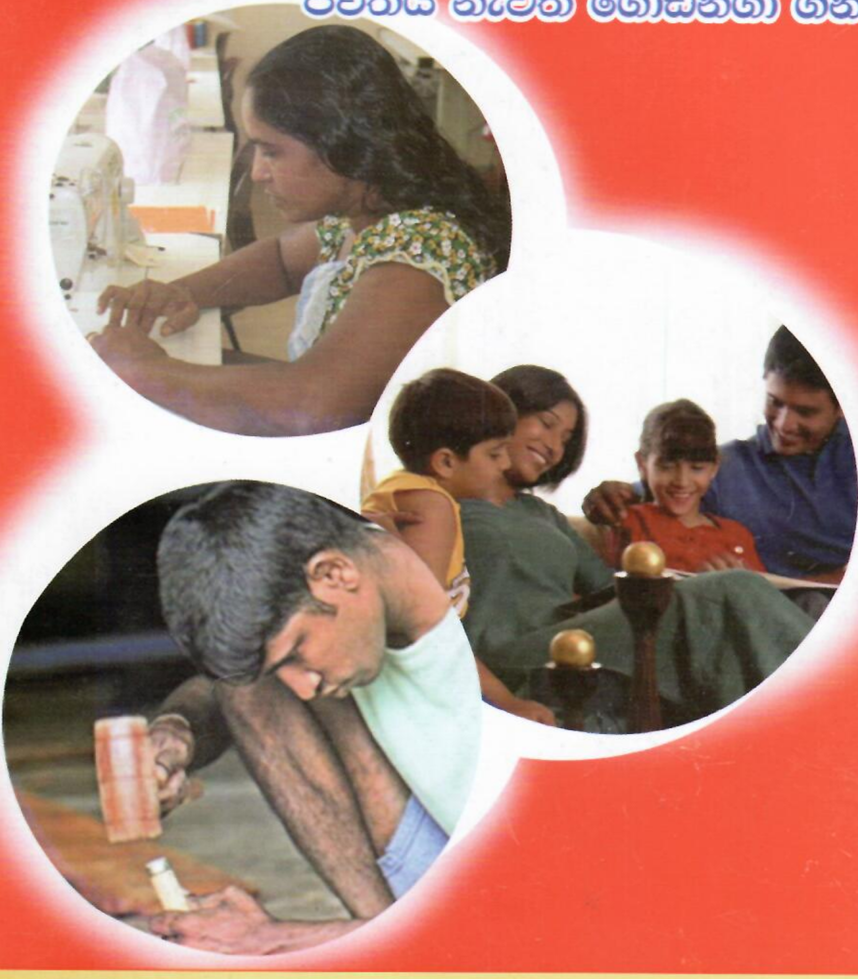
" ස්වයං සුරක්ෂිතභාවය තුළින්
ජීවිතය නැවත ගොඩනගා ගනිමු "



ලාදුරු රෝගය නිසා ඇතිවන විකෘතිතා සහ ආබාධිත තත්වයන් නිවාරණය සඳහා අනුගමනය කල යුතු උපදෙස් මාලාව

FAIR MED
Health for the poorest

"ලාදුරු රෝගය නිසා ඇතිවන ආබාධිත තත්වයන්ගෙන් වැලකෙමු"

ලාදුරු රෝගය නිසා ඇතිවන විකෘතිතා සහ ආබාධිත
තත්වයන් නිවාරණය සඳහා අනුගමනය කළ යුතු
උපදෙස් මාලාව

2017

හැඳින්වීම

මුලික අවධියේ දී රෝගය හඳුනා ගැනිමෙන් සහ නිසියාකාරව ප්‍රතිකාර ආරම්භ කිරිමෙන් ලාදුරු රෝගය නිසා ඇතිවන විකෘතිතා වලක්වා ගත හැකිවේ. ඒ සඳහා රජයේ රෝහල්වල සමේ රෝග සායන වලින් ලබා දෙන ඖෂධ නිසි කලට, නියමිත මාත්‍රාවලින් ලබා ගත යුතු අතර, දැනටමත් විකෘතිතා සහිත රෝගින් සඳහා රජයේ රෝහල් වල භෞත චිකිත්සක සායන සහ වෘත්තිය චිකිත්සක සායන මගින් නොමිලයේ ප්‍රතිකාර ලබා දෙනු ලැබේ. එමෙන්ම ලාදුරු රෝගය නිසා විකෘතිතාවයන්ට ලක් වී සිටින රෝගින් හට එම තත්වයන් මගහරවා ගැනිමට තමා විසින්ම අනුගමනය කල හැකි සරල ක්‍රියාපිලිවෙත් තිබෙන අතර, මෙම උපදෙස් මාලාව මගින් ඒ සඳහා මග පෙන්වීමක් ලබා දෙනු ඇත.

ලාදුරු රෝගය නිසා ප්‍රධාන ලෙස දුබලතාවයන්ට ලක්විය හැකි ස්ථාන

ඔබගේ

සහ

ඇස් ආශ්‍රිතව ඇති විය හැකි දුබලතා

✱ ඇසිපිය වැසීමට අපහසු වීම

දූවිලි, සූර්යාලෝකය සහ වියලි බව ඇස් වලට හානිකර වේ. හැකි සෑම අවස්ථාවකදී ම එයින් ආරක්ෂා වීමට කටයුතු කලයුතු අතර, එය දෛනික පුරුද්දක් බවට පත්කර ගත යුතුය.

රෝගී ඔබ විසින් කළ යුතු දේ ......

1. දිනපතා කණ්ණාඩියක් ඉදිරියේදී තම ඇස් රත්පැහැ ගැන් වී ඇත්දැයි ස්වයං පරීක්ෂාවකට ලක් කිරීම. ඇස් රතු වී ඇත්නම් හැකි ඉක්මනින් වෛද්‍යවරයෙකු වෙත හෝ රජයේ රෝහලක අක්ෂි සායනයක් වෙත යොමු වීම.

2. ඇස් වල කැසීමක් හෝ අසාමාන්‍ය තත්වයක් ඇති වු විට,
   - ඇස් පොඩි කිරීමෙන් වැළකීම
   - ඇස කෙළවර සම ඇද දිගු කිරීමෙන් ඇස වැසීම
   - නිර්දේශිත ඖෂධ බිංදු (Eye drops) ඇසට යෙදීම

3. දිවා කාලයේදී,

- එළිමහනේ සිටින විට අව්කණ්නාඩි සහ හිස් වැසුම් පැළඳීම

- දූවිලි හෝ වියලි බවක් ඇති විට, ඇස් තදින් වසා ගැනීම
- මැස්සන්ගෙන් සහ කෘමි සතුන්ගෙන් ඇස් ආරක්ෂා කර ගැනීම. විදුලි පංකාවක් හෝ අවානක් වැනි ආධාරක භාවිතයෙන් කෘමි සතුන් පලවා හැරීම

4. රාත්‍රී කාලයේදී කෘමි සතුන්ගෙන් සහ දූවිලි වලින් ආරක්ෂා වීම සඳහා නින්දට යන විට,

- මදුරු දැලක් භාවිතා කිරීම
- පිරිසිදු රෙදි කඩකින් ඇස් ලිහිල්ව ආවරණය කර ගැනීම
- හිස සිට රෙද්දක් පොරවා ගැනීම

5. ඇසට දූවිලි ඇතුලු වූ විට,
   - ඇස් පොඩි කිරීමෙන් වැළකීම
   - පිරිසිදු රෙදි කැබැල්ලක් ආධාරයෙන් ඉවත් කිරීම
   - නිර්දේශිත ඖෂධ බිංදු (Eye drops) ඇසට යෙදීම

පවුලේ අය විසින් කළ යුතු දේ ......

1. දිනපතා ඇස් පරික්ෂා කරගැනීමට රෝගියාට සහය වීම සහ ඒ සඳහා රෝගියා උනන්දු කරවීම
2. ඇසේ වියලි ගතිය දුරලීම සඳහා ඖෂධ යෙදීමට රෝගියාට සහය වීම
3. අසාමාන්‍ය අවස්ථාවකදී (ඇස් ඉදිමීම, කඳුලු ගැලීම, රතු වීම ආදිය) වෛද්‍යවරයෙකු හෝ රජයේ රෝහලක අක්ෂි සායනයක් කරා රෝගියා යොමු කරවීම

අත් සහ පාද ආශ්‍රිතව ඇති විය හැකි දුබලතා

★ අත් පා වල හිරි ගතිය

★ ඇඟිලි වකුටු වීම

★ අත් පා වල වේදනා රහිත තුවාල

4. පවතින තුවාල පිරිසිදු කර දිනපතා බෙහෙත් දැමීම
5. දුර්වල වී ඇති මාංශපේශී සහ ඇඟිලි සඳහා යෝග්‍ය ආධාරක සහ සරල ව්‍යායාම භාවිතා කර දිනපතා ව්‍යායාම සිදු කිරීම

අත් සඳහා ව්‍යායාම

ව්‍යායාම ආකාරය 1

i. අත් වල තෙල් වැනි සුදුසු ආලේපනයක් තවරා ගන්න

ii. රූපයේ දැක්වෙන ආකාරයට එක් අතකින් අත මිට මොළවා (තදින් මිට මොළවා ගැනීම සුදුසු නැත) අනෙක් අත්ල මත තබා, මිටි කරගත් අතේ ඇඟිලි දිග හරිමින් අනෙක් අත්ල මත තද කරන්න

iii. තත්පර දහයක් පමණ ඒ ආකාරයට දිගුකරගත් ඇඟිලි අනෙක් අත්ල මත තද කරමින් අත් සඳහා ව්‍යායාම ලබා දෙන්න

ව්‍යායාම ආකාරය 2

රූපය 1

රූපය 2

රූපය 3

රූපය 4

රූපය 5

i. රූපය 1 හි දැක්වෙන ආකාරයට අත කලවය මත තබන්න

ii. රූපය 2 හි දැක්වෙන ආකාරයට අනෙක් අත, කලවය මත තැබූ අතේ, අත්ල මත තබා තදකර, රූපය 3 සහ 4 හි දැක්වෙන ආකාරයට, කලවය මත තැබූ අතේ ඇඟිලි ඇති දිශාවට අත්ල ඔස්සේ තල්ලු කරන්න

iii. ඇඟිලි තුඩු අසලදී අත තදකර නවතා තත්පර දහයක් පමණ සිටින්න

පාද සඳහා ව්‍යායාම

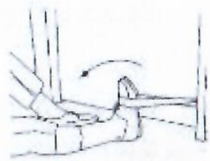
ව්‍යායාම ආකාරය 1

i. රූපයේ දැක්වෙන ආකාරයට සමතල බිමක් මත හිඳ, රෙදි කඩක් ආධාරයෙන් පාදය තමා වෙතට අදින්න (දැඩි බලයක් යොදා ඇදීම සුදුසු නැත)

ii. තත්පර දහයකින් පමණ පසු අනෙක් පාදය සඳහාද, ඒ ආකාරයෙන්ම ව්‍යායාමය ලබා දෙන්න

ව්‍යායාම ආකාරය 2

i. රූපයේ දැක්වෙන ආකාරයට සමතල බිමක් මත හිඳ, ස්ථාවර (නොසෙලවෙන) ආධාරකයකට සවිකරන ලද පටියක් තුල පාදය රඳවා, පා ඇඟිලි ඇතුළුව පාදයේ ඉහල කෙලවර තමා දෙසට අදින්න



ii. තත්පර දහයකින් පමණ පසු අනෙක් පාදය සඳහාද, ඒ ආකාරයෙන්ම ව්‍යායාමය ලබා දෙන්න

අත් සහ පාද සඳහා මෙම සරල ව්‍යායාමයන් දිනපතා සිදු කිරීම මගින් ඔබට සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලබාගත හැකිවනු ඇත

6. වෛද්‍යවරයෙකුගේ හෝ චිකිත්සකවරයෙකුගේ නිර්දේශ මත, ආධාරක හෙවත් ස්ප්ලින්ට්ස් (Splints) නිසියාකාරයෙන් භාවිතා කිරීම

7. පාද වල තුවාල ඇති වූ විට,
   - තුවාල වූ පාදය නිදහසේ හෝ ඔසවා හෝ තැබිය යුතුය
   - ඇවිදීම හැකි තරම් අවම කළ යුතු අතර, ඇවිදීමේදී අත්වාරු, කිහිලිකරු හෝ ආධාරක භාවිතා කළ යුතුය
   - තුවාල හොඳින් පිරිසිදු කර බෙහෙත් දැමිය යුතුය

පවතින තුවාල සුව කර ගැනීම මෙන්ම
නව තුවාල ඇති වීම වළක්වා ගැනීමට කටයුතු කිරීම ඉතා වැදගත් වේ

8. එදිනෙදා ජීවිතයේදී පහසුවෙන් අනුගමනය කළ හැකි සරල උපක්‍රම කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- උල්, තියුණු උපකරණ, යන්ත්‍රෝපකරණ භාවිතයේදී සහ දැඩි උණුසුමකට නිරාවරණය වීමකදී ආරක්ෂිත ක්‍රමෝපායන් අනුගමනය කිරීම

➢ පා ගමනක යෙදෙන විට පාවහන් හෝ විශේෂිත පාවහන් (Sandals) පැළඳීම.

එම පාවහන්,

- ➢ ඇතුලත සුමුදු විය යුතුය
- ➢ පාද වලට තද ඒවා නොවිය යුතුය
- ➢ ඇතුලත හානි වී ඇත්දැයි නිතර පරීක්ෂා කර බැලිය යුතුය
- ➢ ඇතුලත වැලිකැට හෝ තද, තියුණු හානිකර ද්‍රව්‍ය රැඳී ඇත්දැයි නිතර පරීක්ෂා කර බැලිය යුතුය

මෙම විශේෂිත පාවහන් (Sandals) ඔබගේ චර්ම රෝග සායනයෙන් හෝ මධ්‍යම ලාදුරු සායනයෙන් නොමිලයේ ලබාගත හැකිය

පවුලේ අය විසින් කළ යුතු දේ ......

1. අවදානම් කාර්යයන් සඳහා රෝගියා යෙදවීම අවම කිරීම
2. ආරක්ෂිත උපකරණ භාවිතයට (පාවහන්, අත් වැසුම්) සහ උපකරණ ආරක්ෂිතව පරිහරණය කිරීම සඳහා රෝගියා උනන්දු කරවීම
3. දිනපතා රෝගියාගේ අත් සහ පාද පරීක්ෂාවකට ලක් කිරීම සහ ස්වයං පරීක්ෂාව සඳහා උනන්දු කරවීම
4. රෝගියාගේ මානසික සෞඛ්‍ය ඉහළ නැංවීමට කටයුතු කිරීම
5. ඇතිවන අසාමාන්‍ය තත්වයන් වලදී වෛද්‍යවරයෙකු හෝ අදාල සායන කරා රෝගියා යොමු කරවීම

වැඩි විස්තර සඳහා,

ලාදුරු මර්දන ව්‍යාපාරය/ මධ්‍යම ලාදුරු සායනය
කාමර අංක 12, බාහිර රෝගී අංශය,
ශ්‍රී ලංකා ජාතික රෝහල, කොළඹ.

Tel/Fax: 011-2696444(සායනය)
011-2682146(අධ්‍යක්ෂ කාර්යාලය)
Email: alcsrilanka@gmail.com

ඡායාරූප සහ අන්තර්ගතය සඳහා පරිශීලනය කළ මූලාශ්‍ර

- (No Date) Available at: http://www.mccc.edu/~behrensb/documents/DropFootTreatmentsYPark.pdf (Accessed: 14 February 2017).
- (No Date) Available at: http://apps.searo.who.int/PDS_DOCS/B2394.pdf (Accessed: 14 February 2017).
- Jegarasasingam, V. (2009) *Online edition of daily news - Lakehouse newspapers.* Available at: http://archives.dailynews.lk/2009/08/24/fea01.asp (Accessed: 14 February 2017).
- AG, F. (2001) *927-211-852 – family / reading / living room / India.* Available at: http://footage.framepool.com/en/shot/927211852-magazine-family-life-happy-family-harmony (Accessed: 14 February 2017).
- Development, W. (2016) *FairTrade products in Sri Lanka.* Available at: http://lankalike.lk/production/ (Accessed: 14 February 2017).
- *BTL-Lepra-003* (no date) Available at: https://www.google.lk/search?q=BTL-Lepra-003&rlz=1C1SKPL_enLK463LK464&espv=2&biw=1280&bih=645&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjjwcXaqYLSAhVBipQKHYVCAXMQ_AUIBigB#imgrc=RRbXeOXobCEapM: (Accessed: 14 February 2017).
- (No Date) Available at: http://5.http://www.thenational.ae/blogs/national-view/leprosy-in-india---in-pictures#1 (Accessed: 14 February 2017).
- 2017 (2011) *Tiny East Timor declares war on leprosy.* Available at: https://medicalxpress.com/news/2010-10-tiny-east-timor-declares-war.html (Accessed: 14 February 2017).
- Published, M.H. (2017) *Assessment of lagophthalmos.* Available at: https://www.flickr.com/photos/communityeyehealth/5683877312 (Accessed: 14 February 2017).
- *Sri lanka* (no date) Available at: http://www.photito.com/Destinations/Sri-lanka/i-ZGJqDCP (Accessed: 14 February 2017).
- Tantri, B. (2014) *ಡಿವಿಎಸ್ ಖಾತೆ ಬದಲು ಮತ್ತು ವಾಟಾಳ್ ಕರಾಳದಿನ.* Available at: http://kannada.oneindia.com/news/bangalore/sadananda-gowda-exit-from-railways-vatal-nagaraj-protest-089028.html (Accessed: 14 February 2017).
- http://www.damienfoundation.in/projects/disability-prevention.php (Accessed: 14 February 2017).

- (No Date) Available at: http://11.http://www.brightfocus.org/glaucoma/article/10-tips-using-glaucoma-eye-drops (Accessed: 14 February 2017).
- *Case 165* (no date) Available at: http://www.fujita-hu.ac.jp/~tsutsumi/case/case165.htm (Accessed: 14 February 2017).
- *Leprosy: Facts - WORKING HANDS* (2016) Available at: http://www.workinghandscharity.org/perspectives/leprosy-facts/ (Accessed: 14 February 2017).
- Information, C., Disclosures, Ramaratnam, S., Director, M., Consultant, S., Centre, T.N., Ramaratnam, I., Neurology, A.A. of, Society, A.E., Association, I.M., GlasgowDisclosure, S. of, disclose, N. to, Talavera, B.F., ReferenceDisclosure, M.D., salary, R., Lopate, G., Diseases, D. of N., Staff, C., Lopate, B.-J.H., Neuromuscular, A.A. of, Medicine, E., KappaDisclosure, P.B., Singh, N.N., Singh, M.N., SocietyDisclosure, A.H., The, A., previous, the contributions of, Ranganathan, L.N., Govindarajan, a. and development, to the (2016) *Leprosy neuropathy: Overview, history, physical examination.* Available at: http://emedicine.medscape.com/article/1165419-overview (Accessed: 14 February 2017).
- itaki, rodney (2010) *Can leprosy cause Dupuytren's Contracture?* Available at: https://pacificfamilyhealth.wordpress.com/2010/03/12/can-leprosy-cause-dupuytrens-contracture/ (Accessed: 14 February 2017).
- ianbcross (2013) *Borderline.* Available at: https://ianbcross.wordpress.com/tag/leprosy/ (Accessed: 14 February 2017).
- Tscoot, J. (no date) *How to walk on crutches.* Available at: http://www.wikihow.com/Walk-on-Crutches (Accessed: 14 February 2017).
- Name (2014) *VIDEO: The right way to use a cane, TV shows are wrong!* Available at: http://dailycaring.com/video-the-right-way-to-use-a-cane-tv-shows-are-wrong/ (Accessed: 14 February 2017).
- 2017 (2011) *Mystery kidney disease killing Sri Lankan farmers.* Available at: https://medicalxpress.com/news/2015-01-mystery-kidney-disease-sri-lankan.html (Accessed: 14 February 2017).
- Dhanushika (2016) *Cancer care help line launched for patients in Sri Lanka.* Available at: http://lankainformation.lk/news/latest-news/item/12242-cancer-care-help-line-launched-for-patients-in-sri-lanka (Accessed: 14 February 2017).
- "Spectrum | Sundayobserver.Lk - Sri Lanka". *Archives.sundayobserver.lk.* N.p., 2017. Web. 7 Mar. 2017.