



## අධික දහඩිය දැමීම (Hyperhidrosis)

ශරීරයේ උෂ්ණත්ව ඉහල යාම, බිය වීම හා මානසිකව කැලඹීමක් ඇති අවස්ථා වලදී අධිකව දහඩිය දැමීම සාමාන්‍ය සිදුවීමකි.

එහෙත් දෛනික රාජකාරි වලට බාධාවන තරමටම දහඩිය දැමීම අධික නම් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීමට සිදුවේ.

### **(1) අධික ලෙස දහඩිය දැමීමට හේතු මොනවාද?**

- ශරීරයේ ප්‍රදේශ කිහිපයකට සීමාවූ අධික දහඩිය දැමීම (Localized hyperhidrosis)

ඇතැම් පුද්ගලයන්ගේ අල්ල, යටිපතුල්, කිහිලි, මුහුණ හා හිස ආදී ප්‍රදේශ වලින් පමණක් අධිකව දහඩිය දැමීම සිදුවේ. මීට නිශ්චිත හේතු නොදනී. මෙම තත්වය ළමා කාලයේදී හා නව යෞවන වියේදී ආරම්භ වේ. බොහෝ විට කාලයත් සමග ක්‍රමානුකූලව තත්වය යටපත් වේ.

- සම්පූර්ණ ශරීරයෙන්ම අධික ලෙස දහඩිය දැමීම (Generalized hyperhidrosis)

ඇතැම් විට විවිධ රෝගී තත්වයන් මීට හේතු විය හැක.

උදා:- තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථියේ අධි ක්‍රියාකාරීත්වය

දියවැඩියාව

ආර්තවහරණය

ස්නායු පද්ධතියේ රෝග හෝ එය උත්තේජනය කරන රෝග නිසා සම්පූර්ණ ශරීරයේම හෝ එක් පැත්තකට අධික දහඩිය දැමීම

දුර්ලභ පාරම්පරික රෝග

### **(2) අධික දහඩිය නිසා ඇතිවන ගැටළු මොනවාද?**

- ඇඳුම් තෙත්වීම
- පොත්පත් තෙත්වීම හා ලිවීමේ අපහසුතාව
- පාවහන් හා දෙපාවලින් දුගඳ වහනය වීම
- පහසුවෙන් දිලීර ආසාදන ඇතිවීම

### **(3) මෙම තත්වය සුව කළ හැකිද?**

අධික ලෙස දහඩිය දැමීම හා සම්බන්ධ වෙනත් රෝගයක් තිබේ නම් එයට ප්‍රතිකාර කළ විට දහඩිය දැමීම සුවවේ. එසේ නොමැති අවස්ථාවල දී මෙය පාලනය කිරීම පමණක් කළ හැකිය.

#### (4) දහඩිය දූමිම පාලනය කිරීමට ඇති ප්‍රතිකාර මොනවාද?

- ආලේපන වර්ග

අත්වල, යටිපතුල් හා කිහිලි වලින් අධික ලෙස දහඩිය දමන රෝගීන්ට එකී ස්ථානවල ආලේප කිරීම සඳහා ඖෂධ ඇත. මේවායේ අඩංගු ප්‍රධාන ද්‍රව්‍යය ඇළුමිනියම් ක්ලෝරයිඩ් වේ. මෙම ආලේපන රාත්‍රී කාලයේදී ආලේප කළ යුතු අතර පළමුව සම පිරිසිදු කර වියළා ගත යුතුය. සම රතු පැහැවීම හා දැවිල්ලක් ඇති වීම මෙම ආලේපන නිසා ඇතිවන අතුරු ආබාධයකි.

- අයන්ටොපොරෙසිස් (Iontophoresis)

මෙය අත්ල, යටිපතුල් හා කිහිලි යන ස්ථාන වල දහඩිය පාලනය කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රමයකි. අත් හා කකුල් වතුරෙහි ගිල්වා ඉතා කුඩා විද්‍යුත් ධාරාවක් සම තුලට ගමන් කරවනු ලැබේ. මේ සඳහා විශේෂිත උපකරණයක් භාවිතා වේ. දිනකට මිනිත්තු 10-20 අතර කාලයක් බැගින් සතියට දෙවරක් හෝ තුන්වරක් ක්‍රමානුකූලව මෙම ප්‍රතිකාරය ලබාගත යුතුය. දහඩිය දූමිම සතුටුදායක තත්වයකට පාලනය වූ පසුව වාර ගණන අඩු කළ හැකිය.

- බොටුලින්ම් (Botulinum) එන්නත්

අත්ල හා කිහිලිවලට මෙම ඖෂධය එන්නත් කළ හැකිය. එය අත්ල හා යටිපතුල් සඳහා එන්නත් කරන විට වේදනාකාරී බැවින් පළමුව ස්ථානීය නිර්වින්දනය ලබා දීමට සිදුවේ. සාමාන්‍යයෙන් මාස 2 - 6 ක් අතර කාලයකදී නැවත එන්නත් කිරීමට සිදුවේ.

- ශල්‍යකර්ම

අත්ල හා මුහුණේ අධික දහඩිය පාලනය කිරීමට නොවැලැක්විය හැකි අවස්ථාවන්හි දී ශල්‍යකර්ම සිදු කළ හැකිය. එහෙත් මෙහිදී රෝගියාට යම් අවදානමකට මුහුණ දීමට සිදුවේ. එනම්, ස්නායු හා පෙනහළු වලට හානි සිදු වීම, පූර්ණ නිර්වින්දනය සම්බන්ධ අවධානම හා ශරීරයේ වෙනත් ස්ථානයකින් අධිකව දහඩිය දූමිම ඇතිවීමට ඇති හැකියාව ආදියයි.

කිහිලි වලින් දහඩිය දූමිම පාලනය කිරීමට, දහඩිය ග්‍රන්ථි අඩංගු සමෙහි ස්ථරය ඉවත් කිරීම සිදු කළ හැක.

- පෙති වර්ග

සම්පූර්ණ ශරීරයෙන්ම අධිකව දහඩිය දූමිම පාලනය කිරීම සඳහා භාවිතා කළ හැකි ඖෂධ ඇත. එහෙත් ඒවායේ අතුරු ආබාධ ඇති බැවින් බහුලව නිර්දේශ නොකෙරේ. එනම්, ඇස්වල ග්ලෝකෝමා තත්වය උත්සන්න වීම, මළබද්ධය, මුත්‍රා කිරීමේ අපහසුතාව, මුඛය වියළීම ආදියයි.

**(5) ඔබට කළ හැකි දේ මොනවාද?**

- දහඩිය දැමීම වැඩි කරවන සාධක වලින් හැකිතාක් ඉවත්ව සිටින්න.  
උදා:- උණුසුම් ආහාර පාන  
අධිකව මිරිස් යෙදූ ආහාර  
මධ්‍යසාර  
දැඩි හිරු රශ්මිය හා වෙනත් උණුසුම් ස්ථාන
- දහඩිය උරාගන්නා රෙදිවලින් සැකසූ ඇඳුම්, විශේෂයෙන් යට ඇඳුම් (උදා:- කපු) පාවිච්චි කරන්න. කිහිලි සඳහා විශේෂයෙන් සකස් කරන ලද උරා ගැනීමේ හැකියාව වැඩි ඇඳුම් කොටස් ඇත. බුරුල් ඇඳුම් භාවිතා කරන්න.
- පාවහන් හා මේස් කුට්ටම් කිහිපයක් දිවා කාලයේ භාවිතය සඳහා තබා ගන්න. වරක් පාවිච්චියෙන් පසු ඒවා සෝදා දින කිහිපයක් හොඳින් වේලා ගන්න. ස්වභාවික ද්‍රව්‍ය වලින් සැකසූ මේස් (උදා - කපු) හා සපත්තු (උදා:- ස්වභාවික හම්) භාවිතා කරන්න. දුගඳ අඩු කොට, අවශෝෂණය වැඩි කිරීමට විශේෂයෙන් සකස් කරන ලද මේස් (රිදී හා තඹ අඩංගු) ඇත.
- අධික දහඩිය නිසා ඇතිවන තෙතමනය හේතුවෙන් ඇඟිලි කරුවල දිලීර රෝග ඇතිවීම බහුලව දක්නට ලැබේ. එබැවින් එම ස්ථාන හොඳින් පිස දමා නිතරම වියළිව තබා ගන්න. දිනපතා ඇඟිලි කරු පරීක්ෂා කොට දිලීර රෝග ඇත්නම් වහාම ප්‍රතිකාර ගන්න.