

මූලික පිරිවෙන් අවසාන විභාගය (නව විෂය නිර්දේශය) - මූලාකෘති ප්‍රශ්න පත්‍රය
 (09) සෞඛ්‍ය විද්‍යාව
 පිළිතුරු පත්‍රය
 I පත්‍රය

ප්‍රශ්න අංකය	පිළිතුරු අංකය
1	3
2	4
3	2
4	2
5	4
6	3
7	1
8	1
9	2
10	3
11	4
12	3
13	3
14	1
15	3
16	1
17	1
18	4
19	2
20	4

ප්‍රශ්න අංකය	පිළිතුරු අංකය
21	2
22	3
23	4
24	3
25	3
26	4
27	3
28	3
29	2
30	2
31	4
32	2
33	4
34	2
35	1
36	1
37	3
38	2
39	1
40	4

ලකුණු 1 x 40 = 40

(09) සෞඛ්‍ය විද්‍යාව

II පත්‍රය

පිළිතුරු සඳහා මඟ පෙන්වීම

1. (i) ● පොලිතින් රැගෙන ඒම තහනම් ලෙස දැක්වෙන පුවරුව
- පිරිවෙණේ භූමිය ඉතා ප්‍රසන්න ලෙස පැවතීම
 - විවිධ දැනුවත් කිරීමේ වැකි සඳහන් වී තිබීම

(නිවැරදි පිළිතුරු එකක සඳහා - ලකුණු 02 යි.)

- (ii) ● සෞඛ්‍යවත් ආහාර රටාවක හුරුවීම
- දිනපතා ව්‍යායාම කිරීම
 - මත්පැන් හා මත් ද්‍රව්‍ය වලින් බැහැරවීම
 - යහපත් ආචාර ධර්ම වලට අනුව හැසරීම
 - අන් අයට සවන් දීම
 - පොදු කටයුතු වලට දායක වීම
 - අවට පරිසරය අලංකාර ලෙස පවත්වාගෙන යාම
 - -----

(නිවැරදි පිළිතුරු සඳහා 1 x 2 - ලකුණු 02 යි.)

- (iii) ● දේශීය ආහාර වලින් සංග්‍රහ කිරීම

(නිවැරදි පිළිතුරු සඳහා - ලකුණු 02 යි.)

- (iv) ● සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්ති
- ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම
 - නිපුණතා සංවර්ධනය කිරීම
 - සෞඛ්‍යසේවා ප්‍රතිසංවිධානය
 - සෞඛ්‍යවත් පිරිවෙන් පරිසරය

(නිවැරදි පිළිතුරු සඳහා 1 x 2 - ලකුණු 02 යි.)

- (v) ● පිළිකා
- අධිරුධිර පීඩනය
 - ගැස්ට්‍රයිටිස්
 - ආතරයිටිස්
 - මලබද්ධය
 - -----

(නිවැරදි පිළිතුරු සඳහා 1 x 2 - ලකුණු 02 යි.)

- (vi) ● සෞඛ්‍යවත් සමබල ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම
- කෘත්‍රීම ආහාර ගැනීම අවම කිරීම
 - සීනි, ලුණු, මේද සහිත ආහාර අඩුවෙන් පරිභෝජනය කිරීම
 - මත්ද්‍රව්‍ය සහ මත්පැන්වලින් තොරවීම
 - දෛනිකව ව්‍යායාමවල හෝ ක්‍රීඩාවල නිරත වීම
 - නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය ලබා ගැනීම
 - මානසික ආතතිය ඇතිවන කටයුතුවලින් ඇත් වීම
 - භාවනා ආදී මනස සැහැල්ලුවන කටයුතුවල නිරතවීම
 - ලේ නැයින් සමග විවෘතයෙන් වැලකීම

(නිවැරදි පිළිතුරු සඳහා 1 x 2 - ලකුණු 02 යි.)

(vii) ● ගලගණ්ඩය

- රක්තභීතතාව
- ඔස්ටියෝපොරෝසිස්
- සීතාද රෝගය
- -----

(නිවැරදි පිළිතුරු සඳහා 1 x 2 - ලකුණු 02 යි.)

(viii) ● පරිසරය රස විදීම

- පුණ්‍ය කටයුතුවලට සහභාගිවීම
- සෞන්දර්ය කටයුතුවල නිරතවීම (සංගීතය/චිත්‍ර/නැටුම්)
- අසරණයන්ට පිහිටවීම
- ප්‍රජා සහභාගිත්ව කටයුතුවල නිරතවීම
- යෝගී ව්‍යායාම්වල නිරතවීම
- විෂය බාහිර කටයුතුවල නිරතවීම
- -----

(නිවැරදි පිළිතුරු සඳහා 1 x 2 - ලකුණු 02 යි.)

(ix) ● රෝගියා සමග සුභදව කටයුතු කිරීම

- රෝගියාට මානසිකත්වය ඉහලට නැංවීමට නිවැරදි උපදෙස් ලබාදීම
- රෝගියා පිළිබඳව විමසිලිමත්ව සිටීම
- රෝගියාගේ දෛනික කටයුතුවලට සහාය වීම
- රෝගියාට සවන්දීම
- -----

(නිවැරදි පිළිතුරු සඳහා 1 x 2 - ලකුණු 02 යි.)

(x) ● නිවැරදි තීරණ ගැනීමේ හැකියාව

- වින්තවේග සමබරතාව
- ප්‍රබෝධමත් බව හා සතුටින් සිටීම
- නිර්මාණශීලීව කටයුතු කිරීම

(නිවැරදි පිළිතුරු සඳහා 1 x 2 - ලකුණු 02 යි.)

2. (i) ● රෝග කාරකයා - ඩෙංගු වෛරසය

(ලකුණු 01 යි.)

රෝග වාහකයා - ● ඊඩීස් ඊජිප්ටයි

(*Aedes aegypti*)

● ඊඩීස් ඇල්බොපික්ටස්

(*Aedes albopictus*)

} කරුණු 2න් එකකට ලකුණු 1 යි.

(එක් කරුණක් ප්‍රමාණවත්)

(ii) වෛද්‍යවරයෙකු මුණගැසී ඩෙංගු රෝග විනිශ්චය සඳහා රුධිර පරීක්ෂාවක් කර ගැනීම

(ලකුණු 02 යි.)

(iii)

ඩෙංගු උණ රෝග ලක්ෂණ	ඩෙංගු රක්තපාත රෝග ලක්ෂණ
1. තදබල ඇඟපත වේදනාව	1. රුධිරයේ රුධිර පට්ටිකා ප්‍රමාණය ශීඝ්‍රයෙන් පහළ බැසීම
2. කඳුළු ගැලීම සහ ඇස් රතු වීම	2. වමනය සමඟ ලේ පිටවීම.
3. ඔක්කාරය, වමනය හා ආහාර අරුචිය	3. අක්මාව ඉදිමීම
4. සමේ රතු පැහැති පැල්ලම් ඇති වීම වැනි කරුණු 03ක්	4. මොළය, වකුගඩු, හෘදයේ හා රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ නොයෙකුත් ගැටළු ඇති වීම
	5. ඩෙංගු කම්පන තත්ත්වය ඇතිවීම වැනි කරුණු 3ක්

(නිවැරදි පිළිතුරු සඳහා 1/2 x 6 - ලකුණු 03 යි.)

- (iv)
- මදුරුවන් බෝවීම වැළැක්වීම සඳහා මදුරුවන් ජීවත් වන වාසස්ථාන විනාශ කිරීම
 - ගෘහය හා පිරිවෙණ පිරිසිදුව තබා ගැනීමට දිනපතා කටයුතු කිරීම
 - ඩෙංගු රෝගීන් ආරෝග්‍යශාලාවක රඳවා ප්‍රතිකාර කිරීම
 - මදුරුවන් පළවා හැරීම සඳහා දූමායනය කිරීම
 - සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය මගින් ජනතාව දැනුවත් කිරීම
 - -----

(ඉහත නිවැරදි පිළිතුරු 3ක් ලකුණු 1×3=3යි.)

3. (i) • දීපාලෝක හිමි - ස්ථුලතාව
නන්ද හිමි - කෘශ බව

(නිවැරදි පිළිතුරු සඳහා 1 x 2 - ලකුණු 02 යි.)

- (ii) දීපාලෝක හිමි -
- තෙල් හා සීනි අඩංගු ආහාර වැඩිපුර වැළඳීම
 - කෘත්‍රීම ආහාර වැඩිපුර අනුභව කිරීම
 - ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් අඩු වීම
 - පිටි සහිත ආහාර වැඩිපුර වැළඳීම

- නන්ද හිමි -
- අත්‍යවශ්‍ය පෝෂක සහිත සමබල ආහාර වේලක් නොවැළඳීම.
 - නින්ද හා විවේකය අඩුකම
 - කායිකව, මානසිකව වෙහෙසට පත්වීම
 - නිසි වේලාවට ආහාර නොගැනීම

(ඉහත කොටස් දෙකෙන් නිවැරදි පිළිතුරු 1 1/2 x 2 - ලකුණු 03 යි.)

- (iii) දීපාලෝක හිමි :-
- තෙල්, සීනි, සහිත ආහාර අඩුවෙන් වැළඳීම
 - ක්‍රියාශීලී ජීවිතයක් ගත කිරීම
 - අමතර ආහාර වේල් අඩු කිරීම
 - ක්ෂණික ආහාර අවම කිරීම
 - යෝග්‍ය ආහාර ප්‍රමාණයක් ගැනීම

- නන්ද හිමි :-
- සමබල ආහාර වේලක් ගැනීම
 - ශරීරය ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂා කර ගැනීම
 - ක්ෂණික ආහාර භාවිතය අවම කිරීම
 - නිසි වේලාවට ආහාර ගැනීම
 - නින්ද හා විවේකය ලබා ගැනීම

(ඉහත පිළිතුරු දෙකෙන් නිවැරදි පිළිතුරු 1 x 2 - ලකුණු 02 යි.)

- (iv) ● ධාන්‍යමය/පිෂ්ඨමය ආහාර - බත්, අල වර්ග, ධාන්‍ය වැනි
 - ප්‍රෝටීන් බහුල ආහාර - මස්, මාළු, බිත්තර වැනි
 - එළවළු - කැරට්, බීට්, බෝංචි, තක්කාලි වැනි
 - පලතුරු - අලිගැටපේර, අන්තාසි, දොඩම්, කෙසෙල් වැනි
 - කිරි සහ කිරි අඩංගු ආහාර - මී කිරි, යෝගට් වැනි
 - තෙල් සහ සීනි අඩංගු ආහාර -රටකපු, තල වැනි

කරුණු 5 සඳහා ලකුණු 3 යි.
කරුණු 3/4 සඳහා ලකුණු 2 යි.
කරුණු 2/1 සඳහා ලකුණු 1 යි.

4 (i) A ශ්වසන පද්ධතිය

B රුධිර සංසරණ පද්ධතිය

(1 x 2 ලකුණු 02 යි.)

(ii) A- ශ්වසන පද්ධතිය - ඇදුම, පෙණහලු පිළිකා, පිනස

B- රුධිර සංසරණ පද්ධතිය - හෘද අකරණය

රක්තහීනතාවය

ක්‍රොමිබෝසිස්

නහර ගැට ගැසීම

ලියුකේමියාව

හිමෝෆිලියාව

හෘද සිදුරු

(නිවැරදි පිළිතුරු සඳහා 1 x 2 - ලකුණු 02 යි.)

(iii) ● රක්තහීනතාව- ශරීරයට ප්‍රමාණවත් යකඩ පෝෂක නොලැබීම

ආහාර මාර්ගයේ ඇතිවන පරපෝෂිත පණු රෝගී තත්ත්වය

හෘද අකරණය - රුධිරයේ ග්ලූකෝස් මට්ටම පහළ වැටීම, හෘදය ආශ්‍රිත ඇතිවන ස්නායු දුර්වලතාවය

නහර ගැට ගැසීම -ස්ඵලතාවය, උදරයේ ඇතිවන රෝගී තත්ත්ව, අක්මාව ඉදිමීම වැනි රෝගී තත්ත්ව, ගර්භිණි අවධියේදී රුධිර නාල තෙරපීමට ලක්වීම

● -----

(ඉහත රෝග සඳහා සුදුසු සාධක 2ක් සඳහා ලකුණු 02ක් ලබා දෙන්න)

(iv) ● රුධිර සංසරණ පද්ධතිය

- මත්පැන් හා දුම්පානයෙන් වැළකීම

- අධිකව මේද හා ලුණු අඩංගු ආහාර ගැනීමෙන් වැළකීම

- ව්‍යායාම කිරීම

- මානසික ඒකාග්‍රතාව පවත්වා ගැනීම

- -----

(ලකුණු 1 x 2 = 02යි.)

● ශ්වසන පද්ධතිය

- නිතිපතා ව්‍යායාමවල යෙදීම

- මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම් පානයෙන් වැළකීම

- ව්‍යායාම කිරීම

- -----

(ලකුණු 1 x 2 ලකුණු 02 යි.)

5 (i) බහිස්ප්‍රාවීය පද්ධතිය

(ලකුණු 01යි.)

(ii) සම, පෙණහඳු

(කරුණු 2 කට ලකුණු 1 බැගින් 02 යි.)

(iii) ● පානීය ජලයේ පවතින විෂ රසායන ද්‍රව්‍යය

- මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය
- දියවැඩියාව වැනි රෝග
- වෛද්‍ය උපදෙස්වලින් තොරව ඖෂධ භාවිතය
- දෛනික ජල පරිභෝජනය අඩුවීම
- ව්‍යායාම නොකිරීම

(කරුණු 3ක් සඳහා ලකුණු 1x3 = 3 යි.)

(iv) ● උතුරුවා පෙරාගත් පිරිසිදු ජලය පානය සඳහා ගැනීම

- ප්‍රමාණවත්ව ජලය පානය කිරීම
- මත්පැන් මත්ද්‍රව්‍යවලින් බැහැරවීම
- අධික ලුණු හා මේදය අඩංගු ආහාර අවම කිරීම
- ව්‍යායාම්වල නිරතවීම
- බෝ නොවන රෝග පාලනය කිරීම (දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය)

(නිවැරදි පිළිතුරු 1 x 4=4 යි.)

6. (i) ● ආහාර සප්තය

- විභරණ සප්තය
- උතු සප්තය
- පුද්ගල සප්තය
- අප්කාසය සප්තය

(නිවැරදි පිළිතුරු 2ක් සඳහා 1 x 2 - ලකුණු 02 යි.)

(ii) ● ඇමදීම

- සක්මන් කිරීම
- පිණ්ඩපාතයේ වැඩීම
- දැහැටි වැළඳීම
- බුදුන් වැඳීම
- ස්නානය
- ප්‍රමාණවත් නින්ද හා විවේකය
- අළුයම අවදි වීම
- -----

(සුදුසු කරුණු තුනක් සඳහා ලකුණු 03 යි.)

(iii) ● පාණාතිපාතා වේරමණී ශික්ෂා පදය සුරැකීම

1. අන් අයට හිංසා නොකළ නිසා මානසික සහනයක් ලැබීම
 2. අන් අයගේ ආපදාවලට ලක් නොවීම
 3. මෙමඟු සහගත නිසා කාටත් ප්‍රිය වීම
 4. සුවදායක නින්දක් ලැබීම
- අදින්නාදානා වේරමණී ශික්ෂා පදය සුරැකීම
1. සමාජය තුළ කා අතරත් විශ්වාසනීය පුද්ගලයෙක් බවට පත්වීම
 2. අන් අයගේ ප්‍රසාදයට ලක්වීම
 3. නිදහසේ ජීවත් වීමට හැකි වීම

- කාමේසුමිච්ඡාචාරා චේරමණී ශික්ෂා පදය සුරැකීම
 1. ලිංගික රෝග ඇති නොවීම
 2. අන් අයගේ අප්‍රසාදයට ලක් නොවීම
- මුසාවාදා චේරමණී ශික්ෂා පදය සුරැකීම
 1. විශ්වාසනීය පුද්ගලයෙක් වීම
 2. අන් අයගේ පිලිගැනීමට ලක් වීම
- සුරාමේරය මජ්ඣිමනිකායා චේරමණී ශික්ෂා පදය සුරැකීම
 1. කායික හා මානසික රෝග ඇති නොවීම
 2. ලිංගික දුබලතා ඇති නොවීම
 3. ආර්ථික ගැටලු ඇති නොවීම
 4. අන් අය සමග සුහදව කටයුතු කිරීමට ඇති හැකියාව
 5. සමාජ අවමානයට ලක් නොවීම

(සිල් පද 5 නිවැරදිව ඉදිරිපත් කිරීමට ලකුණු $1/2 \times 5 = 2 \frac{1}{2}$ යි. එක් එක් සිල් පදයට අදාලව ආනිසංස (1 බැගින් සඳහන් කිරීමට ලකුණු $1/2 \times 5 = 2 \frac{1}{2}$ යි.)

7. (i) ● යහපත් ජීවිතය (හිත ආයුෂය)
- අයහපත් ජීවිතය (අහිත ආයුෂය)
 - සැප ජීවිතය (සුඛ ආයුෂය)
 - දුක ජීවිතය (දුක්ඛ ආයුෂය)

(නිවැරදි පිළිතුරු සඳහා $1/2 \times 4 =$ ලකුණු 02 යි.)

- (ii) ● වමන (වමනය කරවීම මගින් දෝෂ පහ කිරීම)
- විරේචන (විරේක කිරීම මගින් දෝෂ පහ කිරීම)
 - වස්ති (ගුද මාර්ගයෙන් ඖෂධ ඇතුළු කොට ප්‍රතිකාර කිරීම)
 - නසා (නාසය මගින් ඖෂධ ඇතුළු කොට ප්‍රතිකාර කිරීම)
 - රක්ත මෝක්ෂය (අපිරිසිදු ලේ ඉවත් කොට ප්‍රතිකාර කිරීම)

(කරුණු 5 ම ලියා ඇත්නම් ලකුණු 3 ක්ද, කරුණු $3/4$ ක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු 2 ක්ද, කරුණු 2 ක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු 1 ක්ද, දෙන්න.)

- (iii) ● අංග පූර්ණ බව

ආහාරයේ අඩංගු ප්‍රධාන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ 5 අප ඉගෙන ගෙන ඇත. එනම්

කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, ලිපිඩ,

විටමින් හා ඛනිජ ලවණ යනාදියයි. එම පෝෂක ආයුර්වේදයේ රස ලෙස හඳුන්වන අතර, එවැනි රස 6 ක් ආයුර්වේදයේ දැක්වේ.

- එනම් ● මධුර රස - කටු රස
- අම්ල රස - තිත්ත රස
 - ලවණ රස - කෂාය රස

ආහාරයක් මෙම රස 6 න්ම යුක්තවීම අංග පූර්ණ බවයි. සමබල ආහාරයක මෙම අංග පූර්ණ බව ඇත.

- එදිනෙදා ජීවිතයේ දී ඉහත රස හය ඇතුළත්වන පරිදි ආහාර ලබා ගැනීමෙන් ශරීරයට අවශ්‍ය වර්ධනය, අලුත්වැඩියාව, ආරක්ෂාව යන කරුණු සාර්ථකව ක්‍රියාත්මක වේ.

(අංග පූර්ණබව පැහැදිලි කිරීමට ලකුණු 03යි. එදිනෙදා භාවිතය පැහැදිලි කිරීමට ලකුණු 2 යි.)

8. (i) ● ජීවිතය බේරා ගැනීම
- සුවය පහසු කරවීම
 - රෝගී තත්ත්වය අසාධ්‍ය වීම වලක්වාලීම
 - අනතුරු පිළිබඳව වෛද්‍යවරයා දැන්වත් කිරීම

(ලකුණු 1/2 x 4 - ලකුණු 02 යි.)

- (ii) ● ගින්න නිවා දැමීමට කටයුතු කිරීම
- රෝගියාගේ පිලිස්සුණු ප්‍රදේශ බිම නොගැවෙන සේ හාන්සි කිරීම
 - විනාඩි 2ක පමණ කාලයක් ඇල් දියෙන් සිසිල් කිරීම
 - ඇඟට ඇලී නොමැති ඇඳුම් කපා ඉවත් කිරීම
 - වළලු, මුදු, ඔරලෝසු ගලවා ඉවත් කිරීම
 - පිරිසිදු සැරහුම් මගින් පිලිස්සුණු ප්‍රදේශය ආවරණය කිරීම
 - ශ්වසන, නාඩි පරීක්ෂා කිරීම
 - වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කිරීම

(නිවැරදි පිළිතුරු සඳහා 1×3= 3 යි.)

- (iii) ● අපරීක්ෂාකාරී බව
- නොසැලකිලිමත් බව
 - මත්පැන් / මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය
 - සම්මත නීති රීතිවලට අනුගත නොවීම / උපදෙස් නොසලකා හැරීම
 - අවදානම් කටයුතුවල නිරත වීම
 - නොදැනුවත්භාවය
 - ස්වාභාවික විපත්
 - අනතුරු

(කරුණු දෙකක් සඳහා ලකුණු 1 × 2 = 2යි.)

- (iv) ● පිරිවෙණ ඇතුළත, ආවාසය, නිවාස ඇතුළත ආලෝකය නිරතුරුවම පැවතීමට වගබලා ගැනීම
- පිය ගැට පෙළවල අත්වැල් යොදා ආරක්ෂිත ලෙස ඉදි කිරීම
 - ලිං පොකුණු ආදිය ආරක්ෂිත වැටක් සහ දැලකින් වසා තැබීම
 - පරිසරය පිරිසිදුව පවත්වා ගැනීම
 - යමක් උඩට නැගීමට පෙර එය ශක්තිමත් දැයි විමසිලිමත් වීම
 - බෙහෙත් රසායන ද්‍රව්‍ය ආහාර ද්‍රව්‍යවලින් ඉවත් කර තැබීම හා ඒවා හඳුනා ගැනීමේ සටහන් අලවා තැබීම
 - පිඟන් ගඩොල් ඇතිරීමේ දී ලිස්සන සුළු ඒවා භාවිතා නොකිරීම
 - නාන ලිං හෝ නාන කාමර සෑම විටම පිරිසිදුව හා ලිස්සන සුළු නොවන සේ නඩත්තු කිරීම
 - කැඩුණු හා බිඳුණු නොයෙකුත් ද්‍රව්‍ය පරිසරය පුරා මුදා හැරීමෙන් වැලකීම
 - සුරතල් සතුන් සිටි නම් නියමිත කාලසීමාවලදී එන්නත් ලබා දීම
 - ප්‍රධාන විදුලි සැපයුම ආරක්ෂිතව භාවිතා කිරීම
 - ගෑස් උදුන ආරක්ෂිතව භාවිත කිරීම

(කරුණු 3 ක් සඳහා ලකුණු 1×3 = 3යි.)

★ ★ ★