අභිරහස් මාරයා

විටෙක සුන්දර වූද විටෙක කර්කශ වූද මේ ගෙවායන දිවිමග ඔබ අතොරක් නැති ගැටළුවලට මුහුණදෙනු ඇත්තේය. එකී ගැටළු නිරාකරණය කිරීමේ ගා විසඳුම් සෙවීමේ දී තවත් නිරාකරණය කිරීමේ ලා විසඳුම් සෙවීමේ දී තවත් ප්‍රශ්නාවලියක් දිගහැරුණු අවස්ථා ඔබට හමුවී ඇතැයි සිතමි. එබඳු වූ විසඳුමකින් යථෝක්ත ගැටළුවට නිසි පිළිතුරක් ලැබෙනු වෙනුවට තව තවත් එහිම ගිල්වීම ඊට හේතුවයි. සිහළ ජන කථාවල කියැවෙන මල් හාමිට සිදුවුණු විපත්තිය මෙවිට නිතැතින් සිහිගැන්වෙයි. මීයකු රක්‍ෂා කරන්නට බල්ලාත් බල්ලාට කිරි දෙන්නට කිරි හරකාත් ආදි ලෙස කෙළවරක් නැති ප්‍රශ්න මාලාවකට ඔහු මැදිවුයේ එක් ප්‍රශ්නයකට සරල විසඳුමක් සෙවීමට යාමේදීය.

විවිධ වූ සතුරන්ගෙන් මිනිස් සිරුරට එල්ලවන ප්‍රහාර මැඩලීමට පවතින්නා වූ යම් යම් ප්‍රතික්‍රියාවන්ද මෙවන් ආකාරයේ යැයි පැවසීම වරදක් නොවේ.

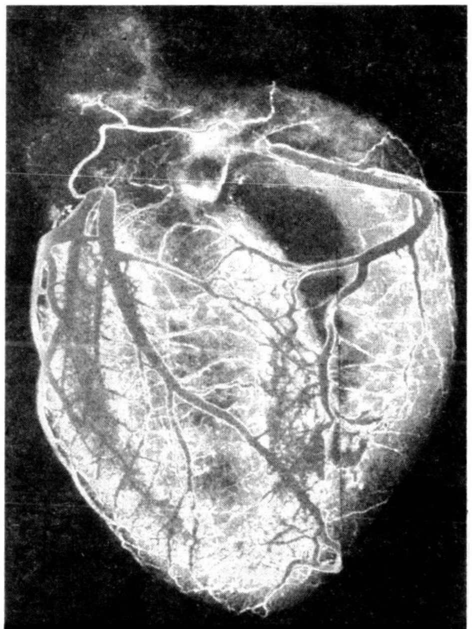
ලී කොටයක හැපුණු පාදයේ ඇඟිල්ලක වූ සුළු තුවාලයකින් ඇතිවන ඉදිමුමක් හෝ කිරි ගැසී ගිය අතේ ඇඟිල්ලක ඇතිවන රතුවීමක් නිසාවෙන් හෝ හෘද රෝග, අල්සයිමර් හා අන්ත්‍ර පිළිකා වලට මං පෙත් සාදන බව පැවසුවහොත් ඔබ මවිත වනු නියතය. එහෙත් සත්‍යය නම් සිරුරේ ප්‍රතිශක්තිකරණ ආරක්ෂක පද්ධතියත් යට කී රෝග වල රෝග නිධානත් අතර කිසියම් සම්බන්ධයක් ඇති බැව් පර්යේෂකයන් විසින් සොයා ගැනීමයි. එය එසේ වී නම් මෙතෙක් වෛද්‍යවරුන් රෝග නිධාන ලෙස සැළකූ දෑ තවදුරටත් නොපවතිනු ඇත. එපමණක් නොව විවිධ වූ ඖෂධ සමාගම් වලටද මෙයින් සැහෙන පමණ බලපෑමක් එල්ල වනු ඇත.

ප්‍රදාහය Inflammation යනු,

මෙය බොහෝදුරට ජීවිතාරක්ෂණ ක්‍රියාවලියකි. අප සිරුර රෝග කාරක බැක්ටීරියා වයිරස හා පරපෝෂිතයන් නිසා ඇති කරවනු ලබන රෝග මින් වළකනු ලබයි.

ක්‍ෂුද්‍රජීවීන් ඇතුලූ වූ වහාම ක්‍රියාත්මක වන ආරක්ෂක බළ ඇණිය හෙවත් ප්‍රදාහය Inflammation මගින් ආක්‍රමණිකයා හා ආක්‍රමණිකයා විසින් ආසාදනයට ලක් කළ පටක යන දෙවර්ගයම විනාශ කර දමයි.

ඉක්බිති ආසාදන ක්‍රියාවලිය මර්ධනය වී ඉක්මනින් සුව වේ. තුවාලය සුව වූ පසුව ඉහත කී ක්‍රියාවලියද අවසන් විය යුතුය. නමුදු ඇතැමුන්ට එය එසේ සිදු නොවේ. යම් ජාන බලපෑමක් නිසාවෙන් හෝ දුම්පානය අධි රුධිර පීඩනය ආදි තත්වනිසාවෙන් එම ක්‍රියාවලිය අඛණ්ඩව සිදුවේ. මෙවිට විවිධ රෝග වලට මුල පිරීමද සිදුවේ.



හෘද රෝග
කොලොස්ටරෝල් අණු කිරීටක ධමනි සීමාවේදී මහා භක්‍ෂක අණු විසින් ගිල දමයි. ක්‍රමයෙන් ඵලකයක් තැනෙයි. ප්‍රදාහයේ දරුණුතම ප්‍රතිචාරයේ දී ඵලකය පුපුරා හෘද ආක්‍රමණයක් ඇතිවේ.

දුර්විපාක

ඒ හේතුවෙන් කිරීටක ධමනියේ කොලොස්ටරෝල් තැන්පතු බිඳීමෙන් හෘද රෝග හා හෘද ආක්‍රමණ ඇති කරවිය හැක. තවද මොළයේ නියුරෝන විනාශ වී අල්සයිමර් රෝගයට මං තනන්නේය. එපමණක් නොව අසාමාන්‍ය පිළිකා සෛල වර්ධනයද සිදුවන්නේය. නොඑසේනම් දිගුකාලීන ප්‍රදාහය(Chronic inflammation)බියකරු රෝග තත්ව වල මූලික අවස්ථාව විය හැක. සීනි අධික ආහාර හා සංතෘප්ත මේද වැඩිපුර ගැනීම නිසාත් ව්‍යායාම නොකිරීමෙනුත් මේ තත්වය තවත් දරුණුකර වන්නේය.

හදිසි අනතුරු සේවා

කිසියම් විදියකින් ඔබේ ඇඟිල්ල කැපීමකට ලක් වී තුවාලයක් වූයේ යැයි සිතන්න. මෙවිට ඒ හරහා පිටත ලෝකයේ සිට සිරුර තුළට බැක්ටීරියාතුවත් පැමිණෙයි. එවිට යම් විශේෂිත සෛල වර්ගයක්(Sentinel cells)මගින් ඒ බව ඔබේ සිරුරේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියට දැනුම් දෙයි. මෙම සෛල වලින් සමහරක් කුඹ සෛල(Mast cells)නම් වේ.

ඉන් හිස්ටමින්(Histamine)නම් වූ රසායනද්‍රව්‍යයක් නිදහස් කරයි. එයින් සිදුවන්නේ වාහිනී අභ්‍යන්තරය කාන්දුවීමේ ස්වභාවයක් ඇතිකර ඒ වෙත ප්ලාස්ම තරලය ස්වල්පයක් පිටකර හැරීමයි. ඒ සමගම සිරුරේ අතිකුත් ආරක්‍ෂණ පද්ධති සක්‍රිය වේ.

එනම් මහා භක්‍ෂාණු (Macrophage)නම් වූ තවත් විශේෂිත ආරක්ෂක සෛල වලින් සයිටොකයින (Cytokines) නිදහස් කරයි. මෙසේ ක්‍රම ක්‍රමයෙන් බැක්ටීරියා ආක්‍රමණය දූර්වල කර විනාශ කිරීමට හදිසි ආරක්‍ෂණ මෙහෙයුම් සමත් වෙයි.

තාරකා මත්ස්‍යයා වැනි මූලික ජීවීන්ගේ පවා සිදුවන්නේ මෙබඳු ආරක්‍ෂණ ක්‍රියාවලියකි.

ඒ හැරුණු කොට වඩා දියුණු ජීවීන්ගේ වඩා දියුණු වූ ස්වාභාවික ආරක්ෂක ක්‍රමයක් ලෙස ප්‍රතිදේහ(Antibodies)නිපදවීම දැක්විය හැකිය.

ඉලක්කගත බැක්ටීරියා හා වෛරස් වලට එරෙහිව ප්‍රතිදේහ නිපදවීම මෙහිදී සිදුවෙයි. වසූරිය එන්නත නිපදවා ඇත්තේද මේ ඇසුරිනි. මෙසේ සිරුරේ ස්වාභාවික ආරක්ෂක පද්ධතියත් එන්නත් මගින් ලබාගන්නා කෘත්‍රිම ආරක්ෂක පද්ධතියත් බාහිර පීඩාකාරීන්ට එරෙහිව සටන් වැදීමට නිතර සූදානමින් සිටියි.මෙම සටන් වැදීමේ ක්‍රියාවලිය අතර ප්‍රදාහය මූලික තැනක් ගනී. නමුත් යම් හේතු එකක් හෝ කීපයක් හේතුවෙන් මෙම ප්‍රදාහ ක්‍රියාවලිය නොනවත්වා සිදුවේද එතැන ගැටළු මතු කරවයි.

දැවෙන හදවත්

ඉහත ගැටළු සහගත තත්වය මුලින්ම සොයා ගැනුණේ හෘද රෝග හා ප්‍රදාහ සම්බන්ධයෙනි.

හදවතේ රුධිර වාහිනී වල කොලොස්ටරෝල් තැන්පත් වූ විට ඉන් රුධිර වහනයට බාධා පැමිණෙයි. එම අවහිරවීම හේතුවෙන් හෘද රෝග වැළදෙන බැව් කලකට ඉහතදී සිට පැවති මතයකි. අහිතකර කොලොස්ටරෝල්(Bad Cholesterol)නමින් හඳුන්වන LDL සංකීර්ණ අණුවකි. ඕවිඕමට්ටම වැඩි පුද්ගලයින් හදවත් රෝගවලට වැඩි නැඹුරුතාවක් දක්වයි.

නමුත් සමහර අවස්ථාවලදී මෙම මතයට පටහැණි දෑ සිදුවේ. එනම් හෘද ආක්‍රමණවලට ලක්වූ පිරිසගෙන් අඩකගේම කොලොස්ටරෝල් සාමාන්‍ය මට්ටමේ පවතී. ඒ අතර ඉතා දරුණුකර හෘද රෝග ද වෙයි.

තවද වාහිනිවල තැන්පත් වන කොලොස්ටරෝල් බිඳී ගියහොත් ඉන් සැදෙන කැටි වලින් කිරීටක ධමනියට අවහිරතා ඇතිවේ. එවිට හෘද ආක්‍රමණ ඇතිවිය හැකිය. 1990 දී රිඩ්කර් සාක්ෂාත් කළ දෙයක් වන්නේ සමහර ප්‍රදාහ ප්‍රතික්‍රියාවන් නිසා කොලොස්ටරොල් බිඳී යන බවයි.

රුධිරයේ LDL කොලොස්ටරෝල් ප්‍රමාණය වැඩිවූ විට ඉන් සමහරක් අණු කිරීටක ධමනි බිත්ති සීමාවට ඇදී ගොස් තදින් බැඳේ. මෙතෙක් සිරුරට අයිති නොවූ එම අණු අමුත්තක් ලෙස හඳුනාගන්නා මහා භක්ෂක අණු ඒවා විනාශ කිරීමට ඒ දෙසට පැමිණේ. එහෙත් මෙම ප්‍රදාහ ක්‍රියාවලිය කිසියම් හේතුවක් නිසා හෝ සයිටොකයින සංඥවක් නිසා හෝ ව්‍යාකූල වී ගිය විටදී අස්ථිර ඵලකයක් සෑදේ.

"කොලොස්ටරෝල් විතරක්ම නොවෙයි අවදානම් වෙන්නේ අධි රුධිර පීඩනය හා දුම්පානය නිසාත් ඒ අස්ථිර කැටි හැදෙන්න පුලුවන්. ප්‍රදාහයකින් සිදු කරන්නේ කැටි බිඳීයාමේ ප්‍රවණතාව වැඩිකරන එකයි. ඒත් කොලොස්ටරොල් තැන්පත් නොවී ප්‍රදාහයක් විතරක් තිබුණොත් එතරම්ම ප්‍රශ්නයක් නෑ " ඒ රිඩ්කර් ගේ අදහසයි.

ඒ අනුව බලන කල පුද්ගලයකු ප්‍රදාහයට ලක්වීම අවදානම් සහගත නොවේ. නමුත් CRP ප්‍රමාණය තරමක් වැඩිවීම හෘද රෝග වැළඳීම වැඩි කරවයි. ඇස්ප්‍රින් හා ස්ටැටින් වලින් CRP පාලනය කළ හැකිය. අක්මාව විසින් CRP නිපදවන්නේ යම් ප්‍රදාහයක් ඇති වූ විටදීය. උග්‍ර බැක්ටීරියා ආසාදනයක් හේතුවෙන් CRP ප්‍රමාණය 10 Mg/L සිට 1000 Mg / L දක්වා වැඩිවිය හැකිය.

ඔබේ ඇඟිල්ලක සිදුවූ සුළු කීරි ගැසීමක්ද ප්‍රදාහයටදක්වන ප්‍රතිචාරයකි.

අනවැසි සටන් !

මෙකී ප්‍රදාහ ප්‍රතිචාර ජයග්‍රහණයද සමඟින් අවසන් විය යුතු වුවද,, ඇතැම් විටක එසේ නොවී දිගුකලක් පවතී නම් එය ස්ථිර හානියකට මඟ සලසයි.

■ **නොනිමී සක්‍රියක**

විදුරුමසක රෝගයක් වැනි එතරම් බියකරු නොවූ එහෙත් දිගු කාලීනව පවතින ආසාදනයක් හේතුවෙන් ප්‍රතිශක්ත සෛල නිතරම සටන් කරවයි. මේ හේතුවෙන් ආරක්ෂක හමුදාවන් කරන සෝදිසි මෙහෙයුම් වලටද බාධා පැමිණේ.

■ **මිතුරු පහරදීම්**

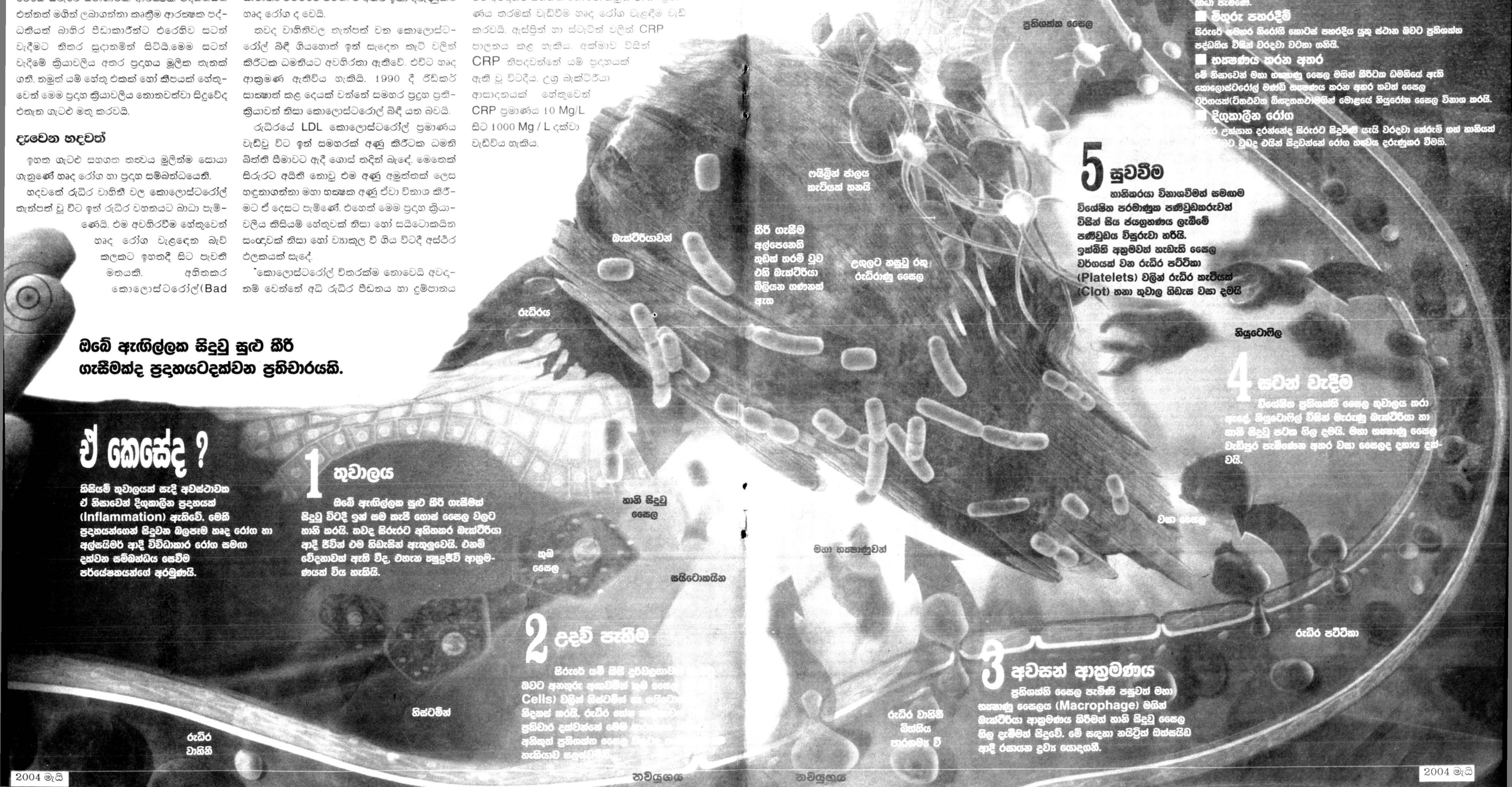
සිරුරේ සමහර නිරෝගී කොටස් පහරදිය යුතු ස්ථාන බවට ප්‍රතිශක්ත පද්ධතිය විසින් වරදවා වටහා ගනියි.

■ **භක්ෂණය කරන අතර**

මේ නිසාවෙන් මහා භක්ෂාණු සෛල මගින් කිරීටක ධමනියේ ඇති කොලොස්ටරෝල් මණ්ඩි භක්ෂණය කරන අතර තවත් සෛල වර්ගයක්(ටිතඩ්වත බිඥතතවාමගින් මොළයේ නියුරෝන සෛල විනාශ කරයි.

■ **දිගුකාලීන රෝග**

[illegible]ර උත්සාහ දරන්නේද සිරුරට සිදුවිණි යැයි වරදවා තේරුම් ගත් හානියක් [illegible]මට වුවද එයින් සිදුවන්නේ රෝග තත්වය දරුණුකර වීමකි.



ඒ කෙසේද ?

කිසියම් තුවාලයක් සැදී අවස්ථාවක ඒ නිසාවෙන් දිගුකාලීන ප්‍රදාහයක් (Inflammation) ඇතිවේ. මෙකී ප්‍රදාහයන්ගෙන් සිදුවන බලපෑම හෘද රෝග හා අල්සයිමර් ආදී විවිධාකාර රෝග සමඟ දක්වන සම්බන්ධය සෙවීම පර්යේෂකයන්ගේ අරමුණයි.

1 තුවාලය

ඔබේ ඇඟිල්ලක සුළු කීරි ගැසීමක් සිදුවූ විටදී ඉන් සම කැපී ගොස් සෛල වලට හානි කරයි. තවද සිරුරට අහිතකර බැක්ටීරියා ආදී ජීවීන් එම හිඩැසින් ඇතුලුවෙයි. එනම් වේදනාවක් ඇති වීද, එතැන ක්ෂුද්‍රජීවී ආක්‍රමණයක් විය හැකියි.

2 උද්ව් පැහීම

සිරුරේ යම් කිසි දුර්වලතාව[illegible] බවට අනතුරු අඟවමින් කුඹ සෛල[illegible] Cells) වලින් හිස්ටමින් හා සයි[illegible] නිදහස් කරයි. රුධිර [illegible] ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ මෙම [illegible] අනිකුත් ප්‍රතිශක්ත සෛල [illegible] හැකියාව සළස්[illegible]

3 අවසන් ආක්‍රමණය

ප්‍රතිශක්ති සෛල පැමිණි පසුවත් මහා භක්ෂාණු සෛලය (Macrophage) මගින් බැක්ටීරියා ආක්‍රමණය කිරීමත් හානි සිදුවූ සෛල ගිල දැමීමත් සිදුවේ. මේ සඳහා නයිට්‍රික් ඔක්සයිඩ ආදී රසායන ද්‍රව්‍ය යොදගනී.

4 සටන් වැදීම

විශේෂිත ප්‍රතිශක්ති සෛල තුවාලය කරා ඇදේ. නියුටොෆිල් විසින් මැරුණු බැක්ටීරියා හා හානි සිදුවූ පටක ගිල දමයි. මහා භක්ෂාණු සෛල වැඩිපුර පැමිණෙන අතර වසා සෛලද දහාය දක්වයි.

5 සුවවීම

හානිකරයා විනාශවීමත් සමඟම විශේෂිත පරමාණුක පණිවුඩකරුවන් විසින් සිය ජයග්‍රහණය ලැබීමේ පණිවුඩය විසුරුවා හරියි. ඉක්බිති අක්‍රමවත් හැඩැති සෛල වර්ගයක් වන රුධිර පට්ටිකා (Platelets) වලින් රුධිර කැටියක් (Clot) තනා තුවාල හිඩැස වසා දමයි

නිරෝගී පුද්ගලයින්ගේ CRP ප්‍රමාණය ඉතා සුළු බැවින් ඊට අධි සංවේදී CRP පරීක්ෂණය කළ යුතු විය. CRP වැඩි ප්‍රමාණයක් ඇති මිනිසුන්ගේ CRP සාමාන්‍ය ප්‍රමාණයක් ඇති මිනිසුන්ට වඩා තුන් ගුණයකින් හෘදයාබාධ සැදෙන බැව් රිඩ්කර් කණ්ඩායම සොයාගත්තේය. බිඅපීප්‍රමාණය 3 හෝ ඊට වඩා තිබීමෙන් හදවත් රෝග තුන් ගුණයකින් ඉහළ යන බව. (CRP මට්ටම 0.5 ට වඩා අඩු වූ විට හෘද ආබාධ වලට කලාතුරකින් ගොදුරු වන බවත් හෙළිවිය. තවද පුරුෂ පක්ෂයට වඩා ස්ත්‍රී පක්ෂය ඉදිරියේ සිටියේය.

වෙස් බැඳි දියවැඩියාව

වර්ෂ 1920 දී වෛද්‍ය ෆෙඩ්රික් බැන්ටින් කණ්ඩායම විසින් දියවැඩියාවට ඉන්සියුලින් සොයා ගත්තේය. ඊට මත්තෙන් ඒ සඳහා භාවිත කළේ ඇස්ප්‍රින් වැනි වූ සංයෝගයක් වූ සැලිසිලේට්ය. සැලිසිලේට් දියවැඩියාව පාලනය කළද එහි මිල අධික විය.

නොනවතින කන් කෙඳිරිය, හිසරදය හා කරකැවිල්ල එහි අතුරු ආබාධ විය. සම යටතැන්පත් වූ මේදන් ඉන්සියුලිනුත් ප්‍රදාහයත් අතර සම්බන්ධයක් ඇති බැව් එම කණ්ඩායම හෙළිදරව් කළහ. (මේද සෛල විටෙක ප්‍රතිශක්ති සෛල මෙන් ක්‍රියා කරයි).

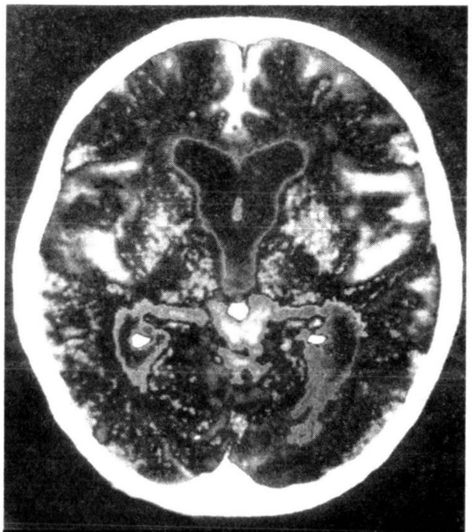
බොස්ටන් දියවැඩියා මධ්‍යස්ථානයේ වෛද්‍ය ස්ටීව් මීයත් යොදු කළ පරීක්ෂණයෙන් සනාථ වූයේ ප්‍රදාහයට ලක්වූ මේද සෛල ඉන්සියුලින් වලට නිසි ප්‍රතිචාර නොදක්වීමෙන් දියැවැඩියාව සුවපත් නොවන බවය.

මෙට්ෆෝමින් (Metformin) වැනි ප්‍රදාහය පාලනය කරන ඖෂධ දියවැඩියාවට සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලබා දුන්නේය. CRP මට්ටම වැඩිවූ විට දියවැඩියාව වැඩි වුවද CRP අඩු වූ පමණටම දියවැඩියාව නොවැළඳෙන බැව් කීමට කල් වැඩිය.

සුව නොවන තුවාලය

දිගුකාලීන ප්‍රදාහ ඇති වූ ශරීර කොටස්වල පිළිකාකාරක සෛල හටගන්නා බව වර්ෂ 1806 දී රුඩෝල්ෆ් වර්ෂෝ විසින් සොයාගත්තේය. සාමාන්‍ය සෛලයක් අසාමාන්‍ය සෛලයක් දක්වා වර්ධනය වීමට ජාන වල බලපෑමක් තිබේද යන්න පිළිකාරෝග විශේෂඥයින් සළකා බැලීය. මේ අනුව ජාන වෙනස්වීම හෙවත් අවතරණයන් (Mutation) ප්‍රදාහයක් එකම බල ඇණියකට සම්බන්ධ බැව් පර්යේෂකයන්ට හෙළිවිය. සාමාන්‍ය සෛල මාරක පිළිකා සෛල බවට පත්වන්නේ මෙසේය.

ඔක්සිජන් ප්‍රදාහක කොටසක් හා මහා භක්ෂාණු වල ප්‍රබල අවියක් එකට එක්වෙයි.



අල්සයිමර් රෝගය

යම් සෛල වර්ගයක් (Glial Cells) ස්නායු සෛලවල සහායට පැමිණේ. එහෙත් යළිත් සාමාන්‍ය තත්වයට ඒමට උත්සාහ ගනිද්දී ඔවුන් විසින් සයිටොකයින විශාල ප්‍රමාණයක් මුදාහරින අතර ඉන් නියුරෝන වලට හානි සිදුවේ.

මේ යුවලගේ ගමන් මාර්ගයට බාධා පමුණුවන ඕනෑම සෛලයක් මරා දැමීමට ඔවුන් පසුබට නොවේ. DNA පවා විනාශ කරන මොවුහු කිසියම් හෝ හේතුවක් නිසා එක් සෛල වර්ගයක් ඉතිරි කරයි. එම සෛලවන්නේ සෛල බෙදීමට හා වැඩීමට වග කියන්නා වූත් එකී ජානමය ලක්ෂණ දරන්නා වූත් සෛලයි. ඉන් ආසාමාන්‍ය ලෙස සෛල වර්ධනය වන අතර එසේ සිදුවූ පමණටම එය පිළිකාවක් නොවේ.

මෙලෙස අසාමාන්‍ය ලෙස වැඩුණු සෛල සියල්ල තුවාලයක් ලෙසට සිරුරේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය වරදවා වටහා ගනී. තත්වය බරපතල වන්නේ එවිටය.

"මේ තුවාලය හොඳ කරන්න ප්‍රතිශක්ති සෛල එනවා. ඔවුන් සමඟ වර්ධක සහායක සෛල හා ප්‍රෝටීනත් එනවා. මේ ප්‍රෝටීන අතිකුත් ප්‍රදාහ සෛල කැඳවනවා. එයාලව කැඳවන්නේ තුවාලෙ සනීප කරන්න වුණත් ඉන් එය තවත් වැඩිවෙනවා" ඒ වෛද්‍ය ලීසාගේ මතයයි. සමහර ප්‍රදාහ වලදී නිපදෙන ප්‍රෝටීන් වර්ගයකි. COX - 2 හෙවත් සයික්ලො ඔක්සිජනේස් 2 (Cyclo - oxygenase 2) මෙම එන්සයිමය අන්ත්‍ර පිළිකා ඇතිකරවන බවත් ඇස්ප්‍රින් වලින් එය අවම කරන බවත් පර්යේෂකයන්ට හෙළිදරව් විය. එහෙත් ඇස්ප්‍රින් වලින් අභ්‍යන්තර රුධිර වහනයද ඇති කරවන බැවින් මේ සඳහා සෙලිබ්‍රැක්ස් (Celebrex) යොදු ගත්තේ ඉන්මහා අන්ත්‍රයේ පොලිපස (Polyps) අඩු කරන හෙයිනි. ඉතින් ඔබ යථා කාලයේදී මහාන්ත්‍ර පිළිකා වලින් ගැළවීමට සෙලිබ්‍රැක්ස් පාවිච්චියට ගන්නවාද ?. නැත. එසේ පැවසීමට තවම කල් වැඩිය.

(Cox - 2 පැහැදිලිවම මහාන්ත්‍ර පිළිකා හදන්න උගුල් අටවන්නෙක්. ඒත් ඒක එයා තනිවම නෙවෙයි කරන්නේ. එයාගේ හවුල්කාරයෝ ගැන දැන ගන්න කල් ඉන්න ඕන " ඒ වෛද්‍ය රේ දරන මතයයි.

අල්සයිමර්වලටත් ඇස්ප්‍රින්

අල්සයිමර් රෝගයේ දී මොළයේ සැදෙන විශේෂිත වූ ඵලක ප්‍රදාහ ප්‍රතික්‍රියාවන් මගින් හානි වූ පටක ලෙස හඳුනා ගතහොත් එයින් දිගුකාලීන ප්‍රදාහ ඇතිවේ.

එබැවින් ප්‍රති - ප්‍රදාහ ඖෂධ භාවිතයෙන් ජාන වලට සිදුවන බලපෑම අවම කළ යුතුයි. මොළයේ ස්නායු සෛල වටා ඒවාට පෝෂණය සැපයීමට හා සන්නිවේදනයට යම් විශේෂිත සෛල වර්ගයක් (Glial Cells) ඇත්තේය. මෙම සෛල සමෙහි කුඹ සෛල මෙන් සයිටොකයින නිපදවා ප්‍රතිශක්ති සෛල කැඳවීමක් කරයි.

"ඒ සෛල උත්සාහ කරන්නේ අල්සයිමර් වලින් හැදුණු ඵලක විනාශ කරන්න. ඒ එයාලා ඒවා හානිවූ පටක විදියට දකින නිසා එයාලට ඕන මොළය සාමාන්‍ය තත්වයෙන් පවත්වා ගන්න. ඒත් කුමක් හෝ කරුණක් නිසා අල්සයිමර් වලදී මෙය පාලනයකින් තොරව සිදුවෙනවා.

දිගින් දිගටම සිදුවන මේ සෛල වල ක්‍රියාවෙන් ප්‍රදාහ තත්වයක් ඇතිවෙනවා." එසේ පැවසුවේ ස්නායු විශේෂඥ වෛද්‍ය ලින්ඩා මහත්මියයි.

සමහර පුද්ගලයින් මෙම ඵලක වලට දැඩි සංවේදීවෙයි.

රූමටික ආත්රයිටිස්

වෛරස් ආසාදනයක් හෝ වෙනත් හේතුවක් මත මහා භක්ෂාණු සෛල හා නියුට්‍රොෆිල සන්ධිවලට පහර දෙයි. මේ නිසා ඇට සැකිලි විරූප වෙයි.

ඊට හේතුව ජානමය බලපෑමක් හෝ විදුරුමස් රෝගය වැනි දිගින් දිගටම ඇතිවන බැක්ටීරියානු ආසාදනයක් විය හැකියි. ඇස්ප්‍රින් අඩු මාත්‍රාවක් හා මාළු තෙල් කරල් සමඟ ගැනීමෙන් මෙම සයිටොකයින අඩු කරලිය හැකි බැව් මූලික පරීක්ෂණ වලින් හෙළිවිය. අවාසනාවන්ත අයකු වන්නේ මෙම ස්නායුගත ගැටළු වැඩිවීමට පෙර එම ඖෂධ ගත යුතු වීමයි.

"දැනටමත් රෝගය වැළඳී අයව බේරගන්න අමාරුයි. ඒත් රෝගය කලින්ම වළකා ගන්න නම්මේ ක්‍රමය කදිමයි. "ඒ වෛද්‍ය හා පෝෂණවේ දී මහාචාර්ය අර්නස්ට් මහතා දරන අදහසයි.

ස්වයං පහරදීම

දිගුකාලීන ප්‍රදාහයක් පිළිබඳව වඩාත් අත්දැකීම් ලබා ගත්තේ ස්වයං - ප්‍රතිශක්ති අක්‍රමතාවන්(Auto - immune disorders) නිසා ඇතිවන රූමටික ආත්රයිට් + ටිස් ආදි විවිධ රෝග Multiple sclerosis, Lupus) විශේෂඥයින්ය. සිරුර තුළම සිය සිරුරට එරෙහිව සටන් වදින්නත් මෙම රෝගි අවස්ථාවලදී එමටය. නමුත් මෙහිදී කොලොස්ටරෝල් නැත්පතු හෝ බැක්ටීරියා අසාදන වෙනුවට සන්ධි, ස්නායු හා සම්බන්ධක පටක වල ඇති නිරෝගි සෛල සතුරන් යැයි වරදවා වටහා ගනියි. මේ සඳහා ප්‍රති - ප්‍රදාහ ඖෂධ ලෙස රෙමිකඩ් හා එන්බ්‍රෙල් (Remicade & Enbrel) භාවිත කළ ද ඉන් අතුරු ආබාධ ලෙස ක්ෂයරෝගය වැළදීමේ අවදානමකි. තවත් එක් රෝගී තත්වයකදී පටක විනාශ වී ස්ථිර ලෙස ස්නායු හානිවීම්ද සිදුවේ.

" ඔබේ ඉලක්කය වෙන්නේ ප්‍රතිශක්තිකරණ ක්‍රියාවලිය හොඳින් පවත්වා ගැනීම ඒත් ඔබ ප්‍රශ්න කරන්න පුලුවන් අපි කොහොමද හානිවූ සෛල යළි වර්ධනය කර ගන්නේ කියලා " . වෛද්‍ය ස්ටීවන් දෙඩමලූ විය.

ආසාත්මිකතාවෙන් තොර ඇදුම

අප ආශ්වාස කරන වාතය විෂබීජ, වෛරස හා අනෙකුත් රෝග කාරක වලින් පිරී ගොසිනි. ඉදින් ලොව සියලූ දෙනාටම ඇදුම නොවැළඳීම පිළිබඳව අප පුදුම විය යුතුයි.

එක්සත් ජනපද වැසියන්ගෙන් අඩක් ම බළලුන් හා මල් රේණු වලට ආසාත්මිකතාවයන්(Allergies)දක්වන අතර ඒ හේතුවෙන් දිගුකාලීන ප්‍රදාහයන්ගෙන් පෙළෙති. එහෙත් තවත් සමහරක් ඇදුම රෝගීන් ගේ ඇදුමට හේතුව ආසාත්මිකතාව නොවේ. එයට හේතුවද මෙතෙක් අනාවරණය වී නොමැත.

"ප්‍රදාහ ක්‍රියාවලිය හරියටම හරි නැහැ. අපි ප්‍රදාහය සුවකිරීමට ගන්න ඖෂධත් 100% ක්ම නිවැරදි නැහැ. අපි දැනගත යුතු නව බොහෝ කරුණු තිබෙනවා." එසේ පැවසුවේ වෛද්‍ය ස්ටීවන් මහතායි

කරුණු කෙසේ වුවද, සෑම දරුණුකර රෝගයක් සම්බන්ධයෙන්ම ප්‍රදාහය වගකිව යුතු වේ. නමුත් ඒ සම්බන්ධව සියලූ දත්ත නොදන්නා හෙයින් නියම ඖෂධයක් හෝ ප්‍රතිකාර නිකුත් කිරීම තවමත් පර්යේෂණ මට්ටමේ පවතී. ඔවුන් අපේක්ෂා කරන්නේ බහුකාර්ය ඖෂධයකි. මේ අනුව අන්ත්‍ර පිළිකා සඳහා අවැස්ටින් (Avastin)ද ලය පිළිකා සඳහා වැල්කෝඩ්ද Velcade)පරීක්ෂණ මට්ටමේ පවතී. ඉදින් යථා කාලයේදීම නිසි විසඳුම් සෙවීම පර්යේෂකයන්ගේ අපේක්ෂාවයි.

■

තුෂාරා ඉන්දීවරී තන්තිරිගේ

ගැලවීමේ මං

ප්‍රදාහයක් ඇතිවන හානිකර බලපෑම ඖෂධ ආහාර හා හොඳ මුඛ සෞඛ්‍යයෙන් අවම කර ගත හැකිය.

ඖෂධ

■ ඇස්පිරින්

ප්‍රදාහයන්ට එරෙහි ප්‍රකට ඖෂධයකි. හෘද රෝග, අන්ත්‍ර රෝග හා අල්සයිමර් රෝගයට භාවිත කරයි.

■ ස්ටැටින්ස්

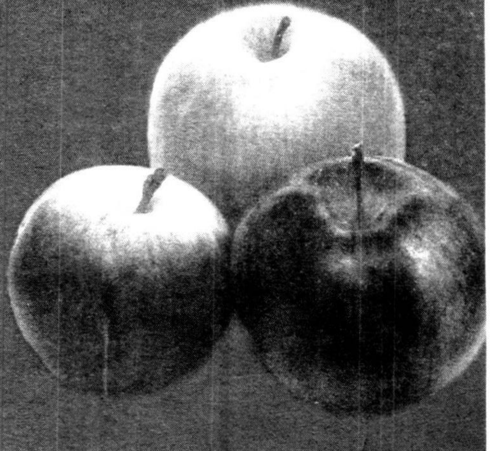
කොලොස්ටරෝල් අඩු කිරීමට අමතරවCRPආදී අනිකුත් ප්‍රදාහ ප්‍රෝටීනද අවම කරයි.

■ බීටා බාධක හා ACEනාශක - රුධිරවාහිනී වල අඩංගු ඇතැම් ප්‍රදාහකාරක අවම කිරීම මඟින් රුධිර පීඩනය පාලනය කළ හැකිද යන්න පිළිබඳව වෛද්‍යවරු පර්යේෂණ සිදුකරයි.

ව්‍යායාම

මේද සෛල මඟින් සයිටොකයින නිදහස් කරයි. එනම් ප්‍රදාහකාරක සෛල නිපදවයි. කැලරි දවාලීමේ දී ඒවා විනාශ වේ. සතියේ දින කීපයක විනාඩි 30 ක් වත් ව්‍යායාම සිදුකිරීම මඟින් මෙය වළකාගත හැකිය. හෘද රෝග දියාවැඩියාව හා රුධිර පීඩනය ඇති කරවීමට ප්‍රදාහකාරක සුළු ප්‍රමාණයකට නොහැකිය.

ආහාර



■ මේද අඩුවෙන්

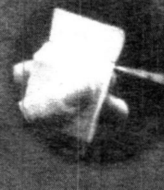
රතු මස්වල ඇත්තේ සංතෘප්ත මේදයයි. ඒ වෙනුවට එළවළු හා මාලූ තෙල් යොදගන්න.

■ එළවළු හා පලතුරු

වඩා වර්ණදයි

■ පලතුරු වල ප්‍රති

ප්‍රවාහකාරක ඇත.



මුඛ සෞඛ්‍යය

■ කෙඳි සහිත බුරුසුවකින් දත් මැදීමෙන් හා පිරිසිදුව තබා ගැනීමෙන් විදුරුමස් රෝගය වළකාගත හැකිය.