

**“එන්ඩොමෙට්‍රියෝසිස් හඳුනා ගනිමු.”**

අපගේ අරමුණ එන්ඩොමෙට්‍රියෝසිස් තම රෝගී තත්වය පිළිබඳ ඔබව කල්තියා දැනුවත් කිරීමයි. එමගින් ඔබේ කාලය තුළ කාන්තාවන් හා තරුණ ගැහැණු ලුමන් හට ඇතිවන පීඩාකාරී තත්වයන් වඩාත් හොඳින් පාලනය කර ගැනීමට හා (ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමේදී) නිවැරදි රෝගී තත්වයන් හඳුනා ගැනීම නිසා නියමිත ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම පහසු වේ.

මෙම දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් හරහා රෝග විනිශ්චයන් පමා වීමෙන් ඇතිවන හානිය අවම කරනු ඇත.

**අපගේ සේවාවන් තුළින්**

- අපගේ ශික්ෂක හමුවීමට ඇති අවස්ථාව
- අධ්‍යාපනික වැඩ සටහන්
- වෙබ් අඩවි හා මුද්‍රිත තොරතුරු
- සන්ධ්‍යා කාල රැස්වීම් ආරාධිත දේශකයින් - රාත්‍රියේ තෝරාගත් මාතෘකා.
- සහායක කණ්ඩායම්
- දුරකථන, විද්‍යුත් තැපෑල හා ස්කය්ප් හරහා තොරතුරු ලබාදීම.
- ප්‍රවෘත්ති පත්‍ර
- පුස්තකාල සේවා
- ෆේස් බුක්, ක්‍රියාකාරී සමාජය
- පෙර තරුණවියැති හා තරුණ කාන්තාවන් සඳහා වැඩ සටහන්

**දැනුවත් කිරීමේ වැඩ සටහන්**

එන්ඩොමෙට්‍රියෝසිස් පිළිබඳ (Endo What ) අධ්‍යාපනික ඉදිරිපත් කිරීම්, රාජකාරී ස්ථාන හා පොදු කණ්ඩායම් සඳහා සංවිධානය කිරීම, මාර්තු මස දැනුවත් වීමේ වැඩසටහනක් ලෙස පර්පල් වෝක් නමින් පා ගමනක්



පැවැත්වේ. Purple walk ® for Endometriosis Awareness

ඔබගේ ප්‍රාදේශීය එන්ඩොමෙට්‍රියෝසිස් සමාජ වෙත අපගේ පුස්තකාල හා ප්‍රවෘත්ති පත්‍ර ලබා ගැනීමට අප හා සම්බන්ධ වන්න.

**අපගේ සාමාජික කටයුතු වලට සහාය වන්න**

අපගේ ක්‍රියාකාරකම් සියළුම වයස් කාණ්ඩ හා සමාජ පසුබිම්වල සිටින කාන්තාවන් සඳහා ප්‍රතිඵල දායක වේ. කාලය හා මුදල් පරිත්‍යාග ඉතා අගය කොට සලකමු. ලියාපදිංචි කළ සමාජ සේවා කණ්ඩායමක් ලෙස , ඔබ ලබාදෙන පරිත්‍යාග බඳු නිදහස් වීම සඳහා සුදුසුකම් ලබයි. එසේ නොමැති වුවද , ඔබට අපගේ ගෞරවනීය ස්වේච්ඡා සේවක සමාජයට බැඳී අපට උදව් කළ හැක.

**වැඩි විස්තර සඳහා**  
 එන්ඩොමෙට්‍රියෝසිස් සහ අපගේ සංවිධානය පිළිබඳ දැනුවත්වීමට  
 Ph ශික්ෂක: ඇනට් 07 8555 123  
 විද්‍යුත් තැපෑල  
[:info@InsightEndometriosis.org.nz](mailto:info@InsightEndometriosis.org.nz)  
 වෙබ් අඩවිය : [www.InsightEndometriosis.org.nz](http://www.InsightEndometriosis.org.nz)  
 ෆේස් බුක් : [www.Facebook.com/InsightEndometriosis](http://www.Facebook.com/InsightEndometriosis)  
 ඉන්සයිට් එන්ඩොමෙට්‍රියෝසිස් මෙම පත්‍රිකාව මුද්‍රණය කිරීම සඳහා ලැබුණු සහයෝගය ඉතා අගය කොට සලකයි.



**ඉන්සයිට් එන්ඩොමෙට්‍රියෝසිස්**

ඔබේ වේදනාව තිබේද ?

සරුභාවය පිළිබඳ ගැටළු තිබේද ?

එන්ඩොමෙට්‍රියෝසිස් සහ අපට උදව් විය හැකි අයුරු

[InsightEndometriosis.org.nz](http://InsightEndometriosis.org.nz)

[Facebook.com/InsightEndometriosis](http://Facebook.com/InsightEndometriosis)

**Srilankan (Sinhala) version**  
 (සිංහල අනුවාදය)

**එන්ඩොමෙට්‍රියෝසිස්**

සෑම වයස් මට්ටමකම කාන්තාවන්ට බලපෑ හැකි හා සැලකිලිමත්විය යුතු සුලභ රෝගී තත්ත්වයකි.

**එන්ඩොමෙට්‍රියෝසිස් යනු කුමක්ද ?**

- හෝර්මෝන හා ප්‍රතිශක්තිකරණ කියාවලියට බලපාන්නා වූ සංකීර්ණ තත්ත්වයකි.
- මූත්‍රා නාලය තුළ හටගන්නා සෛල, ඩිම්බ-කෝප , පැලෝපිය නාල, බඩවැල හා ගුද මාර්ගය ආදී වෙනත් ස්ථානවල වර්ධනය වේ.
- ඔසප් වක්‍රයට අනුකූලව හටගන්නා සෛල; ඉදිමුත් සහිත දැවිල්ල , වේදනාව සහ අනෙකුත් රෝග ලක්ෂණ සමග විටෙක සරුභාවය සඳහාද බලපෑමක් ඇති කරයි.
- රුකියා ස්ථානයට , පාසලට නොයා සිටීමට තරම් හේතුවන බැවින් ගුණාත්මක ජීවිතයක් ගත කිරීමට යම් බාධක පමුණුවයි.

**වැදගත්** - ස්වභාවික සහ අධ්‍යාත්මික ප්‍රවේශය යම් සහනයක් ලබාදෙයි.

**එන්ඩොමෙට්‍රියෝසිස් තත්ත්වය බලපෑ හැක්කේ කාටද?**

- පෙර තරුණවිය ඇතුළු සියළුම වයස්වල හා පසුබිම්වල සිටින කාන්තාවන්ට එන්ඩොමෙට්‍රියෝසිස් තත්ත්වය බලපෑ හැක.

එන්ඩොමෙට්‍රියෝසිස් ඇති කාන්තාවන්ට/ ඔවුන්ගේ පවුල්වල සිටින ප්‍රතිශක්තිකරණ ආබාධ සහිත අයට මෙම රෝගී තත්ත්වය වර්ධනය වීමට ඇති හැකියාව වැඩිය.



**සාමාන්‍ය රෝග ලක්ෂණ කවරේද ?**



- ඔසප් කාලය තුළ වේදනාව
- ලිංගික ආශ්‍රයේදී වේදනා ඇතිවීම.
- සරුභාවයේ ගැටළු වක්‍ර කාලය තුළ නිතර නිතර ඇතිවන බඩවැල් ආශ්‍රිත ගැටළු හා ඒවාහි වේදනාකාරී වලනයන් ඉදිමුණු / ස්ථූල උදරය , මලබද්ධය හෝ අතිසාරය
- නිරන්තර වෙහෙසකාරී බව.
- වෙනත් අවස්ථාවලදී ඇතිවන වේදනාව (උදා. ඩිම්බකෝප නිපදවීම හා මුදාහැරීම)
- පහල පිට ප්‍රදේශයෙහි ඇතිවන වේදනාව
- මූත්‍රා පිට කිරීමේදී ඇතිවන වේදනාව
- පෙර ඔසප් කාලය තුළ සුළු රුධිර පිටවීම්. ප්‍රතිශක්තිකරණ ක්‍රියාවලිය සම්බන්ධ ගැටළු

**වැදගත්** - බඩවැල් ආශ්‍රිත රෝගයන්හි ලක්ෂණ – Irritable Bowel Syndrome (IBS) හෝ ගුද මාර්ග ආශ්‍රිත රෝගයන්හි ලක්ෂණ – Pelvic Inflammatory Disease (PID) වලට සමාන රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කළ හැක. එහෙත් ඒවා නිතරම වක්‍රානුකූල වේ.

**ඔසප් වේදනාව සාමාන්‍ය නොවේ**

මාසික වේදනාවන් ඔබේ සාමාන්‍ය ජීවිතයට බලපායි නම් කල් දමන්න එපා. කාන්තා රෝග පිළිබඳ හා එන්ඩොමෙට්‍රියෝසිස් සම්බන්ධ විශේෂ ඥයකුගේ සහාය ලබා ගන්න.

**වැදගත්**- කල්තියා හඳුනා ගැනීම රෝග ලක්ෂණ අවම කිරීමටත්, සරුභාවය රැක ගැනීමටත් උපකාර වේ.

**එන්ඩොමෙට්‍රියෝසිස් යැයි අනුමාන කළ හැකි කරුණු**

- ඔබ සෑම මසකම ඔසප්විමේ කාලය තුළ මෙපඬ ලබා ගන්නවාද ?
- ඔබ ඔසප් කාලය තුළ රුකියාවට හෝ පාසලට යාම මග හරින්නවාද?
- ඔබට එම කාලය තුළ ඇද විවේකය අවශ්‍යද ?
- ඔබට ඔසප් වක්‍රයෙහි මධ්‍ය කාලය තුළ වේදනා ඇති වන්නවාද ?
- ඔබට ලිංගික ආශ්‍රය අතරතුර හෝ පසුව වේදනාකාරී බවක් ඇති වන්නවාද ?
- ඔබගේ බඩවැල්වල වලනයන් වේදනාකාරීද ?
- ඔබට ඔසප් කාලය තුළ මල බද්ධය හෝ අතිසාර තත්ත්වයක් ඇත්ද ?
- ඔබගේ මූත්‍රාශය පිරි ඇති කොට හෝ මූත්‍රා පිට කිරීමේදී වේදනාවක් ඇතිවේද ?
- ඔබගේ මව, සහෝදරිය, හෝ ලේ ඥාතියෙකු හට මෙවැනිම හෝ සමාන රෝග ලක්ෂණ එන්ඩොමෙට්‍රියෝසිස් ලෙස රෝග විනිශ්චය කර තිබේද?

උපුටා ගැනීම ඇන්ඩ්‍රියෝ මොලෝයි ගේ “එන්ඩොමෙට්‍රියෝසිස් : අ නිව්සිලන්ඩ් ගයිඩ් ” නම් කෘතියෙහි.

**මා කළ යුත්තේ කුමක්ද ?**

මෙම පරීක්ෂා ලයිස්තුව පවුලේ වෛද්‍යවරයාට පෙන්වා ඔබගේ රෝග ලක්ෂණ පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්න.

වෛද්‍යවරයා ලවා එන්ඩොමෙට්‍රියෝසිස් පිළිබඳ විශේෂ දැනුම ඇති කාන්තා රෝග විශේෂඥයකු වෙත යොමු කරවා ගන්න.

එසේත් නොමැතිනම් පෞද්ගලික වෛද්‍ය සේවයේ නියුතු එවැනිම විශේෂඥ වෛද්‍යවරයෙකු ඔබටම යොමු විය හැක. “ඉන්සයිට් එන්ඩොමෙට්‍රියෝසිස් ” සමග සම්බන්ධ වී අවශ්‍ය තොරතුරු හා සාමාජික සහාය ලබා ගන්න.