ළමා වියේදී ඇතිවන සමේ ප්‍රදාහය
(Atopic Dermatitis)

ශරීර අභ්‍යන්තරය මෙන්ම බාහිර සාධක එක්ව ඇති වන සමේ දද වර්ගයකි. එක් රෝගියෙකුගෙන් තවත් අයකුට බෝ නොවේ.

01. මෙහි රෝග ලක්ෂණ මොනවාද?

- සමේ ඕනෑම ප්‍රදේශයක සමේ ප්‍රදාහය මතු විය හැකිය. බහුලව දක්නට ලැබෙන ප්‍රදේශ නම්

  ✓ ළදරුවන්ගේ - මුහුණ, බෙල්ල හා හිස ආශ්‍රිතව.
  ✓ ළමුන්ගේ - වැලමිට, දණහිස හා බෙල්ල ආදි නැමෙන තැන් වල, අත් හා පාදවල

- සම රතු පැහැ වී වියළි හම යන ස්වභාවයක් ඇති වේ.
- ඉතා තද කැසීමක් හට ගනී.
- උත්සන්න වූ විට වතුර බිබිලි හට ගැනීම, සමේ ඉදිමීම, දියර ගැලීම හා කැසීම් තුවාල දැකිය හැකිය.
- කල් ගත වූ දද තද පැහැ ගැන්වෙන අතර සම ඝන වේ.

2. මෙම රෝගය උත්සන්න වීමට හේතු මොනවාද?

- අධික රස්නය, දූවිලි, සුරතලයට ඇතිකරන සතුන්ගේ ලෝම, ලොම් රෙදි, විවිධ රසායනික ද්‍රව්‍ය සහ සමට විස සහිත සේදුම්කාරක
- වෙනත් රෝගී තත්ත්වයන්
  උදා - සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, බැක්ටීරියා හෝ වෛරස් ආසාදන
- සමේ අධික වියළි බව
- මානසික ආතතිය

3. මේ සඳහා ඇති ප්‍රතිකාර ක්‍රම මොනවාද?

1) සමේ තෙතමනය ආරක්ෂා කරන ක්‍රීම් වර්ග (Moisturisers)

2) ස්ටීරොයිඩ් ආලේපන (Steroid Creams & Ointments)

විවිධ **(Potency)** ස්ටීරොයිඩ් ආලේපන ඇත. එම නිසා භාවිතා කළ යුතු වර්ගය, ප්‍රමාණය, ප්‍රදේශය සහ කාල සීමාව සඳහා අනිවාර්යයෙන්ම වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගත යුතුය.

මද වශයෙන් භාවිතා කළහොත් නියමිත ප්‍රතිඵල නොලැබෙන අතර වැඩිපුර භාවිතයෙන් අතුරු ආබාධ ඇති වේ.

3) **ප්‍රතිජීවක ආලේපන (Antibiotic Creams)**
සම මත බැක්ටීරියා ආසාදන ඇති වූ විට භාවිතා වේ.

4) **Calcineurin inhibitors ආලේපනය**
- Tacrolimus ointment
- Pimecrolimus cream

5) කැසීම නැවැත්වීම සඳහා භාවිතා කරන පෙති වර්ග (Antihistamines)

6) ඉහත සඳහන් ක්‍රම මගින් සුව නොවන ඉතා උග්‍ර වූ අවස්ථා වලදී පෙති වර්ග භාවිතා කෙරේ.
- Oral Steroids (Prednisolone)
- Azathioprine
- Ciclosporine
- Methotrexate

මෙම ඖෂධ වෛද්‍ය අවවාද මත පමණක්ම ලබා ගත යුතු අතර නිසි පරිදි ලේ පරීක්ෂණ සිදු කළ යුතුය.

4. සමේ ප්‍රදාහය ඇති දරුවන්ගේ දෙමාපියන් කළ යුතු දෑ මොනවාද?

1. දරුවාගේ කොණ්ඩය කොටට කපන්න.
    - දහඩිය, විෂබීජ එකතු වීම වළකී.
    - හොඳින් සේදීමට මෙන්ම බෙහෙත් ආලේපන ගැල්වීමටද කොට කොණ්ඩයක් තිබීම පහසු වේ.
2. දිනපතාම නාවන්න
    - ඇල්මැරුණු ජලය **(luke warm water)** භාවිතා කරන්න.
    - මිනිත්තු 10-15 ක් පමණ නෑවිය යුතුයි.
    - සබන් වෙනුවට ආදේශක ක්‍රීම් භාවිතා කරන්න. නැතිනම් සුදු පැහැති බේබි සබන් පමණක් යොදා ගන්න.
    - නාවන වතුරට **bath additives** හෙවත් තෙතමනය රඳවන ද්‍රාවණ එක් කළ හැකිය.
    - කොහොඹ, වෙනිවැල්, රත්මල් වැනි දේ එක් කිරීමෙන් වළකින්න.
3. බෙල්ල වටා සහ ඉණ වටා කළු නූල්, මාල, වළලු පැළඳවීමෙන් වළකින්න.
4. දහඩිය අඩු වන සේ පහසු කපු ඇඳුම් පමණක් අන්දවන්න.
5. කැසීමෙන් ඇතිවන තුවාල වළක්වා ගැනීමට නියපොතු කොට කර කපන්න.
6. දරුවාගේ ඇඳුම් සේදීමට සැර සේදුම් කුඩු වෙනුවට බේබි සබන් භාවිතා කරන්න.
7. සමේ තෙතමනය ආරක්ෂා කර දෙන ක්‍රීම් වර්ග **(Moisturisers)** දවසකට අවම ලෙස 2-3 වතාවක් ආලේප කරන්න.
8. ආසාත්මිකතා **(allergy)** ඇති දේවලින් දරුවා ඈත් කර තබන්න.