිළිබඳව කුමන හෝ කරුණක් අසා / දැක තිබේ නම් එම කරුණු පදනම් කරගෙන මෙම ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු දීමට උත්සාහ කරන්න. එමෙන්ම මෙම ප්‍රශ්නයට දරුවාගේ සිතේ ඇති බිය අඩුකර දරුවාට ප්‍රතිකාර ක්‍රියාවලිය තේරුම් ගැනීමට පහසු වන පරිදි සරල පිළිතුරක් ලබා දෙන්න. ඔබේ දරුවා ඉතා කුඩා නම් සිරුරේ ඇති වූ ගැටිත්තක් / ගෙඩියක් හේතුවෙන් දරුවාගේ රෝගී තත්ත්වය හටගෙන ඇති බව හෝ රුධිරය නිසියාකාරව ක්‍රියා නොකිරීම හේතුවෙන් දරුවා රෝගී වී ඇති බව හෝ පවසන්න.

තරමක් වයසින් වැඩුණු දරුවෙකුට නම් ඔවුන් ගොදුරු වී ඇති පිළිකාව කුමක්දැයි නමින්ම (උදා: ලියුකේමියාව, එවින්ග්ස් සාකෝමා ආදී ලෙස) පැවසිය හැකිය. එසේම පිළිකාව බෝ නොවන රෝගයක් බවත් සෑම වයසකම දරුවන්ට පැහැදිලි කරන්න.

"ඇයි මට පිළිකාවක් හැදුනේ?"

දරුවාට මෙසේ සිතීම අරුමයක් නොවේ. තමන් අතින් සිදුවූ වැරදි දෙයක් නිසා තමන් පිළිකාවට ගොදුරු වූ බව සමහර දරුවන්ට සිතෙනු ඇත. එම සිතුවිල්ල වැරදි බව දරුවාට පහදන්න. කුඩා දරුවන් පිළිකාවට ගොදුරු වීමට නිශ්චිත හේතු වෛද්‍යවරුන් පවා තවමත් පරීක්ෂණ කරමින් සොයන බව දරුවාට පවසන්න.

ඔබට එවැනි අවස්ථාවක පහත පරිදි සරල පිළිතුරක් දිය හැක.

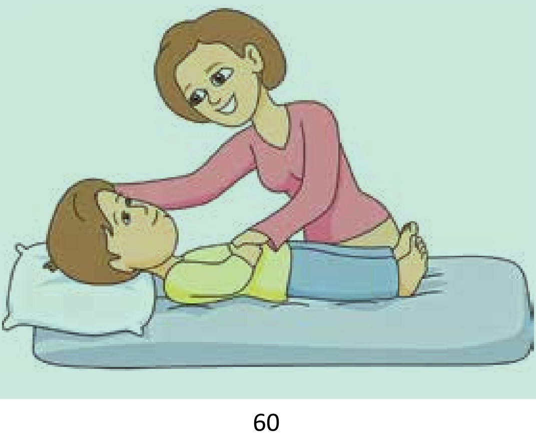
"ඇත්තටම පුතේ / දුවේ ඔයාට මේ ලෙඩේ හැදුනෙ ඇයි කියන්න මම දන්නෙ නැහැ. වෛද්‍යවරුන් වුනත් තවම හරියටම දන්නෙ නැහැ සමහර දරුවන්ට පිළිකා හැදෙන්නත් අනිත් අයට නොහැදෙන්නත් හේතුව. ඒත් මේ ලෙඩේ ඔයාට කාගෙන්වත් බෝවුන ලෙඩක් නොවන බවත්, මේ ලෙඩේ ඔයාගෙන් කාටවත් බෝ නොවන ලෙඩක් බවත් හැමෝම දන්න කරුණක්"

"මට සනීප වෙයිද අම්මේ?"

බොහෝ පරීක්ෂණවලට භාජනය වෙමින් නොයෙක් ප්‍රතිකාර ක්‍රම වලට මුහුණ දෙමින් සිටින නිසා දරුවා මානසික පීඩාවෙන් සිටීමට පුළුවන. පිළිකාවෙන් මිය ගිය පුද්ගලයකු / දරුවෙකු ගැන ඔබේ දරුවා අසා / දැක තිබෙන්නටත් පුළුවන.

මේ නිසා ඔබේ දරුවාටත්, තමාට සනීප වනු ඇත්ද යන ගැටලුව ඇතිවීමට පුළුවන. නිශ්චිතවම සුව කළ හැකි බව වෛද්‍යවරු පවසා තිබේ නම් මෙම ගැටලුවට පිළිතුරු දීම පහසුය. එහෙත් එවැනි පැහැදිලි පිළිතුරක් නැති අවස්ථාවක ඔබට පහත පරිදි දරුවාට පැවසිය හැක.

"පිළිකාවක් කියන්නේ පුතේ ඔයාට ඉස්සර හැදුනු කැස්ස, හෙම්බිරිස්සාව වගේ සතියකින් නැත්නම් දෙකකින් සනීප කරන්න පුළුවන් ලෙඩක් නෙවෙයි. ඒත් වෛද්‍යවරුන්, හෙදියන් මේ ප්‍රතිකාර ලබා දෙන්නේ ඔයාව ඉක්මනින් සනීප කරන බලාපොරොත්තුවෙන් තමයි. මේ ප්‍රතිකාරවලින් මේ වගේ රෝගී තත්ත්වයන් සුව වුනු ළමයින් ඕන තරම් ඉන්නවා. ඒ නිසා ඔයාව සනීප කරන්න පුළුවන් හැමදේම අපි කරනවා"



"අම්මේ මේ ප්‍රතිකාර අතරමැද මට අමාරු වෙයිද?"

රෝහලේ ප්‍රතිකාර ලබන විට, රෝගය නිසා බොහෝ අපහසුවෙන් සහ දුකෙන් සිටින දරුවන්, රෝගය උත්සන්න වී දැඩි සත්කාර ඒකකයට ඇතුළත් කරන දරුවන් මෙන්ම, ප්‍රතිකාර හේතුවෙන් හිසකෙස් හැලීගිය දරුවන් ද ඔබේ දරුවා දකිනු ඇත. තමාට ද එසේ වනු ඇත්දැයි යන ගැටලුව ඔබේ දරුවාට එවිට මතු වනු ඇත. දරුවා මුහුණු ඉරියව්, සංඥා ආදිය මඟින් ප්‍රකාශ කරන දරුවාගේ අවශ්‍යතා ගැන ද නිතර සැලකිලිමත් වන්න. එසේ ප්‍රකාශ කෙරෙන අදහස් තේරුම් ගැනීමට උත්සාහ කරන්න.

ඉහත ප්‍රශ්නයට මෙවැනි සරල පිළිතුරක් ඔබට ලබාදිය හැක.

"....පුතේ, එකම පිළිකාවක් දරුවන් දෙදෙනෙකුට හැදුනොත්, ඒ දෙදෙනා රෝගයට මුහුණදෙන විධි එකිනෙකින් වෙනස්. එක්කෙනෙකුට අමාරු වෙන්න පුළුවන්. අනිත් කෙනාට ඉක්මනින් සුව වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා මේ වාට්ටුවේ ඉන්න අනිත් දරුවන් දිහා බලලා ඔයා බය වෙන්නවත්, දුක් වෙන්නවත් ඕන නැහැ.

ඒ වගේම අපට මේ ප්‍රතිකාරය කරලම බලන්න වෙනවා. මම හිතන්නෙ නම් පුතාට මේකෙන් හොඳ වෙයි කියලා. ප්‍රතිකාර ලබන අනිත් දරුවන් දැක්කහම පුතා බය වෙන එක සාධාරණයි. ඒත් හිතන්න හැමදේම හොඳින් සිද්ධ වේවි කියලා. ඔයාට ඉදිරියට කරන පරීක්ෂණ, ප්‍රතිකාර ගැන වෛද්‍යවරුන් අවශ්‍ය වෙලාවට අපිව දැනුවත් කරාවි. අපි කොහොමහරි එකතුවෙලා මේක හොඳ කරගන්න උත්සාහ කරමු....."

6.6 දරුවාගේ දින චර්යාවේ වෙනස

පාසල වෙනුවට රෝහල...

ඔබේ දරුවා පාසල් යන වයසේ දරුවෙකු නම් ප්‍රතිකාර කරන අවධියේ දී පාසල් යන දින ගණනට වඩා පාසල් නොයන දින ගණන වැඩි වනු ඇත.

දරුවාගේ රෝගය ඉක්මණින්ම සුව වීමට නම් ප්‍රතිකාර සේම මානසික සතුට ද ඉතා වැදගත් වේ.

රෝහලේ පරිසරය දරුවාට ප්‍රියජනක කළ හැක්කේ කෙසේද?

- දරුවාට සමීප, දරුවා කැමති ක්‍රියාකාරකම් වල රෝහලේදී ද නිරත වීමට ඉඩ සැලැස්වීමෙන් (පොත් කියවීම / චිත්‍ර ඇඳීම වැනි)

- දරුවාට වෙනත් විවිධ වූ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමට ඉඩ සැලැස්වීමෙන් (අත්කම් / ක්‍රීඩා වැනි)

- දරුවා පාසලේ පාඩම් මග හැරීයාම පිළිබඳව සිතන්නේ නම් රෝහල තුළදීත් දරුවාට තම අධ්‍යාපන කටයුතු නොකඩවා කිරීමට මග පෙන්වීමෙන්

විවෘත පාසල් අධ්‍යාපන හා විනෝදාත්මක වැඩසටහන් ඒකකයක් අපේක්ෂා රෝහලේ තිබෙන බව ඔබ දන්නවාද?

මෙය පිහිටා ඇත්තේ ළමා වාට්ටු සංකීර්ණයේ බිම් මහලේය. කාර්යභාර හෙද නිලධාරිනියක් යටතේ පවතින මෙය විවිධ අංග වලින් සමන්විතය.

මේ එක් එක් අංගය ඔබේ දරුවාට වැදගත් වන්නේ කෙසේද?

පුස්තකාලය

මෙම පුස්තකාලය සෙල්ලම් ගෙදර පරිශ්‍රයෙහි පිහිටා ඇති අතර මෙහි දරුවන්ට කියවිය හැකි විවිධ පොත් රාශියක් තිබේ. පුස්තකාලය තුළ රැඳී සිට හෝ වාට්ටුවට ගෙන ගොස් හෝ කියවීමට පොත් නිකුත් කරනු ලැබේ. දෙමාපියන් සඳහා වූ පුස්තකාලයක් ද මෙම සෙල්ලම් ගෙදර පරිශ්‍රය තුළ පිහිටා ඇත.

පෙර පාසල

කුඩා දරුවන්ට අවශ්‍ය සමාජයීය කුසලතා සහ හසුරු කුසලතා වර්ධනය කිරීම මෙන්ම සාමාන්‍ය ජීවිතය පිළිබඳව සංවේදනයන් ලබාදීම ද මෙම පෙර පාසලේ ප්‍රධාන අරමුණයි.

අකුරු ලිවීම මූලික පරමාර්ථය නොවේ. සතියේ දින පහේම උදේ 9 සිට 11 දක්වා පෙර පාසලෙහි අධ්‍යාපන කටයුතු සිදු කරනු ලැබේ. දිනපතා සහභාගී වීම අවශ්‍ය නොවේ.

පාසල

දරුවාට ප්‍රතිකාර සඳහා දිගු කාලයක් රෝහලේ රැඳී සිටීමට සිදුවන අවස්ථාවලදී අතපසු වන අධ්‍යාපනික කටයුතු ගැන ඔහු / ඇය දුක් වන්නේ නම් මෙම පාසලට දරුවාව ඇතුළත් කළ හැක. මෙහි සතියේ දවස් පහේම පෙරවරු 8 සිට පස්වරු 1 දක්වා සුදුසුකම් ලත් ගුරුවරුන් ස්වේච්ඡාවෙන් පැමිණ ඉගැන්වීම් කටයුතු සිදු කරනු ලබයි. දරුවාගේ අවශ්‍යතාව අනුව දරුවාට අවශ්‍ය විෂය කරුණු මෙහිදී උගන්වනු ලැබේ. මෙය දරුවාගේ මානසික ආතතිය දුරු කරලීමට සහ අධ්‍යාපනික කටයුතු නොකඩවා කර ගෙන යාමට යම් දුරකට ඉවහල් වේ. සෙල්ලම් ගෙදරින් වැඩිදුර විස්තර සඳහා විමසීම් කළ හැකි අතර අවශ්‍ය පරිදි පාඩම් කටයුතු සංවිධානය කර ගත හැක.

සෙල්ලම් ගෙදර - පාසලේම අංගයකි

සතියේ දිනවල පෙරවරු 7 සිට පස්වරු 4 දක්වා සහ සති අන්ත වලදී පෙරවරු 7 සිට පස්වරු 1 දක්වා මෙහිදී දරුවාට කැමති ක්‍රියාකාරකමක යෙදීමේ හැකියාව ලැබේ. චිත්‍ර ඇඳීමට, පාට කිරීමට, අත්කම් කිරීමට අවශ්‍ය කරන සියලුම ද්‍රව්‍යයන් ද මෙහිදී සපයා දෙනු ලැබේ.

එසේම දරුවාට විවිධ ක්‍රීඩාවල යෙදීමට අවශ්‍ය කරන ක්‍රීඩා භාණ්ඩ සහ කුඩා දරුවන් සඳහා සෙල්ලම් බඩු රාශියක් ද මෙහි තිබේ.

සෙල්ලම් බඩු පුස්තකාලය (Toy Library)

වාට්ටුවෙන් පිටතට යාමට අපහසු දරුවන් සඳහා මෙයින් සෙල්ලම් බඩු රැගෙන ගොස් දරුවාට ලබා දී සෙල්ලම් කිරීමට ඉඩ සැලැස්වීමට දෙමාපියන්ට හැකියාව ලැබේ.

වාට්ටුවෙන් පිටතට යාමට නොහැකි කුඩා දරුවන් දිගටම වාට්ටුවේ රැඳී සිටින විට ඒකාකාරී බව නිසා නොයෙක් ගැටලු ඇති වේ.
උදා: කේන්ති යාම, දුකෙන් සිටීම, මුරණ්ඩු වීම

බොහෝ වේලාවට දෙමාපියන්ට මෙවන් අවස්ථාවන්හිදී ස්මාර්ට් දුරකතනය දරුවාට දීමට සිදුවේ. නමුත් විශේෂයෙන් ඉතා කුඩා වයසේදීම දීර්ඝ කාලයක් ඩිජිටල් තිර භාවිතය ද දරුවා කෙරෙහි අහිතකර බලපෑම් ඇතිකිරීමට හේතුවකි.

එම අවදානම අවම කරවීම සඳහා අවුරුදු 5ට අඩු කුඩා දරුවන් සඳහාම විශේෂ වූ විවිධ සෙල්ලම් බඩු සහ විවිධ ක්‍රියාකාරකම් සහිත මෙම සෙල්ලම් බඩු පුස්තකාලය සෙල්ලම් ගෙදර පිහිටුවා ඇත.

මෙයින් සෙල්ලම් බඩු රැගෙන විත් දරුවා යම් කාලයක් සෙල්ලම් කිරීමෙන් පසුව නැවත වෙනත් සෙල්ලම් බඩුවකට මාරු කරගැනීමෙන් (toy rotation) දරුවා වඩාත් කැමැත්තෙන් සෙල්ලම් කරනු ඇත.

6.7 රෝගී දරුවාගේ සොහොයුරු සොහොයුරියන්

- පවුලේ එක් දරුවෙකු පිළිකාවට ගොදුරු වී ඇති බව දැනගත් විට ඒ දරුවා පමණක් නොව පවුලේ සියලුම සාමාජිකයන් එයින් පීඩාවට පත් වේ.

- මේ අතරිනුත් පවුලේ වෙනත් දරුවන් විශේෂ වේ. ඔවුන් තම සොහොයුරා / සොහොයුරිය ගැන දුක් වේ. එමෙන්ම තම සොහොයුරාට / සොහොයුරියට කුමක් සිදුවේදැයි බියට පත් වේ.

- දෙමාපියන් ඇතුළු පවුලේ වැඩිහිටියන් රෝගී දරුවා සම්බන්ධව වෙහෙසෙන විට, එම රෝගී දරුවාගේ සොහොයුරු සොහොයුරියන් තම දෙමාපියන්ගේ ආදරය, රැකවරණය වෙනදා මෙන් නොලැබී යාම නිසා තනිකමෙන් පීඩාවට පත් වේ.

මෙවැනි තත්ත්වයකදී දෙමාපියන් වන ඔබ, පවුලේ අනෙකුත් දරුවන්ට සහාය විය යුත්තේ කෙසේද?

- ★ තමන්ගේ කාලයෙන් සුළු වේලාවක් හෝ අනෙක් දරුවන් සමඟ ගත කිරීමට උත්සාහ කරන්න.

- ★ දිගු කාලයක් රෝහල්ගත වී සිටීමට සිදුවුවහොත් දිනපතා දුරකතනය මඟින් හෝ අනෙක් දරුවන් සමඟ කතා කිරීමට ඉඩ සලසා ගන්න. තමන් ඔවුන්ට ද එකසේ ආදරය දක්වන බව දැනෙන්නට සලස්වන්න. එම දරුවන්ගේ ගැටලු ගැන විමසන්න. ඔබ ඔවුන්ට ඇහුම්කන් දීමම ඔවුන්ගේ සිතට සුළු හෝ සහනයක් ගෙන දීමට හේතු වනු ඇත.

- ★ සොහොයුරා / සොහොයුරියගේ තත්ත්වය ගැන අනෙක් දරුවන් සමඟ කතා කරන්න. ඔබට හැකි අයුරින් ඔවුන්ට සොහොයුරා / සොහොයුරියගේ තත්ත්වය ගැන සහ ප්‍රතිකාර ගැන පැහැදිලි කරන්න. සොහොයුරා / සොහොයුරිය බැලීමට රෝහලට යාමට ඔවුන්ටත් අවස්ථාවක් සලසා දෙන්න. රෝගී දරුවාගේ වැඩ කටයුතු වලට ඔවුන්වත් හැකිතාක් සම්බන්ධ කර ගන්න.

- ★ අනෙක් දරුවන්ගේ කටයුතු සාමාන්‍ය පරිදි කිරීමට හැකිතාක් සහාය වන්න. ඔවුන්ගේ පාසල් ගමන කඩ නොවන ආකාරයට වැඩපිළිවෙලක් සැකසීමට උත්සාහ ගන්න. ඔවුන්ට විවිධාකාරයෙන් සහාය දිය හැකි පුද්ගලයින්ගේ සහාය ලබා ගැනීමට පසුබට නොවන්න.

දරුවාගේ සොහොයුරු සොහොයුරියන්ගේ ආරක්ෂාව

- ★ මව හෝ පියා හෝ රෝගී දරුවා සමඟ රෝහලේ නැවතී සිටින විට අනෙක් දරුවන්ගේ ආරක්ෂාව ගැන ද සැලකිලිමත් විය යුතුය.

- ★ තමන්ට විශ්වාසවන්ත ළඟම ඥාතියකු (ආච්චි, සීයා, මවගේ හෝ පියාගේ හෝ **සොහොයුරියක්** වැනි) නිවසේ නතර කර ගැනීම හෝ ඔවුන්ගේ නිවසක තාවකාලිකව දරුවන්ව නැවැත්වීම හෝ කළ හැක.

- ★ එනමුත් දරුවා නවත්වන්නේ ඥාති නොවන අයෙකුගේ නිවසක නම් එම නිවස සහ එහි වටපිටාව ගැන මනා අවබෝධයකින් සිටිය යුතුය.

- ★ අනෙක් දරුවන්ගේ ගුරුවරුන්, යහළුවන්ගේ දෙමාපියන්, අසල්වැසියන් සහ හිතමිතුරන්ගේ ද සහාය මෙවැනි අවස්ථාවලදී ලබා ගත හැක.

6.8 ආර්ථික අපහසුතා

- වෙනත් රෝගී තත්ත්ව මෙන් නොව පිළිකාවකට ගොදුරු වූ දරුවෙකුගේ පරීක්ෂණ සහ ප්‍රතිකාර සඳහා දිගු කාලයක් රෝහල්ගතව සිටීමට සිදුවනු ඇත.

- ඒ කාලය තුළ මව / පියා වන ඔබටත් දරුවා සමඟ රැඳී සිටීමට සිදු වේ. ඔබේ සහකරුට / සහකාරියට ද දරුවා බැලීමට නිතර රෝහලට යාමට ඒමට සිදුවේ.

- එවිට ඔබ / සහකරු දෛනිකව මුදල් උපයන අයෙකු නම් එම කටයුතු අඩපණ වීමට ද, රැකියාවක නියුතු නම් අධික ලෙස නිවාඩු ලබා ගැනීමට ද සිදු විය හැකි බැවින්, එම කාලසීමාවේදී නිවසේ ආදායම අඩු වීමට ඉඩ ඇත. එමෙන්ම ගමන් වියදම් සහ දරුවාගේ වෙනත් අමතර වියදම් නිසා වෙනදාට වඩා වැඩි වියදමක් දැරීමට ද සිදු වනු ඇත. එම නිසා මෙම කාල සීමාව තුළ අනවශ්‍ය වියදම් සීමා කර මුදල් ප්‍රවේශමෙන් පරිහරණය කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.

- **එමෙන්ම, දරුවාගේ රෝගී තත්ත්වයත් සමඟ ඔබට ආර්ථික අපහසුතා තදබල ලෙස දැනේ නම් ඒ සම්බන්ධව ඔබට ප්‍රතිකාර කරන සෞඛ්‍ය කාර්යමණ්ඩලය සමඟ විවෘතව පවසන්න.** එවිට ඔවුන් ඔබව ආර්ථික සහන / මුදල් ආධාර ලබා දීමට සලකා බැලෙන උපදේශන සේවා ඒකකය වෙත යොමු කරනු ඇත.

★ එහිදී ඔවුන් ඔබගේ ගැටලු සාකච්ඡා කර ඔබට සුදුසු ආර්ථික සහන සැපයුම් මාර්ගයකට මඟ පෙන්වනු ඇත. එමෙන්ම එහිදී සමාජ සේවා නිලධාරින් ද ඔබේ පවුලේ ආර්ථික තත්ත්වය අනුව ඔබට සැපයිය හැකි සහන (රෝගාධාරය, අධ්‍යාපන ආධාර) ලබා ගැනීමට උපකාර කරනු ඇත.

★ පාසල් වයසේ දරුවන්ට ලැබෙන සුරක්ෂා රක්ෂණාවරණය, සැත්කම් ආධාර හෝ වෙනත් සුදුසු ආධාර හෝ පිළිබඳව ඔබව දැනුවත් කර ඔබගේ පළාතට අදාළ සමාජ සේවා නිලධාරි වෙත ඔබව යොමු කරනු ඇත.

★ එසේම ඔබට / ඔබගේ පවුලේ අයෙකුට සුදුසු යැයි හැගේ නම් වෘත්තීය පුහුණු වැඩසටහන් වලට (ලියුම් කවර / පහන් තිර / පාපිසි නිෂ්පාදනය) හෝ ආර්ථික උත්පාදන වැඩසටහන් වලට හෝ යොමු කරවීමට සමාජ සේවා නිලධාරින් කටයුතු කරනු ඇත.

6.9 ඔබ කායිකව මෙන්ම මානසිකව ද ශක්තිමත්ව සිටිය යුතුය

ඔබගේ සම්පූර්ණ අවධානයම දරුවාට යොමුවීම නිරායාසයෙන්ම සිදු වන බැවින් ඔබගේ කෑම, නින්ද, විවේකය යනාදී සෑම දෙයක්ම අතපසු වීම සාමාන්‍යය. නමුත් ඔබේ දරුවාගේ වැඩ කටයුතු නිසියාකාරව කිරීමට නම් ඔබ කායිකව මෙන්ම මානසිකව ද ශක්තිමත්ව සිටිය යුතුය. ඒ සඳහා දරුවාගේ වැඩ කටයුතු අතර කාලයක් වෙන් කර ගැනීම ඉතා වැදගත්ය.

ඒ සඳහා ඔබට අනුගමනය කළ හැකි පියවර කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

ආහාර

- දරුවාට මෙන්ම ඔබටත් නිසි වේලාවට පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම නිරෝගීව මෙන්ම ශක්තිමත්ව සිටීමට අත්‍යවශ්‍ය වේ.

- දරුවා ගැනම සිතමින් වුවමනාවෙන්ම ආහාර වේල් මඟ හරිමින් දුකෙන් සිටීමෙන් වළකින්න.

- හැකි සෑම විටම ප්‍රධාන ආහාර ලෙස සමබල ආහාර වේලක් ලබාගන්න.

- ක්ෂණික, තෙල් අධික ආහාර වලින් (රෝල්ස්, පැටිස්, කට්ලට්, ක්ෂණික නූඩ්ල්ස්, කොත්තු රොටී වැනි) වැළකීමට හැකිතාක් උත්සාහ ගන්න.

නින්ද

- ප්‍රමාණවත් රාත්‍රී නින්ද, පසු දින කාර්යක්ෂමව දරුවාගේ වැඩ වල නිරත වීමට සහාය වේ.

- දරුවාගේ ප්‍රතිකාර නිසා අවදියෙන් සිටීමට සිදුවුවහොත් හැර, රාත්‍රියට නොනිදා සිටීම පුරුද්දක් කර ගැනීම සුදුසු නැත.

- ඔබට රාත්‍රියට නින්ද නොයාමේ ගැටලුවක් තිබේ නම් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගැනීම වඩා සුදුසු වේ.

ක්‍රියාකාරීව දවස ගෙවීම

- නිවසේ සිටී නම් දවස මුළුල්ලේම කය වෙහෙසවා වැඩෙහි යෙදෙන ඔබට රෝහලේදී දරුවා අසලම වාඩි වී සිටීමට සිදුවේ.

- වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව එසේ සිටීමට සිදුවන අවස්ථා වලදී හැර, අනෙක් අවස්ථා වලදී රෝහල තුළදී ද ක්‍රියාකාරීව දවස ගෙවීමට උත්සාහ කරන්න.

  උදා: රෝහල තුළ එහා මෙහා යාමේදී විදුලි සෝපානය භාවිත නොකර පඩි පෙළ භාවිත කිරීම

මානසික ආතතිය අඩුකර ගැනීම

- දරුවා සමඟ සිටීමේදී ඔබ කැමති ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීමට ද උත්සාහ ගන්න. (පොත් / පුවත්පත් / සඟරා කියවීම, කවි / කතා රචනා කිරීම, සංගීතයට සවන් දීම යනාදී)

- ඔබේ හැඟීම් සිර කරගෙන තනිව පීඩා විඳීමෙන් වළකින්න. ඔබට සිතෙන දේ අන් අය (ඔබේ සහකරු / ඥාතීන්) සමඟ පවසන්න. එසේත් නොහැකි නම් ඒවා ලිවීමට හෝ පුරුදු වන්න.

- ආගමානුකූලව සිතීමට හුරුවන්න. ඔබේ මානසික ආතතිය අඩු කර ගැනීමට විවිධ ක්‍රම භාවිත කරන්න. සමහර දෙමාපියන් භාවනාව මඟින් සිත සන්සුන් කර ගැනීමට පුරුදු වී සිටියි. එමෙන්ම ඔබ බෞද්ධයකු නම් රෝහලේ බුදු මැදුර වෙත යාම සහ එහි සුළු කාලයක් ගත කිරීම ඔබේ සිත සන්සුන් කර ගැනීමට හේතු වේ. ඔබ කවර ආගමකට අයත් වුවත් හැකි සෑම විටම තම ආගම මෙනෙහි කිරීම සහ ආගමානුකූලව සිතීම තුළින් සිත සන්සුන් කර ගැනීමට උත්සාහ කරන්න.

- ඔබගේ සහකරු / සහකාරිය ද මෙවැනි අවස්ථාවක දී දැඩි මානසික පීඩනයෙන් සිටින බව මතක තබා ගන්න. දෙදෙනාම මේ සම්බන්ධව විවෘතව කතා කිරීම දෙදෙනාටම රුකුලක් වනු ඇත. තමන්ගේ අනෙක් දරුවන් මෙන්ම සහකරු / සහකාරියගේ අවශ්‍යතා ගැන ද අවධානය යොමු කරන්න.

උපදේශන සේවා ඒකකය

- ඔබේ දරුවා හෝ දරුවා රැකබලාගන්නා තැනැත්තා වන ඔබ හෝ පීඩාකාරී මානසික තත්ත්වයකින්, ආතතියෙන් හෝ වෙනත් මානසික අසාමාන්‍යතාවකින් හෝ පීඩා විඳී යැයි ඔබට ප්‍රතිකාර කරන වෛද්‍ය කාර්යමණ්ඩලය හඳුනාගතහොත්, එම තත්ත්වයට පිළියම් යෙදීමට උපදේශන සේවා ඒකකයේ සහාය ඔබට ලබා ගත හැක.

- එම අංශයේ වෛද්‍යවරුන් ඔබ / දරුවා සමඟ සාකච්ඡා කර අවශ්‍ය ප්‍රතිකාර සහ පිළියම් යොදා, ඔබ / දරුවා එම තත්ත්වයෙන් මුදවා ගැනීමට කටයුතු කරනු ඇත.

- එසේම මෙම ඒකකය හරහා ඔබේ දරුවාගේ මෙන්ම ඔබගේද මානසික සුවතාව සඳහා විවිධ වැඩසටහන් (නිර්මාණාත්මක / අධ්‍යාපන / උපදේශන / භාවනා යනාදී) පවත්වනු ලැබේ. ඒවාට සහභාගි වීමෙන් ඔබේ සිතේ පීඩාකාරී බව මඟ හරවා ගත හැක.

- ඔබට උපදේශනය සඳහා අපේක්ෂා රෝහලේ උපදේශන සායනය වෙත ඍජුව පැමිණිය හැක.

- දෙමාපියන් සහ දරුවන්ගේ රැකබලාගන්නන් සඳහා කණ්ඩායම් උපදේශන සේවාවන් ද ලබා ගත හැක.

ආදරණීය දෙමව්පියනි,

පිළිකාව...
අකුරු සතරකි එය
රෝගයකි බෝ නොවන...
සරදමක් නොවේ එය
දෛවයෙන් උරුම වුන...
සුව කරන්නට හැකිය
නොහැකි ඒවා අඩුය
නමුදු ඒ ඉලක්කය -
- වෙත ගමන බෝ දුරය...
ජය ගැනුම පිණිස එය
ඔබ ද කැප විය යුතුය...
අමිල වූ සෙනෙහසින්
පුබුදු කළ මල් කැකුළ
මිලින වන ලකුණු දැක
කෙලෙස සැනසෙනුද ඔබ...
නමුදු දිරිමත් වන්න
සම සිතින් ඉවසන්න
අඬනු වැළපෙනු නොහී
මැදහත්ව විමසන්න...
ඔබේ පිහිටට පැමිණි
ජීවකවරුන් සැමට
ඔබේ සහයත් දෙන්න...
නොකඩවා ප්‍රතිකාර
දරුවාට ලැබ දෙන්න
පිළිකාව ජය ගන්න
අදිටනක් කර ගන්න
සුවපත් වූ හෙටක් වෙත
අබිමනින් පිවිසෙන්න...

References

1. Children With Cancer – A Guide for Parents, National Cancer Institute, U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES, National Institutes of Health

2. American Cancer Society - Children Diagnosed With Cancer: Dealing With Diagnosis

3. Children's Cancers - JEET ASSOCIATION FOR SUPPORT TO CANCER PATIENTS, MUMBAI, INDIA

මෙහි ඇතුළත් කර ඇති සියළු පින්තූර / රූප සටහන් අන්තර්ජාලයෙන් උපුටා ගන්නා ලද අතර, එයට හිමි ප්‍රණාමය එහි මුල් අයිතිකරුවන්ට හිමි විය යුතුය.

සටහන්

සටහන්

තම දරුවා පිළිකාවට ගොදුරු වී ඇති බව
දැනගැනීමට ලැබුණු පසු
දෙමාපියන් / රැකබලාගන්නන් වන ඔබට
විවිධාකාර ගැටලු රාශියකට
මුහුණපෑමට සිදු විය හැක.
මේ පොත් පිංච මඟින්
එවැනි ගැටලු මඟහරවාගෙන
ඉදිරියට යා යුත්තේ කෙසේදැයි
ඔබට මඟ පෙන්වනු ඇත.

ඔබට සහ ඔබේ දරුවාට
සහනයක් විය හැකි තොරතුරු සහ
ගැටලු වලට මුහුණ දිය යුතු ආකාරය
පිළිබඳ උපදෙස් මෙහි අඩංගු වේ.

ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන
555/5, මහජන සෞඛ්‍ය සංකීර්ණය
ඇල්විටිගල මාවත, නාරාහේන්පිට, කොළඹ 05.
nccpsl@yahoo.com
http://www.nccp.health.gov.lk
Phone : 0112 368627 / Fax : 0112 36827

ISBN 978-955-3666-96-3

Designed and Printed by
M.D. Gunasena and Company Printers (Private) Limited