



බෝ නොවන රෝග වළක්වා ගනිමු

උණ, කැස්ස, හෙම්බිරිස්සාව වැනි තත්වයක් ඔබට ඇති වූ අවස්ථාවක් මතක ද? මෙසේ රෝග තත්වයක් ඇති නොවූ කෙනෙක් සොයා ගැනීම උගහටය. එවැනි අවස්ථාවල දී “මෙය කාගෙන් බෝවුණා දැයි” ඔබ සිතන්නට ඇත. බොහෝ විට ඔබට වැලඳෙන්නට ඇත්තේ බෝ වන රෝගයකි. ඒ බැක්ටීරියා, වෛරස් වැනි විෂබීජ මගින් සෑදෙන රෝගයි. එනමුත් එසේ රෝගකාරක මගින් බෝ නොවන රෝග කාණ්ඩයක් ද ඇත. නිරන්තරයෙන් ම විවිධ ලෙඩ රෝගවලින් වැළකීමේ අභියෝගයට මුහුණ දීමට ද ඔබට සිදු වේ. ඒ සඳහා ඔබ මෙම රෝග පිළිබඳ දැනුම්වත් විය යුතු ය.

හයවන ශ්‍රේණියේ දී ඔබ රෝග, රෝග වැළැක්වීමේ ක්‍රම, සහ රෝග වැළඳීම නිසා ඇති වන අහිතකර තත්වයන් ඉගෙන ගත්තා මතක ද?

බෝ නොවන රෝග සහ ඒවායින් වැළකී සිටීමට අවශ්‍ය යහපත් ජීවන රටා හඳුනා ගැනීමට මෙම පාඩමෙන් ඔබට අවස්ථාව ලැබේ.



බෝ නොවන රෝග

බෝ නොවන රෝග යනු විෂබීජ මගින් අසාදනය නොවන, පුද්ගලයකුගෙන් තවත් පුද්ගලයකුට බෝ නොවන රෝගයි. මෙම රෝග ශරීරයේ විවිධ ක්‍රියාවලීන්ගේ වෙනස්කම් නිසා ඇති වේ. යහපත් ජීවන රටාවන් අනුගමනය කිරීමෙන් මේ රෝග බොහොමයක් වළක්වා ගත හැකි ය.



භෞතික වලංගු

ඔබ දන්නා රෝග තත්ව නම් කර ඒවා ගුරුතුමා හෝ ගුරුතුමියගේ උදවු ඇතිව බෝවන රෝග හෝ බෝ නොවන රෝග ලෙස වර්ග කරන්න.

බෝ නොවන රෝග තීව්‍ර හා නිදන්ගත රෝග ලෙස වෙන් කළ හැකි ය.



තීව්‍ර රෝග යනු හදිසියේ හටගන්නා කාලකාලික රෝග තත්වයි. මේවායින් සම්පූර්ණ සුවය ලැබිය හැකි නමුත් තත්වයේ බරපතලකම අනුව පසුව ආබාධ පැවතිය හැකි ය.

නිදන්ගත රෝග යනු කායික ක්‍රියාවලීන්ගේ වෙනස්කම් නිසා ඇති වන දිගු කල් පවතින රෝග තත්වයි. මේවාට දීර්ඝ කාලීනව ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය වේ. නිසි ප්‍රතිකාර දිගට ම ලබා ගැනීමෙන් මේ තත්ව පාලනය කර ගත හැකි ය.

බෝ නොවන රෝග

තීව්‍ර (acute)

- විෂවීම්
- සර්ප දෂ්ට
- සතුන් සපාකෑම්
- විදුලිසැර වැදීම්
- අනතුරු නිසා ඇති වන තුවාල හෝ ආබාධ

නිදන්ගත (chronic)

- දියවැඩියාව
- අධික රුධිර පීඩනය
- පිළිකා
- හෘද රෝග
- ආසානය (අංශභාගය)
- චකුගඩු රෝග
- මානසික රෝග



15.1 රූපය



15.2 රූපය



බෝ නොවන රෝග සඳහා හේතු වන සාධක

බෝ නොවන රෝග සඳහා හේතු වන සාධක වෙනස් කළ හැකි සාධක හා වෙනස් කළ නොහැකි ලෙස වර්ග කළ හැකි ය.

අපි උදාහරණයක් ලෙස අධික රුධිර පීඩනය ගනිමු. වයස වැඩි වන විට මෙම රෝග තත්වය ඇති වීමේ ප්‍රවණතාවක් ඇත. වයස යනු අපට වෙනස් කළ නොහැකි සාධකයකි. එහෙත් ශරීර ස්ථුලභාවය, ව්‍යායාම නොකර අක්‍රීය ජීවන රටාවක් අනුගමනය කිරීම, ක්ෂණික ආහාර හා අධික ලෙස ලුණු පරිභෝජනයට පුරුදු වීම වැනි අධික රුධිර පීඩනයට හේතු වන අනිකුත් සාධක ලෙහෙසියෙන් ම මගහරවා ගත හැකි ය.



15.3 රූපය

15.1 වගුව - බෝ නොවන රෝග සඳහා හේතු වන සාධක

වෙනස් කළ හැකි සාධක	වෙනස් කළ නොහැකි සාධක
<ul style="list-style-type: none"> ■ සෞඛ්‍යවත් නොවන ආහාර රටා ■ ක්ෂණික ආහාර, මේදය වැඩි ආහාර, ලුණු, සීනි අධික ආහාර පරිභෝජනය ■ ව්‍යායාමවල නිරත නොවීම ■ දුම් පානය කිරීම ■ මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය ■ මානසික ආතතිය 	<ul style="list-style-type: none"> ■ වයස ■ ස්ත්‍රී/පුරුෂ බව ■ ජානමය හේතු (ආරය)



බෝ නොවන රෝග වළක්වා ගැනීමේ වැදගත්කම

යම් කෙනෙකු රෝගී තත්වයකින් පෙළෙන විට එම පුද්ගලයාට, පවුලේ සාමාජිකයින්ට හා රටට ආර්ථික හා සමාජීය දුෂ්කරතාවලට මුහුණපෑමට සිදු වේ.

රෝගී තත්වයකින් පීඩා විඳීමට සිදු වීම එම පුද්ගලයාට හා පවුලේ අයට මානසික පීඩනයක් ඇති කරයි.

බෝ නොවන නිදන්ගත රෝග සම්පූර්ණයෙන් සුව කිරීමට අපහසු නිසා දීර්ඝකාලීන ප්‍රතිකාර අවශ්‍යය. වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර, පරීක්ෂණ හා ඖෂධ සඳහා එම රෝගීන්ට විශාල මුදල් ප්‍රමාණයක් වැය වේ. මෙය පවුලේ ආර්ථික තත්වයට අහිතකර ලෙස බලපායි. රෝගය නිසා රැකියාව කළ නොහැකි වූ විට හෝ අකල් මරණ ඇති වූ විට එම රෝගියාගේ යැපෙන්නන්ට බලවත් දුෂ්කරතා ඇති වේ.

රටක් වශයෙන් ගත් කල බෝ නොවන රෝග වැලඳී ඇති රෝගීන්ගේ ප්‍රතිකාර සඳහා විශාල වියදමක් දැරීමට සිදු වේ. එසේ ම රෝගී තත්වයන් නිසා රැකියාවක නිරත වීමට හෝ ආදායම් මාර්ගයක් සකසා ගැනීමට නොහැකි වේ. එය රටේ ආදායමට ද බලපායි.

සමාජීය වශයෙන් ගත් කල රෝගියා වෙනුවෙන් කාලය හා ශ්‍රමය කැප කිරීමට පවුලේ අනෙකුත් සාමාජිකයින්ට සිදු වේ. උදාහරණ වශයෙන් සතියකට වරක් ප්‍රතිකාර ගැනීමට යායුතු නම් හෝ නිතර රෝගය උත්සන්න වන පුද්ගලයෙකු බලා ගත යුතු නම් අනෙකුත් සාමාජිකයින්ට ඒ සඳහා වෙන් වීමට සිදු වේ. එවිට රැකියාව, දරුවන් රැක බලා ගැනීම වැනි අනෙකුත් වගකීම් හරිහැටි ඉටු කිරීමට නොහැකි වේ.

ඉහත හේතු නිසා බෝ නොවන රෝගවලින් වැළකී සිටීමට යහපත් ජීවන රටාවන් අනුගමනය කළ යුතු අතර එම රෝග පිළිබඳව විමසිලිමත්ව නිසි ප්‍රතිකාර ගත යුතු ය.



බෝ නොවන රෝගවලින් වැළකී සිටීමට අනුගමනය කළ යුතු පිළිවෙත්

1. සෞඛ්‍යවත් ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම
 - හැකි සෑම විටම ස්වාභාවික නැවුම් ආහාර පරිභෝජනය
 - මේදය, ලුණු හා සීනි අඩුවෙන් පරිභෝජනයට ගැනීම
 - කෘත්‍රිම ආහාර හා ක්ෂණික ආහාර භාවිතය අවම කිරීම
 - දිනකට අවම වශයෙන් විවිධ එළවළු හා පලතුරු වර්ග පහක් ආහාරයට එක් කර ගැනීම
 - පිරිසිදු ජලය පානය



2. දෛනිකව ව්‍යායාමවල නිරත වීම
3. වයසට හා උසට සරිලන බරක් පවත්වා ගැනීම (නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය - BMI)
4. ප්‍රමාණවත් නින්දක් හා විවේකයක් ලබා ගැනීම
5. මානසික ආතතිය කළමනාකරණය කර ගැනීම
6. දුම්පානයෙන් හා මත්පැන් පානයෙන් වැළකීම
7. පරම්පරාගතව වැඩිහිටියන් බෝ නොවන රෝගවලින් පෙළේ නම් යොවුන් වියේ සිට ම යහපත් ජීවන රටාවක් ගොඩ නගා ගැනීම
8. පරම්පරාගතව බෝ නොවන රෝග ඇති පවුල්වල අය පාසල් වියේ දී ම අනතුරුදායී සාධක පරීක්ෂා කර ගැනීම
9. පරම්පරාගත බෝ නොවන රෝග පිළිබඳව පවුලේ ඉතිහාසයක් ඇත්නම් හෝ බෝ නොවන රෝග ඇති වීමේ සාධක (ස්ථුලතාව වැනි) ඇත්නම් අවුරුද්දකට වරක්වත් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම
10. බොහෝ විට රෝග ලක්ෂණ නොපෙන්වන නිසා බෝ නොවන රෝග හඳුනාගැනීමට වරින් වර වෛද්‍ය පරීක්ෂණ සඳහා යොමු වීම



15.4 රූපය



දැන් අප දන්නු.....

බෝ නොවන රෝග යනු විෂබීජ ආසාදන මගින් බෝ නොවන සහ පුද්ගලයකුගෙන් පුද්ගලයකුට බෝ නොවන රෝගයි. මේවා ශරීරයේ විවිධ ක්‍රියාවලීන්ගේ වෙනස්කම් නිසා ඇති වේ.

බෝ නොවන රෝග තීව්‍ර බෝ නොවන රෝග හා නිදන්ගත බෝ නොවන රෝග ලෙස වර්ග කළ හැකි ය.

මෙම රෝග වැලඳීමට ජානමය හේතු, වයස වැනි වෙනස් කළ නොහැකි සාධක ද අයහපත් ජීවන රටා වැනි වෙනස් කළ හැකි සාධක ද බලපායි.

මේ රෝග වැලඳීමෙන් එම පුද්ගලයාට ද පවුලේ සාමාජිකයන්ට ද විවිධ දුෂ්කරතාවලට මුහුණ දීමට සිදු වේ.

බෝ නොවන රෝග වැළැක්වීමට යහපත් ජීවන රටා අනුගමනය කළ යුතු අතර, රෝගයක් වැලඳී ඇති විට නිසි ප්‍රතිකාර ලබා ගත යුතු වේ.



දැනුවත් ජීවිතය

1. නිදන්ගත බෝ නොවන රෝග පහක් නම් කරන්න
2. තීව්‍ර බෝ නොවන රෝග තත්ව තුනක් නම් කරන්න
3. බෝ නොවන රෝග සඳහා හේතු වන නමුත් වෙනස් කළ හැකි සාධක හතරක් දක්වන්න
4. බෝ නොවන රෝග වැලඳීම සඳහා හේතු වන වෙනස් කළ නොහැකි සාධක තුනක් දක්වන්න
5. බෝ නොවන රෝගවලින් වැළකී සිටීමට අනුගමනය කළ යුතු පිළිවෙත් හතරක් දක්වන්න