

බාහිර පෙනුමට බලපාන ශරීරාංග සුරකිමු

අපගේ ශරීරය, ජීවය පවත්වා ගැනීම හා ඉදිරියට ගෙන යාම සඳහා මනාව සැකසුණු අපූරු ජීව විද්‍යාත්මක නිර්මාණයකි. අපගේ පෞරුෂයට වැදගත් වන බාහිර පෙනුම ද ශරීරයේ නිරෝගී බව ද රැක ගනිමින් සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ජීවිතයක් ගත කිරීමට අපි වග බලා ගත යුතු වෙමු.

පසුගිය ශ්‍රේණිවල දී අපගේ ශරීරයේ සංවේදී ඉන්ද්‍රියන් වන ඇස, කන, නාසය සහ සම පිළිබඳ මූලික අදහසක් ද, ආහාර ජීරණ පද්ධතිය, ශ්වසන පද්ධතිය, රුධිර සංසරණ පද්ධතිය, බහිෂ්‍යාවී පද්ධතිය සහ ප්‍රජනක පද්ධතිය පිළිබඳ දැනුමක් ද ඔබ ලබා ඇත. එමෙන් ම එම ශරීර කොටස්වල නිරෝගී බව රැක ගන්නා ආකාරය පිළිබඳව ද දැනුවත් වී ඇත.

බාහිර පෙනුමට හේතු වන ශරීර අංග වන සම, කෙස්, නිය, දත්, තොල්, ඇස්, සහ කන් පිළිබඳව ද, එම අංගවල නිරෝගී බවට බාධා වන හේතු සහ ඒවා රැක ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු සෞඛ්‍යවත් පිළිවෙත් පිළිබඳව ද මෙම පාඩමෙන් අපි උගනිමු.

සම

මිනිසාගේ සිරුරේ විශාල ම ඉන්ද්‍රිය සම වේ. මුළු මිනිස් සිරුර ම ආරක්ෂා කිරීමත්, ආවරණය කිරීමත්, හැඩයක් ලබා දීමත්, පෙනුමක් ලබා දීමත් සම මගින් සිදු වේ. අවශ්‍යතාව අනුව සමෙහි සුළු සුළු අනුවර්තනය වීම් සිදු වී ඇත. සම බාහිර පරිසරය සමග ගැටෙන ස්ථානවල රළු බව වැඩි ය. උදහරණ ලෙස පාදයේ යටි පතුල, අතෙහි අත්ල ආදිය දැක්විය හැකි ය.

සම රෝම දරමින් දේහයට ආරක්ෂාව ලබා දෙන අතර නව සෛල නිපදවමින් පැරණි සෛල ඉවත් කරයි. උදා: කොරොස්තරය

එකිනෙකාගේ සම විවිධ ය. විවිධ අයට වියළි, තෙල් සහිත, සංවේදී හෝ සාමාන්‍ය සමක් පැවතිය හැකි ය.

සමෙන් ඉටු වන කාර්යයන්

- ශරීරයට බාහිර පෙනුමක් ලබා දීම
- අභ්‍යන්තර අවයව ආරක්ෂා කිරීම
- පරිවෘත්තීය ද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමට උදව් කිරීම. උදා: දහඩිය
- දේහ උෂ්ණත්වය පාලනය - සීතල අවස්ථාවල දී දේහය ආරක්ෂා කරමින් සම තාප පරිවාරකයක් සේ ක්‍රියා කරයි

- සංවේදී ඉන්ද්‍රියක් ලෙස බාහිර පරිසරයෙන් ලැබෙන උණුසුම, සීතල, වේදනාව වැනි සංවේදනවලට ප්‍රතිචාර දැක්වීම
- සූර්යාලෝකය ඇති විට විටමින් D නිෂ්පාදනයට දයක වීම

සමෙහි හට ගන්නා රෝග

- අළුහම්
- පණුහොරි
- දද හා කුෂ්ඨ
- දහඩිය බිබිලි
- පිලිකා
- සුදු කබර
- පොතු කබර
- සමෙහි ආසාත්මිකතා



11.1 රූපය - සමෙහි රෝග

සමෙහි රෝග වළක්වන සෞඛ්‍යවත් පිලිවෙත්

1. පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගැනීම

සමට නිතර අවශ්‍ය පෝෂණය ලබා දිය යුතු යි. ඒ සඳහා විටමින් A, D, ඛනිජ ලවණ, ප්‍රෝටීන අඩංගු ආහාර වැදගත් වේ.

2. ප්‍රමාණවත් තරම් ජලය පානය කිරීම

ශරීරයේ සියලු ම පරිවෘත්තීය ක්‍රියා සඳහා ද සමේ ජීවී බව ආරක්ෂා කිරීමට ද ජලය අවශ්‍ය ය. එමගින් සම වියළීම වළක්වන අතර පැහැපත් වේ.

3. සම පිරිසිදුව පවත්වා ගැනීම

දිනපතා ස්නානය කිරීම හෝ දවසට දෙවරක් ඇඟ සේදීම මගින් සම පිරිසිදුව පවත්වා ගත හැකි ය. ආලේපන ගැල්වීමේ දී ප්‍රමිතිය ගැන සැලකිලිමත් විය යුතු ය. සමට හිතකර බැක්ටීරියාවන් ද විනාශ වී යා හැකි බැවින් විෂබීජ නාශක සහිත සබන් වර්ග භාවිතයේ දී වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගත යතු වේ.

4. තද සූර්ය කිරණවලින් සම ආරක්ෂා කිරීම

උදෑසන හිරු කිරණෙහි විටමින් D නිෂ්පාදනය වන නමුත්, තද සූර්ය කිරණවලින් පැමිණෙන පාරජම්බුල කිරණ සමට විෂ සහිත වේ. තද සූර්යාලෝකයට සම පිලිස්සී යයි. එම නිසා තද සූර්ය කිරණවලින් ආරක්ෂ වීමට ශරීරය ආවරණය වන ඇඳුම් ඇඳිය යුතු ය. එසේ ම හිරු කිරණ පරාවර්තනය කර හරින සුදු පැහැති ඇඳුම් තෝරා ගැනීම, කුඩයක් භාවිත කිරීම මගින් ද සමට සෘජුව ම සූර්යාලෝකය පතනය වීම වළකා ගත හැකි ය. තද හිරු රශ්මියට නිරාවරණය වන විට වෛද්‍යවරයෙකු විසින් නිර්දේශිත හිරු කිරණයෙන් ආරක්ෂා කරන ආලේපනයක් (Sunscreen) භාවිත කළ හැකි ය.

5. අනතුරුවලින් ආරක්ෂා වීම.

වැටීම්, ඇනීම්, කැපීම්, පිලිස්සීම් ආදියෙන් සමට හානි විය හැකි අවස්ථා අවම කර ගත යුතු වේ. සමහර තුවාල, කැළැල් ලෙස සම මත දිගු කාලීනව පවතී.

6. සමට අහිතකර ආලේපන ගැල්වීමෙන් වැළකීම.

විවිධ මාධ්‍ය, අන්තර්ජාලය හෝ සමාජ වෙබ් අඩවි හරහා විවිධ ආලේපන හා ක්‍රීම් වර්ග විවිධ රටවලින් හා ආයතනවලින් ගෙන්වා ගෙන සමෙහි ආලේප කිරීමට යොමු වන වයසේ පසු වන ඔබ ද පෙලඹීමට ඉඩ ඇත. එහිදී ඉතා සැලකිලිමත් විය යුතු වන්නේ එම ආලේපන ගැල්වීමෙන් සමෙහි අසාත්මිකතා ඇති වීම පමණක් නොව රුධිරගතව විෂ එක් වීමෙන් විවිධ රෝග ඇති විය හැකි නිසා ය.

ආලේපන ගැල්වීමට අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී වෛද්‍ය උපදෙස් මත හා ප්‍රමිතියක් සහිතව ඒවා භාවිත කළ යුතු ය. පාසල් යන වයසේ ඔබ අනවශ්‍ය ලෙස ආලේපන වර්ග සම මත ආලේප කිරීම සුදුසු නොවේ.

හිසකෙස්

ස්වභාවයෙන් හිසෙහි ආරක්ෂාවටත් අලංකාරයටත් ලැබී ඇති හිසකෙස් නිරෝගී ව පවත්වා ගත යුතු වේ.

හිසකෙස්වල ප්‍රයෝජනයක් නම් අනතුරුවලින් හිසට සිදු වන හානි අවම කිරීම යි. හිස් කබල තුළ ඇති වටිනා අවයවයක් වන මොළයට හිසකෙස් මගින් අමතර ආරක්ෂාවක් සැලසේ. ළදරුවන්ගේ හිසෙන් තාපය පිට වීම අවම කර ශරීර උෂ්ණත්වය පවත්වා ගැනීමට හිසකෙස් උපකාරී වේ.

මනා පෝෂණයක් ලැබීමේ දී හිසකෙස් හොඳින් වර්ධනය වන අතර නිරෝගී වේ.

නොමිලේ බෙදා හැරීම පිණිසයි.

කෙස් ගස දිගින් වැඩි වුව ද එහි ජීවි කොටස ඇත්තේ සමෙහි ය. සමට පිටින් ඇති කොටස අජීවී වේ. එම නිසා හොඳින් පිරා අවශ්‍ය පරිදි සකස් කර තබා ගත හැකි ය.

හිසකෙස් ආශ්‍රිත රෝග

- ඉස්සෝර්
- උදුගොව්වන් කෑම
- පොතු කබර
- උකුණන් බෝ වීම



11.2 රූපය - හිසකෙස් ආශ්‍රිත රෝග

හිසකෙස් රෝග වළකන සෞඛ්‍යවත් පිළිවෙත්

1. විටමින් හා ඛනිජ ලවණ අඩංගු ආහාර ගැනීම. උද: පලාවර්ග, පලතුරු
2. දිනපතා ස්නානය කොට හිසකෙස් පිරිසිදුව පවත්වා ගැනීම
3. දැඩි අවිචේ යන විට හිස් ආවරණයක්, තොප්පියක් හෝ කුඩයක් භාවිත කිරීම
4. අවශ්‍ය විට ප්‍රමිතියක් සහිත තෙල් වර්ග, පිරිසිදු කිරීමේ ද්‍රව්‍ය හිස ගැල්වීම
5. පිරිසිදු කරන ද්‍රව්‍ය භාවිත කරන්නේ නම් භාවිතයෙන් පසු හොඳින් සෝදා ඉවත් කිරීම
6. හිසකේ ආලේපන වර්ග ප්‍රමිතියක් සහිතව භාවිත කිරීම
7. කෘත්‍රිමව හිසකෙස් සැකසීම නිසා සිදු වන හානි වළක්වා ගැනීම

පාසල් යන වයසේ සිටින ඔබ කෙස් කළඹේ ස්වාභාවික බව වෙනස් නොකර තබා ගැනීමට වග බලා ගත යුතු වේ.

නිය

ඇඟිලිවල සමෙහි සන වීමක් ලෙස නියපොතු ස්වභාවයෙන් නිර්මාණය වී ඇත. බොහෝ කාර්යයන් සඳහා භාවිත වෙමින් පරිසරය හා ගැටෙන ඇඟිලි තුඩුවල ආරක්ෂාවට මෙම නිය පිහිටා ඇත.

සමෙහි කොරෙස් ස්තරය අජීවී මෙන් ම නියෙහි කෙළවර අජීවී වේ. ඇඟිලිවල නිය ආරම්භ වන ස්ථානය හෙවත් නිය මූලය පමණක් සජීවී වේ. නිය ආරම්භ වන ස්ථාන සජීවී බැවින් සම වර්ධනය වනු සේම නිය ද නිරන්තරයෙන් වර්ධනය වේ.

නිය ආශ්‍රිත රෝග

- දිලීර රෝග
- සැරව ගෙඩි
- නියකන කැඩී පැසවීම



11.3 රූපය -නිය ආශ්‍රිත රෝග

නිය සුරැකීමට සෞඛ්‍යවත් පිළිවෙත්

1. පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගැනීම
2. නියපොතු කොටට කපා පිරිසිදුව පවත්වා ගැනීම. - නියපොතු කැපීමේ දී නිය කන ආරක්ෂා වන පරිදි ප්‍රවේශමෙන් කැපිය යුතු ය
3. නියවලට සිදු විය හැකි අනතුරුවලින් ආරක්ෂා වීම
4. නියපොතු සැපීමෙන් වැළකීම - එවිට නිය හා ඇඟිලි තුවාල වීමට ද, ආසාදන ඇති වීමට ද, විෂබීජ ශරීර ගත වීමට ද ඉඩ ඇත.

තොල්

මිනිසාගේ මුඛය තොල්වලින් වට වී ඇති අතර, මුහුණේ පෙනුමට, ඉරියව් පාලනයට, කතා කිරීමට හා ශබ්ද උච්චාරණයට, ආහාර මුඛය තුළට ඇතුළු කර ගැනීමට තොල් උපකාරී වේ.

තොල් ආශ්‍රිත රෝග

- තොල්වල ඇති වන පිළිකා
- තොල්වල ආසාදන
- බෙදුණු තොල්
- තොල්වලට සිදු වන අනතුරු



11.4 රූපය - තොල් ආශ්‍රිත රෝග

තොල් ආශ්‍රිත සෞඛ්‍ය පිළිවෙත්

1. සමබල ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම
2. අධික සීතල හෝ අධික උණුසුම් හෝ ආහාර පාන ගැනීමෙන් වැළකීම
3. ප්‍රමාණවත් තරම් ජලය පානය කිරීම
4. හදිසි අනතුරුවලින් තොල් ආරක්ෂා කර ගැනීම
5. මත්ද්‍රව්‍ය හා මත්පැන් භාවිතයෙන් වැළකීම
6. බුලත්විට සැපීමෙන් සහ පුවක් හා දුම් කොළ ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන භාවිතයෙන් වැළකීම

දන්

ආහාර රස බලමින් බුක්ති විඳීමට, දිරවීම පහසු වන ලෙස ආහාර කැබලිවලට කැඩීමට, මුහුණේ සාමාන්‍ය පෙනුමට, නිවැරදි ශබ්ද උච්චාරණයට හා මනා පෞරුෂයට දත් වැදගත් වේ.

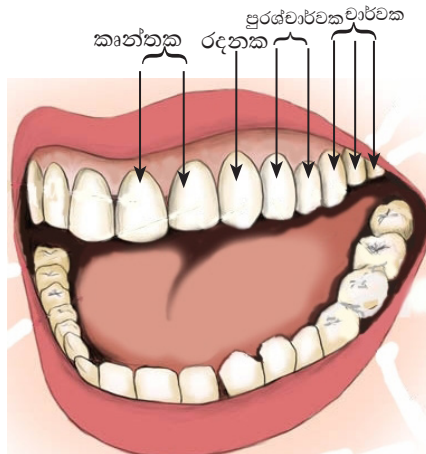
දරුවෙකු ඉපදී මාස 6 - 9 අතර වයසේ සිට දත් මතු වීම ආරම්භ වේ. එසේ මුල් වරට එන දත් 'කිරි දත්' හෝ 'අස්ථිර දත්' ලෙස හඳුන්වයි. වයස අවුරුදු 6 - 12 අතර එම දත් එකිනෙක හැලී යන අතර ඒ වෙනුවට නව දත් මතු වේ. එසේ පසුව මතු වන දත් 'ස්ථිර දත්' ලෙස හඳුන්වයි. මෙසේ වාර දෙකක දී දත් මතු වීම මිනිසාගේ සුවිශේෂී ලක්ෂණයකි. මෙය 'ද්විවාර දන්ති ලක්ෂණය' ලෙස හඳුන්වයි.

මිනිසාගේ ස්ථිර දත් 32ක් මතු වන අතර යටි හනුවේ 16ක් ද උඩු හනුවේ 16ක් ද වේ. මෙය දත්ත සූත්‍රය ඇසුරින් පෙන්වා දිය හැකි ය.

11. 1 සටහන - දත්ත සූත්‍රය





කෘන්තක $\frac{2}{2}$	රදනක $\frac{1}{1}$	පුරුශ්චාර්චක $\frac{2}{2}$	චාර්චක $\frac{3}{3}$
----------------------	--------------------	----------------------------	----------------------

මෙයින් දැක්වෙන්නේ හනුවක එක් පැත්තක ඇති දත් ය.



11.5 රූපය - දත්වල පිහිටීම

සෑම දතක් ම එක සමාන නොවේ. හැඩය අනුව දත් වර්ග හතරකි. ඒවායෙහි කාර්යයන් ද වෙනස් ය.

<p>කෘන්තක</p>  <p>ආහාර කඩා ගැනීම</p>	<p>රදනක</p>  <p>ආහාර ඉරා ගැනීම</p>	<p>පුරුශ්චාර්චක</p>  <p>ආහාර ඇඹරීම සහ කඩා ගැනීම</p>	<p>චාර්චක</p>  <p>ආහාර ඇඹරීම</p>
---	---	--	---

11.6 රූපය - දත් වර්ග

දන්ත රෝග

- දත් දිරා යාම
- දත් ගෙවී යාම
- දත් දුර්වල වීම
- විදුරුමස් රෝග
- දන්ත විකෘතිතාව
- අනතුරු නිසා දත්වලට හානි සිදු වීම

නොමිලේ බෙදා හැරීම පිණිසයි.



අමතර දැනුමට

දත් දුර්වර්ණ වීමට බලපාන ප්‍රධාන ම හේතුවක් වන්නේ දත්ත ෆ්ලෝරෝසියාවයි. ඔබ ජීවත් වන ප්‍රදේශයේ ජලයේ ෆ්ලෝරයිඩ් සාන්ද්‍රණය අධික නම් දත්ත ෆ්ලෝරෝසියාව වැළඳීමේ අවධානමක් ඇත. විශේෂයෙන් ම ලංකාවේ අනුරාධපුරය, පොළොන්නරුව, හම්බන්තොට වැනි ප්‍රදේශවල මෙම තත්වය උග්‍ර ලෙස දැකිය හැකි ය. ස්ථීර දත් හනුව තුළ වර්ධනය වන කාලයේ දී එනම්, උපතේ සිට අවුරුදු 8 දක්වා කාලයේ දී, මෙම ෆ්ලෝරයිඩ් අධික ජලය පානය කිරීමෙන් හා ආහාර පිසීමට භාවිත කිරීමෙන් එම තත්වය ඇති වේ. ඔබ මෙවැනි ප්‍රදේශයක ජීවත් වේ නම් මෙම තත්වය වළක්වා ගැනීමට පහත පිළිවෙත් අනුගමනය කරන්න.

- ඔබ භාවිත කරන ජලයේ ෆ්ලෝරයිඩ් ප්‍රමාණය පරීක්ෂා කරවා ගන්න. මේ සඳහා මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකතුමාගේ හෝ ජාතික ජල සැපයුම් හා ජලාපවහන මණ්ඩලයේ සහාය ලබා ගත හැකි ය.
- ෆ්ලෝරයිඩ් සාන්ද්‍රණය අධික නම් එම ජලය ෆ්ලෝරයිඩ් පෙරහනක් භාවිතයෙන් පිරිසිදු කර ගන්න

දත් රැක ගැනීම සඳහා සෞඛ්‍යවත් පිළිවෙත්

1. කැල්සියම් සහ ඛනිජ ලවණ බහුල පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගැනීම
2. ප්‍රධාන ආහාර වේලවලට අමතරව නිතර ම කෑම ගැනීමෙන් වැළකීම. අධික සීනි සහිත ආහාර, පැණි බීම වර්ග, නිසරු ආහාර, ඇලෙන සුළු ආහාර භාවිතය අඩු කිරීම.
3. අධික ශීතල හෝ අධික උණුසුම් ආහාර ගැනීමෙන් වැළකීම.
4. උදේ සහ රාත්‍රී නින්දට පෙර අනිවාර්යයෙන් ම දවසට දෙවරක් දත් මැදීම. විශේෂයෙන් පැණි රස හා ඇලෙන සුළු ආහාර ගත් සෑම විට ම අවම වශයෙන් පිරිසිදු ජලයෙන් කට සෝද හැරීම.
5. දත් මැදීමට කුඩා හිසක් සහ මෘදු කෙඳි සහිත දත් බුරුසුවක් භාවිතය.
6. ෆ්ලෝරයිඩ් නියමිත සාන්ද්‍රණයෙන් අඩංගු, ප්‍රමිතියකින් යුතු දන්තාලේපයක් භාවිතය
7. වැලි, අගුරු, දත් කුඩු වැනි ගොරෝසු ද්‍රව්‍ය දත් මැදීම සඳහා භාවිත නොකිරීම.
8. දතක සෑම පැත්තක් ම පිරිසිදු වන සේ, නිසි ලෙස දත් මැදීම.
9. බෝතල් මුඛි ගැලවීම, කම්බි කැඩීම, නැවීම, වීදුරු කැබලි සැපීම වැනි ක්‍රියා සඳහා දත් භාවිත නොකිරීම
10. බුලත්විට සැපීමෙන්, දුම් බීමෙන්, මත් පැන් බීමෙන් සහ පුවක් සහ දුම්කොළ ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන භාවිතයෙන් වැළකීම.
11. වසරකට වරක්වත් දත්ත වෛද්‍යවරයෙකු ලවා දත් පරීක්ෂා කරවා ගැනීම.

12. මුඛයේ කිසියම් වෙනසක් ඇද්දැයි බැලීමට පුරුද්දක් ලෙස තමා විසින් ම මුඛය පරීක්ෂා කර ගැනීම
 - එම වෙනස දත් දිරායාමක්, විදුරුමස් ඉදිමීමක්, මැලියම් බැඳීමක්, විදුරුමස්වල අසාමාන්‍ය වර්ධනයක් හෝ පැහැය වෙනස් වීමක් විය හැකි ය.
 - මෙවැනි වෙනසක් දුටුවහොත් නිසි උපදෙස් හා ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම සඳහා දත්ත වෛද්‍ය සායනය වෙත යොමු වන්න.
13. ස්ථීර දත්වල පිහිටීම අක්‍රමවත් නම් දත්ත වෛද්‍යවරයෙකු ලවා නිසි පරිදි සකසා ගැනීම.
14. දත්වලට හෝ මුඛය හා මුහුණ ආශ්‍රිතව සිදු වන අනතුරක දී වහා ම දත්ත වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම.
 - අනතුර ප්‍රමාණයෙන් සුළු වුව ද, මතුපිටින් නොපෙනුණ ද දත්ත වෛද්‍ය උපදෙස් සඳහා යොමු වන්න.



අමතර දැනුමට

කිසියම් අනතුරක් හේතුවෙන් ස්ථීර දතක් සම්පූර්ණයෙන් ම ගැලවී ඉවත් වුවහොත් එම දත ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා නිසි පිළිවෙත් අනුගමනය කරන්න.

- විෂබීජ නාශක හෝ වෙනත් පිරිසිදු කාරක දියර යොදා එම දත සේදීමෙන් හෝ පිරිසිදු කිරීමෙන් වළකින්න.
- සෑම විට ම ගැලවී ඉවත් වූ දතෙහි හිස කොටසින් පමණක් අල්ලන්න. මුල දෙසින් ඇල්ලීමෙන් වළකින්න.
- අපද්‍රව්‍ය ඉවත් වීම සඳහා තත්පර 10ක් ගලා යන ජලයට අල්ලා සෝදා ගන්න.
- ගැලවී ඉවත් වූ දත දියර කිරී, සේලයින් හෝ රෝගියාගේ ම කෙළ ද්‍රාවණයක බහාලන්න.
- ගැලවී ඉවත් වූ දතත් සමග රෝගියා ළඟ ම ඇති දත්ත වෛද්‍ය සායනය වෙත රැගෙන එන්න

අනතුර සිදු වී පැය භාගයක් ඇතුළත දී මෙම දත නියමිත ස්ථානයේ ම බද්ධ කිරීම මගින් ඉතා සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලබා ගත හැකි ය.

ඇසේ

අපට පෙනීම ලබා දෙන සංවේදී ඉන්ද්‍රියය වනුයේ ඇස යි. ඇසේ දෙක මගින් එකවර එක ම දෙයක් දෙස බැලීමට හැකි වීම “ද්විනේත්‍රික දෘෂ්ඨිය” ලෙස හඳුන්වයි. එමගින් අප අවට ද්‍රව්‍ය ක්‍රිමාණ ලෙස දැක ගැනීමට හැකි වන අතර, වස්තුවකට ඇති නියමිත දුර හඳුනා ගත හැකි වේ. ඒ නිසා සියුම් වැඩ කිරීමට පෙනීම ලැබේ.



11.7 රූපය - ද්විතේන්ත්‍රික දෘෂ්ටිය

ඇසට ආගන්තුක ද්‍රව්‍ය හෝ විෂබීජ ඇතුළු වීම වළක්වාලීමට ස්වභාවයෙන් ම ඇති බැම සහ ඇසිපිය පිහිටා ඇත. ඇති බැම ඇසට ඉහළින් ඇසට වඩා ඉදිරියට නෙරා පවතී.

ඇසට යම් ආගන්තුක ද්‍රව්‍යයක් ඇතුළු වූ වහා ම ඇසිපිය සැලීම වේගවත් වී එය ඉවත් කිරීමට කටයුතු කරයි. ඉවත් කළ නොහැකි වුව හොත් අග්‍රාග්‍රන්ථී (කඳුළු ග්‍රන්ථී) වලින් කඳුළු ස්‍රාවය කර ස්වාභාවිකව ඉවත් වේ.

යමක් ඇසක ගැටීමට යාමේ දී ක්ෂණිකව ම ඇස පිය වේ. එයින් ඇසට සිදු විය හැකි හානිය අවම වේ.

අක්ෂි රෝග

- ඇස් රතු වීම, කබ ගැලීම, නගන ඒම
- වර්ණ අන්ධතාව, රාත්‍රී අන්ධතාව
- දුර නොපෙනීම, ළඟ නොපෙනීම හා අන්ධභාවය
- ආසාදන
- ආසාත්මිකතා
- පෝෂණ උග්‍රතා
 - උදා: බිටෝ ලප ඇති වීම
- ඇසේ සුදු මතු වීම
- ග්ලූකෝමා හෙවත් අක්ෂි පීඩනය ඇති වීම
- වපරය - මෙය රෝගී තත්වයක් දැයි සැක හැර දැන ගැනීමට වෛද්‍ය පරීක්ෂණයකට බඳුන් කිරීම වැදගත් වේ. එය නොසලකා හැරීමෙන් පෙනීම පවා නැති වී යා හැකි ය.

ඇස් සුරැකීමට අනුගමනය කළ යුතු සෞඛ්‍යවත් පිළිවෙත්

1. ඇස්වල පෝෂණයට වැදගත් පෝෂකයක් වන විටමින් A බහුල ආහාර වර්ග එනම් පලාවර්ග, කැරට් හා කහ පැහැති එළවළු, පලතුරු දිනපතා අවශ්‍ය ප්‍රමාණයෙන් ආහාරයට එක් කර ගැනීම.
2. ඇසට තුවාල සිදු විය හැකි අනාරක්ෂිත වැඩවලින් ඉවත් වීම, අනතුරුවලින් ආරක්ෂා වීම.
3. හානිකර රසායන ද්‍රව්‍ය හා කිරණ ඇසට ඇතුළු වීම වළක්වා ගැනීම හා රසායන ද්‍රව්‍ය සමග කාර්යයන් කිරීමේ දී ඇස් ආවරණ පැළඳීම.
උදා: වැල්ඩින් වැඩවල දී, යකඩ කම්හල්වල දී
4. දැඩි හිරු රශ්මියේ දී ඇසට හානි වීම වැළැක්වීමට ප්‍රමිතියකින් යුතු අච් කණ්ණාඩි වෛද්‍ය උපදෙස් මත භාවිත කිරීම.
5. පරිගණකය භාවිතයේ දී ආරක්ෂක කන්තාඩි පැළඳීම මෙන් ම පරිගණකයට ආරක්ෂක තිරයක් යෙදීම
6. එකදිගට පරිගණකය භාවිත නොකොට කඩින් කඩ ඇස්වලට විවේකයක් ලබා දීම
7. රූපවාහිනිය නැරඹීමේ දී රූපවාහිනියත් ඔබත් අතර අවම දුර රූපවාහිනී තිරය මෙන් $2\frac{1}{2}$ ගුණයක්වත් විය යුතු ය
උදා: අඟල් 30ක රූපවාහිනී යන්ත්‍රයක සිට අඟල් 75 (අඩි 6ක පමණ) දුරකින් සිටීම
8. හිසරදය, ඇසට යමක් වැටීම, යමක ගැටීම, කඳුළු හෝ කබ ගැලීම, ඇස් රතු වීම, නගන ඒම, වැඩිපුර ඇසිපිය සැලීම, වර්ණ අන්ධතාව, වපරය, පෙනීම අපැහැදිලි වීම ආදියේ දී අක්ෂි රෝහලක් වෙත යාම
9. යමක් ඇසට වැටී ඇති විට ගලා යන පිරිසිදු ඇල් ජලයෙන් පමණක් ඇස සෝද හැරිය යුතු අතර, වෙනත් ද්‍රව්‍ය, දියර වර්ග, අත් බෙහෙත් වර්ග කිසි විටෙකත් ඇසට ඇතුළු නොකළ යුතු ය. ඇසට බෙහෙත් වර්ග දැමීමේ දී වෛද්‍ය උපදෙස් පිළිපැදිය යුතු වේ.
10. අච්කන්තාඩි, ඇස්වලට යොදන කාව හා කන්තාඩි භාවිතයේ දී නිසි වෛද්‍ය උපදෙස් මත තෝරා ගැනීම සහ ඇස් කන්තාඩි වෛද්‍ය උපදෙස් මත අවම වශයෙන් වසර දෙකකට වරක් වත් මාරු කිරීම

ඔබ දන්නවාද?

- ★ කුඩා විදුලි පන්දම් ආකාරයට නිපදවූ අධෝරක්ත කිරණ ලබා දෙන උපකරණ වෙළඳපොළේ ඇත. ඒවායින් අවශ්‍ය ප්‍රයෝජනය පමණක් ලබා ගත යුතුයි. එම කිරණ ඇසට සෘජුව ම යොමු කිරීම ඉතා හානිදායක වේ.
- ★ සුර්යග්‍රහණවල දී සුර්යයා දෙස සෘජුව ම නොබැලිය යුතු වේ. ජල බේසමක් තුළින් හෝ එක්ස්ටර් කඩදාසි වැනි අඳුරු කළ පටලයකින් සුර්යයා දෙස අවශ්‍ය නම් බැලිය හැකි ය. සෘජුව බැලීමෙන් ඇසට හානි විය හැකි ය.

කන්

කන යනු ඇසීම සඳහා පිහිටා ඇති සංවේදී ඉන්ද්‍රියයි. ස්වභාවයෙන් ම කනේ ආරක්ෂාව පවත්වා ගැනීමට සැකසී ඇති අනුවර්තන කිහිපයක් සලකා බලමු.



- ➔ කනෙහි ආරක්ෂාවට බාහිර කන් නාලයේ කලාඳුරු නිපදවේ. (බාහිර කනෙහි සමේ ඇති සුවයන් මගින් කලාඳුරු ඇති වේ.)
- ➔ ශ්‍රවණය සඳහා වැදගත් ඉන්ද්‍රිය වන කන් බෙරය ආරක්ෂාව සඳහා මදක් අභ්‍යන්තරයට වන්නට පිහිටයි.
- ➔ කන් පෙති හිස දෙපස පිටතට නෙරා ඇත්තේ බාහිර ශබ්ද හොඳින් ග්‍රහණය කර කන වෙත යොමු කිරීමටයි.
- ➔ අභ්‍යන්තර කන හා මුඛය සම්බන්ධ කරමින් යුෂ්ඨෙකීය නාලය පිහිටීම නිසා බාහිර වායුගෝලයෙහි පීඩනය හා මැද කනෙහි පීඩනය සම මට්ටමක පවත්වා ගත හැකි ය.
- ➔ කන ශරීරයේ සමබරතාවට හේතු වේ.

කන්වල රෝග

- බාහිර කන ආසාදනය වීම
- මැද කන ආසාදනය වීමෙන් කර්ණපටහ පටලය සිදුරුවීම, සැරව ගැලීම, ශරීරයේ තුල්‍යතාව නැති වීම
- ඇතුළු කන ආසාදනය වීමෙන් ශ්‍රවණ ස්නායු අක්‍රිය වී ශ්‍රවණය දුර්වල වීම

කන්වල සෞඛ්‍යය සුරැකීමට යහ පිළිවෙත්

1. කන තුළට බාහිර ද්‍රව්‍ය ඇතුළු කිරීමෙන් වැළකීම.
කනෙහි නිෂ්පාදනය වන කලාඳුරු ස්වාභාවිකව ගැලවී ඉවත් වේ. මේවා ඉවත් කිරීමට බාහිර ද්‍රව්‍ය (කන් හැඳි, කටු) කනට ඇතුළු කිරීම මගින් කන් බෙරයට හානි සිදු විය හැකි ය. ආසාදන ඇති වීමෙන් කනෙහි තුවාල ඇති විය හැකි යි. කන් බෙරයට යම් හෙයකින් හානි සිදු වුවහොත් ඇසීමට බාධා ඇති වේ.
2. අධික ශබ්දවලට කන් නිරාවරණය කිරීමෙන් වැළකීම
3. ජංගම දුරකතන, ශ්‍රවණ උපකරණ (ear phones) එක දිගට ම භාවිත නොකිරීම
4. උගුර, කන, නාසය, ආශ්‍රිත රෝගයක දී ඒ පිළිබඳ වෛද්‍යවරයෙකුගේ උපදෙස් හා ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම
5. සෙම් රෝග නිසා කන ආසාදනයට ලක් විය හැකි බැවින් සෙම් රෝග ඇති වීමට කන පරීක්ෂා කරවා ගැනීම.

6. කන් ඇසීමේ දුර්වලතා ඇත්නම් ඒ සඳහා පිළියම් යෙදීම - ශ්‍රවණ ආබාධ හේතුවෙන් කථන ආබාධ ද ඇති විය හැකි බැවින් නිසි ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම වැදගත් වේ.

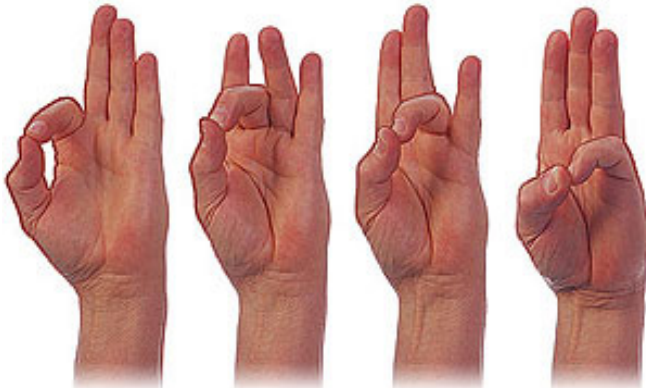
ඇඟිලි

- මිනිසාගේ අතෙහි ඇඟිලිවල විශේෂ හැකියාවන් ලෙස බල පරිග්‍රහණය සහ සියුම් පරිග්‍රහණය හැඳින්විය හැකි ය.

බල පරිග්‍රහණය යනු අතෙහි විශාල මාංශ පේශි භාවිතයෙන් ද්‍රව්‍ය තදින් ඇල්ලීමට ඇති හැකියාවයි.

සියුම් පරිග්‍රහණය යනු අතෙහි කුඩා මාංශ පේශි භාවිතයෙන් ද්‍රව්‍යයක් ඇල්ලීමට හෝ කාර්යයක් කිරීමට ඇති හැකියාවයි.

- පිළිමල් (ප්‍රතිවිරුද්ධ) මහපට ඇඟිල්ලක් පිහිටීම විශේෂ ලක්ෂණයකි. එනම් මහපට ඇඟිල්ල අනිත් ඇඟිලිවලට විරුද්ධව පිහිටුවා ගත හැකි ය. එසේ ම අනෙක් ඇඟිලි හතරට සමාන කාර්යයක් තනි ව සිදු කළ හැකි ය.
- අත්ල හා පාදයෙහි ඇඟිලි කෙළවර ස්නායු වැඩිපුර පිහිටීමෙන් සියුම් සංවේදන හඳුනාගත හැකි ය.
උදා: තාප සංවේදන, සිසිල් සංවේදන, වේදනා සංවේදන
- අතෙහි හා පාදයෙහි ඇඟිලි පුරුක් මායිමේ රේඛා හමුවේ. එය ඕනෑ ම තැනක සර්ෂණය ඇති කරලීමට සමත් ය. එම නිසා ඇඟිලිවලින් යමක් ඇල්ලීමේ දී දැඩි සර්ෂණයකින් ද්‍රව්‍යය බදා සිටී.
- ඇඟිලි කෙළවර සනකම් නිය පිහිටීමෙන් ඇඟිලිවලට ආරක්ෂාව ලැබේ.



11.8 රූපය - පිළිමල් මහපට ඇඟිල්ලක් පිහිටීම



අමතර දැනුමට

බොහෝ අපරාධ හමුවේ නීතිය අපරාධකාරයා සෙවීමට ඇඟිලි සලකුණු ලබා ගනී. මෙසේ සිදු කරන්නේ සෑම පුද්ගලයෙකුගේ ම ඇඟිලි සලකුණු එකිනෙකාගෙන් වෙනස් වන නිසා ය.

ඇඟිලිවලට හානි වන අවස්ථා

- පිහිවලින් ද්‍රව්‍ය කැපීමේ දී ඇඟිලි කැපී යාම
- යන්ත්‍රෝපකරණවලට අත්වල හා පාදවල ඇඟිලි හසුරීම
- මිටියෙන් තැලීම

ඇඟිලි ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා සෞඛ්‍ය පිළිවෙත්

1. අවධානයෙන් හා ආරක්ෂාකාරීව පිහිය, කතුර, මිටිය වැනි උපකරණ භාවිතය
2. ඇඟිලි හා නිය පිරිසිදුව තබා ගැනීම
3. යම් යම් කාර්යයන්හි නිරත වීමේ දී පළඳින අත් ආවරණ ද සපත්තු ද, බුට්ස් ආදිය පළඳා වැඩි වේලාවක් තබා නොගැනීම.

සාරාංශය

අපගේ බාහිර පෙනුමට හේතු වන ශරීර අංග ලෙස සම, හිසකෙස්, නිය, තොල්, දත්, ඇස්, කන් හඳුන්වා දිය හැකි ය. මෙම ශරීරාංග පිරිසිදුව සහ සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව පවත්වා ගැනීම සඳහා සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ක්‍රම ඇත.

ශරීරයේ විශාල ම ඉන්ද්‍රිය වන සමෙහි ප්‍රයෝජන රාශියකි. අභ්‍යන්තර පද්ධති සියල්ල ආවරණය කරමින් සිරුරට ආරක්ෂාව සපයන සම සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව පවත්වා ගත යුතු වේ.

හිසෙහි ආරක්ෂාව සඳහා ඇති හිසකෙස් පවිත්‍රව තබා ගැනීමෙන් හිසකෙස් ආශ්‍රිත රෝග වැළකෙන අතර, මනා පෙනුමක් ද ලැබේ.

අත් හා පාද කෙළවර ස්වාභාවික පිහිටීමක් වන නිය පිරිසිදුව හා ආරක්ෂිතව තබා ගත යුතු ය.

සිරුරේ අභ්‍යන්තර ආරක්ෂාවටත් බාහිර පෙනුමටත් තොල් ආරක්ෂා කර ගැනීම වැදගත් වේ.

ජීවිත කාලයේ නැවත නැවත නොවැඩෙන එක් වතාවක් පමණක් එන ස්ථිර දත් ජීවිතයේ අවසානය තෙක් ආරක්ෂා කර ගැනීම ඉතා වැදගත් ය.

ද්විතේනික දෘෂ්ටිය ලබා දෙන ඇස් ආරක්ෂාකාරීව හා නිරෝගීව පවත්වා ගැනීමත්, ශ්‍රවණය ඇති කරන ඉන්ද්‍රිය වන කන සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව තබා ගැනීමත් වැදගත් වේ.



අභ්‍යාස

නිවැරදි පිළිතුර තෝරන්න.

1. සමෙහි හටගත හැකි රෝගයක් නොවන්නේ,
 - i. පොතු කබර
 - ii. පිළිකා
 - iii. බිටෝලප
 - iv. පණු හොරි
2. ඇස්වල නිරෝගී බව ලැබෙන, ආහාරවල අඩංගු විටමින් වර්ගයකි.
 - i. විටමින් A
 - ii. විටමින් B
 - iii. විටමින් C
 - iv. විටමින් E
3. කන් සඳහා සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ක්‍රමයක් නොවන්නේ,
 - i. කන් හැඳි මගින් කලාඋරු ඉවත් කිරීම
 - ii. 'කොටින් බඩස්' කන් තුළට දැමීමෙන් වැළකීම
 - iii. අධික ශබ්දවලට කන් විවෘත නොකිරීම
 - iv. කන් නිතර ඇඟිලිවලින් කැසීමෙන් වැළකීම
4. හිසකෙස් පිරිසිදු කිරීම සඳහා සමහරු ෂැම්පු ගල්වති. ෂැම්පු ගල්වීමෙන් පසු කළ යුතු වැදගත් කාර්යයක් වන්නේ,
 - i. ෂැම්පු සුවඳ රඳවා ගැනීම සඳහා හිසකෙස් සම්පූර්ණයෙන් නොසේදීම
 - ii. හිසකෙස් පිරිමැදීම
 - iii. හිස් කබල සම්බාහනය කිරීම
 - iv. පිරිසිදු වතුරෙන් කිහිප වරක් සෝද ෂැම්පු සම්පූර්ණයෙන් ඉවත් කිරීම
5. නිය සුරැකිය හැකි ආරක්ෂිත පිළිවෙතක් නොවන්නේ,
 - i. නිය කොටට කපා තබා ගැනීම
 - ii. නිතර නිය සැපීම
 - iii. පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගැනීම
 - iv. උපකරණ භාවිතයේ දී නිය ආරක්ෂා කර ගැනීම
6. කිරි දත් හැලෙන කාලයේ දී මුලින් ම වැටී යාමට වැඩි ප්‍රවණතාවක් දක්වන දත් වර්ගය කුමක්ද?
 - i. කාන්තක දත්
 - ii. රදනක දත්
 - iii. පුරුශ්චාර්වක දත්
 - iv. චාර්වක දත්
7. වැඩුණු මිනිසාගේ මුඛයේ තිබිය හැකි උපරිම චාර්වක දත් සංඛ්‍යාව වන්නේ,
 - i. 8 කි.
 - ii. 4 කි.
 - iii. 12 කි.
 - iv. 10 කි.
8. ඇස්වල ද්විතේනික දෘෂ්ටි හැකියාව නිසා,
 - i. ඇසට ආගන්තුක ද්‍රව්‍ය ඇතුළු වීම වළකී
 - ii. වස්තුවක ත්‍රිමාණ හැඩය සහ පිහිටි දුර පැහැදිලි කර ගත හැකි ය
 - iii. දුරින් ඇති වස්තු පමණක් පැහැදිලිව පෙනේ
 - iv. වපරය වැඩි වේ
9. ඇසට හානි විය හැකි අවස්ථාවකි,
 - i. සෘජුව වන්දුග්‍රහණයක් දෙස බැලීම
 - ii. සෘජුව සූර්යග්‍රහණයක් දෙස බැලීම
 - iii. දූල්වෙන් විශාල බල්බයක් දෙස සෘජුව බැලීම
 - iv. දිගු වේලාවක් ඇසි පිය නොහෙලා බලා සිටීම

10. කනට කුහුඹුවෙක් හෝ වෙනත් ආගන්තුක ද්‍රව්‍යයක් ඇතුළු වූ විට නොකළ යුත්තේ පහත සඳහන් ඒවායින් කවරක්ද?
 - i. කනට කන් හැන්දක් ඇතුළු කර ද්‍රව්‍ය ඉවත් කිරීමට උත්සාහ කිරීම
 - ii. කනට පිරිසිදු ජලය ස්වල්පයක් ඇතුළු කොට නැවත හිස හරවා ඉවත් කිරීම
 - iii. පිරිසිදු පොල්තෙල් ස්වල්පයක් කනට දැමීම
 - iv. වෛද්‍යවරයෙකු වෙත රැගෙන යාම
11. තොල් ආශ්‍රිතව ඇති වන රෝගයක් නොවන්නේ,
 - i. තොල් ආසාදනය වීම
 - ii. පිළිකා ඇති වීම
 - iii. උඳුගොව්වන් කෑම
 - iv. බෙදුනු තොල්
12. මිනිසාගේ දෙඅත්වල මහපට ඇඟිල්ල පැවතීමේ වැදගත්ම ප්‍රයෝජනයකි,
 - i. අලංකාරය ඇති වීම
 - ii. ස්නායු සංවේදන ඇති වීම
 - iii. සියුම් බල පරිග්‍රහණ හැකියාව තිබීම
 - iv. ඇඟිලිවට ආරක්ෂාව ලැබීම