<u>අළුහම් (Pityriasis versicolor)</u>

අළුහම් රෝගය යනු සමාජයේ බහුලව දක්නට ලැබෙන සමේ ඇතිවන්නා වූ දිලීර ආසාදන තත්ත්වයකි. එය ඇති කරනු ලබන්නේ *Malassezia furfur* නැමති දිලීරයයි.

(1) රෝගය ඇතිවන්නේ කෙසේද?

සාමාන්‍යයෙන් මිනිස් සම ආශ්‍රිතව හානිකර නොවන දිලීර සහ බැක්ටීරියා වාසය කරයි. *Malassezia furfur* යන දිලීරයද එම කාණ්ඩයට අයත්ය. නමුත් සමහර තත්ත්ව යටතේ (උදා:-අධික උණුසුම, තෙතමනය, ප්‍රතිශක්තිකරණ ඌනතා) මෙම දිලීරය සම මත අධික ලෙස වර්ධනය වීමෙන් අළුහම් රෝගය ඇතිවේ. මෙය ජාන ගත රෝගයක් හෝ බෝවන රෝගයක් නොවේ.

(2) රෝග ලක්ෂණ මොනවාද?

- සුදට හුරු ලා පැහැති හෝ තද දුඹුරු පැහැති පැල්ලමක් හෝ පැල්ලම් කිහිපයක් ලෙස සම මතුපිට අළුහම් රෝගය දැකිය හැකියි.
- මෙම පැල්ලමක් තදින් ඇතිල්ලූ විට හෝ සූරා බැලූ විට සුදු පැහැති සියුම් පොතු පැල්ලම් මත දැක ගත හැකියි.
- රෝගියා හට අදාල පැල්ලම් ඇති තැන්වල සුලු කැසීම් තත්වයක් ඇතිවිය හැකිය.
- ශරීරයේ ඕනෑම ප්‍රදේශයක මෙය වැලඳුනත් විශේෂයෙන් බෙල්ල, පපුව හෝ පිටපැත්තේ මෙම පැල්ලම් දැකිය හැකිය.
- වයස් භේදයකින් තොරව මෙසේ ඕනෑම කෙනෙකුට වැළඳිය හැකිවුවත් තරුණ වයසේ පුද්ගලයන්ගේ මෙම තත්ත්වය වැඩිපුරම දැකිය හැක.

(3) අළුහම් හඳුනා ගන්නේ කෙසේද?

චර්ම රෝග වෛද්‍යවරයෙකුට පැල්ලම් පරීක්ෂා කර බැලීමෙන් මෙම රෝගය හඳුනාගත හැකියි. ඉතා විරල අවස්ථාවකදී විශේෂ පරීක්ෂණ වලට භාජනය කළ හැක.

(4) ප්‍රතිකාර ක්‍රම මොනවාද?

බොහෝ දෙනෙකුට හුදෙක් සම මතුපිට ගල්වන ආලේපන ප්‍රතිකාර පමණක් සෑහේ.

උදා:- ප්‍රති දිලීර ඖෂධ සහිත ක්‍රීම් වර්ග සහ ෂැම්පූ වර්ග (eg:- ketoconazole cream/ shampoo)

තවදුරටත් අවශ්‍ය යයි වෛද්‍යවරයාට හැඟී ගියහොත් පමණක් බෙහෙත් පෙති හෝ කරල් නිර්දේශ කරනු ඇත.

(5) අළුහම් රෝගය සුවකළ හැකිද?

නිසි ප්‍රතිකාර ක්‍රම භාවිතා කිරිම මගින් මෙම රෝගය නිට්ටාවට සුව කළ හැකිය.

(6) ප්‍රතිකාර වලින් පසු ඔබ දැනගතයුතු දෑ මොනවාද?

- නිවැරදිව ප්‍රතිකාර සිදු කළද, සමෙහි ලා පැහැති ස්වභාවය මාස කිහිපයක් පැවතිය හැකිය.
- සම්පූර්ණයෙන් සුව වූ පසුව වුවද නැවත අළුහම් රෝගය වැළදිය හැකිය.