HIV/AIDS සමග ධනාත්මකව ජීවත්වීම

ජාතික ලිංගාශ්‍රිත
රෝග/ඒඩ්ස්
මර්දන
වැඩ සටහන

ජාත්‍යන්තර
කම්කරු
සංවිධානය

උපදේශකත්වය

වෛද්‍ය නිමල් එදිරිසිංහ මහතා
අධ්‍යක්ෂක
ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග/ඒඩ්ස් මර්දන වැඩසටහන

වෛද්‍ය සුජාතා සමරකෝන් මිය
ලිංගාශ්‍රිත රෝග විශේෂඥ

තාක්ෂණික දායකත්වය

වෛද්‍ය ජානකී විදානපතිරණ මිය
ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ
ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග/ඒඩ්ස් මර්දන වැඩසටහන

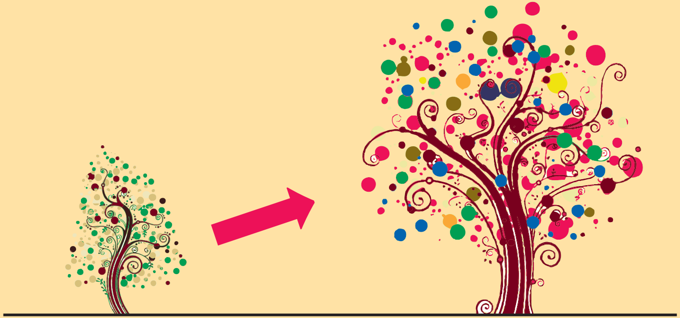
වෛද්‍ය ගීතානී සමරවීර මිය
වැ.බ. ලිංගාශ්‍රිත රෝග විශේෂඥ
ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග/ඒඩ්ස් මර්දන වැඩසටහන

සංගීත් දොළපිහිල්ල
තරුණ සම්බන්ධීකාරක

විශේෂ ස්තූතිය

වෛද්‍ය ඉන්දිරා හෙට්ටිආරච්චි මිය
ජාත්‍යන්තර කම්කරු සංවිධානය

සැකසුම:
බහුආංශික අංශය, ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග මර්දන වැඩසටහන
දුරකථන: 011 2687625



මෙම පොත HIV සමග ජීවත්වන්නන් සහ ඔවුන්ගේ පවුල්වල සාමාජිකයින්ට මෙන්ම, ඔවුන්ට ඇප උපස්ථාන කරන අය සඳහා පිළියෙල වූවකි. මේ මඟින් HIV සමග ජීවත්වන්නන්ට ධනාත්මකව ජීවත්වන ආකාරය විස්තර කරන අතරම ඔවුන්ට සුවදායී ජීවිතයකටද මග පාදයි.

HIV යනු

HIV යනුවෙන් අදහස් වන්නේ මානව ප්‍රතිශක්ති ඌනතා වෛරසය යන්නයි.

HIV වෛරසය වැඩි වශයෙන් අඩංගු වන්නේ ශරීරයේ කුමන තරලවලද?

HIV ආසාදිත පුද්ගලයකුගේ,

- රුධිරයේ,
- ශුක්‍ර තරලවල,
- යෝනි ශ්‍රාවයේ,
- මව්කිරිවල, HIV වෛරසය අඩංගුවේ.

HIV බෝ වන්නේ කෙසේද?

- HIV ආසාදිත පුද්ගලයකු සමග පවත්වන අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා මගින් (මෙය යෝනි, ගුද හෝ මුඛ සම්බන්ධතාවයක් විය හැක.)
- HIV වෛරසය අඩංගු රුධිරය හා රුධිර නිෂ්පාදන මගින්
- ජීවාණුහරණය නොකළ ඉඳිකටු හා සිරිංජර මගින්
- HIV ආසාදිත මවගෙන් දරුවාට - ගර්භනී අවස්ථාවේදී, දරු ප්‍රසූතියේදී හා මව්කිරි දීමේදී.

T-සෛල යනු කුමක්ද?

මෙය ශරීරයේ ආසාදනවලට විරුද්ධව ක්‍රියාකරන ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියේ ඇති විශේෂ සුදු රුධිරාණු වර්ගයකි.

HIV වෛරසය T-සෛලවලට ආකර්ෂණය වන්නේ ඇයි?

HIV වෛරසයේ පිටත බිත්තියේ ඇති විශේෂ කොටසක් T-සෛලවල පිටත බිත්තියේ ඇති ග්‍රාහක කොටසකට බාධාවීමට ඇති හැකියාව නිසා.

HIV වෛරසය මිනිස් සිරුර තුලට ඇතුළු වූ පසු T-සෛල තුල කුමක් සිදුවේද?

HIV වෛරසය T-සෛල තුල ගුණනය වී තවත් වෛරස ගණනාවක් සෑදීමට පටන්ගනී. එම නව වෛරස පරිණත වීමෙන් අනතුරුව මවු T-සෛල බිඳගෙන රුධිරය හරහා ගොස් තවත් T-සෛල ආසාදනය කරනු ඇත. මෙම ක්‍රියාවලිය නොකඩවා සිදුවනු ඇත.

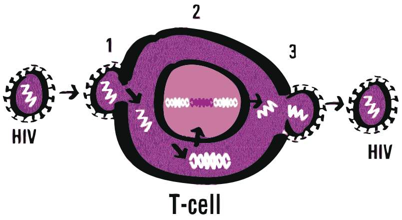
මෙම ක්‍රියාවලිය නොකඩවා සිදුවුවහොත් කුමක් සිදුවෙයිද?

මෙලෙස HIV වෛරසය නොකඩවා ගුණනය වන විට T-සෛල මෙන්ම අවට ඇති අනෙකුත් සෛල ද එමගින් විනාශ කෙරේ. එවිට ශරීරයේ ඇති T-සෛල සංඛ්‍යාව ක්‍රමයෙන් පහත වැටේ. T-සෛල අඩුවූ විට ප්‍රතිශක්තියද හීනවේ.

1. T-සෛලය තුළට HIV වෛරසය ඇතුළුවේ.

2. HIV වෛරසය T-සෛලය තුළ ගුණනය වේ.

3. නව වෛරසය සෑදී T-සෛලයෙන් පිටතට පැමිණේ.



HIV සුවකල නොහැක්කේ ඇයි?

මෙම වෛරසයට T-සෛල තුල සැඟවීමටත්, වෙනස්වීමටත්, ඉක්මනින් ගුණනය වීමටත් ඇති හැකියාව, සුවකළ නොහැකි වීමට හේතුවයි.

AIDS යනු කුමක්ද?

AIDS යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ නතු කරගත් ප්‍රතිශක්ති ඌනතා සහලක්ෂණයයි. AIDS යනු HIV ආසාදිත අයගේ ප්‍රතිශක්තිය ඌන වූ විට ඇතිවන විශේෂිත අවස්ථානුක ආසාදන හා විශේෂ පිළිකා ඇතිවන තත්ව වේ.

මම HIV ආසාදිත නම් මම අනිවාර්යයෙන්ම AIDS රෝගියෙක්ද?

නැත. HIV ආසාදිත පුද්ගලයා AIDS රෝගියෙක් වන්නේ ක්ෂය රෝගය, නියුමොසිස්ටිස් වැනි විශේෂිත අවස්ථානුක ආසාදන වැළඳුනහොත් පමණි.

HIV සමග ජීවත්වන්නෙකු AIDS රෝගියෙකු බවට පත්වන්නේ කොතරම් කලකට පසුවද?

සෑම රෝගියෙකුම එකිනෙකාට වෙනස් නිසා මේ සඳහා නිශ්චිත පිළිතුරක් නොමැත. නමුත් HIV සඳහා විශේෂිත ප්‍රතිකාර ගන්නේ නම් HIV ආසාදිතයකු AIDS රෝගියකු බවට පත්වීම වසර ගණනාවක් ප්‍රමාද කිරීමට හෝ වළක්වා ගැනීමට හැකිය.

අවස්ථානුක ආසාදනවලට ප්‍රතිකාර කළ හැකිද?

ඔව්. නමුත් ඉක්මනින් නියමිත ප්‍රතිකාර නොගතහොත් අවස්ථානුක ආසාදන මාරාන්තික විය හැකිය.

CD4 සෛල සංඛ්‍යාව යනු කුමක්ද?

CD4 සෛල ප්‍රතිශක්තිකරණයට ඉතා වැදගත් T-සෛල විශේෂයකි. එබැවින් CD4 සෛල සංඛ්‍යාව මගින් අප ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිය මැනිය හැක. CD4 සෛල සංඛ්‍යාව අඩුනම් එමගින් ඔබගේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය දුර්වල බව හැඟේ.

HIV ආසාදිත නොවන අයෙකුගේ සාමාන්‍ය CD4 සෛල සංඛ්‍යාව කුමක්ද?

සාමාන්‍යයෙන් මෙය 600-1000 අතර අගයක් ගනී.

CD4 සෛල සංඛ්‍යාව සාමාන්‍ය අගයට වඩා අඩු නම් මා කුමක් කළ යුතුද?

ඔබේ CD4 සෛල සංඛ්‍යාව 350ට වැඩි නම් බොහෝ විට ඔබට රෝගී බවක් නොදැනෙනු ඇත. CD4 සංඛ්‍යාව 350ට අඩු නම් ඔබට ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය වීමට ඉඩ ඇත. ඒ පිළිබඳව ඔබේ වෛද්‍යවරයා සමග සාකච්ඡා කරන්න. CD4 සෛල සංඛ්‍යාව ඉහල මට්ටමක තිබෙන අවස්ථාවේදී ආසාදනවලට භාජනය වීමට ඇති හැකියාව අඩුය. එම නිසා නව නිර්දේශ අනුව CD4 සෛල සංඛ්‍යාව 350 වනවිට ප්‍රතිකාර ආරම්භ කිරීම සුදුසුය.

ඔබ HIV ආසාදිත අයෙකු ලෙස හඳුනා ගත්තේ නම් HIV වෛරසය පාලනය කරගැනීම සඳහා ඔබේ ජීවිතයට ප්‍රතිකාර (ප්‍රති වෛරස ඖෂධ) ඉතා වැදගත්වේ. ඔබේ CD4 සෛල සංඛ්‍යාව 350ට අඩු නම් වෛද්‍යවරයා විසින් ප්‍රති වෛරස ඖෂධ නිර්දේශ කරනු ඇත. මෙය ආරම්භ කළවිට ජීවිත කාලය පුරාවටම ගත යුතු බැවින් ඒ සඳහා හොඳ කැපවීමක් සහ ජීවන පුරුදුවල වෙනසක් ඇති කරගත යුතු වේ.

මෙම පරිච්ඡේදය මගින් ඔබට HIV සඳහාවන ප්‍රතිකාර පිළිබඳවත් කළයුතු හා නොකළයුතු දේ පිළිබඳවත් පැහැදිලි කිරීමක් කෙරෙනු ඇත. නමුත් මෙය සවිස්තරාත්මක විස්තර කිරීමක් නොවන අතර මේ පිළිබඳව තව දුරටත් විස්තර අවශ්‍ය නම් ඒ පිළිබඳව ඔබගේ වෛද්‍යවරයා සමග සාකච්ඡා කරන්න.

HAART යනු කුමක්ද?

HAART යනු අධි සක්‍රිය ප්‍රතිවෛරස ඖෂධ වන අතර HIV ආසාදිත පුද්ගලයා නිරෝගීව දිගු කලක් ජීවත් කරවීම සඳහා මෙම ප්‍රතිකාර අත්‍යවශ්‍ය වේ. මෙය අවම වශයෙන් එකිනෙකට වෙනස් ප්‍රති වෛරස ඖෂධ තුනකින් සමන්විත වේ.

ප්‍රති වෛරස ඖෂධ තුනක් අවශ්‍ය ඇයි?

අද වන තුරු මේ සඳහා සාර්ථක තනි ප්‍රති වෛරස ඖෂධයක් සොයා ගෙන නැත. එක් ඖෂධයකට වඩා ඖෂධ තුනකින් වෛරසය සාර්ථකව පාලනය කළ හැකි බව පර්යෙෂණ මගින් සොයාගෙන ඇත.

ලංකාව තුළ දැනට භාවිතාවන ප්‍රති වෛරස ඖෂධ වර්ග මොනවාද?

මෙම ප්‍රතිකාර වර්ග 3කට වෙන් කළ හැක.

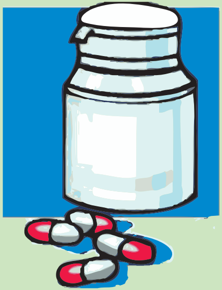
1. NRTI
2. NNRTI
3. PI

මෙම ප්‍රතිකාර ක්‍රියා කරන්නේ කෙසේද?

මෙම ඖෂධ මගින් වෛරසය ගුණනය අඩුකර, දුර්වල තත්වයට පත්කරයි. එවිට රුධිරයේ සහ අනෙක් තරලවල ඇති වෛරස් ප්‍රමාණය අඩු මට්ටමකට පත්වේ.

මා විසින් ප්‍රතිකාර නැවැත්වුවහොත් කුමක් සිදුවේද?

ඔබේ සිරුරේ ඇති CD4 සෛල සංඛ්‍යාව පහත වැටීම මගින් ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය දුර්වල වී ලෙඩ රෝගවලට ගොදුරුවීමට වැඩි ප්‍රවණතාවක් ඇතිවේ. එමෙන්ම එහිදී ඔබගේ සිරුර තුළ ඇති HIV වෛරස සංඛ්‍යාවද නැවත වැඩිවිය හැක.



වෛරස සංඛ්‍යාව (VIRAL LOAD)

VIRAL LOAD යනු කුමක්ද?

මෙමගින් ඔබගේ සිරුර තුල ඇති HIV වෛරස ප්‍රමාණය පෙන්නුම් කෙරේ. VIRAL LOAD අගය වැඩිනම් ඉතා ඉක්මනින් ඔබේ CD4 සෛල විනාශ විය හැක. එබැවින් ඔබගේ CD4 සෛල සංඛ්‍යාව පහත වැටී ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය දුර්වල විය හැක.

වෛරස සංඛ්‍යාව මෙතරම් වැදගත් ඇයි?

ඔබ HAART ප්‍රතිකාරගන්නෙකු නම් වෛරස සංඛ්‍යාව මගින් ඔබගේ ප්‍රතිකාර කොතරම් හොඳින් ක්‍රියා කරන්නේද යන්න පෙන්නුම් කෙරේ. ඔබ ප්‍රති වෛරස ඖෂධ භාවිතා නොකරන්නෙකු නම් වෛරස සංඛ්‍යාව මගින් ඔබේ සිරුර තුල HIV ආසාදනය කොතරම් ඉක්මනින් ව්‍යාප්ත වන්නේද යන්න ගැන අදහසක් ඇති කරගත හැක.

මා තුළ තිබිය යුතු වෛරස සංඛ්‍යාව කුමක්ද?

ඔබ HAART ප්‍රතිකාර ගන්නෙකු නම් එම වෛරස සංඛ්‍යාව 50ට වඩා අඩුවෙන් පවත්වාගත යුතුය. එනම් ඔබගේ වෛරස ප්‍රමාණය හදුනා ගත නොහැකි (Undetectable) මට්ටමක ඇති බව වෛද්‍යවරයා විසින් පවසනු ඇත.

මගේ වෛරස ප්‍රමාණය හදුනා ගත නොහැකි මට්ටමක පවතී නම් මගෙන් වෙනත් අයෙකුට HIV බෝ විය හැකිද?

ඔව්. එමගින් පෙන්නුම් කරන්නේ ඔබේ සිරුර තුල ඇති වෛරස සංඛ්‍යාවයි. වෛරස ප්‍රමාණය අඩු වුවත් ඔබගෙන් තව කෙනෙකුට HIV සම්ප්‍රේෂණය වීමට හැක.

HAART ඔබේ වෛරස් සංඛ්‍යාව අඩු මට්ටමක හා CD4 සෛල සංඛ්‍යාව ඉහළ අගයක පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වේද?

ඔව්. ප්‍රති වෛරස ඖෂධ ප්‍රතිකාරවල අරමුණ මෙය වේ.

මා ප්‍රතිකාර කෙතරම් කාලයක් ගත යුතුද?

ප්‍රති වෛරස ඖෂධ ප්‍රතිකාර ආරම්භ කළහොත් නැවත එය නැවැත්විය නොහැක. එනම් එම ප්‍රතිකාර ජීවිත කාලය පුරාම ගත යුතුය. ප්‍රතිකාර නැවැත්වුවහොත් නැවත වෛරස ගුණනයවීම ඇරඹේ. එහිදී නැවත සෑදෙන වෛරස ප්‍රතිකාරවලට මර්දනය නොවන වඩා ශක්තිමත් වෛරස විය හැකිය. එබැවින් ඉන් අනතුරුව ප්‍රතිකාර මගින් වෛරසය පාලනය කිරීම වඩාත් අසීරු විය හැක.

ඔබේ ජීවන චර්යාව ප්‍රතිකාරවලට පෙර වෙනස් කරගන්න.

මා එසේ කළ යුත්තේ ඇයි?

HIV ප්‍රතිකාර ජීවිත කාලයටම පාවිච්චි කළ යුතු බැවින් ඔබගේ ජීවන රටාවේ වෙනස්කම් කිහිපයක් ඇති කරගත යුතු වේ. මෙම වෙනස්කම් කල් වේලා ඇතිවම සිදුකර ගැනීම මගින් අළුත් ජීවන රටාවකට වඩා හොඳින් හුරු විය හැක. එය වෛද්‍යවරයා ඔබට පහදා දෙනු ඇත.

මගේ ජීවිතයේ මා විසින් සිදුකළ යුතු වෙනස්කම් මොනවාද?

මූලික පියවර ලෙස

- සමබල ආහාර වේලක් ගන්න
- ව්‍යායාමවල යෙදෙන්න
- ඔබ දුම්වැටි, මද්‍යසාර හෝ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරන්නේ නම් එයින් මිදීමට උත්සාහ කරන්න

ඇයි?

දුම්වැටි, මද්‍යසාර හා මත්ද්‍රව්‍ය ඕනෑම කෙනෙකුගේ සිරුරට අහිතකර ප්‍රතිඵල ඇති කරයි. ඔබගේ දුර්වල ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය මෙම අහිතකර ප්‍රතිඵලවලට ඔරොත්තු නොදෙනු ඇත.

ප්‍රතිකාර ආරම්භ කිරීමට පෙර ඔබගේ වෛද්‍යවරයා සමග සාකච්ඡා කරන්න.

වෛද්‍යවරයා මෙතරම් වැදගත් ඇයි?

ඔබගේ වෛද්‍යවරයා සහ ඔබ අතර සම්බන්ධය ජීවිත කාලය පුරාවටම පවත්වා ගතයුතු බැවින් ඔබ සහ වෛද්‍යවරයා අතර හොඳ විශ්වාසවන්ත අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධතාවයක් ගොඩනගා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.

HIV ආසාදනය, එහි ප්‍රතිකාර, අතුරු ආබාධ සහ ජීවන රටාවේ ඇතිකර ගතයුතු වෙනස්කම් පිළිබඳව ඔබට ප්‍රශ්න රාශියක් නිරාකරණය කරගත යුතුව තිබීමට පුළුවන. මෙම ප්‍රශ්න වෛද්‍යවරයා සමග සාකච්ඡා කිරීමට ඉහත සම්බන්ධතාවය පහසුවක් වනු ඇත.

මා මගේ වෛද්‍යවරයා සමග සාකච්ඡා කළ යුත්තේ මොනවාද?

- ප්‍රතිකාර මගින් ඔබගේ ජීවන රටාවේ ඇති කළ හැකි වෙනස්කම් පිළිබඳව දැන ගැනීමට.
- ප්‍රතිකාර ඔබගේ ජීවිතයේ ප්‍රධාන කොටසක්වන බැවින් ඒ සඳහා මනසින්, ආකල්පවලින් හා ශාරීරිකව සූදානම් වන්නේ කෙසේද යන්න.
- මෙය ඔබගේ ජීවිතය සඳහා කරන තවත් කැප කිරීමක්වනු ඇත.

මට ප්‍රතිකාර නියමිත වේලාවට ගැනීමට නොහැකි වුවහොත් කුමක් සිදුවේද?

එයින් ඔබගේ පළමු ප්‍රතිකාර වට්ටෝරුව අසාර්ථකවීමට ඉඩ ඇත. එවිට ඔබගේ වෛරසය වෙනත් වට්ටෝරු මගින් පාලනය කිරීම වඩාත් අපහසු වනු ඇත.

ප්‍රතිකාර වට්ටෝරු කොපමණ සංඛ්‍යාවක් ඇත්ද?

ප්‍රතිකාර වට්ටෝරු ඇත්තේ ඉතා සීමිත සංඛ්‍යාවකි. එබැවින් පළමු ප්‍රතිකාර වට්ටෝරුව අසාර්ථක වූ විට ඔබට ඇති විකල්ප සංඛ්‍යාව අතලොස්සකි. එබැවින් ඔබගේ පළමු ප්‍රතිකාර වට්ටෝරුව සාර්ථකව උපරිම කාලයක් ගැනීමට උපරිමයෙන් උත්සහ ගතයුතු වේ.

වෛද්‍යවරයා සමග මගේ ප්‍රතිකාර පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීමේදී සලකා බැලිය යුතු කරුණු මොනවාද?

හැකිතාක් සරලවීම මගින් ජීවන රටාවට අවම බලපෑමක් ඇති වේ.

පහත කරුණු සලකා බලන්න

- ඇතිවිය හැකි අතුරු ආබාධ
- ප්‍රතිකාර ගත යුතු වේලාවන්, ඔබගේ ජීවන චර්යාවට ගැලපේද යන්න සහ එහි ඇතිකර ගතයුතු වෙනස්කම්.
- ඇතැම් විට ප්‍රතිකාර ආහාර සමග හෝ ඇතැම් ආහාර වර්ගවලින් තොරව ගත යුතුය.
- ඔබගේ ප්‍රතිකාර සෑමවිටම ඔබ ළඟ තබාගත යුතුය.
- ඔබ කාර්ය බහුල වූවද මානසික පහත වැටීමක සිටියද කම්මැලි බවක් දැනුනද ඔබේ ප්‍රතිකාර නොකඩවා නියමිත වෙලාවට සෑම දිනකම ගත යුතුය.

එමෙන්ම

- ඔබ ගත යුතු පෙති සංඛ්‍යාව
- ඔබ නිතර දුර ගමන් යන්නේද/ විදේශගත වන්නේද යන්න
- ප්‍රතිකාර ශීතකරණයක තැබිය යුතුද? එසේනම් එය ඔබට ප්‍රශ්නයක් විය හැකිද යන්න.
- ඔබගේ රැකියාව ඉතා කාර්යබහුලද? එසේනම් නියම වෙලාවට කෑම ගැනීම අපහසුද යන්න

මෙම කරුණු සම්බන්ධයෙන් ඔබේ වෛද්‍යවරයා සමග සාකච්ඡා කරන්න.

ප්‍රතිකාරවලින් අතුරු ආබාධ ඇති විය හැකිද?

ඔව්. අතුරු ආබාධ සහිතය. නමුත් වෛද්‍ය උපදෙස් පිළිපැදීමෙන් ඒවා අවම කරගත හැක.

සියළු HIV ආසාදිත අයට සමාන අතුරු ආබාධ ඇතිවේද?

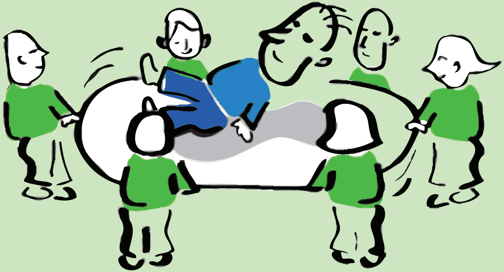
නැත. සමහර අයට අතුරු ආබාධ ඇති නොවන අතර අනෙක් අයට ඉතා අඩු මට්ටමේ සිට ඉතා භයානක මට්ටම දක්වා විවිධ අතුරු ආබාධ ඇතිවිය හැක. ඔබගේ පළමු ප්‍රතිකාර වට්ටෝරුව දිගුකල් පවත්වා ගැනීම ඉතා වැදගත් බැවින් ඇතිවිය හැකි අතුරු ආබාධ කල්වේලා ඇතිව දැනගෙන, එය විද දරා ගන්නේ කෙසේද යන්න වෛද්‍යවරයා සමග සාකච්ඡා කිරීම වැදගත් වේ.

මට මගේ යහළුවාගේ බෙහෙත් වේල ගත හැකිද?

නැත. එක් අයෙකුට හොඳින් ක්‍රියා කරන ඖෂධ තවත් අයෙකුට හොඳින් ක්‍රියා නොකළ හැකි බැවින් ප්‍රතිකාර සෑම විටම පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් විය හැක.

මට උපකාර කළ හැකි පුද්ගලයන් කවුද?

යහළුවන්, පවුලේ අය සහ උපකාර කරන සංවිධාන වෙතින් ඔබට උදව් ලබාගත හැක. එවැනි සංවිධාන ලැයිස්තුවක් මෙම පොතෙහි 56 වැනි පිටුවේ සඳහන් වේ.



ප්‍රතිකාර වෙනස් කිරීම සහ අනුකූලවීම

ඔබගේ ප්‍රතිකාරවල අතුරු ආබාධ දරාගත නොහැකි නම් ප්‍රතිකාර වෙනස් කළ හැකිද?

ඔව්. නමුත් ඒ සඳහා ඔබ, ඔබගේ වෛද්‍යවරයා සමග සාකච්ඡා කර තීරණය කරනු ලැබිය යුතු වේ.

ඔබගේ ප්‍රතිකාර වෙනස් කිරීමට බලපාන හේතු මොනවාද?

ප්‍රතිකාරවල අතුරු ආබාධ දරාගත නොහැකි නම් හෝ ඔබගේ CD4 සෛල සංඛ්‍යාවේ හෝ වෛරස සංඛ්‍යාවේ බලාපොරොත්තු වන ආකාරයේ ධනාත්මක වෙනස්වීම් සිදුනොවේ නම්, සමහරවිට ප්‍රතිකාර වෙනස් කළ යුතු විය හැක. එය වෛද්‍යවරයා විසින් තීරණය කරනු ඇත.

ඔබගේ ප්‍රතිකාර නියමිත වේලාවට ගැනීමට උපකාරවන කරුණු

- සෑම දිනකම එකම වේලාවට ප්‍රතිකාර ගන්න.
- දිනපතා ඔබ යන එන සෑම තැනකම බෙහෙත් තබාගන්න. නැතහොත් රැගෙන යන්න.
- ඔබ රටකින් රටකට යෑමේදී වේලාවේ වෙනස්කම් ගැන සැළකිලිමත් වන්න.
- දිනපොතක හෝ කැලැන්ඩරයක දිනපතා ඔබ ප්‍රතිකාර ගත් බවට සටහන් කරන්න.
- ඔබගේ ජංගම දුරකථනයේ හෝ එලාම් ඔරලෝසුවේ ප්‍රතිකාර ගතයුතු වේලාව සිහි කැඳවා තබන්න.
- ඔබගේ පවුලේ අයට, යහළුවාට ප්‍රතිකාර ගැනීමට මතක් කරන ලෙස කියන්න.
- දුර ගමනක් යනවිට අවශ්‍ය තරම් බෙහෙත් රැගෙන යන්න.
- සංචාරයක් සඳහා යනවිට ඔබ භාවිතාකරන ඖෂධවල වට්ටෝරුවක් රැගෙන යන්න.
- ඔබ යම් ආගමික වතාවත් අනුව, නිරාහාරව සිටීමට අදහස් කරන්නේ නම් එය පිළිබඳව වෛද්‍යවරයා සමග සාකච්ඡා කරන්න.

ප්‍රතිරෝධය

මා බෙහෙත් වේල් අමතක කළහොත් හෝ නතර කළහොත් හෝ කුමක් සිදුවේද?

ඔබ නිතර නිතර බෙහෙත් වේල් අමතක කළහොත් හෝ බෙහෙත් ටික දවසකට නතර කළහොත් හෝ බෙහෙත් මගින් සිදු වූ වෛරස් පාලනයෙන් මිදීමට HIV වෛරසයට හැකියාව ලැබේ. එවිට බෙහෙත් වලට ඔරොත්තු නොදෙන වෛරසයක් බිහිවිය හැක.

ප්‍රතිරෝධය (Resistance) යනු කුමක්ද?

බෙහෙත්වලට ප්‍රතිරෝධයක් දක්වන වෛරස් බිහි වූ විට බෙහෙත්වලට වෛරස් මර්දනය කිරීමේ ශක්තිය හීනවේ. එසේ වුවහොත් ප්‍රතිකාර නැවත ගත්තද වෛරසය ගුණනයවීම නොනැවතී සිදුවිය හැක.

ප්‍රතිරෝධය ඇතිවීම වැළැක්වීමට මට කළ හැක්කේ කුමක්ද?

- ඔබගේ බෙහෙත් වෛද්‍ය නිර්දේශයට අනුව නියමිත වේලාවට නියමිත මාත්‍රාව (අඩුවෙන් හෝ වැඩියෙන් නොව) ගත යුතුය. එවිට අවශ්‍ය සෑම මොහොතකම වෛරසය වර්ධනය කිරීමට අවශ්‍ය බෙහෙත් සිරුර තුළ පවතී.
- අනාරක්ෂිත ලිංගික සම්බන්ධතා වලින් වැළකී සිටීම. ඔබගේ ලිංගික සහකරු HIV ආසාදිත නම් අනාරක්ෂිත ලිංගික සම්බන්ධතාවයකදී ප්‍රතිරෝධය සහිත වෛරස ඔබගේ සිරුර තුළට ඇතුළු වී ඔබගේ සිරුර තුළද ප්‍රතිකාරවලට ඔරොත්තු නොදෙන (Resistance) වෛරස ගුණනය විය හැක.

මට බෙහෙත් වේලක් අමතක වුවහොත් මට මීළඟ වේල දෙගුණයක් ගත හැකිද?

නැත. එවිට ඔබට අතුරු ආබාධ වලට වැඩිපුර මුහුණදීමට සිදුවන නමුත් එමගින් අමතර වෛරස් පාලනයක් නොවේ. ඊළඟ වේල නියමිත වේලාවට ගන්න.

මූලික ප්‍රතිකාර ඇතුළුව සියළුම ප්‍රති වෛරස ඖෂධවල අතුරු ආබාධ සහිත බව අප මීට පෙර සඳහන් කළෙමු. එබැවින් ප්‍රතිකාර ආරම්භ කිරීමට පෙර ඔබට දීමට බලාපොරොත්තු වන ප්‍රති වෛරස ඖෂධ වට්ටෝරුව හා ඇති විය හැකි අතුරු ආබාධ පිළිබඳව වෛද්‍යවරයා සමග සාකච්ඡා කරන්න. එමෙන්ම අතුරු ආබාධ ඇති වුවහොත් ඔබ කළ යුතු දේ ගැන දැනුවත් වන්න. මෙම අතුරු ආබාධ ගැන දැනුවත් වීම ඒවා විඳදරා ගැනීමට මහෝපකාරී වේ. මෙවැනි අතුරු ආබාධ ගැන රෝගීන් දැනගත යුතු කරුණු සහ නිතර අසන ප්‍රශ්න කිහිපයකට පිළිතුරු පහත දැක්වේ.

අතුරු ආබාධ කොපමණ කලක් පවතීද?

සාමාන්‍යයෙන් ප්‍රතිකාර ආරම්භ කිරීමත් සමගම මේවා සති 4-6 පමණ කාලයක් පවතී. මෙම කාලය තුල ඔබගේ සිරුර ප්‍රතිකාර සඳහා හැඩ ගැසෙන අතර ඊට පසු අතුරු ආබාධ අවම වේ.

ඇතැම් විට අතුරු ආබාධ දිගටම පැවතිය හැකිද?

ඔව්. ඇතැම් විට අතුරු ආබාධ ඔබ ප්‍රතිකාර ගන්නා මුළු කාලය පුරාම පැවතිය හැක.

අතුරු ආබාධ අවම කර ගැනීමට මා කළ යුත්තේ මොනවාද?

අතුරු ආබාධ පහසුවෙන් විඳගැනීමට ප්‍රතිකාර ආරම්භ කළ මුල් කාලය තුල ඔබට ගත හැකි පියවර මෙසේය.

- ටික කලකට රැකියාවෙන් නිවාඩු ගැනීම.
- ගෙදරදොර වැඩ කිරීමට දරුවන් බලා ගැනීමට උදව් කිරීම සඳහා කෙනෙක් සොයා ගැනීම.
- ඇති පමණ නින්ද සහ විවේකය ලබා ගැනීම.
- ව්‍යායාමවල නිරත වීම.
- හොඳින් ආහාර ගැනීම සහ අතුරු ආබාධ අවම කිරීමට අවශ්‍ය ආහාර ළඟින්ම තබා ගැනීම.
- පවුලේ, මිතුරන්ගේ සහ අනෙකුත් උපකාර සඳහා ඇති ආයතනවල උදව් ලබා ගැනීම.
- සෑම විටම ධනාත්මකව සිතන්න. ඔබගේ CD4 සෛල සංඛ්‍යාව වැඩිවන විට ඔබගේ තත්වය සුවදායක වනු ඇත.

මට අතුරු ආබාධ විඳ දරා ගැනීමට අපහසු නම් මා ප්‍රතිකාර වෙනස් කිරීම හෝ නතර කිරීම කළ යුතුද?

නැත. ඔබ ඔබගේ වෛද්‍යවරයා සමග සාකච්ඡා කරන තුරු එසේ නොකළ යුතුය. එසේ නොවුනහොත් තව තවත් සංකූලතා ඇතිවිය හැකිය.

ගැහැණු සහ පිරිමි අයට අතුරු ආබාධ වෙනස් විය හැකිද?

ඔව්. ඇතැම්විට එසේ සිදුවිය හැක.

මෙසේ ඇතිවිය හැකි අතුරු ආබාධ මොනවාද? එවිට කුමක් කළ යුතුද?

එවැනි අතුරු ආබාධ සහ ඒවාට ගතයුතු පියවර මොනවාද යන්න 21 පිටුවේ සිට 26වන පිටුව දක්වා සඳහන් වේ. ඔබට අතුරු ආබාධ ඇති වුවහොත් වහාම ඔබගේ වෛද්‍යවරයා හමු වී ඒ ගැන සාකච්ඡා කරන්න.

මහන්සි ගතිය

ඔබට වෙහෙස ගතියක් හා එදිනෙදා වැඩ කිරීමට අපහසු ගතියක් දැනිය හැක. මේවා දිගටම පවතින්නේ නැත. අවශ්‍ය වුවහොත් වෛද්‍යවරයා හමුවන්න.

කළ යුතු දේ

- සෑම දිනකම එකම වේලාවට නින්දටයෑම හා අවදි වීම.
- ව්‍යායාම - එමගින් ඔබගේ ආතතිය අඩුකරන අතර සිරුරට ශක්තිමත් බවක් දැනේ.
- පිසීමට පහසු හෝ නොපිසා ආහාරයට ගතහැකි ආහාර වර්ග නිවස තුල තබාගන්න. එවිට එම ආහාර ඔබට මහන්සියක් දැනෙනවිට ආහාරයට ගත හැක.

සමේ කුෂ්ඨ ඇති වීම

කාන්තාවන්ට කුෂ්ඨ ඇතිවීමේ අවදානම වැඩිය. ඔබගේ සමේ පැහැය, කැසීමක් හෝ වෙනත් වෙනසක් ඇතිවන්නේදැයි සැලකිලිමත් වන්න. හැකි ඉක්මනින් ඔබේ වෛද්‍යවරයා හමුවන්න.

කළ යුතු දේ

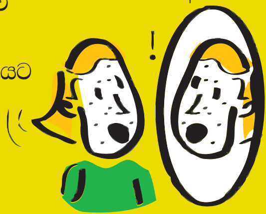
- කැලමයින් ආලේපනය වැනි තෙතමනය රඳවාගන්නා ආලේපන ළඟ තබාගන්න. එමගින් කුෂ්ඨ අඩු කරන අතර සමට පහසුවක් ඇති කරයි.
- සැර නැති බේබි සබන් වැනි සබන් වර්ග පාවිච්චි කරන්න.
- නෑම සඳහා මද උණුසුම් ජලය පාවිච්චි කරන්න.
- දදයක් ඇති වුවහොත් අධික හිරු එළියට නිරාවරණය වීමෙන් වළකින්න.
- වෛද්‍ය උපදෙස් පිළිපදින්න.

හිසරදය

මානසික ආතතිය නිසා හිසරදය ඇතිවිය හැකිය. මේ සඳහා පැරසිටමෝල් වැනි ඖෂධ භාවිතා කළ හැකි අතර ඒ ගැන ඔබේ වෛද්‍යවරයා සමග සාකච්ඡා කරන්න. මානසික ආතතිය අවම කර ගැනීමට උත්සහ කරන්න. හිසරදය දිගටම පවතීනම් හෝ ඉතා තදින් දැනේනම් වහාම ඔබගේ වෛද්‍යවරයා හමුවන්න.

කළ යුතු දේ

- ඇස් පියාගෙන නිෂ්ශබ්ද, අධික හිරු එළිය නොවැටෙන කාමරයක විවේක ගන්න.
- හිසරදය ඇති කරවන කෝපි, තේ, ඇඹුල් ආහාර වැනි දේවලින් වළකින්න.



කට වේලීම

කට වේලීම නිසා ආහාර සැපීමට, ගිලීමට සහ කථා කිරීමට අපහසු විය හැකිය. එමගින් රස දැනීම අඩු විය හැකි අතර දත් දිරා යාම වැඩි වීමටද හැකිය.

කළ යුතු දේ

- වැඩිපුර වතුර බොන්න.
- සීනි, කෝපි, තේ පාවිච්චිය අඩු කරන්න.
- හැකි සෑමවිටම ලුණු වතුරෙන් කට සෝදන්න.

ස්නායු ආබාධ

අතපයවල හෝ ඇඟිලිවල දැවිල්ලක්, හිරි ගතියක් හෝ තද ගතියක් ඇතිවිය හැකිය. මෙය ඉතා සුළු වශයෙන් හෝ ඇවිදීමට අපහසු තරම් තදබල ලෙස ඇතිවිය හැකිය. අවශ්‍ය නම් ඔබගේ වෛද්‍යවරයා හමුවන්න.

කළ යුතු දේ

- සපත්තු මේස් ලිහිල්ව පළඳින්න.
- ඇඟිලි පිරිමදින්න.
- ලේ ගමනය වැඩි කිරීමට කෙටි දුරක් ඇවිදින්න.

පාචනය

- දිනකට දෙවරකට වඩා හෝ ආහාර ගත් විගසම වැසිකිළියට යාමට අවශ්‍ය වීම. මෙහිදී ප්‍රධාන වන්නේ විජලනය වැළැක්වීමයි. පාචනය දිගටම පැවතුණහොත් වෛද්‍යවරයා හමු වන්න.
- දිනපතා පෙර පරිදිම ආහාර ගන්න.
- පාන්, කැඳ වැනි ආහාර ගන්න.
- අධික පැණිරස, තෙල් අධික හෝ තුනපහ මිරිස් අධික ආහාර නොගන්න.
- යෝගට් ආහාරයට ගැනීම සුදුසුය.
- ජීවනී පානය කරන්න.

හිසකෙස් හැලීම

දිනකට කෙස් ගස් 100කට ආසන්න ගණනක් ගැලවීම සාමාන්‍යය. වැඩිපුර කෙස් ගැලවෙන්නේනම් එය බෙහෙත් නිසා විය හැකිය.

කළ යුතු දේ

- කොන්ඩය Perm කිරීමෙන්, ඩයි කිරීමෙන්, හෝ එවැනි රූපලාවන්‍ය කටයුතු කිරීමෙන් වළකින්න.
- මානසික ආතතිය අවම කරගන්න.

ඔක්කාරය සහ වමනය

- මෙමගින් ඔබගේ සිරුරට ලැබෙන ආහාර ප්‍රමාණය අඩු විය හැකි අතර විජලනය ඇතිවිය හැකිය. අධික ලෙස වමනය ඇත්නම් ඔබගේ වෛද්‍යවරයා හමුවන්න.
- කැඳ, සුප්, බත් වැනි දේ ආහාරයට ගන්න.
- කෝපි, දෙහි හෝ තේ වැනි පානයන් පාවිච්චි කරන්න.
- සීතල, ගෑස් සහිත පාන වර්ග (කොකාකෝලා, ෆැන්ටා වැනි) පාවිච්චි නොකරන්න.
- තෙල්, තුනපහ හෝ මිරිස් අධික ආහාර වලින් වළකින්න.

ඇස් කහවීම

- මෙය අක්මාවට බලපෑමක් ඇතිවීම නිසා සිදුවිය හැක.
- වහාම ඔබගේ වෛද්‍යවරයා හමුවන්න.
- මේ සමග උණ, බඩේ දකුණු පස වේදනාවක්ද ඇතිවිය හැක.

රක්තහීනතාව

එනම් ඔබගේ සිරුරේ ලේ (Hb) අඩුකමයි. රතු රුධිරාණු මගින් ඔබගේ සිරුරට ඔක්සිජන් සපයන අතර ඒවා අඩු වූ විට ඔබට වෙහෙස ගතියක් දැනිය හැක.

කළ යුතු දේ

- නියමිත දිනට සායනයේදී (Hb) හිමොග්ලොබින් පරීක්ෂාව සිදු කරගන්න.
- අවශ්‍ය තරම් මස්, මාළු, රනිල බෝග (පරිප්පු, කව්පි) හා තද කොළ පැහැති පළා වර්ග ආහාරයට ගන්න.

බර අඩු වීම

මෙය වමනය, පාචනය හෝ වෙනත් රෝගී තත්වයක් නිසා ඇති විය හැක. මෙය ඉතා සැලකිලිමත් වියයුතු ප්‍රශ්නයක් බැවින් දිගින් දිගටම බර අඩු වන්නේ නම් ඔබගේ වෛද්‍යවරයා හමුවන්න.

කළ යුතු දේ

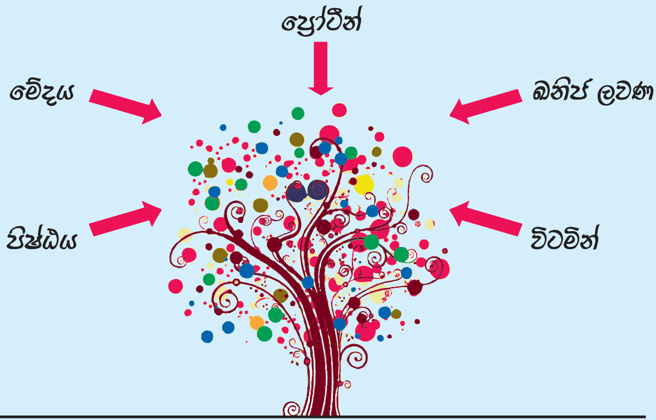
- නිරතුරුව ඔබගේ බර මැන සටහන් කරගන්න.
- අසාමාන්‍ය ලෙස බර අඩු වන්නේ නම් වෛද්‍යවරයා හමුවන්න.

මාසික ඔසප් වීමේ ගැටළු

මෙය ප්‍රතිශක්තිය අඩු වූ විට ඇතිවිය හැකි තත්වයකි. ශුද්ධවීම මාස්පතා සිදු නොවීම, අධික ලෙස හෝ අඩුවෙන් මාස් ශුද්ධිය ඇතිවීම, ශුද්ධවීමේදී අධික වේදනාවක් දැනීම මෙසේ ඇතිවිය හැකි රෝග ලක්ෂණ වේ.

කළ යුතු දේ

- ඔබගේ ශුද්ධවීම සෑදෙන දිනය කැලැන්ඩරයක සටහන් කර ගන්න.
- සරල ව්‍යායාමවල යෙදෙන්න.
- අධික වේදනාවක් දැනේ නම් පැරසිටමෝල් වැනි වේදනා නාශකයක් භාවිතා කරන්න.
- මීළඟ සායන දිනයේදී වෛද්‍යවරයාට මේ ගැන අනිවාර්යෙන්ම දැනුම් දෙන්න.
- ඔසප්වීම නතර වුවහොත් ඒ ගැන අනිවාර්යෙන්ම වෛද්‍යවරයාට දැනුම් දෙන්න.



HIV ආසාදනය වුවත් නැතත් පෝෂණය අපගේ ජීවිතයට ඉතා වැදගත්. පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලකින් අපගේ ශරීරයට පිෂ්ඨය, මේදය, ප්‍රෝටීන්, විටමින් හා ඛනිජ ලවණ ලබා දෙයි. එසේම අධි පෝෂණය ශරීරයට අහිතකර ප්‍රතිඵල ගෙන දෙයි. මෙම පරිච්ඡේදයේදී පෙන්වනුයේ HIV ආසාදිත අය සඳහා පෝෂණයේ ඇති වැදගත්කමයි.

HIV වෛරසය සමග සටන් කිරීමට හැකි ආහාරයක් ඇත්ද? එහෙම ආහාරයක් නැත.

HIV/AIDS ආසාදිතයෙක් සඳහා විශේෂිත ආහාර වර්ග ඇත්ද?

එසේ නියම කිරීමට විශේෂ ආහාර වර්ග නැති වුවත් එක් එක් අවස්ථා වලදී රෝග තත්ත්ව අනුව නියම කළ හැක.

එසේනම් HIV ආසාදිතයන් සඳහා සුදුසු ආහාරය කුමක්ද?

අන් අයට මෙන්ම පෝෂ්‍යදායී සමබල ආහාර සුදුසුය.

පෝෂ්‍යදායී ආහාරයක් යනු කුමක්ද?

පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලකට පහත සංඝටක අඩංගු විය යුතුය.

ප්‍රෝටීන් – බිත්තර, මස්, මාළු, සෝයා වැනි දේවල ඇත. මීට අමතරව ආහාරවල විටමින් හා ඛණිජ ලවණ අඩංගු වේ.

මේදය – හිතකර මේද - ඔලිව්, රටකජු හා එළවළු තෙල්වල අඩංගුය.

අහිතකර මේද - මේද සහිත මස් සහ බටර්වල අඩංගුය.

විටමින් හා ඛනිජ ලවණ – එළවළු පළතුරුවල අඩංගුය.

නමුත් කිසිවිටෙක එළවළු වැඩිපුර තම්බා ගතයුතු නොවේ.

පිෂ්ඨය – බත්, පාන්, කොස්, දෙල් හා අර්තාපල්

මගේ වෛද්‍යවරයා හා පෝෂණවේදීන් සමග කථා කිරීමේදී කථා කළ යුතු දේ මොනවාද?

- ශරීරයේ බර
- සෞඛ්‍ය තත්වය
- ඔබේ චර්යා - ව්‍යායාම, දුම් පානය හෝ මද්‍යසාර හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරයි නම් විස්තර
- ඔබ කෑම පිටතින් හෝ නිවසේ පිළියෙළ කරන බව
- අතුරු ආබාධ
- ඔබගේ වෛරස් ප්‍රමාණය හා CD4 සෛල ප්‍රමාණය
- ඔබ ගන්නා ඖෂධ
- ඔබට ඇතිවන ආසාදන තත්ව
- ගර්භණීභාවය

විටමින් හා ඛණිජ ලවණ බාහිරව ගැනීම අවශ්‍යද?

සමහර අවස්ථාවලදී බාහිරව ගැනීම හිතකරය. නමුත් ඔබගේ වෛද්‍යවරයාගෙන් අසා මෙය තීරණය කළ හැක.

වැඩිපුර විටමින් හා ඛණිජ ලවණ ගැනීමෙන් මගේ සෞඛ්‍ය තත්වය ඉතා යහපත් අතට පත්වේද?

මෑතකදී කර ඇති සමීක්ෂණවලින් හෙලිවී ඇත්තේ ඉතා අධික ලෙස විටමින් හා ඛණිජ ලවණ මාත්‍රා ශරීරයට අහිතකර බවයි. එසේම ඔබ HIV ආසාදනය සඳහා ඖෂධ ලබා ගන්නේ නම් නියමිත මාත්‍රාව වෛද්‍යවරයාගෙන් අසා දැනගන්න.

මට පාරම්පරික වෙනත් ඖෂධ වර්ග ගත හැකිද?

මෙය ඔබගේ වෛද්‍යවරයා සමග සාකච්ඡා කිරීම වැදගත්ය. සමහර දේ ඔබ ගන්නා ප්‍රතිවෛරස්, එම ඖෂධ සමග ප්‍රතික්‍රියා කර ඖෂධ බලය යටපත් විය හැක.

කොලෙස්ටරෝල්

කොලෙස්ටරෝල් නම් මේදය, ශරීරයේ විවිධ ක්‍රියාවන්ට අවශ්‍ය වන මේද කොටසක් වන අතර එය ශරීරය තුළම නිපදවාගත හැක. රුධිරවාහිනී අවහිරතා සහ අධික කොලෙස්ටරෝල් තත්ව ඇති අය කොලෙස්ටරෝල් අධික ආහාර සීමා කළ යුතුයි. මස්, බිත්තර, යොදය සහිත කිරි, චීස් සහ ඉස්සන් වැනි ආහාරවල කොලෙස්ටරෝල් බහුලව ඇත.

ශ්‍රී ලාංකිකයන්ගේ ආහාර පරිභෝජන රටාව සැළකීමේදී ආහාර පිසීම සඳහා අධික ලෙස තෙල් භාවිතයත්, අධික තෙල් සහිත ක්ෂණික ආහාර භාවිතයත්, නිවසේ ආහාර පිළියෙල කළ ආහාරවලට වඩා අවන්හල් ආහාර භාවිතයට වැඩි රුචිකත්වයක් දැක්වීමත් සීඝ්‍ර ලෙස වැඩිවී ඇත.

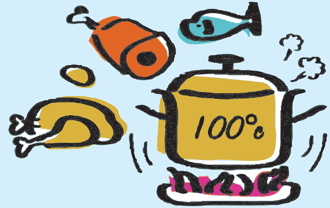
නිරෝගී දිවිපෙවතක් උදෙසා තෙල් සහ මේදය අඩංගු ආහාර සුදුසු අනුපාත වලින් ගැනීම යෝග්‍යය.

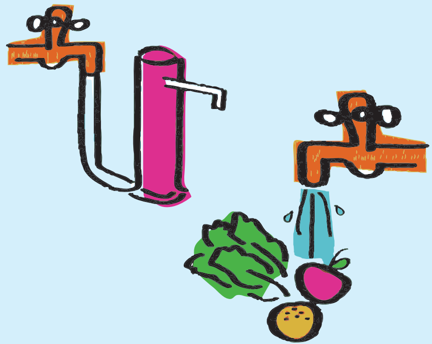
- සංතෘප්ත මේද ආහාර මගින් ලබාගන්නා ශක්තිය, මුළු මේද ආහාරයෙන් 10% ක් නොඉක්මවිය යුතුය.
- කිරි යොදය, බටර්, චීස් වැනි කිරි යොදය මිශ්‍ර ආහාර, ඌරු මස් සහ අනෙක් මස්වල ඇති මේද කොටස්, ක්ෂණික ආහාර වර්ග ආහාරයට ගැනීම සීමා කළ යුතුය.
- අත්‍යාවශ්‍ය බහු අසංතෘප්ත මේද සහිත ආහාර 1-10% අතර ප්‍රමාණයක් (මුළු මේද ආහාරයෙන්) දිනපතා ආහාරයට ගන්න. මාළු, තල, තල තෙල්, සෝයා තෙල්, එළවළු තෙල් ආහාරයට එකතුකර ගැනීමෙන් මෙය ලබාගත හැක.
- ඉහත මේද කාණ්ඩ දෙක හැරුණු විට ඉතිරිය ඒක අසංතෘප්ත ගණයේ මේදවලින් ලබාගැනීම යෝග්‍යය. අලිපේර, කජුමද, රටකජු, මාළු, තල සහ කොට්ටන් වැනි ආහාරවල මෙම මේද වර්ගය අඩංගුය.
- ට්‍රාන්ස් මේදය නැමැති ඉතා අහිතකර මේද කොටස් අඩංගු ආහාර ගැනීම අවම කළ යුතුය. කෑම වර්ග බැදීම සඳහා එක් වරක් භාවිතා කළ තෙල් නැවත භාවිතා නොකළ යුතුය. එමඟින් අහිතකර මේද ශරීරයට එකතුවේ.
- දිනපතා ව්‍යායාම කිරීම හා ක්‍රියාශීලී දිවිපෙවෙතක් ගත කිරීම මගින්, අනවශ්‍ය මේද කොටස දහනය කිරීමට ඉඩ සලසන්න.

ආහාර විෂවීම වළක්වා ගන්නේ කෙසේද?

ප්‍රතිශක්තිය අඩු අවස්ථාවලදී ආහාර විෂවීමට නතු විය හැක. එම නිසා පහත ක්‍රියා මාර්ග අනුගමනය කරන්න.

- මස් මාළු භාවිතයේදී හොඳින් පිසගන්න.
- අමුවෙන් ආහාරයට ගන්නා මාළු වර්ග ගැනීමෙන් වළකින්න.
- දවසකට වඩා පැරණි පිසූ මස් ශීතකරණයක තබා නැවත රත් නොකරන්න.
- එළවළු හා පළතුරු හොඳට සෝදාගන්න.
- ටින් කළ හා රසායනික යොදා කල් තබා ගන්නා ආහාර වැඩිපුර භාවිතයට ගැනීමෙන් වළකින්න.
- ඔබ පිටතින් ආහාර ගැනීමේදී සෞඛ්‍යමත් නොවූ ස්ථානවලින් ආහාර ගැනීමෙන් වළකින්න.
- පිරිසිදු උතුරුවා නිවාගත් ජලය භාවිතා කරන්න.
- බාගෙට තම්බාගත් බිත්තර කෑමෙන් වළකින්න.





මට මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කළ හැකිද?

මද්‍යසාර නැවැත්වීම හිතකරය.

මද්‍යසාර අධික ලෙස භාවිතයෙන් ඇතිවන ප්‍රතිඵල මොනවාද?

එය ඔබේ ප්‍රතිශක්තියට බලපාන අතර ආසාදනවලින් සුව වීමේදී කල්ගත වේ.

අධික මද්‍යසාර භාවිතය අක්මාවට විනාශකාරිය.

අධික ලෙස මද්‍යසාර භාවිතයෙන් ආහාර වේල් මග හැරී යන අතර එය HIV ආසාදිතයකුට හිතකර නොවේ.

ප්‍රතිවෛරස් ඖෂධ හා වමනය තව දුරටත් සෞඛ්‍ය තත්වයට අහිතකරය.

හෙපටයිටීස් බී සහ සී තත්ත්වවලදී මද්‍යසාර භාවිතය ඉතා අහිතකරය.

ඔබ රෝගී අවස්ථාවකදී ගත යුතු ආහාර සඳහා උපදෙස්

AIDS රෝගීන් විවිධ ආසාදනවලට නතුවිය හැක. එම නිසා එම අවස්ථාවලදී ආහාර භාවිතයට උපදෙස්

- ගෙදර මෙන්ම ඔබගේ ඇඳ ආසන්නයේ අවශ්‍ය ආහාර ද්‍රව්‍ය තබා ගන්න. මේ නිසා ඔබට එළියට යාම අමතර වෙහෙසක් වන හෙයින් එයින් මිදීමට හැකිය.
- අයිස් නොදැමූ පළතුරු යුෂ භාවිතා කරන්න.
- නෑදෑයින් හෝ ඔබේ මිතුරන් ලවා අවශ්‍ය ආහාර ගෙන්වා ගන්න.
- ඔබට ඝන ආහාර ගැනීමට අපහසු නම් දියර කැඳ වර්ග ගන්න.
- ඝන ආහාර දියර බවට පොඩි කර සකසා ගන්න.
- ඔබගේ මුඛයේ ආසාදන තත්ත්ව ඇතිනම් අධික ඇඹුල් මිරිස් ලුණු සහ උණුසුම් ආහාරවලින් වළකින්න. දියර කැඳ මේ අවස්ථාවේදී සුදුසුය.
- ඔබට කෑම අරුචිය, අධික බර අඩු වීම් ඇතිනම් වෛද්‍යවරයා හමුවන්න.

සුවදායක දිවියක් සඳහා උපදෙස්

- එළවළු, පළතුරු වැඩිපුර ආහාරයට ගනිමු.
- සිනී සහිත ආහාර අඩු කරමු.
- ලුනු භාවිතය අඩු කරමු.
- පිටි සහිත ආහාර අඩු කරමු.
- තෙල් මේදය සහිත ආහාර අඩු කරමු.

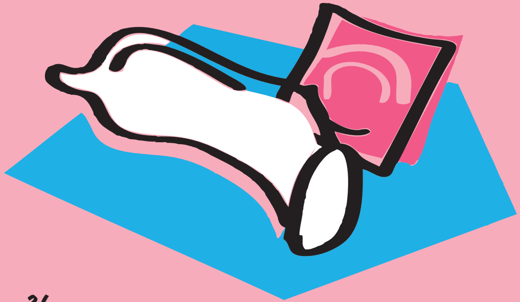
HIV/AIDS ආසාදිත පුද්ගලයන්ට HIV ආසාදනය වැළැක්වීම සඳහා ඉතා වැදගත් කර්තව්‍යයක් කළ හැක. මේ සම්බන්ධයෙන් විවිධ ප්‍රශ්න ඔබට තිබිය හැක. ඒ සඳහා මෙම පරිච්ඡේදය ඔබට රුකුලක් වනු ඇති අතර තව දුරටත් ඔබේ ගැටළු ඇත්නම් ඔබේ වෛද්‍යවරයාගෙන් අසා දැනගන්න.

HIV ආසාදිත නොවූ පුද්ගලයකු HIV ආසාදිත පුද්ගලයකු සමග ලිංගික සබඳතා පැවැත්වීම සුදුසුද?

මෙවැනි අවස්ථාවලින් හැකිතාක් දුරට වැළකීම තුලින් HIV ආසාදනයවීම වැළකීමට හේතුවේ. එසේ ලිංගික සබඳතා පවත්වනු ලබන්නේ නම් අනිවාර්යෙන්ම කොන්ඩමයක් භාවිතා කළ යුතුය. එමෙන්ම HIV ආසාදනය නොවූ තැනැත්තාට ඔබ HIV ආසාදිතයකු බව පැවසිය යුතුය. එය දැන ගැනීමට ඔහුට හෝ ඇයට අයිතියක් ඇති බව අමතක නොකරන්න.

මාගේ සහකරු හෝ සහකාරිය මා නිසා ආසාදනයට ලක්වේයැයි මා තුළ බියක් පවතී. මා කුමක් කළ යුතුද?

ඔබගේ සහකරු හෝ සහකාරිය සමග ඔබගේ බිය ගැන සාකච්ඡා කරන්න. වෙනත් සතුටු විය හැකි මාර්ග ලෙස සිප ගැනීම මසාජ් කිරීම වැනි දේවල් අවදානම අඩු කරයි.



HIV ආසාදනයවන මාර්ග මොනවාද?

ශුක්‍ර තරල, යෝනි තරල, රුධිරයේ HIV වෛරසය අඩංගුවේ. එය කොන්ඩමයක් භාවිතා නොකර පවත්වනු ලබන අනාරක්ෂිත ලිංගික සම්බන්ධතාවලින් බෝ විය හැක. එමෙන්ම ආසාදිත රුධිරයේ තැවරුණු ඉඳිකටු සිරිංජරවලින් මෙන්ම ආසාදිත මවගෙන් දරුවාට ද මෙම වෛරසය බෝවිය හැක.

ආරක්ෂිත ලිංගික ක්‍රියා යනු මොනවාද?

ආරක්ෂිත ලිංගික ක්‍රියා යනු ශුක්‍ර තරල, යෝනි තරල, රුධිරය හුවමාරු නොවන ලෙසට පවත්වන ලිංගික ක්‍රියාවන් වේ.

මුඛ ලිංගික සම්බන්ධතා අවදානම්ද?

කොන්ඩම් භාවිතා නොකර කරනු ලබන මුඛ ලිංගික සම්බන්ධතා අවදානම්ය. මෙමගින් HIV මෙන්ම අනෙකුත් ලිංගාශ්‍රිත රෝගද බෝවේ.

ආරක්ෂිත ලිංගික ක්‍රියා මොනවාද?

- සිපගැනීම
- තුරුළුකර ගැනීම
- කලවා අතර සංසර්ගය
- මසාජ් කිරීම
- නිසිලෙස කොන්ඩමයක් භාවිතාකර සිදුකරන ලිංගික සංසර්ගය

ගුද මාර්ග සංසර්ගය අවදානම්ද?

කොන්ඩම් භාවිතා නොකර කරනු ලබන ගුද මාර්ග සංසර්ගය, HIV ආසාදනයවීම කෙරෙහි ඉතා අවදානම් සහගත බවක් දක්වයි. මෙහිදී ගුද මාර්ගයේ පටකවලට තුවාලවන ප්‍රවණතාවය අධිකය.

ලිංගිකව එක් වන දෙදෙනාම HIV ආසාදිතයන් නම් කොන්ඩම් පැළඳීම අවශ්‍යද?

ඔව්. අනිවාර්යෙන්ම පැළඳිය යුතුය. එයට හේතුව වන්නේ විවිධ HIV වර්ග (Strains) වලින් ආරක්ෂා වීමයි. එසේම එයින් ඖෂධ සඳහා ප්‍රතිරෝධයක් ඇතිවිය හැකි වෛරස්වලින් සහ ලිංගාශ්‍රිතව බෝවන වෙනත් රෝගවලින්ද ආරක්ෂා විය හැකිය.

කොන්ඩමයක් පැළඳීමෙන් ඇතිවන ප්‍රයෝජන මොනවාද?

කොන්ඩම් පැළඳීමේ වාසි දෙකක් ඇත. එනම්,

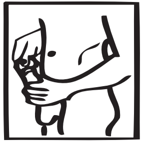
- අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම්වලින් වැළකීම
- ලිංගාශ්‍රිත රෝග හා වෙනත් වර්ගයේ HIV (Different strains) ආසාදනයන්ගෙන් වැළකීම

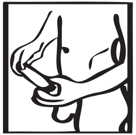
කොන්ඩමයක් නිවැරදි ලෙස පළඳින්නේ කෙසේද?

1. පළමුව කොන්ඩමය අතට ගෙන එහි කල් ඉකුත් වීමේ දිනය පසුවී ඇත්දැයි හොඳින් පරීක්ෂා කර බලන්න. ඉන් අනතුරුව කොන්ඩමය තුළ වාතාශ්‍රය පිරී ඇත් දැයි එය මදක් තෙරපමින් බලන්න. කොන්ඩම් පැකට්ටුව විවෘත කිරීමට තම මුඛය හෝ තියුණු ආයුධ පාවිච්චි නොකරන්න. ඒ සඳහා තම ඇඟිලි පමණක් භාවිතා කොට කොන්ඩම් පැකට්ටුවේ දාර සහිත ස්ථානයේ සිට ඉරන්න.

2. ප්‍රවේශමෙන් කොන්ඩමය පිටතට ගෙන එහි රෝල් කළ පැත්ත එළියට සිටින සේ අල්ලා ගන්න. නැතහොත් රෝල් කල පැත්ත එනම් දිග හැරෙන පැත්ත ඇතුළට සිටින සේ දැමීමට ගියහොත් ලිංගික සංසර්ගයේදී කොන්ඩමය ගැලවී යා හැක.

   පිටතට ගත් කොන්ඩමයේ කෙළවර පුඩුව ඇඟිලි තුඩුවලින් උඩු අතට සිටිනසේ තදින් අල්ලා ගන්න. එම තුඩුව සකස් වී ඇත්තේ පිටවන ශුක්‍රාණු එකතු වීමටයි.





3. ඉන් පසු ප්‍රාණවත් වූ ශිෂ්ණයේ පෙරසම පිටුපසට කර, ඇඟිලි තුඩින් අල්ලා ගත් පුඩුව ලිංග මුණ්ඩයේ කෙළවර තබා ශිෂණයේ අනෙක් කෙළවර තෙක් කොන්ඩමය සම්පූර්ණයෙන් දිග හරින්න.
කොන්ඩමය පැළඳීමේදී වැරදි පැත්තට තබාගෙන පැළඳීමට ගොස් බැරි වූ විට නිවැරදි පැත්තට හරවා නැවත එම කොන්ඩමය පාවිච්චි කිරීමට යාමෙන් වළකින්න. එවිට අළුත් කොන්ඩමයක් භාවිතා කරන්න.
4. කොන්ඩමය පැළඳීම ලිංගිකව එක් වීමට ප්‍රථම සිදුකළ යුතුය.
5. ලිංගික සම්බන්ධතාවය අවසන් වූ පසු ශිෂ්ණය අප්‍රාණික වීමට පෙර කොන්ඩමය සහිත ශිෂ්ණය යෝනි මාර්ගයෙන් ඉවතට ගන්න.
6. කොන්ඩමයේ කෙළවරින් අල්ලා ක්‍රම ක්‍රමයෙන් එය ගලවන්න. කොන්ඩමය ලිංගයේ මුල සිට රෝල් කර ගැලවීමෙන් වළකින්න. ගලවන ලද කොන්ඩමය පුපුරා ඇත්දැයි පරීක්ෂා කර බලන්න. ඉන්පසු කොන්ඩමය කඩදාසි කොළයක ඔතා කසල බඳුනකට දමන්න. විවෘත ස්ථානවලට හා වැසිකිළි තුළට බැහැර කරලීමෙන් වළකින්න. වැසිකිළි තුළට බැහැර කිරීමෙන් එය වැසිකිළි නල තුළ සිරවිය හැක.

කොන්ඩම් දෙකක් එකවර පැළඳීමෙන් වළකින්න. එසේ වුවහොත් කොන්ඩමය පළුදු වීමට ඉඩ තිබේ.

කාන්තාවන් සඳහා විශේෂිත වූ කොන්ඩම් ද ඇත.

ලිංගික සතුට වැඩි කිරීම සඳහා ගැටිති සහිත හා දඟර සහිත විවිධාකාරයේ කොන්ඩම් වෙළඳපොලෙන් ලබා ගත හැක. එමෙන්ම මුඛ ලිංගික සංර්ගය සඳහා අඹ, ස්ට්‍රෝබෙරි, දොඩම්, චොකලට් වැනි විවිධ රසැති කොන්ඩම් වෙළඳපොලෙන් ලබාගත හැක.

සමහරෙකු තුළ කොන්ඩමය නිසා ලිංගික සතුට අඩුවේ යැයි මිත්‍යා මතයක් ඇත. ලිංගික සතුට ලැබෙනුයේ මිනිසාගේ මොළයෙනි. කොන්ඩමය ඉතා තුනී පටලයකින් සෑදී ඇති තුනී ආවරණයකි. ලිංගික සතුට අඩුවේ යැයි පවසනවා නම් එය හුදෙක්ම තව කෙනෙකුගේ අදහසක් මත ගොඩ නැගුණු පුහු ආකල්පයක් පමණි.

මා HIV ආසාදිත කාන්තාවක් නම් ආසාදිත නොවූ නිරෝගී දරුවෙකු බිහි කළ හැකිද?

පළමුව ඔබගේ වෛද්‍යවරයා සමඟ සාකච්ඡා කරන්න. ඔබගේ වෛරස ප්‍රමාණය හඳුනාගත නොහැකි (undetectable) තත්වයට පැමිණි පසු දරුවා පිළිසිඳ ගන්නා අවස්ථාව පිළිබඳව වෛද්‍යවරයා ඔබට උපදෙස් දෙනු ලබයි. එමෙන්ම ඔබගෙන් දරුවාට වෛරසය ආසාදනය නොවීමට ප්‍රතිවෛරස් ඖෂධ ගන්නා ආකාරය පිළිබඳවත් වෛද්‍යවරයා ඔබට උපදෙස් දෙනු ඇත.

ඔබට අවශ්‍ය ආසාදිත නොවූ නිරෝගී දරුවෙකු ලබාගැනීමට නම්, දරුවෙකු පිළිසිඳ ගැනීමට ප්‍රථම වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න.

මා HIV ආසාදිත කාන්තාවක් නම් දරුවෙකු පිළිසිඳ ගැනීමට අවශ්‍ය නොවේ නම් පවුල් සංවිධාන ක්‍රම අනුගමනය කළ හැකිද?

ඔව්. ඒ සඳහා HIV සායනයේ වෛද්‍යවරයා සමඟ සාකච්ඡා කර ඔබට ගත හැකි තාවකාලික හෝ ස්ථිර පවුල් සංවිධාන ක්‍රමයක් සඳහා උපදෙස් ලබාගන්න.

මුඛයේ සහ දත්වල සෞඛ්‍ය බොහෝ දෙනෙක් සැලකිල්ලට නොගන්නා කරුණකි. නිසිලෙස ආහාර සැපීමට, ගිලීමට මෙන්ම කථා කිරීමටද මුඛ සෞඛ්‍ය අත්‍යවශ්‍ය වේ. එපමණක් නොව ඔබගේ බාහිර පෙනුම ආරක්ෂා කර ගැනීමට නිරෝගිමත් දත් දෙපලක් අත්‍යවශ්‍ය වේ.

කෙසේ වෙතත් HIV ආසාදිත අයෙකුට ඔහුගේ දුර්වල ප්‍රතිශක්තිය හේතුවෙන් මෙවැනි ආසාදන ඇති වීමේ ප්‍රවණතාවය වැඩිය. එබැවින් ඔබ වඩා සැලකිල්ලෙන් දත් ආරක්ෂා කරගත යුතු අතර දත් රෝග ඇති වූ විට වහා ප්‍රතිකාර ගත යුතුය. තවද HIV ආසාදනය ඇති බව තහවුරු කර ගැනීමටද ඇතැම් මුඛ රෝග උපකාරී වේ.

ඔබගේ මුඛ සෞඛ්‍ය රැක ගැනීම මගින් ඔබට වඩා හොඳ ජීවන තත්වයක් ඇතිකර ගත හැක. මෙම පරිච්ඡේදය මගින් මුඛ සෞඛ්‍ය ගැන ඔබට ඇතිවිය හැකි ප්‍රශ්න සහ මුඛ සෞඛ්‍ය රැක ගැනීම HIV ආසාදිත අයෙකුට වැදගත් වන්නේ කෙසේද යන්න හා ඒවාට පිළිතුරු පැහැදිලි කෙරේ.

මා කොපමණ කලකට වරක් දන්ත වෛද්‍යවරයකු හමුවිය යුතුද?

අවම වශයෙන් මාස 3-6 කට වරක්. මුඛයේ රෝගී තත්වයක් ඇත්නම් වහාම වෛද්‍යවරයා හමුවිය යුතුය.

මට දන්ත වෛද්‍යවරයකු හමුවිය හැක්කේ කෙසේද?

සෑම මහ රෝහලකටම අනුබද්ධ දන්ත සායන ඇති බැවින් රජයේ රෝහලක් මගින් ඔබට නොමිලේ අවශ්‍ය සේවාවන් ලබාගත හැක. දන්ත වෛද්‍යවරයා කරා යාමට HIV සායනය මගින් යොමු කිරීමේ ලිපියක් ලබා ගන්නේ නම් වඩා යෝග්‍ය වේ.

මා දන්ත වෛද්‍යවරයකු තෝරා ගැනීමේදී සැලකිය යුතු කරුණු මොනවාද?

- HIV ආසාදනය සහ මුඛ සෞඛ්‍ය පිළිබඳ මනා අවබෝධයක් ඇති HIV ආසාදිත අයට ප්‍රතිකාර කර ඇති පළපුරුදු දන්ත වෛද්‍යවරයෙක් තෝරා ගන්නේ නම් වඩාත් උචිත වේ.
- ඔබගේ HIV ආසාදිත තත්වය පැවසිය හැකි, ඔබගේ ප්‍රශ්න සාකච්ඡා කිරීමට පහසු, වෛද්‍යවරයෙක් තෝරා ගන්න. මේ සඳහා HIV සායනයෙන් උපදෙස් ලබාගත හැක.
- ආසාදන පාලනය නිසි ලෙස පවත්වාගෙන යාම සඳහා දන්ත වෛද්‍යවරයා විසින් පහත කරුණු සෑම රෝගියෙක් සඳහාම අනුගමනය කරයි. එනම්,
  - උපකරණ පීවාණුහරණය කිරීම
  - අත් ආවරණ (ග්ලවුස්), මුඛ ආවරණ (මාස්ක්) වැනි ආරක්ෂක උපකරණ භාවිතා කිරීම.
- මේ සඳහා ඔබගේ HIV සායනයේ වෛද්‍යවරයා සමග සාකච්ඡා කර වඩාත් සුදුසු දන්ත වෛද්‍යවරයෙක් තෝරා ගැනීම කළ යුතුවේ.

ඔබ සැලකිලිමත් විය යුතු මුඛ රෝග මොනවාද?

- දත් දිරා යාම
- HIV විදුරු මස් රෝග
- කැන්ඩිඩා ආසාදන
- මුඛ ඉන්නන්
- තුවාල
- කැපෝසි සාකෝමා

දත් දිරා යාම වැළකීමට අනුගමනය කළයුතු කරුණු

- පැණිරස සහ ඇලෙන සුළු පිටි සහිත ආහාරපාන ගන්නා වාර ගණන සහ ප්‍රමාණය හැකිතාක් අඩු කරන්න. එවැනි ආහාර ගන්නේ නම් ප්‍රධාන ආහාර වේලකට පසුව ගැනීමට පුරුදු වන්න.
- පැණිරස සහ ඇලෙන සුළු පිටි සහිත ආහාර වෙනුවට ස්වභාවික නැවුම් පළතුරු, එළවළු හා ධාන්‍ය වර්ග ආහාරයට ගැනීමට පුරුදු වන්න.
- දවසට දෙවරක් උදේ සහ රාත්‍රී ආහාරයට පසුව නියමිත ප්‍රමිතියට අනුකූල දත් බුරුසුවක් සහ ෆ්ලෝරයිඩ් අඩංගු දන්තාලේපයක් භාවිතා කර දත් මදින්න.

විදුරු මස් රෝගය වැළකීමට අනුගමනය කළයුතු කරුණු

- දත් හා විදුරු මස අතර ඇති පියවි ඇසට නොපෙනෙන තරම් හිඩැසේ විෂබීජ තැන්පත්වීම විදුරු මස් රෝගයට හේතුවේ.
- දවසට දෙවරක් උදේ සහ රාත්‍රී ආහාරයට පසුව ක්‍රමානුකූලව නිවැරදිව මුඛය තුළ ඇති ආහාර කැබලි සහ විෂබීජ ඉවත් වී යන ආකාරයට දත් මදින්න.

දන්ත ෆ්ලෝරෝසියාව වැළකීමට අනුගමනය කළයුතු කරුණු

- වියළි කලාපයේ ෆ්ලෝරයිඩ් සංඝටකය වැඩිපුර ඇත. එමනිසා දත් වර්ධනය කාලයේදී ෆ්ලෝරයිඩ් එම දත්වල තැන්පත්වීම නිසා එම ප්‍රදේශවල සමහර පුද්ගලයන්ගේ දත් අවපැහැගැන්වී දන්ත ෆ්ලෝරෝසියාව ඇතිවීමට ඉඩ ඇත.
- දන්ත ෆ්ලෝරෝසියාව වැළැක්වීමට ආහාර පිසීම සහ පානය සඳහා ගැඹුරු නිශ්චල ජලය වෙනුවට ගලායන මතුපිට ජලය භාවිතා කරමු. හැකි සෑම විටම පෙරන ලද ජලය භාවිතා කරමු.

ඔබ සැලකිලිමත් විය යුතු මුඛ රෝග මොනවාද?

ඔබට පහත රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම් කරුණාකර ඔබගේ සායනයේ වෛද්‍යවරයා හෝ දන්ත වෛද්‍යවරයා හමුවන්න.

- දිරා ගිය දත්
- විදුරුමස් දියවීම, වේදනාව හෝ ලේ ගැලීම
- මුඛය තුල වේදනා සහිත සුදු හෝ රතු පැල්ලම් හෝ ලප මතු වීම. (එනම් දිවේ, විදුරුමස්වල හෝ මුඛය ඇතුළත) ඇතැම් විට ගිලීමේ අපහසුතා.
- මුඛ කොන් වණ වීම.
- ඉන්නන් කට තුල මතු වීම (Oral Wrats).
- මුඛයේ, උගුරේ, දිවේ හෝ විදුරුමස්වල තුවාල ඇතිවීම (Ulcer).
- සුදු පැහැති දාර වැනි පැල්ලම් දිව දෙපස, දිව යට හෝ මුඛය ඇතුළුපස ඇතිවීම. (Oral Hairy Leukoplakia)
- මුඛය තුල බොහෝ විට වේදනා රහිත දම් පැහැයට හුරු පැතලි හෝ උඩට මතු වූ ලප මතු වීම. ඇතැම් විට මේවා තද පැහැති ලප හෝ තුවාල ලෙස මතු විය හැක (Kaposi Sarcoma)

ඉහත රෝග ලක්ෂණ හෝ වෙනත් කිසියම් රෝග ලක්ෂණයක් ඇත්නම් වහාම ඔබගේ සායනයේ වෛද්‍යවරයා හමු වී දන්ත වෛද්‍යවරයා හමුවීමට, යොමු කිරීමේ ලිපියක් ලබා ගන්න.

නිරෝගී දත් සහ විදුරු මස්

ඉහත සඳහන් රෝග ඇතිවීමට පෙර ඒවායින් ආරක්ෂා වීමට ඔබට ගත හැකි පියවර බොහෝය.

ඒවා නම්,

- දිනකට දෙවරක්වත් දත් මදින්න.
- සුමුදු (Soft) කෙඳි සහිත බුරුසුවක් සහ ෆ්ලෝරයිඩ් සහිත දන්තාලේපයක් භාවිතා කරන්න.
- නිතර කට සෝදන්න. අවශ්‍යනම් මුඛ සේදුම් දියරයක් භාවිත කරන්න.
- කෙඳි ගෙවී ඇත්නම් හෝ මාස තුනකට වරක් හෝ දත් බුරුසුව මාරු කරන්න.
- සෑම මාස හයකට වරක් දන්ත වෛද්‍යවරයා හමු වන්න.
- සෑම ආහාර වේලකටම පසු කට සෝදන්න.
- කිසිවිටෙකත් ඔබගේ දත් බුරුසුව හවුලේ භාවිතා නොකරන්න.
- දුම් පානයෙන් වළකින්න.
- අධික පැණිරස කෑම වළකින්න. එසේ කිරීමට අපහසුනම් අඩු වශයෙන් පැණිරස ආහාරයට ගැනීමෙන් පසු කට සෝදන්න.

නිවසේදී ඔබට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග

ඔබ දත් මදින සෑම විටම මුඛය තුළ කිසියම් රෝගයක් ඇත්දැයි සැලකිලිමත් වන්න. එනම්,

- රතු ලප
- සුදු පැහැති ලප
- මුඛයේ හෝ තොල්වල තුවාල
- ගිලීමේදී වේදනාවක් හෝ අපහසුතාවයක් ඇතිවීම.

දත් මැදීම

ඔබගේ දත් සහ විදුරුමස් තුවාල නොවන ලෙස සුමුදු රවුම් නයිලෝන් කෙඳි සහිත දත් බුරුසුවක් භාවිත කරන්න.

නිවැරදිව දත් මදින ආකාරය ගැන ඔබගේ දන්ත වෛද්‍යවරයාගෙන් විමසා දැනගන්න.

දිව

දිව පිටුපස සිට ඉදිරියට සුමුදු ලෙස මදින්න. එමගින් දිවේ ඇති විෂ බීජ ඉවත් වී මුඛයෙන් දුගඳ හැමීම නැතිවේ.

ඔබ මාස 6කට වරක්වත් දන්ත වෛද්‍යවරයා හමු වී නැතිනම් වහාම ඒ සඳහා දිනයක් වෙන් කර ගන්න.

HIV ආසාදිතයින් සඳහා ව්‍යායාම කිරීම සෞඛ්‍යමත් ජීවිතයකට අත්‍යවශ්‍ය කරුණු අතරින් එකකි. සමහරවිට ඔබ කිසිදාක පුරුද්දක් ලෙස ව්‍යායාම නොකළ අයෙකු වුවත් ව්‍යායාම කිරීමේදී ඔබේ ශරීරයට සුවදායී බවක් ලැබෙන බව දැනේ. ව්‍යායාම කිරීමේදී ඔබේ වෛද්‍යවරයා සමග සාකච්ඡා කර ඔබට කළ හැකි හා නොකළ යුතු දේ ගැන දැනගත හැක.

බොහෝ අය නිතර අසන ප්‍රශ්න කිහිපයකට පිළිතුරු

ව්‍යායාම කිරීමට මා ක්‍රීඩාගාරයකට යා යුතුද?

ව්‍යායාම කිරීමට ඔබ ක්‍රීඩාගාරයකට යායුතු නැත. ඔබට නිවසේදී ව්‍යායාම කළ හැක.

ක්‍රියාශීලී ජීවන රටාවකට අවශ්‍ය ක්‍රියාකාරකම් මොනවාද?

පහසුවෙන් යෙදිය හැකි ක්‍රියාකාරකම්

නිවසේදී

- රෙදි සේදීම
- ගෙවත්තේ වැඩවල යෙදීම
- ගෙවල් දොරවල් අස් කිරීම
- පිටි කෙටීම
- දරුවන් සමග සෙල්ලම් කිරීම
- ඇවිදීම

කාර්යාලයේදී

- සෝපානය වෙනුවට පඩිපෙල භාවිතය
- කෙටි දුරවල් පයින් ගමන් කිරීම. උදා - ගෙදරට බස් නැවතුම් දෙකක් කලින් බසයෙන් බැස ගෙදරට පයින් යෑම.

විවේක කාලයේදී

රෝගී අවස්ථාවල හැර දිනකට විනාඩි 30ක් පමණ ව්‍යායාම වල යෙදිය යුතුය.

උදා - වේගයෙන් ඇවිදීම, පිහිනීම, පාපැදියක් පැදීම

මෙය සාමාන්‍ය බර හා BMI ඇති අය සඳහා පමණි.

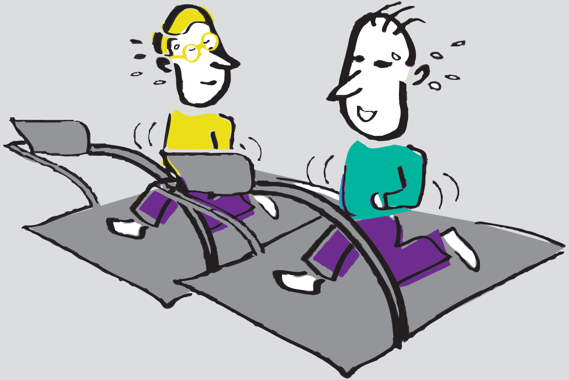
තරබාරු සහ බර වැඩි අය වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න.

ව්‍යායාම සඳහා විශේෂ ක්‍රියාකාරකම් අවශ්‍යද?

ව්‍යායාම සඳහා ඇවිදීම, පිහිනීම, බයිසිකල් පැදීම වැනි දේවල් කළ හැක.

යහපත් ජීවන රටාවක් සඳහා අවශ්‍ය පුරුදු මොනවාද?

- දුම්පානයෙන් වැළකෙමු.
- මද්‍යසාර පානයෙන් වැළකෙමු.
- දිනකට විනාඩි 30 බැගින් අවම වශයෙන් සතියකට දින 5ක් වත් ව්‍යායාම කරමු.
- ශරීර බර පාලනයෙන් හැඩැති සිරුරක් පවත්වා ගනිමු.
- අලුත් එළවළු, පළතුරු වැඩිපුර ආහාරයට ගනිමු.
- ලුණු, සීනි භාවිතය හැකි පමණ අඩු කරමු.
- සංතෘප්ත මේද සහිත ආහාර භාවිතය අඩුකරමු.
- ආරක්ෂාකාරී හා වගකිවයුතු ලිංගික චර්යා අනුගමනය කරමු.



යහපත් ජීවන රටාවකට යහපත් ජීවන පුරුදු එක් කර ගැනීමෙන් සුවබර දිවියක් ළඟා කරගත හැක.

උසට සරිලන බර (BMI) පවත්වා ගැනීම අවශ්‍යද?

ඔව්.

අධික ස්ථූලතාවය නිසා ඇතිවන රෝග

- හෘද රෝග
- දියවැඩියාව
- අංශභාගය
- අධික රුධිර පීඩනය
- දණහිස් හන්දි වේදනාව (Knee Arthritis)

ඔබගේ ශරීර ස්කන්ධය (BMI) දැනගන්නේ කෙසේද?

$$BMI = \frac{\text{බර (kg)}}{\text{උස}^2 \text{ (m)}^2}$$

ඔබගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය 18.5-24.9 අතර පවත්වා ගැනීමෙන් බෝ නොවන රෝග වැළඳීමේ අවදානම අවම කරගත හැක.

< 18.5	- අඩු බර
18.5 – 24.9	- නියමිත බර
25 – 29.9	- අධිබර
> 30	- ස්ථූලතාවය

අපට හිතකර වන ආහාර

අලුත් පළතුරු උදා - අඹ, අන්නාසි, කෙසෙල්

කොළ පාට එළවළු වර්ග

කඩල, මුං ඇට, වැනි ධාන්‍ය වර්ග

හාල්පිටි වලින් සෑදු ආහාර වර්ග උදා - ඉඳි ආප්ප, පිට්ටු

අධික භාවිතයට නුසුදුසු ආහාර

පිටි සහිත ආහාරඃ උදා - පාන් පිටි වලින් සැකසු ක්ෂණික ආහාර

තෙල් අධික ආහාරඃ උදා - සම ඉවත් නොකල මස්, තෙලෙන් බදින ලද ආහාර

කෑම වර්ග බැදීම සඳහා එක් වරක් භාවිතා කළ තෙල් නැවත භාවිත කිරීම ඉතාමත් නුසුදුය. එමගින් ශරීරයට ඉතා අහිතකර මේද අම්ල (trans fatty acid) එක් විය හැක.

සුවබර නින්දක්

මානසික ආතතිය අඩුකර ගැනීමට හැකිය.

ආගමික කටයුතු වල නියැලීමද උචිතය.

ලිංගාශ්‍රිත රෝග සායන පවත්වන රජයේ රෝහල් හා ඒවායේ දුරකථන අංක

කොළඹ	-	011-2667163
බදුල්ල	-	055-2276261
කළුතර	-	034-2236937
රත්නපුර	-	045-2225396
මොණරාගල	-	055-2276261
ගාල්ල	-	091-2245998
හම්බන්තොට	-	047-2220247
මාතර	-	041-2232302
ඇඹිලිපිටිය	-	047-2230261
කල්මුණේ	-	060-2229496
බලපිටිය	-	091-2255447
ගම්පහ	-	033-2222261
නුවර එළිය	-	052-2234393
යාපනය	-	021-2222245

වවුනියාව	-	024-2224575
මන්නාරම	-	023-2232261
ත්‍රිකුණාමලය	-	026-2222261
අනුරාධපුරය	-	025-2222261
පොළොන්නරුව	-	027-2222384
මඩකළපුව	-	065-2222641
කුරුණෑගල	-	037-2224339
හලාවත	-	032-2220750
මාතලේ	-	066-2222261
මහනුවර	-	081-2203622
කෑගල්ල	-	035-2222261
මීගමුව	-	031-2224156
රාගම	-	011-2960224
අම්පාර	-	063-2222261

ප්‍රතිවෛරස ඖෂධ ලබාගත හැකි රෝහල්

- මධ්‍යම සායනය - කොළඹ
- නුවර
- රාගම
- කළුබෝවිල
- මූලික රෝහල අංගොඩ

  011 - 2411224

  011 - 2411284

HIV සමග ජීවත්වන අය සඳහා ඇති ආයතන

1.	**ලංකා ප්ලස් ආයතනය** (Lanka Plus)	- ශ්‍රී වෛශාක්‍ය මාවත, ඔබේසේකරපුර, රාජගිරිය.	**- 011 4901620** lankaplus@yahoo.com
2.	**පොසිටිව් වුමන්ස් නෙට්වර්ක් ආයතනය** (Positive Women Network)	- 20බී, 40 වන පටුමග, රාජසිංහ මාවත, වැල්ලවත්ත.	**- 071 9184196** cwnprincy@gmail.com
3.	**පොසිටිව් හෝප්ස් එලයන්ස් ආයතනය** (Positive Hopes Alliance)	- 150/47, 1 වන පටුමග, නාරන්වත්ත, වේයන්ගොඩ	**- 077 4677029, 078 9665286** fu.pha2009@yahoo.com

HIV සමග ජීවත්වන අය සඳහා උදව් කරන ආයතන

1.	**පවුල් සංවිධාන සංගමය** (Family Planning Association of Sri Lanka)	- 37/27, බුලර්ස් පටුමග, කොළඹ 07.	**- 011 2555455, 011 2580915**
2.	**නෙස්ට් ආයතනය** (Nest)	-	**- 011 2576031**
3.	**ඒඩ්ස් පදනම් ලංකා ආයතනය** (Aids Foundation Lanka)	- විජේරාම නිවස, නො. 06, කොළඹ 07.	**- 011 4947878, 011 2690230**
4.	**ගැලවීමේ හමුදාව** (Salvation Army)	- 53, සර් ජේම්ස් පීරිස් මාවත, කොළඹ 02.	**- 011 2324660**

Designed & Printed by
Ari Investments (Pvt) Ltd.
2852410 | ariyaw@sltnet.lk

ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග/ඒඩ්ස් මර්දන වැඩ සටහන

විමසීම්:
ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග/ඒඩ්ස් මර්දන වැඩසටහන,
නො. 29, ද සේරම් පෙදෙස, කොළඹ 10.
දුරකථන: 011 2667163
ෆැක්ස්: 011 5336873, 2682859
ඊමේල්: info@aidscontrol.gov.lk
වෙබ්අඩවිය: www.aidscontrol.gov.lk