

කොන්ද වේදනාව/ කැක්කුම බොහෝ දෙනා අත්විඳින පොදු රෝග ලක්ෂණයකි.

බොහෝ විට එය අස්ථි, සන්ධි, මාංශ පේශි ආශ්‍රිත ගැටළු නිසා ඇති වේ. කලාතුරකින් එය ස්නායු රෝග අබාධයක ලක්ෂණයක් විය හැක.

කොන්ද වේදනාව සමඟ පහත රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම් එය සැලකිය යුතු රෝග තත්ත්වයක් විය හැකි නිසා ඉතා ඉක්මනින් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න.

- සැනින් ඇතිවුණු දරුණු කොන්ද වේදනාව
- උණ ගැනීම
- ආහාර අරුචිය
- හේතුවක් නොමැතිව බර අඩු වීම
- උසකින් වැටීම
- පාදවල දුර්වලතාවයක් හෝ ඇවිදීමේ අපහසුතාවයක්
- මුත්‍රාශයේ හෝ බඩවැලේ ක්‍රියාව සම්බන්ධ ගැටළු
- අලුතින් අත් පා හිරිවැටීම්
- විවේක ගැනීමෙන් වේදනාව සමනය නොවීම

**ඔබේ කොන්ද වේදනාව අඩු කර ගැනීමට ඔබට කළ හැකි දේවල් කිහිපයක් තිබේ :-**

- මූල උග්‍ර අවධියේදී ඔබේ වෛද්‍යවරයා ඔබට විවේක ගැනීමට උපදෙස් දිය හැකිය
- අධික බර එසවීමෙන් වැළකීම
- සැමවිටම නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම
- උණුසුම් සහ සීතල ඇසුරුම් වලින් තැවීම
- වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව කල හැකි භෞත චිකිත්සාව සහ ව්‍යායාම
- ශාරීරිකව ක්‍රියාශීලීව සිටීම ඉක්මනින් වේදනාවෙන් මිදීමට උපකාරී වේ. මුලදී, මෙය දුෂ්කර විය හැකි නමුත් කාලයත් සමඟ ඔබේ ක්‍රියාකාරකම් මට්ටම ක්‍රමයෙන් වැඩි කිරීමට ඔබට හැකි වනු ඇත.

**මීට අමතරව, වෛද්‍යවරයා විසින් පරීක්ෂණ සිදු කර සොයා ගන්නා හේතු මත පදනම්ව, කොන්ද වේදනාව සමනය කිරීම සඳහා විවිධ ප්‍රතිකාර නිර්දේශ කල හැක :-**

- වේදනා නාශක (පෙති, කරල් හෝ එන්නත්)
- හේතුව ස්නායු අබාධයක් නම් ස්නායු වේදනාව සඳහා විශේෂ ඖෂධ නිර්දේශ කල හැක
- විද්‍යුත් ස්නායු උත්තේජනය (TENS) වැනි ප්‍රතිකාර
- කලාතුරකින්, වේදනාව සමනය කිරීම සඳහා එපිඩියුරල් (epidural) එන්නත් ක්‍රමවේදය
- වේදනාව සමනය නොවන්නේ නම්, හෝ ස්නායු අබාධ තිබේ නම්, ඔබව කොළ ඇට පෙළේ ස්කෑන් පරීක්ෂණයක් සඳහා යොමු කළ හැකිය.

සමහර හේතුකාරක මත ශල්‍යකර්මයක් අවශ්‍ය වීමට ඉඩ ඇත :-

- කොළ ඇට පෙළෙහි හෝ අත් පා දක්වා දිවෙන ස්නායුවල සැලකිය යුතු තෙරපුමක්
- මුත්‍රා සහ මලපහ පාලනය කිරීම සම්බන්ධ ගැටළු
- පෙර වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සාරථක නොවීම