

# ඔබේ පිළිකා අවදානම අඩුකර ගන්න

## ඔබට පිළිකා වැළඳීමට පුදුවන

පිළිකා යනු අතික් අයට මතුවන දෙයක් ලෙස බොහෝ දෙනා සිතයි. ඔබටද පිළිකා වැළඳිය හැකි බව තේරුම් ගැනීම වැදගත්ය.

ඔස්ට්‍රේලියාවේ පිළිකා නිසා සිදුවන මරන වලින් තුනෙන් එකකටත් වඩා ප්‍රමාණයක් වැළැක්වීමට පුදුවන.

ඔබගේ ජීවන රටාවේ වෙනස්කම් ඇතිකර කරගැනීම තුළින් පිළිකා වැළඳීමට ඇති අවදානම අඩු කරගැනීමට උපකාරී විය හැකිය. මේ තොරතුරු පත්‍රිකාව ඔබට එය කළහැකි ආකාරය පෙන්වා දෙයි.

### පිළිකා වැළඳීමට ඔබට ඇති අවදානම අඩුකර ගන්නේ කෙසේද

- නිතිපතා පිළිකා පරීක්ෂණ කරගන්න
- අසාමාන්‍ය වෙනස්කම් ඇතිදැයි සෙවිල්ලෙන් ඉන්න
- සිරුරේ බර නිරෝගී මට්ටමක තබාගන්න
- මත්පැන් සීමා කරන්න
- සෞඛ්‍යමත් ආහාර අනුභව කරන්න
- කායිකව ක්‍රියාකාරී වන්න
- පමනට වඩා ඉර අවිටේ සිටීමෙන් වලකින්න
- දුම් පානය අත්හරින්න

## නිතිපතා පිළිකා ඇත්දැයි පරීක්ෂණ කරගන්න

කල්තියා සොයාගැනීමෙන් බොහෝමයක් පිළිකා වර්ග වලට සාර්ථකව ප්‍රතිකාර කිරීමට ඇති හැකියාව වැඩිවේ.

**පරීක්ෂණ** මගින් පිළිකා කල්තියා සොයා ගැනීමට උපකාර වේ. පහත සඳහන් දේවල් අපි නිර්දේශ කරනවා මෙන්ම උනන්දු කරවමු:

- **බඩවැටේ පිළිකා** නිබේදැයි පිරික්සීම පිනිස වයස 50ට වඩා වයසැති පිරිමින් සහ කාන්තාවන් සෑම අවුරුදු දෙකකටම වරක් අසුවී ගුප්ත රුධිර පරීක්ෂණයක් [faecal occult blood test (FOBT)] කල යුතුයි.

- **පියඳුරු පිළිකා** නිබේදැයි පිරික්සීම පිනිස වයස 50 සහ 69 අතර වයසැති කාන්තාවන් සෑම අවුරුදු දෙකකටම වරක් මැමොග්‍රෑෆියක් (mammogram) ලබා ගත යුතුයි.
- **ගැබ්ගල පිළිකා** මතුවීමට තුඩුදෙන මුල් වෙනස්කම් නිබේදැයි පිරික්සීම පිනිස වයස 18 සහ 70 අතර වයසැති කාන්තාවන් සෑම අවුරුදු දෙකකටම වරක් පැප් පරීක්ෂණයක් (Pap Test) ලබා ගත යුතුයි.

**පුරුස්ථිත පිළිකා (prostate cancer)** පිරික්සීම සඳහා දැනට පරීක්ෂණ වැඩසටහනක් නොමැත. පුරුස්ථිත පිළිකා ගැන සැලකිලිමත් පිරිමින් අදාළ පරීක්ෂණ පිළිබඳව දැනගැනීම පිනිස තම වෛද්‍යවරයා සමඟ සාකච්ඡා කල යුතුය. වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා [prostatehealth.org.au](http://prostatehealth.org.au) වෙබ් අඩවියට පිවිසෙන්න.

## අසාමාන්‍ය වෙනස්කම් ඇතිදැයි සෙවිල්ලෙන් ඉන්න

තමන්ගේ සාමාන්‍ය සෞඛ්‍යය තත්වය කුමක්දැයි තමන් දැනගෙන සිටීම වැදගත්ය. යම්කිසි අසාමාන්‍ය වෙනස්කමක් පෙනුනොත් හෝ කුහුලක් මතුවුවහොත් ඔබේ වෛද්‍යවරයා හමු වන්න.

මේ දේ ගැන සෙවිල්ලෙන් සිටින්න:

- සනීප නොවෙන ඉඳිමුම් හෝ තුවාල
- සනීප නොවෙන කැස්ස හෝ බැරැන්ඩ් කටහඬ
- ඔබට තේරුම් ගත නොහැකි ලෙස බර අඩුවීම
- හැඩය, විශාලත්වය හෝ පාට වෙනස්වන ලපයක් හෝ හමේ පැල්ලමක්
- ඔබේ මලපහ කිරීමේ පුරුද්දේ වෙනස්කමක් හෝ මල සමග ලේ යාම.

මේ ලකුණු තිබීමෙන් ඔබට අනිවාර්යෙන්ම පිළිකා නිබේදැයි අදහස් නොවෙන නමුත් එවා ගැන පරීක්ෂණය කර බැලීම වැදගත්ය. පවුලේ පිළිකා ඉතිහාසයක් ඇති අය තමන්ට එහි ඇති අවදානම ගැන තම වෛද්‍යවරයා සමඟ සාකච්ඡා කල යුතුය.

### ප්‍රතිශක්තිකරණය

නිතිපතා පැප් පරීක්ෂණ කරගැනීමට අමතරව, ගැබ්ගල පිළිකා එන්නත ලබා ගැනීම ගැන උනන්දු සහ සහිතව පිළිකා වැළඳීම වලක්වා ගැනීමට උපකාරී වේ.

වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා [cervicalcancervaccine.org.au](http://cervicalcancervaccine.org.au) වෙබ් අඩවිය පිවිසෙන්න.

### සිරුරේ බර නිරෝගී මට්ටමක තබාගන්න

පිළිකා කවුන්සිලයේ (Cancer Council) පර්යේෂණ වලින් පෙන්නුම් කරනුයේ පිරිමින්ට ඔවුන්ගේ ඉහත සෙන්ටිමීටර 100කට වඩා වැඩිවූ විටත්, කාන්තාවන්ට ඔවුන්ගේ ඉහත සෙන්ටිමීටර 85කට වඩා වැඩිවූ විටත් සමහරක් වර්ග වල පිළිකා වැළඳීමට ඇති අවදානම වැඩිවන බවයි. බඩවැලේ, පියගුරු සහ අන්තනාලිකා (oesophagus) පිළිකා මෙම වර්ග වලට අයත් වේ.

සිරුරේ බර නිරෝගී මට්ටමක තබාගැනීම යනු ඔබ අනුභව කරන ආහාර සහ ඔබ යෙදෙන ව්‍යායාම ප්‍රමාණය අතර සමබරතාවයක් පවත්වා ගැනීමයි.

#### උපදෙස්

- සීනි සහ තෙල් අධික කැම සහ බීම අඩු කරන්න.
- සීනි දමා පැණිරස කළ මෘදු බීම, පලතුරු බීම සහ මද්‍යසාර අඩු කරන්න, නැතිනම් එවායින් වලකීන්න.
- වැඩිහිටියන් සඳහා මේද රහිත හෝ මේද අඩු කිරි සහ කිරි ආහාර තෝරා ගන්න.
- එළවළු වැඩිපුර අනුභව කරන්න.
- මේද රහිත මස් තෝරා ගන්න.
- ඔබේ පිශානට සුදු ප්‍රමාණයක් කැම වෙදා ගන්න.

### මත්පැන් සීමා කරන්න

සාමාන්‍ය ප්‍රමාණයක් මත්පැන් පානය වුවද මුඛයේ, ග්‍රසනිකාවේ, අන්තනාලිකාවේ, අක්මාවේ, පියගුරු සහ බඩවැලේ පිළිකා හටගැනීමේ අවදානම වැඩි කරයි. මත්පැන් පානය ඔස්ට්‍රේලියාවේ වසරකට පිළිකා 5,000කට වඩා වැඩි ගණනක් හා සම්බන්ධය. සෑම පියගුරු පිළිකා පහකින් එකක්ද මීට ඇතුළත් වේ.

ඔබට පිළිකා හටගැනීමට ඇති අවදානම අඩු කර ගැනීම පිනිස මත්පැන් බීම සීමා කරන්න. මත්පැන් බීමෙන් සහමුලින්ම වැලකීම ඊටත් වඩා යහපත්ය. ඔබ මත්පැන් පානය කරන්නේ නම් අප පහත පෙනෙන දේ රෙකමදාරු කරන්නනමු:

- දිනකට සම්මත බීම වීදුරු දෙකකට වඩා පානය නොකරන්න
- අඩුම වශයෙන් සෑම සතියකම දවසක් හෝ දෙකක් මත්පැන් පානය නොකර සිටින්න.

එක සම්මත බීම වීදුරුවක් යනු:

- බීර මිලිලීටර 285 (එක බීර වීදුරුවක්)
- වයින් මිලිලීටර 100 (එක කුඩා වයින් වීදුරුවක්)
- ස්ප්‍රිතු බීම වර්ග මිලිලීටර 30 (එක ස්ප්‍රිතු බීම මිම්මක්).

මත්පැන් මගින් කිසිම වර්ගයක පිළිකා වලට ආරක්ෂාවක් ලබා නොදේ. ඔබ මත්පැන් පානය කරන්නේ නම්, වගකීමකින් යුතුව පානය කරන්න.

#### උපදෙස්

- මත්පැන් බීම විශේෂ අවස්ථා වලට පමණක් සීමා කරන්න.
- මත්පැන් වෙනුවට වතුර බොන්න.
- ඔබේ බීම මිශ්‍ර කරන්න. උදාහරණයක් ලෙසට බීර සමග ලෙමනේඩ් , සුදු වයින් සමග සෝඩා ( mineral water), ස්ප්‍රිතු සමග අඩු-කැලරි මෘදු බීම මිශ්‍ර කර බලන්න.
- මද්‍යසාර-අඩු බීම වර්ග තෝරා ගන්න ( low-alcohol drinks).

### සෞඛ්‍යමත් ආහාර අනුභව කරන්න

සෞඛ්‍යමත්, සමබර ආහාර ඔබට වැඩි ශක්තිය ගෙනදෙන අතරම සිරුරේ බර නිරෝගී මට්ටමක තබාගැනීමටද උපකාරී වේ. මෙමගින් ඔබට පිළිකා හටගැනීමට ඇති අවදානම අඩු කර ගැනීමටද පුදුවන

පලතුරු සහ එළවළුවල මේද සහ කැලරි අන්තර්ගතය අඩුය. මේවා පෝෂ්‍ය ගුණයෙන් අධිකය. එනිසා මේවා ඔබේ දිනපතා ආහාරයේ වැදගත් කොටසකි.

රතු මස් (විශේෂයෙන්ම සැකසූ මස් processed meat) වැඩිපුර ආහාරයට ගැනීමෙන් බඩවැලේ පිළිකා හටගැනීමට ඇති අවදානම වැඩිවේ.

#### උපදෙස්

- දිනකට එළවළු ආහාර පංගු පහක් සහ පලතුරු පංගු දෙකක් ආහාරයට ගන්න. පංගුවක් යනු අතලොස්සක ප්‍රමාණයකි
- නිවුඩු පාන් වර්ග සහ පුර්ණධාන්‍ය තෝරා ගන්න.
- රතු මස් සතියකට දෙවරක් හෝ තුන් වරක් පමණක් ආහාරයට ගන්න. එක පංගුවක් යනු දළ වශයෙන් ඔබේ අල්ලට අඟුවන ප්‍රමාණයයි.
- සොස්ප්, ටරුන්කට්ටි, සලාම්, වේකන් සහ හැම් කැම සීමා කරන්න, නැතිනම් වලකීන්න.
- Traffic Light Food Tracker app. මෘදුකාංගය නොමිලේ බාගන්න. ඔබ මිලට ගන්නා පැකට් කරන ලද ආහාර වල අඩංගු සීනි, මේද, සහ ලුණු මට්ටම මෙමගින් පෙන්නුම් කරයි. සෞඛ්‍යමත් ආහාර තෝරා ගැනීමට එය පාවිච්චි කරන්න.

### කයිකව ක්‍රියාකාරී වන්න

නිතිපතා ශාරීරික ක්‍රියාකාරීකම් වල යෙදීම පියගුරු සහ බඩවැලේ පිළිකා හටගැනීමේ අවදානම අඩු කරයි. ඇගේ බර නිරෝගී මට්ටමක තබාගැනීමටද එය උපකාරී වේ.

අප නිර්දේශ කරනු ලබන්නේ:

- එක පැයක මධ්‍යස්ථ ප්‍රමාණයේ ක්‍රියාකාරීකම් (උදාහරණයක් ලෙසට, ඉක්මනින් ඇවිදීම, මධ්‍යම වේගයෙන් පිහිනීම හෝ බයිසිකල් පැදීම)
- දිනපතාම වාගේ විනාඩි 30ක ක්‍රියාශීලී ක්‍රියාකාරීකම් (උදාහරණයක් ලෙසට, පාපන්දු, ස්කොෂ් ක්‍රීඩාව, පැසිපන්දු, මද වේගයෙන් දිවීම සහ වේගයෙන් බයිසිකල් පැදීම) මධ්‍යම වේගයෙන් පිහිනීම හෝ බයිසිකල් පැදීම).

**උපදෙස්**

- ඔබට හැකි සෑම ආකාරයකටම ක්‍රියාශීලී වන්න.
- කඩ සාප්පුවට වාහනයෙන් ගමන් කරනවා වෙනුවට ඇවිදන්න.
- ඔබේ දිවා ආහාර විවේකයේදී ඇවිදන්න.
- වැඩට යනවිට ඇවිදගෙන හෝ බයිසිකලයෙන් යන්න.
- උඩ තට්ටුවලට සෝපානයෙන් හෝ එස්කලේටරයෙන් යනවා වෙනුවට පඩි පෙලෙන් නගන්න.
- රෙහිස් ක්‍රීඩාව, පිහිනීම හෝ නැටීම වැනි ඔබට විනෝදය ගෙන දෙන හෝ මිතුරකු සමඟ කල හැකි ක්‍රියාකාරීකම් වල යෙදෙන්න.
- ඔබේ රැකියාව ඉදහන කරන දෙයක් නම්, නිතර ක්‍රියාකාරී විරාම ගන්න. දවස පුරා හැකි තරම් එහා මෙහා යන්න.
- ක්‍රියාකාරීකම් කරදරයක් සේ නොව හොඳ අවස්ථාවක් සේ සලකන්න.

**ඉර අවිච්ඡාදන උපදේශන (Be SunSmart)**

අවශ්‍ය ප්‍රමාණයක් විටමින් ඩී ලබා ගැනීමත් සමඟම පිළිකා හට ගැනීමට ඇති අවදානමත් යන කරුණු දෙක අතර තුළනයක් ලබාගැනීම වැදගත්ය. සෑප්තැම්බර සිට අප්‍රේල් දක්වා කාලය තුළ වික්ටෝරියාවේ පාර ජම්බුල [ultraviolet (UV)] මට්ටමේ සාමාන්‍යය තුනක් හේ ඊට ඉහල ගනණකි. ඉර අවිච්ඡාදන ආරක්‍ෂාවීම අවශ්‍යය. වික්ටෝරියාහු වැසියෝ බොහෝ දෙනෙකුට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයක් විටමින් ඩී ලබා ගැනීම සඳහා දිනපතා පෙරවරු 10ත් පසුවරු 3ත් අතර මිනිත්තු කීපයක් ඉර අවිච්ඡාදන ප්‍රමාණවත්ය.

ඉර අවිච්ඡාදන ඔබට ආරක්‍ෂා කර ගැනීමට:

- ඉර අවිච්ඡාදන ඔබට ආරක්‍ෂා කරන ඇඳුම් අඳින්න.
- ඔබ ඉර අවිච්ඡාදන යාමට විනාඩි 20කට පෙරත්, ඉන්පසු සෑම පැය දෙකකට වරකුත් **SPF30+** ප්‍රඵල පරාසයේ ජල ප්‍රතිරෝධක සත්ස්ක්‍රීන් ( **SPF30+ broad-spectrum water-resistant sunscreen**) ආලේප කරන්න.
- ඔබේ මුහුණ, බෙල්ල සහ කන් ආරක්‍ෂා වෙන තොප්පියක් පළඳින්න.
- හෙවණේ සිටින්න.
- අභි කන්නාඩි පළඳින්න – එවා ඔස්ට්‍රේලියාහු ප්‍රමිතියට අනුකූල බව සහතික කර ගන්න.

මැයි සිට අගෝස්තු පෙක් විටමින් ඩී ලබා ගැනීම සඳහා බොහෝ දෙනාට අවශ්‍ය වන්නේ සතිසතකට දින කිහිපයක් අතරේ පැය දෙකේ සිට පැය තුනක් දක්වා ඉර අවිච්ඡාදන සීමාව පමණි, ඔබ ඉර එලියේ දිග වේලාවක් නොසිටින්නේ නම් හෝ හිමේ හෝ පාර ජම්බුල ගනණ තුන හෝ ඊට ඉහල ගිය විටක එලියේ නොසිටින්නේ නම් සාමාන්‍යයෙන් ඔබට ඉර අවිච්ඡාදන ආරක්‍ෂා වීම අවශ්‍ය නැත. ස්වභාවිකව තද කළු හමක් ඇති අයට මීට වඩා තුන් ගුණයේ සිට හය ගුණයක් දක්වා ඉර අවිච්ඡාදන අවශ්‍යය.

**උපදෙස්**

- **sunsmart.com.au** අඩවියට පිවිස **SunSmart UV Alert** බලන්න. නැතහොත් ඔබේ පුවත්පතේ කාලගුණ වාර්තා පිටුව බලන්න.
- අඩුම ගනනේ තුන් මාසයකට වරක්වත් ඔබේ සමේ යම් වෙනස්කම් ඇතිවී තිබේදැයි පිරික්සා බලන්න.
- සනීප නොවෙන උගුරේ වේදනාවක්, හදිසියේ මතු වූ ලපයක්, හදිසියේ ලේ ගලන්නට පටන්ගත් ලපයක් ,විශාලත්වය, ගතකම, හැඩය හෝ පාට වෙනස් වෙනතට පටන්ගත් ලපයක් ඔබට ඇත්නම් ඔබේ වෛද්‍යවරයා හමුවෙන්න.
- සමහරක් අය විටමින් ඩී අඩු වීමේ අවදානමට මුහුණ දෙති. ස්වභාවිකව තද කළු හමක් ඇති අය හෝ ඉර එලිය ඉතා අඩුවෙන් ලබා ගන්නා හෝ කොහෙන්ම ලබා නොගන්නා අය, සහ මවු කිරි බී වැඩුණ සමහර ලදරුවන් මේ කොටසට අයත් වේ. ඔබට ඔබේ විටමින් ඩී ගැන පශ්චාත්ත අත්හැරීම ඔබේ වෛද්‍යවරයා හමුවෙන්න.
- **SunSmart app.** මෘදුකාංගය නොමිලේ බාගන්න. ඔබේ පලාතේ පාර ජම්බුල ප්‍රමාණය, යාවත්කාලීන කාලගුණ තොරතුරු, විටමින් ඩී පිලිබඳ උපදෙස් සහ සත්ස්ක්‍රීන් කැල්කියුලේටරයක් මෙමගින් ලබා දෙයි.

වැඩි විස්තර සඳහා **sunsmart.com.au** වෙබ්අඩවියට පිවිසන්න.

**දුම්පානය අතහැරීම**

ඉක්මනින් ඔබ දුම්බීම අතහැර තරමට පිළිකා හට ගැනීමට ඔබට ඇති අවදානමද අඩු කර ගත හැකි වේ. දුම්බීම අතහැරීමට කවදාවත් ප්‍රමාද වැඩි නැත.

පිළිකා නිසා ඇතිවන මරණ වලින් පහෙන් එකක් පමණ දුම් පානය නිසා සිදු වූ මරණයන්ය. සෑම වසරකම ඔස්ට්‍රේලියාහු වත් 10,000 කටත් වැඩි ගනණක් දුම් පානය හා සම්බන්ධ පිළිකාවකට ගොදුරු වේ.

දුම්බීම පෙනහැල්ලේ, මුඛයේ, නාසයේ, කෝටරයේ, උගුරේ, ස්වරාලයේ, බිම්බකෝෂයේ, බඩ වැලේ, මුත්‍ර වාහිනියේ, මුත්‍රාශයේ, අක්මාවේ, වකුගඩුවේ, අන්තනාලිකාවේ, අත්හසයේ, දිවේ, ගැබ්ගෙයේ, ඇට මිදුළු (ඇට මිදුළු ලියුකීම්කාව) සහ ආමාශයේ පිළිකා හට ගැනීමට හේතුවේ.

ඔබ දුම් පානය නොකළත්, අනික් අයගේ සිගරට් දුම ආශ්වාස කිරීමෙන් ඔබට පිළිකා හට ගැනීමට ඇති අවදානම වැඩි විය හැක. දුම්බොන්නන් විසින් පරිසරයට මුදාහරින දුමෙන් (second-hand tobacco smoke ) ප්‍රවේශම් වන්න.

වික්ටෝරියාවේ සියලුම තැබැරැම් සහ සමාජ ශාලා වලත් හෝපනාගාර සහ වැඩ කරන ස්ථාන ඇතුළත් දැන් දුම් පානය තහනම්ය.

**උපදෙස්**

- **13 78 48** ඔස්සේ Quitline (කවීට්ලයින්) අමතන්න. එවිට උපදේශකයකුගෙන් උපදෙස් ලබා ගැනීමටත් නොමිලේ දුම්බීම අත්හැරීමේ තොරතුරු කට්ටලය ගෙන්වා ගැනීමටත් ප්‍රඥවන.
- දුම්බීම අත්හැරීම ගැන උපදෙස් සහ තොරතුරු ලබා ගැනීමට [quit.org.au](http://quit.org.au) වෙබ් අඩවියට පිවිසෙන්න. ඔබට **Quit Coach** ( කවීට් පුහුණුකරුවාගේ) සේවය ලබා ගැනීමටද ප්‍රඥවන. මොහු ඔබ සිටින තත්වය ගැන උපදෙස් දෙන අන්තර්ජාල පුහුණුකරුවෙකි.
- පුහුණුව සහ දුම්බීම අත්හැරීමේ බෙහෙත් ලබාගන්නා අයට දුම්බීම අත්හැරීමට හොඳම අවස්ථාව ලැබේ.
- ඔබට යම් කෙනෙක් සිගරට්ටුවක් දුන්නොත් ‘සතුතියි, නමුත් මම දුම් පානය කරන්නේ නැහැ’ යනුවෙන් පවසන්නට පුරුදු වෙන්න.
- ඔබ දුම් නොබොන්නෙක් ලෙස සිතාගන්න.

**Multilingual Cancer Information Line  
(බහුභාෂා පිළිකා තොරතුරු දුරකථනය)**

භාෂා පරිවර්තකයෙකුගේ සහාය ඇතුළු පළපුරුදු පිළිකා සාත්තුකේවකයෙක් සමග කතා කිරීම සඳහා මේ පියවර අනුගමනය කරන්න;

1. සදාදා සිට සිකුරාදා දිනවල පෙරවරු 9 සිට පස්වරු 5 දක්වා කාලය තුළ **13 14 50** ඔස්සේ **Translating and Interpreting Service** ( භාෂා පරිවර්තන සේවය) අමතන්න
2. ඔබට අවශ්‍ය භාෂාව කියන්න.
3. භාෂා පරිවර්තකයෙක් ලැබෙන තුරු දුරකථනයේ රැඳී සිටින්න (මිනිත්තු 3ක් දක්වා ගතවිය හැක).
4. **Cancer Helpline** (පිළිකා උපකාර දුරකථනයට) 13 11 20 ඔස්සේ සම්බන්ධ කරදෙන ලෙස භාෂා පරිවර්තකයාට කියන්න
5. ඔබට භාෂා පරිවර්තකයා සහ පිළිකා සාත්තුකේවකයෙක් සමග සම්බන්ධ කරනු ඇත.

ඔබේ භාෂාවෙන් වැඩිදුර පිළිකා තොරතුරු සහ උපකාර ලබා ගැනීමට හෝ වෙනත් භාෂා වලින් මෙම තොරතුරු පත්‍රිකාව කියවීමට [www.cancervic.org.au/multilingual](http://www.cancervic.org.au/multilingual) වෙත පිවිසෙන්න.

**අවසන් වරට යාවත්කාලීන කලේ:** 2011 නොවැම්බර

