

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය මගින් සංවිධානය කරනු ලබන
ප්‍රවෘත්ති සාකච්ඡාව සඳහා මාධ්‍යවේදීන්ට යොමු කරන ආරාධනා
පත්‍රයට අවශ්‍ය තොරතුරු ලබා ගැනීම

මාතෘකාව/සිදුවීම/තේමාව

(විශේෂිත ලෝක දිනයක් හෝ කාල රාමුවක් නම් අදාළ දිනය
හෝ කාල රාමුව)

**මහාන්ත්‍ර සහ ගුද මාර්ග පිළිකා පිළිබඳව දැනුවත් කිරීමේ
මාසය - 2026 මාර්තු**

2026 මාර්තු 1 වෙනිදා - 31 වෙනිදා දක්වා

මාතෘකාව/සිදුවීම හැඳින්වීම

මහාන්ත්‍ර සහ ගුද මාර්ග පිළිකා ලොව පුරා ප්‍රධාන මහජන සෞඛ්‍ය
ගැටලුවක් වන අතර, පිරිමින් සහ කාන්තාවන් යන දෙපාර්ශ්වයේම
ගෝලීය වශයෙන් තුන්වන ස්ථානයේ පසුවන පිළිකාව ලෙස
ශ්‍රේණිගත කර ඇත. GLOBOCAN දත්තවලට අනුව, 2022 දී නව
රෝගීන් මිලියන 1.1 කට වඩා වාර්තා විය.

ශ්‍රී ලංකාවේ, 2022 වසරේ ජාතික පිළිකා ලේඛනයට අනුව, මහාන්ත්‍ර
සහ ගුද මාර්ග පිළිකා කාන්තාවන් අතර තුන්වන ස්ථානයේත්, පිරිමින්
අතර දෙවන ස්ථානයේත් පසුවේ. 2022 දී වාර්තා වූ මුළු පිළිකා
35,855 න්, පිරිමින් අතර නව රෝගීන් 1,564 ක්ද, කාන්තාවන් අතර
නව රෝගීන් 1,519 ක්ද වාර්තා විය.

මහාන්ත්‍ර සහ ගුද මාර්ග පිළිකා යනු මහාන්ත්‍රයේ හෝ ගුද මාර්ගයේ
අභ්‍යන්තර ශ්ලේෂ්මලයෙන් හට ගන්නා පිළිකා රෝග තත්ත්වයකි. එය
කලින් හඳුනාගත හැකි, පිළිකාවක් බවට පත්වීමට දීර්ඝ කාලයක් ගත

වන “පොලිස්” නමැති පූර්ව පිළිකා අවධියක් ගත කරයි. මෙම අවධිය සාමාන්‍යයෙන් කාලයක් සමඟ වර්ධනය වී ආක්‍රමණශීලී පිළිකාවක් බවට පරිවර්තනය වේ. මෙම පිළිකාව වළක්වා ගත හැකි සහ කලින් හඳුනාගත් විට ප්‍රතිකාර කළ හැකි පිළිකා රෝග තත්ත්වවලින් එකකි.

මෙම පිළිකා අවදානම අඩු කිරීම සඳහා සමබල තන්තු සහිත ආහාර වේලක් අනුභව කිරීම, නිතිපතා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම, දුම්පානය සහ මධ්‍යසාර භාවිතය වැළැක්වීම වැනි ජීවන රටාවේ කළහැකි වෙනස්කම් ඉතා වැදගත් වේ. මීට අමතරව, මලපහවල රුධිරය ඇතිදැයි බැලීමට කරන පරීක්ෂණ, කොලොනොස්කොපි සහ සිග්මොයිඩොස්කොපි වැනි පරීක්ෂණ ක්‍රම මගින් පිළිකාවක් බවට පත්වීමට පෙර පූර්ව පිළිකා තත්ත්ව හඳුනාගත හැකිය.

තනතුරු සහිත නම (මහතා මහත්මිය මෙනෙවිය)
(අධ්‍යක්ෂක/අංශ ප්‍රධානි/විද්‍යායතනයක ප්‍රධානියෙක් නම් එය දක්වන්න)

විශේෂඥ වෛද්‍ය සේනක තලගල (අධ්‍යක්ෂ, ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන) - 0706722177

විශේෂඥ වෛද්‍ය හසරැලි ප්‍රනාන්දු (ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන) - 0772920407

විශේෂඥ වෛද්‍ය වසන්ත විජේනායක (ශල්‍ය වෛද්‍ය විශේෂඥ) - 0777309884

විශේෂඥ වෛද්‍ය සජිත මල්ලවාරච්චි (සායනික පෝෂණ වෛද්‍ය විශේෂඥ) - 0773692850

පණිවිඩය (ජනගත කළ යුතු පණිවිඩ)

• වැළැක්වීම - වෙනස් කළ හැකි අවදානම් සාධක අවම කිරීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම

• කලින් හඳුනා ගැනීම - රෝග ලක්ෂණ වර්ධනය වීමට පෙර පූර්ව පිළිකාවක මුල් අවධියේ පිළිකා හඳුනා ගැනීම

• ආරක්ෂා වීම - අවදානම් සාධක සහ රෝග ලක්ෂණ පිළිබඳ දැනුවත්භාවය වැඩි දියුණු කර පිළිකාවලින් ආරක්ෂා වීම

HPB மூலம் செய்திக்குறிப்புகள்

நிகழ்ச்சி

பெருங்குடல் புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு மாதம் - மார்ச் 2026

தலைப்பு / நிகழ்ச்சி தொடர்பான அறிமுகம்

பெருங்குடல் மற்றும் மலக்குடல் புற்றுநோய் (CRC) உலகளவில் பாரிய பொது சுகாதாரப் பிரச்சினையாகும், இது ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள் இருவருக்கும் உலகளவில் மூன்றாவது பொதுவான புற்றுநோயாக தரவரிசைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. GLOBOCAN தரவுகளின் படி, 2022 ஆம் ஆண்டில் 1.1 மில்லியனுக்கும் அதிகமான புதிய நோயாளிகள் பதிவாகியுள்ளன.

ஆலங்கையில், 2022ஆம் ஆண்டிற்கான National Cancer Registry அறிக்கையின் படி, பெருங்குடல் மற்றும் மலக்குடல் புற்றுநோய் (Colorectal cancer) பெண்களிடையே மூன்றாவது அதிகமாகக் காணப்படும் புற்றுநோயாகவும், ஆண்களிடையே இரண்டாவது அதிகமாகக் காணப்படும் புற்றுநோயாகவும் தரவரிசைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. பதிவாகிய மொத்த 35,855 புற்றுநோயாளிகளில், ஆண்களிடையே 1,564 புதிய நோயாளிகளும், பெண்களிடையே 1,519 புதிய நோயாளிகளும் பதிவாகியுள்ளதாக அறிக்கையில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

பெருங்குடல் மற்றும் மலக்குடல் புற்றுநோய் (CRC) என்பது பெருங்குடல் அல்லது மலக்குடலின் உள்புறப் புறணியிலிருந்து தோன்றும் ஒரு தீவிர (malignant) நோய்நிலை ஆகும். இது பொதுவாக புற்றுநோய்க்கு முந்திய பாலிப் (precancerous polyps) நிலையாக உருவாகிறது, ஆரம்ப நிலையில் கண்டறியப்படாமல் விடப்பட்டால் காலப்போக்கில் அவை வளர்ச்சியடைந்து, பெரிதாகி, மற்றும் உருமாறி ஊடுருவும் (invasive) புற்றுநோயாக மாற்றமடையக்கூடும். ஆரம்ப நிலையில் கண்டறியப்பட்டால், CRC என்பது தடுக்கக்கூடியதும் & சிகிச்சையளிக்கக்கூடியதுமான புற்றுநோய் கைகளில் ஒன்றாகும்.

பின்வரும் வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள் - உயர் நார்ச்சத்து கொண்ட உணவு முறையைப் பின்பற்றுதல், முறையான உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ளுதல், புகைப்பிடித்தல் மற்றும் மதுபானம் அருந்துவதைத் தவிர்த்தல் போன்ற பெருங்குடல் மற்றும் மலக்குடல் புற்றுநோய் (CRC) அபாயத்தை குறைப்பதில் முக்கியமானவையாகும். மேலும், மலத்தில் இரத்த பரிசோதனை (Fecal Occult Blood Test - FOBT), மல நோய் எதிர்ப்பு இரசாயனபரிசோதனை (Fecal Immunochemical Test - FIT), கோலோனோஸ்கோபி (Colonoscopy) மற்றும் சிக்மாய்டோஸ்கோபி (Sigmoidoscopy) போன்ற பரிசோதனை முறைகள், புற்றுநோயாக மாறுவதற்கு முன் உள்ள புற்றுநோய்க்கு முன்பட்ட

பாதிப்புகளை (precancerous lesions) ஆரம்ப கட்டத்திலேயே கண்டறிய உதவுகின்றன.

முக்கிய உள்ளடக்கம்

பொதுமக்களுக்கான அறிவிப்பு / செய்திகள்

- ☐ தடுத்தல் - தடுப்பு என்பது மாற்றியமைக்கக்கூடிய ஆபத்து காரணிகளைக் குறைப்பதில் கவனம் செலுத்துகிறது
- ☐ பரிசோதித்தல் - அறிகுறிகள் தோன்றுவதற்கு முன்பே புற்றுநோய்க்கு முந்தைய காயங்கள் அல்லது புற்றுநோயின் ஆரம்பகட்ட நிலை என்பவற்றை கண்டறிகிறது
- ☐ பாதுகாத்தல் - பாதுகாப்பில் அடங்குபவை ஆரம்பகட்ட சிகிச்சை, எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் குறித்த விழிப்புணர்வு மற்றும் பொருத்தமான சிகிச்சை கிடைப்பதை உறுதி செய்தல் ஆகியவையாகும்

உங்கள் நிறுவனம் / நிகழ்ச்சித்திட்டத்தின் விவரங்கள் மற்றும் தொடர்பு எண்கள்

Dr. சேனக தலகல (பணிப்பாளர் ,தேசிய புற்றுநோய் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித்திட்டம்), - 0706722177

Dr. ஹஸரளி பெர்னாண்டோ (சமூக நல வைத்தியர், NCCP) - 0772920407

Dr. வசந்த விஜேநாயக (பெருங்குடல் மற்றும் மலக்குடல் சத்திரசிகிச்சை நிபுணர்) - 0777309884

Dr. சஜித மல்லவராச்சி (ஊட்டச்சத்து மருத்துவ நிபுணர்) - 0773692850

Press Release / Press Briefings through HPB

Topic/event
Colorectal cancer Awareness Month – March 2026
Introduction to the topic/event Colorectal cancer (CRC) is a major public health concern worldwide, ranking the third most common cancer globally for both men and women. According to GLOBOCAN, over 1.1 million new cases were reported in 2022. In Sri Lanka, as per the National Cancer Registry – 2022, colorectal cancer ranks the third common cancer among females and second common cancer among males. That is reported as 1,564 new cases among men, and 1,519 cases among women, out of 35,855 total cancers. Colorectal cancer is a malignant condition that originates from the inner lining of the colon or rectum. It typically develops from precancerous polyps that, over time, can grow and transform into invasive cancer if left undetected. CRC is one of the preventable & treatable forms of cancer when detected early. Lifestyle changes such as a high-fiber diet, regular physical activity, and avoiding smoking and alcohol consumption are crucial in reducing the risk of CRC. Additionally, screening methods like fecal occult blood tests, fecal immunochemical tests, colonoscopy, and sigmoidoscopy can detect precancerous lesions before they progress into cancer.
Theme (if any) As of now, there is no official theme for Colorectal cancer - March 2026.
The main content Notice/Messages to public

- ☐ **Prevent** - Prevention focuses on reducing modifiable risk factors
- ☐ **Screen** - Screening detects precancerous lesions or early-stage cancer before symptoms develop
- ☐ **Protect** - Protection involves early treatment, awareness of warning signs, and ensuring equitable access to care

If it is an event
(mention Date /Time/Venue)
Colorectal cancer – March 1st - 31st 2026

Details of your institute/programe and the contact numbers

Dr. Senaka Talagala (Director, National Cancer Control Program) - 0706722177
Dr. Hasarali Fernando (Consultant Community Physician, NCCP) - 0772920407
Dr. Wasantha Wijenayake (Consultant Colorectal Surgeon) - 0777309884
Dr. Sajitha Mallawarachchi (Consultant Clinical Nutrition Physician) - 0773692850