

# සෞඛ්‍ය සම්පන්න යුගය ඇරඹේ...

**අ**හස්වකාශ යුගය ඇරඹුණේ 60 දශකයේ යැයි අප පිළිගන්නා ආකාරයටම මිනිසාගේ සෞඛ්‍ය සම්පන්න යුගය ඇරඹෙන්නේ මේ සියවසේ සමග බවට අනාවැකියක් පැවසිය හැක. මිනිසාට වැළඳිය හැකි සකල ව්‍යාධීන්ම පරාජය කිරීමට මේ තරම් සාර්ථකය ක්‍රියාත්මක වන අවධියක් සොයා ගත නොහැකි තරම් ය. ඒ පිළිබඳ සාක්ෂි එකතු කරන්නෙකුට "ස්ටැටින්"(statin) යනු එක ගලෙන් කුරුල්ලන් දුසිමක් විතර බිම දැමිය හැකි විජ්ජා ගලක් බඳු වේ.



මේ එක ඖෂධය අද කොලස්ටරෝල්(Cholesterol) හීනිකාව මර්දනය කර ඇතුවා පමණක් නොව වයසත් සමග මොළයේ හටගන්නා ආබාධකාරී තත්ත්වයක් වන ඇල්ෂයිමර් (Alzheimer's) රෝගී තත්ත්වයත් ද, මොළයේ ස්නායු සම්බන්ධ මල්ටිපල් ස්කෙලරෝසියාව(Multiple Sclerosis) වැනි රෝගී තත්ත්වයන් පමණක් නොව අස්ථි දිරායාමේ (Osteoporosis) රෝගී තත්ත්වයන්ට ද සාර්ථකව යොදා ගත හැකි වෙනැයි පර්යේෂකයෝ බලාපොරොත්තු වන බව සිටිති.

එපමණක් ද, කීර්ටක ධමනි(Coronary artery) සම්බන්ධ රෝගී තත්ත්වයන්, මහා ධමනි කපාටයක් (අධි සඳු කපාට - aortic - valve) සම්බන්ධ රෝගී

තත්ත්වයන්ට සාර්ථකව පිළියම් කරනු ලැබූ "ස්ටැටින්" පිළිකා (Cancer) මර්දනයට පවා යොදා ගත හැකි වෙනු ඇතැයි ඔවුහු අපේක්ෂා තබා සිටිති. ඇමෙරිකාවේ ඉහළම අලෙවි වාර්තා තබා තිබෙන ඖෂධය මෙය වීමෙන්ම හුදෙක් මේ සුරංගනා කතාවක් නොවන බව ඔබට ඒත්තු යනු ඇත.

හෘදය රෝග කෙරෙහි බලපාන ප්‍රධාන සාධකයක් වශයෙන් රුධිරයේ අධික කොලස්ටරෝල් ප්‍රමාණයක් පැවතීම හඳුනා ගෙන වසර 40 ක් පමණ ඉක්ම ගොස් ඇතද ඒ පිළිබඳ සැලකිල්ලක් දැක්වීම ඇරඹු-

නේද ඒ සම්බන්ධව සිදු කෙරෙන පරීක්ෂණ සුලභ වූවේද 1980 ගණන් වලින් පසුවයි. ඒ පිළිබඳ හදිසි අවශ්‍යතාව මෑත භාගයේ නම් කැපී පෙනෙන ලෙස ඉහළ ගියේ වෛද්‍ය විශේෂඥයන් කොලස්ටරෝල් සංයුතිය අඩු කරන බෙහෙත් වර්ග තියම කිරීමට පටන් ගැනීමත් සමගය.

එපමණක් ද, ඇමෙරිකාවේ ජාතික සෞඛ්‍ය ආයතනය (NIH) කොලස්ටරෝල් සම්බන්ධව තිකුන් කළ උපදේශක සංග්‍රහයන් සමග එතෙක් පැවති කොලස්ටරෝල් අඩුකිරීමේ බෙහෙත් වර්ග භාවිතය

එක රැයින් දෙගුණ වූවා යැයි පැවසීම සාවද්‍ය නොවේ. අවුරුදු 45 ට අඩු අයගේ එම ඉල්ලුම සියයට 201 කින් මිලියන 12ක් පමණ දක්වා ද, අවුරුදු 65 දක්වා සහ ඊට වැඩි අයගේ ඉල්ලුම සියයට 131 කින් මිලියන 10 ක් පමණ දක්වා ද වැඩි විය. ඇමෙරිකාවේ ස්ටැටින් කෙරෙහි පැවති එම තත්ත්වය කොලස්ටරෝල් අඩු කිරීම සඳහා ආහාර-පානාදී ඖෂධ වර්ග සහිත අනිකුත් රටවලට ද එයාකාරයෙන්ම සාධාරණ නොවේ. මිලියන 12 ක කොලස්ටරෝල් බහුලතාවකින් යුක්ත ජනතාවක් සිටින

ප්‍රංශයේ ස්ටැටින් භාවිතය මිලියන 3 ක් පමණ වේ. මිලියන 20 ක්, අධික කොලස්ටරෝල් සහිත ජනගහනයක් වාසය කරන ජපානයේ ස්ටැටින් භාවිතා කරන්නේ මිලියන 4 ක පමණ ජනතාවකි. එසේ වුවත් ස්ටැටින් සම්බන්ධව කරනු ලැබූ පළල් පර්යේෂණ වාර්තාවක් 2001 දී තිකුන් විමෙන් අනතුරුව ස්ටැටින් භාවිතයේ ඉහළයාම වළක්වාලීමට කිසිදු බලවේගයකට හැකියාවක් නොලැබුණු බව පෙනේ. 20,000 ක් පමණ රෝගීන් සංඛ්‍යාවක් සම්බන්ධව වසර 8 ක් තිස්සේ පැවැත්වූ එම පර්යේෂණයෙන් අනාවරණය වූවේ හෘදයාබාධ (heart attack) හා මොළයට සම්බන්ධ ලේ තහරවල ලේ කැටින්තක් ගිරවීම නිසා ඇතිවන අසානයන් (Stroke) වැළඳීමේ ප්‍රවණතාව ඉතා අඩු වශයෙන් සියයට 25 කින් වත් අඩු කරන බවයි.

ඩබ්ල් බෙකන් විස් බර්ගර් ගිලින ජනතාවක් ඉන්නා ලෝකයට එය කෙතරම් ශුභදායී ආරංචියක් විනිදායි ඔබට සිතා ගැනීමට හැකියි තේද? 2003 මාර්තු වනවිට ඇමෙරිකා එක්සත් ජනපදයේ පමණක් වසර 2 ක් තුළදී ස්ටැටින් භාවිතය සියයට 32.5 කින් පමණ වැඩි විය. මේ දැනුවත් කිරීමේ මධ්‍යයේ පැවති අලෙවිකරණ උපක්‍රම හා වෙළෙඳ දැන්වීම්වලට ද ආශීර්වාද වේවා! (ඒ උදෙසා 2002 වසරේදී පමණක් ඇමෙරිකානු ඩොලර් බිලියන 1.4 ක් පමණ වැය කර තිබුණි.) පසුගිය වසරේදී පමණක් ලොව පුරා පැවති ස්ටැටින් අලෙවි ආදායම ඇමෙරිකානු ඩොලර් බිලියන 21.7 කි. වෛද්‍යවරුන් විසින් ලියනු ලැබූ ස්ටැටින් නිර්දේශයන් සංඛ්‍යාව මිලියන 118 ක් පමණ වේ. මේ සියලු සංඛ්‍යා ලේඛන ආදායම් සහ ලාභ පිළිබඳ ඉලක්කම් බව සත්‍යයකි. එහෙත් ස්ටැටින් නිසා නැවැත්වීමට හැකි වූ වේදනාවන් සහ පීඩාවන්ගේ සංඛ්‍යාව මිල කළ හැකිද? හෘදයාබාධ යනු දියුණු රටවල මරණ ඇතිකරනු ලබන ප්‍රධාන සාධකයයි. එය සෑම වසරකම එම රටවල මිලියන 3.5 ක ජීවිත සොරාගනී. මෙම නිර්දය සතුරාට පහර ගැසීම සඳහා අද මිනිසා සන්නක විශ්වාසනීයම ආයුධය බවට ස්ටැටින් පත්ව ඇත. ව්‍යායාම මගින් වේවා, ආහාර අඩුකිරීම මගින් වේවා



**දැනලක්ෂ සංඛ්‍යාත කොලස්ටරෝල් බාහුලයතාවකින් යුක්ත ජනතාවකට ස්ටැටින් සහනයක් විය. ඔවුන් කුමන වයස් කාණ්ඩයකට අයත් වුවත්, පාරම්පරිකවම කොලස්ටරෝල් බාහුලයතාවකින් පෙළෙන පවුලකට අයත් වුණත් ඔවුන්ගේ රුධිර වාහිනී අවහිර කරමින් හෘදයාබාධ සහ අසානයන් වැළඳීම කරා ඔවුන් දක්කන හරක කොලස්ටරෝල් (LDL) නම රුධිරයේ සෝදු හැර දැමීමට සාධනීය වෛද්‍ය නිර්දේශයක් ලෙස ස්ටැටින් එක්ව තිබීම කෙතරම් භාග්‍යයක් ද? වෛද්‍ය විශේෂඥයන්ට අනුව හෘදයරෝගයන්ගෙන් පිරෙන්නට තිබිය හැකි වූ රෝහල් වාර්ධවලින් විශාල රෝගීන් ප්‍රමාණයක් අඩුකරලීමට මෙමගින් හැකියාව ලැබී ඇත.**

රුධිරයේ පවත්නා තරක කොලස්ටරෝල් (LDL) ප්‍රමාණය අඩු කර ගැනීමට මුළු ජීවිත කාලයේදීවත් ලහාවිය නොහැකි සීමාවන්ට පවා ස්ටැටින් භාවිතයන් සමග ඉතා පහසුවෙන් ලහාවීමේ හැකියාව ලැබී ඇත.

දැනලක්ෂ සංඛ්‍යාත කොලස්ටරෝල් බාහුලයතාවකින් යුක්ත ජනතාවකට ස්ටැටින් සහනයක් විය. ඔවුන් කුමන වයස් කාණ්ඩයකට අයත් වුවත්, පාරම්පරිකවම කොලස්ටරෝල් බාහුලයතාවකින් පෙළෙන පවුලකට අයත් වුණත් ඔවුන්ගේ රුධිර වාහිනී අවහිර කරමින් හෘදයාබාධ සහ අසානයන් වැළඳීම කරා ඔවුන් දක්කන තරක කොලස්ටරෝල් (LDL) නම රුධිරයේ සෝදු හැර දැමීමට සාධනීය වෛද්‍ය නිර්දේශයක් ලෙස ස්ටැටින් එක්ව තිබීම කෙතරම් භාග්‍යයක් ද? වෛද්‍ය විශේෂඥයන්ට අනුව හෘදයරෝගයන්ගෙන් පිරෙන්නට තිබිය හැකි වූ රෝහල් වාර්ධවලින් විශාල රෝගීන් ප්‍රමාණයක් අඩුකරලීමට මෙමගින් හැකියාව ලැබී ඇත. එමෙන්ම ඉතා විශ්වාසනීයව කොලස්ටරෝල් මර්දනයට භාවිතා කළ හැකි ඖෂධයක් වී ඇති බවත් ඔවුහු ප්‍රකාශ කරති. ඔක්ස්ෆර්ඩ් විශ්ව විද්‍යාලයේ වෛද්‍ය රෝසි කොලින්ස් මහතා පවසන්නේ ස්ටැටින් වත්මන් ලොව ඇස්ප්‍රින් (aspirin) විය හැකි බවයි.

එසේ වුවත් ඔහුගේ ඒ නිර්භීත ප්‍රකාශය ස්ටැටින්වල අගය අවනත්සේරුවකට බඳුන් කිරීමකැසිද සිතිය හැක. මන්දයත් තව පර්යේෂණයන්ගෙන් ඔප්පු වෙමින් පවතින්නේ ස්ටැටින් අතිකුන් බොහෝ රෝගී තත්ත්වයන් කෙරෙහිද සාර්ථකව යොදා ගත හැකි ඖෂධයක් වෙනු ඇති බවයි. මොළයේ දිගුකාලීන ආබාධකාරී තත්ත්වයක් වන ඇල්ෂයිමර්(Alzheimer's) රෝගී තත්ත්වයන්ටද, මොළයේ ස්නායු සම්බන්ධ මල්ටිපල් ස්කෙලරෝසියානු (Multiple Sclerosis) රෝගී තත්ත්වයන්ටද සාර්ථක පිළියමක් වශයෙන් ස්ටැටින් යොදා ගත හැකි අතර එය අස්ටී දිරායාමේ ඔස්ටියෝපොරෝසිස්(Osteoporosis) රෝගී තත්ත්වයන්ට පවා සාර්ථකව ප්‍රති

එල පෙන්වන බවත්, පිළිකා සඳහා ද යොදා ගත හැකි ඖෂධයක් වශයෙන්ද බලාපොරොත්තු තබා ගත හැකි බවත් මේ පිළිබඳ නූතන පර්යේෂණයන් රාශියක් තිම කළ ඇමෙරිකා එක්සත් ජනපදයේ වෛද්‍ය පර්යේෂණ ආයතන කීපයක්ම විශ්වාසය පළ කර ඇත.

එසේ වුවත් මෙකී පර්යේෂණයන් බොහෝවක් පදනම් වී ඇත්තේ මිනිසුන් තමන්ගේ හුරුපුරුදු හා වර්ෂාවන් වෙනස් නොකරන්නේය යන දැඩි අඥන විශ්වාසය පදනම් කොට ගෙන බව පවසන වෛද්‍ය පර්යේෂකයෝද සිටිති. ඔවුන් ප්‍රකාශ කරන්නේ පෙනී මත යැපීමට මිනිසාට ඉඩ දුනහොත් ඔවුන් අලසයන්, කුසිතයන් වන බවයි. ඇත්තෙන්ම කිසිදු පෙත්තක් නොගිල කෑම බීම පාලනයෙන් හා ජීවන රටාවන් වෙනස් කිරීමෙන් පමණක් වුව ශරීරයේ තරක කොලස්ටරෝල් (LDL) ප්‍රමාණයන් සැලකිය යුතු මට්ටමකට අඩු කර ගත හැකි බව ඔවුන්ගේ මතයයි. හෘදය රෝගයන්ගෙන් පෙළෙන්නවුන් යොදාගෙන කරන ලද එවන් එක් පර්යේෂණයකට අනුව දිනපතා මධ්‍ය ප්‍රමාණයේ ව්‍යායාමයන්හි විනාඩි 30 ක් පමණ යෙදීමෙන් හා මේද අඩු හා එළවළු සහ පලතුරු වැඩි ආහාර අනුභවයෙන් පමණක් ශරීරයේ අහිතකර කොලස්ටරෝල් ප්‍රමාණය 40% කින් අඩුකර ගත හැකි බව වාර්තා විය. (ස්ටැටින් මගින් කරන ලද පර්යේෂණයන්හිදී මේ තත්ත්වය සියයට 25-60 දක්වා ප්‍රමාණයක් අඩු කර ගත හැකි බව වාර්තාව ඇත) ඔවුන් ප්‍රකාශ කරන්නේ පෙනී ගැනීම හිතන තරම් ලේසි කටයුත්තක් ද නොවන බවයි. එවන් පර්යේෂණයකින් සියයට 65 ක් පමණ ස්ටැටින් භාවිතා කරන්නවුන් වසරක් තුළදී ඉන් ඉවත්ව ඇති බව අනාවරණයව ඇත.

මේ පිළිබඳ මධ්‍යස්ථ මතධාරීන් පවා ප්‍රකාශ කරන්නේ වෛද්‍යවරුන් විසින් රෝගීන්ට ද තමන් විසින් තරක කොලස්ටරෝල්(LDL) අඩුකර ගැනීමට අවස්ථාවක් ලබා දිය යුතු බවයි. ඇත්තෙන්ම නීතිපතා ව්‍යායාමයන්හි යෙදීමෙන්, මේද අඩු ආහාර ගැනීමෙන් සහ එළවළු, පලතුරු වැඩි වශයෙන් ආහාරයට

ගැනීමෙන් තරක කොලස්ටරෝල්(LDL) අඩුකර ගත හැකිවීම සත්‍යයක් මුත් මාංශ හක්ෂකයන් වන අපට තම එය කළ නොහැක්කකී යැයි පවසන සංඛ්‍යාව ද සුළුපසු නොවන බව මෙහිදී සිතට ගත යුතුය.

හෘදය රෝගයන්ට පිළියම් කරන වෛද්‍යවරුන්ගේ පූර්ණ නිර්දේශය වන්නේද ජීවන රටාව සහ ආහාර කොලස්ටරෝල් අඩු කරන ප්‍රධාන අවිය කර ගත යුතු බවයි. ඒ ගැන කිසිදු සැකයක් නැත. තමුත් තිත්ත වූත් සත්‍යය නම් ජීවන රටාවන් හා

තම අප වැනි රටවල් ගැන කවර කතා ද?

ස්ටැටින් මගින් හෘදයාබාධ ඇතිවීමට තුඩු දෙන කොලස්ටරෝල් අඩු කරන බව සත්‍යයකි. එහෙත් හෘදයාබාධ ඇති කරන එකම සාධකය කොලස්ටරෝල් පමණක් නොවේ. අධික රුධිර පීඩනය, දුම්පානය, අධික තරබාරුව වැනි සාධකයන්ද ඒ කෙරෙහි බලපාන මුත් ඉන් ඇතිවිය හැකි අහිතකර තත්ත්වය නම් ස්ටැටින් මගින් අඩුවන්නේ නැත. ඒ නිසාම ඖෂධ භාවිතා කරනු ලැබුවේ වුවත් තරබාරුව අඩුකර ගැනීම,

ටරෝල් වැඩිවීමේ ප්‍රවණතාවක් ද පවතී. කෙසේ හෝ මෙම අහිතකර කොලස්ටරෝල් එක්රැස්වීමෙන් හෘදයට පිරිසිදු රුධිරය සපයන රුධිර වාහිනීවල කොලස්ටරෝල් තැන්පත්වීමෙන් හෘදයාබාධ සහ අසාන ඇතිවීම කෙරෙහි බලපාන මූල සාධකයක් බවට ඒ පත් වේ. කෙසේ නමුදු HDL හෙවත් හොඳ කොලස්ටරෝල් මගින් අහිතකර LDL කොලස්ටරෝල් රුධිරයෙන් ඉවත් කිරීමට කටයුතු කරන බැවින් එම ක්‍රියාකාරීත්වය වැඩි කිරීම මගින් තරක කොලස්ටරෝල් හෙවත් LDL රුධිරයෙන් ඉවත් කරමින් එය සෞඛ්‍යාරක්ෂිත තත්ත්වයෙන් පවත්වාගෙන යාමට බලයි.

ස්ටැටින් මගින් අක්මාවෙහි කොලස්ටරෝල් නිෂ්පාදනයට උපකාරී වන ප්‍රධාන එන්සයිමයක් වන HMG - Co A reductase නම් එන්සයිමයේ ක්‍රියාකාරීත්වය නැති කිරීම මගින් කොලස්ටරෝල් ප්‍රමාණය පහළ දැමීමට කටයුතු කරනු ලැබේ. ඒ හේතුකොටගෙන අක්මාවේ තරක කොලස්ටරෝල් (LDL) පිරිසිදු කිරීමේ ක්‍රියාකාරීත්වය ද ඉහළ මට්ටමකින් පවත්වාගෙන යාමේ හැකියාව ලැබේ. අතින් අතට, ස්ටැටින් මගින් අක්මාව තුළ තරක කොලස්ටරෝල් (LDL) ඉවත්කරන ව්‍යුහ (receptors) වැඩි කිරීමට කටයුතු කරනු ලබන බැවින් එම අතිරික්ත ව්‍යුහයන් (receptors) අහිතකර කොලස්ටරෝල් (LDL) රුධිරයෙන් ඉවත් කිරීමට කටයුතු කිරීම මගින්ද කොලස්ටරෝල් අඩු කරමින් සෞඛ්‍යාරක්ෂිත තත්ත්වයට ගෙන ඒමට කටයුතු කරනු ලබයි. එපමණක් නොව, නූතන පර්යේෂණ මගින් අනාවරණය වී ඇති පරිදි ස්ටැටින් මගින් ශරීරයේ නිපදවන C-reactive protein (CRP) නම් ප්‍රෝටීනය අඩු කිරීමට කටයුතු කරන බවද හෙළිවී ඇත. ශරීරයේ ප්‍රදහනාරී තත්ත්වයක් වනා දැනවන මෙම ප්‍රෝටීනය ඉහළ මට්ටමක පැවතීම හෘදයාබාධ වැළඳීමේ අවධානම වැඩි කරන්නක් බව පෙනී ගොස් ඇති බැවින් ස්ටැටින් ඊට එරෙහිවද සාධනීය අරගලයක යෙදෙයි. මීට අමතරව කොලස්ටරෝල්

**ඔවුන් ප්‍රකාශ කරන්නේ පෙනී මත යැපීමට මිනිසාට ඉඩ දුනහොත් ඔවුන් අලසයන්, කුසිතයන් වන බවයි. ඇත්තෙන්ම කිසිදු පෙත්තක් නොගිල කෑම බීම පාලනයෙන් හා ජීවන රටාවන් වෙනස් කිරීමෙන් පමණක් වුව ශරීරයේ තරක කොලස්ටරෝල් (LDL) ප්‍රමාණයක් සැලකිය යුතු මට්ටමකට අඩු කර ගත හැකි බව ඔවුන්ගේ මතයයි. හෘදය රෝගයන්ගෙන් පෙළෙන්නවුන් යොදාගෙන කරන ලද එවන් එක් පර්යේෂණයකට අනුව දිනපතා මධ්‍ය ප්‍රමාණයේ ව්‍යායාමයන්හි විනාඩි 30 ක් පමණ යෙදීමෙන් හා මේද අඩු හා එළවළු සහ පලතුරු වැඩි ආහාර අනුභවයෙන් පමණක් ශරීරයේ අහිතකර කොලස්ටරෝල් ප්‍රමාණය 40% කින් අඩුකර ගත හැකි බව වාර්තා විය.**

ආහාර පුරුදු වෙනස්කර ගැනීම යනු හිතන තරම් ලේසි කටයුත්තක් නොවන බවයි.

ස්ටැටින් භාවිතය තුළින් තමන්ට කෑම අරුචිය වැනි ආබාධ වැළඳී වෙනත් ප්‍රතිකාර ක්‍රම සොයා ගිය බොහෝ අය ද යළි හෘදය රෝග සමග වාට්ටුවට පැමිණී විට ස්ටැටින් භාවිතා කරනු කොතෙකුත් දක්නට පුළුවන.

අධික තරබාරුව, දියවැඩියාව වැනි ආහාර පාලනය හා ව්‍යායාම තුළින් වලකාලිය හැකි තත්ත්වයන්ට වුව දියුණු රටවල පවා දිනපතා විනාඩි 30 ක ව්‍යායාමයන්හි යෙදෙන සංඛ්‍යාව සියයට හතළිහ ඉක්මවන්නේ නැති බව හෙළිවී ඇත්-

දිනපතා ව්‍යායාම කිරීම, සංතෘප්ත මේදය අඩු ආහාර ගැනීම හා අඩු කොලස්ටරෝල් සහිත ආහාර රටාවකට හුරුවීම වැනි සාධකයන්ගේ අගය අඩුවන්නේ නැත.

සෛල පටක හා හෝමෝන ගොඩගැන්වීම සඳහා කොලස්ටරෝල් අවශ්‍යයයි යනු සත්‍යයකි. එහෙත් අක්මාවේ ක්‍රියාකාරීත්වය තුළින් ශරීරයට අවශ්‍ය කොලස්ටරෝල් ප්‍රමාණයන් නිපදවනු ලබයි. ප්‍රශ්නය මතුවන්නේ අප ගන්නා සංතෘප්ත මේදය සහිත ආහාර ආදිය මගින් ශරීරයේ තරක කොලස්ටරෝල්(LDL) ප්‍රමාණය වැඩි කිරීමක් සමගය. එමෙන්ම පාරම්පරිකව එන තරක කොලස්-

අඩු කරන නව ඖෂධ වර්ග ද අද සොයා ගනිමින් පවතින අතර ඒවා සමග ගත හැකි ඖෂධයක් වශයෙන් ද ස්ට්‍රොක් භාවිතා කරනු දක්නට ලැබේ. අනාවරණිත සියයට 1 ක් පමණ වන අක්මා ආබාධකාරීත්වයක් හැරුණු කොට ස්ට්‍රොක්වල ක්‍රියාකාරීත්වය ඉතා විශ්වාසදායී බව පැවසිය හැකිය.

ස්ට්‍රොක් මගින් ප්‍රතිකාර කරනු ලබන ප්‍රධාන රෝගී තත්ත්වයක් වශයෙන් කිරීටක ධමනි සම්බන්ධ රෝගී තත්ත්වයන් (coronary artery disease) කැපී පෙනේ. ස්ට්‍රොක් භාවිතයත් සමග රුධිරයේ පවත්නා කොලස්ටරෝල් අඩු වේ. එබැවින් ධමනිවල කොලස්ටරෝල් තැන්පත්වීම අඩු වෙන අතර හෘදයට පිරිසිදු රුධිරය සපයන රුධිර වාහිනී හොඳින් පිරිසිදුවීම සිදුවේ. එමගින් හෘදයාබාධ (heart attack) හා අඝාතයන් (stroke) වැළඳීමේ ඉහළ ප්‍රවණතා ඇති අයගේ රෝගයට ගොදුරුවීමේ අවදානම ඉතා අවම වශයෙන් හතරින් එකකින්වත් පහත හෙළීමට ස්ට්‍රොක් මගින් හැකිවී ඇති බව හෙළිදරව් වී ඇත.

මහා ධමනි කපාට (අධ සඳ කපාට) සම්බන්ධ රෝගී තත්ත්වයන් (Aortic - Valve disease) සියයට 50 කින් පමණ වළක්වාලීමට ස්ට්‍රොක් උපකාරවත් වී ඇති බවද අනාවරණයව ඇත. ඇගපුරා පිරිසිදු රුධිරය හෘදයෙන් රැගෙන යන මහාධමනි කපාටයන් (අධ සඳ කපාට) ඝනකම් වීම නිසා ඇතිවන හෘද අකරණීය (heart failure) තත්ත්වයක් නිසා ශරීරය පුරා පිරිසිදු ලේ සැපයීම අඩු වේ. ඒ හේතුකොටගෙන හෘදයාබාධ, වකුගඩු ආබාධ, අක්මාවේ ආබාධ වැනි ආබාධයන්ට ගොදුරුවීමට ඇති හැකියාව වැඩිවේ.

ඒයට ප්‍රතිකාර වශයෙන් සැත්කම් මගින් කපාට අලුත්වැඩියා කිරීමට හෝ තව කපාට බද්ධයන් කිරීමට සිදු වේ. ස්ට්‍රොක් සැත්කම්වලින් තොරව රෝගී තත්ත්වයන් සුවපත් කිරීමට උපකාරවත් වේ.

මොලයේ ඇතිවන ආබාධකාරීත්වයක් වන ඇල්ෂයිමර් (Alzheimer's) රෝගී තත්ත්වයන්ට ගොදුරුවීමේ අවදානම

තම ස්ට්‍රොක් භාවිතා කරන්නන් අතර සියයට 39 කින් පමණ අඩුවී ඇති බව සොයාගෙන ඇත. ඇල්ෂයිමර් (Alzheimer's) රෝගී තත්ත්වයක් පෙන්නවන එක් ප්‍රධාන සාධකයක් වන්නේ මොලයේ පටකවල ඒ - බීටා ඇමිලොයිඩ් (A-beta amyloid) ප්‍රෝටීනය බැඳීමයි. ස්ට්‍රොක් මගින් මෙම ඇමිලොයිඩ් ප්‍රෝටීනය සෑදීම වළක්වන්නේ එම ප්‍රෝටීනය සෑදීමට උපකාරී වන කොලස්ටරෝල් ස්ට්‍රොක් මගින් අඩු කරන බැවිනි.

වගෙන තහර පටකවලට සිදුකරනු ලබන හානිය වළක්වයි. කරන ලද පර්යේෂණයකට අනුව ස්ට්‍රොක් හේතු කොට ගෙන මොලයට සිදුවන හානිකර තත්ත්වයන් සියයට 40 කින් පමණ අඩුකර ගැනීමට හැකිවන බව හෙළිදරව් විය. එසේ වුවත් මුළුමනින්ම අකර්මන්තව වළක්වාලීමට මෙය සමත්වේද යන්න පැවසීමට තවත් ටික කාලයක් ගතවනු ඇත.

ස්ට්‍රොක් අස්ථි බිඳීම (Bone fractures) කෙරෙහි ද ලගඳීම

**ප්‍රොස්ට්‍රේට් ග්‍රන්ථිය හා අක්මාව ආශ්‍රිත පිළිකා සඳහා විශේෂයෙන් එම අවදානම අඩුව ඇති බවත් මෙහිදී දැක ගත හැකි වුණි. එහෙම වුනත්, දැනට ඒ සම්බන්ධව සිදු කෙරී ඇති එකම පර්යේෂණය එය බැවින් එම තත්ත්වය වෙනත් පර්යේෂණයන්හිදී සාමාන්‍යමය එහෙම හැත්නම් නිෂේධාත්මක වීමට ද බැරි නෑ. කෙසේ වුවත්, එකී පර්යේෂණයේ දත්ත විශ්ලේෂණය තම පෙන්වා දී ඇත්තේ යහපත් වූත්, බලාපොරොත්තු සහගතවූත් ධනාත්මක ප්‍රතිඵලයන්මය**

නුතන පර්යේෂණයන් අනුව ස්ට්‍රොක් ක්‍රියාකාරීත්වය අද මල්ටිපල් ස්කෙලරෝසියාව (Multiple sclerosis) වැනි රෝගී තත්ත්වයන්ට පවා සාර්ථකය යොදා ගත හැකි බව අනාවරණයව ඇත. මොලයට සම්බන්ධ ස්නාභුවල පවත්නා දිගුකාලීන රෝගී තත්ත්වයක් වශයෙන් මල්ටිපල් ස්කෙලරෝසියාව (MS) හඳුන්වා දිය හැකිය. ශරීරයේ ස්වයං ප්‍රතිශක්තිකරණයේ හටගන්නා ආබාධකාරී තත්ත්වයක් හේතුකොට ගෙන ස්නාභුවල ආවේග ගමන් කරන වේගය වැඩිකරන ස්නාභු වටා එකී ඇති මයිලින් (Myelin) තම ලිහිසි ද්‍රව්‍යය ඇතිවීම තවකී. එබැවින් පණිවුඩයක් මොලය කරා ගමන් කිරීමට ගතවන කාලය වැඩි වේ. ස්ට්‍රොක් මගින් ශරීරයේ ස්වයං ප්‍රතිශක්තිකරණයේ හටගන්නා ආබාධකාරී තත්ත්වය හේතුකො-

යොදගත හැකි වේද? ඔව්, මූෂික වර්ගයට අයත් ලැටිගාන සතුන් යොදගෙන කරන ලද පර්යේෂණයකදී තම එවැනි ශක්තියක් සොයාගත හැකි වූහි. එහිදී අනාවරණය වූවේ ස්ට්‍රොක් මගින් උතුන්ගේ අස්ථි ගොඩගැන්වීම වර්ධය වූ බවයි. ඉතින්, එලෙස තම, මේ තත්ත්වය මානවයා කෙරෙහි යොදගත හැකි වූනොත්? එසේ නම් ම ස ' ටි යෙ ඊ පෙ ටා - රෝසිස් (Osteoporosis) හෙවත් අස්ථි දිරායාමේ තත්ත්වයන්ට යොදගත හැකි නව ප්‍රතිකාර විධියක් මානවයා සොයා ගන්නා වනු ඇත. මෙතෙක් භාවිතා කරන අස්ථි දිරායාම වලක්වා ගැනීමේ ප්‍රතිකාර ක්‍රම වෙනුවට එදිනදී අස්ථි වර්ධනය කර ගැනීමේ ප්‍රතිකර්ම මිනිසා ආදේශ කර ගනු ඇත.

කාගෙන් ගැලවුනත් පිළිකා (cancer) මාරයාගෙන් තම ගැලවෙන්න

බැරිවේ කියල නේද ඔබ මෙතරම් කාලයටක් හිතා හිටියෝ ඒත්, කරන ලද පර්යේෂණයකට අනුව හෙළිවූවේ වසර 4 ක් හෝ ඊට වඩා වැඩි කාලයක් ස්ට්‍රොක් ගනු ලැබුවන්ගේ පිළිකා සෑදීමේ අවදානම සියයට 40 කින් පමණ අඩුවී ඇති බවයි. ප්‍රොස්ට්‍රේට් ග්‍රන්ථිය හා අක්මාව ආශ්‍රිත පිළිකා සඳහා විශේෂයෙන් එම අවදානම අඩුව ඇති බවත් මෙහිදී දැක ගත හැකි වූණි. එහෙම වුනත්, දැනට ඒ සම්බන්ධව සිදු කෙරී ඇති එකම පර්යේෂණය එය බැවින් එම තත්ත්වය වෙනත් පර්යේෂණයන්හිදී සාමාන්‍යමය එහෙම හැත්නම් නිෂේධාත්මක වීමට ද බැරි නෑ. කෙසේ වුවත්, එකී පර්යේෂණයේ දත්ත විශ්ලේෂණය තම පෙන්වා දී ඇත්තේ යහපත් වූත්, බලාපොරොත්තු සහගතවූත් ධනාත්මක ප්‍රතිඵලයන්මය.

ඉතින් එසේනම්, තව සියවසේ ඇස්ප්‍රින් පෙත්ත බවට ස්ට්‍රොක් පෙත්ත පත්වෙන දිනය වැඩි ඇතක නෑ වගේ නේද?

කොහොම තමුත්, මේ ලිපිය අවසන් කිරීමට පලමුව සුද්දන්ගේ ප්‍රස්ථාව පිරුළක් මදක් වෙනස් කිරීමට ඔබගෙන් අවසර පතමි. ප්‍රස්ථාව පිරුළ තම "An apple a day keeps the doctor away" යන්නයි. එහි වචනාර්ථය වන්නේ "දිනපතා ඇපල් ගෙඩියක් කාම වෛද්‍යවරයා ඇතිත් තැබීමක් වන්නේ ය" යන්නයි. එහි ගම්‍යර්ථය වන්නේ,

"දිනපතා පලතුරු අනුභව කිරීම සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් ගෙනදේ" යන්නයි. අපි එය දිනපතා ස්ට්‍රොක් පෙත්තක් ගැනීම වෛද්‍යවරයා ඉවත් කිරීමට තුඩුදේ" යන වචනාර්ථයද, "දිනපතා ස්ට්‍රොක් භාවිතා කිරීම සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් ලබාදේ" යන ගම්‍යර්ථයද වන පරිදි එය වෙනස් කරමු. කොටින්ම අනාගතයට යෝග්‍ය විය හැකි පරිදි අපි එය මෙලෙස වෙනස් කරමු." ඒ STATIN A DAY KEEPS THE DOCTOR AWAY"

□  
**රත්න පතිරණ**  
NEWSWEEK ඇසුරෙනි.