

# JUVENILE IDIOPATHIC ආතරයිටිස් (JIA)

## JIA පිළිබඳ ව,

ආතරයිටිස් බොහෝ විට වැඩිහිටි පුද්ගලයින් සමඟ සම්බන්ධ වේ. නමුත් එය දරුවන්ට ද බලපායි. ළමා ආතරයිටිස් වර්ග බොහොමයක් Juvenile idiopathic arthritis (JIA) ලෙස හැඳින්වේ. (JIA) මගින් සන්ධි එකක් හෝ කිහිපයක ඉදිමීම, පුළුන් සහ වේදනාව ඇති කරයි.

JIA සඳහා විවිධ ප්‍රේරක ඇති අතර සමහර ප්‍රේරක හදුනාගෙන නැත. සමහර ළමුන් සඳහා, JIA කාලයන් සමඟ සමනය වේ. නමුත් ඔහු විධි කණ්ඩායමක හොඳ කළමනාකරණයක් සමඟ, JIA සහිත බොහෝ තරුණයින්ට සාමාන්‍ය ජීවිතයක් ගත කළ හැකිය.

ඔබ/ඔබේ දරුවා තුළ 16 වැනි උපන්දිනයට පෙර සති හයකට වඩා වැඩි කාලයක් පවතින පුළුන් සහ සමඟ ඇතිවන ආතරයිටිස් රෝගයක් විනිශ්චය කර ඇත්නම්, එය JIA ලෙස හැඳින්වේ. එය බොහෝ විට වයස අවුරුදු (2-6) සහ (12-14) අතර ඇතිවන අතර ගැහැණු ළමයින් තුළ තරමක් ඔහුලව දක්නට ලැබේ. JIA දළ වශයෙන් ළමුන් 1000කින් 1 අයෙකුට බලපායි.



## JIA රෝග ලක්ෂණ

JIA හි විවිධ වර්ග කිහිපයක් ඇති අතර ඒවායේ රෝග ලක්ෂණ වෙනස් වේ. ඔබට/ඔබේ දරුවාට ඇත්තේ කුමන වර්ගයද යන්න දැන ගත්විට වෛද්‍ය කණ්ඩායමට, ඔබට හෝ ඔබේ දරුවාට හොඳම ප්‍රතිකාරය ලබා දීමට හැකි වේ.

ඔබට/ඔබේ දරුවාට සති දෙකකට වඩා වැඩි කාලයක් මෙම රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම් ඔබ වෛද්‍යවරයෙකු හමුවිය යුතුය :

- වේදනාකාරී, ඉදිමුණු හෝ තද සන්ධි(ය), විශේෂයෙන් උදෑසන.
- විශේෂයෙන් උදෑසන දරණු වන කොන්දේ වේදනාව.
- ස්පර්ශ කරන විට සන්ධියෙන් උණුසුමක් දැනීම.
- හෙහෙට්ටුව වැඩි වීම.
- හිතරම් වැළඳෙන උණ.
- තානියක් නොමැති නමුත් ඇවිදීමේ අපහසුතාවය.
- යමෙකුට ක්ෂය රෝගය ඇති බව කලින් හඳුනාගත් තරමට වඩාත් හොඳය. එවිට රෝග ලක්ෂණ පාලනය කිරීම සහ සියලු ක්‍රියාකාරකම් වෙත නැවත පැමිණීම සඳහා වලදායි ප්‍රතිකාර ආරම්භ කළ හැකිය.



## JIA සමඟ ව්‍යායාම කිරීම

ඔබට/ඔබේ දරුවාට JIA තිබේ නම් දිනටම ව්‍යායාම කිරීම වැදගත් වේ. එය සාමාන්‍ය යෝග්‍යතාවය පවත්වා ගැනීමට සහ මාංශ පේශි ශක්තිමත් සහ නම්‍යශීලී කිරීමට උපකාරී වේ. මෙය සන්ධිවලට හානිවීම වැළැක්වීම, වලනය සම්බන්ධීකරණය, විශ්වාසය සහ ජීවන තත්වය වැඩිදියුණු කිරීමට උපකාරී වේ.

භෞතචිකිත්සකවරයකු ඔබට/ඔබේ දරුවාගේ අවශ්‍යතාවලට සරිලන ව්‍යායාම සැලැස්මක් නිර්මාණය කරයි. මෙමගින් ආතරයිටිස් පාලනය වන අතර සාමාන්‍ය යෝග්‍යතාවය වැඩි දියුණු වන විට, ඔබට/ඔබේ දරුවාට සෙමෙන් ව්‍යායාම වැඩි කිරීමට පටන් ගත හැක.



## JIA සඳහා භෞතචිකිත්සාව

භෞතචිකිත්සකවරුන් ළමුන් සහ ඔවුන්ගේ පවුල් ( සහ සමහර විට පාසල් සහ ක්‍රීඩා පුහුණුකරුවන් ) සමඟ එක්ව සැලැස්මක් සකස් කිරීමට කටයුතු කරයි.

- ශාරීරික ක්‍රියාකාරීත්වය වැඩි දියුණු කිරීම. ( වලනය, හැකියාව , ශක්තිය, දරාගැනීම )
- පුනරුත්ථාපන ව්‍යායාම, එදිනෙදා සාමාන්‍ය චර්යාවකට හැඩගස්වා ගැනීමට ඔබට සහ ඔබේ පවුලේ අයට සහාය වීම.
- වේදනා කළමනාකරණය පිළිබඳ දැනුම සහ කුසලතා ලබා දීම.
- ක්‍රියාකාරකම් හා සම්බන්ධ අර්ථවත් ජීවන ඉලක්කයක් කරා යාමට ඔබට/ඔබේ දරුවාට උදවු කිරීම. ( උදා: ක්‍රීඩා හෝ වෙනත් ශාරීරික විනෝදාංශ )
- අනාගතයේ ඇති විය හැකි මාංශ පේශි (ක්‍රීඩා) ආබාධ වළක්වා ගැනීමට හෝ අඩු කිරීමට උපදෙස්, මඟ පෙන්වීම හෝ වැළැක්වීමේ උපාය මාර්ග සැපයීම.
- ඔබේ/ඔබේ දරුවාගේ ශාරීරික හැකියාවන් පිළිබඳව විශ්වාසය ගොඩනැගීම.
- පැන නැගිය හැකි අසීරු තත්වයන් විකඳීමට සහ කළමනාකරණය කිරීමට උපකාර කිරීම.

භෞතචිකිත්සාව JIA රෝග ලක්ෂණ කළමනාකරණය කිරීමේදී වැදගත් කාර්යභාරයක් ඉටු කරන අතර එය ඔබ/ඔබේ දරුවාට ප්‍රිය කරන ක්‍රියාකාරකම් කිරීමට උපකාර වනු ඇත.



#WorldPTDay  
www.world.physio/wptday