

විද්‍යාව

**මිනිසුන් රෝගාතුර වීම වෙන පැමිණෙනවා වඩා හෘදරෝග විශේෂඥයකු ලෙස මා නම් වඩා කැමති වන්නේ ඔවුන් නිරෝගීව හොඳින් ජීවත් වනවා දැක්වීමයි. පසුගිය දශක 4ක කාලය තුළ හෘද රෝගීන්ගේ ප්‍රමාණය වැඩිවෙමින් පවතින බව පෙනී ගොස් තිබේ. මේ අප ලබනව්‍යායයි කියන දියුණුව සඳහා ගෙවියයුතු බරපැන දැයි විමසිය යුතුව ඇත. මෙම ලිපිය ලිවීමෙන් මා බලාපොරොත්තු වන්නේ හෘදයාබාධ ඇති වීමට හේතුකාරක එළිදක්වා ඒවා බලපවත්වන ආකාරය හා වැළකී සිටිය හැක්කේ කෙසේද යන්න පැහැදිලි කොට මිනිසුන් සුවිත මුදිත කිරීමයි.**

තවත් කරුණක් නම් නම පවුලේ අය ඊට ගොදුරු නොවන අයුරින් ප්‍රවේශම් වීමට උත්තරු කරවීමයි. හෘදයාබාධයේ රෝග ලක්ෂණ පහල-වන අවස්ථාව වන විට රෝගය බොහෝ දුර ගොස් තිබෙන්නට පිළිවන. මෙය බාල වියේ දී ඇරඹී අනු-ක්‍රමයෙන් වැඩි දියුණු වන නිසා වළක්වාලීම ඇර-ඹිය යුත්තේ බාල වියේ සිටය. හෘදයාබාධයක ප්‍රධාන හේතුකාරක ලෙස අධි රුධිර පීඩනය, වස්තු ලිපිඩ අසාමාන්‍යතා දුම්බීම, තරබාරුව, දිය-වැඩියාව, ආරය, හිමොසිස්ටින් ප්‍රමාණය වැඩි වීම, ව්‍යායාම නොගැනීම, මානසික ආතතිය, පිරිමි බව, මහලුම් යනාදිය පෙන්වා දිය හැකිය. ඉහත සඳ-හන් කරුණු වලින් වැඩි කොටසකට හිමිකම් කියන යමකු වේද ඔහු වැඩියෙන්ම හෘදයාබාධ-යනට ගොදුරු වීමේ අවදානමට ලක්වන තැනැත්-තාය.

අධි රුධිර පීඩනය, LDL(අයහපත්) කොලෙස්ටරෝල් ඉහල මට්ටමක පවතින දුම්බි-මෙහි ද ඇබ්බැහි වූවකු අධි රුධිර පීඩනය ඇතිLDLකොලෙස්ටරෝල් මට්ටම ද වැඩි එහෙත් දුම් නොබොන අයකුට වඩා හෘදයාබාධ-යනට ගොදුරු වීමේ අවදානම වැඩි වේ. එසේම දියවැඩියාව, තරබාරුව ඇති අලස දිවිපෙවෙතක් ගෙවන අය දියවැඩියාව හා තරබාරුව ඇත්ත ක්‍රියාකාරී පුද්ගලයකුට වඩා හෘදයාබාධයනට ගොදුරු වීමේ අවදානම වැඩිය. ආරය, පිරිමිබව,

# හෘදයාබාධ වළක්වාලිය හැක්කේ කෙසේද ?

වෛද්‍ය ඩී.පී.අතුකෝරාල

වයසට යාම අපට වෙනස් කළ නොහැකිමුත් දුම්-බීම, තරබාරුව, අධි රුධිර පීඩ-නයLDLකොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණය අධික වීම යනාදිය අපට පාලන කළ හැකිය.

හෘදයාබාධ වැළැක්වීම සඳහා ප්‍රථමයෙන්ම ගතයුතු පියවර වන්නේ පවුලේ වෛද්‍යවරයා ලවා පූර්ණ පරීක්ෂාවක් කරවා ගැනීමය. ඔහු ඔබගේ උස බර, රුධිර පීඩනය, මැන බලා ඊ. සී. ජී. ලිපිඩ මට්ටම රුධිර සීනි මට්ටම වැනි පරීක්ෂාවක් කරවා ගැනීම සඳහා පිලිගත් රසායනාගාරයක් වෙත ඔබ යොමු කරනු ඇත.

අධි රුධිර පීඩනය : මෙය බොහෝවිට නිසි වේලාවට හඳුනා ගත්තේ නැත. මෙම ආබාධය නිසා හෘදයාබාධ, ආසානය, හෘද අකරණය, වකුගඩු ආබාධ වැනි තත්වයන් ඇතිවිය හැකිය. වයස ගැන නොතකා රුධිර පීඩනය 90/140 මට්ටම පවත්වාගෙන යාමට ඔබේ වෛද්‍යවරයා උත්සාහ ගනු ඇත.

දුම්බීම : මෙය බහුලව දක්නට ලැබෙන හේතු-කාරකයකි දුම්කොළුවල ඇති නිකොටින්, කාබන් මොනොක්සයිඩ් සහ අනෙකුත් විෂ සහිත සංයෝග ඔබගේHDL(යහපත්) කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම පහත දමනු ඇත.LDLකොලෙස්ටරෝල් මට්ටම ඉහල දමයි. රුධිරය කැටිගැසීමේ ස්වභා-වය වැඩි දියුණු කරයි. රුධිර පීඩනය ද වැඩි කරන අතර හදවත වේගයෙන් ක්‍රියා කිරීමට සලස්වයි.

LDL(අයහපත්) කොලෙස්ටරෝල්: මේවා ඉහල මට්ටමක තිබීම සෞඛ්‍යයට බෙහෙවින් අහිත-කරය. මට්ටම 100 ට වැඩි නම් එය අඩු කරගන්නා ලෙස ඔබේ වෛද්‍යවරයා ඔබට උපදෙස් දෙනු ඇත. ස්ටැටින් වැනි බෙහෙතක්ද තියම කරනු ඇත.

HDL(හිතකර) කොලෙස්ටරෝල් අඩුවීම : මේවා මි.ග්‍රෑ. 40 වැඩි විය යුතුය. සුරෝපයේ වෙසෙන අයට වඩා ආසියාතික රටවල වෙසෙන අයගේ මට්ටම සාමාන්‍යයෙන් අඩුය. අවශ්‍ය ප්‍රමා-ණය අඩු නම් කෙසේ හෝ වැඩිකර ගතයුතුය. දුම්-බොන්නෙක් නම් ඉන් වැළකී සිටීම, නීති පනා ව්‍යායාම ගැනීම, තරබාරුව අඩුකර ගැනීම, ඒ සඳහා ගතයුතු පියවර වේ. ආහාර බහු අසංතෘප්ත මේදය සහිත එළවළු තෙලින් දැඩි ලෙස බැඳ ආහා-

රයට ගැනීම නිසා ද HDLකොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණය අඩුවන බව අමතක නොකළ යුතුය.

ට්‍රයිග්ලිසිඩ් ප්‍රමාණය වැඩිවීම : මෙම තත්වයද හෘදයාබාධ ඇති වීමට ප්‍රධාන හේතු-කාරකයක් ලෙස පිලිගැනේ. මේවා 150 ට අඩුවෙන් තිබිය යුතුය. වැඩි වී ඇති බවක් පෙනේ නම් නිතර ව්‍යායාම ගන්නා ලෙසත්, රුධිර සීනි ප්‍රමාණය සාමාන්‍ය මට්ටමට පවත්වාගෙන යන ලෙසත්, මත්පැන් ගැනීම පාලනය කරන ලෙසත්, බර අඩු-කරගන්නා ලෙසටත් ඔබේ වෛද්‍යවරයා ඔබට උපදෙස් දෙනු ඇත.

දියවැඩියාවමෙම රෝග තත්වයද හෘදයාබාධ කැඳවයි. රෝග ලක්ෂණ පහලවීමට කලකට පෙර ඔබේ වෛද්‍යවරයාට මෙය හඳුනාගත හැකිවනු ඇත. දියවැඩියා රෝගීන්ට අතුරු ආබාධ වශයෙන් හෘද නාල සහ වීම හා ට්‍රයිග්ලිසිඩ් වැඩි වීමද ඇතිවන නිසාLDLකොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණය වැඩිවිය හැකිය.

තරබාරුව මෙම තත්වය නිසා හෘදයාබාධ අධි රුධිර පීඩනය, කොලෙස්ටරෝල් සහ ට්‍රයිග්-ලිසිඩ් ප්‍රමාණය වැඩි වීම වැනි තත්වයන් ඇතිවිය හැකිය. කැලරි වැඩියෙන් ගැනීම තවතා පිෂ්ඨාධික ආහාර ද පාලනය :කාට නීතිපනා ව්‍යායාම ගැනීමට වෛද්‍යවරයා උපදෙස් දෙනු ඇත.

ව්‍යායාම:කය වෙහෙසා වැඩිකරන අය ලෙහෙසියෙන් හෘදයාබාධවලට ගොදුරු නොවේ. ව්‍යායාම ගැනීම ජ්‍යෙෂ්ඨයන් වන්නේ එබැවිනි.

ආතතිය එදිනෙද කටයුතු නිසා ඇතිවන ආත-තිය හා කාංසාව හෘදයාබාධ කැඳවයි. උත්ත-තිකාමය කලහකාරී බව මෙන්ම තරඟකාරී අයට කල්යාණමේ දී හෘදයාබාධවලට ගොදුරු වීමේ අතද-නම වැඩිවේ.

හොමොසිස්ටින් :මේවා රුධිරයේ වැඩියෙන් තිබීම ද අහිතකරය. විටමින් හා ෆෝලික් අම්ලය ගැනීමට උපදෙස් දෙන්නේ මේ නිසාය.

ඔබ වයස 40 ඉක්මවුවෙන් නම්, ඔබ පවුලේ අයකු හෘදයාබාධයකට ගොදුරු වී ඇත්නම්, අධි රුධිර පීඩනය හෝ දියවැඩියා රෝගයෙන් පෙළෙන්නේ නම් පවුලේ වෛද්‍යවරයා හමුවී පරීක්ෂා කරවා ගන්න. □