

# අකුණු කුණාටු ඇදුම

පුන නොරතුරු පත්‍රිකාව

## වසංගත අකුණු කුණාටු ඇදුම යනු කුමක්ද?

තනු පරාග සමයේදී ඇදුම සහ ජීනස සෘතුමය වැඩිවීමක් ඇතිවේ. එමෙන්ම එ කාලයේදී අකුණු කුණාටු ඇදුම ඇතිවීමටද ඉඩ තිබේ.

වසංගත අකුණු කුණාටු ඇදුම අධික පරාග මට්ටම සහ එක්තරා අකුණු වර්ගයක සුවිශේෂ සංයෝජනය නිසා හටගෙන, කෙටි කාලයක් ඇතුළත පුද්ගලයන් විශාල සංඛ්‍යාවකට ඇදුම රෝග ලක්ෂණ මතුකරන බවට විශ්වාස කරනු ලැබේ.

තනු පරාග ඇට සුළඟේ පාවී බොහෝ දුර ගමන් කරයි. සමහර ඇට පුපුරා විවෘත වී ඉතා කුඩා අංශු මුදා හරින අතර එම අංශු අකුණු කුණාටුවකට කලින් හෝ එන සුළං රැල්ලේ එකරාගී වේ. මෙම අංශු පෙනහලු තුළ ගැඹුරට ආශ්වාස කළහැකි තරම් කුඩා වන අතර එවිට ඇදුම රෝග ලක්ෂණ හටගෙන හුස්ම ගැනීම අපහසු විය හැකිය.

මෙම තත්වය ඉතා ඉක්මනින් බරපතල වීමට පුළුවන් වන අතර බොහෝ දෙනෙකුට වහා වෛද්‍ය ආධාර ලබා ගැනීමට අවශ්‍ය වේ. මෙය සෞඛ්‍ය සේවා මත ඉමහත් ජීවනයක් ඇතිකළ හැකිය.

වසංගත අකුණු කුණාටු ඇදුම දුර්ලභ වන අතර සෑම වසරකම හට නොගනී. ගිනිකොන ඔස්ට්‍රේලියාවේ ඔක්තෝබර් සිට දෙසැම්බර් දක්වා වූ තනු පරාග සමය තුළ මෙය සිදුවිය හැකිය.

වසංගත අකුණු කුණාටු ඇදුම **asthma** (ඇදුම) හෝ **hay fever** (ජීනසෙන්) පෙළෙන අයට බලපෑ හැකිය - විශේෂයෙන්ම ජීනස සමග ශබ්ද නගමින් හුස්ම ගැනීම සහ කැස්ස හටගන්නා අයට බලපෑ හැකිය. ඇදුම සහ ජීනසෙන් පෙළෙන්නන් වසංගත අකුණු කුණාටු ඇදුම පිළිබඳව සහ තනු පරාග සමයේදී ඔවුන් ආරක්ෂිත විය හැක්කේ කෙසේද යන්න පිළිබඳවත් දැනුවත් වීම වැදගත් වන්නේ මේ නිසාය.

පුද්ගලයෙකුගේ ඇදුම රෝග ලක්ෂණ මුදාහරින සාධක විශාල පරාසයක් තිබෙන බව තේරුම් ගැනීම වැදගත්ය. මේවා පුද්ගලයාගේ පුද්ගලයාට වෙනස් වන අතර පහත දැක්වෙන දේ මීට අයත් විය හැකිය:

- කාලගුණයේ සහ උෂ්ණත්වයේ වෙනස්වීම්
- සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව සහ වෙනත් ශ්වසන මාර්ගයේ ආසාදන
- ගෙදරදොර දූවිලි ක්ෂීරිතයන්ගෙන් (**house dust mites**) , පුස්, සතුන් සහ පරාග වලින් හටගන්නා ආසාත්මිකතා
- ව්‍යායාම
- සිහරැඬි සහ ලැහැබ ගිනි (**bush fire**) දුම
- උත්කෝපක රසායනික දූව්‍ය

මේ සියලුම මුදාහැරීම් සාධක නිසා හටගන්නා ඇදුම රෝග ලක්ෂණ සහ ඊට ප්‍රතිකාර මූලික වශයෙන් එක සමානය.

වසංගත අකුණු කුණාටු ඇදුම පිළිබඳව මතක තබාගත යුතු කරුණු:

- මෙය දුර්ලභ වන අතර සෑම අවුරුද්දකම දක්නට ලබන ඇදුම රෝග ලක්ෂණ වල සෘතුමය වැඩිවීමට හේතුකාරකය මෙය නොවේ.
- එකවර බොහෝ දෙනෙකුට මෙය බලපෑමට පුළුවන
- පහත දැක්වෙන අයට මෙය බලපෑමට පුළුවන:
  - ඇදුමෙන් පෙළෙන අයට
  - රෝගය හඳුනාගෙන නැතත් ඇදුමෙන් පෙළෙන අයට (එනම්, දැනට ඇදුම රෝග විනිශ්චය කර නැති, එහෙත් ඇදුම රෝග ලක්ෂණ තිබෙන අයට)
  - මීට කලින් ඇදුමෙන් පෙළුන අයට
  - ජීනසෙන් පෙළෙන අතර ඇදුම තිබෙන හෝ නොතිබෙන අයට

- ජීනසෙන් පෙළෙන ගිනිකොන ඔස්ට්‍රේලියාවේ පුද්ගලයන් තනූ පරාග වලට ආසාත්මික වීමට ඉඩ ඇති බැවින් ඔවුන් අකුණු කුණාටු ඇදුම හටගැනීමට වැඩි අවදානමකට මුහුණ දෙයි.

**වසංගත අකුණු කුණාටු ඇදුම මතුවන්නේ කුමන අවස්ථාවේද?**

වසංගත අකුණු කුණාටු ඇදුම දුර්ලභ වන අතර සෑම අවුරුද්දකම එය හට නොගනී. ගිනිකොන ඔස්ට්‍රේලියාවේ ඔක්තෝබර සිට දෙසැම්බර දක්වා වූ තනූ පරාග සමය තුළ මෙය සිදුවිය හැකිය.

**අකුණු කුණාටු ඇදුම හටගැනීමට වැඩිම අවදානමකට මුහුණ දෙන්නේ කවිද?**

අකුණු කුණාටු ඇදුම හටගැනීමට වැඩිම අවදානමකට මුහුණදෙන අය අතරට ඇතුළත් වන්නේ:

- ඇදුමෙන් පෙළෙන අයට
- රෝගය හඳුනාගෙන නැතත් ඇදුමෙන් පෙළෙන අයට (එනම්, දැනට ඇදුම රෝග විනිශ්චය කර නැති, එහෙත් ඇදුම රෝග ලක්ෂණ තිබෙන අයට)
- මීට කලින් ඇදුමෙන් පෙළුන අයට
- ජීනසෙන් පෙළෙන අතර ඇදුම තිබෙන හෝ නොතිබෙන අයට

ජීනසෙන් පෙළෙන ගිනිකොන ඔස්ට්‍රේලියාවේ පුද්ගලයන් තනූ පරාග වලට ආසාත්මික වීමට ඉඩ ඇති බැවින් ඔවුන් අකුණු කුණාටු ඇදුම හටගැනීමට වැඩි අවදානමකට මුහුණ දෙයි.

ඇදුම සහ ජීනස දෙකම තිබීම හෝ අප්‍රමානවත් ලෙස ඇදුම පාලනය කරගැනීම නිසා මෙම අවදානම තවත් ඉහල නගී.

නාගරික, ප්‍රාදේශීය හෝ ගම්බද ප්‍රදේශ වල වාසය කරන අයට, ඔවුන්ට ඇදුම රෝග ඉතිහාසයක් නැතුව වුවද, අකුණු කුණාටු ඇදුම බලපෑමට ප්‍රථමය.

**ඇදුම සහ ජීනසේ රෝග ලක්ෂණ මොනවාද?**

**ඇදුමෙන්** පෙළෙන අය පහත සඳහන් පොදු ලක්ෂණ එකක් හෝ ඊට වැඩි ගණනක් අත්දැකීමට ඉඩ තිබේ:

- ශබ්ද නගමින් හුස්ම ගැනීම - හුස්ම ගන්නා විට පපුවෙන් උස් ස්වරයේ ශබ්දයක් පිටවීම
- හතිය
- පපුවේ තද ගතිය දැනීම
- නොකඩවා පවතින කැස්ස

මෙම රෝග ලක්ෂණ වලින් පෙන්නුම් කරන්නේ පුද්ගලයාගේ පෙනහලු (පහත ශ්වසන මාර්ගය) බලපෑමට ලක්ව ඇති බවයි.

ඇදුම රෝගය හඳුනා ගැනීම සඳහා ඔබට මේ රෝග ලක්ෂණ සියල්ලම තිබීම අවශ්‍ය නැත. සෑම කෙනෙකුටම එකම රෝග ලක්ෂණ මතු නොවේ. සමහර විට ඇදුමෙන් පෙළෙන අය ඔවුන්ගේ රෝග ලක්ෂණ හඳුනා නොගනී, තවත් සමහර විට ඔවුන් තම රෝග ලක්ෂණ නොසලකා හරී. ඇදුම රෝග ලක්ෂණ කාලයක් තිස්සේ මතු වීමට සහ යටපත් වී යාමට ප්‍රථමය.

ඇදුම හොඳින් පාලනය කරගත් අයගේ රෝග ලක්ෂණ මෘදු මෙන්ම නිතර මතු නොවේ.

**ජීනස** තිබෙන අය පහත සඳහන් පොදු ලක්ෂණ එකක් හෝ ඊට වැඩි ගණනක් අත්දැකීමට ඉඩ තිබේ:

- නාසයෙන් දියර ගැලීම
- නාසයේ කැසීම
- කිලුහුම් යාම
- කසන, කඳුලු සහිත ඇස්

මෙම රෝග ලක්ෂණ වලින් පෙන්නුම් කරන්නේ පුද්ගලයාගේ ඇස් සහ ඉහල ශ්වසන මාර්ග බලපෑමට ලක්ව ඇති බවයි.

ශබ්ද නගමින් හුස්ම ගැනීම හෝ හතිය වැනි ලක්ෂණ ජීනසේ රෝග ලක්ෂණ වලට අයිති නොවේ.

## මට ඇඳුම තිබීමට හැකිද?

ඇඳුම සැම පුද්ගලයන් නව දෙනෙකුගෙන් එක් අයෙකුට බලපාන අතර එය ඕනෑම වයසකදී පටන් ගත හැකිය. ඕනෑම වයසකදී, හෝ වැඩිහිටි වයසේදී වුවද, ඇඳුම වර්ධනය වීමට පුළුවන බව බොහෝ දෙනා නොදනිති. යම් ඇඳුම රෝග ලක්ෂණයක් මතු වුවහොත් එය හඳුනාගෙන ඔබේ වෛද්‍යවරයා හමුවී එ ගැන විමසා බැලීම වැදගත්ය.

වර්ම ප්‍රදාහය (eczema) හෝ ජීනස තිබේ යයි විනිශ්චය වුවහොත් හෝ ඔබේ සමේ ප්‍රදාහයකට ආසාත්මිකතා සහ/හෝ ඇඳුම තිබේනම් සහ ඔබට පහත රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම් ඔබට ඇඳුම ඇතැයි විනිශ්චය වීමට බොහෝ දුරට ඉඩ තිබේ :

- රෝග ලක්ෂණ යළි යළිත් මතු වේ නම් හෝ සැම අවුරුද්දකම එකම කාලයක එවා මතු වේ නම්
- රෝග ලක්ෂණ රාත්‍රියට හෝ පාන්දරට උත්සන්න වේ නම්
- ව්‍යායාම, ආසාත්මිකතා හෝ ආසාදන නිසා ඔබේ රෝග ලක්ෂණ පැහැදිලිවම මුදාහැරෙන්නේ නම්, සහ
- සහන බෙහෙත් වලින් රෝග ලක්ෂණ ඉක්මනින් සමනය වේ නම්.

ජීනසෙන් පෙළෙන පුද්ගලයන් හතර දෙනෙකුගෙන් එක් අයෙකුට පමණ ඇඳුම තිබේ. පරාග මගින් ඇඳුම මෙන්ම ජීනස රෝග ලක්ෂණද මුදා හරින බව දැනගැනීම වැදගත්ය.

ඔබට ජීනස ඇත්නම්, සහ ශබ්ද නගමින් හුස්ම ගැනීම, හනිය හෝ පපුවේ තදගතිය වැනි රෝග ලක්ෂණ මතු වේ නම් ඔබේ වෛද්‍යවරයා හමුවන්න. මේ පහල ශ්වසන මාර්ගයේ (එනම් පෙනහලු වල) රෝග ලක්ෂණ වන අතර, එයින් පෙන්නුම් කරන්නේ ඔබට ඇඳුම තිබෙන බව විය හැකිය.

## මේ පරාග සමයේ ආරක්ෂා වීම සඳහා මම කළ යුත්තේ කුමක්ද?

වසංගත අක්‍රම කුණාටු ඇඳුම දුර්ලභ වන අතර සැම වසරකම හට නොගනී. එහෙත් ගිනිකොන ඔස්ට්‍රේලියාවේ වසන සැම කෙනෙකුම වසංගත අක්‍රම ඇඳුම ගැන දැනුවත් වීම සහ එය මතු වුවහොත් තම ආරක්ෂාව සඳහා ඔවුන් කළ යුත්තේ කුමක්ද යන්න දැන සිටීම වැදගත්ය

ප්‍රජාවේ සියලු දෙනාම ඇඳුමේ ළකුණු සහ රෝග ලක්ෂණද, යම් කෙනෙකුට ඇඳුම ප්‍රහාරයක් වැළඳුනහොත් කළයුතු [four steps of asthma first aid](#) (ඇඳුම ප්‍රචාධාර පියවර හතර) දැනගත සිටිය යුතුය.

## ඔබට අක්‍රම කුණාටු ඇඳුම හටගැනීමේ වැඩි අවදානමක් ඇත්නම් ආරක්ෂා විය හැකි අන්දම

අක්‍රම කුණාටු ඇඳුම හටගැනීමේ වැඩි අවදානමක් ඇති සියලු දෙනා විසින්ම කළ යුතු දේ:

- අක්‍රම කුණාටු ඇඳුම පිළිබඳව සහ තනි පරාග සමයේදී ඔවුන් ආරක්ෂිත විය හැක්කේ කෙසේද යන්න පිළිබඳවත් දැනුවත් වීම
- හැකි සෑම විටම ඔක්තෝබර සිට දෙසැම්බර සමයේ අක්‍රම සිදුවන වේලාවල එළිමහනේ සිටීමෙන් වැළකෙන්න විශේෂයෙන්ම අක්‍රම කුණාටු පෙර හමා යන සැකි සුළගෙන් වැළකෙන්න. ගෙවුළට ගොස් දොර පනල වහන්න, ඔබට වායු සමීකරණයක් ඇත්නම් එය යළි සංසරණයට (recirculate) හරවන්න.
- ඇඳුම කාර්යය සැලසුමක් සුදානම් කර ගන්න (ඔබේ වෛද්‍යවරයා එලෙස උපදෙස් දී තිබේ නම්) , ඇඳුම ප්‍රචාධාර පියවර හතර ගැන ප්‍රායෝගික දැනුමක් ලබා ගන්න [four steps of asthma first aid](#)
- පරාග සමයට උචිත සහන බෙහෙත් ලග තබා ගන්න, එවා පාවිච්චි කරන අන්දම ගැන දැනුවත් වන්න (වඩාත්ම උචිත ස්පේසරයක්ද සමගය)
- ඔබට ඇඳුම කාර්යය සැලසුමක් තිබේ නම්, එහි සඳහන් අයුරු ඇඳුම රෝග ලක්ෂණ ගැන සහ ඊට ප්‍රතික්‍රියා දක්වන අන්දම ගැන සුපරීක්ෂාකාරීව සිටින්න, ඔබට ඇඳුම කාර්යය සැලසුමක් නොතිබේ නම් ඇඳුම ප්‍රචාධාර භාවිතා කරන්න
- ඉහත ලැයිස්තුවට අමතරව, උචිත පරිදි පහත සඳහන් පුර්වාරක්ෂා පියවර ගන්න.

## ඔබට ඇඳුම ඇත්නම් ආරක්ෂා විය හැකි අන්දම

ඔබට දැනට ඇඳුම ඇත්නම්, ඔබට නිසි ඇඳුම බෙහෙත් [asthma medication](#) තිබෙන බවට සහ ඔබේ ඇඳුම පිළිබඳව නිසි පාලනයක් ඔබට තිබෙන බව [good control of your asthma](#). සහතික කර ගැනීම සඳහා ඔබේ ඇඳුම ගැන ඔබේ වෛද්‍යවරයා සමග නිතිපතා සමාලෝචනයේ යෙදෙන්න.

ඔබට ඇඳුම කාර්යය සැලසුමක් පිළියෙල කර ගැනීමද, ඔබේ වෛද්‍යවරයා හමු වී එහි අක්‍රම කුණාටු ඇඳුම පිළිබඳ උපදෙස්ද ඇතුළත් බව සහතික කර ගැනීම වැදගත්ය. සෑම විටම ඔබේ සහන බෙහෙත් ඔබ ලග තබා ගන්න - මේ ඔබේ හදිසි ඇඳුම සඳහා ඇති ප්‍රචාධාර බෙහෙතයි.

## ඔබට ඇදුම රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම් ආරක්ෂා විය හැකි අන්දම

ඔබට ඇදුම රෝග ලක්ෂණ තිබේ යයි ඔබ සිතන්නේ නම්, ඒ ලක්ෂණ ඇදුම නිසාද යන්න නිශ්චය කර ගැනීම පිණිස ඔබ ඔබේ වෛද්‍යවරයා සමඟ කතා කිරීම වැදගත්ය.

ඔබට හදිසියේ ඇදුම රෝග ලක්ෂණ මතු වුවහොත් සහ ඔබට ඇදුම ප්‍රභාචාරයක් සිදුවී ඇතැයි ඔබ සිතන්නේ නම්, ඔබ ඇදුම ප්‍රචාධාර පියවර හතර . [four steps of asthma first aid](#) පිළිපදින්න, ඉන් පසු ඔබේ වෛද්‍යවරයා හමුවන්න.

## ඔබ මීට පෙර ඇදුම තිබී ඇත්නම් ආරක්ෂා විය හැකි අන්දම

අකුණු කුණාටු ඇදුම සඳහා ඔබට ඇති අවදානම සහ ඔබ පිළිපදිය යුතු යම් අමතර පියවර ඇත්ද යන්න ගැන ඔබේ වෛද්‍යවරයා සමඟ කතා කරන්න විශේෂයෙන්ම තනු පරාග සමයේදී ඇදුම වැළැක්වීමේ බෙහෙත් ඔබට අවශ්‍ය වේද යන්න ගැන.

## ඔබට ජීනස ඇත්නම් ආරක්ෂා විය හැකි අන්දම

ඔබට ජීනස ඇත්නම්, අකුණු කුණාටු ඇදුම සහ වසංගත අකුණු කුණාටු ඇදුම අවස්ථාවකදී එයද, ඔබට වැළඳීමේ අවදානම ඉහල බව තේරුම් ගන්න. ඔබට ඇදුම රෝග ලක්ෂණ තිබේ යයි ඔබ සිතන්නේ නම් (උදාහරණයක් ලෙස, ජීනස සමඟ ඔබ ශබ්ද නගා හුස්ම ගන්නේ නම් හෝ කැස්ස ඇත්නම්) ඒ ලක්ෂණ ඇදුම නිසාද නැද්ද යන්න නිශ්චය කර ගැනීම පිණිස ඔබ ඔබේ වෛද්‍යවරයා සමඟ කතා කරන්න.

ඔබට ඇත්තේ ජීනස පමණක් නම්, ඔබේ වෛද්‍යවරයා හෝ ඖෂධ වේදියා හමුවී ඔබට ජීනස කාර්යය සැලසුමක් පිළියෙල කර ගැනීමටත් ඔබට අකුණු කුණාටු ඇදුම වැළඳීමේ අවදානමෙන් ආරක්ෂා විය හැක්කේ කෙසේද යන්න ගැනත් කතා කරන්න. ඇදුම සහන පහරයක් ලබා ගැනීම මීට අඩංගු විය හැකිය. - මෙය ඔසුහලෙන් බෙහෙත් තුංඹුවක් නැතිව ලබා ගත හැකිය.

ඔබට ඇදුම රෝග ලක්ෂණ මතු වුවහොත් ඇදුම ප්‍රචාධාර පියවර හතර [four steps of asthma first aid](#) පිළිපදින්න, ඉන් පසු ඔබේ වෛද්‍යවරයා හමුවන්න.

[Melbourne Pollen Count and Forecast](#) වෙතින් හෝ මෘදුකාංගය බාගත කරගැනීමෙන් හෝ [Deakin AirWatch](#) වෙබ් අඩවියෙන් ඔබට පරාග ගණනය ගැන දැනුවත් විය හැකිය.

## වසංගත අකුණු කුණාටු ඇදුම ඇති වන්නට යන බව මම දැන ගන්නේ කෙසේද?

වික්ටෝරියාවේ වසංගත අකුණු කුණාටු ඇදුම අනාවැකි ඔක්තෝබර 1 දින පටන් ගෙන දෙසැම්බර 31 දක්වා පවත්වා ගත යනු ලැබේ. (පරාග සමය අතරතුර).

Vic Emergency මෘදුකාංගය [Google Play](#) හෝ [App Store](#) වෙතින් බාගත කරගන, වසංගත අකුණු කුණාටු ඇදුම සිදුවීමට පෙර ඔබට දැනුම්දීම ලබා ගැනීම පිණිස , ඔබ වාසය කරන ස්ථානයට අදාළව 'watch zone' සලසා ගන්න.

## උපකාර ලබා ගත හැකි තැන්

හදිසි අනතුරකදී සෑම විටම (000) අමතන්න

ඔබේ රෝහලේ හදිසි අනතුරු දෙපාර්තමේන්තුව

ඔබේ වෛද්‍යවරයා

ඔබට ලගම ඇති ඔසුහල (බෙහෙත් සඳහා)

[NURSE-ON-CALL](#) දුරකථනය 1300 60 60 24 – දවස 7 ම පැය 24 ම විශේෂඥ සෞඛ්‍ය තොරතුරු සහ උපදෙස්

[National Home Doctor Service](#) දුරකථනය 13 SICK (13 7425) කාර්ය වේලාවෙන් පසු නිවසට පැමිණෙන වෛද්‍යවරුන්ගේ සේවය (ඔබෙන් අය කිරීමක් රහිතව . Bulk billed)

## ඇදුම ගැන තොරතුරු

[Asthma Australia Helpline](#) Tel. 1800 ASTHMA (1800 278 462) (ඔස්ට්‍රේලියානු ඇදුම උපකාර සේවය)

[National Asthma Council of Australia](#) Tel. 1800 032 495 ( ඔස්ට්‍රේලියානු ජාතික ඇදුම කවුන්සලය)

[Asthma Australia Asthma App](#) – මේ මගින් ඇදුම ගැන අලුත්ම තොරතුරු, ඇදුම ප්‍රතිකාර සහ උපකරණ, උපකරණ පාවිච්චිය ගැන විඩියෝව ඇදුම කාර්යය සැලසුම් සහ ඇදුම ප්‍රචාධාර පියවර පහසුවෙන් ලබා ගැනීමට පුළුවන.

## පිනය ගැන තොරතුරු

[ASCIA](#) (Australasian Society of Clinical Immunology and Allergy)

මෙම ප්‍රකාශනය වෙනත් ඔබට බලා ගත හැකි ආකාරයකින් ලබා ගැනීමට 1300 761 874 දුරකථන අංකය අමතන්න, අවශ්‍ය නම් 13 66 77 ඔස්සේ ජාතික ප්‍රතිප්‍රචාරණ සේවය (**National Relay Service 13 36 77**) අමතන්න, තැනහොත් [environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au](mailto:environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au) වෙත ඊමේල් පණිවුඩයක් යවන්න.

අනුමැතිය සහ ප්‍රකාශය විකට්ටියානු ආණ්ඩුව 1 Treasury Place, Melbourne විසිනි.

© විකට්ටියානු ප්‍රාන්තය (Department of Health and Human Services). නොවැම්බර් 2017.

මෙතැනින් ලබා ගත හැකිය [www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/thunderstorm-asthma](http://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/thunderstorm-asthma)