

**ජීවන රටාව වෙනස් කිරීමෙන් බෝ නොවන රෝග වලක්වා ගනිමු.**



පෝෂණවේදය පිලිබඳ මහාචාර්ය සුධීර කළුපහන  
වෛද්‍ය පීඨය, ජේරාදෙනිය විශ්ව විද්‍යාලය

සිංහල පරිවර්තනය - දිලිනි කොඩිතුටුකු තෙවන වසර වෛද්‍ය ශිෂ්‍ය

බෝ නොවන රෝග යනු එක් පුද්ගලයෙකුගෙන් තවත් පුද්ගලයෙකුට සම්ප්‍රේෂණය නොවන දියවැඩියාව, හෘද රෝග, අධි රුධිර පීඩනය සහ ඇතැම් පිළිකා වැනි නිදන්ගත රෝග තත්වයන් වන අතර, ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අනුව 2008 වර්ෂයේ දකුණු ආසියාතික කලාපය තුළ සිදු වූ සියළු මරණ වලින් 51% කට දායක වී ඇත්තේ බෝ නොවන රෝග වේ. වසර 2030 වනවිට මෙම ප්‍රතිශතය 72%ක් දක්වා ඉහළ යාමක් බලාපොරොත්තු විය හැක. තවද මෙම බෝ නොවන රෝග ජනතාවගේ ජීවන තත්වය කෙරෙහිද බලපෑමක් ඇති කරයි. උදාහරණයක් ලෙස පාලනය නොකළ දියවැඩියාව සහිත පුද්ගලයන් හට වකුගඩු රෝග, අන්ධ භාවය, සුව කළ නොහැකි තුවාල වැනි තම ජීවන තත්වය පහත වැටීමට හේතු සාධක වන සංකුලතා ඇතිවිය හැක. බොහෝමයක් බෝ නොවන රෝග සුව කළ නොහැකි බැවින් ඒ සඳහා දීර්ඝ කාලීන (ජීවිතාන්තය දක්වා) ප්‍රතිකාර කළ යුතු වේ. එබැවින් වඩා වැදගත් වන්නේ මෙම රෝග වලක්වා ගැනීමට උත්සාහ කිරීමයි.

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අනුව බොහෝමයක් බෝ නොවන රෝග සඳහා පොදු අවදානම් සාධක 04ක් ඇත. ඒවා නම් දුම්කොළ භාවිතය, මත්පැන් භාවිතය, ව්‍යායාම අඩු බව හා අයහපත් ආහාර පුරුදු වේ. තව ද බෝ නොවන රෝග වලක්වා ගැනීම සඳහා මත්පැන් හා දුම්කොළ භාවිතය අඩු කිරීම, කය වෙහෙසා ව්‍යායාම කිරීම, දියවැඩියාව සහ තරබාරුකම (ස්ථුලතාවය) පාලනය කිරීම ඉතා වැදගත් බව ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය වැඩි දුරටත් සඳහන් කරයි. දියවැඩියාව සහ ස්ථුලතාවය අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් සම්බන්ධ වන බැවින් බෝ නොවන රෝග බහුතරයකට වගකිව යුතු ස්ථුලතාවය වලක්වා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.

ස්ථුලතාවය යනු කුමක්ද? එනම් මනා සෞඛ්‍යයට හානි පමුණුවමින් අසාමාන්‍ය ලෙස සහ අධික ලෙස ශරීරයේ මේද තැන්පත් වීමයි. ශරීරයේ මේද ප්‍රමාණය භාවිතා කරමින් ස්ථුලතාවය තක්සේරු කිරීම සඳහා සකස් කරන චක්‍රාකාර මිනුම් දණ්ඩක් ලෙස ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) දැක්විය හැක. ඔබගේ උස මීටර් (m) වලින්ද, බර කිලෝග්‍රෑම් (kg) වලින්ද දන්නේ නම් ශරීර ස්කන්ධය (kg) / උස<sup>2</sup> (m<sup>2</sup>) මඟින් BMI අගය ගණනය කර ගත හැක. උදාහරණයක් ලෙස ඔබේ බර සහ උස පිළිවෙලින් 70kg සහ 1.8 m නම් ඔබගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI)  $70 / (1.8)^2 = 21.6$  වේ. ශ්‍රී ලාංකිකයන් සඳහා සාමාන්‍ය BMI අගය 18.5 -22.9 ලෙස සලකනු ලබන අතර 23- 24.9 අතර BMI අගය අධිබර සහ 25 ට වැඩි BMI අගය ස්ථුල වශයෙන් වර්ගීකරණය කර ඇත. ඉන වට මිමීම උදර ස්ථුලතාවය මැනීමට භාවිතා කරන තවත් මිමීමක් වේ. ශ්‍රී ලංකාවේ පිරිමින් සඳහා 90 cm (36") හෝ ඊට වැඩි ඉන වට ප්‍රමාණයක්ද කාන්තාවන් සඳහා 80 cm (32") හෝ ඊට වැඩි ඉන වට ප්‍රමාණයක් ස්ථුලතාවයෙහි කඩඉම ලෙස සැලකේ. ඔබ ඉහත වර්ගීකරණය අනුව තරබාරු කාණ්ඩයට අයත් වන්නේ නම් සිරුරේ බර අඩු කිරීමට වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම වැදගත් වේ.

බර අඩු කර ගැනීම සඳහා අපට සිදු කළ හැකි ජීවන රටාවේ වෙනස්කම් මොනවාද? එළවළු හා පළතුරු යහමින් ආහාරයට ගැනීම මේ සඳහා වැදගත් වේ. බර අඩු කර ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි එක් ක්‍රමයක් නම්, ආහාර පිගානෙන් භාගයක් (1/2) එළවළු හා පළතුරුද, කාලක් (1/4) බත් වැනි පිසින ලද ධාන්‍ය වර්ගයක්ද, ඉතිරි කාල (1/4) ප්‍රෝටීන සහිත මාළු, හම ඉවත් කරන ලද කුකුළු මස් හෝ පරිප්පු, කවිපි, මුං ඇට වැනි රනිල කුලයේ බෝග වර්ගයක්ද වශයෙන් ආහාරයට ගැනීමයි. තවත් වැදගත් පියවරක් නම් ආහාරයට ගන්නා මේද ප්‍රමාණය අඩු කර ගැනීමයි. මෙය සාක්ෂාත් කර ගැනීම සඳහා

අධික ලෙස තෙල් හෝ පොල් කිරි එකතු කිරීමෙන් තොරව ආහාර පිළියෙළ කර ගත යුතුය. ගැඹුරු තෙලේ බඳින ලද ආහාර ගැනීමෙන් වැළකීම වඩාත් ගුණදායක වන අතර මිරිසට, තම්බා, සලාද ලෙස හෝ පුළුස්සා සකස් කර ගත් ආහාර පරිභෝජනය කිරීම සුදුසු වේ. බර අඩු කිරීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි තවත් වැදගත් පියවරක් නම් අධික කැලරි ප්‍රමාණයක් අඩංගු කේක්, පුඩිං, අයිස් ක්‍රීම්, කෙටි ආහාර, බටර්, විස් සහ මාගරින් වැනි ආහාර පරිභෝජනය අවම කිරීමයි. එමෙන්ම පැණි බීම වර්ග වෙනුවට ජලය පානය කිරීමටද හැකි සෑම විටම උත්සාහ කළ යුතුය.

සෞඛ්‍ය සම්පන්න පරාසයක් තුළ බර පවත්වා ගෙන යාමට ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීම ඉතා වැදගත් වේ. සෑම වැඩිහිටියෙකුම සතියකට මිනිත්තු 150ක් වත් මධ්‍යස්ථ තීව්‍රතාවය සහිත ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත විය යුතුය. මෙම ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වලට උදාහරණ ලෙස වේගයෙන් ඇවිදීම, ගෙවත්තෙහි වැඩ කිරීම, ක්‍රීඩා කටයුතු වල නිරත වීම, පිහිනීම හා බයිසිකල් පැදීම දැක්විය හැක. කුඩා දරුවන් අවම වශයෙන් දිනකට පැයක්වත් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත විය යුතුය. ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වලට අමතරව බොහෝ වේලාවක් එක තැන හිඳ රූපවාහිනී නැරඹීම වැනි අලසව ගත කරන කාලය සීමා කිරීම ද ඉතා වැදගත් වේ.

බෝ නොවන රෝග අවදානම අවම කර ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු තවත් ක්‍රියා මාර්ග බොහොමයක් පිළිබඳව වටිනා උපදෙස් සහ ඔවදන් රාශියක් අගෝස්තු 24 සිට 31 වන දින දක්වා පේරාදෙණිය වෛද්‍ය පීඨ පරිශ්‍රයෙහි පැවැත්වෙන PeMEx 2015 වෛද්‍ය ප්‍රදර්ශනයට පැමිණීමෙන් ඔබට ලබා ගත හැක.

ඒ මහඟු අවස්ථාවෙන් උපරිම ප්‍රයෝජනය ලබා බෝ නොවන රෝග වලින් තොර හෙටක් බිහි කිරීමේ සද්කර්තව්‍යයට ඔබටත් ආරාධනා....