



# ලංකාදීප සුව+ සෞඛ්‍ය

# ඔස්ටියෝ ආතරයිටිස් හැඳූවන්ගේ හැඳූවන්ගේ මෙහෙමයි

අස්ටී 2 ක් හෝ බිහිපයක් එකිනෙක සම්බන්ධ වී සන්ධියක් සාදයි. කාරිලේජ යනු අස්ටීවල දෙකෙළවර ආවරණය කරන ආරක්ෂිත පටකයයි. ඔස්ටියෝ ආතරයිටිස්වල දී කාරිලේජ ගෙණී, කැඩී යන හිසා සන්ධියේ අති අස්ටී එකිනෙක ඇතිලූණේ. මේ නිසා කාලයත් සමඟ සන්ධියේ වේදනාව, දැඩි බව, ඉදිමුම, ඇඳ වීම, වලක සීමාවන් සිදුවේ.

## හැඳූවන්ගේ හැඳූවන්ගේ මෙහෙමයි

වැඩි වර්ෂ ඉහලින්, හුණු ඉරිතවිලක් වැඩි වේලාවක් ධාරියාක නිරත වීම, තරබාරුව, දණහිස අවට ඇස් මාංශපේශිවල උර්වලකම් නිසාත් මෙම රෝග තත්වය ඇතිවේ. ඔස්ටියෝ ආතරයිටිස් ඇතැක් සන්ධිවලටත් බලපෑමක් ඇත. මෙම රෝගය සුවකළ නොහැකි නමුත් රෝග පාලනය මගින් සාමාන්‍ය ජීවිතක් ගත කළ හැක.



- රෝග කාරක**
- වයස් ගත වීම,
  - දණහිසට වන තුවාල,
  - උපරිතම සිඳු වී ඇති සන්ධි විකෘති වීම,
  - හිටුල බාවය,
  - වැරදි ඉරිතවිලක් ඇතිවීම හා වර්ෂ ඉහලින්, වැඩි වේලාවක් වක ඉරිතවිලක් සිටීම,

- අනෙක් රෝගවල නිසා දණහිසේ ස්නායු සැපයීම අඩාල වීම (ලිප වැඩිගැනීම, ක්ෂය රෝගය, ලාපුරු, ස්නායු රෝග)
- පවුලේ අනෙක් අයට මෙම රෝගය වැළඳී තිබීම,
- පිරිමින්ට වඩා තාත්පාවන් අතර රෝගය සුලබයි.
- රැකියාවට සම්බන්ධ ක්‍රියාකාරකම් (පැටි තැනීම, වර්ෂ ඉහලින්, දණ ගැසීම)



- ධෛන ධෛන**
- වේදනා නාශක ඖෂධ
  - ටීටම්ස් වර්ග - C, D (Ca, Chondroitin, omega 3)
  - වේදනා නාශක ආලේපනය
  - සන්ධිග භූමි ඖෂධ වීදිම
  - සෞභ චිත්කයාව- අයිස් තැබීම,
  - අධිරක්ත තිරණ,

**රෝග ලක්ෂණ**

සන්ධියේ වේදනාව, සන්ධියේ ඉදිමුම, සන්ධිය සුමයෙන් ඇඳ වීම, අවසානයේදී ඇවිදීමට නොහැකි වීම සනාදීය පෙත්වා දිය හැකිය.

**රෝග නිර්ණය කරන පරීක්ෂණ**

රැඩර් පරීක්ෂණ- FBC, ESR, RH, FACTOR

Xray අස්ටී හත්ත, අස්ටී අතර ඇස් පරිකරණ අඩු වීම වැඩි වූ හඳුනා ගත හැක.

MRI -අනතුරු වලින් සිදු වන පටක කැඩී, අස්ටී ගෙටී ගාම, අසාමාන්‍ය වැඩිමී, පිලිකා වැනි දෑ හඳුනා ගත හැකිය.

Arthroscopy- කැමරාවක් භාවිතයෙන් සන්ධිය ඇතුළත බර්බ්ෂණය කිරීම සහ සමහර සුව ප්‍රතිකාර කිරීම.

**ප්‍රතිකාර**

හිඳවත් ප්‍රතිකාර - ඉහුරු, සුදුසුපු, තහ, මී පැණි, තුරාල වැනි දේ සුව වනසෙන් දිනපතා ආකාරයට ගැනීම



**කැලණිය පාමලකොටා රෝගලේ වෛද්‍ය ඉලය වෛද්‍ය වී.පී. ගම්ඟේ**

- ව්‍යායාම
- සන්ධි ආධාරක- දණහිසට, ඇවිදීමට සරයට භාවිතය
- සලසකරීම - දණහිස සන්ධිය ප්‍රතිසංස්කරණ කිරීම හෝ අලුතින් වකන් දැමීම

**රෝගය වළක්වා ගැනීම**

උසට සවිලන වරක් පටන්වා ගැනීම, සන්ධි අවට පැති මාංශ පේශි ශක්තිමත් කිරීම සඳහා වක ව්‍යායාමවල නිරත වීම) කෙලවල්ලා වැනි මානි, මේදය අඩු කිරීමේ පාලනය, වලවර, බාහ්‍ය වර්ග ආහාරයට ගැනීම, ප්‍රමාණවත් තරම් ක්ෂේද, ඇඳ විවේකය, රැකියා ස්ථානයේ දණහිසට පිඩා සිදුකරන ක්‍රියාකාරකම් වලින් වැළකීම, වයස් ගත වීමත් සමඟ ඇවිදීමට සරයට භාවිත කිරීම, තවදුරටත් ඉරිතවිලක් ඇතිවීම සහ දිගු වේලාවක් සිටීමෙන් හෝ ඉහලයන සිටීමෙන් වැළකීම යනාදිය සිදුකළ හැකිය.

සටහන - සිංජය වර්මුදුගොඩ