



අත්වල හටගන්නා සමේ ප්‍රදාහය

(Hand Dermatitis / Hand Eczema)

මෙය එක් අයෙකුගෙන් තවත් අයෙකුට බෝ නොවන සමේ දද වර්ගයකි.

(1) මෙය ඇතිවීමට හේතු මොනවාද?

- සමට හානි කරන විස රසායනික ද්‍රව්‍ය ස්පර්ශවීම (Irritant contact Dermatitis)
උදා : සබන් වර්ග, සේදුම් කාරක ද්‍රව්‍ය
- සමට ආසාත්මිකතා ඇති ද්‍රව්‍ය ස්පර්ශවීම (Allergic Contact Dermatitis)
- කුඩා කල සිටම ඇතිවන සමේ ප්‍රදාහ තත්වය (Atopic Dermatitis)
- වැඩිපුර වාර ගණනක් දැන් සේදීම හෝ ජලය ස්පර්ශ වන ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම.

(2) අත්වල සමේ ප්‍රදාහය ඇතිවීමට නැඹුරුතාවය වැඩිකරන රැකියාවන් මොනවාද?

- හෙද හෙදියන්, දන්ත වෛද්‍යවරු, ශල්‍ය වෛද්‍යවරු
- මල්කරුවන්, රූපලාවණ්‍ය ශිල්පීන්
- කෝකිවරුන්, පවිත්‍රතා කටයුතු කරන අය
- කුඩා දරුවන් සහ මහලු අය රැකබලා ගන්නා අය
- පෙදරේරුවන්, වඩු කාර්මිකයන්

(3) මෙහි රෝග ලක්ෂණ මොනවාද?

- සම රතු වී, වියළී හමයන ස්වභාවයක් ඇතිවේ කැසීමක් හට ගනී.
- උත්සන්න වූ විට දිය බිබිළි හටගැනීම, සමේ ඉදිමුම, තද පපුදුවීම්, දියර ගැලීම හා ලේ ගැලීම් දැකිය හැකිය.
- අතේ විවිධ කොටස් වල දද ඇතිවිය හැකි අතර හේතුව අනුව මෙය වෙනස් වේ.
උදා : ඇඟිලිකරු, අත්ල මැද, ඇඟිලි තුඩුවල, පිටි අල්ල

(4) මේ සඳහා ඇති ප්‍රතිකාර වර්ග මොනවාද?

- සමේ තෙතමනය ආරක්ෂා කර දෙන ක්‍රීම් වර්ග (Moisturizers)
- කැසීම නැවැත්වීම සඳහා භාවිතා කරන පෙති වර්ග (Antihistamines)

- කොන්ඩිස් ද්‍රාවණය
දිය බිබිලි හා දියර ගැලීම වියළා ගැනීමටත්, බැක්ටීරියා ආසාදන වලක්වා ගැනීමටත් උපකාරීවේ.

- ස්ටීරොයිඩ් ක්‍රීම් වර්ග (Steroid cream & ointment)

විවිධ potency වල ස්ටීරොයිඩ් ආලේපන ඇත.
එම ක්‍රීම් වර්ග භාවිතා කළ යුතු ප්‍රමාණය, ප්‍රදේශය සහ කාල සීමාව පිළිබඳව වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගත යුතුය.
මද වශයෙන් භාවිතා කිරීමෙන් නියමිත ප්‍රතිඵල නොලැබෙන අතර වැඩිපුර භාවිතයෙන් අතුරු ආබාධ ඇතිවේ.

- Calcineurin Inhibitors ආලේපන

Tacrolimus ointment
Pimecrolimus cream / ointment

- ආලෝක කිරණ ප්‍රතිකාර (Phototherapy)

- ඉහත ප්‍රතිකාර වලින් සුව නොවන අවස්ථාවලදී පෙනි වර්ග භාවිතා කෙරේ.

Oral Steroid (Prednisolone)
Azathioprine
Ciclosporin
Methotrexate

මෙම බෙහෙත් වර්ග වෛද්‍ය අවවාද මත පමණක් ලබාගත යුතුයි. නිසි පරිදි රුධිර පරීක්ෂණ සිදු කළ යුතුයි.

(5) අත්වල සමේ ප්‍රදාහයන් අවම කිරීමට ඔබ කළ යුතු දෑ මොනවාද?

- දැන් පිරිසිදුව තබාගන්න
- නියපොතු කොටට කපන්න
- ඔබේ රෝගය හටගත්තේ යම් ද්‍රව්‍යයකට ඇති ආසාත්මිකතාවයක් නිසා නම් එම ද්‍රව්‍ය ස්පර්ශ කිරීමෙන් වැලකීම අනිවාර්යයි.
සුළු වශයෙන් හෝ ආසාත්මිකතා ඇතිව ද්‍රව්‍ය ගැවුණ හොත් නැවත නැවතත් දදය මතුවේ.
- සැර සබන් වර්ග, සේදුම් කාරකයක් වෙනුවට බේබි සබන් හෝ සබන් ආදේශක භාවිතයට ගන්න.

- ගෙවත්තේ වැඩවල දී පොහොර වර්ග, පස්, තණකොළ අතින් ඇල්ලීමෙන් වළකින්න.
- ඉවුම් පිහුම් කටයුතුවලදී තුනපහ සහ මිරිස්කුඩු යෙදීමට හැන්දක් භාවිතා කරන්න.
- දෙහි යුෂ, පලතුරු යුෂ, පොලිෂ් වර්ග, පේන්ට් අනාරක්ෂිතව ඇල්ලීමෙන් වළකින්න.
- අත් වැසුම් භාවිතය කෙටි කාලයකට සීමා කරන්න. ඇතුළතින් දහඩිය එකතුවී දදය වැඩිවීමට හේතු වේ.
පිරිසිදු, වියළි සිදුරු රහිත අත්වැසුම් භාවිතා කරන්න. රබර් අත්වැසුම් වලට වඩා PVC අත්වැසුම් සුදුසුය.
ඇතුළතින් කපු අත්වැසුමක් පැළඳීමෙන් දහඩිය අවම කරගත හැකිය.
- රෙදි සේදීම, ඉවීම, පිරිසිදු කිරීමේ කටයුතුවලට ප්‍රථමයෙන් මුදු, වළලු හා අත් ඔරලෝසු ගලවා තබන්න.
- දීර්ඝ වේලාවක් ජලය ඇල්ලීමෙන්, නිතර නිතර දැත් තෙත්ව තැබීමෙන් වළකින්න.
- Moisturizer ක්‍රීම් වර්ග ආලේප කිරීමෙන් අත්වල වියළි බව නැතිකර ගත හැකිය.
වියළි බව දැනෙන සෑම විටෙකදීම හා අත් සේදීමෙන් පසු මෙම ක්‍රීම් වර්ග ආලේප කරන්න.