ලංකාදීප සුව සෙවණ

වැස්සත් සමග හිස ඔසවන ඩෙංගු

වරින් වර ඇතිවන වර්ෂාපතනයත් සමඟින් ඩෙංගු රෝගය ද සැරින් සැරේ හිස ඔසවන ආකාරයක් දැකිය හැකිය. නිරිත දිග මෝසම් වර්ෂාපතනය ද සක්‍රියව ඇති බැවින් නැවතත් ඩෙංගු රෝගීන් වාර්තා වීමේ වැඩි වීමක් පෙන්නුම් කොට ඇත. එබැවින් යළිත් වතාවක් ඩෙංගු රෝගය රට තුළ ව්‍යාප්ත වීමේ අවදානමක රතු එළි දැල්වෙමින් පවතින විටෙක ඒ ගැන දැනුම්වත්ව අපේ වගකීම ඉටු කළ යුත්තෙමු.

■ සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ ජාතික ඩෙංගු මර්දන ඒකකයේ ප්‍රජා සෞඛ්‍ය විශේෂඥ වෛද්‍ය
අනෝජා ධීරසිංහ

ඩෙංගු ව්‍යාප්තියේ තතු

ඉකුත් 6වැනිදා වනවිට වාර්තා වී ඇති මුළු ඩෙංගු රෝගීන් ගණන 904ක් වන අතර පුද්ගල මරණ සංඛ්‍යාව 52කි. ඒ අනුව ඩෙංගු මරණ අනුපාතිකය සියයට 0.09ක් වී ඇත.

අවදානම් ප්‍රදේශ

මේ වනවිට ඩෙංගු රෝගීන් හමු වී ඇති ප්‍රදේශ සලකා බලා ඩෙංගු අවදානම් දිස්ත්‍රික්ක ලෙස නම් කොට තිබේ. විශේෂයෙන්ම කොළඹ, ගම්පහ, කළුතර, මහනුවර, රත්නපුරය, කෑගල්ල, ගාල්ල යන දිස්ත්‍රික්කවලින් ඩෙංගු රෝගීන් වාර්තා වෙමින් පවතී. අනෙකුත් ප්‍රදේශවලට ඩෙංගු අවදානමක් නොමැති බව මින් නිගමනය කළ නොහැකි අතර මේ තත්ත්වය දිගටම පැවතුණහොත් රට පුරාම ඩෙංගු රෝගය ව්‍යාප්ත වී යාමේ තර්ජනයකටද මුහුණ පෑමට සිදු වේ.

ඩෙංගු මදුරුවා

මෙම රෝගී තත්ත්වය මදුරුවන් හරහා සම්ප්‍රේෂණය වන වයිරසයක් මගින් හට ගනු ලැබේ. මෙකී වයිරසය ඊඩිස් ගණයේ ගැහැනු මදුරුවන් මගින් පතුරවනු ලබයි. මදුරුවන් තුළට මෙම වයිරසය ඇතුළු වන්නේද වයිරසය ශරීර ගත වූ පුද්ගලයකුට දෂ්ට කිරීමෙනි.

ඒ අනුව ලංකාවේ ඩෙංගු වයිරසය සම්ප්‍රේෂණය කළ හැකි මදුරු විශේෂ දෙකක් හඳුනාගෙන ඇත. එයින් ඊඩිස් ඊජිප්ටයි (Aedes aegypti) ප්‍රාථමික වාහකයා ලෙසත් ඊඩිස් ඇල්බොපික්ටස් (Aedes albopictus) ද්විතීයික වාහකයා ලෙසත් සැලකේ. දිවයිනේ සෑම දිස්ත්‍රික්කයකින්ම පාහේ මෙම මදුරු විශේෂ සැලකිය යුතු ඝනත්වයකින් වාර්තා වේ.

මදුරුවාගේ සක්‍රීය දෂ්ටන කාලය

ඉහත මදුරු විශේෂ දෙකම උදේ කාලයේ හිරු උදාවී පැය කිහිපයක් යනතුරුද සවස් කාලයේ හිරු බැසීමට පැය කිහිපයකට පෙරද වැඩිපුර දෂ්ට කිරීම සිදු කරයි.

රෝග ලක්ෂණ

උණ, ඇඟපත වේදනාව, ඔළුවේ කැක්කුම, ඇස් යට වේදනාව, වමනය සහ ඔක්කාර ගතිය, මුත්‍ර පිටවීම අඩු වීම ආදී රෝග ලක්ෂණ මතු වීමට හැකිය. මෙම රෝග ලක්ෂණ අනෙකුත් රෝගවලට ද පොදු විය හැකිය.

ඩෙංගු තහවුරුව

මේ දිනවල දී කිසිවකුට හෝ උණ වැළඳී ඇත්නම් ඒ ගැන සැලකිලිමත් වීම අත්‍යවශ්‍යයි. උණ වැළඳී පැය 24ක් ගතවන විටම වෛද්‍යවරයකු හමුවී රෝගය නිර්ණය කර ගත යුතුය. ගර්භණී මවක් නම් උණ ගැනී පළමු දිනයේදීම වෛද්‍යවරයකු හමු වී ප්‍රතිකාර ගත යුතුය.

වෛද්‍යවරයකු හට සායනික ලක්ෂණ සහ රුධිර පරීක්ෂණවලින් (full blood count, Dengue NS1 Antigen test) රෝගය තහවුරු කර ගත හැකිය.

සුදුසු-නුසුදුසු ඖෂධ

ඩෙංගු රෝගයට හිතුමතයට බෙහෙත් භාවිතය සුදුසු නැත. උණට පැරසිටමෝල් ඖෂධය පමණක් නියමිත මාත්‍රාවෙන් ලබා ගත යුතු බව නිර්දේශයයි. එසේ නොමැතිව අනෙකුත් කිසිඳු වේදනා නාශක (NSAIDS and Steriods) නොගත යුතුය.

රෝගියාගේ සුවය වෙනුවෙන්

උණ වැළඳුණ විට විවේකීව කාලය ගත කළ යුතුය. ශරීරය වෙහෙසන ක්‍රීඩා සහ ව්‍යායාම් වැනි ක්‍රියාකාරකම්වලින් වැළකිය යුතුය. සාමාන්‍ය ආහාර වේලක් ලබා ගත යුතුය. සාමාන්‍ය පරිදි දියර පානය සුදුසු වේ. කිලෝ ග්‍රෑම් 50ට වැඩි පුද්ගලයන් සාමාන්‍යයෙන් පැයකට මිලිලීටර් 100ක් වන පරිදි පාන වර්ග ගත යුතුය. ළමයින්ට ඔවුන්ගේ බර අනුව දියර ප්‍රමාණ තීරණය කෙරේ.

ලබා දිය යුතු සහ නොගත යුතු ආහාර

රෝගියකුගේ පෝෂණය ද ඉතාම වැදගත්ය. ඩෙංගු රෝගියකුට නම් සාමාන්‍ය සමබල ආහාර වේලක් ලබා ගත හැකිය. පාන වර්ග ගැන විමසීමේ දී වෛද්‍ය නිර්දේශයට අනුකූලව නිසි ප්‍රමාණය ලබා ගන්න. මේ සඳහා ජලය පමණක් නොව පලතුරු යුෂ, ජීවනී, තැඹිලි සහ කැඳවුව ද පානය කළ යුත්තේ නිර්දේශිත පරිමාවට අනුකූලවය.

එසේම රතු දුඹුරු පැහැති ආහාර සහ දියර වර්ග ලබා නොගත යුතුය. උදාහරණ ලෙස බීට්රූට් , තේ සහ කෝපි පාන රෝගය සුව වනතුරු ගැනීමෙන් වැළකිය යුතුය.

ඩෙංගු මර්දනය

ඩෙංගු මදුරුවන් බෝවීම වැලැක්වීම සඳහා පවුලක් වශයෙන් අපට එකට එකතු වී ක්‍රියා කළ හැකිය. නිවස සේම කාර්යාල පරිශ්‍රය මෙන්ම පාසල් ද පිරිසුදු විය යුතුය.

ඔබ භාවිතයෙන් ඉවත ලන ප්ලාස්ටික්, වීදුරු බඳුන්, බෝතල්, ටින් ආදිය නිසි පරිදි බැහැර කරන්න නැතහොත් ප්‍රතිචක්‍රීකරණය කරන්න.

ඉවත ලන එවැනි අයිතම වතුර නොරැඳෙන පරිදි විනාශ කරන්න.

වැහි පිහිලිවල සිරවී ඇති කොළ රොඩු ඉවත් කර නිතර පිරිසුදු කරන්න.

වතුර ටැංකි, බැරල්, මල් බඳුන්, ශීතකරණ තැටි පිරිසුදු කිරීමේ දී බුරුසුවකින් අතුල්ලා පිරිසුදු කරන්න.

හැකි සෑම විටෙකම අවට වැසි වතුර රැඳිය හැකි තැන් සොයා බලා පිළියම් යොදන්න

ළිං සහ ටැංකිවලට මදුරුවන්ට ඇතුල් විය නොහැකි ලෙස දැල් යොදා ආවරණය කිරීම

සතියකට වරක්වත් නිවස කාර්යාලය සහ පාසල් වටපිටාව සුද්ධ පවිත්‍ර කොට මදුරුවන් බෝවිය හැකි ස්ථාන විනාශ කර දැමිය යුතුය.

අප කෙතරම් කාර්ය බහුල වුවද ලෙඩ රෝග පැතිරී යන අවස්ථාවක දී ආරක්ෂා වීමත් ඒ උදෙසා වන ක්‍රමෝපාය පිළිපැදීමේ වගකීම අප සතුය. එබැවින් දිනකට කෙටි හෝ කාලයක් වෙන්කර සෑම දෙනාම තමාගෙන් ඉටු විය යුතු කාර්යභාරය නිම කරනවා නම් ආදරණීයන් අපෙන් තව දුරටත් දුරස් නොවනු ඇත.

සටහන - මාධවී ධර්මරත්න