

වෛද්‍ය විද්‍යාව

21 වන සියවසේ දී දියවැඩියාව වසංගතයක් වන ලකුණු

තරක දෙයක් ගැන කිසිවක් සිතීම ඉතාමත් අසීරු වූවකි. විශේෂයෙන් ඔහුගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය හොඳමද නිසා උපවාසය! එයින් අදහස් කරන්නේ දේශපාලන සිරකරුවන් උපවාසයක් අරඹා තිබෙන බවකි.

ඔහු ඇත්ත වශයෙන් ම තැලීම් ලබා ඇත. ඒත් එවැන්නක් සිදු වී ඇත්තේ නිස්තීනෝවිගොරොද් සිර-මැදිරියේ දී මිස, නිකොලයෙවිස්කි ඒකකයේ දී නොවේ. ඒ කාලයේ දී ඔහු ඉතාමත් තරුණ ළමයෙක් වූයේ ය.

තැලීම් ලැබුමෙන් සහ හුදෙකලාව සිරභාරයේ තැබීමෙන් පසුවය, ඔහුට ක්ෂය රෝගය වැළඳී ඇත්තේ.

ඇයට නව දුරටත් ඉවසා සිටීමට නොහැකි විය. ඝන පඳුරකට මුවා වූණු ඇ, බාස්කටයේ රහසිගත පතුලන කොටස විවෘත කර බැලුවා ය. එහි කිසියම් සටහනක් ලියා තිබුණේ.

ස්වේච්ඡාවේ ලියා තිබෙන්නේ විශාල පැහැදිලි අත් අකුරකි. "ජීවත් වී සිටීම හොඳ දෙයක්! ජීවිතය කොයිතරම් විවිධ, ඒ වගේම වැදගත්, අර්ථ-පූර්ණ එකක් වන්නේ ද කියනවා නම්; ඒවා සියල්ල ම පූර්ණ ලෙසට වැළඳ ගැනීමට හැකි වන්නේ නැ.."

ක්ලැව්ඩියා තමාට ඒවා නොවැට-හුණු ලෙසට බැම අකුළුවා ගන්නා ය. "ඉතාමත් තදබල අත්දැකීම් වලින් වූණත් ජීවිතයෙන් අංශු මාත්‍රයක් විතරයි ග්‍රහණය කරගන්නට හැකි වන්නේ. එහෙත් කෙනෙකු එම අංශු මාත්‍රය හැකි තරම් විශාල, එමෙන් ම වැදගත් දෙයක් කර ගන්නට උත්සාහ ගන්නට ඕන... ට්‍රොෆිමොව්, මෙන්ස්කිකොව් සහ යුලුක්ගික්ගේ ඉරණම ගැන මං දැක්වෙනවා. එය කොයිතරම් විශ්‍යම වන, අසීරු කරුණක් වූණත්, ඔවුන් සිර ගෙදරින් නිදහස් විය යුතු ම යි. යුද හමුදා විනිශ්චය ඔවුන් මරණයට පත් කරා වි යයි තර්ජනයකුත් තිබෙනවා. ඔවුන්ගේ පැනගැන්ම සංවිධාන කිරීමට මං ඔබට පත් කරනවා. මිත්තාලයිව්"

මරණ දඩුවමක්! ක්ලැව්ඩියාගේ මුහුණ අඳුරු විය. ඝන මීදුම හෝ ආනස්ටසිව් වතුයායේ මුඩුක්කු අතරින් හමා ගිය කුණාටුව ගැනවත් තිනව්වක් නැතිව; ඇ පඳුරු අතර බොහෝ වේලාවක් සිටගෙන සිටියා ය. □



ධුමිහය හෙවත් දිය-වැඩියා රෝගය අති-තයේ නොසැලකිය යුතු මට්ටමක පැවති රෝගයකි. එය සුළු-

වෙන් දක්නට හැකි වූ ලෝකයට තර්ජනයක් නොවූ රෝගයක් විය. නමුත් 21 වන සියවස එලඹෙන විට තත්ත්වය වෙනස් විය. දැන් දියවැඩියාව වසංගතයක් බවට පත්වී ඇත. 21 වන සියවසේ ලෝකයට තර්ජනයක් වන පරිදි දියවැඩියා රෝගීන් බිහිවෙමින් පවතී. පසුගිය දශක දෙකේදී දිය-වැඩියා රෝගීන් සංඛ්‍යාව අසාමාන්‍ය ලෙස වර්ධනය වී ඇත. දැනට මිලියන 150 ක් වන ලෝකයේ දියවැඩියා රෝගීන් සංඛ්‍යාව 2010 වන විට මිලියන 220 දක්වා 2025 වන විට මිලියන 300 ක් වන බවට ද අනතුරු හඟවයි.

දියවැඩියාව විෂබීජයක් මගින් හෝ වෙනත් ජීවියෙකු මගින් පැති-රෙන රෝගයක් නොවූනත් මෙම තර්ජනාත්මක වර්ධනය සඳහා හේතුව කුමක්ද? මේ සඳහා මිනි-සාගේ හැසිරීම් රටාවේ සහ ආහාර පුරුදුවල සිදු වී ඇති වෙනස්කම් මූලික වී ඇති බව වෛද්‍යවරුන් පෙන්වාදෙයි. කාර්මිකරණය සහ තාක්ෂණික දියුණුව මිනිසා අලස-යකු බවට පත් කර ඇත. මේද සහ පිෂ්ඨ බහුල ආහාර වර්ග ආහාර වට්ටෝරුවේ ප්‍රථම ස්ථානයට පත් වී ඇත.

අතීතයේ මිනිසා ක්‍රියාශීලී සත්ත්වයෙක් විය. ආහාර සොයා ගැනීම ජීවනෝපාය සඳහා ඔහු කය වෙහෙසා වැඩ කළේ ය. නමුත් නවීන මිනිසා ඔහුගේ අවශ්‍යතා බොහොමයක් යන්ත්‍ර යුතු මගින් ඉටු

කර ගනී. සුළුදුරක් හෝ දෙපයින් යාමට ඔහු අකමැත්තක් දක්වයි. කය වෙහෙසා කරන වැඩ බොහො-මයක් යන්ත්‍ර යුතු මගින් ඉටු කර ගනී. ප්‍රවාහන පහසුකම්වල ඇති වී ඇති දියුණුව නිසා අවශ්‍ය තැනකට ක්ෂණිකවම ගමන් කිරීමේ පහසු-වද ඔහු ලබා ඇත. ආහාර රටාවේද විශාල වෙනස්කම් සිදුවී ඇත. ක්ෂ-ණිකව ලබා ගත හැකි මේද සහ කාබෝහයිඩ්‍රේට් බහුල ආහාරවලට ප්‍රමුඛතාව සපයා ඇත. අධිතාක්-ෂණික ක්‍රම යටතේ නිපදවූ මස් මාංශ සහ මේද බහුල ආහාරයට වඩා ප්‍රියතාවක් දක්වයි. එළවලු සහ පලතුරුවලට ඔහුගේ ආහාර වට්-ටෝරුවේ තැනක් නැත.

මෙම තත්ත්වය ස්ථුලතාවට සහ සංක්‍රාමික නොවන රෝග බොහෝ සංඛ්‍යාවක් ඇතිවීමට හේතු වී ඇත. රුධිරයේ ග්ලූකෝස් මට්ටම ඉහල-යාම, දියවැඩියාව, හෘද රෝග, හෘදවාහිනී රෝග මින් ප්‍රධාන වේ.

දියවැඩියා රෝගයේ ආකාර දෙකක් දැකිය හැකි ය. පළමු ආකා-රය ඉන්සියුලින් ඌනතාව හේතු-වෙන් ඇති වේ. මෙය බොහෝවිට උපනීත් ඇතිවන තත්ත්වයකි. දෙවන ආකාරය ඉන්සියුලින් ප්‍රති-රෝධීතාව හෝ ශ්‍රාවයේ ඇතිවන අක්‍රමිකතා හේතුවෙන් ඇති වේ. මෙම තත්ත්වය ආහාර පුරුදු සහ ජීවන රටාව නිසා ද්විතීයිකව ඇති-වන තත්ත්වයකි. පළමු ආකාරය බාහිරව ඉන්සියුලින් ලබා දීම මගින් පාලනය කරයි. නමුත් දෙවන ආකාරය රුධිරයේ ග්ලූකෝස් මට්-ටම තුලිතව තබා ගැනීම මගින් පාලනය කළ යුතුයි. මේ සඳහා මනා ආහාර පුරුදු සහ ජීවන රටාවක් පවත්වා ගැනීම වැදගත් වෙයි.

දියවැඩියා වසංගතය සඳහා

බලපාන ප්‍රධාන හේතු සාධක ජෛවමය සාධකවල බලපෑම පවුල් සාධක, ඉතිහාස ගත කරුණු ජන-ගහන ලක්ෂණ ලිංගිකත්වය, වයස, ආගමික හේතු හැසිරීම් රටාවේ බලපෑම නිසා ජීවන පුරුදු, ස්ථුල භාවය ඇතිවීම, අක්‍රියකාරී බව, ව්‍යායාම මඳ වීම සාමාජීය වෙනස්කම් බටහිර කර-ණය නාගරීකරණය ආහාරමය පුරුදු නිසා කාබෝහයිඩ්‍රේට් සහ මේද අධික ආහාර, අසමතුලිත ආහාර රටා, අයෝග්‍ය ක්ෂණික ආහාර වර්ග දැන් පැතිරෙමින් පවත්නා වසංගත තත්ත්වය දෙවන ආකාරයේ දියවැඩියා තත්ත්වය හා සබැඳි ඇත. මෙම තත්ත්වය අති-තයේ වයස අවුරුදු 50 ට වැඩි පුද්-ගලයන් අතර දැකිය හැකි වුවත් දැන් එය අවුරුදු 20-30 වන තරුණයන් අතරද ශීඝ්‍රයෙන් පැතිර යමින් පවතී. මෙය ව්‍යාම මගහරවා ගත යුතු සහ පාලනය කළ යුතු ප්‍රධාන-තම සෞඛ්‍යමය ගැටළුවක් බවට පත් වී ඇත.

මෙම තත්ත්වයේ වර්ධනය සඳහා ආහාර පුරුදු, කාබෝහ-යිඩ්‍රේට් බහුල ආහාර භාවිතය, සංතෘප්ත මේද වැඩිපුර ශරීරගත වීම, ශාරීරික ක්‍රියාකාරීත්වය සහ ව්‍යායාම මඳ බව, ස්ථුලතාව, ආහාර දවාලීම නිසියාකාරව සිදු නොවීම හේතු වී ඇත.

මෙම දියවැඩියා වසංගත තත්ත්වය වලක්වා ගැනීම සඳහා යෝජනා රාශියක් වෛද්‍යවරු ඉදි-ර්පත් කරති. ක්‍රමවත් ආහාර පුරුදු සහ ව්‍යායාමය, අධික මේද සහ කාබෝහයිඩ්‍රේට් භාවිතයෙන් ඇතිවී මාෂ බෝග, එළවළු සහ පලතුරු බහුල ආහාර රටාවක් පවත්වා-ගෙන යාම අගිතකර ක්ෂණික ආහාර වර්ග වලින් හැකි තරම් අත් වීම යෝජනා කරයි. තවද සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන සහ දැනුවත් කිරීම්, සම-තුලිත ආහාර ප්‍රවලිත කිරීම යෝග්‍ය රාජ්‍ය ප්‍රතිපත්ති සහ තීරණ සෞඛ්‍යමය නොවන ආහාර වර්ග සඳහා තීනමය වැට බැඳීම ද වැද-ගත් වේ. □

(Nature සගරාව ඇසුරෙන්) **නාමල් ධම්මික හෙට්ටිආරච්චි**