

නිදන්ගත පුප්පුමිය අවහාරකා රෝගය (Chronic Obstructive Pulmonary Disease-COPD)

ලොව පුරා මිලියන 210 පමණ මෙම රෝගයෙන් පීඩා විදියි. රෝගී මීරණ වලට ප්‍රධාණ හේතු අතරින් පස්වන ස්ථානයේ පවතින මෙම රෝගය වසර 2030 වන විට තුන්වන ස්ථානයට පත්වනු ඇතැයි අනුමාන කර ඇත.

ගොලියව වයස අවුරුදු 40 වැඩි පුද්ගලයින් 40 % මෙම රෝගයෙන් පීඩා විදිති.

අප රටහි දත්ත අනුව අවුරුදු 40 වැඩි අයගෙන් 11% මෙම රෝගයෙන් පීඩා විදිති.

බොහෝ අවස්ථාවන් හිදී රෝගත්වය හඳුනා ගැනීම පමා වේ.

රෝගයේ ප්‍රධාණ ලක්ෂණ වන සවසන අපහසුතා සහ කැස්ස මුල් අවස්ථාවේ නොසලකා හරියි.

COPD නිදන් ගත රෝගී තත්වයකි. නිතර පවතින හතිය එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් වලට බාධා පමුණුවයි.

රෝගයට හේතු කාරක

- දුම් පානය (දුම් වැටියේ අඩංගු දූෂකාරක සවසන අවයවවලට දැඩි හානි පමුණුවයි)
- අක්‍රිය දුම්පානය
- ජෛව උද්‍රේඛ භාවිතය (දර ලිප් සහ මේ සඳහා යොදාගන්නා ප්ලාස්ටික් වැනි අපද්‍රවය)
- නිවෙස් අශුච්ඡිත පරිසර දූෂකාරක (මදුරු දුමර , හඳුන් කුරු . සුවද දුම් ඇල්ලීම)
- රැකියා අශුච්ඡිත දූෂකාරක (දුමාර , විෂවායුන්, දුම්බලි)
- පරිසර දූෂණය

රෝගයට ගොදුරු වීමේ අවදානම ඇති කණ්ඩායම්

- ඉහත සාදහන් කැරැල්ල වලට නිරාවරණය වෙන්නන්.
- මන්ද පෝෂණයෙන් පෙළෙන්නන්
- ළමා කාලයේ නිතර ශ්වසන ආසදන ඇති වුවන්
- කෘමය රෝගයට ගොදුරු වූ සමහරුන්

COPD රෝගී තත්වයේ සිදුවන්නේ කුමක්ද

අප හුස්ම ගන්නා විට බාහිර පරිසරයේ ඇති වාතය අපගේ පෙනහළු තුළට ගෙනයන සවාශනාල ලෙස හඳුන්වන නාල පද්ධතියක් ඇත . මෙම නාල කෙලවර වන්නේ ගර්ථ ලෙස හඳුන්වන වායු හුවමාරු වන ස්ථර වලිනි. මෙම ගර්ථ වටා සියුම් රැබර නාල ඇති අතර ගර්ථ වල බිත්තිය හරහා රුධිරයට ඔක්ෂිජන් කාන්දුවේ.මෙම ගර්ථ හරහාම කාබන් ඩයොක්සයිඩ් බැහැර කිරීම සිදුවේ

මීට අමතරව උරස් කුහරයේ පේෂි , මහා ප්‍රවීර පේෂිය , පෙනහළු වල ඇදෙන සුඵ සහ හැකිලෙන සුඵ සවබාවය (elasticity)සවශන ක්‍රියාවලියට අත්‍යවශ්‍ය වේ.

COPD රෝගය සවාශනාල වලට, ශ්වාශනාල වල ඇති සෙල්ෂමල ග්‍රන්ථි වලට, ගර්ථ සහ එ අශ්‍රිත රුධිර නාල වලට හානි පමුණුවයි. පෙනහළු වල ඇදෙන සුඵ සහ හැකිලෙන සුඵ සවබාවය (elasticity) නැතිකරයි. මේ හේතුවෙන් පෙනහළු සාමන්‍ය ලෙස හිස්කර අරන් වාතය ඇතුළට ගැනීම අපහසු වේ.

COPD රෝගීන හට සවශන ක්‍රියාවලිය සඳහා අමතර පරිශ්‍රමයක් දැරීමට සිදුවේ (increased work of breathing)

රෝගී තත්වය වර්ධනය වන විට ශරීරයට අවශ්‍ය ඔක්ෂිජන් ප්‍රමාණය ලබාගැනීමට අපහසුවේ. මෙම ඔක්ෂිජන් අඩු තත්වය ශරීරයේ සියළු අවයව වලට හානි පමුණුවයි.

COPD රෝග ලක්ෂණ.

- හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාවය / හතිය . මෙම තත්වය නිරන්තරයෙන් පවතින අතර ක්‍රමයෙන් වර්ධනය වේ. මේ නිසා ශරීරික ක්‍රියාවන් අපහසුවේ. එදිනෙදා ජීවිතයට දැඩි ලෙස බලපායි.
- පපුවේ තද ගතිය / බර ගතිය / හුස්ම ගැනීමේ දී නිකැත්වන රං රං ශබ්දය (wheeze)
- සෙම සහිත කැස්ස, මෙම කැස්ස කාලයක් තිස්සේ තිබිය හැක . සමහර කාල වලදී වැඩිවිය හැක.
- බර අඩුවීම / මාංශ පේෂි කෂය වීම
- අධික වෙහෙස කර බව

COPD රෝග විනිශ්චය කළහැක්කේ කෙසේද

නිශ්චිත රෝග නිගමනයකට පෙනහළු වල ක්‍රියාකාරිත්වය මනින පරීක්ෂණ අත්‍යාවශ්‍යවේ. මෙම පරීක්ෂණ Spirometry / Lung function test ලෙස හඳුන්වනු ලබයි.

X-ray, CT scan පරීක්ෂණද උපකාරක වේ.

අවශ්‍යයයි සිතන වෙනත් පරීක්ෂණ ද ඔබේ වෛද්‍යවරයා විසින් සිදුකරනු ඇත.

COPD තත්වය පාලනය කර හැක්කේ කෙසේද?

- රෝගය ඇතිවීමට හේතුකාරක වූ සාධක වලින් වැළකීම (දුම් පානය / දර උදුන් භාවිතය)
- නිසි පෝෂණ ක්‍රමවේදයක් අනුගමනය කිරීම
- නියම කරන ලද ඉන්හේල වර්ග ගැන දැනුවත් වී , වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව නියමිත මාත්‍රාවෙන් නියම කරන ලද වෙලාවට සහ අවස්ථාවට ගැනීම.
- රෝග කාරක වලින් වැළකීමට අවශ්‍ය එන්නත් වර්ග නිසි කාලයට ලබා ගැනීම
- උපදෙස් පරිදි සුදුසු විශායාම මාලාවක් පිළිපැදීම
- පෙනහළු පුනරුත්ථාපන වැඩ සටහනකට යොමුවීම
- රෝගය උත්සන්න වූ අවස්ථා හඳුනා ගැනීමට අවශ්‍ය දැනුම වෛද්‍ය කණ්ඩායමෙන් ලබා ගැනීම
- රෝග ලක්ෂණ උත්සන්නවූ අවස්ථාවන්හිදී ගතයුතු ක්‍රියා මාර්ග ගැන ලිඛිත උපදෙස් මාලාවක් වෛද්‍ය කණ්ඩායමෙන් ලබා ගෙන තැබීම (self management plan)
- COPD රෝගය හේතුවෙන් ඇතිවිය හැකි සංකූලතා ගැන දැනුවත් වී, එවා හඳුනා ගැනීමට අවශ්‍ය දැනුම ලබා ගැනීම