ස්වයං පියයුරු පරීක්ෂාව

මෙය ආකාර 2කින් සිදු කෙරේ.

1. පියවි ඇසින් නිරීක්ෂණය කිරීම

- උඩුකය සම්පූර්ණයෙන්ම නිරාවරණය කර, කණ්ණාඩියක් ඉදිරිපිටදී මෙය සිදු කළ යුතුය. එය අත් දෙක දෙපසට දමා කෙළින් සිටගෙන, දෑත් ඉහළට ඔසවා සහ දෑත් ඉන දෙපසින් තබා සැහැල්ලුවෙන් සිටගෙන නිරීක්ෂණය කළ යුතුය.

2. අතින් අල්ලා පරීක්ෂා කිරීම

- මෙය ඔබට වාඩි වී/සිටගෙන/පැතලි මතුපිටක වැතිර සිට/ස්නානය කරන විට සිදු කළ හැක.
- දකුණු පියයුර වම් අතින් ද, වම් පියයුර දකුණු අතින් ද පරීක්ෂා කළ යුතුය. පරීක්ෂා කරන පියයුර පැත්තේ අත හිසට පිටුපසින් තබා ගත යුතුය.
- අත්ලේ මැද ඇඟිලි තුනේ මතුපිට පෘෂ්ඨයෙන් පරීක්ෂා කරන්න. ඇඟිලි තුඩුවලින් පරීක්ෂා නොකළ යුතුය.
- පියයුර මත යොදන පීඩනය වරින් වර වෙනස් කරමින් පළමුව සැහැල්ලුවට ද, දෙවනුව මදක් තදින් ද, තුන්වනුව ගැඹුරු තෙරපුමක් යොදමින් ද සම්පූර්ණ පියයුර ආවරණය වන පරිදි දක්ෂිණාවර්තව (ඔරලෝසුවේ කටු කැරකෙන දිශාවට) හොඳින් පරීක්ෂා කරන්න.
- අවසානයේ තන පුඩුව මදක් මිරිකා යම් දියරයක් පිට වේ දැයි බලන්න.

පියයුරු පිළිකාව

දැනගන්න, කලින්ම හඳුනාගන්න

ඔබේ අවදානම දැනගන්න

- රෝගීන්ගෙන් ආසන්න වශයෙන් 80% ක්ම කිසිඳු අවදානම් සාධකයක් නොමැති කාන්තාවන්ය.
- වයස අවුරුදු 20 - 40 ත් අතර වසර 3 කට වරක්, අවුරුදු 40 ට වැඩි නම් සෑම වසරකදීම සායනික පියයුරු පරීක්ෂණයකට යොමුවන්න

සැක සහිත අවස්ථාවකදී

- සුවනාරී සායන
- සුව දිවි සායන
- පිළිකා කලින් හඳුනා ගැනීමේ ආයතන හෝ
- පියයුරු සායනයක ට

යොමු වන්න.

ඔබ දන්නවාද..?

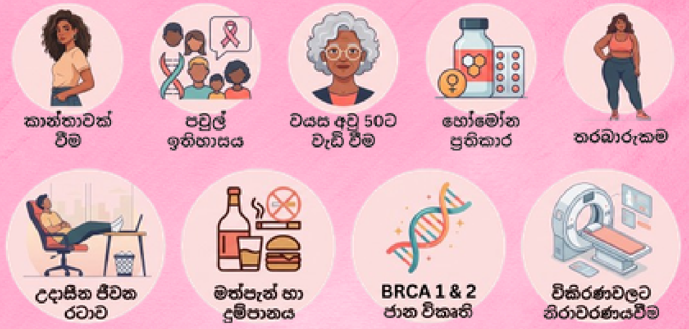
- පවුලේ මවට හෝ සහෝදරියකට පියයුරු පිළිකාවක් ඇත්නම් ඔබට ද පියයුරු පිළිකා ඇති වීමට ඉහල අවදානමක් ඇත .

පියයුරු පිළිකාව කලින් හඳුනාගත යුත්තේ ඇයි

- රෝගය කලින් හඳුනාගැනීමෙන් සුවකිරීම පහසු වන අතර ජීවිතය බේරාගැනීමේ අවස්ථාව වැඩි වේ.

පහත රෝග ලක්ෂණ පිළිබඳව විමසිලිවත් වන්න.

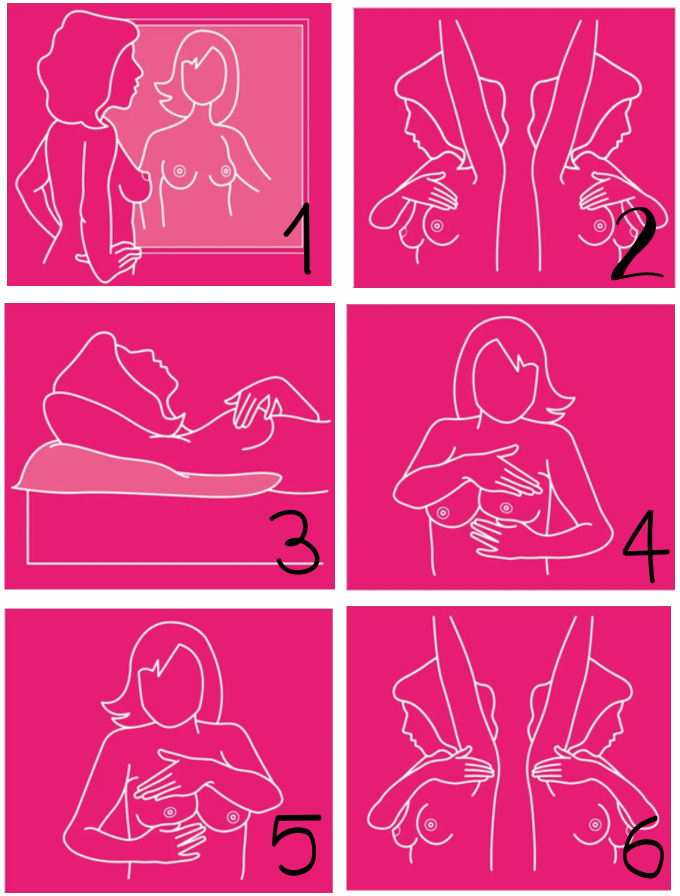
- පියයුරේ ගැටිත්තක් හෝ ඝනවීමක්
- පියයුරේ විශාලත්වයේ හෝ හැඩයේ වෙනසක්
- සමේ හෝ තනපුඩුවේ වෙනස්කම්
- තනපුඩුවෙන් දියර හෝ ලේ සහිත පිටවීමක්
- තන පුඩුව ඇතුළට ගිලී යාම (ළඟදී ඇතිවුණු)
- පියයුරුවල වේදනාව



මේ ඔක්තෝබර් මාසයේම පියවර ගන්න.
පියයුරු පිළිකාව පිළිබඳ දැනුවත්ව සිටින්න;
වෙනසක් දුටුවහොත් වහාම පරීක්ෂා කරගන්න.

"Every story is unique,
Every journey matters."

මසකට වතාවක් නිශ්චිත දිනයකදී ඔබගේ පියයුරු ස්ව පරික්ෂාවට ලක් කරන්න.

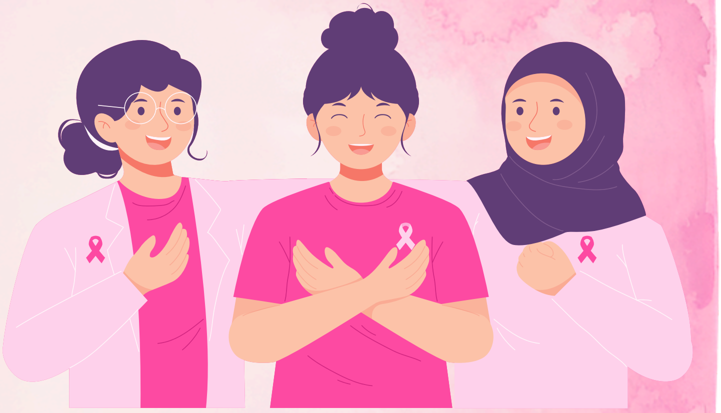


වැඩිදුර විස්තර සඳහා මෙම QR කේතයෙන් ඇතුළු වන්න.

PathFinders Club
Department of Pathology, Faculty of Medicine University of Ruhuna

DISTRICT GOVERNOR 306 D8
2026 2027
SERVICE BEYOND BOUNDARIES
LION RAVI KALANSOORIYA MJF

පියයුරු පිළිකාව වළකමු



#PinkPulseSL