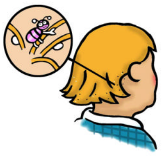
ආසාදනය



# උකුණො
# Pediculosis

## වැදගත් කරුණු

- උකුණෝ පෙදු වශයෙන් පාසැල් ලමුන් අතර හට නනී. පොදුවේ බිළිඳුන් අතර නැත.
- උකුණෝ පහසුවෙන් දැක ගත නොහැක. උකුණු බිත්තර කෙස් වල රැඳී ඇති බව දැක්ක හැකිය.
- උකුණු ලෝශනය හෝ ශැම්පු උපදෙස් අනුව පාවිච්චි කර සතියකට පසු නැවත යෙදිය යුතුය.
- **Hair Conditioner** ආලේප කිරීමෙන් බිත්තර ඉවත් කර ගැනීමට පහසුවන අතර උකුණු පනාවකින් පීරීමෙන් බිත්තර ඉවත්වේ.
- කෙස් වල බිත්තර දකින්නට නොලැබෙන තුරු **conditioner** සහ උකුණු පනාව යෙදිය යුතුය.
- පවුලේ සෙසු සාමාජිකයන්ට බෝවීම වලක්වා ගැනීම සඳහා ඊට භාජනයවී ඇති සැමට ප්‍රතිකාර කළ යුතුයි.
- පනා, බ්‍රස්, හිස් වැසුම් සහ කොන්ඩා බැන්ඩ් හවුලේ පාවිච්චි නොකළ යුතුය.

## එය මොකක්ද?

පියාපත් රහිත කෘමීන් ජාතියක් වන උකුණෝ හිසකෙස් සමේ කැසීමේ ස්වභාවයක් ඇති කරයි. ඔවුන් මනුෂ්‍ය ලේ වලින් පෝෂණයවී හිසේ පිටුපස, බෙල්ල සහ කණ පිටුපස කෙස් වල බිත්තර (nits) දමමින් ජීවත් වීමට නැඹුරුවී ඇත. බොහෝ දෙනෙකුගේ ශරීර උකුණන්ට සහ බිත්තර වලට නුරුස්සන ගතියක් (allergy) ඇතිවී කැසීම හටගනී. කැසීමෙන් සමේ දැවිල්ල ගටගෙන රතු, දම් හෝ දුඹුරු පාට සහිත දියාරු ගතිය සහ සිවිය ඇති කරයි.

සැම නෙනෙකු ගේම උකුණන්ට නුරුස්සන ගතියක් (allergy) ඇතිවන්නේ නැත. ඒ අයට උකුණන් ඇතත් සිටින බවට ඉඟියක් නැත.

උකුණන් පාසැල්, පෙර පාසැල් සහ කුඩා ලමුන් රැකදෙන මධ්‍යස්ථාන වල ලමයින් අතර පොදුවේ ඇත. බිළිඳුන් අතර කාළාතුරකින් ඇත. රෝග විනිශ්චයකදී උකුණන් හෝ බිත්තර හිසේ සමට ආසන්න කෙස් වල ඇලී ඇති බව පෙනේ. ඉස්හොරි මෙන් සාමාන්‍ය පනාවකින් පීරා ඉවත් කළ නොහැක.

උකුණා බිත්තර දමමින් හිසකෙස් සමේ ජිවත්වේ. උකුණන් ප්‍රමාණයෙන් අල්පෙනෙත්ති හිසක් තරම් වන අතර බොහෝ අයගේ හිසකෙස් සමේ ඇත්තේ 8-10 පමණි. එබැවින් ඒවා දැක ගත නොහැක. ඊට හාත්පසින්ම වෙනස්ව සිය ගණන් බිත්තර (nits) කෙස් වල ඇති අතර පහසුවෙන් දැක ගත හැක. හිසට හිස ස්පර්ශ වීම හෝ එකම හිස් ආවරනය හෝ පනාව පාවිච්චි කිරීමෙන් කෙනෙකුගෙන් තවත් කෙනෙකුට බෝවිය හැක. උකුණන්ට මනුෂ්‍ය ශරීරයෙන් ඉවත්ව විනාඩි ගණනකට වඩා ජීවත්විය නොහැක.

එය වළක්වා ගත හැක්කේ කෙසේද?
පවුලේ සෙසු සාමාජිකයන්ට බෝවීම වලක්වා ගැනීම සඳහා ඊට භාජනයවී ඇති සැමට ප්‍රතිකාර කළ යුතුයි.
පනාව, බ්‍රස් එක සහ හිසට යොදා ගන්නා ආම්පන්න හවුලේ පාවිච්චි නොකළ යුතුය. බ්‍රස්, සහ පනාව උණු වතුරෙන් සෝදා සැළකිල්ලෙන් වේලා ගතයුතුය.

## ඊට ප්‍රථිකාර කරන්නේ කෙසේද?

උකුණු නිෂ්පාදනයන් පාවිච්චි කළ යුත්තේ දරුවාගේ කෙස් වල උකුණන් සහ බිත්තර දැකිය හැකි නම් පමණි.

# Singhalese - Pediculosis (Head Lice)

උකුණන් ඇත්දැයි පරීක්ෂා කිරීම සඳහා සාමාන්‍ය hair conditioner සහ උකුණු පනාවක් පාවිච්චි කළ හැක. මෙය ප්‍රථිකාර කිරීම සඳහාද යොදා ගන්නා ක්‍රමයකි

මෙම ක්‍රමය අනුව ප්‍රථිකාර ගැනීම සඳහා උකුණු පනාව යොදා ගෙන hair conditioner ප්‍රමාණයක් හිසකෙස් සමේ  සිට වියලි කෙස් වල ගෑවීගෙන යන පරිදි පීරන්න. කොටස් වශයෙන් පීරමින් පනාවට එකතුවූ conditioner, tissue ටිශූ එකකට පිස දමා බිත්තර සහ උකුණන් ඉවත් කරන්න. සෑම කොටසක්ම මෙම පීරීමේ ක්‍රමයට පස් වතාවක් කළ යුතුය. පනාවේ තවත් උකුණන් සහ බිත්තර දකින්නට නොමැති නම් ඔලුව උණු වතුරෙන් සෝදන්න. ජීවී බිත්තර කෙස් වල රැඳී තිබුනේ නම් ප්‍රශ්ණය මතුවට පැණ නැගිය හැක. මෙම ක්‍රමය යොදවාගෙන සතියකට වරක් දරුවාව පරීක්ෂා කළ යුතුවේ.

Head lice lotion සහ ශැම්පු වර්ග රැසක් ඖෂධාගාරයකින් ලබාගත හැක. බාල දරුවන්ට සහ ගර්භනීය මව් වරුන්ට සියල්ලම ගැලපෙන නැති බැවින් සැළකිලිමත්ව ඖෂධවේදියාගෙන් අසා දැන ගන්න. උපදෙස් අනුව ආලේප කිරීමෙන් මෙම ද්‍රව්‍ය ප්‍රථිපල ගෙන දෙයි. සාමාන්‍යයෙන් සියලුම උකුණන් සහ බිත්තර ඉවත් කිරීම සඳගා ප්‍රථිකාරය දින හතක පරතරය ඇතිව දෙවරක් යෙදිය යුතුය.

උකුණන් ඉවත් කළ පසු සතියකට පමණ ඔලුවේ කැසිල්ල පවතී. කැසීම නිසා සම ආසාදනයවී (infected) දියාරු ගතිය, ග්‍රන්ත ඉදිමීම සහ සුලු උණ ගතියක් ඇතිවේ. එය ඇතිවූවහොත් පවුලේ වෛද්‍යවරයා හමුවන්න.

කෙසේ වෙතත් කෘමිනාෂක යෙදීමෙන් පසු සති 2-3 ගතවන තෙක් සතියකට වරක් ‘(conditioner සහ පනාව)’ ක්‍රමය යොදවා ගෙන ප්‍රථිකාරය ප්‍රථිපල සතිතද බව තහවරු කර ගැනීම සුදුසුය.

## වැඩිපුර තොරතුරු

ඔබේ මාතෘ සහ ළමා සෞඛ්‍ය හෙදිය
ඔබේ ඖෂද වේදියා
ඔබේ පවුලේ දොස්තර මයා/මිය
චර්ම රෝග විශේෂඥයෙක් (A dermatologist)

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