ඔබගේ ප්‍රජා සමිති, වැඩිහිටි සමිති, මරණාධාර සමිති, ව්‍යාපාරික ස්ථාන හා ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීමේ සම්මන්ත්‍රණ සඳහා විමසන්න.

072 394 1293

Dr.Vihanga Wijesinghe

Tik tok - dr.vihanga.wijesinghe

YouTube Dr.Vihanga Wijesinghe

drvihangawijesinghe

drvihangawijesinghe@gmail.com

**සුරක්ෂාLife වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානය**
ගිණිමැල්ලගහ, බද්දේගම, ගාල්ල.

## - ප්‍රතිකාර ක්‍රම මොනවාද? -

**01. රසායනික ප්‍රතිකාර හා විකිරණ ප්‍රතිකාර**
Chemotherapy & Radiotherapy
(Neoadjuvant / Adjuvant)

**02. ශල්‍ය කර්ම**

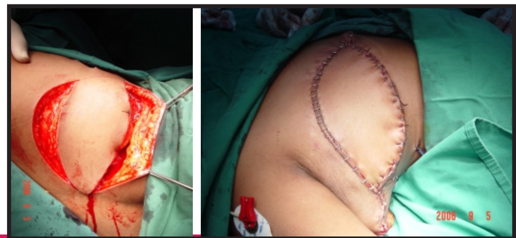
i). පියයුරුව සම්පූර්ණයෙන් ඉවත් කිරීම හා කිහිලි වසාගැටිති ඉවත් කිරීම

ii). ස්ථන ආරක්ෂණ ශල්‍ය කර්මය

iii). පියයුරුව ඉවත් කිරීම හා නැවත ගොඩනැංවීමේ ශල්‍ය කර්මය

## වඩාත් උග්‍ර පිළිකා

**ශ්‍රී ලංකාවේ හඳුනාගන්නා පියයුරු පිළිකා අතරින් 30 - 37% පමණ වේ.**



**සුරක්ෂාLife වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානය**
ගිණිමැල්ලගහ, බද්දේගම, ගාල්ල.

# පියයුරු පිළිකා

දැනුවත් වෙමු
පූර්වයෙන් හඳුනා ගනිමු
ජීවිතය සුරකිමු

පිළිකා පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමේ දීප ව්‍යාප්ත සම්මන්ත්‍රණ මාලාව

**වෛද්‍ය වී.පී. විජේසිංහ**
වෛද්‍ය නිලධාරී
පිළිකා ශල්‍ය ඒකකය, ජාතික රෝහල - ගාල්ල

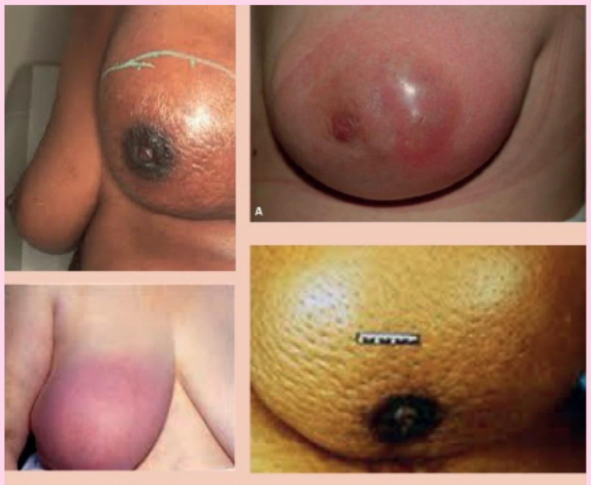
**සුරක්ෂාLife වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානය**
ගිණිමැල්ලගහ, බද්දේගම, ගාල්ල.

## පියයුරු පිළිකා පිළිබඳ දැනගත යුත්තේ ඇයි?

- ලොව බහුලතම පිළිකා වර්ගය වේ (අවු. 50-70 අතර කාන්තාවන් සඳහා අවදානම වැඩිවේ)
- ලංකාවේ වාර්ෂික පියයුරු පිළිකා රෝගීන් 5000 ට වැඩි ප්‍රමාණයක් හඳුනා ගනී
- වාර්ෂික මරණ සංඛ්‍යාව 700 කට අධික වේ
- පූර්වයෙන් හඳුනා ගැනීම හා ප්‍රතිකාර කිරීම මගින් සම්පූර්ණයෙන් සුව කළ හැක

## පියයුරු පිළිකාවක පූර්ව හඳුනා ගැනීමේ රෝග ලක්ෂණ මොනවාද?

1. ගැටිත්තක ස්වභාවයක් දැනීම
2. පියයුරුවෙහි ඇතිවන වේදනාව
3. තනපුඩුවෙන් ශ්‍රාවයක් ගැලීම
4. තන පුඩුව අවට කලාපයේ සිදුවන වෙනස්වීම්
5. පියයුරුවෙහි හැඩය හා මතුපිට හමෙහි ස්වභාවය වෙනස් වීම



## පියයුරු පිළිකාවක් ඇති වීම කෙරෙහි බලපාන අවධානම් සාධක මොනවාද?

### 01. පවුල්මය පියයුරු පිළිකා තත්වය

BRCA 1 / BRCA 2 ජාන විකෘතිතාව

ලේ ඥාතීන් හෝ ඥාතීන්හට පියයුරු පිළිකා හා ඩිම්බකෝෂ පිළිකා වැළඳී ඇත්නම් අවධානම වැඩිවේ

### 02. ස්ත්‍රියක් වීම

### 03. වයස්ගත වීම

(අවු. 50 හා 70 අතර අවදානම වැඩිවේ)

### 04. හෝමෝන හා ප්‍රජනක සාධක

i). නියමිත වයසට පෙර වැඩිවියට පත්වීම

ii). නියමිත වයසට පසු ආර්ථවහරණය සිදු වීම

iii). ජීවිත කාලය තුළ ගර්භනී භාවයක් නොමැති වීම

iv). අනිවාර්ය මව්කිරි දීම අඩු වීම

v). වයස අවු. 30 ට පසුව පළමු දරු ප්‍රසූතිය සිදුවීම

vi). හෝමෝන පෙති/ප්‍රතිකාර හා උපත් පාලන පෙති දිගු කාලීනව භාවිතය

### 05. ජීවිත ශෛලිය හා පාරිසරික සාධක

i). මධ්‍යසාර හා දුම්පානය

ii). ස්ථූලභාවය හා කායික අක්‍රියතාව

iii). මේදය අධික, අඩු තන්තුමය, සැකසුමස් අධික ආහාර වේල. (බේකන්, සොසේජ්)

iv). විකිරණ වලට නිරාවරණය වීම (දිගුකාලීනව)

v). පාරිසරික විෂ රසායන (කෘමිනාශක)

## පියයුරු පිළිකා හඳුනා ගැනීමට භාවිතා කරන ක්‍රම/ පරීක්ෂණ මොනවාද?

### I). ස්වයං පියයුරු පරීක්ෂාව

- අවුරුදු 20 ට වැඩි සියලුම කාන්තාවන් සිදු කළ යුතුවේ
- මසකට වරක් නියමිත දිනයකදී (ඔසප් වීමෙන් දින 7 කට පසු)
- සුදුසු ස්ථානයක (කාමරය තුළ, ස්නානය කරන විට)
- විනාඩි 5-10 පමණ කාලයක් වැයකොට පියයුරු හා කිහිලි හොඳින් පරීක්ෂා කළ යුතුවේ

### II). විකිරණ පරීක්ෂණ

#### a). මැමෝග්‍රම්

- පියයුරුවෙහි X-ray පරීක්ෂාවකි
- පියයුරු පිළිකා ඉතා ආරම්භක අවධියේදී හඳුනාගත හැක
- පහසුවෙන් සිදුකළ හැකි බාහිර රෝගී පරීක්ෂාවකි පෙර සූදානම් අවශ්‍ය නැත
- අවු. 35ට වැඩි කාන්තාවන් පමණක් සිදුකළ යුතුයි
  අවු. 50-70 අතර කාන්තාවන් වසර 03 කට වරක් සිදු කල යුතුයි

#### b). අල්ට්‍රා සවුන්ඩ් ස්කෑන් පරීක්ෂාව

- විකිරණ වලට නිරාවරණය නොවේ
- ඕනෑම වයසක පසුවන කාන්තාවකට සිදුකල හැක
- බාහිර රෝගී පරීක්ෂාවක් ලෙස පෙර සූදානමකින් තොරව සිදුකළ හැක

#### c). MRI පරීක්ෂණය

- පෙර සූදානම අවශ්‍යයි
- වඩාත්ම සුදුසුම ක්‍රමය වේ
- මිල අධික පරීක්ෂණයකි
- ඕනෑම කාන්තාවකට සිදුකල හැක


සුරක්ෂාLife වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානය
ගිණිමැල්ලගහ, බද්දේගම, ගාල්ල.
සුරක්ෂාLife වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානය
ගිණිමැල්ලගහ, බද්දේගම, ගාල්ල.