දැවිල්ල ඇති කරණ ස්වභාවය

ඇටොපික් දද (චර්ම රෝග)
Atopic Eczema (Dermatitis)

වැදගත් කරුණු

- සබන් වලින් දරුවාගේ සම සේදීමෙන් වලකින්න.
- බබල් බාත් සහ නාන බේසම ඇතුලේදී හිස ශැම්පු කිරීමෙන් වළකින්න
- සුවඳ නොකැවූ ලිහිල් බාත් ඔයිල් කුඩා ප්‍රමාණයක් බේසමට යොදන්න.
- සම වියලි වන්නේ නම් දින දෙකකට වතාවක් නාවන්න.
- වැඩි වේලාවක් උණු වතුර නෑවීමෙන් වළකින්න. මෘදු ලෙස සම තෙත මාත්තු කරන්න.
- තෙතමනය ගෙන දෙන **sorbolene** හෝ **aqueous** ක්‍රීම් විධිවත්ව සහ විශේෂයෙන්ම නෑමෙන් පසුව දරුවාගේ සමට යොදන්න.
- උසස් වර්ගයේ උරාගන්නා සුලු නැපී පාවිච්චි කර නිතරම මාරු කරන්න.
- පුරුදු පරිදි බිළිඳාගේ එන්නත් කිරීම් කරන්න.
- දද ඇති දරුවෙකුට විශේෂ කෑම වර්ග දීමෙන් වෙනසක් ඇති නොවේ.

එය මොකක්ද?

Atopic දද (බොහෝ විට බාලයන්ගේ දද හෝ නියමාකාරයෙන්ම දද) වශයෙන් ද හඳුන්වනු ලබන අතර සමේ ඇතිවන වියලි රතු පාට, ගැලවෙන සිවියක් ඇති සාමාන්‍යයෙන් කැසීම ඇති කරණ ආසාදනයකි. ස්වභාවික සමේ පෙනීම, වැඩි දම් පාට හෝ දුඹුරු පාට විය හැකි අතර ප්‍රබල ලක්‍ෂණය ගොරෝසු සම නිසා වේ. එය වැස්සෙන සහ සිවිය ගැලවෙන සුලු විය හැක. වයස මාස 2-4 කාලයෙන් පසුව කුඩා දරුවන් තුල ඇතිවීමට නැඹුරු විය හැක. බොහෝ දරුවන් වයසින් වැඩෙත්ම දද වැඩි දියුණුවේ.

හේතුව නොදනිතත්, එය බහුල වශයෙන් දකින්නේ allergy (atopic) ඇදූම ස්වභාවය සහ පීනස් රෝගය හා සම්බන්ධවයි. පවුලේ වෙනත් සාමාජිකයකු atopic eczema හෝ ඇදූම හෝ පීනස් රෝගයෙන් පෙලී ඇත්නම් එය වැඩීමට හේතුවේ.

එය හට ගන්නේ කොහේද?

Atopic Eczema හට ගැනීම පටන් ගන්නේ කුඩා බිළිඳුන් වෙතින්ය. බොහෝවිට එය මුල් වතාවට කම්මුල්වල ඇතිවී දැවිල්ල සහ වියලි බව ඇතිවේ. සම රතු පැහැයක් ගන්නා අතර හෝ ස්වභාවික සමේ වර්ණය පර්පල්, දුඹුරු හෝ සුදු පවා විය හැක. ඊට පසු එය නලලේ සහ හිස සමේ ඇතිවිය හැක.

දරුවා වයසෙන් වැඩෙත්ම එය ශරීරය පුරා, අතේ වැළිමිට අභියස සහ පාදයේ දනිස් පිටුපස ඇතිවීමට නැඹුරුවේ. එය මැණික් කටුව සහ වළලු කර වලද මතුවිය හැක. ළමාවිය ඉක්ම වත්ම මුහුණ පොදුවේ අඩු වශයෙන් සම්බන්ධ නොවුවත් පළ කණ පිටුපස සහ ඇස් අවට හට ගනී.

එය ඇතිවීමට හේතුව කුමක්ද?

ඉහතින් සඳහන් කළ පරිදි සෙසු නුරුස්සන (allergy) ස්වභාවයකට සම්බන්ධයක් ඇතත් බොහෝ අවස්ථාවලදී දද ඇති කරන ද්‍රව්‍ය වලට නුරුස්සන (allergy) ස්වභාවයක් ප්‍රකටව පෙනෙන්නට නැත. හේතු සාධක ගණනාවක් එය උත්සන්න අතට හරවයි. ඊට ඇතුලත් වන්නේ:

- දැවිල්ල ආදී පීඩා ඇති කරණ (irritant) හෝ සබන්, කුණු ද්‍රව්‍ය ඉවත් කරණ බේත් ද්‍රව්‍ය (detergent) සහ ශැම්පු වර්ග හා සමග සෘජුව ස්පර්ශය වීම.
- සම වියලි බවට පත්වනවිට සීතල දේශ ගුණය.

- බැක්ටීරියා මගින් ද්විතීය ආසාදනය.
- පීඩාව

ආහාරයට ගත් යමක් නිසා එය උත්සන්න අතට හැරෙනු ඇතැයි සමහරුන්ගේ මතය වුවත් දරුවන් බොහෝ දෙනෙකු හා සම්බන්ධයෙන් අසවල් ආහාරය ප්‍රශ්ණයක් වී ඇතැයි කීම අතිශයින්ම කළ නොහැක්කකි.

එය වළක්වා ගැනීම සහ ප්‍රථිකාර මොනවාද?

මග හැරිය යුතු දේ

- ඇතිල්ලීම සක කැසීම. මෙයින් දදය උත්සන්න වීම සහ කැසීම හට ගනී.
- සබන්, කුණු ද්‍රව්‍ය ඉවත් කරණ බේත් ද්‍රව්‍ය (detergent) සහ සුවඳකැවූ නිශ්පාදන, මේවා වලින් සම වියලි කරණ බැවිනි,
- උවමනාවට වඩා වතුරෙන් සේදීමෙන් ද සම වියලි කරයි.
- උණු වතුර බේසමක හෝ ශවර් එකේ උවමනාවට වඩා කාලයක් ගත කිරීමෙන් සම වියලි කිරීම හෝ දැවිල්ල හෝ කැසීම ගට ගනී.
- කාල ගුණය අන්තයට යාම.
- Doonas වැනි පොරොවනයන් දරුවාව උෂ්ණ කරවන අතර දද වල කැසිළ්ල ඇති කරයි.
- කටු සහිත සමට ඇනෙන ලෝම රෙදි වැනි දේ පැළදීම.
- ඕලැන්කට්, කාර්පට් සහ බැටළු හම එක එල්ලේ ස්පර්ශ කිරීම.

කළ යුතු දෑ

- සම පිරිසිදු කිරීම සඳහා සබන් වෙනුවට බාත් ඔයිල් (bath oil) පාවිච්චි කරන්න.
- තෙතමනය රඳා පවතින aqueous හෝ sorbolene ක්‍රීම් වරග නිතරම ආලේපය කළ යුතු අතර විශේෂයෙන් ස්නානයෙන් පසුව ආලේප කළ යුතුයි.
- ස්නානයෙන් පසුව හෝ ශවර් එකක් දීමෙන් පසුව සම වියළි කිරීම සඳහා අතුල්ලන්නේ නැතිව මෘදු ලෙස තෙත මාත්තු කරන්න.
- සීත සෘතුවේදී උණුසුම් කාමරයකදී ඇඳුම් මාරු කරන්න.
- ග්‍රීෂ්ම සෘතුවේදී නිදන කාමරය සිසිල්ව තබන්න.
- බුරුල් කපු (කපු/කෘතිම මිශ්‍ර) ඇඳුම් අඳින්න.
- ඇඳුම් වලින් ලේබල් ඉවත් කරන්න.
- උසස් වර්ගයේ උරා ගන්නා නැපී පාවිච්චි කරන්න. නිතරම නැපී මාරු කරන්න.

Atopic දදය වැඩි වශයෙන් උත්සන්න නම් සමට ආලේප කිරීම සඳහා වෛද්‍යවරයා cortisone නියම කරණු ඇත. සාමාන්‍ය වශයෙන් අඩු බලැති cortisone ක්‍රීමයක් හෝ ඔයින්ට්මන්ට් එකක් දදය ප්‍රාණවත් වීම නිසා යොදන අතර එය සමතයකට පත්වූවිට නතර කරණු ලැබේ. සම පාලනය කර ගත හැකි තත්වයක තිබුනත් තෙතමනය ගෙන දෙන දෑ නතර කරණු නොලැබේ.

දදය ආසාදනයවී ඇත්නම් වෛද්‍යවරයකු විසින් නියම නරණ ලද පටිජීවක අවශ්‍ය වනු ඇත. රෑ කාලයේදී නිදි විරහිතව කැසිල්ල හට ගන්නේ නම් ඒ සඳහා Antihistamine සිරප් ප්‍රයෝජන වත් විය හැක

දදය හා සම්බන්ධ ප්‍රථිකාර කිරීමේදී ආහාර ගැනීම හා සම්බන්ධ කොටස අපැහැදිළි අතර දරුවන් බොහෝ දෙනෙක් අතර විශේෂ කෑම වරග සොයා බැලීම යනු බලාපොරොත්තු කඩවීමකි. ආහාරය ගැන අදහස් විමසීමේ වරදක් නොමැති අතර එය කළ යුත්තේ දද හා පිළිඹදව හොඳ දැනීමක් ඇති හා දරුවන්ගේ අවශ්‍යතාවයන් ගැන මනා අවබෝධයක් ඇත්තන් විසිනි.

Singhalese - Atopic Eczema (Dermatitis)

වැඩිපුර තොරතුරු

ඔබේ මාතෘ සහ ලමා සෞඛ්‍ය හෙදිය

ඔබේ ඖෂද වේදියා

ඔබේ පවුලේ දොස්තර මයා/මිය

චර්ම රෝග විශේෂඥයෙක් (A dermatologist)

The Eczema Association

© 2002, Department of Dermatology, St. Vincent's Hospital Melbourne, Victoria Parade, Fitzroy, Victoria 3065 Australia.