

ආසානය පිළිබඳ ඔබ දැනගත යුතු කරුණු

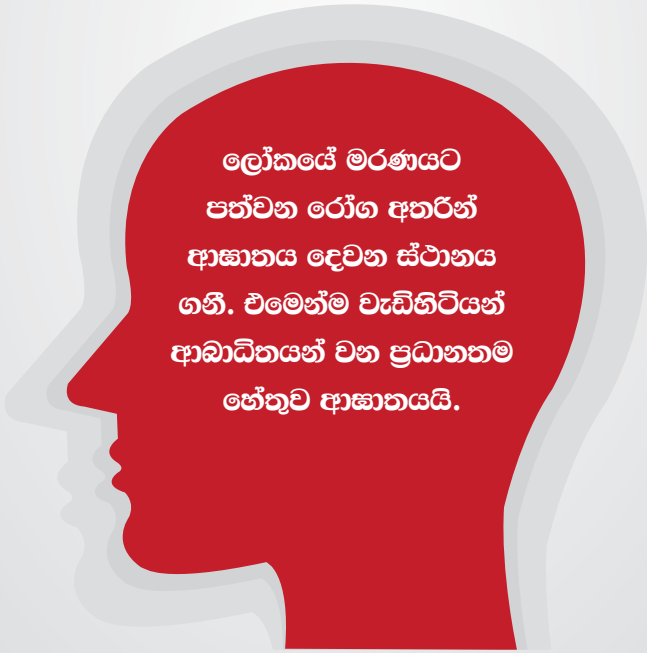
ඔබේ අනතුරේද?



ශ්‍රී ලංකා ජාතික ආසාන සංගමය

ආඝාතය

ආඝාතය යනු හදිසියේ ඇතිවන රෝග තත්ත්වයකි. මොළයේ එක් ප්‍රදේශයකට හදිසියේ රුධිර සැපයුම අඩාල වීම නිසා මෙය ඇති වේ. එමඟින් එම ප්‍රදේශයට අවශ්‍ය ඔක්සිජන් (O_2) සහ අනෙකුත් පෝෂ්‍ය පදාර්ථ නොලැබී යාමෙන් එම ප්‍රදේශයේ ස්නායු සෛල මිය යයි.



ආසානය ප්‍රධාන වශයෙන් හේතු 2ක් නිසා ඇතිවේ



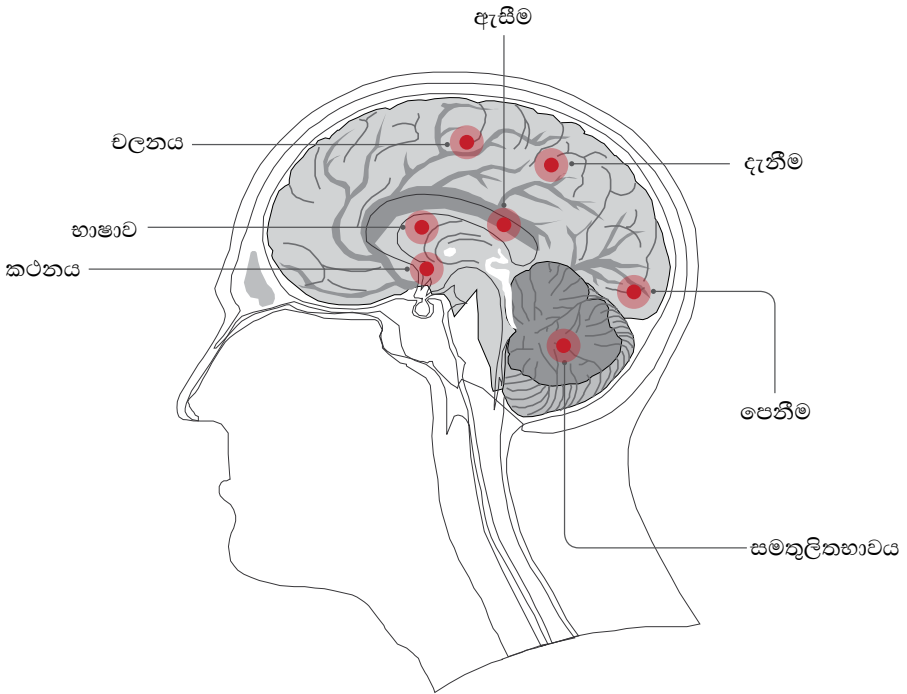
- ආසාන බොහෝමයක් මෙම ක්‍රමය නිසා ඇතිවේ.
- ලේ කැටියක් නිසා ලේ නහරයක් අවහිරවීමෙන් මෙය ඇතිවේ.

- මොළය තුළ ලේ නහරයක් පිපිරීමෙන් මෙය සිදුවේ.

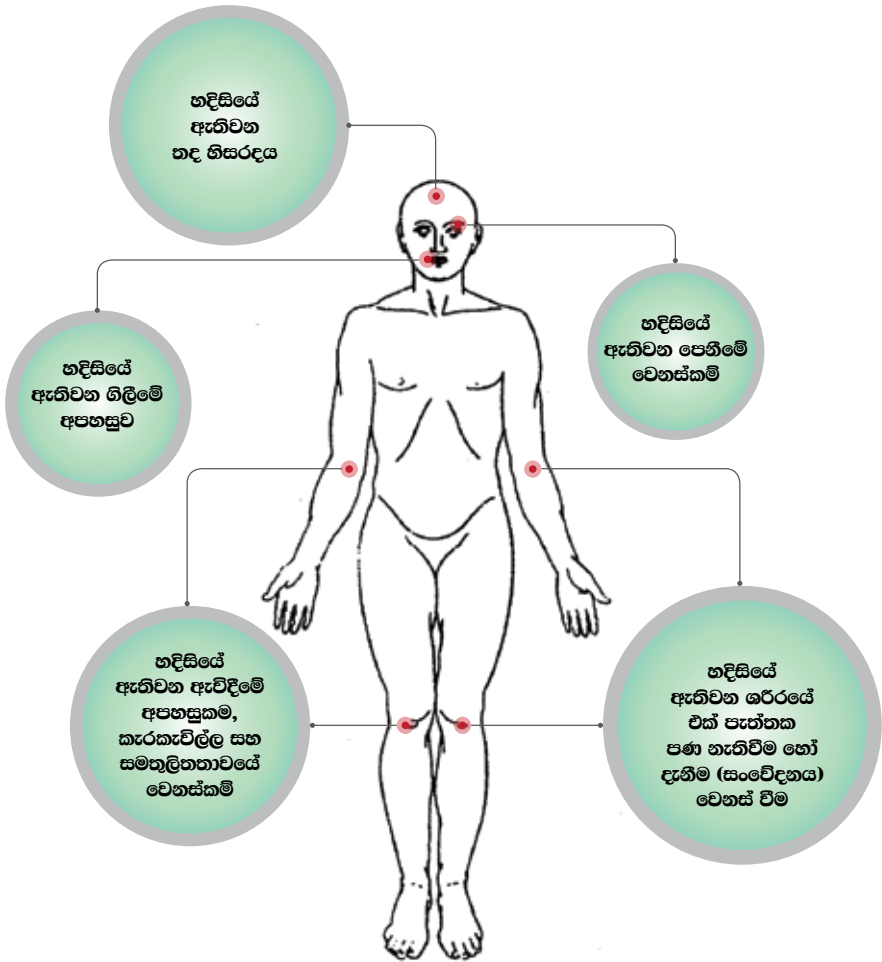


ආසානය නිසා

- ආසානය හදිසි මරණයට හේතුවන ප්‍රධානතම රෝගී තත්ත්වයකි. එමෙන්ම එමගින් තාවකාලික හෝ ස්ථිර ආබාධිත තත්ත්වයකට පත්විය හැක.
- මොළයේ එක් එක් ප්‍රදේශ විවිධ කාර්යයන් සඳහා විශේෂණය වී ඇත. ලේ ගමන අවහිර වීමෙන් හානිවන මොළයේ ප්‍රදේශ අනුව ඇතිවන රෝග ලක්ෂණ තීරණය වේ.



ආසානයේ අනතුරු අගවන රෝග ලක්ෂණ



ක්ෂණිකව හිතන්න, ක්ෂණිකව ක්‍රියාත්මක වන්න

Think Fast. Act Fast.

F



FACE

- මුහුණේ පැත්තක් පණ නැති වීම
- කට පැත්තකට ඇදවීම

A



ARMS

එක් අතක් (හෝ කකුලක්) පණ නැති වී ඇත්ද?

S



SPEECH

- කථාවේ වෙනසක් ඇතිවී ඇත්ද?
- කථාව පැටලෙනවාද?
- ඔබ කියන දේ රෝගියාට තේරුම් ගත හැකිද?

T



TIME

- පමා නොවන්න
- වහාම රෝහලට රැගෙන යන්න

පුංචි ආසානය

[Mini Stroke/Transient Ischaemic Attack (TIA)]

මෙම තත්ත්වයේදී සිදුවන්නේ ආසානයට අදාළ රෝග ලක්ෂණ සුළු වේලාවක් (මිනිත්තු හෝ පැය කිහිපයක්) පැවතීමයි. පැය 24ක් ඇතළුත් ‘පුංචි ආසාන’ සම්පූර්ණයෙන්ම සුව වේ.

පුංචි ආසානය (TIA) යනු මරණයට හෝ ස්ථිර ආබාධිත තත්ත්වයට හේතුවන ලොකු ආසානයක පෙර නිමිත්තකි.



ආසානයක රෝග ලක්ෂණ
ඉක්මනින් හඳුනාගැනීම
අතිශයින් වැදගත් වේ.
ඉක්මනින් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර
වලට යොමුවීමෙන් ජීවිත බේරා
ගැනීමටත්, ආබාධිත තත්වයන්
අවම කරගැනීමටත් පුළුවන.



ආසානයට හේතුවන සාධක

අපට වෙනස් කළ හැකි සාධක	අපට වෙනස් කළ නොහැකි සාධක
අධික රුධිර පීඩනය	වයස අවු. 65 ට වැඩිවීම
ලේ වල අධික මේද (කොලෙස්ටරෝල්) තත්ත්වයන්	පවුලේ ළඟම ලේ ඇතිසේකුට ආසානය සෑදී තිබීම
දියවැඩියාව	මීට පෙර ආසානය/පුංචි ආසානය සෑදී තිබීම
හද ගැස්මේ අසාමාන්‍යතාවයන්	
දුම්පානය	
තරබාරුකම	
ශාරීරික ව්‍යායාම මද බව	
අධික මත්පැන් පානය	
සෞඛ්‍ය සම්පන්න නොවන ආහාර පිළිවෙත්	

ආසානය ඇතිවීමට ඔබට ඇති අවදානම මැන ගන්න

අවදානම් සාධකය	අවදානම ඉතා වැඩිය	ප්‍රවේශම් විය යුතුය	අඩු අවදානම
රුධිර පීඩනය	<input type="checkbox"/> > 140/90 හෝ නොදනී	<input type="checkbox"/> 120-130/80-89	<input type="checkbox"/> < 120/80
හද ගැස්මේ අක්‍රමිකතාවයන් (Atrial Fibrillation)	<input type="checkbox"/> ක්‍රමානුකූල නැත	<input type="checkbox"/> නොදනී	<input type="checkbox"/> ක්‍රමානුකූලයි
දුම්පානය	<input type="checkbox"/> ඔව්	<input type="checkbox"/> නැවැත්වීමට උත්සාහ දරයි	<input type="checkbox"/> නැත
කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම	<input type="checkbox"/> > 240 හෝ නොදනී	<input type="checkbox"/> 200 - 239	<input type="checkbox"/> < 200
දියවැඩියාව	<input type="checkbox"/> ඔව්	<input type="checkbox"/> ආසන්න තත්ත්වය	<input type="checkbox"/> නැත
ශාරීරික ව්‍යායාම	<input type="checkbox"/> කලාතුරකින්	<input type="checkbox"/> යම් තරමකට	<input type="checkbox"/> නිරතුරුවම
ශාරීරයේ බර	<input type="checkbox"/> ඉතා වැඩිය	<input type="checkbox"/> තරමක් වැඩිය	<input type="checkbox"/> බර වැඩි නොවේ
පවුලේ ළඟම ඥාතියෙකුට ආසානය සෑදී ඇති බව	<input type="checkbox"/> ඔව්	<input type="checkbox"/> නොදනී	<input type="checkbox"/> නැත
අවදානම් තත්ත්වය	<input type="checkbox"/> ඉතා වැඩිය	<input type="checkbox"/> ප්‍රවේශම් විය යුතුය	<input type="checkbox"/> අඩුය

- අවදානම ඉතා වැඩිය > 3 ආසානයක් වළක්වා ගැනීම සඳහා වහාම වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න
- ප්‍රවේශම් විය යුතුය 4 - 6 ආසාන අවදානම තවදුරටත් අඩුකරගැනීම සඳහා යුහුසුළු වන්න
- අවදානම අඩුයි 6 - 8 තවදුරටත් සෞඛ්‍යසම්පන්න පුරුදු පවත්වා ගන්න

Source: <http://www.stroke.org/site/PageServer?pagename=RISK>

ආසාන අවදානම අඩු කරගැනීමේ මඟ

අධික රුධිර පීඩනය, අධික කොලෙස්ටරෝල් සහ දියවැඩියාව

- මෙම සියලු අවදානම් තත්ත්වයන් සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර පිළිවෙත් අනුගමනය කිරීමෙන්, නිරතුරුව ශාරීරික ව්‍යායාසාම වල යෙදීමෙන් සහ නිසි වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ගැනීමෙන් පාලනය කරගත හැක.

හද ගැස්මේ අක්‍රමිකතා/Atrial Fibrillation (AF)

- AF යනු හද ගැස්ම ක්‍රමානුකූලව සිදු නොවන රෝගී තත්ත්වයකි. මෙය ඕනෑම වයස් සීමාවකදී ඇතිවිය හැකි නමුත් වයස්ගත පුද්ගලයන් අතර වඩාත් බහුල වේ. අධික රුධිර පීඩනය, හෘද රෝග සහ පෙනහළු රෝග ඇති අය අතරද වඩා බහුල වේ.
- ඉක්මනින් හඳුනාගැනීම සහ වෛද්‍ය උපදෙස් මත අදාළ ප්‍රතිකාර වලට යොමුවීම ඉතා වැදගත් වේ.

දුම්පානය

- මොළයේ ලේ ගමන අවහිරවීමට හේතුවන ලේ නහර වල වෙනස්කම් බොහොමයක් දුම්පානය නිසා ඇතිවේ.
- වහාම දුම්පානය නවත්වමු.

අධික මත්පැන් පානය

- අධික මත්පැන් පානය ඔබගේ ආසාන අවදානම 50% කින් වැඩි කරයි.

— ආසානය වලක්වා ගත හැක —

- ආසාන වලින් 80%ක් පමණ වලක්වා ගත හැක.
- ආසානයන් ඇති වීමේ අවදානම වැඩිකරන රෝග කාරක තත්ත්වයන් හඳුනාගෙන ඒවා පාලනය කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.
- සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවි පැවැත්ම ආසානය වැළැක්විය හැකි හොඳම ක්‍රමයයි. දුම්පානය නවත්වමු. අධික මත්පැන් පානයෙන් වළකීමු. ක්‍රියාකාරී දිවියක් ගත කරමු. සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර පිළිවෙතක් අනුගමනය කරමු.
- ඔබගේ බර, රුධිර පීඩනය, සීනි මට්ටම සහ කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම නිතර පරීක්ෂා කරගන්න. වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව පාලනය කරගන්න.
- ආසානය වලක්වා ගැනීමට සමහර ඖෂධ වර්ග භාවිතය වැදගත් වේ. මේ සඳහා වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න.

— ආසානයට ප්‍රතිකාර ඇත —

- ඔබට හෝ ඔබ දන්නා කෙනෙකුට ආසානයේ රෝග ලක්ෂණ ඇතිවුවහොත් වහාම ළඟම ඇති රෝහලට යොමුවන්න. ආසානය නිසා ඇතිවිය හැකි අයහපත් ප්‍රතිඵල සහ ආබාධිත තත්ත්වයන් නිසි ප්‍රතිකාර මගින් අවම කරගත හැක. මරණය වළක්වා ගත හැක.
- “ආසානයට බටහිර වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර නැත” යන්න මිථ්‍යා මතයකි. ආසානයෙන් ඇතිවන මරණ සහ ආබාධිත තත්ත්වයන් අවම කරගත හැකි බොහෝ වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ක්‍රම දැනට භාවිතයේ ඇත.
- ආබාධිත තත්ත්වයන් අවම කරගැනීමට ඉක්මනින් පුනරුත්ථාපන ක්‍රියාවලිය ආරම්භ කිරීම වැදගත් වේ.

ආඝාතය පිළිබඳ රෝගී සන්නාරක සේවාවන් ලබාගත හැකි රෝහල්

විශේෂඥ ස්නායු වෛද්‍යවරයකුගේ සේවාවන් ඇති රෝහල්
මේ සඳහා වඩාත් සුදුසු වේ. එනම්:

- කොළඹ ජාතික රෝහල
- සියලුම ශික්ෂණ රෝහල් (රාගම, කළුබෝවිල, ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර,
මහනුවර, පේරාදෙණිය, කරාපිටිය, යාපනය, අනුරාධපුර සහ
මඩකලපුව)
- සියලුම පළාත් සහ මහ රෝහල් (කුරුණෑගල, රත්නපුර, බදුල්ල,
මාතර සහ කළුතර)
- කායික වෛද්‍ය විශේෂඥ සේවාවන් ඇති බොහෝ මූලික
සහ දිස්ත්‍රික් රෝහල්
- දිවයින පුරා ඇති බොහෝ පෞද්ගලික රෝහල්

ආසානය පිළිබඳ ඔබට අවශ්‍ය විමසීම්



ශ්‍රී ලංකා ජාතික ආසාන සංගමය

'6', විජේරාම මාවත

කොළඹ 7

දුරකථනය: 0112682630

විද්‍යුත් ලිපිනය (E-mail): nationalstroke@gmail.com

Web: www.nsasl.com