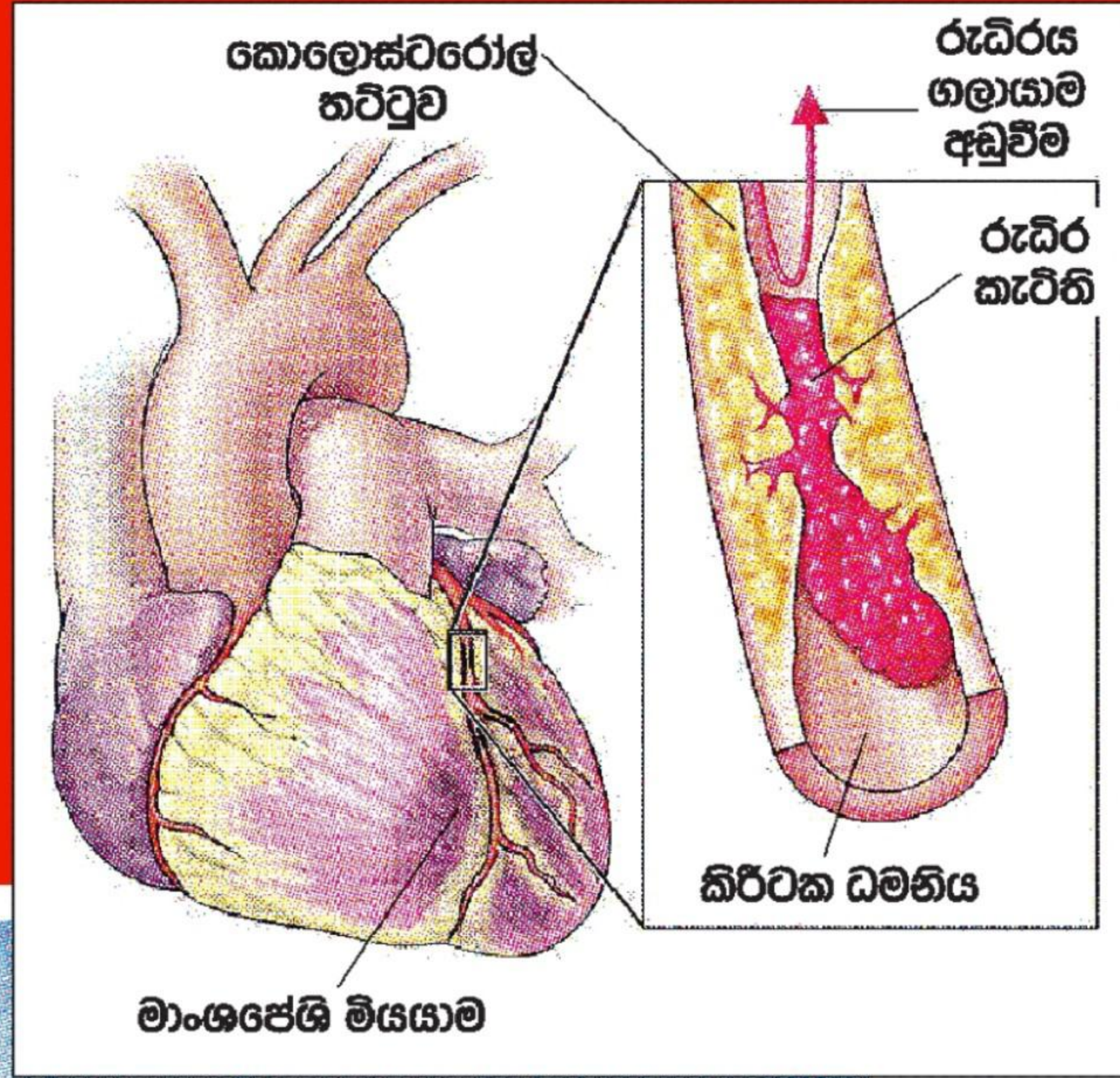


ලංකාදීප සුව+සෙවණ

හදවත් රෝග වළක්වාගන්න උපක්‍රම



'කැපවී හදවතින් - සියලු හදවත් සුවපත් කරමු' යන තේමාව රැගත් ලෝක හදවත් දිනය මේ මස 29 වැනිදාට යෙදී ඇත.

වසරකට ලෝකය පුරා මිලියන 18කට අධික පුද්ගල මරණ සිදුවීමේ හේතු කාරකය වනුයේ හෘදය හා ඒ ආශ්‍රිත රෝගාබාධයි. එනම් හෘදයාබාධ, අධික රුධිර පීඩනය, ආසාදනය හෙවත් අංශාගත වැනි රෝගාබාධ නිසා සිදුවන මරණ වේ. මෙකී රෝග බොහොමයක්ම ගතහොත් අපි නිකරුණේ වැළඳ ගන්නා රෝග වීම කනගාටුදායක පුවතකි. හදවත් රෝග නිසා ලෙඩ වන්නේ ඔබ පමණක්ද? අන් කැමටම වඩා ඔබ ආදරය කරන ඔබේ ආදරණීයන්, පවුලේ සාමාජිකයන් කෙතරම් දුකට පීඩාවට පත්වනවාද? දැන් මේ අනාගතසම්පන්න තත්ත්වයෙන් මිදීමට කාලයයි.

හදවත් රෝගවලට ගොදුරු වන්නේ කොහොමද? මේ රෝගාබාධ වැළඳෙන්නේ වයසට පත්වනවිටද ?

ස්වාභාවිකත්වයෙන් මිදුණු අහිතකර ආහාර රටාව නිසා ඉතා අඩු වයසින් වුවත් හදවත් රෝග වැළඳීමට පුළුවන.

ලුණු, තෙල්, සීනි, රසකාරක, කල් තබා ගන්නා ද්‍රව්‍ය අධිංශ ආහාර අපි දෛනිකව අනුභව කිරීමට පෙළඹීම. කාර්යබහුල ජීවන රටාවක් ගත කිරීම හේතුවෙන් ව්‍යායාම මඟ හැරීම,

දුම්පානය, මත්පැන් පානය වගේම වායු දූෂණය මීට හේතු වේ.

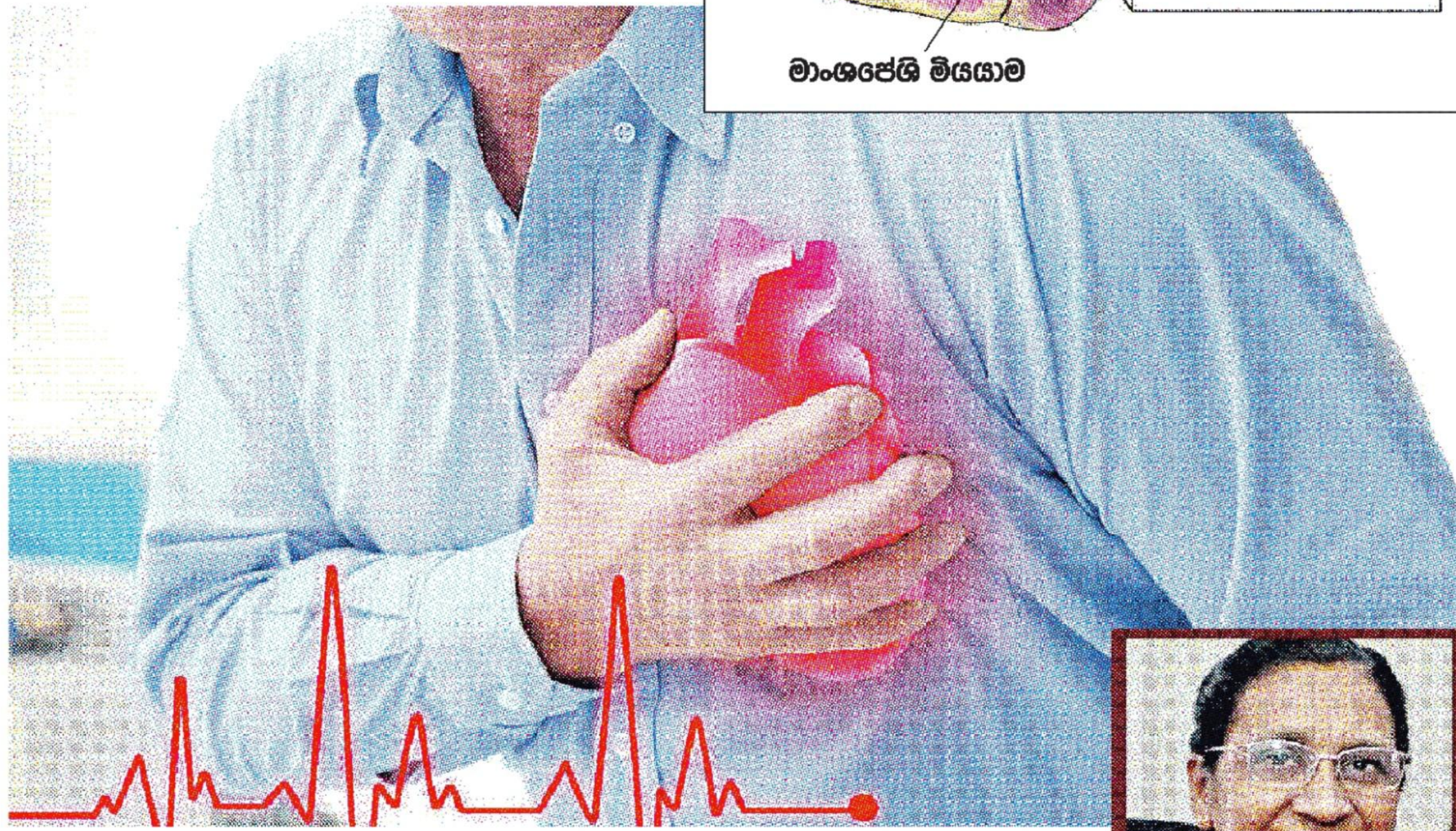
මෙම රෝගවලට අධිකලම වැටෙනුයේ පුද්ගලයකු කුඩා කල සිටමයි. වයස අවුරුදු 30, 40 වනවිට රෝග ලක්ෂණ මතු වුවද රුධිරවාහිනී පද්ධතියේ වෙනස්වීම් සිදු වන්නට පටන් ගන්නේ කුඩා අවදියේ සිටමයි. ලුණු අධික ක්ෂණික ආහාර, රෝල්ස්, පැටිස්, පිරිසා, කොත්තු ආදියට කුඩා කල සිට හුරු වුවොත් ඒ නිසාම රුධිර වාහිනී තුළ ජලය රඳන ප්‍රමාණය වැඩි වී රුධිරයේ පරිමාව වැඩි වේ. ඊට අනුවර්තනය වීම සඳහා රුධිර වාහිනී පටවීම මෙන්ම ලුණු නිසා ප්‍රදාහයටද ලක්වේ. මේ තත්ත්වය කුඩා කල සිට ඇති වුව හොත් තරුණ වියට පත් වන අවස්ථාව වනවිට අධික රුධිර පීඩනයට ඒ නිසාම හෘදයාබාධවලට, අංශාගතයට ගොදුරු වීමේ අවදානම වැඩිවේ.

විමේන්ම තෙල් අධික ආහාර ගැනීමෙන් මෙන්ම සත්ව ආහාර අධිකව ගැනීමෙන් සන්නාප්ත මේදය වැඩි වී කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම ඉහළ යාමට අවදානම වැඩි වේ. එවිටද රුධිර වාහිනී ඝන වීම්, පටු වීම් මෙන්ම ඇදෙන සුළු ගතිය අඩු වීමෙන් රුධිර පීඩනය ඉහළ යයි. විමේන්ම රුධිරය කැටි වීමට හැකියාවක් ඇති අතර එම රුධිර කැටියක් හෘදයට රුධිරය සපයන නාළයක (කිරීටක නාලිකාවක) හිර වීමෙන් අංශාගතය හෙවත් ආසාදනය ඇති වේ.

විමේන්ම සීනි, පිරි සහිත ආහාර වැඩිපුර ගැනීමෙන් මෙන්ම ක්‍රියාශීලී නොවීමෙන් ශරීරයේ බර වැඩි වීමෙන් හෝ තරබාරු වීමෙන් මෙම අවදානම තව තවත් වැඩි වේ. මේ සියල්ලේම ප්‍රතිඵලය වන්නේ හෘදය හා රුධිර වාහිනී ආශ්‍රිත හෘදයාබාධ, අධික රුධිර පීඩනය, අංශාගතය වැනි බෝ නොවන රෝගවලට ගොදුරු වීමයි.

විමේන්ම මත්පැන් පානය, දුම්පානය මෙම අවදානම තව තවත් ඉහළ දමයි. විබැවින් අප අවබෝධ කර ගත යුත්තේ අපේ ජීවන රටාව, ආහාර රටාව, ව්‍යායාම මඳකම යන සියල්ලේම එකතුව අපව හදවත් රෝගීන් බවට පත් කරන බවයි. මෙකී මූලාශ්‍ර ගැන ඔබ මෙන්ම පවුලේ සාමාජිකයන්ද දැනුවත් වුවහොත් ඒ අනුව ක්‍රියාකාරී වුවහොත් මෙකී අවදානමෙන් මිදීමට මෙන්ම රෝග ඇති වීම පාලනය කිරීමටද හැකි වේවි.

ප්‍රථමයෙන්ම ඔබ හදවත් රෝගියකු නොවීමට වගබලා ගන්න. දෙවැනුව ඔබගේ ආදරණීයන් හදවත් රෝගීන් නොකිරීමේ වගකීමද ඔබ සතු වන බව සිහියට ගන්න. මවක්, බිරිඳක්, ගෘහණියක් ලෙස ඔබේ පවුලේ හදවත්



තෙල් අධික ආහාර ගැනීමෙන් මෙන්ම සත්ව ආහාර අධිකව ගැනීමෙන් සන්නාප්ත මේදය වැඩි වී කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම ඉහළ යාමට අවදානම වැඩි වේ. එවිටද රුධිර වාහිනී ඝන වීම්, පටු වීම් මෙන්ම ඇදෙන සුළු ගතිය අඩු වීමෙන් රුධිර පීඩනය ඉහළ යයි. විමේන්ම රුධිරය කැටි වීමට හැකියාවක් ඇති අතර එම රුධිර කැටියක් හෘදයට රුධිරය සපයන නාළයක හිර වීමෙන් අංශාගතය හෙවත් ආසාදනය ඇති වේ.

රැක දෙන්නට ඔබ ක්‍රියා කළ යුතුය. ඒ සඳහා ඔබට පහත සඳහන් උපදෙස් පිළිපැදිය හැකිය.

හෘදයාබාධවලින් තොර නිරෝගී ජීවිතයක් සඳහා

- 1) ලුණු, තෙල්, සීනි අධික ආහාර භාවිතය හැකිතාක් දුරට අඩු කිරීමට වගබලා ගන්න.
- 2) ආහාර පිළියෙළ කිරීමේදී එක් පුද්ගලයකු සඳහා නිර්දේශ කරන්නේ දිනකට ලුණු තේ හැඳි 01 (ග්‍රෑම් 05) ප්‍රමාණයකි. බත් පිසීමට ලුණු එකතු නොකරන්න.
- 3) දිනකට පුද්ගලයකු සඳහා නිර්දේශිත සීනි ප්‍රමාණය තේ හැඳි 06ක් හෝ ඊට අඩු ප්‍රමාණයකි. බිස්කට් වර්ග, කේක් වර්ග, පැණි බීම, රස කැවිලි හැකිතාක් සීමා කරන්න.
- 4) මස් වර්ග, සත්ව ආහාරවල සන්නාප්ත මේදය අධිංශ බැවින් ඒවා හැකිතාක් සීමා කරන්න.
- 5) ආහාර මිලදී ගැනීමේදී පැකට් කළ ආහාර පැකට්ටුවේ ඇති වර්ණ සංඥා ගැන සැලකිලිමත් වන්න.

රතු, කහ සහ කොළ වර්ණයෙන් සටහන් කර ඇති තෙල්, ලුණු, සීනි ලාංඡනයේ රතු පැහැති එක් කොටුවක් හෝ තිබේ නම් එම ආහාර නිතර ගැනීමෙන් ඉතා වැඩි අවදානමක් අධික රුධිර පීඩනය, හෘදයාබාධ සහ දියවැඩියාව ඇති වීමට ඉඩ තිබෙන බව අවබෝධ

කොට ගන්න. විබැවින් එම ආහාර මිලදී ගැනීම හැකිතාක් සීමා කරන්න. රතු ලේබල් එකක් හෝ නොමැති වුවත් කහ ලේබල් එකක් හෝ තිබේ නම් ඒවාද ඉහත අවදානම ඇති කරන බැවින් සීමා කිරීම කළ යුතු වේ. ආහාර මිලදී ගැනීමේදී මේ දේවල් ගැන යම් හෝ අවබෝධයක් ලබා දෙනු පිණිස දුරුවන්නවද සහනාතී කරවා ගත හැකිය.

- 6) හැකිතාක් ඵලවළු, පලතුරු, පළා වර්ග ආහාර වේලට එකතු කර ගන්න.
- 7) හොඳින් ජලය පානය කරන්න. වැඩිහිටියකු නම් ලීටර් 02ක් දෙකකමාරක් (විදුරු 8-10) ජලය, තැඹිලි, බෙලිමල් වැනි ස්වාභාවික පාන වර්ගවලට යොමු වන්න. ජලය පානය කිරීමට කිසිවිටෙකත් පිපාසය ඇති වන තෙක් නොසිටින්න. පුරුද්දක් ලෙස දවස පුරා ජලය හොඳින් පානය කරන්න.
- 8) දිනකට පැය භාගයක්වත් ව්‍යායාම කරන්න. විදිහෙද වැඩ කටයුතුවලදී ශරීරයේ ශක්තිය වැය වන පරිදි ක්‍රියාශීලී වීමට වගබලා ගන්න. දුරුවන් පැය 1ක් 2ක් පමණ දුවන, පනිත කය වෙහෙස වන ක්‍රියාකාරකම්වල යොදවන්න.
- 9) දුම්පානය, මත් පැන්වලින් ඇත් වන්න.
- 10) දුවන්නන් වාලේ දුවන්නට නොගොස්, තම අරමුණු ඉටු කර ගැනීමට සීමා සහිතව වෙහෙස වන්නටත්, වය අසීමාන්තික නොවීමටත් වගබලා ගන්න.
- 11) දිනකට අඩුම තරමේ පැය 6ක්වත් නින්දට යන්න. දවස පුරා වෙහෙස වූ ඔබේ සිරුරට, මොළයට, සහනයක්, විවේකයක් යථාචන්වීමක් සිදු වන්නේ එවිටයි.

මේ ගැන ඔබ අවධානය යොමු කළ හොත් ඔබ සහ ඔබේ ආදරණීයන්ගේ හදවත් ලෙඩ නොවී තබා ගැනීමට ඔබට දායක විය හැකිය.

සටහන - මාධවී ධර්මරත්න

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ බෝ නොවන රෝග ඒකකයේ පුරා වෛද්‍ය විශේෂඥ ශාන්ති ගුණවර්ධන