17 ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගවලින් වැළකෙමු

අනාරක්ෂිත ලිංගික හැසිරීමක දී ආසාදිත පුද්ගලයෙකුගෙන් වෙනත් පුද්ගලයෙකුට පැතිරෙන රෝග ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග ලෙස හැඳින් වේ. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග අද ලෝකයේ වේගයෙන් පැතිරී යයි. නව යොවුන් වියේ පසුවන්නන් ද නොදැනුවත්කම නිසා මෙවන් රෝගවලට ගොදුරු වීමේ අවදානමක් ඇත. එබැවින් ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග සහ ඉන් වැළකීම පිළිබඳ දැනුම්වත් වී සිටීම ඉතා වැදගත් වේ.

පෙර වසරවල දී ඔබ බෝ වන රෝග සහ බෝ නොවන රෝග පිළිබඳව ද, ඒවායින් වැළකීමට අනුගමනය කළ හැකි යහ පුරුදු පිළිබඳව ද උගෙන ඇත.

මෙම පාඩමෙන් ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග සහ ඉන් වැළකීම සම්බන්ධ ව හදාරමු.

ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග

සුදු බිංදුම - Gonorrhoea

රෝග ලක්ෂණ -

- පිරිමින්ගේ මූත්‍ර මාර්ගයෙන් සැරව හෝ සුදු දියරමය ශ්‍රාවයක් පිට වීම සහ මූත්‍ර කරන විට දැවිල්ලක් හා වේදනාවක් ඇති වීම
- ස්ත්‍රීන්ගේ කලාතුරකින් අවස්ථාවක යෝනි මාර්ගයේ සැරව හෝ දියරමය ශ්‍රාවයන් පිට වීම
- බොහෝ විට මුල් අවධියේ ස්ත්‍රීන්ගේ රෝග ලක්ෂණ නොපෙන්වයි.
- ආසාදිත මවකගෙන් ප්‍රසූතියේ දී දරුවාට බෝවිය හැකි ය. දරුවාගේ ඇස් ආසාදනය වේ. අන්ධ වීම පවා සිදු විය හැකි ය.

හර්පීස් (Genital Herpes)

ලිංගික එක් වීමෙන් පමණක් නොව, ආසාදිත පුද්ගලයෙකු සමග ඇති වන සිප ගැනීම්, මුඛ හෝ ගුද ලිංගික සබඳතා මගින් ද නීරෝගී අයෙකුට රෝගය බෝ විය හැකි ය.

කෙනෙකුට මෙම රෝගය ඇති කරන වෛරසය ඇතුළු වූ පසු මුළු ජීවිත කාලය පුරා ම එය ශරීරය තුළ ජීවත් වෙමින්, වරින් වර රෝග ලක්ෂණ ඇති කරයි.

රෝග ලක්ෂණ

- දියර පිරුණු කුඩා බිබිලි හටගෙන පසුව වේදනාකාරී තුවාල බවට පත් වේ.
- පළමුවරට ඇති වන තුවාල අඩු වීමට දින 10-14 අතර කාලයක් ගත වේ.
- මූත්‍ර පිට කිරීමේ දී වේදනාවක් හෝ දැවිල්ලක් ඇති වේ.
- උණ හට ගනී.
- හර්පීස් බිබිලිවල වෛරසය අඩංගු බැවින් ඒවා වෙනත් අයෙකු ස්පර්ශයෙන් රෝගය නීරෝගී කෙනෙකුට බෝ විය හැකි ය.

රෝගය සුව වීමෙන් පසුව ද පහත සාධක හේතුවෙන් නැවත ඇති වීමට ඉඩ ඇත.

- වෙහෙස හා කම්පනය
- උණ හා වෙනත් උග්‍ර ආසාදන තත්ව
- ආර්තව ක්‍රියාවලිය
- සමහර ඖෂධ
- ඒඩ්ස්
- ගර්භිණීභාවය

මෙම රෝගයට ඖෂධ තවම සොයා ගෙන නැත.

උපදංශය - (Syphillis)

රෝගය බෝ වී දින 9-90 අතර කාලයක දී රෝග ලක්ෂණ මතු වේ. ගර්භිණී සමයේ දී ආසාදිත මවකගෙන් දරුවාට බෝ විය හැකි ය. ඊට අමතරව රුධිර පාරවිලයනය මගින් ද බෝ විය හැකි ය.

රෝග ලක්ෂණ

- ලිංගේන්ද්‍රිය තුළ හෝ ඒ අවට වේදනාවක් නැති තුවාලයක් ඇති වීම
- ඉකිලිවල වසා ග්‍රන්ථි ඉදිමීම

මේ අවධියේ නිසි ප්‍රතිකාර නොකළහොත් මාස හයකට පසුව නැවත රෝග ලක්ෂණ ඇති වේ.

ක්ලැමීඩියා (Clamidia)

ලිංගික එක් වීමකින් මෙන් ම ගුද හෝ මුඛය ආශ්‍රිත ලිංගික සම්බන්ධතා නිසා ද ඇති විය හැකි ය. ආසාදිත මවකගෙන් දරුවාට වැලඳේ.

රෝග ලක්ෂණ

- ගර්භාශ ගෙල ආසාදනය වේ. ස්ත්‍රීන්ගේ රෝග ලක්ෂණ පෙන්වීම ප්‍රමාද වේ.
- පුරුෂයින්ගේ ලිංගාශ්‍රිත ප්‍රදේශය ඉදිමේ.
- මූත්‍ර පිට කිරීමේ දී දැවිල්ල හා වේදනාව ඇති වේ.
- ආසාදිත මවකට උපදින දරුවා අන්ධ වීමේ අවධානමක් ඇත.

ලිංගික ඉන්නන් - (Genital warts)

රෝග ලක්ෂණ

- ස්ත්‍රියකගේ යෝනි ප්‍රදේශයේ හා පිරිමින්ගේ ශිශ්නය ආශ්‍රිතව රෝස පැහැ මෘදු කරමල් වැනි ඉන්නන් එකක් දෙකක් හෝ සමූහයක් මතු වේ.
- ගුද සංසර්ගයේ දී ගුද මාර්ගය අවටත්, මුඛ සංසර්ගයේ දී මුඛය අවටත් ඉන්නන් ඇති වේ.
- කාන්තාවන්ගේ ගැබ්ගෙල පිළිකා සඳහා හේතු විය හැකි ය.

මෙම තත්වය පාලනය කළ හැකි වුවත් සම්පූර්ණයෙන් සුව කළ නොහැකි ය.

HIV/AIDS (නතුකරගත් ප්‍රතිශක්ති ඌනතා සහලක්ෂණය)

මෙම රෝගය (Human immuno deficiency virus) මානව ප්‍රතිශක්ති ඌනතා වෛරසයෙන් ඇති වේ.

වර්තමානයේ බරපතල ගැටලුවක් වී ඇති HIV/AIDS රෝගය පිළිබඳ අපි වැඩි පුර අවධානය යොමු කරමු.

HIV/AIDS

බෝවිය හැකි ක්‍රම

1. අනාරක්ෂිත ලිංගික සම්බන්ධතා (සමලිංගික හෝ විරුද්ධ ලිංගික) මගින්
2. රුධිර පාරවිලයනය මගින්
3. ආසාදිත මවගෙන් දරුවාට
   - ගර්භිණී සමයේ දී
   - ප්‍රසූතියේ දී
   - මව් කිරි දීමේ දී
4. ශරීරය සිදුරු කිරීමට භාවිත වන ජීවානුහරණය නොකරන ලද කටු තනිව හෝ හවුලේ භාවිතය මගින්
   උදා: මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයේ දී, පච්ච (tatoo) කෙටීමේ දී

අප සිරුරේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය මගින් සිරුරට ඇතුළු වන විෂබීජ විනාශ කරයි. එමගින් රෝග ඇති වීම වළකාලයි. එහෙත් HIV ආසාදනය වීමෙන් පසු සිරුරේ ප්‍රතිශක්තිය දුර්වල වී වෙනත් ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් මගින් ඇති කරන රෝගවලට පහසුවෙන් ගොදුරු වේ.

ආසාදනය වී අවුරුදු 8-10ක් යන තුරු රෝග ලක්ෂණ මතු නොවේ. කාලයත් සමග ප්‍රතිශක්තිය ක්‍රමයෙන් හීන වී ගොස් වෙනත් ආසාදන රෝගවලට ගොදුරු වන අතර එම ආසාදනවලින් ම මිය යයි.

AIDS රෝගියෙකුගේ ශරීරයට ඇතුළු වන ඕනෑ ම විෂබීජයක් මගින් ඉතා දරුණු ලෙස රෝගී වේ. විෂබීජය අනුව රෝග ලක්ෂණ මතු වේ.

රෝග ලක්ෂණ

- කෙටි කලක දී ශරීරයේ බර බෙහෙවින් අඩු වීම
- දිගු කල් පවතින පාචනය
- මාසයකට වැඩි කාලයක් උණ පැවතීම
- ක්ෂය රෝගය
- නියුමෝනියාව

මීට අමතරව,

- කාලයක් පවතින හතිය, කැස්ස, අධික තෙහෙට්ටුව
- බෙල්ලේ හෝ කිහිලි යට වසා ග්‍රන්ථි ඉදිමීම
- මුඛය තුළ කැන්ඩිඩා (candida) ආසාදන හෙවත් උල්ලෝගම් ඇති වීම
- රාත්‍රියේ අධිකව දහඩිය දැමීම
- ආහාර අරුචිය

රෝග ලක්ෂණ පෙන්වීමට දිගු කලක් ගත වන බැවින් HIV ආසාදිත පුද්ගලයෝ විශාල සංඛ්‍යාවක් ඒ බව නොදැන සමාජයේ ජීවත් වෙති.

HIV වෛරසයට සාමාන්‍ය පරිසරයේ ජීවත් විය නොහැකි ය. ඒ සඳහා ජීවි සෛල තිබිය යුතු ය. ආසාදිතයකු ගේ රුධිරයේ බහුල වශයෙන් වෛරසය අඩංගු වේ.

වෛරසය අඩංගු විය හැකි වෙනත් තරල/ස්‍රාව

- පිරිමියෙකුගේ ශුක්‍ර තරලය
- කාන්තාවකගේ ගැබ් ගෙල හා යෝනි ස්‍රාව
- මව් කිරි

කෙළ, කඳුළු, දහදිය, අසූචි හෝ මූත්‍රවල ඉතා සුළු වශයෙන් අඩංගු වන නමුත් මෙම තරල මගින් බෝ වීම සිදු නොවේ.

පහත සඳහන් මාර්ගවලින් ආසාදනය සිදු නොවේ

- අතට අත දීම
- සිප ගැනීම
- එක්ව ක්‍රීඩා කිරීම
- කිවිසීමේ දී පිට වන සෙම, සොටු, කෙළ මගින්
- වැසිකිළි මගින්
- මදුරුවන්ගෙන්

HIV වෛරසය ශරීරයට ඇතුළු වූ පසු සිරුර තුළ වර්ධනය වෙමින් ප්‍රතිදේහ නිපදවයි. මෙහි භයානක තත්වය වන්නේ HIV ආසාදනය වී මුල් මාස තුන ඇතුළත දී රුධිර පරීක්ෂණ මගින් හඳුනා ගත නොහැකි වීමයි. මෙම කාලය කවුළු සමය (window period) ලෙස හඳුන්වයි.

HIV ආසාදනය හඳුනා ගත් මුල් කාලයේ දී කාන්තාවන්ට වඩා පිරිමි තුන් ගුණයක් පමණ ආසාදනයට ලක් වී ඇත. එහෙත් වර්තමානයේ කාන්තාවන් හා පිරිමි එක හා සමානව ආසාදිත වී ඇත.

කාන්තාවන්ගේ ජීව විද්‍යාත්මක ලක්ෂණ අනුව පිරිමියෙකුට වඩා කාන්තාවකට වෛරසය ආසාදනය වීමේ අවධානම වැඩි වේ. යෝනි මාර්ගයේ ඇති තුනී පටල මෙන් ම වැඩි වේලාවක් ශුක්‍ර තරලය රැඳී තිබීම ආසාදනය වීමේ හැකියාව තුන් ගුණයක සිට නව ගුණයක් දක්වා වැඩි කිරීමට හේතු වී ඇත.
එසේ ම යෝනි ශ්‍රාවයට වඩා ශුක්‍ර තරලයේ වැඩිපුර වෛරසය අඩංගු වීම ද කාන්තාවන් ආසාදනයට ලක් වීමේ වැඩි අවදානමක් ඇති වීමට හේතු වේ.

රෝග වලක්වා ගැනීම සඳහා තම සහකරුවන්ගෙන් අවශ්‍ය සහාය නොලැබීම මෙම අවදානම තවත් වැඩි කරයි.

කාන්තාවන්ට HIV ආසාදනය වීම පවුල් ඒකකය තුළ හා සමාජය තුළ ගැටලු ඇති කිරීමට හේතු වේ.

කාන්තාවන් ආසදනය වීම නිසා උපදින දරුවන්ට ආසාදන වීමේ අවදානම, මව්පියන් දෙදෙනා ම රෝගී වීම සහ මරණය නිසා දරුවන් අනාථභාවයට පත් වීම මෙම රෝගය ආශ්‍රිත සමාජ ගැටලු වේ.

HIV ආසාදිතබව හඳුනා ගැනීම

1. රුධිරයේ HIV වෛරසය සඳහා වන ප්‍රතිදේහ තිබේදැයි හඳුනා ගැනීම

මේ සඳහා කළ හැකි රුධිර පරීක්ෂණ දෙකකි.

i. ELISA Test - එලයිසා පරීක්ෂණය
ii. Rapid Test - රැපිඩ් පරීක්ෂණය

මෙම පරීක්ෂණ දෙක ම හඳුනා ගැනීමේ පරීක්ෂණ වන අතර එහි ප්‍රතිඵලය ධන (Positive) වුවහොත් සහතික කර ගැනීම සඳහා පරීක්ෂණයක් සිදු කළ යුතු ය.

2. සහතික කිරීමේ පරීක්ෂණය
Western Blot Test - වෙස්ටන් බ්ලොට් පරීක්ෂණය

HIV පරීක්ෂාවේ වැදගත්කම

1. HIV ආසාදිත බව දැන ගත් විට නිසි කලට ප්‍රතිවෛරස් ඖෂධ ප්‍රතිකාර antiretroviral therapy (ART) ලබා ගත හැකි ය.
2. මේ මගින් ආසාදිතයාට ප්‍රතිකාර ලබා ගෙන ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය සහ ආයු කාලය වැඩි කර ගත හැකි ය.
3. නිසි අයුරින් ප්‍රතිකාර ගත් විට රුධිරයේ වෛරස් මට්ටම අඩු වී ආසාදිතයාගෙන් තවත් අයෙකුට බෝවීම අවම කරයි.
4. ආසාදිතයෙකු හඳුනා ගැනීම මගින් රෝගය තව දුරටත් ව්‍යාප්ත වීම වළක්වා ගත හැකි ය.
5. ARV ඖෂධ (antiretroviral drugs) ගත් විට මවගෙන් දරුවාට ගර්භිණී සමයේ හෝ මව් කිරිවලින් බෝවීම අවම කර ගත හැකි ය.

අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා පවත්වා ඇති නම් HIV පරීක්ෂාවක් කිරීම ඉතා වැදගත් වේ. HIV පරීක්ෂාව රජයේ සියලු ම ලිංගාශ්‍රිත රෝග සායනවලින් නොමිලේ සහ රහසිගතව සිදු කර ගත හැකි ය.

ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණ වන රෝගවලින් ඈත් වීම සඳහා කළ හැකි දේ

1. විවාහ වන තුරු ලිංගික සම්බන්ධතා පමා කරන්න
2. විවාහයෙන් පසු ලිංගික සම්බන්ධතා පැවැත්වීම තම විවාහක සහකරුට හෝ සහකාරියට පමණක් සීමා කරන්න
3. සමාජය තුළ ඇති අවදානම් තත්වය හඳුනා ගෙන ඒවායින් ආරක්ෂා වන්න
4. පවුල් ඒකකය ශක්තිමත්ව පවත්වා ගෙන යන්න
5. ලිංගාශ්‍රිත රෝගයක් ආසාදනය වී ඇතැයි සැක සහිත නම් වහාම වෛද්‍යවරයෙකු හමු වන්න
6. ලිංගාශ්‍රිත රෝග ආසාදන ඇත්නම් නිසි ප්‍රතිකාර ලබා ගන්න
7. රෝගී කාලය තුළ ලිංගික ක්‍රියාවලින් වළකින්න
8. මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වළකින්න

ලිංගික ආසාදනවලට ලක් වීමේ ප්‍රවණතාව ඇති අය

- වානිජමය ලිංගික වෘත්තීන්හි යෙදෙන ගැහැනු සහ පිරිමි
- එක් අයෙකුට වඩා වැඩි දෙනෙකු සමග ලිංගික සබඳතාවල යෙදෙන්නන්
- සමලිංගික සබඳතාවල යෙදෙන්නන්
- ලිංගික අවයවවල වණ, දද හෝ තුවාල ඇති අය
- අනෙකුත් ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණ වන රෝග ඇති අය
- එන්නත් මගින් හවුලේ මත්ද්‍රව්‍ය ශරීර ගත කර ගන්නා අය
- HIV ආසාදිත මව්වරුන්ට උපදින දරුවන්

ක්‍රියාකාරකම

ලිංගික ආසාදන නිසා ඇති වන ජීව විද්‍යාත්මක, ආර්ථික හා සංස්කෘතික බලපෑම අළලා රචනයක් ලියන්න

HIV හෝ ලිංගික රෝග ආසාදිතයකු තුළ බිය, ලැජ්ජාව, ක්‍රෝධය, සැකය, තැති ගැනීම, මානසික අවපීඩනය ආදී හැඟීම් සමග විවිධ මානසික ගැටලු ඇති වේ.

සාරාංශය

ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග යනු අනාරක්ෂිත ලිංගික සම්බන්ධතා නිසා ආසාදිත පුද්ගලයෙකුගෙන් වෙනත් පුද්ගලයෙකුට බෝවන රෝග වේ.

බහුල ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග අතර සුදු බිංදුම, හර්පීස්, උපදංශය, ක්ලැමීඩියා, ලිංගික ඉන්නන් සහ HIV/AIDS හැඳින්විය හැකි ය.

මේ අතරින් AIDS ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය දුර්වල කරමින් වෙනත් බෝවන රෝගවලට ගොදුරු වීමේ ප්‍රවණතාව වැඩි කරන භයානක රෝගයකි.

ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග නිසා කායික, මානසික, සමාජීය ගැටලු රැසකට මුහුණ දීමට සිදු වේ.

ලිංගික සම්බන්ධතා සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව සිදු කිරීම මෙම රෝගවලින් වැළකීමට ගත හැකි හොඳ ම පියවරයි.

අභ්‍යාස

1. බහුල ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග පහක් දක්වන්න
2. AIDS බෝ විය හැකි ක්‍රම හතරක් ලියා දක්වන්න
3. HIV හඳුනා ගැනීමේ හා රෝග සහතික කිරීමේ පරීක්ෂණ නම් කරන්න
4. HIV පරීක්ෂාවේ වැදගත්කම දක්වෙන කරුණු හතරක් ලියන්න
5. ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝගවලින් වැළකීමට ගත හැකි පියවර හතරක් දක්වන්න

අංශභාගය	Stroke	*பாரிச வாதம் / பக்கவாதம்*
අධි බර	Over weight	*நிறை அதிகரிப்பு*
අධිපෝෂණය	Over nutrition	*அதிபோசணை*
අධික රුධිර පීඩනය	Hypertension	*உயர் குருதி அழுத்தம்*
අනු ක්‍රීඩා	Leadup games	*வழி விளையாட்டு*
අපයෝජන	Abuse	*துஸ்பிரயோகம்*
අර්ශස් රෝගය	Haemorrnvides	*மூலவியாதி*
අසාත්මිකතා	Allergy	*ஒவ்வாமை*
ආතතිය කළමනාකරණය	Stress management	*மன அழுத்த முகாமைத்துவம்*
ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම	Spiritual well- being	*ஆன்மீக நன்நிலை*
ආධාරක පතුල	Supporting base	*தாங்கும் பாதம்*
ආමාශය	Stomach	*இரைப்பை*
	Food Safty	*உணவுப் பாதுகாப்பு*
ආහාර ජීර්ණය	Food digestion	*உணவுச் சமிபாடு*
ආරක්ෂිත ඉරියව්ව	Recovery Position	*மீள் நிலை*
ඇතුළත මාරුව	Inside pass	*உட்பக்க மாற்றம்*
ඇදුම රෝගය	Bronchial Asthma	*ஆஸ்துமா*
ඇපෙන්ඩිසයිටීස්	Apendicitis	*குடல்வால் அழற்சி*
ඉපිලීම	Take off	*மேலெழல் / விடுபடல்*
ඉරීයාම්	Laceration	*கீறல் காயம்*
උණ සන්නිපාතය	Typhoid ever	*நெருப்பு காய்ச்சல்*
ඌනතාව	Deficiency	*குறைபாடு*
එල්ලෙන ක්‍රමය	Hang technique	*தொங்குதல் நுட்பம்*
ඒඩ්ස් නතුකරගත් ප්‍රතිශක්ති ඌනතා	Acquired Immune deficiency syndrome (AIDS)	*நோய் எதிர்ப்பு சக்திக் குறைபாடுகளின் அறிகுறி*
ඔටු කුදය	Kyphosis	*பின்கூனல்*
කතුරු පිම්ම	Scissor jump	*கத்தரிப்பாய்ச்சல்*
කඳු දිවීම	Mountain running	*மலையேறுதல்*
කරකැවී විසි කිරීමේ ක්‍රමය (භ්‍රමණ ක්‍රමය)	Rotational technique	*சுழற்சி நுட்பம்*
කායික යහපැවැත්ම	Physical well-being	*உடல் நலம் பேணல்*
කිරිදෙන මව්වරුන්	Lactating mother	*பாலூட்டும் தாய்*
ක්ෂුද්‍ර පෝෂක	Micro nutrients	*நுண் போசணை*
කුදු ඇරඹුම	Crouch start	*பதுங்கிப் புறப்பாடு*
කුපෝෂණය	Malnutrition	*குறையூட்டம்*
කෘෂ භාවය	Wasting	*தேய்வடைதல்*
ක්ෂය රෝගය	Tuberculosis	*காசநோய்*
ගතික ඉරියව්	Dynamic postures	*அசையும் கொண்ணிலை*
ගර්භණී මව්වරුන්	Pregnant mothers	*கற்பிணித்தாய்*
ගැස්ට්‍රයිටිස්	Gastritis	*இரைப்பை அழற்சி*
ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය	Center of gavity	*புவியீர்ப்பு மையம்*
ගුරුත්ව රේඛාව	Line of garvity	*புவியீர்ப்புக் கோடு*
ගුවනත පියවර මාරු කිරීමේ ක්‍රමය	Hitch-kick Technique	*காற்றில் நடத்தல் நுட்பம்*
ගොනෝරියා	Gonorrhoea	*கொனேரியா*
චිත්තවේග	Emotions	*மனவெழுச்சி*
ජන ක්‍රීඩා	Folk games	*கிராமிய விளையாட்டு*
ජවන හා පිටිය	Track and field	*சுவட்டு மைதானம்*
ජාතික ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩසටහන	National immunization programe	*தேசிய நோய் தடுப்பு நிகழ்ச்சித் திட்டம்*
ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්ම	Bio mechanical principales	*உடற்றொழிலியல் கோட்பாடுகள்*

ට්‍රාන්ස් මේද අම්ල	Trans fatty acid	டிரான்ஸ் கொழுப்பமிலம்
තනි ආධාරක අවධිය	Single-support phase	தனி உதவிச் செயற்பாடு
තරග ඇවිදීම	Race walking	போட்டி நடை
තහනම් උත්තේජක භාවිතය	Doping	ஊக்க மருந்து
තාප ප්‍රහාරය	Heat stroke	வெப்ப பக்கவாதம்
දස ප්‍රයාම	Decathlon	தசம நிகழ்ச்சி
දියපට්ටා	Blisters	கொப்புளம்
ද්විත්ව ආධාරක අවධිය	Double-support phase	தனி உதவிச் செயற்பாடு
නම්‍යතාව	Flexibility	நெகிழும் தன்மை
නවජ අවධිය	Neonatal stage	குழந்தை நிலை
නව යොවුන් දරුවන්	Adolescence	கட்டிளமைப் பருவம்
නාය යෑම්	Landslip	மண்சரிவு
පංච ප්‍රයාමය	Pentathlon	பஞ்ச நிகழ்ச்சி
පතිත වීම	Landing	நிலம்படல்
පරිවෘත්තීය ක්‍රියා	Metabolism	வளர்சிதை மாற்றம்
පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනිය	Public health midwife	குடும்ப சுகாதார சேவை உத்தியோகத்தர்
පසු ළමාවිය	Late child hood	பின் பிள்ளைப் பருவம்
පාචනය	Diarrhoea	வயிற்றோட்டம்
පාවෙන ක්‍රමය	Sail Technique	புறப்பாட்டு நுட்பம்
පිටත මාරුව	Outside pass	வெளிப்பக்க மாற்றம்
පීනස	Alergic Rhynitis	நாசியழற்சி
පූර්ණ සෞඛ්‍ය සංකල්පය	Concept of total health	சுகாதார எண்ணக்கரு
පූර්ව ප්‍රසව අවධිය	Prenatal stage	பிறப்புக்கு முந்திய காலம்
පෙණහලු ප්‍රදාහය	Pneumonia	சுவாசப்பை அழற்சி
පෙණහලු පිලිකා	Lung cancer	நுரையீரல் புற்று நோய்
පෙරදිග පිම්ම	Eastern cut off	கீழேத்தேய புரளுகை
පෙර ළමාවිය	Early child hood	முன் பிள்ளைப் பருவம்
පෙරිඹ බ්‍රයන් ක්‍රමය (රේඛීය ක්‍රමය)	Liner technique	நேர்கோட்டு முறை
පේශීමය දෘරීමේ හැකියාව	Muscular Endurance	தசை தாங்குமியல்பு
පේශීමය ශක්තිය	Muscular Strength	தசை வலிமை
පෝෂණ මට්ටම	Nutritionla status	போசணை நிலை
පොස්බර් ෆ්ලොප් ක්‍රමය	Fosbury flop method	பொஸ்பரி புளப் முறை
ප්‍රයාම තරග	Combined events	கூட்டு நிகழ்ச்சி
බටහිර පිම්ම	Western roll	மேலேத்தேய புரளுகை
මානසික ආතතිය	Mental stress	மன அழுத்தம்
මන්දපෝෂණය	Under nutrition	மந்தபோசணை/குறைபோசணை
මහා පෝෂක	Macro nutrients	அதியூட்டம்
මනෝ සමාජීය යහපැවැත්ම	Psycho-social well-being	உள,சமூக நலன் பேணல்
මානසික යහපැවැත්ම	Mental well-being	உள நலன் பேணல்
මාර්ග ධාවන	Road running	வீதி ஓட்டம்
මිටි බව	Stunting	குறளாதல்
මිශ්‍ර මාරුව	Mixed pass	கலப்பு மாற்றம்
යකඩ එක් කළ ආහාර	Iron fortified food	இரும்பு செறிவுட்டப்பட்ட உணவு
රට හරහා දිවීම	Cross-country running	நாட்டுக்கு குறுக்காக ஓடுதல்
විශ්ව ගම්මාන සංකල්පය	Concept of global village	உலக கிராம எண்ணக்கரு
විශාදය	Depression	மனச்சோர்வு
ශාකමය ආහාර පමණක් ගන්නා අය	Vegan	தாவர உணவுகளை மாத்திரம் உட்கொள்பவர்
ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය	Body Mass Index	உடற் திணிவுச் சுட்டி
ශාරීරික යෝග්‍යතාව	Physical fitness	உடற்றகைமை
ශාරීරික සංයුතිය	Body Composition	உடல் அமைப்பு (சேர்கை)

ශ්වසන මාර්ගය	Airway	சுவாசவளி
ශ්වසනය	Breathing	சுவாசம்
ශ්වාස නාලිකා ප්‍රදාහය	Bronchitis	மூச்சுக்குழாய் அழற்சி
සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා	Organized games	ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டு
සන්ධියක් අවසන්ධි වීම	Joint dislocation	மூட்டுக்கள் விலகுதல்
සප්ත ප්‍රයාම	Heptathlon	சப்த நிகழ்ச்சி
සමබරතාව	Balance	சமநிலை
සමාජීය යහපැවැත්ම	Social well-being	சமூக நலன் பேணல்
ස්ථිතික ඉරියව්	Static posture	நிலையான கொண்ணிலை
ස්වරාල ප්‍රදාහය	Inflammation of larynx	குரல்வளையழற்சி
සාධාරණ තරගය	Fair Play	நேர்மையுடனானவிளையாட்டு
සිදුරුවීම්	Pricking	துளைக்காயம்
සිපිලිස්	Syphilis	சிபிலிஸ்
සීරීම්	Abrasions	உராய்வுக் காயம்
සිරෝසිස්	Cirrhosis	ஈரலரிப்பு
සුළු ක්‍රීඩා	Minor games	சிறு விளையாட்டு
සුනාමි	Tsunami	சுனாமி
ස්ට්‍රැඩල් පිම්ම	Straddle	ஸ்ரெடில் / காலிடர்ந்த
ස්ථූලතාව	Obeysity	அதிகபருமன்
සෙංගමාලය	Hepatitis	ஹபரைரிஸ்
සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව	Common cold	தடிமன்
සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය	Health promotion	சுகாதார மேம்பாடு
හර්පීස්	Herpes	ஹர்பீஸ்
හැල්මේ දිවීම	Jogging	துள்ளோட்டம்
හිටි ඇරඹුම	Standing start	நின்ற புறப்பாடு
හෘදයේ රුධිර සැපයුම සීමාවීම	Angina	தொண்டை வீக்கம்
හෘදයාබාධ	Myocardial Infection	மாரடைப்பு
හෘද් වාහිනී ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව	Cardio Vasculor Fitness	நேர்த்தியான இதய மற்றும் குருதிச் சுற்றோட்டத்தின் தகைமை
ළදරු මරණ ප්‍රතිශතය	Infant death rate	சிசு மரண வீதம்

පාඩම් අනුක්‍රමය

පෙළපොතේ පරිච්ඡේදය	නිපුණතා මට්ටම	කාලච්ඡේද ගණන
පළමුවන වාරය		
1. සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩ නගමු	1.1	6
2. ළමා වියෙන් පසු එළඹෙන ජීවන අවධි හඳුනා ගනිමු	2.1	5
3. නිවැරදි ඉරියව් සඳහා ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්ම හඳුනා ගනිමු	3.1	3
4. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු	4.1	4
5. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු	4.2	4
6. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු	4.3	4
දෙවන වාරය		
7. නිවැරදි ඉරියව්වෙන් උපකරණ හසුරවමු	3.2	2
8. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙමු	4.4	2
9. මලල ක්‍රීඩාවල ධාවන ඉසව් හදාරමු	5.1, 5.2, 5.3	8
10. ක්‍රීඩාව මගින් කළමනාකරණයට හා සංවිධානයට දායක වෙමු	6.1, 6.2	6
11. සෞඛ්‍යවත් ආහාර පරිභෝජනය කරමු	7.1, 7.2	10
තුන්වන වාරය		
12. මලල ක්‍රීඩාවල පැනීම් හා විසි කිරීම් ඉසව් හදාරමු	5.4, 5.5	4
13. පේශි හා අස්ථි පද්ධති හඳුනා ගනිමු	8.1	8
14. චාලක දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව පවත්වා ගනිමු	9.1	2
15. යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පවත්වා ගනිමු	9.2	5
16. නව යොවුන් වියේ අභියෝග හඳුනා ගනිමු	10.1	4
17. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගවලින් වැළකෙමු	10.2	4