සුවනාරී සායන සේවාව

සුවනාරී සායන සේවාව බිහිවීමට තුඩුදුන් කරුණු

- පවුල් සෞඛ්‍ය වැඩසටහන සමග ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය සංකල්පය ඒකාබද්ධව ඇතුලත්වීම

- බෝ නොවන රෝගී තත්ව ඇතිවීමේ අවදානම ඉහලයාම හා එමගින් සිදුවන මරණ සංඛ්‍යාව ඉහල යාම
  - ආයු කාලය වැඩිවීම, ජීවන රටාවේ හා චර්යාත්මක වෙනස්කම්

- රෝග වැලැක්වීමේ ක්‍රම වේදයන්

  ප්‍රාථමික - ද්විතීයික - තෘතීයික

- සේවාවන් සැපයීම සඳහා පවත්නා සෞඛ්‍ය රාමුව ඵලදායි ලෙස යොදා ගැනීම

සුවනාරි සායන සේවාව

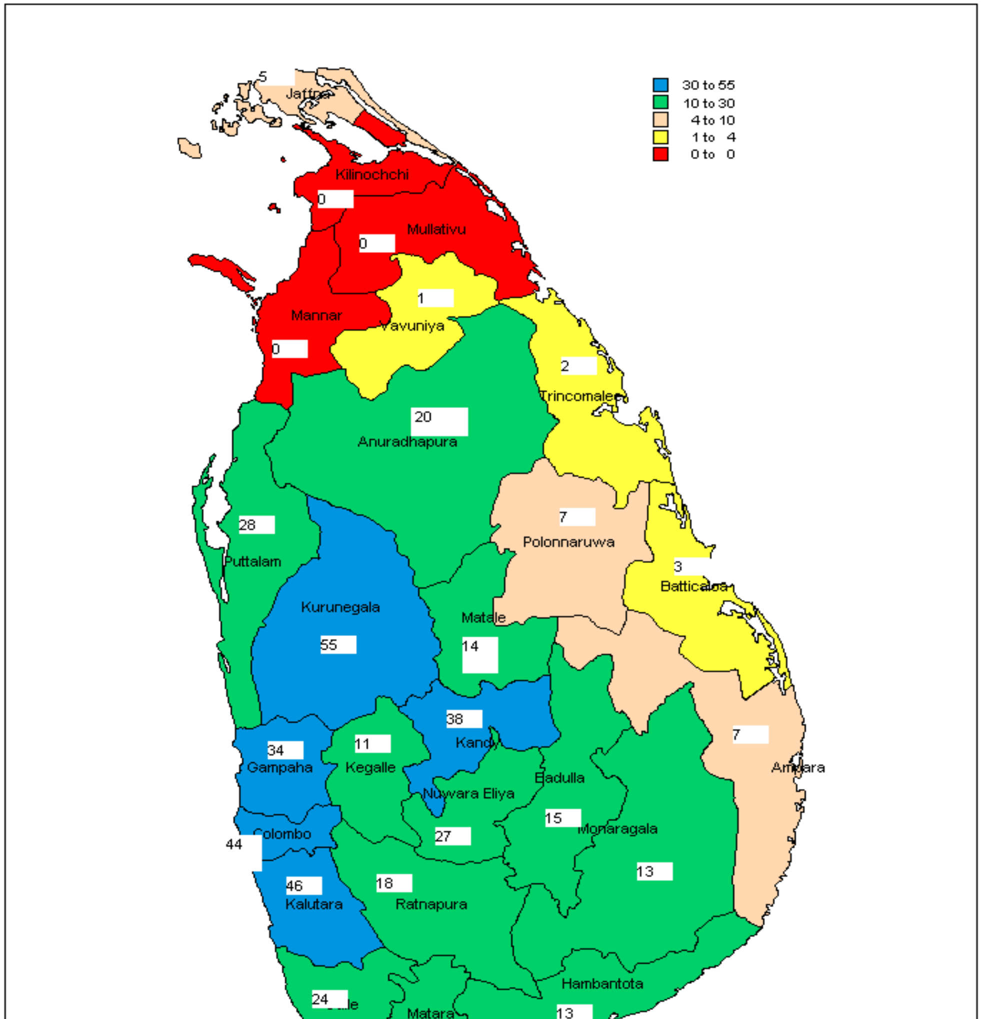
අරමුණ:

වයස අවුරුදු 35 හා වැඩි කාන්තාවන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්වය නගා සිටුවීමේ අරමුණින්, ඔවුන් අතර බහුලව ඇතිවන බෝ නොවන රෝගී තත්වයන් හඳුනා ගැනීම සඳහා පවත්වන සායනයකි.

සායනය

- ස්ථානය - ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිළධාරී කාර්යාලය/රෝහල
- සායන සංඛ්‍යාව සහ වාර ගණන - ප්‍රදේශයේ ජනගහනය හා භූමි ප්‍රමාණය මත තීරණය වේ.
- සායනයට සහභාගි වන සංඛ්‍යාව - එක් සායනයකට කාන්තාවන් 20 - 25 පමණ

සායන



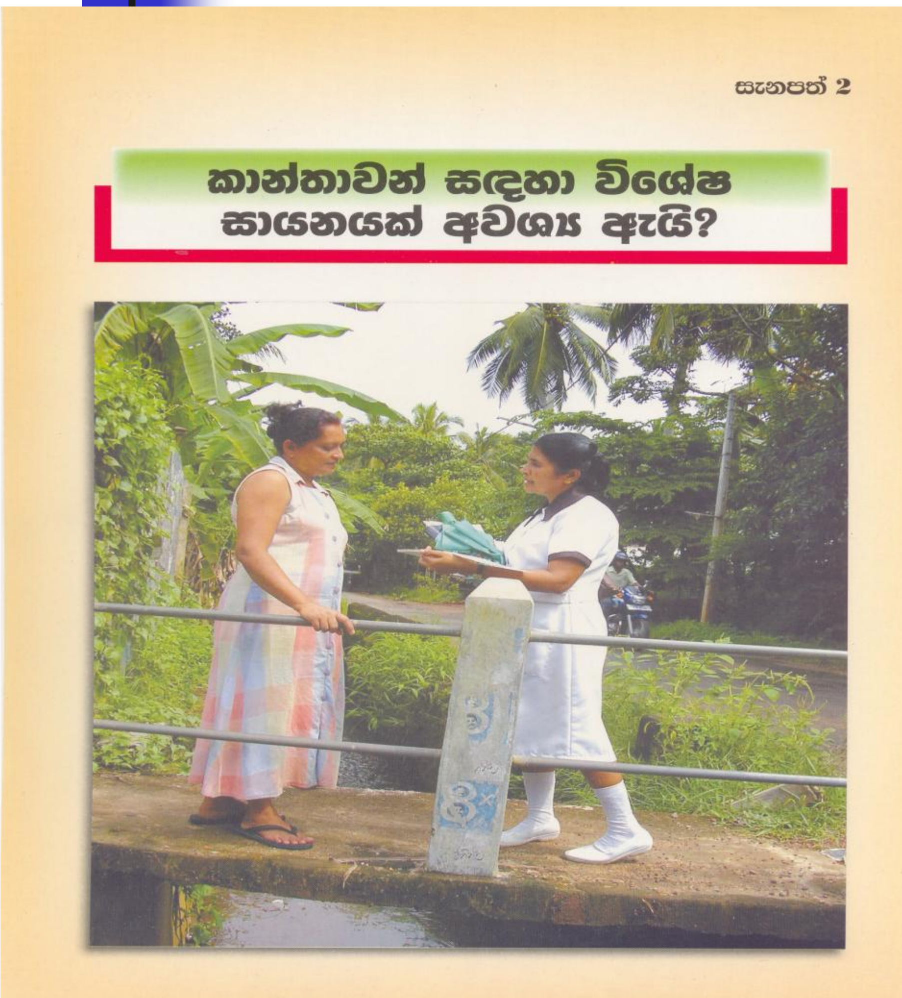
30 to 55
10 to 30
4 to 10
1 to 4
0 to 0
5
Jaffna
Kilinochchi
0
Mullativu
0
1
Vavuniya
Mannar
0
2
Trincomalee
20
Anuradhapura
28
Puttalam
7
Polonnaruwa
3
Batticaloa
Kurunegala
55
Matale
14
38
Kandy
34
Gampaha
11
Kegalle
Badulla
Nuwara Eliya
7
15
Monaragala
27
13
Colombo
44
46
Kalutara
18
Ratnapura
Hambantota
24
Matara
13

පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිළධාරිණියගේ කාර්යභාරය:

සුවනාරි සායන කටයුතුවලදී පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිළධාරිණියගේ කාර්යභාරය:

- සායන සඳහා කාන්තාවන් යොමුකිරීම
- සායන කටයුතු සංවිධානය කිරීම
- සේවාවන් ලබාදීම
- හඳුනාගත් රෝගීන් සඳහා පසු විපරම් කිරීම

සායන සඳහා කාන්තාවන් යොමුකිරීම



- ගෘහ පිවිසුම්වලදී
- සායනවල සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන දේශන වලදී
- වෙනත් සමිති/රැස්වීම් වලදී
- යෝග්‍යතා පවුල් ලියාපදිංචි කිරීමේ ලේඛණය තුලින්
- රෝග හඳුනාගැනීමේ සේවාව පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම
- ලබාගත හැකි සේවාවන් පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම

සේවාවන්

1. සාමාන්‍ය කායික පරීක්ෂාව
2. රුධිර පීඩනය පරීක්ෂාව
3. මුත්‍රාවල සීනි පරීක්ෂාව
4. පියයුරු පරීක්ෂාව
5. ස්වයං පියයුරු පරීක්ෂාව පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම
6. පියවි ඇසින් ගැබ්ගෙල නිරීක්ෂණය කිරීම
7. ගැබ්ගෙල ශ්‍රාව පටල (පැප්) පරීක්ෂාව
8. නීරෝගීමත් ජීවන රටාවකට සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය ලබාදීම
9. අවශ්‍ය අවස්ථාවලදි පවුල් සැලසුම් සේවාවක් ලබාදීම
10. හඳුනාගත් රෝගීන් සඳහා පසු විපරම් කිරීම

BMI දර්ශකය

$$BMI = \frac{\text{බර (kg)}}{\text{උස}^2 \text{ (m)}}$$

- සාමාන්‍ය BMI දර්ශකය: 18.5 - 25 අතර
  - BMI < 18.5 ඌණ පෝෂක තත්වය
  - BMI > 25.0 අධි බර
  - BMI > 30 තරබාරු

රුධිර පීඩනය මැනීම

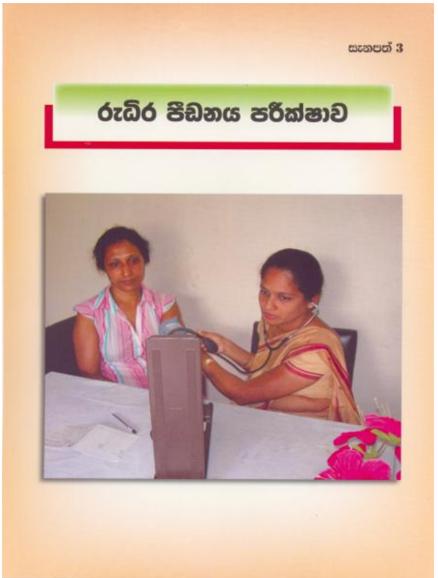
- සේවා ලාභියාගේ පූර්ව රෝගී තත්වයන්/පවුලේ අයගේ අධි රුධිර පීඩන තත්වයන් කාඩ්පතේ ලකුණු කිරීම

සාමාන්‍ය රුධිර පීඩනය : 120/80 mmHg

අධි රුධිර පීඩනය: >140/90 mmHg

ප්‍රත්‍යස්ථ - වින්‍යස්ථ

රුධිර පීඩනයේ අසාමාන්‍යතාවයන් ඇතොත් ඒ පිළිබඳව දැනුවත් කර පරීක්ෂණ හා වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කිරීම



- යහපත් ජීවන පුරුදු ව්‍යායාම, ආහාර පාලනය පිළිබඳව දැනුවත් කිරීම.
- රෝගියා ප්‍රතිකාර ලබාගත් බවට, ක්ෂේත්‍රයේදී හා සායනයේදී පසු විපරම් කර බැලීම.

මුත්‍රාවල සීනි පරීක්ෂාව

- මුත්‍රාවල සීනි ඇති බවට වාර්තා වුයේ නම්, රුධිර පරීක්ෂාවක් සඳහා යොමු කිරීම සහ වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාදීම

- රෝගියාට ආහාර පාලනය සහ නිවැරදිව BMI දර්ශකය පවත්වා ගැනීම පිළිබඳව නිවැරදි උපදෙස් ලබාදීම.

පියයුරු පරීක්ෂාව

- අසාමාන්‍යතා (ගැටිති, ශ්‍රාවයක්, සමෙහි වෙනස් වීමක්, වසා ගැටිති වර්ධනයක්) පරීක්ෂා කිරීම
- විශේෂඥ වෛද්‍ය උපදෙස් සඳහා යොමුකල රෝගීන් පසු විපරම් කිරීම
- ලබාදී ඇති සැනපත් භාවිතා කර ස්වයං පියයුරු පරීක්ෂා කිරීමේ නිවැරදි පියවර පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම
- පවුලේ මවට/සොයුරියට හෝ පියයුරු/ඩිම්බකෝෂ පිළිකා ඉතිහාසයක් ඇති නම්, ඒ සඳහා අවදානම වටහා දී, මැමොග්‍රම් පරීක්ෂාවක් සඳහා යොමුවීමේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරදීම.

පියවි ඇසින් ගැබ්ගෙල නිරීක්ෂණය කිරීම

ගැබ් ගෙල පිළිකා සඳහා පරීක්ෂාව

- රෝග හඳුනා ගැනීමේ පරීක්ෂාවට ලක් කළ යුතු කාණ්ඩ :

  වයස අවු: 35 කාන්තාවන්

- ගැබ් ගෙල පිළිකා සදහා අවදානම් තත්ව :
  - පළමු ලිංගික එක්වීම වයස < 20
  - HPV වෛරස ආසාදිත ලිංගාශ්‍රිත රෝග
  - බහු ලිංගික සේවනය
  - මව / සොයුරියගේ ගැබ් ගෙල පිළිකා ඉතිහාසය
  - පූර්ව අසාමාන්‍ය ගැබ් ගෙල ස්‍රාවී තත්ව
  - දුම් පානය
  - ප්‍රතිශක්ති ඌණතාවය

පවුල් සැලසුම් සේවාවක් ලබාදීම

නාරීවේදි හා ආර්තවහරණය ආශ්‍රිත ගැටලු පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම

නීරෝගීමත් ජීවන රටාවකට සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය ලබාදීම