

වෛද්‍ය විද්‍යා

විස්කම් පාන විස්මිත විටමිනය - E

විටමින් වර්ග තිසි ප්‍රමාණයට ගර්භයට නොලැබීමෙන් මිනිසා විවිධාකාර රෝගාබාධවලට ගොදුරු විය හැකි බව මුල්වරට සොයා ගන්නා ලද්දේ වර්ෂ 1912 දී සර්. එෆ්. ජී. හොප්කින්ස් විසිනි. සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් ගත කිරීම පිණිස විටමින් වර්ග අත්‍යවශ්‍ය වන අතර විටමින් හිඟවීමෙන් විටමින් උත්තා රෝගවලට බඳුන් විය හැක. කාබනික ද්‍රව්‍යයක් වූ විටමින් ගර්භයේ ඇති විවිධාකාර වූ එන්සයිම වලට ඇතුළු වී ගර්භ පටක තුළ සිදුවන රසායනික ප්‍රතික්‍රියා උත්තේජනය කළ හැකි බව සොයා ගනු ලැබුවේ මීට දශක කීපයකට පෙරය.

පොදු ජනතාව මේ වනතුරු හොඳින් දැන හදුනාගෙන සිටියේ විටමින් ඒ, බී, සී හා ඩී පමණකි. විටමින් 'ඒ' යහපත් දෂ්ටිය සඳහා ද විටමින් 'බී' සංකීර්ණය ගර්භයේ පොදු වර්ධනය සඳහා ද මහෝපකාරී වේ. එසේම විටමින් 'සී' අස්ථි වර්ධනය පිණිස හා විශේෂයෙන් ශිතාද රෝගයෙන් වැළකීම පිණිස ද උපකාර වන අතර විටමින් "ඩී" කැල්සියම් හා පොස්පරස් අවශෝෂණය පිණිසද අත්‍යවශ්‍ය වන බව පිළිගත් කරුණුය. රුධිරය කැටි ගැසීමට ගතවන කාලය තීරණය කිරීම පිණිස විටමින් "කේ" බලපාන බවද අවිවාදයෙන් පිළිගෙන ඇත. කරුණු මෙසේ වුවත් විටමින් "ජ" පිළිබඳව මෙතෙක් දැන සිටියේ එය ප්‍රමාණවත් පරිදි ගර්භයට නොලැබීමෙන් වන්ධ්‍යතාව ඇතිවිය හැකි බව පමණකි. විටමින් වර්ග අතර "ජ" විටමිනය අද වන විට මිනිස් සිරුරට තැනීම බැර ආශ්චර්යමත් විටමිනයක් බව වෛද්‍ය පර්යේෂණ මගින් සනාථ කර ඇත. ඇමෙරිකා එක්සත් ජනපදයේ වියපත්වීම පිළිබඳව අධ්‍යයන

ඡාතික ආයතනය මගින් පුද්ගලයන් 11,000 ක් අනුසාරයෙන් පැවැත්වූ පර්යේෂණයක් මගින් එළිදරව් කරනු ලැබූ තොරතුරුවලට අනුව විටමින් 'ජ' ලබා ගන්නා අය අතර හෘද රෝගයකින් මිය යාමේ අවදානම 41% කින් අඩුවට පෙන්වා දී ඇත. ඔහුම වෙනත් හේතුවකින් මියයාමේ අවදානම පවා 27% කින් පහළ බසින බවද මෙම අධ්‍යයනයෙන් තවදුරටත් සනාථ කර තිබේ. එසේම විටමින් 'ජ' මගින් හෘදයාබාධවලට හේතුවන ධමනි අත්‍යයන්තර බිත්තිවල මේදය තැන්පත්වීම වළක්වා සන්ධි ප්‍රදහ රෝග ලක්ෂණවලින් ඇතිවන පීඩාවද සමනය කරන බව පෙන්වා දී ඇත.

දුම්බීමෙන් ඇතිවන හානිය සීමාකිරීමට ද ඇල්මිමර් හේ රෝගයෙන් ඇතිවන හානිකර තත්ත්වයන් ප්‍රමාද කිරීමටද 'ජ' විටමිනය සමත් වේ. බොස්ටන් හි ටෆ්ටස් සරසවියේ කරනු ලැබූ පර්යේෂණ මගින් ආහාර වේලට විටමින් 'ජ' අතිරේකව එකතු කිරීම මගින් උණ, සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, සහ ක්ෂය රෝගය වැනි රෝගයන්ගෙන් මිදීම පිණිස අවශ්‍ය අමතර ආරක්ෂාවක් ලබා දෙන බවද පෙන්වා දී ඇත. ඇමෙරිකාවේ ටෙක්සස් සරසවියට අනුබද්ධිත ඩිලස් නගරයේ පිහිටි නිරිතදිග වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථායේ පර්යේෂණවලට අනුව හෘදරෝග ඇතිවීමේ අවදානම විටමින් 'ජ' මගින් නිසැකයෙන්ම කපාහරිනු ලබන බවත් LDL එල්. ඩී. එල්. (අඩු ඝනත්වයක් සහිත ලිපෝප්‍රෝටීන) තමානි උපද්‍රව සහිත කොලෙස්ටරෝල් මක්සිකරණය වීම පහත ගෙලන බවත් ඒ අනුව ධමනි බිත්ති ඝනවීමේ ප්‍රවණතාව වැළැක්වීමේ හැකියාවක් මෙම විටමිනය සහ බවත් සනාථ කර ඇත.

ඇමෙරිකානු හෘද සංගමයද පර්යේෂණ හා අධ්‍යයන රාශියකින් පසුව "1996 වසර තුළ නවතම සොයා ගැනීම් දහය" අතරට විටමින් 'ජ' ද ඇතුළත් වන බව

වාර්තා කරන අතර විටමින් 'ජ' අඩංගු ආහාර ගැනීමෙන් හෝ අමතරව ලබා ගැනීමෙන් හෝ හෘද රෝග වළක්වා ගත හැකි බවද තවදුරටත් පෙන්වා දී ඇත.

මීට බොහෝ කලකට පෙර පවා ගර්භයේ විටමින් 'ජ' අඩු මට්ටමක පවතින විට පිළිකා ඇතිවීමේ අවදානම ඉහළ යන අතර විටමින් 'ජ' වැඩි මට්ටමක පවතින විට අවදානම පහළ බසින බව විද්‍යාඥයින් සැක පහළ කර තිබූ කාරණයකි. එසේම පිළිකා රෝග කෙරෙහි විටමින් 'ජ' වල බලපෑම සම්බන්ධව මතභේදයට තුඩුදෙන මත මුලදී පලවිය. ඩේට්ලොයිට් හි චින් විශ්ව විද්‍යාලයට අනුබද්ධ පිළිකා ආයතනය මගින් වන වැඩිහිටියන් 29000 ක් අනුසාරයෙන් පවත්වන ලද පර්යේෂණයකදී එක් කණ්ඩායමකට බීටා - කැට්ටන් සෙලීනියම් සමග විටමින් 'ජ' මිශ්‍රණයක් ලබා දීමෙන් එම කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් පිළිකා රෝගයට ගොදුරු වී මියයාම කැපී පෙනෙන ලෙස අඩු වූ බව සනාථ කර ඇත. එසේම මොලයේ සෛල විනාශ වීමේ රෝගයක් වන ඇල්මිමර් රෝගය සම්පූර්ණයෙන් සුවකළ නොහැකි වුවත් එම රෝගය වැළඳීම හා ව්‍යාප්ත වීම ප්‍රමාද කිරීමේ ගුණයක් විටමින් 'ජ' සතුව ඇති බව පර්යේෂකයින් දැනට හදුනාගෙන ඇත.

මේ අතර විටමින් 'ජ' අතිරේකව මිශ්‍රකළ පෝෂ්‍යද්‍රව්‍ය ආහාර අනුභවයෙන් උණ, සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව හා ක්ෂය රෝගය වැනි බෝවෙන රෝගවලින් ආරක්ෂාවීම පිණිස ගර්භයට අමතර සහායක් ලැබෙන බව බොස්ටන්හි ටෆ්ටස් සරසවියේ මානව පෝෂණය පිළිබඳව පර්යේෂකයකු වන ජෙෆ්රි බ්ලම්බර්ග් මහතා පවසයි. ගර්භයේ ප්‍රතිශක්තිකාරක සෛලවල කාර්යක්ෂමතාව වයස්ගතවීමත් සමග පහළ බැසීම සාමාන්‍ය දෙයක් වන නමුදු විටමින්

"1996 වසර තුළ නවතම සොයා ගැනීම් දහය" අතරට විටමින් 'ජ' ද ඇතුළත් වන බව වාර්තා කරන අතර විටමින් 'ජ' අඩංගු ආහාර ගැනීමෙන් හෝ අමතරව ලබා ගැනීමෙන් හෝ හෘද රෝග වළක්වා ගත හැකි බවද තවදුරටත් පෙන්වා දී ඇත.

'ජ' ගන්නා වයස අවුරුදු 65-70 අතර අයකුගේ එම සෛල පෙනුමෙන් වයස 40 පමණ වූවකුගේ සෛල මෙන් ප්‍රතික්‍රියා දක්වූ බව මෙම විද්‍යාඥයා තවදුරටත් සඳහන් කර ඇත. ගර්භයට අවශ්‍ය මුළු විටමින් 'ජ' ප්‍රමාණය පෝෂ්‍යද්‍රව්‍ය ආහාර වේලකින් පමණක් ලබාගත හැකිද යන්න ප්‍රශ්නයක් වී තිබේ.

ආහාරවලින් ලැබෙන ප්‍රමාණයට වඩා වැඩි ප්‍රමාණයක් විටමින් 'ජ' සැබැවින්ම ගර්භයට අවශ්‍ය වේ. එම ප්‍රමාණය ඇත්ත වශයෙන්ම විටමින් 'ජ' අධික ලෙස අඩංගු ආහාර මගින් ලබාගන්නට යාම කිසියෙක් ප්‍රායෝගික නොවේ. දල වශයෙන් ජාත්‍යන්තර ඒකක 100 ක විටමින් 'ජ' ප්‍රමාණයක් ලබා ගැනීම පිණිස රාත්තල් 5 ක තිවිති හෝ කෝප්ප 4 ක රටකපු අනුභව කළ යුතුය. එසේ හෙයින් විටමින් 'ජ' අතිරේක වශයෙන් ගර්භයට ලබා ගැනීම වඩාත් ඵලදායක වනු ඇත. ඔබ තීරණය වීම ව්‍යායාමවල අවම මාතසික පීඩාවන්ගෙන් යුත් සමතුලිත ආහාර වේලක් ගන්නා සෞඛ්‍ය සම්පන්න පුද්ගලයකු වූවත් විටමින් 'ජ' අතිරේකව ගර්භයට ලබාගත යුතු බව වෛද්‍යවරු එකඟව පවසති. එහෙත් ඇස්ප්‍රින් මෙන්ම විටමින් 'ජ' ද රුධිරයේ දුස්ස්‍රාවිතාව අඩු කරන බැවින් විටමින් 'ජ' ප්‍රභවය හා එහි මාත්‍රාව නිගමනය කිරීම සඳහා වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගත යුතුය. කෙසේ වුවත් රුධිරයේ කීපයකට ඔබ මිලදී ගන්නා විටමින් 'ජ' කරලකින් මෙවන් ආශීර්වාදයක් ඔබේ සිරුරට ලබා කරගත හැකිනම් තව දුරටත් ඔබට එය නොතකා සිටිය හැකිද?

පර්යේෂණ දහය බිහිවීමේ හඟවන අයුරිනි.

සරත් වගන්තරදේව