හානිකර අවස්ථා :

රුධිරයේ ලිතියම් ප්‍රමාණය යම් අගයකට වඩා වැඩිවූ විට පහත සඳහන් තත්ත්ව උදාවිය හැක. එවිට වහාම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමුවීම වැදගත්වේ.

- වමනය
- උදරයේ වේදනාව හා පාචනය
- අධිකව ඇඟිලි වෙව්ලීම
- කථාව අපැහැදිලි වීම
- ශාරීරික අප්‍රාණික භාවය
- මුත්‍රායාම අඩුවීම
- අධික නිදිමත හා කැරකිල්ල
- මස්පිඬු දැඟලීම, වේදනාව හා දුබල බව
- ඇවිදීමේ අපහසුතාවය
- දෘෂ්ඨි දුබලතා (බොඳවී පෙනීම)
- අපස්මාරය හා අඩිහිය

ලිතියම් නිසා ඇතිවිය හැකි හානිකර අවස්ථා වැලක්වීම සඳහා ඔබට ගතහැකි පියවර

- පාචනය, වමනය, උණ හා විජලනය ඇති අවස්ථා වලදී වහාම ලිතියම් ගැනීම නවතා හැකි ඉක්මණින් ඔබේ වෛද්‍යවරයා හමුවී ලිතියම් මාත්‍රාව ගැන උපදෙස් ලබාගන්න.
- යම් කිසි අවස්ථාවකදී ඔබ ගන්නා ආහාර ප්‍රමාණය, ලුණු හා දියර ප්‍රමාණය අඩුකරන්නේ නම් ඊට පෙර ඒ බව වෛද්‍යවරයා සමග සාකච්ඡා කරන්න.
- හැකි පමණ දියර වැඩිපුර පානය කරන්න.

- වෙනත් රෝගයක් සඳහා වෛද්‍යවරයකු හමුවන විට ඔබ ලිතියම් ඖෂධය ගන්නා බව පවසන්න. සමහර ප්‍රතිජීවක, වේදනා නාශක හා අධිරුධිර පීඩනයට දෙනු ලබන ඖෂධ මගින් රුධිරයේ ලිතියම් ප්‍රමාණය වැඩිවිය හැක.
- ඔබ භාවිතා කරන සෑම ඖෂධයක් ගැනම ඔබේ මනෝ වෛද්‍යවරයාට දන්වන්න.

ලිතියම් රුධිරයේ වැඩිවීම නිසා ඇතිවන හානිකර ආබාධ දැණුනු වහාම ඔබට ගතහැකි පියවර

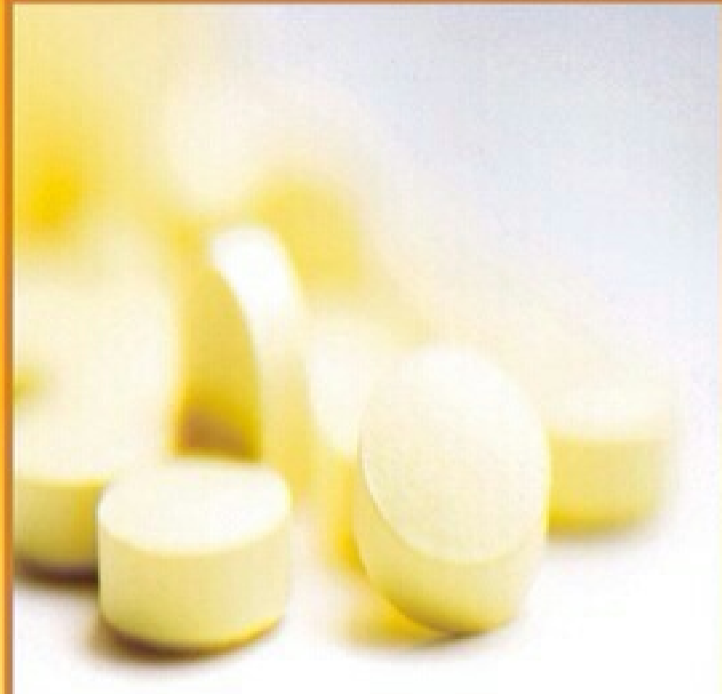
- එවෙලේම ලිතියම් ගැනීම නවතාන්න.
- හැකි පමණ දියර පානය කරන්න.
- වහාම ඔබේ මනෝ වෛද්‍යවරයා හමුවන්න.

සැකසුම

ශ්‍රී ලංකා මනෝවෛද්‍ය සංගමය
"විජේරාම හවුස්"
නො. 06, විජේරාම මාවත,
කොළඹ 07.

අනුග්‍රහය

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය,
ශ්‍රී ලංකා කාර්යාලය.
නො. 226, බෞද්ධාලෝක මාවත,
කොළඹ 07.



Information for Patients on

ලිතියම්

ලිතියම් ගැන ඔබ දැනගත යුතු දේ

ලිතියම් යනු මනෝ වෛද්‍යවරයකු විසින් විශාදය ආදි මානසික රෝග සඳහා (Depression, Bipolar Affective Disorder) භාවිතා කරන විශේෂ ඖෂධ වර්ගයකි.

ලිතියම්,

- ඉහත රෝග තත්ත්ව සඳහා ප්‍රතිකාරයක් ලෙසද, නැවත එම රෝග තත්ත්වය මතුවීම වැලැක්වීම සඳහාද දෙනු ලැබේ.
- විශාදය වැනි රෝගී අවස්ථා වලදී සියදිවි හානිකර ගැනීමේ අවදානම අඩුකරයි.
- කෙනෙකුගේ කලහකාරී / ආවේගශීලී හැසිරීම් හා තම ශරීරයට තුවාල සිදුකරගැනීමේ හැසිරීම් රටා පාලනය කරගැනීම සඳහාද භාවිතා කෙරේ.

ලිතියම් භාවිතයේදී ඔබ පිළිපැදිය යුතු කරුණු

- වෛද්‍යවරයා විසින් ඔබගේ රෝග ස්වභාවය හා ශරීරයේ ඇති ලිතියම් ප්‍රමාණය අනුව අවශ්‍ය ඖෂධ මාත්‍රාව තීරණය කරනු ලබයි.
- සැමවිටම වෛද්‍යවරයා නියම කරන මාත්‍රාව පමණක් ගන්න.
- එක් වේලක් මගහැරුණු නිසා ලිතියම් මාත්‍රාව වැඩිකර ගැනීමෙන් වලකින්න.
- වෛද්‍ය අවවාදයෙන් තොරව හදිසියේ ලිතියම් ගැනීම නතර නොකරන්න

පහත අවස්ථාවලදී ලිතියම් භාවිතය නුසුදුසු බැවින් ඒ බව දැනගත් වහාම වෛද්‍යවරයාට දැනුම් දෙන්න.

- වකුගඩු ආබාධ ඇතිවිට
- හෘදයාබාධ ඇතිවිට
- ගැබ්ගැනීමට බලාපොරොත්තුවෙන් සිටින විට
- මව්කිරි දෙන විට

ලිතියම් ප්‍රතිකාරය ආරම්භ කිරීමට ප්‍රථම ඔබගේ වෛද්‍යවරයා පහත සඳහන් පරීක්ෂණ කිරීමට ඔබට උපදෙස් දෙනු ලබයි.

- වකුගඩු වල ක්‍රියාකාරීත්වය (Renal functions)
- තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථියේ ක්‍රියාකාරීත්වය (Thyroid functions)
- හෘදවස්තුවේ ක්‍රියාකාරීත්වය (ECG)

ඔබ ලිතියම් ප්‍රතිකාරය ලබාගන්නා අතර මාස 6 කට වරක් පහත පරීක්ෂණ කරගැනීමට ඔබට උපදෙස් දෙනු ලැබේ.

- වකුගඩු වල ක්‍රියාකාරීත්වය (Renal functions)
- තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථියේ ක්‍රියාකාරීත්වය (Thyroid functions)
- රුධිරයේ ලිතියම් ප්‍රමාණය (Serum Lithium levels)

රුධිරයේ ඇති ලිතියම් ප්‍රමාණය මනින පරීක්ෂණයේදී ඔබ පිළිපැදිය යුතු කරුණු

- ඔබ රාත්‍රියේ ලිතියම් මාත්‍රාව ගැනීමෙන් පැය 12 කට පසුව රුධිර සාම්පලය ගත යුතුයි.
- ඔබ උදේටත් ලිතියම් භාවිතා කරන්නේනම් රුධිර සාම්පලය ගන්නාතෙක් එම වේල පමා කල යුතුයි.
- ලිතියම් පරීක්ෂණයේදී ඔබ නිරාහාරව සිටිය යුතු නැත.
- පරීක්ෂණයට පෙර සතියක්වත් සෑම දිනකම එකම වෙලාවට ලිතියම් මාත්‍රාව ගත යුතුයි.
- ලිතියම් ප්‍රතිකාරය ආරම්භ කිරීමෙන් දවස් 5-7 අතරතුරදී ලිතියම් පරීක්ෂණය වෛද්‍යවරයාගේ උපදෙස් පරිදි කළ යුතුයි.
- ආරක්ෂිත ලිතියම් භාවිතයක් සඳහා මාස 6කට වරක් රුධිර ලිතියම් සාන්ද්‍රණය පරීක්ෂා කරගත යුතුයි.

ලිතියම් නිසා ඇතිවන අතුරු ආබාධ

රුධිරයේ ඇති ලිතියම් ප්‍රමාණයේ අඩුවැඩිවීම අනුව එමගින් ඇතිවන අතුරු ආබාධ ප්‍රමාණයද වෙනස් වේ.

අතුරු ආබාධ :

සමහරකුට පමණක් අතුරු ආබාධ ඇතිවන අතර ඒවාද තාවකාලික වේ. නමුත් වෛද්‍යවරයාට ඒ බව පවසා අවශ්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න.

- ආමාශයිය අපහසුතා
- ඔක්කාරය සහ ලෝහමය රසය
- ඇඟිලි වෙව්ලීම
- වතුර පිපාසය
- අධිකව මුත්‍රා පිටවීම
- ශරීරයේ බර වැඩිවීම
- කුරුලෑ, සොරායිසිස් (Psoriasis) ආදී හමේ රෝග තත්ත්ව උග්‍රවීම
- තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථියේ ආබාධ