

# ඒකම විසඳුම හෝමෝන ප්‍රතිකාරය විතරද?



**රෝග නිවාරණය පිළිබඳව ලොවේ මෙතෙක් කල් පැවති දුර්මතයන් මේ වන විටත් බිඳෙමින් පවතී.**

**මෙතෙක් කල් පැවති මතය වූයේ "හෝමෝන වර්ග ආදේශ කිරීම මගින් සිදු කරන ප්‍රතිකාර ක්‍රමය සියලු කාරී රෝග නිවාරක යයි" යන්න ය. නමුත් නූතන වෛද්‍ය විද්‍යාවට පිත් සිදු වන්නට මේ වන විට කාන්තා හදවත් රෝග අඩු කිරීමට අස්ථිත් කැඩී බිඳී යාමේ රෝග තත්ත්වයන් වමනයට, ඔසප් සමයේදී යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයෙන් කල් ගත කිරීමට සහ අනෙකුත් රෝග තත්ත්වයන් පාලනයට හෝර්මෝනවලින් බැහැර විකල්ප ප්‍රතිකාර ක්‍රම සොයාගෙන අවසාන ය.**

1991 දී පිහිටුවන ලද "කාන්තාවන්ගේ සෞඛ්‍ය පිළිබඳව පුරෝගාමී වීමේ සංවිධානය" තමාති ආයතනය මෙහිලා මහලු කාර්යභාරයක් ඉටු කළේ ය. එනම් කාන්තා සෞඛ්‍යය පිළිබඳව ලොව මෙතෙක් සිදු කෙරී ඇති පර්යේෂණවලින් ශ්‍රේෂ්- ඨතම පර්යේෂණයන් මෙම සංවිධානය මගින් ඇරඹීම යි. මෙම පර්යේෂණයන් සඳහා වයස අවුරුදු 50 සහ 79 අතර වූ කතුන් 160,000 කට ද අධික ප්‍රමාණයක් සහභාගි කෙරුණු අතර හෘදයාබාධ, පියවූරු පිළිකා, මානත්‍රයේ අග සහ අධෝමුඛ පිළිකා සහ අස්ථිත් කැඩී බිඳී යාමේ රෝග තත්ත්වය යන රෝගාබාධවලට නිසි පිලි- යම් සෙවීම ඇරඹුණි. මෙම පර්යේෂණයන් අතු- රින් සමහරක් දැනටමත් නිමා වී අවසාන මුත් සම්පූර්ණ පර්යේෂණයන් නිමාවට පත්වූයේ 2005 වසරේ දී ය. මේ අතුරින් කතුන් 16,000 කට ද අධික ප්‍රමාණයක් අලලා කෙරුණු පර්යේ- ෂණයක් නොබෝද නිමාවට පත් විය. 'හෝමෝන ආදේශ කිරීමේ' ප්‍රතිකාර ක්‍රමය යටතේ මොවුන්ට

ඊස්ට්‍රන් සහ ප්‍රොජෙස්ටින් යන ස්ත්‍රී හෝමෝන- යන්ගේ සංයුතියක් මෙහිදී මොවුන් වෙත ලබා දෙන ලදී. නමුත් පර්යේෂණයේ ප්‍රතිඵලය වූයේ උක්ත හෝමෝන ආදේශක ප්‍රතිකාරයන් මගින් සිරුරට ඇති විය හැකි අයහපත් ප්‍රතිඵල යහපත් ප්‍රතිඵලයන් ද අභිබවා තැගී සිටින බවයි. ස්ත්‍රීන්ට ඔසප් සමයේ ඇතිවන මානසික තැවුල්කාරී තත්ත්වයන් මගහැරීමට හෝමෝන ආදේශක පිලියම් ඉතා කෙටිකාලීන විසඳුමක් වශයෙන් යොදා ගත හැකි වුවද එය දිගු කාලීන විසඳුමක් නොවේ. ඒ කෙසේ නමුත් මෙම පර්යේෂණයන් තවමත් සිදුවෙමින් පවතින අතර ඉහත කී හෝමෝනයන් වෙත වෙත ම සිරුරට බලපාන අන්දම වැනි කරුණු මේ දිනවල සලකා බැලෙමින් පවතී.

දැනට පවත්වන ලද පර්යේෂණයන්ට අනුව පහත රෝගී තත්ත්වයන් සඳහා පහත දැක්වෙන පිලියම් හා නිගමනවලට එළඹ තිබේ.

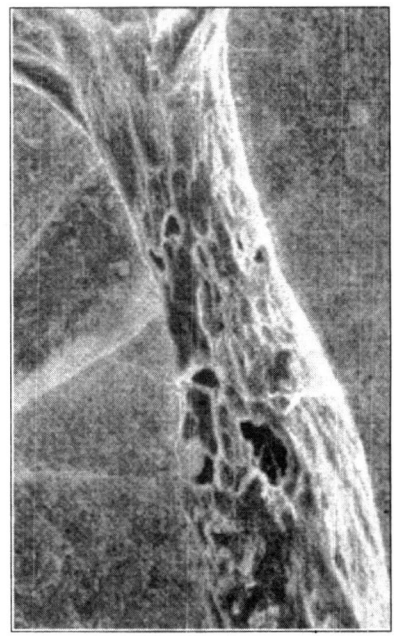
### හෘදයාබාධ



හෘදයාබාධ සඳහා හෝමෝන ප්‍රතිකාරයන් පලක් නොවන බව ඉහත කී පර්යේෂණයන්ගෙන් මේ වන විට ද ඔප්පු වී අවසාන ය. පර්යේෂකයන්

පවසනුයේ හෝමෝන මගින් හදවත් රෝගවල තත්ත්වයන් වඩා බැරෑරුම් බවට පත්වන බව ය. තෙල් සහ මේද ආහාරයන් භාවිතය සහ දෛනික ව්‍යායාමයන් හි යෙදීම මේ සඳහා වඩා යහපත් ප්‍රතිකාර ක්‍රම වේ. සිරුරේ ඇති කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණය පාලනය කිරීම ද ඉතා වැදගත් කරු- ණක් වන අතර සිරුරේ වැඩි වී ඇති කොලෙස්ට- රෝල් අඩුකර ගැනීමට 'ස්තැටින්ස්' වැනි ඖෂධ- යක් භාවිත කළ හැක.

### අස්ථිත් කැඩී බිඳී යාමේ තත්ත්වයන්



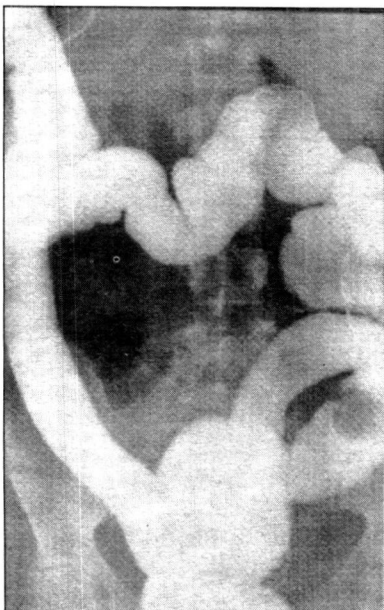
හෝර්මෝන ප්‍රතිකාරයන් මගින් අස්ථිත් කැඩී බිඳී යාමේ තත්ත්වයන් මග හැරෙන මුත් ප්‍රතිඵ- ලදැයි ස්වභාවික පිලියම් රැසක් ද අප සතුව පවතී. 'කැල්සියම්' අවශ්‍ය ප්‍රමාණයන්ගෙන් සිරුරට ලබාදීම (අවශ්‍ය තරම් කිරී පානය කිරීම හෝ බිස්ෆෝස්ෆේට් වැනි ඖෂධයන් මගින්) මෙන් ම බර ඉසිලීමේ ව්‍යායාමයන් මගින් ද මෙම තත්ත්ව- යන් මග හැරේ. රුලොක්සිලොන්ස් වැනි ඊස්ට්‍රන් අධිංගු තව්න ඖෂධයන් මගින් ඉහත රෝගී තත්ත්වයන් සමනය වන නමුත් මෙවැනි ඖෂධ පියවූරු පිළිකාවන්ට තුඩු දිය හැක.

### මහාන්ත්‍ර අග්‍රවල පිළිකා

හෝමෝන ප්‍රතිකාරයන් ආදේශයෙන් මහාන්ත්‍ර අග්‍රයන්හි පිළිකා ඇතිවීමට ඇති ප්‍රවණතාවන් අඩු වේ. නමුත් එකී ප්‍රතිකාරයන්ගෙන් පියවූරු පිළිකා ඇතිවීමේ සම්භාවිතාවේ වර්ධනයක් සිදුවිය හැක. මහාන්ත්‍ර අග්‍රයන්හි පිළිකාවන් කල් ඇතිව හඳුනා ගැනීම එමගින් මිදීම සඳහා වඩාත් යෝග්‍යතම වූ ක්‍රියා මාර්ගය වේ. එබැවින් මහාන්ත්‍රයන්

මෙහිදී විවිධ ආලේපන වර්ග සහ තෙතමන-කාරකයන් භාවිත කළ හැකිවන අතර මෙයින් සිරුරට සිදුවන හානියන් අවම කළ හැක.

### පියයුරු පිළිකා.



කාලයෙන් කාලයට පිළිකා පිළිබඳ පර්යේෂණයන්ට බඳුන් කිරීමට මෙහිලා මහෝපකාරී විය හැක. එමෙන් ම එළවළු සහ පලතුරු තිතර ආහාරයට එක් කර ගැනීම මෙන් ම නිසා ව්‍යායාමයන් සිරුරට ලබාදීම ද මෙම පිළිකාවලින් මිදීමේ තවත් ක්‍රියාමාර්ගයක් වේ.

### සමේ වියළි බව සහ රැළි වැටීම



ඔසප් වීමෙන් පසු සිරුරේ ඊස්ට්‍රජන් හෝමෝනය ශීඝ්‍රයෙන් පහළ බසින අතර ඊට අනුරූපව හමේ සෛලවල ඇදෙන සුළු ස්වභාවය සහ තරුණභාවය ද පහළ බසී .

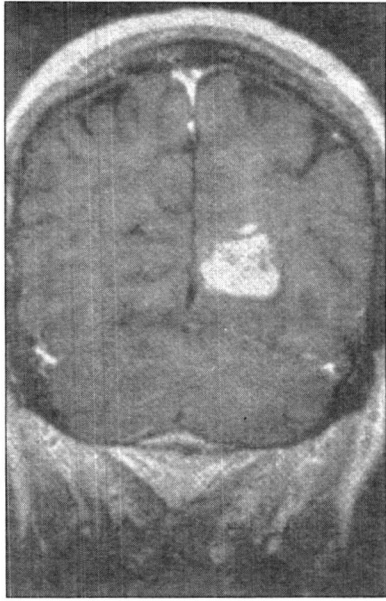
හිසකෙස් ද වියළි බවට පත්වීමට සහ ප්‍රමාණයෙන් කුඩා වීමට ඉඩ ඇත. හෝමෝන ප්‍රතිකාරයන් මගින් මෙම තත්වයන් මැඩ පැවැත්වීමට හැකි වුවද ඒ සඳහා අතවශ්‍ය පරිදි ඉතා විශාල මුදල් සම්භාරයක් වැය කිරීමට සිදුවනු නොඅනුමාන ය.



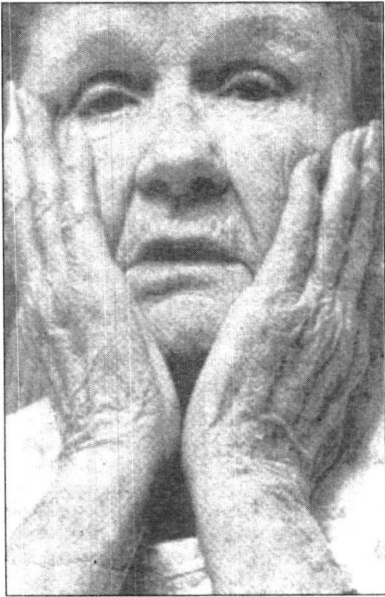
කාන්තාවන්ගේ සෞඛ්‍ය පිළිබඳව පුරෝගාමී වීමේ සංවිධානය මගින් සිදු කරන ලද පර්යේෂණයන්ට අනුව හෙළි වී ඇති තවත් ඉතා වැදගත් සාධකයක් නම් හෝමෝන ප්‍රතිකාරයන් මගින් පියයුරු පිළිකා ව්‍යාප්ත වීමේ ප්‍රවණතාව තව දුරටත් ඉහළ නගින වග ය. මෙම පුර්ව නිගමනය පියයුරු පිළිකා පිළිබඳව මීට පෙර විද්වතුන් විසින් සිදු කරන ලද වැදගත් පර්යේෂණයන් 30 ක ප්‍රතිඵල උඩු යටිකුරු කරලීමට සමත් විය. නමුත් මෙය තවමත් 100% සත්‍ය වූ නිගමනයක් ලෙස එළි දැක්විය නොහැක. ඒ මන්ද යත් මෙතෙක් පර්යේෂණයන් සඳහා යොදා ගනු ලැබුවේ ඊස්ට්‍රජන් හෝමෝන ප්‍රොජෙස්ටින් හෝමෝනයන් සමග සිදු කරන ලද සංයුතියක් පමණක් වීමත් අවසාන නිගමනයට එළඹීමට නම් ඊස්ට්‍රජන් හෝමෝනයේ අනෙකුත් සංයුතීන් පිළිබඳව ද පර්යේෂණ සිදු කළ යුතු වීමත් නිසා ය. නමුත් මේ පිළිබඳ අවසාන නිගමනයන් තව නොබෝ කලකින් අනාවරණ වනු නොඅනුමාන ය.

### මොළයේ නතරයක් පිහිටීම

සිරුරේ රුධිර වාහිනි වියපත් වන කල ඒවායේ තමන්තාවන් ද අඩුවන අතර මෙකරුණ හේතුවෙන් අධික රුධිර පීඩනය ඇති මොළයේ නතරයක් විසිරීමේ සම්භාවිතාවක් ඇතිවිය හැක. ඊස්ට්‍රජන් හෝමෝනය මගින් රුධිර කැට ඇති කිරීමේ ඇති ප්‍රවණතාව ද මේ සඳහා තවත් ඉවහල් විය හැක. යෝගී ක්‍රම ආදී ව්‍යායාම ක්‍රමයන් මගින් සිරුර සත්සුන් කිරීමෙන් ද භාවනාවන් හි යෙදීමෙන් ද මාෂධ මාර්ගයෙන් සිරුරේ රුධිර පීඩනය ඉහළ යාමට ඉඩ නොදීමෙන් ද මෙම තත්වයන් මැනවින් පාලනය කළ හැක.



### ස්නායු පද්ධතිය රෝගයක් හිස කායික හා මානසික ක්‍රියාකාරීත්වයේ පහළ බැසීම



මෙතෙක් කලක් තිබූ මතය වූයේ වියපත් කාන්තාවන්ගේ මෙම රෝග තත්වය ඊස්ට්‍රජන් හෝමෝනය ලබාදීමෙන් මැඩ පැවැත්විය හැකි බව ය. කෙසේ නමුත් ඊස්ට්‍රජන් හෝමෝනය මගින් ප්‍රතිකාරවලට බඳුන් කරන ලද සියලු කාන්තාවන්ට උක්ත රෝගය වැළඳීමේ සම්භාවිතාව අඩු වී තිබුණු බව නම් පර්යේෂණයන්ගෙන් තහවුරු වී අවසාන ය. කරුණු කෙසේ වුවද ඉහත රෝගයෙන් පෙළෙන කාන්තාවන්ගේ කෙටිකාලීන මතක ශක්තිය නම් වර්ධනය වී ඇති බව පර්යේෂණයන් සනාථ කරයි. මෙම රෝගය සහ ඊට සිදු කෙරෙන හෝමෝන ප්‍රතිකර්මයන්ගේ ප්‍රතිඵලයන් පිළිබඳව කාන්තාවන්ගේ සෞඛ්‍ය පිළිබඳ පුරෝගාමී සංවිධානයෙන් තවදුරටත් පර්යේෂණයන් සිදුවෙමින් පවතී.

දැන් කාන්තාවන්ගේ ඔසප් සමයේ මතු විය හැකි රෝගී තත්වයන් සහ ඒවාට යෙදිය හැකි පිළියම් පිළිබඳව මඳක් සලකා බලමු.

ඔසප් සමයන්හිදී කාන්තාවන්ට තීවර ඇතිවිය හැකි රෝගී තත්වයන් වන මුහුණු රතු පැහැ ගැතිවීම උණ ඇතිවීම,, තීවර කන්ස්සල සහ කිපෙන සුළු ස්වභාවය ඇතිවීම වැනි දේ හෝමෝන ආදේශයෙන් වැළැක්විය හැකිවීම සැබෑවි. නමුත් හෝමෝනවලින් තොරවූ විකල්පයන් ද මේ සඳහා ඇත.

1. මුහුණ රත්පැහැ ගැන්වී දීප්තිමත් වීම

සිරුරේ ඇති ඊස්ට්රන් ප්‍රමාණය ශීඝ්‍රයෙන් පහතට වැටීමෙන් ද මොළයේ හයිපොතැලමස් ග්‍රන්ථිය මගින් සිරුරේ උෂ්ණත්වය පාලනය කිරීම සඳහා විධානයන් ලැබේ. අධික ලෙස දහදිය දැමීම සහ මුහුණ රත්පැහැ ගැනීම මෙහිදී දැකිය හැකි රෝගී ලක්ෂණයන් වේ.

මෙම තත්වයෙන් මිදීමට සිරුරට කෘත්‍රීම ඊස්ට්රන් ලබාදීම සෝයා නිෂ්පාත වර්ග බතල සහ අලවර්ග ලබාදීම වැනි කෘත්‍රීම තොවු ප්‍රතිකාර ක්‍රමයන් අනුගමනය කළ හැක.

2.යෝනි පෙදෙස වියළීම

සිරුරේ ඊස්ට්රන් ප්‍රමාණය අඩුවන කළ යෝනි පටකයන් වියළි බවට පත්වන අතර අපහසුව සහ වේදනාවට ද භාජනය වේ. ක්‍රමයෙන් කැසීම ද ඇතිවිය හැකි අතර කාන්තාවන් ඉතා අපහසුවට පත්විය හැක. මින් අත්මිදීම සඳහා යෝග්‍ය ආලේපන වර්ග භාවිතය මෙන් ම ඊස්ට්රන් හෝමෝනය වහනය කළ හැකි ඇදෙන සුළු මුදු යෝනියට ආදේශ කිරීම ද සිදු කළ හැක.

3. කන්ස්සල /කෝපාවිෂ්ඨ සහ කැලඹෙන සුළු ස්වභාවයන්

සිරුරේ ඊස්ට්රන් ප්‍රතිශතයේ ශීඝ්‍ර පහත වැටීම හේතුවෙන් කාන්තාවන්ට කන්ස්සල කෝපාවිෂ්ඨ හා කැලඹෙන සුළු ස්වභාවයන් ඇතිවිය හැකි අතර මානසික ආතතියන් ද ඇතිවීමට ඉඩ ඇත.

මීට අමතරව තිසියාකාරව තින්ද නොයෑම සහ අධික ලෙස දහදිය පිටවීමෙන් මොවුන් තවදුරටත් අපහසුතාවට පත්විය හැක.

මීට පිළියම් වශයෙන් භාවනා කිරීම වැනි සිරුර සන්සුන් කිරීමේ ව්‍යායාමයන් ද සිරුර සම්බාහානයට භාජනය කිරීම ද දැක්විය හැකි අතර



වඩාත් උග්‍ර අවස්ථාවන්වලදී විෂාද නාශකයන් භාවිත කිරීම වඩා යෝග්‍ය වනු ඇත.

කාන්තා සෞඛ්‍ය පිළිබඳ පුරෝගාමි සංවිධානය උක්ත මහල පර්යේෂණයන් හෙබවීම සැබෑවින්ම මුළු ලොවට ම සිදු කර ඇත්තේ ඉමහත් සේවා වකි. උක්ත පර්යේෂණයන්ගෙන් 10% කට ද වඩා මේ වන විටත් නිම වී ඇති අතර එකී ප්‍රතිඵලයන් අපට ගෙන දුන් නිගමනයන්ගෙන් මුළු කාන්තා ලොව ම දැනට ම මහත් සේ කැලඹී අවසාන ය. මෙකී පර්යේෂණයන්ගේ අවසන් නිගමනයන් දැන ගැනීමට මුළු ලොවේ ම කාන්තා බහුතරය පෙළ ගැසී ඇස් අයා බලා සිටින අතර පර්යේෂණයන් දිනෙන් දින සාර්ථකත්වයෙන් යුතුව ඉදිරියට ඇදෙමින් පවතී. ඒ කෙසේ නමුත් ඉතා වියදම් අධික දිගුකාලීනව සැලකූ කල සිරුරට එතරම් හිතකර නොවන හෝමෝන ප්‍රතිකාරයට වඩා යහපත් ඵලදායී ප්‍රතිකර්ම තාර රෝග වෙන හඳුන්වා දෙනු ලබන්නේ නම් එය අප හැමුන් ඉමහත් සන්තුෂ්ඨියට ඉවහල් වනු නොඅනුමාන ය.

**අනුවාදය  
රුවන් හන්දික**

**විශ්‍රාන්ති උපාය**

විශ්‍රාන්ති relaxation උපාය යන අරුතින් මිරිඳු සහරාවේ පළ වූ ලිපියක "වේගය අඩුකොට දිගු කල් ජීවන වෙන්ත" යනුවෙන් ලබා දෙන මහ-මග උද්යෝග පාඨය අත් කවරදකටත් වඩා අද බෙහෙවින් ම අපගේ ජීවිතය කෙරෙහි ප්‍රායෝගික බව පෙනී යන්නේ දිනපතා අසන්නට ලැබෙන හදිසි අතතුරු ගැන මොහොතකට සිතා බැලීමේදී ය. වර්තමානයේ පවත්නා අතීතාවනවේගී කලාල-ලකාරී ජීවන රටාව අපේ ස්නායු සංකීර්ණය කෙරෙහි ද අතිවාර්යයෙන් ම බලපාන හෙයින් එම තත්වයෙන් මිදී නිස්කලංකව එදිනෙද කටයුතුවල නිරතවීමට "විශ්‍රාන්තිය" පුරුදු පුහුණු කිරීම අවශ්‍ය බව ද එම ලිපිය මගින් අවධාරණ කරයි. ඒ සඳහා යෝජිත උපදෙස් මෙසේ ය.

1. ඔබ දිනපතා උදේ නින්දෙන් පිබිදීමට පුරුදු වී තිබෙන වේලාවට වඩා අඩු වශයෙන් විනාඩි පහ-ලොවකටවත් කලින් අවදිවෙන්න. එමගින් තවත් අතිරේක කෝපි කෝප්පයක් සඳහා කාලය ලැබෙනවා ඇත. උදෙන්ම අවදි වීම දවස ආරම්භ කිරීමට ඉතා යහපත් ක්‍රියා මාර්ගයකි.

2. වෙනදට වඩා වේලාසනින් අවදිවීම නිසා ලැබුණු කාලය උපයෝගී කර ගනිමින් දුම්රිය ස්ථානය හෝ බස් තැවතුම්පල කරා පයින් ම යන්න.(එය සිරුරට හොඳ ව්‍යායාමයක් ය) දුවමින් යන්නට එපා. ඔබ සේවාස්ථානයට තම පුද්ගලික වාහනයෙන්ම යන අයකු නම්, වාහන තදබදය පවතින වේලාවට කලබල නොවී වාහනය සෙමින් පදවන්න. දිවීමෙන් හෝ අධික වේගයෙන් රිය පැදවීමෙන් හෝ ඉතිරිවන අතිරේක විනාඩි පහක කාලයෙන් ඔබට ලැබෙන වාසිය කුමක්ද?

3. දිනපතා ගමන් කරන විට විතෝදය පිණිස කියවීමට සැහැල්ලු පොතක්, පතක්, හෝ සහරාවක් රැගෙන යන්න. එසේ තැනිතම් ගමනාන්තය දක්වා දෙනෙන් පියවාගෙන ම යන්න.

4. දිවා හෝජනය ගන්නා වේලාවේදීත් සවස පයින් ගමන් කරන විටදී හා ක්‍රීඩා කරන අවස්ථාවේදී ඔබේ මනස වෙහෙසීමෙන් වැළකීසිටින්න.

5. ඔබේ ආහාරවල වෙනුවේගී කිලමටයෙන් (emotional stresses) තොරව විවේකීව,,නිවිසැනසිල්ලේ ගන්න.

6.නින්දට යෑමට මත්තෙන් සිතේ පවතින කර-දර,කම්කටොළු ආදිය සිතීන් බැහැර කරන්න.ඒවා ගැන නොසිතන්න.කලබලකාරී හැඟීම් වලින් මිදීම තස සන්සුන් කරගන්න.ඔබේ සිරුරට මිදක් නිස්-කලංක වීමට අවකාශ සලසා දෙන්න.

7. වැඩිපුර කථා බහ කිරීමෙන් හැකිතාක් දුරට වැළකී සිටින්න.අඩුවෙන් කථා කළ තරමට මානසි-කව මෙන් ම ශාරීරිකව ද අපුරු තෘප්තියක් ලැබෙනු ඇත.

**අනුවාදක  
එඩ්වින් පතිරණ**