Singhalese - Miliaria (Sweat/Heat Rash)

දැවිල්ල ස්වභාවය

මිලිආරියා (දාඩිය/උෂ්ණ පළු)

වැදගත් කරුණු

- උෂ්ණ කාලගුණයේදී බිළිඳාව සිසිල්ව තබන්න
- හිර ඇඳුම් පැළඳවීමෙන් වළකින්න
- උවමනාවට වඩා තෙතමනය රඳා පවතින දෑ (moisturiser) පාවිච්චි කිරීමෙන් වළකින්න
- නිතරම නැපී මාරුකරන්න
- තද ඉලාස්ටික් බඳ පටියක් ඇති පැන්ටියක් පැළඳවීමෙන් වළකින්න
- සමේ දැවිල්ලක් හටගත හොත් සබන් පාවිච්චි කිරීමෙන් වළකින්න

ඒවා මොනවාද?

Miliaria වයස මාස එකේ සිට දෙක දක්වා බිළිඳුන්ට බලපාන පොදු ප්‍රශ්ණයකි. ඒවා ඇති වන්නේ සමේ දාඩිය ග්‍රන්ථ වල ඇරී තිබෙන සියුම් සිදුරු අවහිර වීමෙනි. උෂ්ණ කාලගුණයකදී හෝ බිළිඳා අධික රශ්ණයට බාජනය වී නම් එය උත්සන්න වෙයි. එය විවිධ ආකාරයක් ගනී. සෞම්‍ය ලෙස ඇතිවන ආකාරය අනුව පහසුවෙන් පුපුරා යන කුඩා බිබිලි වලින් සියුම් සිවියක් ඇති කරයි. වඩාත් සැර ආකාරය අනුව නම් රත් පැහැ ඇති කසන බිබිලි කීපයක් රශ්ණය ඇති අවස්ථාවකදී කටු සහිත හෝ කැසීම සහිතව හට ගනී. මෙම ළකුණු දින කීපයක් පවතින අතර නැවත ඇතිවීමට ඉඩ ඇත.

එය හටගන්නේ කොහේද?

Miliaria පොදු වශයෙන් නලල, කම්මුල්වල, ඇස් බැම් සහ සමහර අවස්ථාවලදී නාසයේද හට ගනී. තවද දාඩිය ග්‍රන්ත අවහිර කරණ ඇඳුම්, එනම් ඉලාස්ටික් බඳ පටියකින් තද කර ඇති වැනි පදෙස් වලද ඇතිවේ.

එය ඇති කරන්නේ කුමක්ද?

බිළිඳාගේ ජීවිතයේ පළමුවන මාස කීපය ඇතුලත ඉතා පහසුවෙන් දාඩිය ග්‍රන්ත අවහිරවී විවිධාකාර Miliaria ඇතවිය හැක. උවමනාවට වඩා තෙතමනය රඳා පවතින දෑ (moisturiser) පාවිච්චි කිරීමෙන් සහ හිර ඇඳුම් පැළඳවීමෙන් දාඩිය සිදුරු අවහිර කළ හැක. සබන් සහ කුණු ඉවත් කිරීමට යොදාගන්නා detergent වර්ග එය උත්සන්න කළ හැක. සමහරක් මුහුන් yeast ආසාදනය හේතුකොට ගෙන ඇතිවේ.

එය වැළැක්විය හැක්කේ කෙසේද?

උෂ්ණ කාලගුණයේදී බිළිඳාව සිසිල්ව තබා ගැනීම වැදගත්. නිතරම සොයා බලා තෙත්ව ඇත්නම් නැපී මාරුකළ යුතුය. තද ඉලාස්ටික් බඳ පටියක් ඇති පැන්ටියක් පැළඳවීමෙන් වැළකිය යුතුය. තෙතමනය රඳා පවතින දෑ (moisturiser) පාවිච්චි කරන්නේ නම් ඒවා මද පමණින් සහ බොහෝවිට යෙදිය යුතු නොවේ. ග්‍රීෂ්ම කාලගුණයේදී තද තෙතමනය ඇති කරණ දෑ (moisturiser) පාවිච්චි කිරීමෙන් වළකින්න. සම උණු වතුරෙන් සේදීමෙන් සහ සබන් පාවිච්චි නොකිරීමෙන් තවදුරටත් ආසාදනයක් (infection) ඇතිවීම වළක්වා ගත හැක.

Singhalese - Miliaria (Sweat/Heat Rash)

එයට ප්‍රතිකාර කළ හැක්කේ කෙසේද?

බිළිඳා සිසිල්ව තබා ගැනීමෙන් සහ සැහැල්ලු තෙතමනය රඳා පවතින දෑ (moisturiser) පාවිච්චි කිරීමෙන් පමණක් මෘදු ආකාරයේ Miliaria වලට ප්‍රතිකාරයක් අවශ්‍ය නොවන අතර කාලයත් සමග එය මැකී යනු ඇත. ඇතැම්විට එහි දැවිල්ලක් හට ගෙන ඇත්නම් වෛද්‍යවරයකු නියම කරණ මෘදු cortisone ක්‍රීම් සමේ කැසිල්ලේ ස්වභාවය සමනය කිරීමට උපකාරී වේ.

වැඩිපුර තොරතුරු

ඔබේ මාතෘ සහ ලමා සෞඛ්‍ය හෙදිය

ඔබේ ඖෂධ 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.