

# බීටිල් නව් (පුවක්) සහ මුඛ පිළිකා



## බිටිල් නවි යනු කුමක්ද?

- ඇරිකා නවි ලෙසද හැඳින්වෙන බිටිල් නවි ඇරිකා නැමැති කාල වර්ගයේ ගසේ ඇතිවන එලයේ මැද ඇති බීජයයි (පුවක් ගෙඩිය).
- පුවක් ගෙඩිය හැපීම ආසියා සහ පැසිෆික් කලාපයේ බහුලව ඇති සංස්කෘතික සහ සමාජ සිරිතකි.
- මෙය බොහෝ ලෙස ඇබ්බැහි විය හැකි ද්‍රව්‍යයකි.
- පුවක් ගෙඩිය භාවිතය හේතුවෙන් මුඛ පිළිකා ඇතිවිය හැක.

## පුවක් ගෙඩියේ වෙනත් නිෂ්පාදන මොනවාද?

පුවක් ගෙඩිය තනියෙන් හෝ 'බුලත් විට' ලෙස හැඳින්වෙන සංඝටක කිහිපයක් සමඟ එකට භාවිතා කල හැකිය.

බුලත් විටෙහි - බුලත් කොළ, පුවක් ගෙඩි, සහ හුණු සමඟ බොහෝ විට බහුලව දුම්කොළ මිශ්‍ර කරනු ලැබේ.

මෙය තමා විසින් බුලත් කොළ සමඟ සාදා ගත හැකි අතර වාණිජ වශයෙන් ටින්ටල හෝ කුඩා මල්ලක ඇති අතර, මෙය පෑන්/සුපාරි, බින් ලෑන්ග්, පුවක්, සහ බුආයි/දාකා ලෙස හැඳින්වේ.

## මට ඇති මුඛ පිළිකා අවදානම අඩුකර මාගේ මුඛ සෞඛ්‍යය වර්ධනය කර ගන්නේ කෙසේද?

- පුවක් සහිත නිෂ්පාදන භාවිතය නවත්වන්න.
- දුම් පානය, වේප් පානය, හෝ දුම්කොළ නිෂ්පාදන භාවිතය අඩුකර, මධ්‍යසාර ගන්නා ප්‍රමාණය සීමා කරන්න.
- මෘදු දත් බුරුසුවක් සහ ෆ්ලෝරයිඩ් අඩංගු දන්තලේප භාවිතා කර ඔබගේ දත් දිනකට දෙවරක් මැදගන්න, එසේම දිනපතා ඔබගේ දත් ෆ්ලොස් කර ගන්න.
- සෑම මාස 6 සිට 12 අතර කාලයකදී නිතිපතා දන්ත පරීක්ෂණ සිදු කර ගන්න.



පුවක් සහිත නිෂ්පාදන කාලයක් පුරා නිතර භාවිතා කිරීම මගින් මුඛ පිළිකා සම්බන්ධ අවදානම වැඩි කරයි.

## මුඛ පිළිකාවල රෝග ලක්ෂණ

- කටෙහි රතු, සුදු, හෝ කළු පැල්ලමක් (patch)
- කටෙහි, බෙල්ලේ, හෝ මුහුණෙහි ඉදිමුවක් (lump)
- වණයක් (ulcer) (මතුපිට ආස්තරයක බිඳීමක්).
- ඇල්ලුවට පහසුවෙන් රුධිර වහනය වන යම්කිසි අස්භාවික දෙයක්.
- ගිලීමේදී, කථා කිරීමේදී, හැපීමේදී, හෝ හනුව හෝ දිව වලනය කිරීමේදී වේදනාවක් හෝ අපහසුතාවයක්.
- උගුරේ හෝ කටෙහි වේදනාවක් (soreness).
- උගුරේ හෝ කටෙහි හිරිවැටීමක් (numbness).
- ඉහත කිසියම් රෝග ලක්ෂණයක් සති තුනකට වඩා කාලයක් දිගටම පැවතීම.



## මට උපකාර ලබාගත හැක්කේ කාගෙන්ද?

ඔබගේ දන්න හෝ මුඛ පිළිබඳ ගැටළු සම්බන්ධයෙන් ඔබගේ දන්න වෘත්තිකයා හෝ වෛද්‍යවරයා හට කථා කරන්න. ඔවුන් හට:

- පිළිකා සම්බන්ධ රෝග ලක්ෂණ කල් ඇතිව හඳුනා ගත හැක.
- ඔබගේ දත් රැක බලා ගැනීම සඳහා නීතිපතා දන්න සනීපාරක්ෂක වැඩපිළිවෙලක් සකස් කිරීමට උපකාර කල හැක.
- අවදානම් සාධක සහ රෝග ලක්ෂණ කළමනාකරණය කිරීම සම්බන්ධ උපදෙස් ලබාදිය හැකිය.
- විශේෂඥයන් වෙත යොමු කිරීමට උපකාර කල හැක.



කල්තියා පරීක්ෂා කර ගැනීම මගින් වඩා යහපත් සෞඛ්‍යය ප්‍රතිඵල ලබාගත හැක.



## දන්න රැකවරණය ලබා ගැනීම

- වැඩිදුර විස්තර සඳහා ඔබගේ දන්න වෘත්තීයයා හමුවන්න, නැතිනම් ඔබගේ සෞඛ්‍යය රක්ෂණ අරමුදල සමඟ සම්බන්ධ වන්න.
- පුද්ගලික දන්න වෛද්‍යවරයෙකු සොයා ගන්න: [www.ada.org.au/Find-a-Dentist](http://www.ada.org.au/Find-a-Dentist).
- සුදුසුකම් ඇති අය සඳහා රජයේ දන්න විකිත්සාවලින් නොමිලේ දන්න රැකවරණය ලබාගත හැකිය.

පිළිකා තොරතුරු සහ උපකාර

නොමිලේ සහ රහසිගත

- පිළිකා කවුන්සිලය
- දුරකථන අංක 13 11 20 අමතන්න
- වෙබ්අඩවිය [cancer.org.au/support-and-services](http://cancer.org.au/support-and-services)



ඔබට සුදුසුකම් ඇතිද යන්න සොයා බැලීම සඳහා QR කේතය ස්කෑන් කරන්න, නැතිනම් [health.nsw.gov.au/oralhealth/Pages/info-patients.aspx](http://health.nsw.gov.au/oralhealth/Pages/info-patients.aspx) වෙත පිවිසෙන්න



සවුන් වෙස්ටර්න් සිඩ්නි පළාත් සෞඛ්‍යය දිස්ත්‍රික් සහ වෙස්ටර්න් සිඩ්නි පළාත් සෞඛ්‍යය දිස්ත්‍රික් එක්ව නිව් සවුත් වේල්ස් රජය මගින් සාධම්බරයෙන් සහාය ලබාදෙයි

