<u>චර්ම ප්‍රදාහය (Eczema)</u>

(1) චර්ම ප්‍රදාහය යනු කුමක්ද?

ශරීරය අභ්‍යයන්තරයේ මෙන්ම බාහිර සාධක එක්ව හට ගන්නා සමේ දද වර්ගයකි. එක් රෝගියෙකුගෙන් තවත් රෝගියෙකුට බෝ නොවේ.

Eczema වර්ග රැසකි.

- සමේ ක්‍රියාකාරීත්වයේ දුර්වලතා නිසා ඇති වන දද (Atopic Dermatitis)
- සමට විස සහිත දේ ස්පර්ශ වීමෙන් ඇති වන දද (Contact Dermatitis)
- අත්වල පමණක් හට ගන්නා දද (Hand Eczema)
- රුධිර වාහිනී (ශිරා) ගැට ගැසීම නිසා ඇතිවන දද (Venous Eczema)
- සමේ අධික වියළීම නිසා ඇති වන දද (Asteatotic Eczema)
- මදක් වැඩුණු දරුවන්ගේ පාද වල හට ගන්නා දද (Juvenile Plantar Dermatitis)

(2) මෙහි රෝග ලක්‍ෂණ මොනවාද?

- රෝගයේ එක් එක් අවස්ථාව අනුව රෝග ලක්‍ෂණ වෙනස් වේ.
- සම රතු පැහැ වී , වියළී හමයන ස්වභාවයක් ඇති වේ.
- උත්සන්න වූ විට වතුර බිබිළි හට ගැනීම , සමේ ඉදිමීම , දියර ගැලීම හා කැසීම් තුවාල දැකිය හැකිය.
- කල් ගත වූ විට තද පැහැ ගැන්වෙන අතර සමේ ඝනකම වැඩි වේ.

(3) මේ සඳහා ඇති ප්‍රතිකාර වර්ග මොනවාද?

- සමේ තෙතමනය ආරක්‍ෂා කරදෙන ක්‍රීම් වර්ග (Moisturizers)

- කොන්ඩිස් ද්‍රාවණය
  දියර වියලා ගැනීමටත්, බැක්ටීරියා ආසාදන වලක්වා ගැනීමටත් උපකාරී වේ. මෙම ද්‍රාවණය ලා රෝස/දම් පැහැති ද්‍රාවණයක් ලෙස සාදා ගත යුතුය.

- ස්ටීරොයිඩ් ආලේපන (Steroid Creams & Ointments)
  විවිධ potency වල ස්ටීරොයිඩ් ආලේපන ඇත. එම නිසා භාවිතා කළ යුතු වර්ගය, ප්‍රමාණය, ප්‍රදේශය සහ කාල සීමාව සඳහා අනිවාර්යයෙන්ම වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගත යුතු යි. මද වශයෙන් භාවිතා කිරීමෙන් නියමිත ප්‍රතිඵල නොලැබෙන අතර වැඩිපුර භාවිතයෙන් අතුරු ආබාධ ඇති වේ.

- ප්‍රතිජීවක ආලේපන (Antibiotic Cream)

  දද මත බැක්ටීරියා ආසාදන ඇතිවූ විට භාවිතා වේ.

- Calcineurin inhibitors ආලේපන

  Tacrolimus ointment

  Pimecrolimus cream / ointment

- කැසීම නැවැත්වීම සඳහා භාවිතා කරන පෙති වර්ග (Antihistamines)

- ආලෝක කිරණ ප්‍රතිකාර (phototherapy)

- ඉහත ප්‍රතිකාර වලින් සුව නොවන උග්‍ර අවස්ථා වලදී පෙති වර්ග භාවිතා කෙරේ.

  Oral Steroid (Prednisolone)
  Azathioprine
  Ciclosporin
  Methotrexate

  වෛද්‍ය අවවාද මත පමණක් ලබා ගත යුතු අතර නිසි පරිදි පරීක්ෂණ සිදු කළ යුතු ය.

(4) ඔබ චර්ම ප්‍රදාහයෙන් පෙලෙයි නම් කළ යුතු දෑ මොනවාද?

- කුමන හේතුවක් නිසා ඇති වුවද දදය ඇති ප්‍රදේශයේ සම කඩතොලු සහිත වේ. එම නිසා සාමාන්‍ය ක්‍රියාකාරීත්වය නැති වී බාහිර ද්‍රව්‍ය සම හරහා ඇතුළු වීමට ඉඩ ඇත.

- දදය සුව වන තුරු පරිසරයේ ඇති විවිධ රසායනික ද්‍රව්‍ය සහ අපද්‍රව්‍ය එම ප්‍රදේශයේ ගැවීමෙන් වළක්වා ගත යුතු ය.

  උදා ඃ ඉදුල් , පස්, මඩ, සිමෙන්ති, දූවිලි, තණකොළ

- වැඩිහිටි සබන් වර්ග, සේදුම්කාරක කුඩු හා දියර වර්ග සම මතුපිට ඇති තෙල් ගතිය ඉවත් කරන බැවින් සමේ ස්පර්ශ වීම සුදුසු නැත. ඒ වෙනුවට බේබි සබන් වර්ග හෝ සබන් ආදේශක භාවිතා කරන්න.

- ගෙදර දොරේදී මෙන්ම රැකියාවේදී ඉහත සඳහන් කළ ද්‍රව්‍ය භාවිතයට සිදු වේ නම් පිරිසිදු අත් මේස් පළඳින්න.

- එවැනි කාර්යයන් දවසේ එක් වේලාවකට සීමා කරන්න. ඉන්පසු පිරිසිදු වතුරින් සෝදා moisturizer cream වර්ග ආලේප කරන්න.

- නියපොතු කොටට කපන්න. කැසීමෙන් ඇතිවන සීරීම් තුවාල රෝගය උත්සන්න වීමට හේතු වේ.

- දිනපතාම නාන්න, සබන් ආදේශක හෝ බේබි සබන් වර්ග පමණක් භාවිත කරන්න.

- දිනකට අවම ලෙස 2-3 වතාවක් හෝ සමේ තෙතමනය රැකදෙන moisturizer ක්‍රීම් ආලේප කරන්න.

- ඔබේ රෝගය හටගත්තේ යම් ද්‍රව්‍යයකට ඇති ආසාත්මිකතාවයක් නිසා නම් (උදා ඃ සිමෙන්ති, රබර්, රෙදිසෝදන කුඩු, සුවඳ විලවුන්, ලෙදර්) එම ද්‍රව්‍ය ස්පර්ශ වීමෙන් වැළකී සිටීම අනිවාර්යයයි. සුළු වශයෙන් හෝ ගැවුණහොත් නැවත නැවතත් දදය මතු වේ.

- දද ඇති වීමට හේතුව රුධිර වාහිනී ගැට ගැසීමක් නම් එම තත්ත්වය නිවැරදි කර ගැනීමට තව දුරටත් වෛද්‍ය අවවාද ලබා ගත යුතු ය.