යකඩ ඌනතාවෙන් මිදෙන්න මාර්ගයක්

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ
බෝනොවන රෝග ඒකකයේ
ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ
ශාන්ති ගුණවර්ධන

සංවර්ධනය වෙමින් පවතින රටවල යකඩ ඌනතාව තරමක් සුලබය. අපේ රට තුළ පෝෂ්‍යදායි ආහාර පාන රටාවකට හුරු වූවත් මෙවැනි පෝෂණ ඌනතා ඇතිවීමට හේතු හා එවැනි ඌනතා වලින් මිදී සෞඛ්‍යවත් නිරෝගී ජීවිතයකට මඟ පාද ගැනීමට කළ යුත්තේ කුමක්දැයි විමසා බලමු.

නිරක්තිය යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ කිනම් රෝගී තත්ත්වයක් ද ?

සිරුරේ නිරෝගීතාවට විවිධ පෝෂක කොටස් අවශ්‍යය. සිරුරට අවශ්‍ය පෝෂණ සංඝටක අඩුවීමක දී විවිධ රෝග ලක්ෂණ ලෙස පෙන්නුම් කරයි.

රුධිරයේ හිමොග්ලොබින් නමී සංයෝගය ඌන වූ විට ඇති වන රෝගී තත්ත්වයක් ලෙස නිරක්තිය හඳුන්වන්න පුළුවන්.

හිමොග්ලොබින් කියලා කියන්නේ ?

අපේ සිරුරේ ලේවල විවිධ සෛල වර්ග එනම් රතු රුධිරාණු, සුදු රුධිරාණු වැනි සෛල වර්ග තිබේ. රතු රුධිරාණු සෛල ඇතුලේ හිමොග්ලොබින් නමී සංඝටකයක් තිබේ. හිමොග්ලොබින් වලින් තමයි සිරුර පුරාම ඔක්සිජන් සැපයීම සිදු කරන්නේ. හිමොග්ලොබීන් හොඳ මට්ටමක පැවතීම තුළ සිරුර පුරා ඔක්සිජන් සැපයීමේ ධාරිතාව හොඳ මට්ටමක පවතින බව හඳුනා ගැනීමට පුළුවන්.

හිමොග්ලොබින් අඩු වීමට හේතු

අප ලබා ගන්නා ආහාරවල යකඩ ප්‍රෝටීන හා අනෙකුත් පෝෂණ කොටස් අඩුවීමෙන් හිමොග්ලොබින් ප්‍රමාණය අඩුවේ. හිමොග්ලොබින් ප්‍රමාණය අඩුවීමෙන් සිරුර පුරා ඔක්සිජන් ගෙන යාමේ හැකියාව ද අඩුවේ. සිරුරේ ස්නායු පද්ධතියට / අස්ථි / පේශි /හෘදය / වකුගඩු වැනි සිරුරේ සෑම ඉන්ද්‍රිය ක්‍රියාකාරිත්වයට හොඳින් ඔක්සිජන් ලැබීම අවශ්‍යය.

තරුණ ගැහැනු ළමයකුගේ නිසි පෝෂණය වගේම උසට සරිලන බර තිබිය යුතුය. ඒ වගේම සිරුරේ ලේ අඩුකම නොතිබිය යුතුය. එයට හේතුව අනාගතයේ දී ගර්භණීභාවයට එය බලපෑමක් විය හැකි නිසාය.

ගර්භණී අවස්ථාවල දී

උසට සරිලන බර නොමැති විට වගේම ඇය යම් පෝෂණ ඌනතාවකින් පෙළෙනවානම් (යකඩ, අයඩීන් වැනි පෝෂණ ඌනතා වලින්) හිමොග්ලොබින් ප්‍රමාණය අඩු නම් කළලයට ලැබෙන ඔක්සිජන් ප්‍රමාණය අඩුවේ. සාමාන්‍යයෙන් ගර්භණියකගේ පළමු හා දෙවැනි තුන්වැනි මාස වල දී දරුවාගේ ඉන්ද්‍රිය ක්‍රියාකාරිත්වය විකසනය වීම ඇරඹීම සිදුවන්නේ එහි දී හොඳින් ඔක්සිජන් ප්‍රමාණයක් මවගේ රුධිරය හරහා කළලයට යාමෙනි. නිරෝගී සෞඛ්‍යමත් දරුවකු වැඩීමට එය උපකාරී වේ.

ගර්භණී මව නිරක්තියෙන් පෙළෙනවානම්

මවගේ හිමොග්ලොබීන් ප්‍රමාණය අඩුවීමෙන් බබාට ලැබෙන ඔක්සිජන් ප්‍රමාණයත් අඩුවේ. ඒ තුළින් අඩු බර ඇති දරුවකු බිහිවීමට හැකිය.

නිරක්තිය හඳුනාගත හැකි පොදු ලක්ෂණ

මහන්සිය

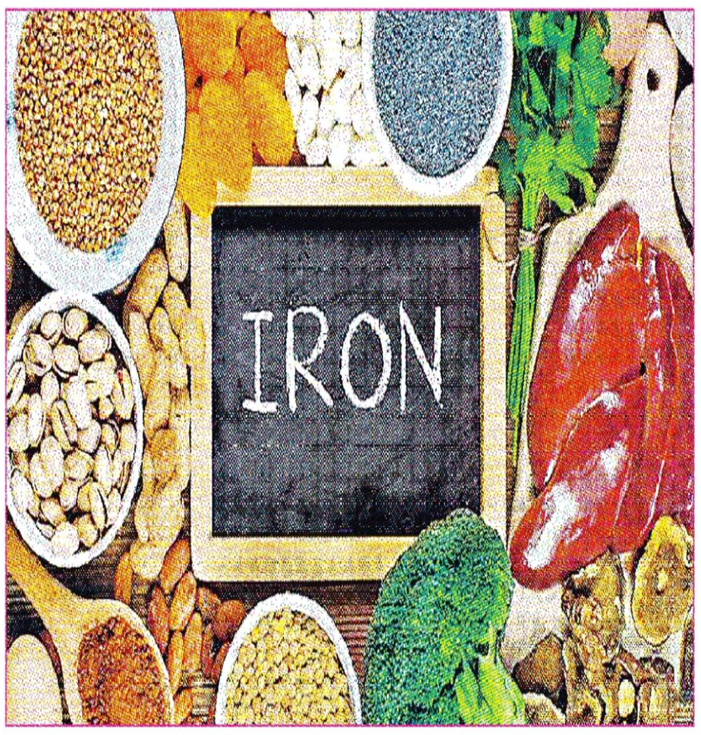
නිදිමත ගතිය

හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා

දහඩිය දැමීම

හිසරදය

සුදුමැලි බව



කම්මැලි ගතිය

නිරක්ති රෝගී තත්ත්වය දරුණුවට තිබූ විට හෘද වස්තුවට එය බලපායි. එයින් හෘදයට හානි වීමට පුළුවන. රුධිරය පොම්ප කිරීමේ හැකියාව අඩුවේ. මේ රෝගයේ බාහිර ලක්ෂණ ලෙස අස්ථි දුර්වල වී කකුල් ඉදිමුම වැනි ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරයි.

යකඩ ඌනතාව නිසා ඇති වන නිරක්තියට හේතු

කාන්තාවන්ට අර්ථවහරණ වන තෙක්ම මාසිකව සිදුවන ඔසප් වීමේ දී හිමොග්ලොබීන් ප්‍රමාණය අඩුවේ. මේ අඩුවන රුධිර ප්‍රමාණය නැවත සාදා ගැනීමට යකඩ සපිරි ආහාර වේලක් ලබා ගත යුතුයි.

- පණු රෝග
- නිසි පෝෂණයක් නොලැබීම
- යකඩ උරා ගැනීමට බාධා වන ආහාර පාන ලබා ගැනීම. උදා : කෝපි, තේ, වැනි දෑ උදාහරණ වශයෙන් පෙන්නා දිය හැකිය.
- ආහාර ලබාගත් පසු පැයක් ගත වනතෙක් තේ/කෝපි වැනි පාන ලබා නොගත යුතුය. ඒ වගේම ආහාර ලබා ගැනීමට පැය භාගයකට ප්‍රථම ද තේ/කෝපි පානය කිරීම නුසුදුසුය.
- රසකාරක යෙදූ ක්ෂණික ආහාර ලබා ගැනීම.

යකඩ ඌනතාව හඳුනා ගැනීමට කරන වෛද්‍ය පරීක්ෂණ

හිමොග්ලොබීන් පරීක්ෂණය

සම්පූර්ණ රුධිර පරීක්ෂණය

ඔබට එදිනෙද කරන කාර්යවල දී වෙහෙදුට වඩා මහන්සියක් කම්මැලිකමක් දැනෙනවා නම් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම සුදුසුය. එහි දී ඉහත දැක් වූ වෛද්‍ය පරීක්ෂණවලට යොමු කර රෝගී තත්ත්වය හඳුනා ගෙන ප්‍රතිකාර ලබා දීම සිදු කරයි.

නිරක්තිය වැළ දී ඇත්නම් බොහෝ වේලාවට ස්වභාවික ආහාර මගින් මේ රෝගය වළක්වා ගැනීමට වෛද්‍යවරු උපදෙස් ලබා දෙති. නැත්නම් මාස 06 කට යකඩ පෙති ඖෂධය ලබා දී නැවත වෛද්‍ය පරීක්ෂාව කර යොමු කෙරේ. ඒ අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට හිමොග්ලොබින් සිරුරේ නිපදවී තිබේදැයි දැන ගැනීමටය.

පාසල් දරුවන්ට නිරක්ති ගැටලුව තිබේනම්

1 ශ්‍රේණියේ සිට 13 ශ්‍රේණිය දක්වා පළමු මාස 06 ක් වනතෙක් යකඩ පෙති, ෆෝලික් අම්ල, විටමින් C ලබා දීම සිදු කෙරේ. මීට අමතරව පණු බෙහෙත් ඖෂධය ලබා දීම ද සිදු කරයි.

ගර්භණී මවකට

ගර්භයට මාස තුනක් වූ පසු යකඩ පෙති ලබා දෙයි.

යකඩ අඩංගු ආහාර වන මස්, මාළු, කරවල, හාල් මැස්සෝ වැනි මාංශ ආහාර ලබා ගැනීමට හුරුවීමෙන් නිරක්තිය වළක්වාගත හැකිය.

ඒ වගේම කව්පි, කඩල, මුං ඇට වැනි ධාන්‍ය වර්ග ආහාරයට ගැනීමත් අවශ්‍යය. මෙවැනි ධාන්‍ය වර්ග ආහාරයට ලබා ගැනීමට පෙර හොඳින් ජලයේ පෙගෙන්න හැර තම්බා ආහාරයට ගැනීම නිසා යකඩ අවශෝෂණය පහසු කෙරේ. ආහාර සැකසීමේ දී සලා ද ලෙස ආහාරයට එක්කරන වර්ග වල දී ඇඹුල් (දෙහි/තක්කාලි/ගොරකා/සියඹලා) එක්කිරීම යකඩ උරා ගැනීමට උපකාරී වේ.

ආහාර ගත් පසු පලතුරු වර්ගයක් ආහාරයට එක්කර ගැනීමෙන් යකඩ අවශෝෂණය පහසු කරයි.

නිසි පෝෂණ සපිරි ආහාර රටාවකට හුරුවීමෙන් මෙවැනි පෝෂණ ඌනතා වළක්වා ගෙන නිරෝගී සුවපත් දිවියක් ගෙවීමට හැකිය.

සටහන . මහේශානි මීගහපොල