NB - UVB ප්‍රතිකාර ක්‍රමය

(Narrowband UVB Phototherapy)

NB - UVB ප්‍රතිකාර ක්‍රමය පොතු කබර, සුදු කබර ඇතුලු චර්ම රෝග ගණනාවකටම සාර්ථක ලෙස භාවිතා කරන ප්‍රතිකාර ක්‍රමයකි. ප්‍රතිකාර ක්‍රමයේ දී රෝගියා කෘතීම NB-UVB කිරණ සඳහා නිරාවරණය විය යුතුය. NB - UVB කිරණ UV කුටීරය තුල දී විශේෂිත බල්බ මගින් නිපද වේ.

(1) NB - UVB ප්‍රතිකාර ක්‍රමයේ දී ඔබ දැනුවත් විය යුතු කරුණු මොනවාද?

- ප්‍රතිකාරය සඳහා ඔබ චර්ම රෝග සායනයට පැමිණිය යුතුය.
- මෙම ප්‍රතිකාර සතියකට දෙවරක් හෝ තුන්වරක් වෛද්‍ය නිර්දේශ පරිදි අඛණ්ඩව ලබා ගත යුතු අතර, නොකඩවා නිර්දේශිත කාලපරිච්ඡේදය පුරා ලබාගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.
- NB - UVB ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමේදී අක්ෂි ආවරණ පැලදීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. ප්‍රතිකාරයෙන් පසු අක්ෂි ආවරණ පැළඳීම අවශ්‍ය නොවේ.
- ඔබ ලබාගන්නා වෙනත් ඖෂධ වර්ග පිළිබඳව වෛද්‍යවරයා දැනුවත් කළ යුතුය.
- රෝගීන් විසින් යට ඇඳුම් පමණක් ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමේදී ඇඳිය යුතු අතර, පිරිමි පාර්ශ්වය විසින් තද කළු පැහැති යට ඇඳුමක් ඇඳිය යුතුය.
- NB - UVB ප්‍රතිකාරය අඛණ්ඩව අදාළ කාලය තුළ ලබා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය අතර, ප්‍රතිකාර සති 3ට වඩා අතපසු වූ විට නැවත මුල සිට ආරම්භ කිරීමට සිදු වේ.
- මෙමගින් ඔබ අනවශ්‍ය ලෙස NB - UVB කිරණ සඳහා නිරාවරණයට මඟ පාදන අතර, එවිට සංකූලතා ඇතිවීමේ අවදානම වැඩි වන අතරම, ප්‍රතිකාර ක්‍රමයේ සාර්ථක බව අඩුවීමටද හේතුවේ.

(2) NB - UVB ප්‍රතිකාර ක්‍රමය භාවිත කළ නොහැකි අවස්ථා මොනවාද?

- ඔබට ප්‍රතිකාර සඳහා නිසි පිළිවෙලට පැමිණිය නොහැකි නම්
- ඔබට අත් උදව්වකින් තොරව එක දිගට විනාඩි 10ක් සිටගෙන සිටිය නොහැකි නම්

- ඔබගේ රෝගය හිරු කිරණින් උග්‍ර අතට හැරේ නම්
  උදා:- SLE, Xeroderma Pigmentosum

- ඔබට හෝ පවුලේ අයෙකුට චර්ම පිළිකා වැළඳී ඇත්නම්

- ඔබ ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිය අඩු කරන ඖෂධ ලබා ගන්නේ නම්
  උදා:- Ciclosporin

- ඔබ හිරු එළියට සංවේදීතාව වැඩි කරන ඖෂධ ලබා ගන්නේ නම්

(3) NB - UVB ප්‍රතිකාර ක්‍රමයේ දී ඇතිවිය හැකි සංකූලතා මොනවාද?

- සම රතුවීම, කැසීම, දිය බිබිලි දැමීම ඇතිවිය හැකි අතර ඒ පිලිබඳ වෛද්‍යවරයා දැනුවත් කල යුතුය.

- සම කළු වීම / සම රැලි වැටීම

- රෝම කූපවල බිබිලි ඇති වීම.

- චර්ම පිළිකා ඇති වීම - දිගු කාලයක් ලබා ගැනීමෙන් පමණක් චර්ම පිළිකා ඇතිවීමේ සුළු අවදානමක් ඇත. (දුඹුරු පැහැ සමක් ඇති ශ්‍රීලාංකිකයන් හට මෙම අවදානම ඉතා අඩුය.)

(4) NB - UVB ප්‍රතිකාරයට ප්‍රථම වෛද්‍යවරයා දැනුවත් කළ යුතු කරුණු මොනවාද?

- හිරු එළිය සඳහා අධික සංවේදී බව

- අක්මාවේ රෝග

- අනිකුත් රෝග සඳහා ඔබ ලබාගන්නා සියලුම ප්‍රතිකාර වර්ග

- ආවරණය වුණු ස්ථානවල සිටීමේදී ඇතිවන බිය (Claustrophobia)

(5) NB - UVB ප්‍රතිකාරය සඳහා ඔබ සූදානම් වන්නේ කෙසේද?

- ප්‍රතිකාර දිනයේ සුවඳ විලවුන් රූපලාවණ්‍ය ද්‍රව්‍ය හා ඩිඕඩ්‍රන්ට් ආලේපනයෙන් වලකින්න.

- එදින උදෑසන නාන්න

(6) NB - UVB කුටියට යෑමට පෙර ඔබ දැනුවත් විය යුතු කරුණු මොනවාද?

- යට ඇඳුම් හැර ඉතිරි ඇඳුම් ඉවත් කරන්න. පියයුරු වල රෝගී තත්ත්වය ඇත්නම් ගැහැණු රෝගීන් තනපටය ද ඉවත් කළ යුතුය.
- පැරෆින් තෙල් / සමේ තෙතමනයට දෙන ආලේපන ආලේප කරන්න. (Moisturizers)
- තොල් සහ මුහුණ සඳහා හිරු රැස් ආවරණ ආලේපන (sunscreen) භාවිතා කරන්න.
- සපයා ඇති ගොගල්ස් (අව් කණ්ණාඩි) පැළඳ කුටීරය තුළට යන්න.
- කුටිය තුල දී වෛද්‍යවරයා / හෙදිය දෙන උපදෙස් පිළිපදින්න

(7) NB - UVB ප්‍රතිකාරයෙන් පසුව ඔබ කළ යුතු දෑ මොනවාද?

- ප්‍රතිකාරයෙන් පසුව හිරුකිරණින් ආරක්ෂා වීම සුදුසු ය.
- මේ සඳහා කළුකුඩ, තොප්පි, අත්දිග කමිස, බ්ලවුස්, හිරු රැස් ආවරණ ආලේපන (sunscreen) භාවිතා කරන්න.