“එන්ඩොමෙට්‍රියෝසිස් හඳුනා ගනිමු.”

අපගේ අරමුණ එන්ඩොමෙට්‍රියෝසිස් නම් රෝගී තත්ත්වය පිළිබඳ ඔබව කල්තියා දැනුවත් කිරීමයි. එමගින් ඔසප් කාලය තුළ කාන්තාවන් හා තරුණ ගැහැණු ළමුන් හට ඇතිවන පීඩාකාරී තත්වයන් වඩාත් හොඳින් පාලනය කර ගැනීමට හා (ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමේදී) නිවැරදි රෝගී තත්ත්වයන් 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 තැපැල හා ස්කයිප් 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 බදු නිදහස් වීම සඳහා සුදුසුකම් ලබයි. එසේ නොමැති වුවද , ඔබට අපගේ ගෞරවනීය ස්වෙච්ඡා සේවක සමාජයට බැඳී අපට උදව් කළ හැක.

වැඩි විස්තර සඳහා

එන්ඩොමෙට්‍රියෝසිස් සහ අපගේ සංවිධානය පිළිබඳ දැනුවත්වීමට
Ph ශික්ෂක: ඇනට් 07 8555 123
විද්‍යුත් තැපැල
:info@InsightEndometriosis.org.nz
වෙබ් අඩවිය : www.InsightEndometriosis.org.nz
ෆේස් බුක් : www.Facebook.com/InsightEndometriosis

ඉන්සයිට් එන්ඩ්‍රොමෙට්‍රියෝසිස් මෙම පත්‍රිකාව මුද්‍රණය කිරීම සඳහා ලැබුණු සහයෝගය ඉතා අගය කොට සලකයි.

දත්ත සපයා ගනු ලැබුවේ මේරි ලූ බෝල්වෙග් ගේ “එන්ඩ්‍රොමෙට්‍රියෝසිස් : ද කම්ප්ලීට් රෙෆරන්ස් ෆෝ ටේකින්ග් චාර්ජ් ඔෆ් යුවර් හෙල්ත් ” (2003) සහ එන්ඩ්‍රොමෙට්‍රියෝසිස් සංගමයෙනි.

මෙහි නිරූපිකාවන් පෙනී සිටින්නේ විස්තර ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා පමණි.

ඉන්සයිට් එන්ඩොමෙට්‍රියෝසිස්

ඔසප් වේදනාව තිබේද ?

සරුහාවය පිළිබඳ ගැටළු තිබේද ?

එන්ඩොමෙට්‍රියෝසිස් සහ අපට උදව් විය හැකි අයුරු
InsightEndometriosis.org.nz
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 තත්වයකි.
- මුත්‍රා නාලය තුල හටගන්නා සෛල, ඩිම්බ-කෝෂ , පැලෝපීය නාල, බඩවැල හා ගුද මාර්ගය ආදී වෙනත් ස්ථානවල වර්ධනය වේ.
- ඔසප් චක්‍රයට අනුකූලව හටගන්නා සෛල; ඉදිමුන් සහිත දැවිල්ල , වේදනාව සහ අනෙකුත් රෝග ලක්ෂණ සමග විටෙක සරුභාවය සඳහාද බලපෑමක් ඇති කරයි.
- රැකියා ස්ථානයට , පාසලට නොයා සිටීමට තරම් හේතුවන බැවින් ගුණාත්මක ජීවිතයක් ගත කිරීමට යම් බාධක පමුණුවයි.

වැදගත් - ස්වපාලනය සහ අධ්‍යාත්මික ප්‍රවේශය යම් සහනයක් ලබාදෙයි.

එන්ඩොමෙට්‍රියෝසිස් තත්ත්වය බලපෑ හැක්කේ කාටද?

- පෙර තරුණිවිය 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 තුල වේදනාව
- ලිංගික ආශ්‍රයේදී වේදනා ඇතිවීම.
- සරුභාවයේ ගැටළු

චක්‍ර කාලය තුල නිතර නිතර ඇතිවන බඩවැල් ආශ්‍රිත ගැටළු හා ඒවාහි වේදනාකාරී චලනයන් ඉදිමුණු / ස්ථූල උදරය , මලබද්ධය හෝ අතිසාරය

- නිරන්තර වෙහෙසකාරී බව.
- වෙනත් අවස්ථාවලදී ඇතිවන වේදනාව (උදා. ඩිම්බකෝෂ නිපදවීම හා මුදාහැරීම)
- පහළ පිට ප්‍රදේශයෙහි ඇතිවන වේදනාව
- මුත්‍රා පිට කිරීමේදී ඇතිවන වේදනාව
- පෙර ඔසප් කාලය තුල 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 චක්‍රානුකූල වේ.

ඔසප් වේදනාව සාමාන්‍ය නොවේ

මාසික වේදනාවන් ඔබේ සාමාන්‍ය ජීවිතයට බලපායි නම් කල් දමන්න එපා. කාන්තා රෝග පිළිබඳ හා එන්ඩොමෙට්‍රියෝසිස් සම්බන්ධ විශේෂඥයකුගේ 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 ඔසප්වීමේ කාලය තුල ඖෂධ ලබා ගන්නවාද ?
- ඔබ ඔසප් කාලය තුල රැකියාවට හෝ පාසලට යාම මග හරිනවාද?
- ඔබට එම කාලය තුල ඇඳ විවේකය අවශ්‍යද ?
- ඔබට ඔසප් චක්‍රයෙහි මධ්‍ය කාලය තුල වේදනා ඇති වනවාද ?
- ඔබට ලිංගික ආශ්‍රය අතරතුර හෝ පසුව වේදනාකාරී බවක් ඇති වනවාද ?
- ඔබගේ බඩවැල්වල චලනයන් වේදනාකාරීද ?
- ඔබට ඔසප් කාලය තුළ මළ බද්ධය හෝ අතිසාර තත්ත්වයක් ඇත්ද ?
- ඔබගේ මුත්‍රාශය පිරී ඇති කොට හෝ මුත්‍රා 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 නිව්සීලන්ඩ් ගයිඩ් ” නම් කෘතියෙනි.

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.

එන්ඩොමෙට්‍රියෝසිස් සුලභ නමුත් සැලකිලිමත්විය යුතු රෝගී තත්ත්වයකි.
එන්ඩොමෙට්‍රියෝසිස් ඇති කාන්තාවන්ට තොරතුරු සහ සහාය අවශ්‍යයි.