ހަނިގަނޑުގައި ކެންސަރ ހުރެ، ނުއެނގި ކިހާދުވަހަކު ހުރެދާނެތޯ؟

ޑރ.މުހައްމަދު ޝިފާން

ކެންސަރ އާ ބެހޭގޮތުން މައުލޫމާތު ހޯދަމުން ދާއިރު ނޫނީ ދަންނަވީރަކު މިފަދަ ބައްޔަކަށް ޖެހިގެން ކުރިމަތިވާ ވަގުތަކީ ބަލާނޭގިނަ ސުވާލު އުފެދިދާނެ ވަގުތެކެވެ. މިފަދަ ވަގުތެއްގައި ހިތުގައި ވަރަށް ގިނަސުވާލު އުފެދެއެވެ. ތިމާގެ ހަނިގަނޑު ގައި ޖިސްމަށް އިނދެފާނެތޯ؟ އަދި ހާއްސަކޮށް ހަނިގަނޑުގައި ކެންސަރ ހުރެ، ނުއެނގި ކިހާދުވަހަކު ހުރެދާނެ ބާއެވެ؟ މިއީވަރަށް މުހިއްމު ސުވާލެކެވެ.

ބައެއް ކެންސަރ ގެ ފަށައިގަތުމާއި އަލާމާތްތައް ފެނުމުގެ ކުރިން ހަނިގަނޑުގައި ހުރިކަން ނޭނގި ހުރެވޭނެއެވެ. އަދި މިއީ ބަލި/ ޖިސްމަށް ސަރީޢު ބޮޑުވެ،އަށްފުރުން އަލްގަޔާވަރެވެ، ނޫނީ ސުލުކުތަކަށް ވަސީލަތަށް ފުރަގެ ކުރިއަށްވަރުވީމަ ނޫނީ ނުގެފަހު ހުރަސްތަކެވެ.

ނަމަވެސް އަސްލުބައި ފަށައިގަތުމާ ކެންސަރ އާ ބެހޭ ކުރީކާލުގައި، އަލާމާތްތައް ފެނުމުގެ ކުރިން ގައިގައި ކެންސަރ ކުރެވޭ ފަށައިގަތުމަކީ ފަހުން ހުރެވޭނެއެވެ.

މިލިއުމުގައި ދެން ބަޔާނާއި ކުރީކާލުގައި އަލާމާތްތައް ފެނުމުގެ ކުރިން ހަށިގައިގައި ހުރެދާނެ ގޮތްތަކާއި ކެންސަރތައް، މިފަދަ ފަރުވާތައް ކުރެވޭގޮތް ދަންނަވައިދޭނަމެވެ.

ނޯޓް: ކުރިންވެސް ބުނެވިދިޔަ ފަދައިން ބައެއްކޮންސަރޓަކީ ތަކާއި ކުރީޒަމާނު ގައި ދެނެގަންނަން ދަތި ވައްތަރުތަކެކެވެ. މިއާއިޚިލާފަށް ދެން ގަނޑުގަނޑު ފެސްޓަރ ވައްތަރުތަކެއް މިސާލަކަށް : ހަމުގެ ކޮންސަރޓު ގެ ވައްތަރުތަކާ ދިރާސާކުރަން ގިނަވަރަކަށް ޓޫރަން ފެތުމުން އިނގޭ ބޭއްވޭއެވެ. ނަމަވެސް ކަނަވަރު ކުރަން ބައްޔަސޭ ހަރަކާތް ހަދަންޖެހެއެވެ.

ނަމަވެސް، ބައެއް ވައްތަރުތަކުގެ ކޮންސަރޓު އަދި މަޑުމަޑުން ތަރައްގީވަމުން ބޮޑުވެ، އަށަގެނެވޭ ނުހިނގާ ހުރިހާ ވައްތަރުތަކެވެ.

ކޮންސަރޓުގެ ވައްތަރު	ބޭނުންކުރެވޭ ޓެސްޓްތަކާއި ކުރުވާ ގޮތް
ޖާސްފިއުޝަން ކޮންސަރޓު (ޓޫރުގެ ކޮންސަރޓު)	މިފަދަ ކޮންސަރޓު އުފެދިގެން އަންނަނީ އާންމު ކަން އެއްވެރިކަމުގެ އެވެ. ނަމަވެސް ބައެއްފަހަރު ދެފަރާތުގެ ބާރުގައި އުފެދި، ގަނޑެއް އިންނަކަން ނުއެނގި އެތައްދުވަހެއް ވަނދުން ފޮނަގަނޑުކުރި އިނދެއެވެ. **އަވަހަށް ދެނެގަތުމަށްޓަކައި ދަތުރެއް ހިމެނޭ ސަފު ގުޅުވާލާފައި ދުރެއްގައެވެ.**
ރަށުގެ ދިރުން ދޭ ކޮންސަރޓު	އާންމުކޮށް އަލުގާނެއް ޖެހޭނީ ބަލި ހުވަދޫގެ ދިރާ މުސްތަޤްބަލުގައި ލިޔުއްވެން. ގަވާއިދުން ޝާކިރުން "ޒޫޒޫ ސްކުލާއި" ހެދުމުން ކުރިޔާކުރި އަމިއަށް ބަދަލުވެއް (ކޮންސަރޓު އަށް ބަދަލުވުމުގެ ކުރިން) ދެކެނަސް ވަކިވާކުރުމުގެ ފުރުސަތު ލިބިދެއެވެ.
ފެސްޓިވަލް (ހިސާބު) ގެ ކޮންސަރޓު	ބަލީގެ ކުރިޔާކުރުމުގައި ފާހަގަކުރެވޭ ފަދަ އަލާމާތް މަދުވާނެއެވެ. މި ސަބަބުންތަކައި ބަލި ފެންނަނީ ގިނަފަހަރު ބަލި ބޮޑުވެ ފެތުރުމުންނެވެ.
އުރަމަތީގެ ކޮންސަރޓު	އަމިއްލަ އަނގަ އުރަމަތީ ކޮންމެހެން ބޯކޮށްލުމެއް، އުރަމަތްޗަށް އަނގަ ބަދަލުވެއް ކުރިޔާކުރުމުގައި ދަށްގޮތުގައި މިކާ މުއްދަތުގައި ފަހަރު ވެއެވެ. ކަނޑެއްގެ ގޮފިކުރުމަށް ހަމަޖެހިގެން މަޑުން "ޑެލާ ޑިޝާޖް" ހެދުމަށް އުރަމަތީގައި ގަނޑެއް އުފެދުމުގެ ކުރިން ބަލިދެނެގަނެވޭނެ ގޮތެކެވެ.
ޕްރޮސްޓޭޓް ކޮންސަރޓު	ބަލީގެކުރިޔާކުރުމުގައި ހުރިހާ އަލާމާތެއް ނުފެނިދާނެއެވެ. ނަމަވެސް ލޭގެ ޓެސްޓް "ޕީ.އެސް.އޭ" އިން ޕްރޮސްޓޭޓް އަށް އަސަރުކުރަމުން ދާކަން ދެނެވެ. މި ޓެސްޓް އަދި ފިޒިކަލް ނަރު ވަކި ޑޮކްޓަރުގެ ގޮތުގައި ހެދުން މުހިއްމު ޓެސްޓެއްކަމެވެ.
އޮވަރީގެ ކޮންސަރޓު	ބަލީގެކުރިޔާކުރުމުގައި ހުރިހާ އަލާމާތެއް ނުފެނިދާނެއެވެ. ނަމަވެސް ލޭގެ ޓެސްޓްން "ކޮންސަރޓު އެންޓިޖެން" ޓެސްޓުން ނާއި "ޓްރާންސް ވެޖައިނަލް" ފޮނުވާ ބޭނުން ކޮށްގެން ދެނެގަނެވިދާނެއެވެ.
ފުއްޕާމޭގެ ކޮންސަރޓު	ފުއްޕާމޭގެ ކޮންސަރޓު ގެ އާންމު އަލާމާތްތަކުގެ ތެރޭ ގައި ނޭވާލެވުމަށް ކެއްސުމެއް، އަޅި ބަދަލުވެ ކުރިޔާވާ ހުރުން ހިމެނެއެވެ. ނަމަވެސް ޗެސްޓު އެކްސްރޭ ބޭލް އިތުރު ޓެސްޓުތަކެއް ހަދާ ކުރަމުން ކުރިން ދެނެގަނެވެއެވެ. (އެކްސްރޭ، ސީޓީ އަދި ބަޔޮޕްސީ ފަދަ ޓެސްޓު ތަކެއް)
ހަމުގެ ކޮންސަރޓު	ބަލީގެކުރިޔާކުރުމުގައި ހުރިހާ އަލާމާތެއް ނުފެނިދާނެއެވެ. ނަމަވެސް ހަމުގެ ހުންނަ ތަނު/ ދަތުރެއް އަދި ކުރުމިވަރު ތަންތަން އަންނަ ބަދަލުވާ (މިސާލަކަށް އިންނަ ގޮތް، ކުލަވަރު ބަދަލުވުމެއް) ފެނިފައި ވާންވެ. ކުރަމުގައި ދަޅަ ޓެސްޓެއް ބައޮޕްސީ ހަދަ އެވެ.
ބޮޑުގޮހޮރުގެ ކޮންސަރޓު	އާންމުކޮށް މިފަދަ ވައްތަރުގެ ކޮންސަރ އުފެދީ އަލާމާތްތަކާއި ފެނުމާ ދޮށުން ވަރަށް ދިގު މުއްދަތަކަށެވެ. ކޮލޮނޮސްކޮޕީ ޓެސްޓް އަދި ބަލީގެ އާންމު ކުރި ކޮށްގައި ދެނެގަންނަން އާންމު ގޮތުގައި ޓެސްޓް އެވެ.
ސަރވިކްސްގެ ކޮންސަރޓު	ބަލީގެކުރިޔާކުރުމުގައި ހުރިހާ އަލާމާތެއް ނުފެނިދާނެއެވެ. ނަމަވެސް ކޮލޮސްކޮޕީއިން "ޕެޕްސްމިއަރ" ޓެސްޓަކުން އަލާމާތްތަކުގެ ފެނުމުގައި ހެދޭނެއެވެ. ޓެސްޓް ޕެޕް ސްމިއަރ/ ސީޓީ/ ބައޮޕްސީފަދަ ވަސީލަތް ތަކެއް ކުރަމުންގެން ބޭނުން ކުރެވެއެވެ.

ކެންސަރ، ބަލީގެ ކުރީކޮޅުގައި ދެނެގަތުން މުހިއްމުވަނީ ކީއްވެ؟

ދިރާސާތަކުން ދައްކާގޮތުގައި، އާންމުކޮށް "ސައިލެންޓް" ކުރިމަތިވެގެން ފެންނަ ކެންސަރުގެ ވައްތަރުތަކުގެ ސަބަބު، ބައްޔަށް ސިފަފާޅުވުމުގެ އިތުރު ވެއެވެ. ސަބަބަކީ މިކަހަލަ އަލާމާތްތައް ފެނުމުގެ ކުރިން، ބަލި ދެނެގަތުމުން ބަލީ ގެ ކުރީކޮޅުގައި ފަރުވާދީފާނުމަކަށް ދަތިވާތީއެވެ.

ކެންސަރ ފަދަ ބަލިތައް ބަލާދިނުމުގަނޑެއް ކަމުގައި ވާ ފަސްއަހަރުދުވަހުން (ފަރުވާ ފުރިހަމަކުރުމަށްފަހު) ދުނިޔޭގައި ތިބެމުންދާ ސަބަބަކީ ނޫނީ " ފަހުން އިތުރު ސަރަހައްދަކަށް ނުފެތުރޭ" އަދި ބަލާލާއިރު ދުވަހަކު ނުދެކޭނެ ހެއްދުމަށް ދުވާލާ ކެންސަރ އަދި ފުރުސަތުތޭ ގެ ކެންސަރ ގެ ސަބަބު އަޅާ ގަތެއްގަނޑެއްކަން ސަޕޯޓް ފުރުސަތުގެ އާ ގަބޫލް އަދިދޭކެވެ.

އެހެންކަމުން، ބައެއް ކެންސަރ ގެ ވައްތަރުތަކެއް، ބަލީގެ ކުރީކޮޅު ހޯދުމަކީ ފަސޭހަކަމެއް ނޫންކަމެވެ. ސަބަބަކީ ބައެއް ކެންސަރުގެ ވައްތަރުތައް ކުރީކޮޅުގައި ދެނެގަތުމުގެ "ސްކްރީނިންގ ގައިޑްލައިން ތަކެއް" ނެތުމެވެ. އަދި މިހާރުކީ އަލާމާތްތަކެއް ފެންނަނީ ބަލި ބޮޑުވެފައިވާ ހާލަތުގަ ކަމަށްވެސް ވެއެވެ.

މިފަދަ ތަފާތުވައްތަރުތަކުގެ ކެންސަރ ތަކެއް، ބަލީގެކުރީކޮޅުގައި ދެނެގަތުމަކަށް އެހީތެރިވެދޭނެ ބައެއް މުހިއްމު ނުކުތާތަކެއް ތިރީގައި ބަޔާންކޮށްލަ ފައިވަނީއެވެ.

1. ގަވައިދުން އަހަރަކު އެއް ފަހަރު ލޭގެ ޓެސްޓް ތަކާ "ޗެކަޕް އަދި ފިޒިކަލް" ޓެސްޓް ހެދުން.

2. އަށް އަހަރާތެއް(ކަތަންމާ އާންމު ކަމުގައި ވިއަސް) ފާހަގަ ކުރެވިއްޖެ ނަމަ ތަސްވީރުކޮށް މެމޮގްރާމްގެ ސަމާލު ކަމަށް އެކަން ގެނައުން.

3. ކެންސަރުގެ ވައްތަރުތަކެއް އާއިލާގެ ތާރީހުގައި އާންމު ނަމަ ޖީނެޓިކް ކައުންސެލިންގ، ޓެސްޓް ކުރުން.

ފަހުބަސް:

ވީމާ ތިމާގެ ހަރިގަނޑު ގައި ޒިއްމަދާރު އިނދިވާނުވާތޯ؟ އަދި ހާލަތުގެ ހަރިގަނޑު ގައި ކެންސަރު ހުރި، ނުހުރި ކަމާދުވަރަކާ ހެދިދޭން ބާއްވޭ؟ މިސާލަކަށް ދަރަނި ސިފައިގެ ޖާގާބާ ހިނދުކޮށްނަށްވެއްޖެ. އިނގިރޭސިން ބަޔަކު ވަރަށްގިނަ ކެންސަރު ދީނީގަނޑުފުކޮށް، ހަރިގަނޑުގައި އުފެދި ބޮޑުވާން ފަށާ މުސްދަލަކުގައި (މަސް ނިޔަމަ ބައެއްފަހަރު އަހަރު) ފާއިތުވާފަހުންނެވެ.

ބައެއް އާންމުކަމަށް ނުފެނޭ ވައްޓަރުގެ ކެންސަރު އަޔާ ތަފާތު ފޮނޫ ވައްޓަރު ތަކެކެވެ. މިސަބަބަށް ބާކާ ފަރުވާކުރުމަށް ފަސޭހަވެދެއެވެ. ނަމަވެސް އަނެއްބައި ވައްޓަރު ތަކަކީ ކަށިމުއްދަތަކުން ބައެއް ތަފާތު އަވަހަށް ފަތުރުވައްޓަރުތަކެކެވެ. މިސަބަބަށް ބާކާ ފަރުވާކުރުމަކީ ދަތިތަކެއްދިމާވާއެވެ.

އާންކަމުން، އަވަހަށް ބަލިދުއްވަހުގެ ފުރުސަތު އިތުރު ކުރުމަށް "ސްކްރީން" ކުރުވާ ވައްޓަރުތައް ޙާއްސަ ގަވާއިދުގަމިން ކުރިއަށް ގެންދަން ފާރުއެވެ. އަދި އަވަހަށް ފެނުނަ އަވާމާތުއް، އަދި އަވާމާތުއް(ކަތްނުގެ އާންމު ކަމުގައި ވިޔަސް) ފާހަގަ ކުރުވިއްޖެ ނަމަ ވަސްނުކުރު ޓެސްޓްތަކުގެ ސަމާލު ކަމަށް އެކަން ގެނައުން މުހިއްމުވާނެއެވެ.

ކެންސަރު ގެ ޑިނަވައްތަރުތަކާ ބަލިގެ ކުރީކޮޅުގައި ސަމާލުކަމަށް ގެނވި ފަރުވާފުރިއްޖެނަމަ، އިރާދަ ކުރެއްވިއްޔާ އައުކުރު ސިފާފިބާ ބައްދުކެވެ. އަދި، ބަލި ކުރީ ކޮޅުގައި ފުރިއްޖެނަމަ ލުއިފަސޭހަފަރުވާތަކަކަށް ހުރަހެއް އެވެ.