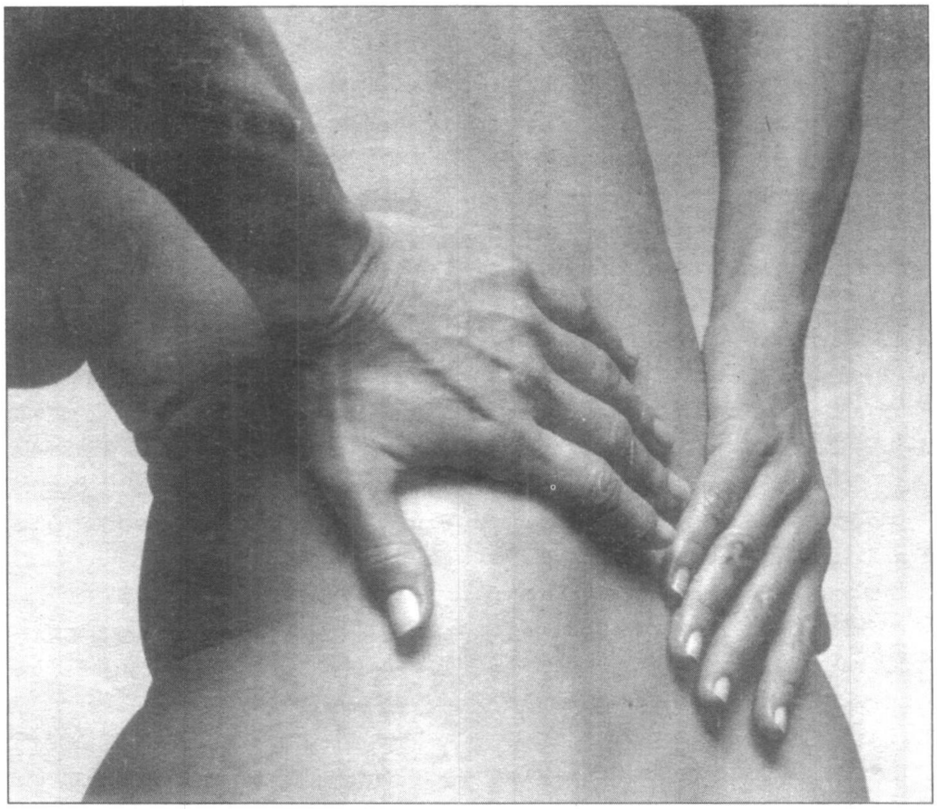
ආත්රයිටිස් ආතලාගේ උරුමයක් නොවේ

(ආත්රයිටිස් හෙවත් සන්ධි අමාරුව ව්‍යසනයක් සේ පැතිරෙමින් පවතී. ඉන් මිදීමට ඔබට කළ හැක්කේ කුමක් ද?)

"ආත්රයිටිස්" (ARTHRITIS) කියල කියපු හැටියෙ ඔබ තරුණ නම් සිතෙන්නෙ එය ඔබට තාමත් බිය විය යුතු රෝගයක් නොවේ කියා නේද? ඒත් ඇත්තටම එයට ඔබ ගොදුරුවීම ආරම්භවන්නේ අවුරුදු විස්සෙදි, තිහේදි නැත්නම් ඊටත් පෙරාතුව වීමට බොහෝ දුරට ඉඩකඩ තිබෙනවා.



හදිස්සියේ එක්වරම ඇතිවන දණහිසේ වේද-නාවක් නැත්නම් කොන්දෙ කැක්කුමක් එහෙමත් නැත්නම් මහපටඟිල්ලෙහි දුෂ්කරතාවක් මේ පිළි-බඳ මූලික සංඥ, ඉඟි ඔබට ගෙන එනවා. "ඒක එච්චර ගාණක් නෑ" ඔබට හිතෙන්න බැරි නෑ. අනික "ආත්රයිටිස් හැදෙන්න තරම් මම වයසට ගිහිල්ලයැ" කියලත් හිතෙන්න බැරි නෑ. ඒත් ඔබට අවුරුදු හතළිහ පනහ වෙලා සැඟවුණු වේදනාවේ රහස හෙළිවෙන කොට තමයි අවබෝධවෙන්නෙ ඔබේ ශරීරයේ අස්ථීන්ට සිදුවන ආබාධයන්ගේ පෙර සංඥ කාලය ඔබ පසුකර ඇති බව. ඔබට ආත්රයිටිස් බව ඔබ අවබෝධ කර ගන්න කොට අස්ථීන්ට සිදුවන හානිය සිදුවෙලා ඉවරවෙන්න හොඳටෝම ඉඩකඩ තියෙනවා. ඒ විතරක් නෙවෙයි ලබා දිය හැකි හොඳම පිළියම් ලබාගත හැකි කාලයක් ඔබ පසුකර හමාර වෙන්න පුළුවන්.

ආත්රයිටිස් අද ලෝකය පුරා වසංගතයක ස්වරූපයෙන් හඹායමින් පවතී. එහි කටුක දුෂ්ක-රතා කෙතරම් අම්හිරි ද?

ලෝකය පුරා වැඩිවන ජනගහනය ආසියාවට අරුම දෙයක් නොවෙයි. එසේම අද ජනතාව දිගු ජීවිත කාලයකටත් උරුමකම් කියනවා. අපේ සාම්ප්‍රදායික ජීවන ක්‍රමයේ පුරුදුවලට වගේම අති නවීන ජීවන ක්‍රමයන්ට ද අප ගොදුරු වෙලා. සැන්දෑවෙහි විහාරගෙයි දණගසා වඳින උවැසි උවැසියන් වන අපම, රාත්‍රියේ වීඩියෝ ක්‍රීඩාවෙහි නිරත වන්නන් බවට ද පත්වෙනවා. ඝට්ටනීය ජීවන චර්යා අපගේ මනසෙහි ආතතිය වැඩි කර තිබෙනවා.

ඉතින් අපට ශරීරයේ සන්ධි ගැන හිතන්න වෙලාවක් තියෙනවායැ නේද?

ඇත්තටම ආත්රයිටිස් ගැන ආසියාතිකයන් වන අපගේ නොදැනුවත්භාවය මෙයට ප්‍රතිකාර කරන්නන් මුහුණ දෙන ප්‍රබලතම ගැටළුවක් කීවොත් විස්මයට පත්විය යුතු නැහැ.

ඇමරිකා එක්සත් ජනපදයේ පමණක් ඇස්ත-මේන්තුගත කර ඇති ආකාරයට මිලියන 20 ක පමණ ජනතාවක් ආත්රයිටිස් රෝගයේ ගොදුරු බවට පත්වෙලා තියෙනවා. ආසියාවේදි මෙවැනි සංඛ්‍යාලේඛනාත්මක අගයන් ලබා ගැනීම තරමක් අසීරුයි.

එසේ වුවත් ආසියාවේ ආත්රයිටිස් ගොදුරු බවට පත්වූවන් ඉන්දියාවේ මිලියන 150 ක් ද, චීනයේ මිලියන 65 ක් ද, ජපානයේ මිලියන 10 ක් ද, තායිවානයේ මිලියන 1.6 ක් ද සිටින අතර මේ තත්ත්වය තව දුරටත් වර්ධනය වන බව වෛද්‍ය-වරුන් පවසනවා.

මේ වැය ආසියාවට දරන්න පුළුවන් වෙච්ච යන්න ගැනත් සැක සංකා පහළ වීමට පටන් අරන්. එසේ වුනොත් මේ රටවල ආර්ථිකයන් ද ආත්ර-යිටිස් වගේම මුලදි වේදනාකාරී වෙලා පසුව අබ්-බගාත බවට පත්වේවිද?

නුදුරු අනාගතයේදී ආත්රයිටිස්වල ගොදුරු බවට පත්විය හැකි ජනතාව ද තමන්ට කළ හැකි දේ හෝ තමන් කළ යුතු දේ ගැන කිසිත් නොදනී. වැළකී සිටීම සඳහා ගත යුතු පියවර පිළිබඳ ඔවුන් දැනුවත්භාවයක් ලබා නොමැත.

"ආත්රයිටිස් අපේ සමාජය මුහුණ පා ඇති ප්‍රබල ගැටළුවක්. එහිදී දැනට තමන්ට ලබාගත හැකි ප්‍රතිකාර ගැන කිසිදු අවබෝධයක් නැතිව වේදනා විඳින්නවුන් අනන්තවත් දකින්න පුළුවන්. එපමණක් නොවේ. සමහරු තමන් ආත්රයිටිස්-වල ගොදුරු බවට පත්ව ඇති බවවත් නොදනී" මේ සම්බන්ධ ;;වද්‍යවරු පවසති.

කෙසේ නමුත්, මෙහි අම්හිරි කටුක වේදනා-වන්ගෙන් සහනය සලසාදීම සඳහා ගන්නා උත්-සාහයන් තවදුරටත් අඛණ්ඩව කෙරෙමින් පවතී. මේ පිළිබඳව පර්යේෂණ කරන්නවුන්ගේ දැඩි අවධානය මේ දිනවල යොමුවී තිබෙන්නේ ප්‍රධාන ආත්රයිටිස් ප්‍රභේදයක් වන ඔස්ටියෝආත්රයිටිස් (OSTEOARTHRITIS) කෙරෙහිය.

මෙය ඔවුන් මෙනෙක් සිතූ පරිදි, සන්ධිවල කිසියම් බිඳවැටීමක් යන සරල ඒත්තුගැන්වීමට

වඩා සංකීර්ණ වූවකි. ඊට හේතුභූත වූ අවයවයානුබද්ධ ක්‍රියාදම රැසක් හඳුරා මේ තත්ත්වය අවබෝධ කරගත යුතු වේ. ආත්රයිටිස්වල ආබාධයන්ට ගොදුරු වී සන්ධි හානියට පත්වීමට පෙර ප්‍රතිකාර කිරීම වඩා ප්‍රතිඵලදායක බව දන්නා විද්‍යාඥයන් ගැටළුව ඇතිවීමට පෙර එය හඳුනාගෙන අවශ්‍ය උපක්‍රම ලබාදීමේ දැනුම සෙවීම කෙරෙහි දැන් අවධානය යොමුකර ඇත.

එහෙත් මෙම ක්‍රියාදමය මොනතරම් සංකීර්ණ ද? මේතාක් වෛද්‍යවරුන් සිතා සිටියේ ඔස්ටියෝආත්රයිටිස් (osteoarthritis) යනු එහෙම පිටින්ම කාටිලේජ (cartilage) පිළිබඳ ගැටළුවක් ලෙසටය. දැන් ඔවුන් කාටිලේජ තරමටම ඒ වටා ඇති මාංශ පේශීන් (Muscles) ඇට (bones), කණ්ඩරා සහ බන්ධනී (tendons and ligaments) යනාදී සියල්ලේම ඇති වටිනාකමද අවබෝධ කරගෙන තියෙනවා. ඔබට නිසි ලෙස නොගැලපෙන පාවහන් යුවලක් දීර්ඝ වොලාවක් පැළඳගෙන සිටීම, ක්‍රීඩා කරන අතර සිදුවන ආබාධ මෙන්ම කොන්ද නමාගෙන දීර්ඝ වේලාවක් ඒකාකාරී කාර්යයක නියැලීම වැන්නක් ආත්රයිටිස්වල ගොදුරු බවට පත්වීමට සූදනම් වන සන්ධිවලට කල් ඇතුව ආරාධනා පත්‍ර යැවීමක් බැරි නැහැ.

එසේ වුවත් මෙහිදී බලපාන ප්‍රධාන සාධකය වන්නේ එක් එක් පුද්ගලයන්ගේ ශරීරයෙහි පවත්නා ජෛව රසායනික ක්‍රියාවලීන්ගේ විවිධත්වය යි. උදාහරණයක් වශයෙන් සමහර පුද්ගලයන්ගේ කාටිලේජ වෙනත් අයගේ කාටිලේජවලට වඩා හොඳින් ආබාධ ජයගනී. මීට අමතරව අස්ථි, මාංශපේශීන් හා ශරීරයේ අනිකුත් කොටස් මගින් ඇති කර ගන්නා ජෛව රසායනික සංඥා ධාරාවන්, සන්ධි සෞඛ්‍ය සම්පන්නව තබා ගැනීම සඳහා සුවිශාල භූමිකාවක් ඉටු කරන බව පර්යේෂකයන් විසින් සොයාගෙන ඇත. අවසානයේදී අත්රයිටිස් පිළිබඳ නොවිසඳී ඇති ගැටළු බොහෝමයක් විසඳීමට ළඟාවිය හැකි හොඳම ප්‍රවේශය ද එය බැව් වෛද්‍ය විශේෂඥයෝ පවසති.

"පෙත්තක් ගිලපු හැටියෙ කාටිලේජය වැඩෙන්න පටන් ගන්න දවසක් ඒවි. ඒත් දැන්ම නොවේ. තව අවුරුදු දහයකින් විතර" ඔවුන්ගේ අදහසයි.

එහෙත් අවම වශයෙන් සන්ධිවලට විශාල හානි පැමිණීමට කලින් ඔස්ටියෝ ආත්රයිටිස් (osteoarthritis) හඳුනා ගැනීමට වෛද්‍යවරුන්ට කළ හැකි පර්යේෂණයක් වේ නම් කෙතරම් අගනේද? එසේ වුවහොත් මුළුමනින්ම පුද්ගලයා ඇද වැටීමට කලින් සන්ධි ආරක්ෂා කොට ප්‍රතිකාර කිරීමට ඔවුනට අවස්ථාව සැලසෙනු ඇත.

අවාසනාවකට ඇටකටු පිළිබඳ විස්තරාත්මක තොරතුරු නිරූපනය කරන, සිරිත් ප්‍රකාරව අපට ගැනීමට සිදුවන එක්ස් -රේ කිරණ වාර්තාවෙන් කාටිලේජයේ තත්ත්වය පිළිබඳ සපයන්නේ හොඳ වාර්තාවක් නොවේ. එසේම "මෙන්න මේ පුද්ගලයාගේ කාටිලේජ දිරීම ආරම්භ කර ඇත. කුමන හෝ පිළියමක් කරන්න" යනුවෙන් විශ්වසනීයව සැපයිය හැකි කිසිම ජීව රසායනික සාධකයක් රුධිර පරීක්ෂාවකින් මෙතෙක් සොයා ගැනීමට මේ පිළිබඳ පර්යේෂණ කරන්නවුනට හැකි වී නැත.

මේ පිළිබඳව සිදු කෙරෙන නව දැනුම උකහා ගැනීම හා එම නව ප්‍රවණතාවන් හි යොමුවීම අවබෝධ කර ගැනීමට ප්‍රථම සන්ධි ගොඩනැඟී ඇති ආකාරය පිළිබඳ යම් අවබෝධයක් ලබා ගැනීම වටී. ඉතින්, ඒ පිළිබඳ වටහා ගන්නෙකුට කාටිලේජ හා එහි ක්‍රියාකාරිත්වය සම්බන්ධ අවබෝධයක් ලබා ගැනීම තරම් හොඳ ආරම්භයක් තවත් නොවේ.

සන්ධිවලට විශාල හානි පැමිණීමට කලින් ඔස්ටියෝ ආත්රයිටිස් (osteoarthritis) හඳුනා ගැනීමට වෛද්‍යවරුන්ට කළ හැකි පර්යේෂණයක් වේ නම් කෙතරම් අගනේද? එසේ වුවහොත් මුළුමනින්ම පුද්ගලයා ඇද වැටීමට කලින් සන්ධි ආරක්ෂා කොට ප්‍රතිකාර කිරීමට ඔවුනට අවස්ථාව සැලසෙනු ඇත

ශරීරය ගොඩ නැඟී ඇති බොහෝ පටකවල ඇත්තාක් මෙන් කාටිලේජවල ද වැඩි වශයෙන් ජලය අඩංගුව පවතී. ඇත්තෙන්ම එය තෙත "ස්පොන්ජ්" කැබැල්ලකට සමාන කළ හැකියි. මෙම තෙත කොටසෙහි අඩංගු වන වැදගත් දෑ අතර නව කාටිලේජ වර්ධනය කරන අස්ථි ජනක සෛල ද, (Chondrocytes-cells) කාටිලේජ හැඩය හා එය රඳවා තබා ගැනීමට උපකාරීවන විවිධාකාර අණු (Milecnles) වර්ග වේ.

අප තබන සෑම අඩියක් පාසාම සිරුර මගින් ශරීරයේ බර මෙන් දළ වශයෙන් තුන් ගුණයක පීඩනයක් අපගේ දණහිසට සහ උකුලට ලබා දේ. එම පීඩනය මෙම සන්ධි හරහා විසුරුවා හැරෙන බැවින් කාටිලේජ නදවී එහි විශාල බර ප්‍රමාණයක් දරා ගනී.

එහිදී එම තෙත ස්පොන්ජ් කෑල්ල වැනි කාටිලේජයේ අඩංගු ජල කොටස් මිරිකී ඇටකටු අතර පවත්නා හිඩැස් ඉඩ ප්‍රමාණයට එක් වේ. එමෙන්ම එම පීඩනය ඉවත් වූ සැනින් එම ජල ප්‍රමාණය ඒ අවට ඇති සන්ධි "වුරුණු තෙල්" (synovialfluid) හා මුසු වූ පෝෂණ කොටස් ද සමග නැවතත් කාටිලේජය තුළට ඇතුළු වේ. මෙම අඛණ්ඩ ද්‍රව හුවමාරුව සෞඛ්‍ය සම්පන්න,

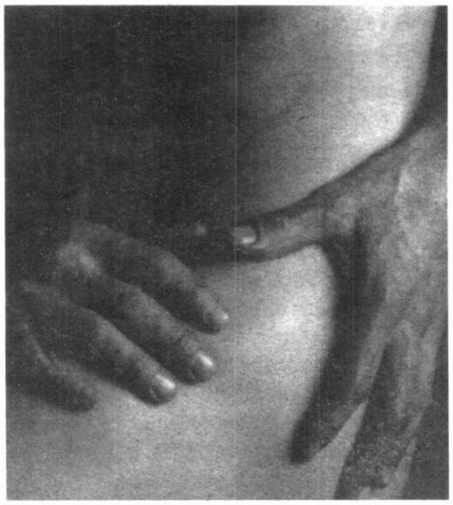
බෙල්ල **(NECK)** : ආත්රයිටිස් නිසා හානියට පත්වුන සන්ධියක් තුළ ඇතිවන රළු ගැටිති ස්වභාවයන් හේතුවෙන් නහර ඉදිමීම නිසා එමගින් හිරිවැටීමක් ඇතිකරවන්නත් පුළුවන්.

සුතම්‍ය කාටිලේජ පැවැත්මකට අතිශයින්ම වැදගත්වන අතර ඇවිදීම වැනි සන්ධි චලන අභ්‍යාසය මගින් ඔස්ටියෝආත්‍රයිටිස් (osteoarthritis) පමා කරන්නේ මන්ද යන කාරණය අපූරුවට පෙන්වා දෙයි.

අවුරුදු 40-55 ත් අතර කාලයේදී අස්ථිජනක සෛලතල ක්‍රියාකාරිත්වයෙහි පහළ යාමක් පෙන්නුම් කරන අතර කාටිලේජය යළි යථා තත්ත්වයට පත්වීමට ගතවන කාලය දිගු වේ. එම කාටිලේජ ක්‍රමයෙන් කෘෂ වී යත්ම අස්ථීන් එකිනෙක ඇතිල්ලෙන්නට පටන් ගනී. සාමාන්‍යයෙන් අප වයසට පත්වුනා යැයි පවසන විට සලකනු ලබන්නේ මෙවන් අසීරුතා ය. එසේ වුවත් මේ සියලු ආකූලතාවලට හේතුව වයස යැයි සිතීම නොමනා ය. යම් විටක සුලු හදිසි ලිස්සා වැටීමක්, නැතහොත් බර ඉසිලීමක් වැනි ක්‍රියාවක් තුළින් ද ඔස්ටියෝආතරයිටිස් (osteoarthritis) අවදානම වැඩි විය හැකිය. කුමන හෝ අමතර පීඩනයක් හේතුවෙන් ඉතා ඉක්මනින් කාටිලේජය ගෙවියාමට ඉඩකඩ ඇත.

මෙහි සංකීර්ණතා මතුවන්නේ මෙතැන් සිටය. මේ තත්ත්වය ශරීරයේ සෑම කාටිලේජයක් සඳහා ම ඒකාකාරයෙන් බල නොපායි. දණහිස් සහ ඉඟ තරමින්ම බර උසුලන ශරීරයේ සමහර කාටිලේජවලට උක්ත විස්තර වූ ස්වභාවය එපරිද්දෙන්ම වලංගු නොවේ. ඔබ සුවිශේෂ ගණයේ බැලේ නැටුම් පුහුණුවන්නෙකු නොවේනම් ඔබේ වළලුකරට ඔස්ටියෝආත්‍රයිටිස් (osteoarthritis) වැළඳීමේ ප්‍රවණතාව අඩුය. එවැනි අසමානතාවන් බර නොඋසුලන සන්ධි තුළ ද පෙන්නුම් කරයි. උදහරණයක් වශයෙන් අතේ මහපටඇඟිල්ල මුල ඇති සන්ධියට වඩා, අතේ මැණික් කටුව, ඔස්ටියෝආත්‍රයිටිස් (osteoarthritis) අවදානමට ලක්වන්නේ බොහෝ අඩුවෙනි. එය බොහෝවිට වළලුකර හා මැණික් කටුව පිහිටා ඇති ආකාරයේ වාසිදායක ස්වභාවය හේතුකරගෙන සිදුවන්නක් විමට බැරි නැත. එසේ වුවත් සොයාගෙන ඇති මූලික සාධක ඔස්සේ ඉතා අවම වශයෙන් වළලුකරට හෝ මෙම වාසිදායක තත්ත්වය බලපාන්නේ ජෛව රසායනිකව බව පෙනී යයි. එම සංයුතිය තුළ වැඩි බරක් ඉසිලීමට උපකාරීවන යම් කිසිවක් හා වඩා විශාල බරක් දරන විට නොබිඳී වෙනස්වීමට ප්‍රතික්‍රියා දක්වන කිසිවක් ඇති බව මේ සම්බන්ධව යම් යම් සාධක ඔස්සේ කරනු ලැබූ පර්යේෂණයන්ගෙන් සොයාගෙන ඇත.

බොහෝ දෙනා සිතා සිටින පරිදි ඇටකටු යනු හුදෙක් අපේ ශරීරයේ මස්ගොඩ උසුලා දරා සිටීමට පමණක් සැදුන කුසීත වස්තු විශේෂයක් නොවේ. ඇත්ත වශයෙන්ම ඇටකටු අභ්‍යන්තරව මෙන්ම බාහිරව ද නිරතුරුව ගොඩ නැගෙමින්, සකස් වෙමින් පවතී. ඒවා ක්‍රියාශීලීය. ඔබගේ ඇටයක් බිඳුනහොත් ශරීරය එය පිළිසකර කිරීමේ ප්‍රෝටීන නිකුත් කරන අතර එම ක්‍රියාදාමය අස්ථි පද්ධතිය හා තිසි ලෙස එක්වෙන තුරු සිදු වේ. මේ පිළිබඳව පර්යේෂණ කරන්නවුන් හානියට පත් වූ කාටිලේජයකට පර්යේෂණාගාරයකදී මෙම අස්ථි ජනක ප්‍රෝටීනය ඉසිනු ලැබූ විට කාටිලේජය යළි සකස්වීමට පටන් ගත්තේය. මෙහි වඩාත් සිත් ඇදගන්නා ප්‍රවෘත්තිය නම්, වළලුකර සන්ධිය අස්ථිජනක ප්‍රෝටීනය කෙරෙහි දණහිස් සන්ධියට වඩා හොඳින් ප්‍රතිචාර දක්වීමයි.



උකුළ (ඩිඩ්වී): විශේෂයෙන්ම උදුසන අවදිවන විට උකුල, කළවා එහෙමත් නැත්නම් තට්ටම් ආශ්‍රිතව දැනෙන අපහසුතාවක් මේ කරදරවල පළමු සංඥාව වීමට ඉඩ තිබේ.

නිරෝගී ඇටකටුවලට වැඩි බරක් උසුලාගැනීමේ ශක්තිය ඇත. ඒ අනුව පැරණි අස්ථි සෛල ඉවත්කර නව අස්ථි සෛල නිපදවීමේ ශක්තිය ද ඉහළ මට්ටමක පවතී. එසේ වුවත් ජෛව රසායනික ක්‍රියාවලින් අධ්‍යයනයෙන් හෙළිවූයේ මෙසේ ඉහළ අනුපාතයකින් අස්ථි ක්‍රියාත්මකවීම හේතුකොටගෙන වඩා වඩාත් කාටිලේජ හානියට පත්වෙන බවය

වළලුකර සන්ධිවලට ඔස්ටියෝආත්‍රයිටිස් (osteoarthritis) වැළඳීමේ ප්‍රවණතාවම අඩුව ඇත්තේ එම කාරණය හේතුකොට ගෙනද?

'ඇත්ත වශයෙන්ම අප දන්නේ නැහැ. නමුත් අපට ඒ දිසාවට යොමු වූ සංඥ දකින්නට ලැබෙනවා" මේ පිළිබඳ පර්යේෂණ කරන වෛද්‍ය විශේෂඥයෝ පවසති. තවත් සංඥවක් ලබාගත හැකි වූයේ කාන්තාවන්ගේ අස්ථීන් සම්බන්ධව කරනු ලැබූ නිරීක්ෂණයකිනි. ඒ අනුව ශක්තිමත්, සෞඛ්‍ය සම්පන්න එමෙන්ම පහසුවෙන් නොබිඳෙන අස්ථි සහිත කාන්තාවන්ගේ ඔස්ටියෝආත්‍රයිටිස් osteoarthritis) නැඹුරුව වැඩි බව සොයාගෙන ඇත. මෙවරද වෛද්‍යවරුනට මුහුණදීමට සිදුවුවේ උභතෝකෝටික ගැටළුවකට ය. මෙය අස්ථීන්ගේ ස්වභාවය අනුව සිදුවූ දෙයක් ද? එසේත් නැත්නම් ජීව රසායනික ප්‍රතික්‍රියා හේතුවෙන් සිදුවන්නක් ද?

නිරෝගී ඇටකටුවලට වැඩි බරක් උසුලාගැනීමේ ශක්තිය ඇත. ඒ අනුව පැරණි අස්ථි සෛල ඉවත්කර නව අස්ථි සෛල නිපදවීමේ ශක්තිය ද ඉහළ මට්ටමක පවතී. එසේ වුවත් ජෛව රසායනික ක්‍රියාවලීන් අධ්‍යයනයෙන් හෙළිවූයේ මෙසේ ඉහළ අනුපාතයකින් අස්ථි ක්‍රියාත්මකවීම හේතුකොටගෙන වඩා වඩාත් කාටිලේජ හානියට පත්වෙන බවය.

එසේ නැතුව, එය අනෙක් අතට සිදුවන දෙයක් ද? නොමග යවන සංඥ අස්ථි වෙත නිකුත් කරමින් මේ ක්‍රියාදමය පටන් ගන්නේ හානියට පත් කාටිලේජ ද?. මෙහිදී ඔස්ටියෝආත්‍රයිටිස් (osteoarthritis) මුලින්ම ආරම්භ කරන්නා අස්ථීන් ද? නොඑසේ නම් කාටිලේජ ද? වශයෙන් උනුනුන්ට තර්ක විතර්ක නගමින් කාලය ගත කරන්නේ නම් එය බලවත් වරදක් වන්නේය. මන්දයත්, විවිධ ස්වරූප ගත් රෝග ස්වභාවයන් රාශියක් හඳුනාගෙන ඇති බැවිනි.

හාවඩ් සරසවියේ මේ පිළිබඳව පර්යේෂණ කරන්නවුනට අනුව සමහර අවස්ථාවන්හි සමාරම්භකයා අස්ථීන් විය හැකි අතර කාටිලේජ මගින් රෝග ඇති කරන අවස්ථා ද තිබෙන්නට පුළුවන. විශේෂයෙන් ඇමෙරිකා එක්සත් ජනපදය ආශ්‍රයෙන් කරන ලද පර්යේෂණයන්හිදී ඔස්ටියෝආත්‍රයිටිස් (osteoarthritis)තත්ත්වය හට ගැනීමට තුඩු දෙන විවිධාකාර හේතු සොයා ගැනීමට සමත්ව ඇත.

ජාන විවිධත්වයන් මෙන්ම කාටිලේජ විනාශ කරන එන්සයිම ද ඒ අතර වේ. අස්ථීන් හා කාටිලේජ අතර සිදුවන ප්‍රතික්‍රියා තුළින් පමණක් මේ පිළිබඳව අවසන් විග්‍රහයකට සපැමිණිය නොහැක. අස්ථීන් එකිනෙකට බැඳ තබන අස්ථි බන්ධක හෙවත් කණ්ඩරා සහ බන්ධනී පිළිබඳව ද ඔබගේ අවධානය යොමු කළ යුතු වේ. අස්ථි ශක්තිමත්ව බැඳ තබන ඒ ආශ්‍රිත මාංශ පේශීන් පිළිබඳව ද හැදැරිය යුතු වේ. යම් විටක අස්ථි බැඳ තබන කොටස් (කණ්ඩරා සහ බන්ධනී) ඇදී, නැතහොත් ඉරී තිබෙන්නට පුළුවන. සමෙහි සුතම්‍ය ක්‍රියාකාරීත්වයට බාධා පමුණුවමින් මාංශ පේශී විකෘතිතාවක් තිබෙන්නට ද බැරි නැත.

බොහෝ බටහිර රටවල උකුළ ආශ්‍රිත අත්‍රයිටිස් වේදනාවෙන් පෙළෙන්නන් බහුලව හමු වේ. එහෙත් විශේෂයෙන් ආසියාතික රටවලදී වැඩි වශයෙන්ම දක්නට ලැබෙන්නේ දණහිසෙහි වේදනාවෙන් පෙළෙන්නන් ය.

බොහෝවිට අපගේ එදිනෙද දින චර්යා, අප වැසිකිළි කැසිකිලි කරන ආකාරය, අප ආගමික වතාවත්වල යෙදෙන ආකාරය යනාදිය මෙයට තුඩු දුන් හේතු විය හැකිය. මෙහිදී දණහිසෙහි ඔස්ටියෝආත්රයිටිස් (osteoarthritis) වේදනාවන්ගෙන් පෙළෙන රෝගීන් බහුලව මුහුණදෙන ගැටළුවක් වන්නේ කලවා යුග්මය ඉහළ පහළ කිරීමට උපකාරීවන විශාල මාංශ පේශීන්ගේ (සිව් ශීර්ෂ පේශීන් -qnadriceps) වේදනාවයි.

කරන ලද පර්යේෂණ අනුව කලවා ආශ්‍රිත මාංශ පේශීන් ශක්තිමත් කර ගත්තේ නම් සිරුරෙහි බර දරා සිටීමට එම මාංශ පේශීනට හැකියාව ලැබෙනු ඇති බවත්, ඒ හේතුකොටගෙන කාටිලේජයට සිදුවන හානිය අවම කර ගැනීමට හැකියාව ලැබෙනු ඇති බවත් සොයාගෙන ඇත.

ඒ අනුව කලවාශ්‍රිත මස්ගොබ ශක්තිමත් කරන අභ්‍යාස හා ව්‍යායාමයන්හි යෙදීම මගින් දණහිස ආශ්‍රිත ඔස්ටියෝආත්රයිටිස් (osteoarthrities) තත්ත්වයන් ඇතිවීම පමා කිරීමට හෝ සමහරවිට එය මුළුමනින්ම වළකා ගැනීමට හැකියාව ලැබෙනු ඇති බව සොයාගෙන ඇත. සාමාන්‍යයෙන් යම් චර්යාවකට අප දෛනිකව හුරු වී ඇත්නම් අපගේ සන්ධි එයට අනුරූපවීමක් දක්නට ලැබේ. බොහෝවිට අප ආබාධයන්ට ගොදුරුවන්නේ අප එදිනෙද හුරුව සිටින කාර්යයන්ගෙන් බැහැර කාර්යයන්හි නියැලීමට යාම නිසා විය හැකිය.

කෙසේ නමුත් ආත්රයිටිස් තත්ත්වයක් මතු වූ විට ක්‍රමයෙන් එය වර්ධනයවීමට බලපායි. එබැවින් සිරුරේ ප්‍රතිශක්තිකරණය වහා ක්‍රියාත්මකවීමට පටන් ගනී. හානියට පැමිනුණු සන්ධිය කරා වහා ඇතුළුවන සුදු රුධිරානු හානියට පත් වූ පටක විනාශ කිරීම සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රෝටීන නිකුත් කරනු ලබයි. එමගින් හානියට පත් පටක විනාශවීමට පටන් ගනී. සන්ධිය අවට කකියන්නට පටන් ගන්නේ එවිටයි. මෙහිදී ඉදිමුමක් සහිතව හෝ රහිතව වේදනාව දැනෙන්නට හැකිවුවද වයිරස් හෝ බැක්ටීරියා ආක්‍රමණයකදී එය වඩාත් දැඩිව දැනෙනු ඇත.

එහෙත් ආසාදනය නිදන්ගතවූවක් නම් සුදු රුධිරානු අනවශ්‍ය පරිදි ක්‍රියාත්මකවීමට බලන බැවින් නිරෝගී පටකවලට පවා හානි සිදුවීමට බලයි. මේ තත්ත්වය වාත රක්තවේදනාව ද සහිත රුමටොයිඩ් ආත්රයිටිස් (rheumatoid arthritis) තත්ත්වයකදී වඩාත් නරක අතට ක්‍රියාත්මකවීමට බලයි.

මෙවන් අවස්ථාවක කළ හැකි දෑ මොනවාද? ඕනැම රෝගියකු ප්‍රථමකොටම සොයනු ලබන්නේ වේදනාවෙන් මිදීමට මගකි. පැමිණ ඇත්තේ සුළු වේදනාකාරී තත්ත්වයක් පමණක් නම් වෛද්‍ය නිර්දේශ රහිතව මිලදී ගත හැකි "ඇසටමයිනෆීන්" (acetaminophen) වැනි පැරසිටමෝල් විශේෂයකින් සහනය සලසා ගැනීමට හැකියාව ලැබෙනු ඇත. තත්ත්වය වඩාත් සංකීර්ණ වන්නේ වේදනාකාරී කැක්කුම් සහගත ප්‍රදහ වේදනා තත්ත්වයක් ඇති වූ කල්හිය.

එහිදී "ඇස්ප්‍රින්" (asprin) හෝ "ඉබියුප්‍රොෆෙන්" (ibuprofen) භාවිතය තුළින් සහනය සලසා ගැනීමට හැකියාව ලැබෙනත් එවන් දේ දිගුකාලීන වශයෙන් භාවිත කිරීමෙන් අභ්‍යන්තර ලේ වහනය වැනි අතුරු ආබාධ ඇතිවීමේ අවදානමක් ද පවතී. අද ලොව පුරා පාරම්පරික වෛද්‍ය ක්‍රම ආශ්‍රයෙන් ද ආත්රයිටිස් සඳහා ප්‍රතිකාර කරනු බහුලව දක්නට ලැබේ.

කටු චිකිත්සාව, සම්බාහනය, උණු ජල ස්නාන ක්‍රම, ඖෂධ තෙල් භාවිතය උදහරණයි. මීට අමතරව තායිවානය වැනි රටවල අධික ඇඹුලැති ජ්ලම් යුෂ භාවිත කිරීම ද චීනයේ මුව අං සහ කොටි ලිංග ඇසුරු කොට ගත් ඖෂධ ක්‍රම ද දක්නට පුළුවන. මෙහිලා සමහර ගොඩ වෙදකම් පවා අත්දුටුවම ප්‍රත්‍යක්ෂ වූ අවස්ථා විවිධ රටවලින් වාර්තා වී තිබේ.

සමහර පර්යේෂකයන්ගේ මතය වී ඇත්තේ ඔස්ටියෝආත්රයිටිස් (osteoarthritis) සඳහා අප වුවමනාවට වඩා ප්‍රමිති ඖෂධ භාවිතය කෙරෙහි අවධානය යොමු කර ඇති බවයි. පෙති ගිලිනවාට වඩා වෙනත් ක්‍රම භාවිතයෙන් ද සුවය ලඟා කර ගැනීමේ හැකියාව ඇත.

"ඔබට කිලෝ හතර හමාරක බර ප්‍රමාණයක් අඩු කර ගත හැකි නම් විශාල වෙනසක් විඳිය හැකිවේවි" ඔවුනගේ මතයයි. එපමණක් නොව සන්ධි වටා ඇති මාංශ පේශී ශක්තිමත්ව වර්ධනය වන අභ්‍යාසයන්හි යෙදීමෙන් ද එවැනිම සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලඟා කර ගත හැකිය. දූත් එසවීමට, සෙලවීමට ඇති අපහසුතා සුවපත් කර ගැනීමට දෙඅත් අහසට ඔසවා වළලු ආකාරයෙන් කරකැවීම වැනි අභ්‍යාසයන් උපකාරී වනු ඇත.

සැකයන් නැතිවම මූලික පර්යේෂණවලින් මෙවන් කාරණා සනාථ වූවද ඇත්තටම මෙවන් දෑ කාටිලේජ වර්ධනයට උපකාරීවෙත්ද යන්න පිළිබඳ තවම විනිශ්චයකට පැමිණීමට අවකාශ ලැබී නැත.

මෙහිදී ඇතැම් වෙලාවට සැත්කම යනු නොවැළැක්විය හැකි එකම විසඳුම බවට පත්විය හැකිය. ඇමරිකා එක්සත් ජනපදයේ පමණක් සෑම වසරකම නව දණහිස් බද්ධයන් 270,000 ක් ද එලෙසම උකුළු බද්ධයයන් 170,000 ක් පමණ ද වාර්තා වේ.

ආසියාවේ ද, අනික් රටවලට වඩා නවීන වෛද්‍යක්‍රම භාවිත කරන සහ ධනවත් ජනගහනයක් වාසය කරන ජපානය හා සිංගප්පූරුවේද සැත්කම් භාවිතය කැපී පෙනේ. ආසියාවේ අනිකුත් රටවල පවා සැත්කම් භාවිතය ක්‍රමයෙන් ඉහළ නඟිමින් පවතී.

ඕනෑම අයෙකුට සරිලන එකම විසඳුමක්, එහෙමත් නැත්නම්, "කෝකටත් තෙලයක්" බොහෝ රෝගී තත්ත්වයන්හිදී අපට දකින්නට ලැබෙන්නේ නැහැ. වැඩියක්ම නිදන්ගත රෝගී තත්ත්වයන්හිදී ඔබට පාලනය කළ නොහැකි බොහෝ දේ තිබෙන්නට පුළුවන. ඒත් අමතක කරන්න එපා.

ඔබට කළ හැකි බොහෝ දේත් තිබෙන බව. සැත්කම් මගින් සුවපත් වූ පරිදිම විවිධ සම්බාහන ක්‍රම මගින් සැනසිලි සුවය ලඟා කරගත් අයත් සිටින බව අමතක කරන්න එපා.

"අද ගෙවන පැයේ අඳුර ඊයෙට වඩා අඩුයි." හෙට ඉර පායන බව ඒකාන්ත සේ සන්ධි වේදනාව පමණක් සදාකාලිකව තියන්න අනාගතයට කොහෙත්ම බැහැ. ❑

රත්න පතිරණ

Time ඇසුරෙනි

ඔස්ටියෝආත්රයිටිස් වළක්වන උපා

ඔස්ටියෝආත්රයිටිස් (osteoarthritis) ඇතිවීම වැළැක්වීම සඳහා ඒකායන මාර්ගයක් පිළිබඳව පැවසීම නාම දුෂ්කරයි. එහෙත් ඔබට ඔබේ කාටිලේජ හැකිතාක් කාලයක් ආරක්ෂා කිරීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි පියවර කීපයක් හඳුන්වා දෙන්න පුළුවන්.

එකතැන ඉන්න එපා

මොනවාහරි ව්‍යායාමක යෙදෙන්න. සුනම්‍ය සන්ධි ලිහිසිභාවය රැක එය ආරක්ෂා කිරීමට බලයි. එබැවින් නිතිපතා ව්‍යායාමයන්හි යෙදෙන්න. ඒත් දණහිසට හා උකුලට දැඩි බරක් මෙන්ම විශාල පීඩනයක් ගෙන දෙන කාර්යයන්හි නිරතවන්න එපා.

සිහින් වෙන්න බලන්න

සිරුර බර වැඩිවීම දණහිසට, උකුලට මෙන්ම වළලුකරට අමතර බරක් පැටවීමකි. ඒ අමතර බරින් ඔබේ සන්ධි නිදහස් කරන්න නම්, සිහින් වෙන්න.

මාංශ පේශීන් ශක්තිමත් කරගන්න

ඔබේ සන්ධිවලට ඔබේ මාංශපේශීවල මනා සහාය අවශ්‍ය බව මතක තියාගන්න. විශේෂයෙන් දණහිස්, උකුල හා උරහිස් අවට මාංශ පේශී ශක්තිමත් කර ගැනීම ඒවා ආරක්ෂා කිරීමට ඔබට පිහිට වේ.