“ඔබගේ පියයුරු පිළිබඳ දැනුම්වත් වන්න”

ඔබගේ පියයුරු පිළිබඳව දැනුම්වත්වීම යනු කුමක්ද?

සෑම කෙනෙක්ම තමාගේ ශරීරයේ සාමාන්‍ය ස්වරූපය පිළිබඳව දැනුම්වත්වීම ඉතා වැදගත් වේ. ඔබගේ පියයුරු ගැන දැනුම්වත්වී සිටීම මගින් ඔබගේ පියයුරුවල සාමාන්‍ය පෙනුම හා පිහිටීම ගැන ඔබට නිවැරදි අවබෝධයක් ලබාගැනීමට හැකියාව ඇත. ජීවිතයේ එක් එක් කාල පරිච්ඡේද වලදී පියයුරුවල සාමාන්‍ය ස්වරූපය හා ස්වභාවය වෙනස්විය හැකි බැවින් ඒ පිළිබඳව දැනුම්වත්වීමෙන් ඔබට ඔබගේ පියයුරුවල සාමාන්‍ය තත්ත්වය කුමක්ද යන්න පහසුවෙන් වටහා ගත හැක.

ඔබට පහසු වේලාවකදී හා පහසු ඉරියව්වක සිට ඔබගේ පියයුරු නිරීක්ෂණය කිරීමෙන් හා මර්ශණය (අතින් ස්පර්ශ) කිරීමෙන් ඔබට ඔබගේ පියයුරුවල සාමාන්‍ය ස්වභාවය

පිළිබඳව හොඳ අවබෝධයක් ලබාගත හැක. (ස්නානය කරන අවස්ථාවක, ඇඳුම් මාරු කරන අවස්ථාවක හෝ ඔබට පහසු වෙනත් ඕනෑම අවස්ථාවක)

ඔබේ පියයුරුවල සාමාන්‍ය තත්ත්වය කුමක්ද යන්න පිළිබඳව ඔබ දැනුම්වත් වී සිටීම, මෑතකදී ඇතිවූ ඕනෑම වෙනසක් ඉතා ඉක්මනින් හඳුනාගැනීමට උපකාරී වේ.

ඔබගේ නීරෝගී බව පිළිබඳව සැලකිලිමත් වන්න

පියයුරුවල සාමාන්‍ය ස්වභාවය

- **ආර්තවහරණයට (වයසත් සමග මාසික ඔසප් වීම සම්පූර්ණයෙන්ම නැවතීම) පෙර**

ආර්තවහරණයට පෙර, ඔසප් චක්‍රයේ විවිධ අවස්ථාවල පියයුරුවල සාමාන්‍ය ස්වභාවයේ යම් යම් වෙනස්කම් ඔබට දැනෙන්නට හැකියාව ඇත. එයට හේතුව වන්නේ පියයුරෙහි ඇති කිරි නිපදවන පටක මාසික ඔසප්වීම පටන් ගැනීමට දින කිහිපයකට පෙර ක්‍රියාශීලී වීමයි. මෙම හේතුව නිසා මෙම කාලයේදී සමහර කාන්තාවන්ගේ පියයුරුවල වේදනාවක් හා ගැටිති ස්වභාවයක් ඇතිවීමට හැකියාවක් ඇත.

- **ආර්තවහරණයට පසු**

ආර්තවහරණයට පසු කිරි නිපදවන ග්‍රන්ථිවල ක්‍රියාකාරීත්වය නතරවීම හේතුවෙන් පියයුරු ස්පර්ශ කිරීමේදී සෑම අවස්ථාවකදීම මෘදු හා ගැටිති රහිත ස්වභාවයක් ආකාරයට අත්ලට දැනේ.

ඔබේ පියයුරු සඳහා සාමාන්‍ය කුමක්දැයි දැනුම්වත් වන්න

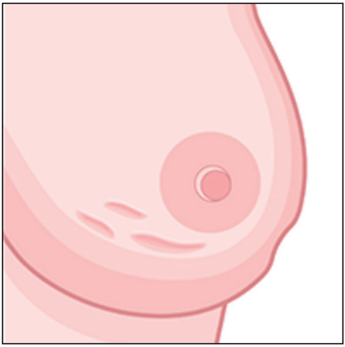
වෙනස්කමක් හඳුනාගන්න

පහත දැක්වෙන වෙනස්කම් තිබේදැයි සැලකිලිමත් වන්න

- **පෙනුම**

පියයුරුවල හැඩයේ, ප්‍රමාණයේ හෝ පෙනුමේ වෙනසක්

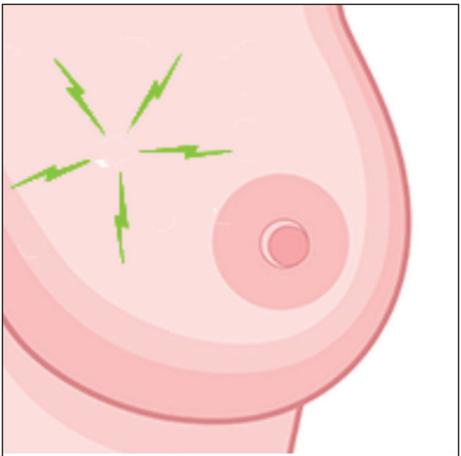
මෙවැනි වෙනස්කම් අත් ඉහළ එසවීමේදී, දෙඅත් ඉනට තබා තෙරපීමේදී, අත් දෙපස තබා නිරීක්ෂණය කිරීමේදී දැකගත හැක. පියයුරු ඇතුළට නෙරායාමක් හෝ සමේ වෙනස්කමක් ඇත්දැයි බලන්න.



● දැනීම

එක පියයුරක අළුතින් ඇතිවූ හා දිගටම පවතින අපහසුතාවයක් හෝ වේදනාවක්

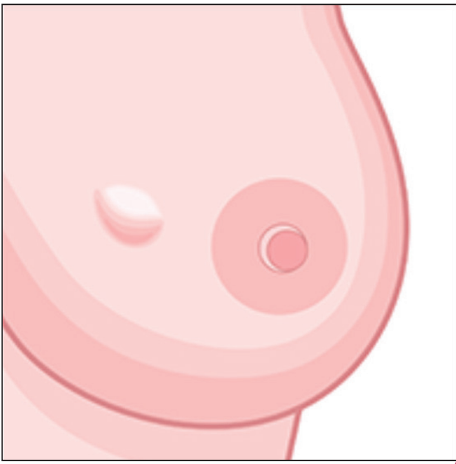
මෙය ඔබට සාමාන්‍යයෙන් ඇති නොවන හා වෙනස ආකාරයට ඇතිවන වේදනාවක් නම් සැලකිලිමත් විය යුතුය.



● ගෙඩි හෝ ගැටිති

එක් පියයුරක හෝ කිහිල්ල ආශ්‍රිතව කුමන ආකාරයේ හෝ ගැටිත්තක්, සමේ ඝන වීමක් හෝ ඉදිමුමක්

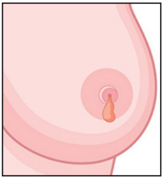
මෙය අනෙක් පියයුරෙහි එම ප්‍රදේශය හා සංසන්දනය කිරීමේදී වෙනස් තත්ත්වයක් නම් හා අළුතින් ඇතිවූ තත්ත්වයක් නම් වඩාත් සැලකිලිමත් විය යුතු ය.



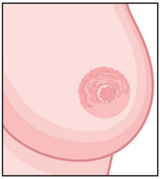
තනපුඩුවේ වෙනස්කම්

තන පුඩුවේ වෙනසක්, තනපුඩුවෙන් ශ්‍රාවය (කිරි නොවන) පිටවීමක්, තනපුඩු ආශ්‍රිතව පහසුවෙන් සුව නොවන රතු පැහැති හා තෙත සහිත දදයක්, වන වීමක් හෝ තුවාලයක්, තනපුඩුව පිහිටි ස්ථානයේ වෙනස් වීමක් (ඇතුළට ගිලීයාමක්/ දිශාවේ වෙනසක්)

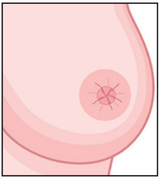
ඔබගේ තනපුඩුවල පිහිටීමේ හෝ හැඩයේ වෙනසක් (මෑතකදී ඇතිවූ) ඇත්නම් එය පිළිකාවක ලක්‍ෂණයක් විය හැකි බැවින් සැලකිලිමත් වන්න



තනපුඩුවෙන් අසාමාන්‍ය ශ්‍රාවයක් පිටවීම



තනපුඩු ආශ්‍රිතව සුව නොවන තුවාලයක්



තනපුඩුව පිහිටි ස්ථානයේ / දිශාවේ වෙනසක්

අවධානය යොමු කළ යුතු දේ ගැන දැනුම්වත් වන්න

ඔබේ පියයුරුවල වෙනසක් ඇත්නම් ඔබ කළ යුත්තේ

පියයුරුවල බොහෝ වෙනස්කම් හඳුනාගත හැකි අතර මෙම සෑම වෙනස්කමක්ම පිළිකා නිසා නොවන්නට ඉඩකඩ ඇත. එනමුත් මෙම වෙනස්කම් සමහරක් පිළිකා නිසා ඇතිවිය හැකි බැවින් සෑම වෙනස්කමක් පිළිබඳවම අවධානය යොමුකොට වෛද්‍ය උපදෙස් සඳහා යොමුවන්න. අවශ්‍ය නම් වැඩිදුර පරීක්ෂණ සඳහා ද යොමුවිය යුතුය.

ඔබේ පියයුරුවල යම්කිසි වෙනසක් හඳුනා ගතහොත් ශල්‍ය වෛද්‍ය සායනය, සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලය මගින් පවත්වන සුවනාරී සායනය වෙත යොමුවන්න.

තව ද, ඔබට ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී තුමා/තුමිය ගෙන්, මහජන සෞඛ්‍ය හෙදි නිලධාරිනියගෙන් හෝ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනියගෙන් ද අවශ්‍ය උපදෙස් ලබාගත හැක.

පියයුරු පිළිකාව මූලික අවස්ථාවේ හඳුනා ගතහොත් සරල ප්‍රතිකාර ක්‍රම මගින් සුව කළ හැකිය.

වෙනසක් ඇත්නම් වහාම වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න

පහත කරුණු පිළිබඳව දැනුම්වත්වී පියයුරු පිළිකාවට ඔබේ ජීවිතය බිළිගැනීමට ඉඩ නොදෙන්න

- ඔබේ පියයුරුවල සාමාන්‍ය ස්වභාවය කුමක්දැයි දැනුම්වත් වන්න
- වෙනස්කම් පිළිබඳ දැනුම්වත් වන්න
- වෙනසක් ඇත්දැයි විමසිලිමත් වන්න
- වෙනසක් ඇත්නම් වහාම වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න.

සැලකිලිමත් වන්න

ඔබ, ඔබ ගැන සැමදා

දැනුම්වත් වන්න

පිළිබඳ පියයුරු පිළිකා

ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන,
සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය සේවා අමාත්‍යාංශය
555/5, ඇල්විටිගල මාවත,
නාරාහේන්පිට, කොළඹ 05
ටෙලි : 011-2368627/011-3159227
ඊමේල් : nccpsl@yahoo.com
වෙබ් : www.nccp.health.gov.lk