



සුදු කබර රෝගය (Vitiligo)

මෙය දිගු කාලීන සමේ රෝගයකි. සමෙහි විවිධ ස්ථානවල සාමාන්‍ය පැහැය නැති වී සුදු හෝ රෝස පැහැවීම සුදු කබර රෝගයේ ස්වභාවයයි.

ඕනෑම වයස් කාණ්ඩයකදී මෙම රෝගය ආරම්භ විය හැකි අතර රෝගය පැතිරෙන වේගය හා රෝගයට ගොදුරු වන සමේ ප්‍රමාණය පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් වේ. සාමාන්‍යයෙන් රෝගය ව්‍යාප්ත වන්නේ ඉතා සෙමින්ය. මෙය බෝවන රෝගයක් නොවේ.

(1) සුදු කබර රෝගය ඇතිවන්නේ කෙසේ ද?

අපේ සමේ දුඹුරු පැහැ වර්ණය නිපදවන සෛල (Melanocytes) විනාශ වීම මගින් මෙම රෝගය ඇතිවේ. මෙයට නිශ්චිත හේතුවක් නොදන්නා නමුත් අපේ ශරීරය තුළම ඇතිවන ප්‍රතිශක්තිය මගින් මෙම සෛල විනාශ වන බව විශ්වාස කෙරේ. සුදුකබර රෝගය හා ආහාර පාන අතර සම්බන්ධතාවයක් නැත.

(2) මෙම රෝගයේ ස්වභාවය කෙසේද?

සුදුකබර රෝගයට ඉතා සුළු ජානමය පසුබිමක් ඇත. නමුත් සුදුකබර රෝගීන් බහුතරයකට ජානමය සම්බන්ධතාවයක් නොමැත. එමනිසා ඔබ සුදුකබර රෝගියෙකු වුවත් ඔබේ දරුවන්ට එම රෝගය අනිවාර්යයෙන් වැලඳේ යයි කිව නොහැක.

අත්, පා, මුඛය අවට සම, ඉකිලි, කිහිලි මෙම රෝගය හටගන්නා ප්‍රධාන ස්ථාන වේ. සාමාන්‍යයෙන් සමේ ඇති තුවාල කැලැල් මත හා සිරිම් තුවාල මත මෙම රෝගය ආරම්භ විය හැක.

(3) මෙම රෝගය සඳහා ප්‍රතිකාර කළ හැකිද?

සුදුකබර රෝගය සඳහා විවිධ ප්‍රතිකාර ක්‍රම පවතී ඒවා

- ආලේපන වශයෙන්
- පෙති හෝ කරල් ආකාරයෙන්
- පාරජම්බුල කිරණ ප්‍රතිකාර (UV කිරණ) මගින්
- සම බද්ධ කිරීම මගින්
- වර්ණක ආලේප කිරීම ආදී වශයෙන් සිදු කෙරේ.

මෙම එක් එක් ප්‍රතිකාර ක්‍රමය රෝගය සුව කිරීම සඳහා බලපාන ආකාරය පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් වේ. එම නිසා ප්‍රතිකාර ක්‍රම සහ ප්‍රතිකාර ලබා දිය යුතු කාල සීමාව පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් වේ.

සාමාන්‍යයෙන් මෙම රෝගය සඳහා දිගු කාලයක් ප්‍රතිකාර කල යුතු අතර එමගින් මෙම රෝගය සුව කර ගැනීමට හෝ පාලනය කර ගැනීමට හැකිවේ.

මෙම සියලු ප්‍රතිකාර ක්‍රම වල අතුරු එල ඇතිවිය හැකි බැවින් වෛද්‍යවරයෙකුගේ උපදෙස් මත පමණක් ප්‍රතිකාර කල යුතු වේ.

සුදු කබර ලප මතට හිරු එළිය වැටීමෙන් දැවිල්ලක් කැසීමක් හෝ සම පිලිස්සීමක් සිදුවිය හැකි බැවින් හැකිතාක් දුරට එම ලප හිරු එළියෙන් ආරක්‍ෂා කල යුතු වේ.

(4) හිරු එළියෙන් ආරක්‍ෂා වීමට ඔබ විසින් පිළිපැදිය යුතු උපදෙස් මොනවා ද?

මුහුණ , කන් ආරක්ෂාවට පුළුල් ආවරණ සහිත තොප්පියක් හෝ කුඩයක් (කප්) පාවිච්චි කරන්න.

අත් හා කකුල් වල ඇති ලප ආවරණය වන ආකාරයේ ඇඳුම් තෝරා ගන්න. මේවා තරමක් සණ රෙදි වලින් සකස් කර ගන්න.

දැඩි සූර්යාලෝකය පවතින වේලාවන් හිදී (පෙ.ව 10 සිට ප.ව 4 දක්වා) එළිමහනේ සිදු කරන කටයුතු වලින් වැළකී සිටින්න.

හිරු එළියෙන් සම ආරක්ෂා කිරීමට තිබෙන ආලේපන (Sunscreen) වෙළද පොලෙහි ඇත. එවැන්නක් භාවිතා කරන විට SPF 30 හෝ ඊට වැඩි අගයක් සහිත ආලේපන තෝරා ගන්න. එය හිරු එළියට නිරාවරණය වීමට මිනිත්තු 20 -30 කට පෙර ආලේප කළ යුතු අතර ඔබ දිගු කාලයක් එළිමහනේ ගත කරන්නේ නම් පැය දෙකකට වරක් නැවත ආලේප කල යුතුය.