

අප රටේ බොහෝ දෙනකුට ප්‍රොස්ටේට් ග්‍රන්ථිය යන්න කුමක්ද යන්න පිළිබඳ නිවැරදි වැටහීමක් නැත. මේ ග්‍රන්ථිය මුත්‍රාශය හා මුත්‍ර මාර්ගයේ ගෙල අසල පිහිටා තිබේ. ස්ත්‍රී බීජය සාරවත් කිරීම සඳහා ශුක්‍රාණුවලට උදව් කරන තරලයක් නිපදවීමට මේ ග්‍රන්ථිය උපකාර වේ.

පුරස්ථිති පිළිකාව මරධනයට ආහාර

පුරස්ථිති පිළිකාව අප රටේ වැඩිහිටි පිරිමින් අතර සුලබව දක්නට ලැබෙන පිළිකාවකි. මෙම පිළිකාව වැඩි වශයෙන් දක්නට ලැබෙන්නේ ගම්බද ප්‍රදේශවලට වඩා නාගරික ප්‍රදේශවල ය. නාගරික ප්‍රදේශවලත් බහුල වශයෙන් දක්නට ලැබෙන්නේ බටහිර ආහාර හා ජීවන රටාවක් ගත කරන මැදිවියේ පසුවන හා වියපත් පිරිමින් අතරය.

ඇමරිකා එක්සත් ජනපදයේ සුලබ රෝගී තත්ත්වයකි.

ඇමරිකා එක්සත් ජනපදයේ වඩාත් සුලබ පිළිකා අතරින් එකක් ලෙස පුරස්ථිති පිළිකාව සැළකේ. එරට වයස අවුරුදු 70 හා ඊට වැඩි පිරිමින්ගෙන් අඩක් පමණ හදුනා නොගත් පුරස්ථිති ග්‍රන්ථි පිළිකා තත්ත්වයෙන් පෙළෙන අය බව අනාවරණය වී තිබේ. රෝගය හඳුනාගත් මේ පිළිකා රෝගහු 7% ක් පමණ එය හඳුනාගෙන වසර 5 කින් පමණ මියයති.

පී.එස්.ඒ.පරීක්ෂණය

පුරස්ථිති පිළිකාව ජීවිතයට තර්ජනයක් දැයි හඳුනාගත හැක්කේ පී.එස්.ඒ. නම් රුධිර පරීක්ෂාව මඟිනි. කිසිවකු ගේ පී.එස්.ඒ අගය 4 ට වැඩි නම් එම තැනැත්තා පුරස්ථිති ගැටලු ඇති අයෙක් ලෙස සැළකේ. එවන් රෝගීන් මොහු ලිංගික වෛද්‍ය වරයෙක් හෝ ශල්‍ය වෛද්‍ය වරයෙක් හමුවී අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා ගත යුතුය.

මේ පිළිබඳ පර්යේෂණ මඟින් දැනට පිළිගෙන ඇති උපකල්පන

1. එක් එක් රටවල පුරස්ථිති පිළිකා සංඛ්‍යාව සමහර අවස්ථාවල පියයුරු පිළිකාවලට වඩා වැඩි ය.
2. වැඩි පුරස්ථිති පිළිකා ප්‍රමාණයක් දක්නට ලැබෙන්නේ බටහිර ජීවන රටාවක් ගතකරන හා බටහිර ආහාර ගන්නා සමාජවලය.

ජානමය සම්බන්ධතා
පුරස්ථිති පිළිකාවලට ජානමය සම්බන්ධතාවක් පැවැතිය ද ඒ කෙරේ බලපාන පාරි-

සරික සාධක ද බෙහෙවින් වැදගත් වේ. සත්ත්ව මූල ආහාර ගන්නන් හා සසඳා බලන විට ශාක මූල ආහාර ගන්නන් තුළ මෙම ආබාධය දක්නට ලැබෙන්නේ ඉතා සුළු වශයෙනි. සත්ත්ව මූල ආහාරවලට මස්වලින් නිපදවන විවිධ දෑ මාළු, බිත්තර, කිරි, චීස් හා බටර් ආදිය අයත් වේ. ශාක මූල ආහාර සත්ත්ව මූල ආහාරවලට වඩා සෞඛ්‍යයට බෙහෙවින් හිතකර ය.

2001 වසරේ භාවිතී හි කර ඇති සමාලෝචනයකට අනුව කිරි, බටර්, චීස්, ආදිය ආහාරයට ගැනීම හා පුරස්ථිති පිළිකා අතර නිශ්චිත සම්බන්ධතාවක් ඇති බව හෙළිවී තිබේ. සත්ත්ව ආහාර වැඩියෙන් ගන්නා පිරිමින් හා පුරස්ථිති පිළිකා අතර සම්බන්ධතාවක් පවතින බවද හෙළිවී තිබේ. සත්ත්ව නිෂ්පාදන මස්,කිරි නිෂ්පාදන හා බිත්තර ආහාරයට ගැනීමත් පුරස්ථිති පිළිකාත් අතර වැඩි සම්බන්ධතාවක් පවතින බව විවිධ අධ්‍යයන වලින් ද හෙළිවී ඇත. මෙය වැඩි වශයෙන් බලපාන්නේ වියපත් තැනැත්තන් කෙරෙහි ය. කිරි නිෂ්පාදන මඟින් කැල්සියම් හා පොස්පරස් අධික වශයෙන් ගැනීම මේ තත්ත්වය ඇති කිරීම කෙරෙහි අර්ධ වශයෙන් බලපානු ඇතැයි සිතිය හැකි ය.

අධික කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණයක් තිබීම හෘදයාබාධ හටගැනීම කියාපාන අනාවැකියක් සේ IGP - 1 නම් හෝමෝනය ද පිළිකා අවදානම ඇති කිරීම කියාපාන අනාවැකියක් සේ සැළකිය හැකි ය. පුරස්ථිති පිළිකාවලින් පෙළෙන තැනැත්තන්ට IGP - 1 අවදානම පස් ගුණයකින් වැඩි බව හෙළිවී තිබේ. මස් හා කිරි නිෂ්පාදන වැනි සත්ත්ව මූල ආහාර, ආහාරයට ගත් විට අප ගේ IGP - 1 ප්‍රමාණය වැඩි වේ. විටමින් ඩී ද මෙහිලා කිසියම් කාර්යයක් ඉටු කරයි. ලාංකිකයින්ට මේ විටමින්ය මුඛයෙන් ගැනීමේ අවශ්‍යතාවක් නැත. දිනකට විනාඩි 15 සිට 30 දක්වා වන කාලයක් අවිච්චි සිටීමෙන් අපට අවශ්‍ය විටමින් ඩී ප්‍රමාණය සිරුරට නිපදවාලිය හැකි ය. අහාර මඟින් හෝ හිරු එළියෙන් ලැබෙන විටමින් ඩී මඟින් ප්‍රතිලාභ රාශියක් අත්කර දේ. සත්ත්ව ප්‍රෝටීන හා කැල්සියම් විශාල ප්‍රමාණයක්

අඩංගු කුමන ආහාරවල ද ? කිරි සහ වෙනත් කිරි නිෂ්පාදනවල මේ දෙවර්ගය ම අඩංගු ය. එබැවින් සත්ත්ව ප්‍රෝටීන මඟින් IGP - 1 වැඩි ප්‍රමාණයක් නිපදවීමට සිරුරට මඟ සලසන අතර අධික බලැති විටමින් ඩී සිරුරට සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ රැසක් අත්කර දෙයි. මේවා අඩු ප්‍රමාණයක් තිබීම විවිධ පිළිකා හා ආතරයිටිස්, ඔස්ටියෝපොරෝසිස් වැනි රෝග හටගැනීමට අවශ්‍ය පරිසරය සකසයි. පුරස්ථිති ග්‍රන්ථි පිළිකා හටගන්නේ කුමන යාන්ත්‍රණයක් නිසාදැයි හරිහැටි පැහැදිලි කළ නොහැකි වුවද කිරි බටර් චීස් ආදිය හා මස් අනුභවය මඟින් පුරස්ථිති පිළිකා අවදානම වැඩි කරන බවට ප්‍රමාණවත් සාක්ෂි ලැබී තිබේ.

ආහාරයේ වෙනස්කම් මඟින් පිළිකා හටගැනීම වළක්වාලිය හැකි බව වෛද්‍යවරුන් වන අප විසින් රෝගීන්ට අවබෝධකර දිය යුතු ය. අපේ ආහාරයේ ඇති විස සහිත බව පිළිකාවලට මඟ පාදන ප්‍රධාන ම හේතුව වේ.

පිළිකාවෙන් වැළකී සිටීම එය වැළඳීමෙන් පසු ප්‍රතිකාර කිරීමට වඩා යෝග්‍ය ය. ඔබට පිළිකාවක් වැළඳුනහොත් ඔබේ ජීවිත කාලය කෙටිවන අතර ප්‍රතිකාර සඳහා අධික මුදලක් වැය කිරීමට ද සිදුවේ. එහෙත් පියයුරු ගුද හා පුරස්ථිති ග්‍රන්ථි වැනි පිළිකා හටගැනීම වළක්වාලීමට ඔබට පුළුවන.

ශාක මූල ආහාර මඟින්, සමහර පිළිකා හදවත් රෝග, අධි රුධිර පීඩනය හා තරබාරුව වළක්වාගත හැකි බව මීට වසර 15 කට පමණ පෙර අප දැන සිටියේ නැත. රෝග හටගැනීමෙන් වැළකී සිටීම ඒවාට ප්‍රතිකාර කිරීමට වඩා යෝග්‍ය ය. නිර්මාණ ආහාර ගැනීමෙන් කිසිම හානියක් සිදු නොවන අතර එමඟින් පිළිකා හදවත් රෝග අධි රුධිර පීඩනය දියවැඩියාව, තරබාරුව, ආහාර විසවීම, ඔස්ටියෝපොරොසිස්, අතරයිටිස්, සමහර වකුගුලි ආබාධ වැනි දෑ හටගැනීම වළක්වාගත හෝ අඩු කරගත හෝ හැකි ය.

හෘද රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය
ඩී.පී.අතුකෝරාල
පරිවර්තනය
කේ.එන්.ඕ.අමරදස