

05 ක්ෂුද්‍ර ජීවිත හා පරපෝෂිතයන්ගේ වැලඳෙන රෝග වළක්වා ගනිමු

මෙම පාඩම අධ්‍යයනයෙන් ඔබට රෝග, රෝග ලක්ෂණ හා රෝග නිවාරණ ක්‍රම පිළිබඳව දැනුවත් විය හැකි ය. එමගින් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට අවශ්‍ය දැනුමෙන් ඔබ පෝෂණය වනු ඇත.



රූපය 5.1 ▶ කිසා ගෝතමී බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් ඖෂධ ඉල්ලා සිටීම

5.1 රෝග කාරක සහ හේතු

අප භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ සැවැත් නුවර ජේතවනාරාමයේ වැඩ වසන සමයෙහි ගිරිමානඤ්ඤ හිමියන් රෝගීව ගිලන්ව වැඩ වසන විට එම රෝගය සංසිඳවීමට හේතුවන කරුණු හා රෝග හටගැනීමට තුඩුදෙන කරුණු දේශනා කළ සේක. එම දහම් කරුණු අසා මෙනෙහි කිරීමෙන් ගිරිමානඤ්ඤ හිමියෝ සුවපත් භාවයට පත් වූහ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ රෝග හා රෝග හටගැනීමට හේතු ගිරිමානඤ්ඤ හිමියන්ට දේශනා කළ සේක. උන් වහන්සේ දේශනා කළ කායික රෝග 48ක් පිළිබඳව 5.1 වගුවෙහි සඳහන් වේ.

වගුව 5.1 - ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ සඳහන් කායික රෝග

රෝගය	තේරුම	08. මුඛරොගො	මුඛ රෝග
01. චක්ඛුරොගො	ඇසේ රෝග	09. දන්තරොගො	දත් රෝග
02. සොතරොගො	කන් රෝග	10. කාසො	කෂය රෝගය
03. සාණරොගො	නාසයේ රෝග	11. සාසො	ඇඳුම රෝගය
04. ජිච්චාරොගො	දිවේ රෝග	12. පිනාසො	පීනස් රෝගය
05. කායරොගො	කයේ රෝග	13. ඩහො	දහ රෝගය
06. සීසරොගො	හිසේ රෝග	14. ජරො	උණ රෝගය
07. කණණරොගො	පිට කණෙහි රෝග	15. කුච්ඡරොගො	කුසේ රෝග

16. මුච්ඡා	සිහි මූර්ඡා වීම	26. කණ්ඩු	කඩුවේගන් රෝගය
17. පක්ඛන්දිකා	ලේ අතීසාරය	27. කච්ඡු	කැසීමෙන් ගෙඩි හට ගත් රෝග
18. සුලා	අර්ශස්	28. රඛසා	කැසීම් රෝග
19. විසුචිකා	කොලරාව	29. විතච්ඡකා	පණු හොරි
20. කුඨං	කුෂ්ට	30. ලොහිතපිත්තං	රත්පිත් රෝගය
21. ගණේඛා	ගඩු	31. මධුමෙහො	දියවැඩියාව
22. කිලාසො	හමේ රෝග	32. අංසා	අංශනාගය
23. සොසො	ස්වාස රෝගය	33. පිළිකා	පිළිකා
24. අපමාරො	අපස්මාරය	34. හගඤ්ජා	හගඤ්ජා
25. දද්දු	දද		

35. පිත්තසමුද්ධානා ආබාධා	පිතෙන් හටගන්නා රෝග
36. සෙමහසමුද්ධානා ආබාධා	සෙම නිසා හටගන්නා රෝග
37. වාතසමුද්ධානා ආබාධා	වාතයෙන් හටගන්නා රෝග
38. සන්තිපාතිකා ආබාධා	තුන් දෙස් (වාත, පිත හා සෙම) කිපීමෙන් හටගන්නා රෝග
39. උතුපරිනාමජා ආබාධා	සෘතු විපර්යාසවලින් හටගන්නා රෝග
40. විසමපරිහරජා ආබාධා	වැරදි ලෙස කය පරිහරණයෙන් හටගන්නා රෝග
41. ඔපකකමිකා ආබාධා	උපක්‍රමයෙන් හටගන්නා රෝග
42. කම්මවිපාකජා ආබාධා	කර්ම විපාකයෙන් හටගන්නා රෝග

43. සීතං	සීතල
44. උණං	උණුසුම
45. ජීවජා	කුසගින්න
46. පිපාසා	පිපාසය
47. උචාරො	මලපහ කිරීම
48. පසාචො	මුත්‍ර පහ කිරීම

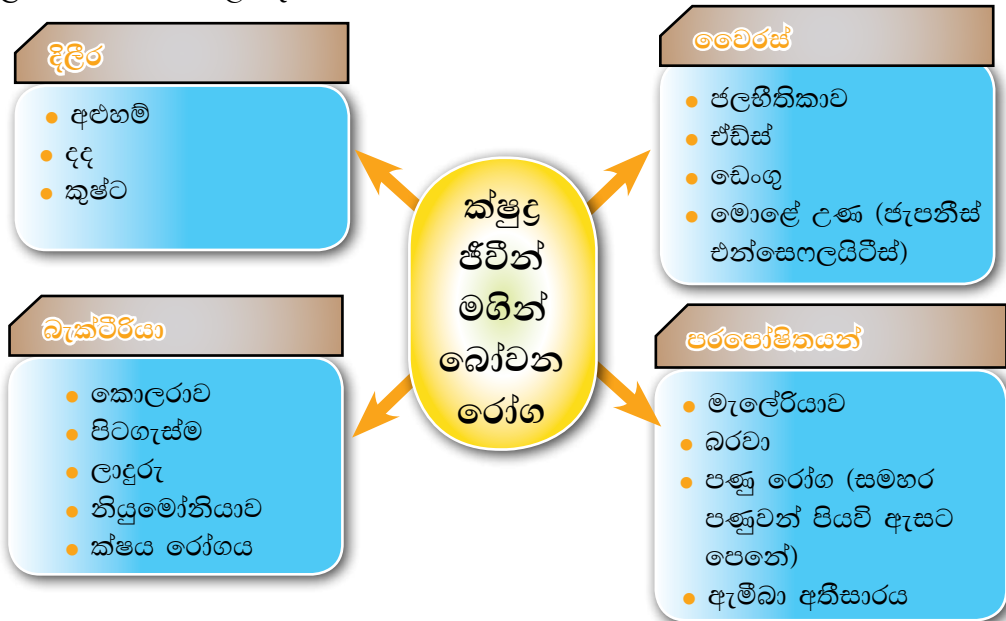
බොද්ධ දර්ශනය පරිදි මෙම රෝග වර්ගීකරණය ඉතා පුළුල් විවිධත්වයක් දක්වන අතර ඒවායේ රෝග මූල පිළිබඳව යම්තාක් දුරට මග පෙන්වීමක් සිදු කර ඇත.

5.2 රෝග වර්ගීකරණය

පසුගිය ශ්‍රේණියේ දී බෝවන රෝග, රෝග කාරකයන් හා රෝග වාහකයන් පිළිබඳව ඔබ ඉගෙනගත් දෑ සිහිපත්කර ගන්න. මෙහි දී ඒ පිළිබඳව වැඩිදුර ඉගෙන ගනිමු.

දිලීර, බැක්ටීරියා, වෛරස් හා පරපෝෂිතයන් යනා දී බොහෝ රෝග කාරකයන් අන්වීක්ෂීය වේ. මින් සමහර ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විසින් මිනිසාට ඉතා හානිකර රෝග ඇති කරන අතර එම රෝග මිනිසාට මරණය පවා ගෙන දීමට සමත් ය.

විවිධ හේතු නිසා ලෙඩ රෝග හට ගනියි. හේතු කාරකය අනුව අපට පහත සඳහන් පරිදි ලෙඩ රෝග වර්ග කළ හැකි ය.



5.2.1 දිලීර මගින් බෝවන රෝග

1. අළුහම් (Pityriasis)

සමේ බාහිර ස්තරය වන අපිචර්මය ආසාදනයට ලක් කරන බහුලව දැකිය හැකි දිලීර රෝගයකි. මුහුණ, බෙල්ල, කඳ කොටස හා දැත් ආසාදනයට ලක් වේ. ලා අළුපැහැ වැනි හෝ දුඹුරු හෝ ඉතා පහසුවෙන් සමෙන් වෙන් වූ කුඩා පොතු ගැලවෙන පැල්ලම් වේ. දහඩිය දූමිම නිසා මේවා වැඩි වන අතර සම වියළීමට ලක්වීම නිසා රෝග ව්‍යාප්තිය ඉක්මන් වේ.



රූපය 5.2 ▶▶ අළුහම්

රෝගය වැළැක්වීම සඳහා ගතයුතු පියවර

- කොට්ට ඇඳ ඇතිරිලි, යට ඇඳුම් හා සිවුරු පිරිසිදුව සහ වියළිව තබා ගැනීම
- කුවා, ඇඳ ඇතිරිලි, ඇඳුම් පොදුවේ භාවිත නොකිරීම
- වෛද්‍ය උපදෙස් මත ප්‍රතිදිලීර ආලේපන භාවිතය
- අධික සබන් හා ක්ෂාලක (Face wash) භාවිත කිරීමෙන් වැළකීම
- දිගු කාලීනව වෛද්‍ය උපදෙස් රහිතව ප්‍රතිජීවක ඖෂධ භාවිත කිරීමෙන් වැළකීම

2. දද (Eczema)

මෙම සමේ රෝගයේ දී කැසීම, ඉදිමීම, සම රතු වීම සමග කුඩා බිබිලි හටගැනීම දැකිය හැකි ය. එම බිබිලි බිඳී දියර ගැලීම මුල දී දැකගත හැකි වේ. මේවා ආසාදනයට ලක් වී සැරව බිබිලි බවට ද පොතු ගැලවීම ද දැකිය හැකි ය. පසුව මෙම ස්ථාන සම ඝනකම් වී තද පැහැයක් ගනී.

සමහර රසායනික සංයෝග නිසා ඇතිවන අසාත්මිකතා නිසා ද එදිනෙදා ජීවිතයේ දී භාවිතයට ගන්නා ද්‍රව්‍යවල අඩංගු ඇතැම් රසායනික ද්‍රව්‍ය නිසා ඇතිවන අසාත්මිකතා නිසා ද දද ඇති වේ.

භාවිතයට ගන්නා සමහර දේවල් (රබර්, ඩයි වර්ග, නිකල් පටි ඔරලෝසු, සිමෙන්ති, ඖෂධ, ආලේපන, ප්ලාස්ටර්) සහ තද හිරු රශ්මිය ද දද ඇතිවීම කෙරෙහි බලපායි. පවුලේ අයට දද පවතී නම් එවැනි අයට දද ඇතිවීමේ වැඩි සම්භාවිතාවක් පවතී.

රෝගය වැලැක්වීම සඳහා ගතයුතු පියවර

- දද ඇතිවීමට බලපාන හේතු සාධක මග හැරීම
- දදය ඇතිල්ලීම, කැසීම, සබන් හා පිරිසිදු කාරක යොදා සේදීමෙන් වැලකීම
- වෛද්‍ය උපදේශ පැතීම



රූපය 5.3 ► විවිධ ස්ථානවල ඇතිවන දද

3. කුෂ්ට රෝගය (දහඩිය බිබිලි)

විවිධ හේතු නිසා කුෂ්ට රෝග ඇතිවිය හැකි ය. සම මතුපිට බිබිලි ඇති වීම ද සමහර විට ඒවා රත් පැහැවීම ද කැසීම සහ තුවාල වීම ද සිදුවිය හැකි ය.

රෝගය වැලැක්වීම සඳහා ගතයුතු පියවර

- ළදරුවන් නිතර සේදීම
- සිසිල් ජලයෙන් පෙඟවූ තුවායකින් තොර මාත්තු කිරීම
- පුයර හෝ කැලමයින් දියර ආලේප කිරීම
- කපු රෙදි නිම් ඇඳුම් ඇන්දවීම



රූපය 5.4 ► කුෂ්ට සෑදුණු දරුවෙකුගේ පාදයක්

4. කැන්ඩිඩියාසිස් (Candidiasis)



රූපය 5.5 ► කැන්ඩිඩියාසිස් රෝගය සෑදුණු දරුවෙක්

ලිංගික අවයව අවට, කළවා ඉහළ ඉකිලි ආශ්‍රිතව ඇති වන දිලීර ආසාදනයක් වන මෙය බොහෝ විට අපිරිසිදුකම නිසා ඇති වන අතර ඉතා ශීඝ්‍රයෙන් බෝවීමට ද හැකියාව ඇත. කැන්ඩිඩා දිලීරය මුඛයේ ඇතුළත සහ දිවෙහි වර්ධනය වූ විට උල්ලෝගම් රෝගය ලෙස ගැමි වහරෙහි හැඳින්වේ.

රෝගය වැලැක්වීම සඳහා ගතයුතු පියවර

- ආසාදිත ප්‍රදේශය වියළිව තබා ගැනීම
- වෛද්‍ය උපදේශය යටතේ ප්‍රතිදිලීරක ඖෂධ භාවිතය
- යට ඇඳුම් හිරු එළියේ වියළීම හා පිරිසිදුව භාවිත කිරීම
- රෝගය වැලඳුන වහාම වෛද්‍ය උපදේශ ලබා ගැනීම
- දිගු කාලීන ප්‍රතිජීවක භාවිතයෙන් වැලකීම
- පෞද්ගලික සනීපාරක්ෂාව ගැන උනන්දුවෙන් කටයුතු කිරීම

5.2.2 බැක්ටීරියා මගින් බෝවන රෝග

1. පාචනය (Diarrhoea)

දූෂිත වූ ආහාර හෝ ජලය පරිභෝජනය කිරීමෙන් පාචන රෝගය පැතිරේ. ප්‍රධාන රෝග ලක්ෂණ වන්නේ දියර තත්ත්වයෙන් මලපහ පිටවීම ය. පහත සඳහන් වන්නේ පාචන රෝග තත්ත්ව දෙකකි.

- බැක්ටීරියා අතිසාරය
- කොලරාව

රෝගය වැලැක්වීම සඳහා ගතයුතු පියවර

- සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත වැසිකිළි භාවිතය
- ආහාර හොඳින් වසා තැබීම
- පලා වර්ග ආහාරයට ගැනීමේ දී ලුණු වතුරෙහි මිනිත්තු පහක් පමණ තබා හොඳින් සෝද පිස ආහාරයට ගැනීම
- ආහාර පිළියෙල කිරීමට පෙර අත් සේදීම
- රෝගය වැලඳී ඇති විට විජලනය වැලැක්වීම සඳහා කටයුතු කිරීම (ජීවනී ලබා දීම, සේලයින් ලබා දීම)
- සෑම විටම ගෙදර පිළියෙළ කළ පිරිසිදු ආහාර ගැනීම
- පානීය ජල මූලාශ්‍ර පිරිසිදුව තබා ගැනීම

2. පිටගැස්ම (Tetanus)

නිර්වායු බැක්ටීරියාවක් මගින් මෙම රෝගය ඇති කරයි. පසේ, නිවසේ දූවිලි, මිනිස් හා සත්ත්ව මලපහ (ගොම, මලකඩ සහිත ද්‍රව්‍ය මත) ආදියේ විෂබීජ පවතී. විවෘත පරිසරයේ බැක්ටීරියාව අක්‍රියව දීර්ඝ කාලයක් පැවතිය හැකි ය. යකඩ ඇණ සහ කටුවලින් සිදුවන තුවාල, සතුන් සැපීම වැනි ක්‍රම මගින් මිනිසාට විෂබීජ ශරීරගත වේ.

මෙම රෝගය වැලඳුණු විට මාංශ පේශිවල වේදනා ඇතිවීම, පේශී තද වීම, ආහාර ගිලීමේ අපහසුතා හා ශ්වසන අපහසුතා ඇති වේ.

රෝගය වැලැක්වීම සඳහා ගතයුතු පියවර

- වැඩ කරන විට විශේෂිත පාවහන් හෝ සපත්තු පැලඳීම
- ළමුන් හා වැඩිහිටියන්ට ක්‍රීත්ව එන්නත හෝ පිටගැස්ම එන්නත මගින් ප්‍රතිශක්තිකරණය ලබා දීම
- ඉක්මන් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා දීම සඳහා රෝහල් ගත කිරීම

3. ලාදුරු (හෙන්සෙන්ගේ රෝගය) (Leprosy)



රූපය 5.6 ▶ ලාදුරු වැලදුණු රෝගියෙකුගේ දෙඅත්

බැක්ටීරියාවක් මගින් මෙම රෝගය ඇති කරයි. රෝගය පැතිරීම පිළිබඳ වඩාත් ම පිළිගත් මතය වන්නේ ශ්වසන මාර්ගයෙන් බවයි. එහෙත් දිගුකාලීන සම්බන්ධතා මගින් රෝගියෙකුගේ විෂබීජ නිරෝගී අයෙකුට සම මගින් ද ඇතුල්වීමේ සම්භාවිතාවක් පවතී. සම හා ස්නායු පද්ධතිය මෙම රෝගයට ගොදුරු වී අවලක්ෂණ වීම සිදුවේ. සමහර විට සම මතුපිට සුදු පැල්ලම් ඇතිවන අතර ඒවා අළුතම ලෙස වරදවා තේරුම් නොගත යුතු අතර මේවාට සංවේදන නොදැනේ.

වැළඹීම, දණහිසේ සහ බෙල්ල අසල ස්නායු සනකම් වී තිබීම හා ස්නායු වලට හානි වීම නිසා මෙලෙස සංවේදන නොදැනේ. නොකඩවා ප්‍රතිකාර (මාස 6 සිට අවුරුදු 2 දක්වා) කිරීමෙන් මෙම රෝගය වලක්වා ගත හැකි ය. එනමුදු හානි වූ ස්නායු නැවත මුල් තත්ත්වයට පත් නොවේ.

රෝගය වැලැක්වීම සඳහා ගතයුතු පියවර

- ලාදුරු පිළිබඳව නිවැරදි තොරතුරු ජනතාව අතරට ගෙන යාම
- ලාදුරු යැයි සැක සහිත රෝගීන් පරීක්ෂාවට ඉදිරිපත් කිරීමට පොළඹවා ගැනීම
- රෝගීන් මාස්පතා අධීක්ෂණයෙන් යුතුව ඖෂධ ලබා දීම
- සම්පූර්ණ කාලය තුළ ම ඖෂධ ගැනීමට රෝගියා දැනුවත් කිරීම
- මෙවැනි රෝගීන් සමාජයෙන් කොන් නොකිරීම
- මිනිසුන් අතර පවතින මිථ්‍යා විශ්වාස පහකර, මෙම රෝගය සුවකළ හැකි රෝගයක් බව ඒත්තු ගන්වා නියමිත බටහිර වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා රෝගීන් යොමු කිරීම

4. නියුමෝනියාව (Pneumonia)

මෙම රෝගීන් කහින විට සහ කිවිසීම නිසා රෝග කාරක බිඳිති වාතයේ විසිරේ. එම බිඳිති ආශ්වාසයෙන් රෝගය පැතිරේ. උණ සහ කැස්සට අමතරව පපුවේ වේදනාව, හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාව සහ උග්‍ර අවස්ථාවල දී කැස්ස සමග රුධිර වහනය වීම සිදුවේ. රෝගියා තදබල ලෙස රෝගී වේ. ප්‍රතිකාර නොකළහොත් මාරාන්තික වීමට ඉඩ ඇත

රෝගය වැලැක්වීම සඳහා ගතයුතු පියවර

- අවට පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගැනීම
- නිවස තුළට සුර්යාලෝකය හා වාතාශ්‍රය හොඳින් ලැබීමට සැලැස්වීම
- ගේ දෙර දූවිලිවලින් තොර වීම
- ඇඳ ඇතිරිලි නිතර පිරිසිදු කරගැනීම
- පෝෂ්‍යදායී සමබල ආහාර රටාවකට හුරු වීම
- රෝගීන් හා කටයුතු කිරීමේ දී නාස් හා මුඛාවරණ පැලඳීම
- දිගු කාලීන අසාත්මිකතාවන්ට නිසි වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම

5. ක්ෂය රෝගය (Tuberculosis)

රෝගී පුද්ගලයන්ගේ කැස්ස සහ කිවිසීම මගින් පිටවන බිඳිති නිරෝගී පුද්ගලයන්ට ආසාදනය වේ. ප්‍රධාන වශයෙන් පෙණහලු ආසාදනය වුව ද ශරීරයේ වෙනත් ස්ථානවලට ද බලපෑම් ඇති වේ.

උග්‍ර අවස්ථාවේ දී කහින විට සෙම සමඟ ක්ෂය වූ පෙණහලු පටක සහ රුධිරය පිටවේ. බර අඩුවීම, යන්තමින් උණ ඇතිවීම හෝ වරින්වර උණ ඇතිවීම ද රෝග ලක්ෂණ වේ.

රෝගීන්ට ප්‍රතිකාර නොකළහොත් ඉතා දිගුකලක් නිරෝගී අයට රෝගය සම්ප්‍රේෂණය කරමින් අන් අයගේ ජීවිතවලට ද තර්ජනයක් විය හැකි ය.

රෝගය වැලැක්වීම සඳහා ගතයුතු පියවර

- උපතින් දින කිහිපයක දී BCG එන්නත ලබා දී ප්‍රතිශක්තිකරණය ඇති කරලීම
- ඖෂධ නියමිත මාත්‍රාවෙන් ලබා ගැනීම
- අවධානයෙන් හා අවබෝධයෙන් යුතුව මාස 6ක් අඛණ්ඩව ප්‍රතිකාර ගැනීම
- රෝග ලක්ෂණ මූලින් හඳුනාගෙන ප්‍රතිකාර පටන් ගැනීම



රූපය 5.7 ▶ ක්ෂය රෝගය වැලඳුණු පුද්ගලයෙක්

6. මෙනින්ජි පටල ප්‍රදහය (Meningitis)

මොළය හා සුෂුම්නාව ආවරණය කරන පටල හෙවත් මෙනින්ජිය පටල බැක්ටීරියාවක් මගින් ආසාදනය වීමෙන් රෝගය ඇති වේ. මෙම රෝගය සෑම වයසක දී ඇති වුවත් ළදරු හා ළමා කාලයේ දී සුලභව දැකිය හැකි ය. තිවු මෙනින්ජයිටිස් ඇති වීමට පෙර උණ හෝ සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව වැනි රෝගයක් ඇති වී දවසකින් දෙකකින් උණ වැඩි වී තද හිසරදය, කොන්දේ වේදනා, බෙල්ල එහා මෙහා කිරීමට අපහසු වේ. වැඩිපුර කැසීම, නොසන්සුන්කම, වලිප්පුව, නිදිබර ගතිය, කිරි ඉරීමේ අපහසුතා ආදී ලක්ෂණ මගින් මෙම රෝගය යැයි සැක කළ හැකි ය. සැක සහිත අවස්ථාවල අනිවාර්යයෙන් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු විය යුතු ය.

රෝගය වැලැක්වීම සඳහා ගතයුතු පියවර

- රෝගය වැලැක්වීම සඳහා ප්‍රතිශක්තිකරණ එන්නත් ලබා දීම
- රෝග ලක්ෂණ පහළ වූ වහාම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා දීම

7. මී උණ (Leptospirosis)

මිනිසුන්ට මී උණ වැලඳෙන්නේ මියන්ගේ මූත්‍ර සමග පරිසරයට එකතුවන බැක්ටීරියාවකිනි. අත්හැර දූමු මැණික් පතල්වල, කුඹුරු ආදියේ, මී මූත්‍ර එකතු වූ ජලයේ මෙම විෂබීජ අඩංගු ය. සිරුරේ ඇතිවූ තුවාල හරහා මෙම විෂබීජ ශරීරයට ඇතුළු වේ. සති 2-3ක බීජෝෂණ කාලයකින් පසුව රෝග ලක්ෂණ පහළ වේ. මෙම රෝගය වැලඳුණු වහාම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා රෝහල් ගත විය යුතු ය.

මී උණ රෝග ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- ඇඟ සීතල වීම හා වෙවුලීම
- තද උණ හා තද හිසරදය
- පේශිවල වේදනා ඇතිවීම
- පාවනය
- ඇස් රතු වීම
- ශරීරය කැසීම
- රෝගය වඩා දරුණු වූ විට අක්මාවට සහ වකුගඩුවලට හානි සිදුවීම

කිසියම් රෝග කාරකයන් ශරීර ගතවී රෝග ලක්ෂණ පහළ වීමට ගත වන කාලය බීජෝෂණ කාලය ලෙස හැඳින්වේ.

රෝගය වැලැක්වීම සඳහා ගතයුතු පියවර

- කුඹුරුවලට බැසීමේ දී ආරක්‍ෂාකාරී පියවර අනුගමනය කිරීම (පාදවල තුවාල ඇති විට කුඹුරු/මඩ වගුරුවලට බැසීම සුදුසු නොවේ.)
- පාවහන් භාවිතය
- අත්හැර දමා ඇති පතල් වසා දැමීම
- රෝගය පිළිබඳව ජනතාව දැනුවත් කිරීම
- මියන් මර්දනය සඳහා සුදුසු වැඩ පිළිවෙළක් යෙදීම

5.2.3 වෛරස් මගින් බෝවන රෝග

1. ජලහීනිකාව (Rabies)

ජලහීනිකාව නැතහොත් සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරයේ “පිස්සුබලු රෝගය” ලෙස මෙය හැඳින්වේ. ජලහීනිකා වෛරසය සහිත බල්ලන්, බලලුන්, ගවයන්, එළුවන්, වඳුරන්, ලේනුන්, උරුන්, මීයන් වැනි ක්‍ෂීරපායීන්ගේ කෙළ තැවරීම, සැපීම, සීරීම් තුළින් මිනිසාට ඇතුල් වේ. මෙය මාරාන්තික රෝගයකි.



රූපය 5.8 ▶▶ ජලහීනිකාව වැලදුන සුනඛයෙක්

මූලික රෝග ලක්‍ෂණ වන්නේ හිසරදය, බෙල්ල දෙපස රිදීම, ඇඟපත වේදනාව, කෑම අරුවිය, නිදීමක ගතිය, වමනය හා තද උණ පැවතීම වේ.

රෝගය වැලැක්වීම සඳහා ගතයුතු පියවර

- සුරතලයට ඇති කරන සතුන් අයාලේ යාමට ඉඩ නොදී බැඳ තැබීම
- සාමාන්‍යයෙන් අලුත ඉපදෙන බල්ලන් වැනි සුරතලුන් ඉපදී සති 6ක් තුළ දී නියමිත මාත්‍රාව ලැබෙන තෙක් ප්‍රතිශක්තිකරණ එන්නත් ලබාදීම
- අයාලයේ යන සතුන් සුරතලුන් ලෙස ඇති කරන්නේ නම් ඔවුන් ප්‍රතිශක්තිකරණය කිරීම
- ගෙදර ඇති කරන සතුන් අනවශ්‍ය පරිදි පැටවුන් බිහි කිරීම වැලැක්වීමට සුදුසු පියවර ගැනීම
- නිවෙස්වල බිහිවූ බලු, බළල් පැටවුන් ගෙන ගොස් පන්සල, පාසල ඇතුළු පොදු ස්ථානවලට අත්හැර නොදැමීම
- පිස්සු යැයි සැකකෙරෙන සතෙකු සපා කෑ වහාම සබන් යොදා තුවාලය සෝදා වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර වෙත යොමු කිරීම

2. ඒඩ්ස් රෝගය (AIDS රෝගය)

AIDS යන අකුරු හතරින් ගම්‍ය වන්නේ Acquired Immune Deficiency Syndrome යන්නයි. එය “නතු කරගත් ප්‍රතිශක්තිකරණ උග්‍යතා සහලක්ෂණය” ලෙස හැඳින්වේ.

මෙම රෝගය ඇති කරනු ලබන්නේ ‘මානව ප්‍රතිශක්ති උග්‍යතා වෛරසය’ (Human Immuno deficiency Virus) මගිනි. නොයෙකුත් වර්ගවල ආසාදනවලින් ශරීරය ආරක්‍ෂා වුව ද මෙම වෛරසය මගින් ශරීරයේ ආරක්‍ෂාකාරී පද්ධතියට බලවත් ලෙස පහර දෙයි. ඒ නිසා ශරීර ප්‍රතිශක්තිය බිඳ වැටෙයි. ශරීරය ක්‍ෂුද්‍ර ජීවීන්ගෙන් ආරක්‍ෂා කරන ක්‍රියාවලිය ඇත හිටීම නිසා සීමා රහිතව ආසාදනවලට රෝගියා ගොදුරු වේ. මෙම රෝගකාරක වෛරසයට එරෙහිව මෙතෙක් ප්‍රතිකාරයක් සොයා ගෙන නොමැත. රෝග ලක්ෂණවලට පමණක් ප්‍රතිකාර කරමින් කෙටි කලක් ජීවත් වී නිසැකයෙන් ම මරණයට පත්වේ.

වෛරසය ශරීරගත වන්නේ තෙත් ජීවී පටක ස්පර්ශ වීම ඔස්සේ ය. (මිනිසාගේ ශුක්‍රාණු, යෝනිශ්‍රාව, රුධිරය වැනි) වෛද්‍ය වාර්තා අනුව මෙම රෝගය ආසාදනය වීම බහුලව සිදුවන්නේ ලිංගික වර්‍යා මගින් වේ.

ඒඩ්ස් රෝග ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- නිතර කන් හා පෙණහලු ආසාදනය වීම
- දිගුකාලීන පාවනය
- වසා ග්‍රන්ථි ඉදිමීම, අධික කම්මැලිකම, වියළි කැස්ස, හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාව
- අධික ලෙස බර අඩු වීම
- රාත්‍රියේ දී දහදිය දැමීම, නිතර පවතින උණ

රෝගය වැලැක්වීම සඳහා ගතයුතු පියවර

- දැලිපිහි, රැවුල බැමේ උපකරණ ආදිය හවුලේ පාවිච්චි නොකිරීම
- සැමවිට ම ජීවාණුහරණය කළ සිරිත්ප හා කටු භාවිත කිරීම
- සහකරුවා සහ සහකාරිය අතර ගෞරවනීය විශ්වාසවන්ත විවාහ ජීවිතයක් ගත කිරීම
- අසාමාන්‍ය ලිංගික සේවනය හා සමලිංගික සේවනයෙන් වැලකීම
- තෙවන ශික්ෂාපදය දිවිහිමියෙන් ආරක්ෂා කිරීම
- අවදානමකට මුහුණ දී ඇති පුද්ගලයන් ඒඩ්ස් රෝග කාරක පරීක්ෂාව සිදුකර ගැනීම
- රුධිර පාරවිලයනයේ දී සැලකිලිමත් වීම

ඒඩ්ස් රෝගය සඳහා මෙතෙක් නිශ්චිත ප්‍රතිකාරයක් සොයාගෙන නොමැති බව විශේෂයෙන් මතක තබා ගත යුතු ය. මෙම රෝගය වැලැදුණු පුද්ගලයන් සමඟ සාමාන්‍ය සමාජ කටයුතුවල නිරත වීමේ දී රෝගය බෝවීමක් සිදු නොවේ.

3. ඩෙංගු (Dengue)

මෙම රෝගය වෛරසයක් මගින් ඇති කරයි. රෝගී මිනිසෙකුගෙන් තවත් නිරෝගී අයෙකුට රෝගය පතුරුවන්නේ ප්‍රධාන වශයෙන් ඊඩ්ස් ඊජිප්ටයි (*Aedes aegypti*) හා ඊඩ්ස් ඇල්බොපික්ටස් (*Aedes albopictus*) යන වාහක මදුරු දෙවර්ගය මගිනි. මොවුන් උදෑසන සහ සන්ධ්‍යා කාලයේ දී වැඩි වශයෙන් දක්නට ලැබේ.

ඩෙංගු රෝග ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- දින 4-6ක් පමණ පවතින තද උණ (සමහර විට මධ්‍යස්ථ උණ ඇති වී දින 3-4ක දී සුව වේ)
- තදබල ඇඟපත වේදනාව
- කඳුළු ගැලීම සහ ඇස් රතු වීම
- ඔක්කාරය, වමනය හා ආහාර අරුචිය
- සමේ රත් පැහැති පැල්ලම් ඇති වීම



රූපය 5.9 ▶▶ ඊඩ්ස් මදුරුවා

ඩෙංගු රක්තපාත රෝග ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- රුධිරයේ රුධිර පට්ටිකා ප්‍රමාණය ශීඝ්‍රයෙන් පහළ බැසීම
- ආමාශය, අන්ත්‍ර, සම, නාසය හා විදුරුමසින් ලේ ගැලීම
- ලේ සමග වමනය සහ කළු පැහැති මලපහ පිටවීම (සමහර රෝගීන්ගේ සමට යටින් ලේ ගැලීම)
- අක්මාව ඉදිමීම
- මොළය, වකුගඩු, හෘදයේ හා රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ නොයෙකුත් ගැටලු ඇති වීම
- ඩෙංගු කම්පන තත්ත්වය ඇති වීම

වෛරසය විනාශ කිරීමට සමත් විශේෂිත ඖෂධ නොමැති බැවින් රක්තපාත තත්ත්වයට පත්වූ විට ක්ෂණික මරණය පවා සිදු විය හැකි ය.

රෝගය වැලැක්වීම සඳහා ගතයුතු පියවර

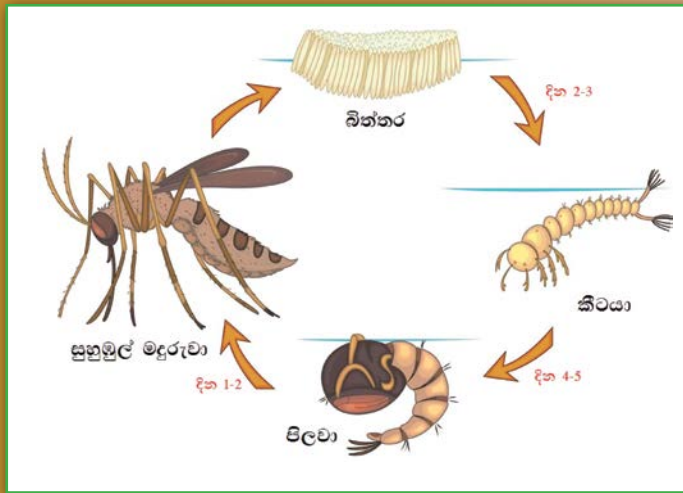
- මදුරුවන් බෝවීම වැලැක්වීම සඳහා මදුරුවන් ජීවත් වන වාසස්ථාන වන ඉවතලන ටින්, පොල් කටු, ඉවතලන රබර් ටයර්, ප්ලාස්ටික් මලු, බෝතල්, යන්ත්‍රවල කොටස්, අවහිර වී ඇති වැහි පිළි, මල් බඳුන්, කුහුඹු උගුල් වැනි පිරිසිදු ජලය එක් රැස් වන ස්ථාන ඉවත් කිරීම හෝ වළලා දැමීම
- සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය මගින් ජනතාව දැනුවත් කිරීම
- ගෘහය සහ පිරිවෙණ පිරිසිදුව තබා ගැනීමට දිනපතා කටයුතු කිරීම
- මදුරුවන් පළවා හැරීම සඳහා දූමායනය කිරීම
- ඩෙංගු රෝගීන් ආරෝග්‍යශාලාවක රඳවා ප්‍රතිකාර කිරීම



ඩබ්ලිව් ජවන ජුනුම

ඩබ්ලිව් මදුරුවාගේ ජීවන චක්‍රය

මදුරුවන්ගේ ජීවන චක්‍රය බිත්තර, කීටයා, පිලවා හා සුහුඹුල් මදුරුවා යන අවස්ථා හතරකින් යුක්ත ය. ඉන් පළමු අවස්ථා තුන ජලයේ ජීවත් වන අතර අවසන් අවස්ථාව ගොඩබිම වාසය කරයි.



ගැහැණු මදුරුවන් ජලය සහිත බඳුන්වල ජල මට්ටමට මඳක් ඉහළින් තෙත සහිත පෘෂ්ඨයේ බිත්තර අලවන අතර මෙම බිත්තර වතුර හා ගැටුණ විට (වැස්ස නිසා හෝ වෙනත් ක්‍රමයකින් වතුර එකතු වීම මගින්) බිත්තර පුපුරා කීට අවස්ථාව බවට පත්වේ. මෙම මදුරු කීටයන් වතුරේ ඇති කාබනික ද්‍රව්‍ය හා කුඩා ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ආහාරයට ගනිමින් පිලවා දක්වා වර්ධනය වේ. මෙම ජීවන චක්‍රය සම්පූර්ණ කිරීම සඳහා දින 8-10 අතර කාලයක් ගතකරන අතර මෙය කීටයාගේ ආහාර ගැනීමේ ප්‍රමාණය මත ද රඳා පවතී.

ඊඩ්ස් මදුරුවාගේ බිත්තරවලට අහිතකර පාරිසරික හා දේශගුණික තත්ත්ව දරා ගෙන මාස ගණනාවක් වුව ද නොනැසී සිටීමේ විශේෂ හැකියාවක් ඇති අතර මේ හේතුවෙන් මදුරුවාගේ කීට අවස්ථා, පිලා අවස්ථා හා සුහුඹුල් අවස්ථා විනාශ කළ ද මදුරු බිත්තර රැඳී ඇති බඳුනකට ජලය වැටුණ විගස බිත්තර පුපුරා නැවත මදුරුවන් බෝවීමේ හැකියාව ඇත. අවාසනාවකට මෙන් බඳුන්වල ඇලී ඇති බිත්තර විනාශ කිරීම සඳහා විශේෂ ක්‍රමවේදයක් දැනට නොමැත. මදුරුවාගේ ජීවන චක්‍රය තුළ ඇති මෙවැනි අනුවර්තන නිසා බොහෝ අවස්ථාවල ඩබ්ලිව් මදුරුවන් මර්දනය කිරීම එතරම් පහසු නොවේ.

4. මොළයේ උණ (Japanese encephalitis)

මෙම රෝගය වෛරසයක් මගින් සෑදේ. සෑම වයස් කාණ්ඩයක ම ළමුන්ට හා වැඩිහිටියන්ට රෝගය වැළඳේ. එහෙත් වැඩි වශයෙන් අවුරුදු 1-10 දක්වා වයසේ පසුවන ළමයින්ට රෝගය උත්සන්න වී මරණය පවා ගෙන දේ. රෝගය බෝකරන කියුලෙක්ස් (Culex) මදුරුවන් කුඹුරුවල හෝ වෙනත් දිය කඩිතිවල බෝවේ. මෙම රෝගය බෝකිරීමට අතරමැදි ධාරකයෙකු ලෙස උග්‍රා ක්‍රියා කරයි.

මොළයේ උණ රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- සාමාන්‍ය උණ ඇති වීම
- වෙවිලීම, ඔක්කාරය, වමනය ඇති වීම
- තදබල හිසරදය
- බෙල්ලේ දරදඬු ගතියක් ඇති වීම
- සිහි මූර්ඡාව / වලිප්පුව ඇති වීම ගාත්‍රා එකක් හෝ වැඩි ගණනක අප්‍රාණික බව ඇති වීම
- සමහරුන්ට ස්නායු සංකූලතා ඇති වීම



රූපය 5.10 ▶ කියුලෙක්ස් මදුරුවා

රෝගය වැලැක්වීම සඳහා ගතයුතු පියවර

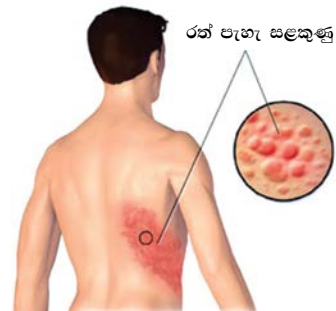
- ජාතික ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩසටහන යටතේ ලබා දෙන නිවාරණ එන්නත ලබා දීම
- විශේෂයෙන් මදුරුවන් දෂට කිරීම වැලැක්වීම සඳහා මදුරු දූල් භාවිතය
- නිවෙස් අවට උග්‍රකොටු, ගවමඩු, ගස්කොළන් ඉවත් කිරීම
- වැසි සමයේ දී මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන විනාශ කිරීම
- උග්‍රන්ට ආසාදනය වීම වැලැක්වීමට ප්‍රතිශක්තිකරණ එන්නත් ලබා දීම

5. පැපොල රෝගය (Chicken pox)

මෙම රෝගය වෛරසයක් මගින් ඇති වේ. වෛරසය ශරීරගත වන්නේ ශ්වසන මාර්ගයෙන් හෝ සමේ තුවාලයක කෙළින් ම තැවරීම මගිනි. මෙම රෝගයට සති දෙකක බිෂෙෂණ සමයක් ඇත.

පැපොල රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- සාමාන්‍යයෙන් උණ ඇති වීම
- උගුරේ කැක්කුම
- පැය 24ක දී කුෂ්ටය මතු වීම
(කුෂ්ටය මුලින් රත්පැහැ සලකුණු ලෙස පෙනෙන අතර පසුව දිය බුබුළු බවට පත් වේ.)
- ගර්භිණී සමයේ මුල් මාස 3 ඇතුළත දී මෙම රෝගය ඇතිවුවහොත් කලලයේ අවයවවල විකෘති භාවයක් ඇති වීම



රූපය 5.11 ▶ පැපොල රෝගය වැලඳුණු පුද්ගලයෙක්

රෝගය වැලැක්වීම සඳහා ගතයුතු පියවර

- අලුතෙන් නිපදවා ඇති පැපොල එන්නත භාවිතය
- හමේ වේදනා ඇති අයට සුලභ පුරුද්දක් වශයෙන් කොහොඹ කොළ තැම්බූ වතුරෙන් සේදීම

5.2.4 පරපෝෂිතයන් මගින් බෝවන රෝග

1. මැලේරියාව (Malaria)

ප්ලස්මෝඩියම් (Plasmodium) නම් තනි සෛලයකින් යුත් රුධිර පරපෝෂිතයා නිසා මැලේරියාව ඇති වේ. ඇනෝපීලිස් (Anopheles) ගැහැණු මදුරුවා මගින් රෝගය අන් අයට බෝවේ.

මැලේරියාවට ලාක්ෂණික රෝග ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- මූලින් ම රෝගියාට තද සිතලක් දැනීම
- කාල ප්‍රාන්තර සහිතව උණ හා වෙවිලීම ඇතිවීම (සමහර විට තදබල වෙවිලීම)
- තද උණ සමඟ තද හිසරදයක්, කරකැවිල්ල, වමනය, දෙඩවීම වැනි රෝග ලක්ෂණ ඇතිවීම



රූපය 5.12 ▶ ඇනෝපීලිස් මදුරුවා

රෝගය වැලැක්වීම සඳහා ගතයුතු පියවර

- මදුරුවන් (ඇනෝපීලිස්) බෝවන ස්ථාන (ජලය සෙමින් ගලා බසින හෝ එක් රැස් වූ ජලය ඇති ස්ථාන) විනාශ කිරීම
- ජලය රැස්වුණු දිය කඩිති, නොවැසූ මැණික් පතල් වැනි තැන් වසා දැමීම
- රෝගියාට වෛද්‍ය උපදෙස් මත ප්‍රතිකාර ලබා දීම
- මැලේරියාව සහිත ප්‍රදේශවලට හෝ රටවලට යන විට රෝගයට දෙනු ලබන නිවාරණ ප්‍රතිකාරය රැගෙන යාම

2. බරවා (Filaria)

රෝගකාරකයා පණුවකු වන අතර ආසාදනය ඇති විමට මුල් වන්නේ කියුලෙක්ස් (Culex) මදුරුවා විසින් ගෙන එන කීටයා ය. වැඩිහිටි පණුවෝ වසා නාලවල වාසය කරති. ගැහැණු පණුවා කීටයන් බිහි කරන අතර කීටයන් රුධිර සංසරණයට එකතු වේ.



රූපය 5.13 ▶ බරවා පණුවා

ආසාදිත පුද්ගලයෙකුගේ රුධිරයෙන් රාත්‍රී කාලයේ දී බරවා කීටයන් මදුරුවාගේ රුධිරයට ඇතුළු වේ. රාත්‍රීයට ලේ උරා බොන මදුරුවන් රෝග වාහකයන් ලෙස ක්‍රියා කරයි.

රෝගය වැලඳී පසුකාලීන අවස්ථාවල දී ගාත්‍රාවල ඇතිවන අසාමාන්‍ය ඉදිමීම දිගට ම පවතී.

රෝගය වැලැක්වීම සඳහා ගත යුතු පියවර

- බරවා රෝග වාහක මදුරුවා බෝවීම වැලැක්වීම
- ඇහිරුණු කාණු පද්ධති සහ අපිරිසිදු චතුර එක් රැස් වන ස්ථාන පිරිසිදු කිරීම
- සමාජයීය වශයෙන් සෞඛ්‍ය පහසුකම් සහ අපද්‍රව්‍ය ඉවතලීමේ කටයුතු වැඩි දියුණු කිරීම
- රාත්‍රී කාලයේ දී සිදු කරන රෝගය හඳුනා ගැනීමේ රුධිර පරීක්ෂාවෙන් පසුව නිසි වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා කඩිනමින් යොමු වීම



රූපය 5.14 ► බරවා වැලඳුණු පාදයක්

3. පණු රෝග (Worm infection)

පණු රෝග ඕනෑ ම කෙනෙකුට වැලඳිය හැකි ය. නමුත් බොහෝ විට පණු රෝගවලට ගොදුරු වන්නේ ළමයින් ය. බහුලව දැකිය හැකි පණු රෝග කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- වට පණු (Round worm) රෝගය
- කස පණු (Whip worm) රෝගය
- කොකු පණු (Hook worm) රෝගය
- කිරි පණු (Thread worm) රෝගය



වට පණුවා



කස පණුවා



කොකු පණුවා

රූපය 5.15 ► බහුලව දැකිය හැකි පණු වර්ග

කස පණු රෝගය හා කොකු පණු රෝගය යන පණු රෝග කාරක කීටයන් පසේ සිට පාදයේ සම විදගෙන හා ආහාර සමග ශරීරගත වේ. මෙම පණුවන් ජීවත් වන්නේ මිනිසාගේ අන්ත්‍රයේ ය.



රූපය 5.16 ▶ කිරි පණුවන්

කොකු පණුවා කුඩා අන්ත්‍රයේ බිත්තියේ ලේ උරා බොයි. කස පණුවා මහා අන්ත්‍රයේ ජීවත් වේ.

පණු රෝග නිසා ළමුන්ගේ වර්ධනයට බාධා ඇති වේ. සිරුරේ රුධිරය පණුවන් විසින් උරාබීම නිසා නිරක්තියට (ලේ හිඟකම) භාජනය වේ. තෙත් වැසිකිළි බිම සහ මලපහ මිශ්‍රිත පස මත කීටයන් හා පණු බිත්තර පවතින අතර සමෙහි ස්පර්ශ වීමෙන් ශරීරගත වේ.

රෝගය වැලැක්වීම සඳහා ගත යුතු පියවර

- පලා වර්ග, බිම වැටෙන පලතුරු, එළවළු හොඳින් පිරිසිදු කොට ආහාරයට ගැනීම
- මැස්සන් සහ කෘමීන් නිසා අපවිත්‍ර වූ (විවෘතව තැබූ) ආහාර භාවිතයට නොගැනීම
- නියපොතු කොටට කපා පිරිසිදුව තබා ගැනීම
- නිවසින් පිටත දිය සිරාව ඇති තැන්වල ඇවිදින විට පාවහන් පාවිච්චි කිරීම
- මලපහ කිරීම සඳහා වැසිකිළි භාවිත කිරීම

5.2.5 වර්තමානයේ ඇතිවෙමින් පවතින රෝග

1. සුකර උණ (Swine flu)

සුකර උණ වෛරසයකින් බෝවේ. වෛරසයේ ප්‍රභේදය A(H₁N₁) ලෙස නම් කර ඇත. වෛරසය කැස්සෙන්, කිවිසීම මගින් ආසාදිත බිඳිති ආශ්වාසයෙන් හා ස්පර්ශයෙන් මිනිසාගෙන් මිනිසාට වැලඳේ.

සුකර උණ රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ

- උණ
- කැස්ස
- උගුර වේදනාව
- ශරීරයේ වේදනාව
- හිස කැක්කුම
- ඇඟ සිතල වීම
- අධික වෙහෙස

රෝගය වැලැක්වීම සඳහා ගතයුතු පියවර

- රෝගී වූ අය මුඛාවරණ හා නාස් ආවරණ පැලඳ සිටීම
- පාවිච්චි කරන ලද මුඛ හා නාස් ආවරණ ආරක්ෂිත ලෙස විනාශ කිරීම
- රෝගීන් ගැවසෙන පරිසරයක දී අනාරක්ෂිත හෝ ආසාදනය පවතින බවට සැක කෙරෙන පරිසරයක දී ඇස්, නාසය හා කට ඇල්ලීමෙන් වැලකීම
- ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා ප්‍රතිවෛරස එන්නත ලබා දීම

2. ඉබෝලා රක්තපාත උණ (Ebola)

ඉබෝලා වෛරස් රෝගකාරකය (Ebola Virus) ඇතිකරන රෝගය ඉබෝලා රක්තපාත උණ ලෙස හඳුන්වයි. මෙය සුව කළ නොහැකි මාරාන්තික රෝගයකි. නිශ්චිත ප්‍රතිකාර හා එන්නත් සොයාගෙන නොමැත. සතුන්ගෙන් (වඳුරන්, මුවන්, ඉත්තෑවන්) සහ රෝගී පුද්ගලයන්ගෙන් මෙම රෝගය බෝවේ.

ඉබෝලා රක්තපාත උණ රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- හදිසියේ හටගන්නා උණ
- මාංශ පේශි වේදනාව
- හිස කැක්කුම
- උගුර වේදනාව
- වමනය/පාවනය
- සමේ දද ඇතිවීම
- අභ්‍යන්තර/බාහිර රුධිර වහනය

රෝගය වැලැක්වීම සඳහා ගතයුතු පියවර

- සත්ත්ව මාංස ආහාරයට ගැනීමේ දී ඉහළ උෂ්ණත්වයට පිස ආහාරයට ගැනීම
- සතුන් ඇල්ලීමේ දී අත් වැසුම් භාවිතය
- රෝග වාහක පුද්ගලයන්ගෙන් අත්ව සිටීම
- ඉබෝලා වෛරසය වැලඳී මිය ගිය මිනිස් සහ සත්ව දේහ හොඳින් වල දැමීම



සාරාංශය

- බුදුරජාණන් වහන්සේ මීට අවුරුදු 2500කට පමණ පෙර උන්වහන්සේගේ අසීමිත ප්‍රඥාව තුළින් මිනිස් සිරුර විනිවිද දැක රෝග හා රෝග ඇතිවීම පිළිබඳ දේශනා කර තිබේ.
- නවීන විද්‍යාව භාවිතයෙන් සහ වෛද්‍ය විද්‍යා දැනුම ආශ්‍රයෙන් ලෙඩ රෝග වලක්වා ගැනීමේ ක්‍රමවේද විද්‍යාත්මකව පහද තිබේ.
- ඒවා නිසි පරිදි අනුගමනය කිරීමෙන් රෝග වළක්වා ගනිමින් පද්ධති හා ඉන්ද්‍රිය ක්‍රියාකාරීත්වය මනාව පවත්වා ගනිමින් සෞඛ්‍යවත්ව ජීවත් වීමට හැකියාව ලැබේ.
- දිලීර, බැක්ටීරියා, වෛරස්, සහ පරපෝෂිතයන් මගින් මිනිසාට විවිධ ලෙඩ රෝග ඇති කෙරේ.
- ලෙඩ රෝග සෑදීම වලක්වා ගැනීමෙන් සෞඛ්‍යවත්ව ජීවත්වීමට හැකියාව ලැබේ.



අභ්‍යාස

(01) නිවැරදි පිළිතුර හෝ වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරන්න.

1. ගිරිමානන්ද සුත්‍රයේ සඳහන් වන රෝග ගණන,
(1) 44කි. (2) 43කි. (3) 48කි. (4) 84කි.
2. පහත සඳහන් රෝග යුගල අතරින් බැක්ටීරියා විසින් සාදන රෝග යුගලය වන්නේ මින් කුමක් ද?
(1) කොලරාව, කුෂ්ඨ (2) නියුමෝනියාව, ඩෙංගු
(3) පිටගැස්ම, මී උණ (4) ක්ෂය රෝගය, ඇමීබා අතීසාරය
3. පහත සඳහන් රෝග අතරින් අතරමැදි ධාරකයෙකු ලෙස 'ඌරා' ක්‍රියා කරන රෝගය වන්නේ මින් කුමක් ද?
(1) මී උණ (2) මොලයේ උණ
(3) බරවා (4) පැපොල
4. Plasmodium නම් පරපෝෂිතයා නිසා සෑදෙන රෝගයකි,
(1) බරවා (2) වට පණු රෝගය
(3) මැලේරියාව (4) ඇමීබා අතීසාරය
5. සුකර උණ පිළිබඳව අසත්‍ය ප්‍රකාශය වන්නේ කුමක් ද?
(1) සුකර උණ වෛරසයකින් බෝවේ.
(2) කැස්සෙන්, කිවිසීමෙන්, ආසාදිත බිඳිති ආශ්වාසයෙන් මිනිසාට බෝවේ.
(3) ඉන්ෆ්ලුවන්සා ප්‍රතිවෛරස එන්නත නිපදවා ඇත.
(4) රෝගය බෝකිරීමේ අතරමැදි ධාරකයෙකු ලෙස ඌරා ක්‍රියා කරයි.

(02) පහත දැක්වෙන වගුව බ්‍රිස්ටල් බෝඩ් (Bristol Board) පුවරුවක පිළියෙල කොට පිරිවෙන් පන්ති කාමරයේ එල්ලා තැබීමට කටයුතු කරන්න. (උදාහරණය සැලකිල්ලට ගනිමින් වගුව සකසන්න)

රෝගය	රෝග කාරකයා	රෝග වාහකයා	රෝග ලක්ෂණ	මිනිසාට සිදුවන හානිය
උදා :- ජලහීනිකාව	වෛරසයකි	බල්ලන්, බලලුන් වැනි ක්ෂීරපායින්	හිසරදය, ඇඟපත වේදනාව, නිදිමත, වමනය, උණ	ස්නායු පද්ධතියට හානි කරයි. මරණය ගෙන දේ.
ඩෙංගු				
මී උණ				
අළුහම්				
නියුමෝනියාව				
බරවා				
මැලේරියාව				
පණු රෝග				
පිටගැස්ම				
ඇමීබා අතිසාරය				

(03) කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

1. මී උණ රෝගය පිළිබඳව මිනිසුන් දැනුවත් කිරීම සඳහා දැන්වීමක් පිළියෙල කරන්න.
2. අප රට තුළ තර්ජනයක් වී ඇති 'ඩෙංගු' රෝගය මර්දනය සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග දහයක් සඳහන් කරන්න.
3. ඒඩ්ස් රෝගය සම්ප්‍රේෂණය විය හැකි ක්‍රම හා වැලැක්වීමට ගතහැකි පියවර පිළිබඳව බිත්ති පුවත්පතකට ලිපියක් සකසන්න.
4. තෙවන ශික්ෂාපදය දිවිහිමියෙන් ආරක්ෂා කිරීම මගින් අපට අත්වන වාසි සහගත තත්ත්වය පැහැදිලි කරන්න.
5. ඔබ මෙම පාඩමේ දී උගත් සියලු ම රෝගවලින් වැලකී සිටීම සඳහා පොදුවේ පිළිපැදිය යුතු සෞඛ්‍ය පුරුදු ලියන්න.