


# බෝ නොවන රෝග නිවාරණය


සුවදිවි සායන හා  
ප්‍රජා සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩල සඳහා අත්පොත

## ප්‍රකාශනය

විශ්‍ය ජලාන් සෞඛ්‍ය සේවා දෙපාර්තමේන්තුව

තැ. පෙ. 84 කුරුණෑගල. 60000

 : 037-2223479

 : 037-2225581

 : [info@healthdept.nw.gov.lk](mailto:info@healthdept.nw.gov.lk)

 : [www.healthdept.nw.gov.lk](http://www.healthdept.nw.gov.lk)



මෙම ග්‍රන්ථය [www.healthdept.nw.gov.lk](http://www.healthdept.nw.gov.lk) හරහා බාගත කරගත හැකිය

මුද්‍රණය : 2018 දෙසැම්බර්

**ISBN :**

මුද්‍රණය

අස්ලිය ප්‍රින්ටර්ස්  
කුරුණෑගල

### **උපදේශකත්වය**

වෛද්‍ය එන්. ආර්. ඩී. අයි. පතිරාජ  
වෛද්‍ය චම්පා ජේ. අලුත්වීර

වෛද්‍ය ප්‍රමීතා ශාන්තිලතා

- වයඹ පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ
- ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ -  
කුරුණෑගල
- ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ -  
පුත්තලම

### **කතෘ මණ්ඩලය**

වෛද්‍ය පී. එම්. ආර්. ඩී. අයි. පතිරාජ  
වෛද්‍ය කුමුදු ධර්මසිරි  
වෛද්‍ය ආර්. ආර්. පී. විමලරත්න  
වෛද්‍ය ඩබ්. එම්. ඩී. විජේකෝන්

- ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, වයඹ
- ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, වයඹ
- වෛද්‍ය නිලධාරී, ප්‍රජා සෞඛ්‍ය අංශය,
- පළාත් සෞඛ්‍ය තොරතුරුවේදී, වයඹ

### **සම්පත් දායකත්වය**

වෛද්‍ය තුෂානි දාඛරේරා  
වෛද්‍ය ඩී. එල්. ඩී. ජයනාත්

වෛද්‍ය චන්දන සිල්වා

වෛද්‍ය ශ්‍යාමලී අමරසිංහ

වෛද්‍ය එච්. එම්. පී. හේරත්

වෛද්‍ය නිෂාන් ගුණරත්න  
එච්. එම්. පී. හේරත් මයා

නිල් සිරිසේන මයා

- ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ , පුත්තලම
- වෛද්‍ය නිලධාරී (බෝ නොවන රෝග),  
පුත්තලම
- වෛද්‍ය නිලධාරී (බෝ නොවන රෝග),  
කුරුණෑගල
- වෛද්‍ය නිලධාරී (වකුගඩු රෝග),  
කුරුණෑගල
- ආයතන භාර වෛද්‍ය නිලධාරී,  
ප්‍රා.වෛ.ස.ඒ., නාත්තන්සිය
- ප්‍රාදේශීය වසංගතවේදඥ, පුත්තලම
- සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන නිලධාරී,  
කුරුණෑගල
- සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන නිලධාරී,  
කුරුණෑගල

### **පරිගනක වදන් සැකසීම**

එන්. ඒ. රන්ජන් විපුලශාන්ත මයා

නිලුෂි ආරියරත්න මයා

- සංවර්ධන නිලධාරී,  
ව.ප.සෞ.සේ.අ. කාර්යාලය
- සංවර්ධන නිලධාරී  
ව.ප.සෞ.සේ.අ. කාර්යාලය

### **Computer Graphics & Cover Page Design**

එන්. ඒ. රන්ජන් විපුලශාන්ත මයා

- සංවර්ධන නිලධාරී,  
ව.ප.සෞ.සේ.අ. කාර්යාලය

# පෙරවදන

බෝ නොවන රෝග වැළැක්වීම සඳහා ක්ෂේත්‍ර සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය හා සුවදිවි සායන මධ්‍යස්ථාන වල සේවයේ නියුතු සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය හරහා සුවිශේෂී මෙහෙයක් සිදු කෙරේ. එහිදී පහත සඳහන් සේවා අංශ කෙරෙහි අවදානය යොමු කෙරේ.

- ❖ සායනයට සහභාගි වන්නන් සඳහා සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය හා තොරතුරු ලබා දීම.
- ❖ බෝ නොවන රෝග සඳහා බලපාන අවධානම් සාධක හඳුනා ගැනීම හා නක්සේරු කිරීම.
- ❖ බෝ නොවන රෝග හඳුනා ගැනීම.
- ❖ අවධානම් සාධක අවම කිරීම සඳහා උපදෙස් හා මාර්ගෝපදේශ ලබාදීම.
- ❖ හඳුනා ගත් රෝගීන් ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කිරීම.
- ❖ සහභාගිත්ව ප්‍රවේශයක් තුළින් ප්‍රජාවගේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය හා වර්ධාත්මක වෙනසක් සඳහා අවශ්‍ය බලකරණය සිදු කිරීම.

## බෝ නොවන රෝග වළක්වා ගැනීමට :

- ❖ එක් එක් පුද්ගලයා සඳහා සුවතා ඉලක්ක සාදා ගැනීමට උදව් කළ යුතු වේ
- ❖ පුද්ගලයා සහ පවුල කේන්ද්‍රීය කොටගත් උපදේශනය තුළින් ජීවන රටාවේ යහපත් වෙනසක් අපේක්ෂා කෙරේ.
- ❖ යොමු කිරීම හා පසු විපරම් කිරීම තුළින් රෝගීන් සෞඛ්‍ය සේවාව හා සම්බන්ධ කිරීම සිදු කෙරේ.
- ❖ පුද්ගලයන් හා පවුල් තුළ ඇති අවශ්‍යතා හා ගැටළු පිළිබඳ සංවේදී වී ඔවුන්ගේ ගැටළු නිරාකරණය කිරීම සඳහා රාජ්‍ය මෙන්ම අනෙකුත් සමාජ සේවා සපයන්නන් සම්බන්ධ කිරීම සිදු කෙරේ.

ඉහත කාර්යයන් සඳහා සුදුසුම කණ්ඩායම ලෙස ක්ෂේත්‍ර සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය සහ සුවදිවි සායන සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය හඳුනාගෙන ඇත.

ඒ අනුව සුවදිවි සායන මධ්‍යස්ථානයේ සේවාවන් තුළින් අදාළ සේවාවලාභියාට ඔහු හෝ ඇය සමග එක්ව ජීවන රටා වෙනසකට අවශ්‍ය ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරී සැලසුමක් සකස් කිරීමටත් එය තමා විසින්ම පසු විපරම් කර ස්වයං ආගෘහීතව ලක් කිරීමටත් උපදෙස් හෝ සහාය ලබා දිය යුතුය.

සුවදිවි මධ්‍යස්ථානය තුළින් අපේක්ෂිත අරමුණු සාක්ෂාත් කර ගැනීම උදෙසා සෞඛ්‍ය කාර්යමණ්ඩලය බල ගැන්වීම අරමුණු කරගනිමින් මෙම පොත සම්පාදනය කර ඇත. ඔබ වෙත එන සේවාවලාභියාගේ බෝ නොවන රෝග සඳහා වන අවදානම තක්සේරු කරමින් ඔහුට හෝ ඇයට උචිත වන වර්තමාන මගගැන්වීම සඳහා මෙම පොතෙහි අඩංගු කරුණු උචිත පරිදි යොදා ගැනීම හුදෙක්ම බලාපොරොත්තු වේ.

## පටුන

1 - හැඳින්වීම

2 - සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර

3 - ක්‍රියා ශීලී දිවි පෙවෙත

4 - සෞඛ්‍යමත් ජීවන රටාව

5 - ජීවිත කාලයේ සියළු අවධීන් සෞඛ්‍යමත්ව ගතකරමු

6 - බෝ නොවන රෝග වලක්වා ගැනීමේදී ඉලක්ක ගත පෙන්නීමේ වැදගත්කම

7- සුවදිවි සායන වලට සහභාගි වන්නන් සඳහා සෞඛ්‍ය මග ගැන්වීම් පියවර

8- බෝ නොවන රෝග නිවාරණයේ දී නිතර ඇසෙන ප්‍රශ්න හා ගැටළු

මූලාශ්‍ර

01

07

16

25

32

36

39

44

44

57

## හැඳින්වීම

### 1.1 බෝ නොවන රෝග (Non-Communicable Diseases/NCD)

#### බෝ නොවන රෝග යනු

ඒක් පුද්ගලයකුගෙන් තවත් පුද්ගලයකුට කෙලින්ම සම්ප්‍රේෂණය නොවන රෝග වේ.

බෝ නොවන රෝග කාණ්ඩයට පහත සඳහන් රෝග අයත් වේ.

- ⊕ හෘද රුධිර වාහිනී ආශ්‍රිත රෝග (හෘදයාබාධ, අධික රුධිර පීඩනය හා ආසානය)
- ⊕ දියවැඩියාව
- ⊕ නිධන්ගත ශ්වසන රෝග (උදා: ඇදුම)
- ⊕ නිධන්ගත වකුගඩු රෝග
- ⊕ පිළිකා
- ⊕ අනතුරු (මාර්ග අනතුරු, සත්ව සපාකෘමි හා දූෂ්ඨත, වැටීම්)
- ⊕ මානසික ආබාධ

මේ අතරින් මෙම පොත තුළින් සාකච්ඡාවට බඳුන් වන්නේ පහත සඳහන් නිදන්ගත බෝ නොවන රෝග (Chronic Non Communicable Diseases) කාණ්ඩ වේ. ඉදිරි පරිච්ඡේද වලදී බෝ නොවන රෝග යන්නෙන් අදහස් වන්නේ මෙම රෝග කාණ්ඩ වේ.

- ⊕ හෘදය සහ රුධිර වාහිනී ආශ්‍රිත රෝග (හෘදයාබාධ හා ආසානය)
- ⊕ දියවැඩියාව
- ⊕ නිධන්ගත ශ්වසන රෝග (උදා: ඇදුම)
- ⊕ පිළිකා

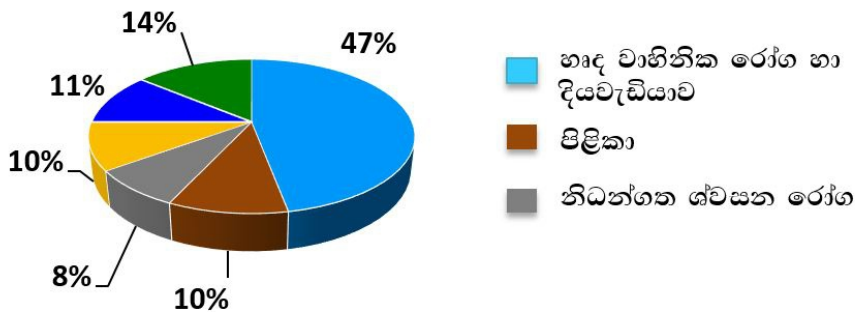
ලොවපුරා සිදුවන මරණ සඳහා හේතුවේ අතර ප්‍රධානතම හේතුව වන්නේ බෝ නොවන රෝගයන්ය. සෑම වයස් කාණ්ඩයක් මෙන්ම සියලුම රටවල් හා ප්‍රදේශ

වල ද මෙය දැකිය හැක. අපේක්ෂිත ආයු කාලයට පෙර සිදුවන (අකල්) මරණ අතුරෙන් වැඩිම ප්‍රතිශතයක් (41%) හෘද හා රුධිර වාහිනී රෝග හා දියවැඩියාව නිසා සිදුවේ.

### 1.2 බෝ නොවන රෝග පිළිබඳ ශ්‍රී ලංකාවේ තත්වය

පසුගිය වසර වල දැන්ව විශ්ලේෂණය කිරීමේදී රජයේ රෝහල් තුළ සිදුවන මරණ වලින් 70%ක් පමණ සිදු වන්නේ නිදන්ගත බෝ නොවන රෝග වලින් බව වාර්තා වේ.

රූපසටහන 1.1 - ශ්‍රී ලංකාව තුළ මරණ අනුපාතික ප්‍රතිශතක වශයෙන්



මූලාශ්‍ර : 1 - ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය බෝ නොවන රෝග පිළිබඳ ජාතික වාර්තාව 2014

### 1.3 නිදන්ගත බෝ නොවන රෝග ඇති වන්නේ කෙසේද ?

නිදන්ගත බෝ නොවන රෝග ඇතිවන්නේ ඊට බලපාන අවදානම් සාධක වලට නිරාවරණය වීම හේතුවෙනි.

#### අවදානම් සාධක

අවදානම් සාධක ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් දෙකකට බෙදා දැක්විය හැක. එනම්, වෙනස් කළ හැකි සහ වෙනස් කළ නොහැකි වශයෙනි. සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය ලෙස අපගේ අවදානය වැඩිපුරම යොමුවිය යුත්තේ වෙනස් කළහැකි අවදානම් සාධක වෙතයි.



**A. වෙනස් කළ නොහැකි අවදානම් සාධක:**

- ☞ ලිංගිකත්වය
- ☞ වයස
- ☞ ප්‍රවේණිය

**B. වෙනස් කළ හැකි අවදානම් සාධක:**

වෙනස් කළ හැකි අවදානම් සාධක ප්‍රධාන කොටස් දෙකකි.

**I. වර්ගාව හා බැඳුණු අවදානම් සාධක**

- ☞ සෞඛ්‍ය සම්පන්න නොමැති ආහාර භාවිතය
- ☞ ක්‍රියාශීලී නොවන ජීවන රටාව
- ☞ දුම්කොළ භාවිතය
- ☞ මධ්‍යසාර භාවිතය
- ☞ මානසික ආතතිය
- ☞ පරිසර දූෂණයට නිරාවරණය වීම

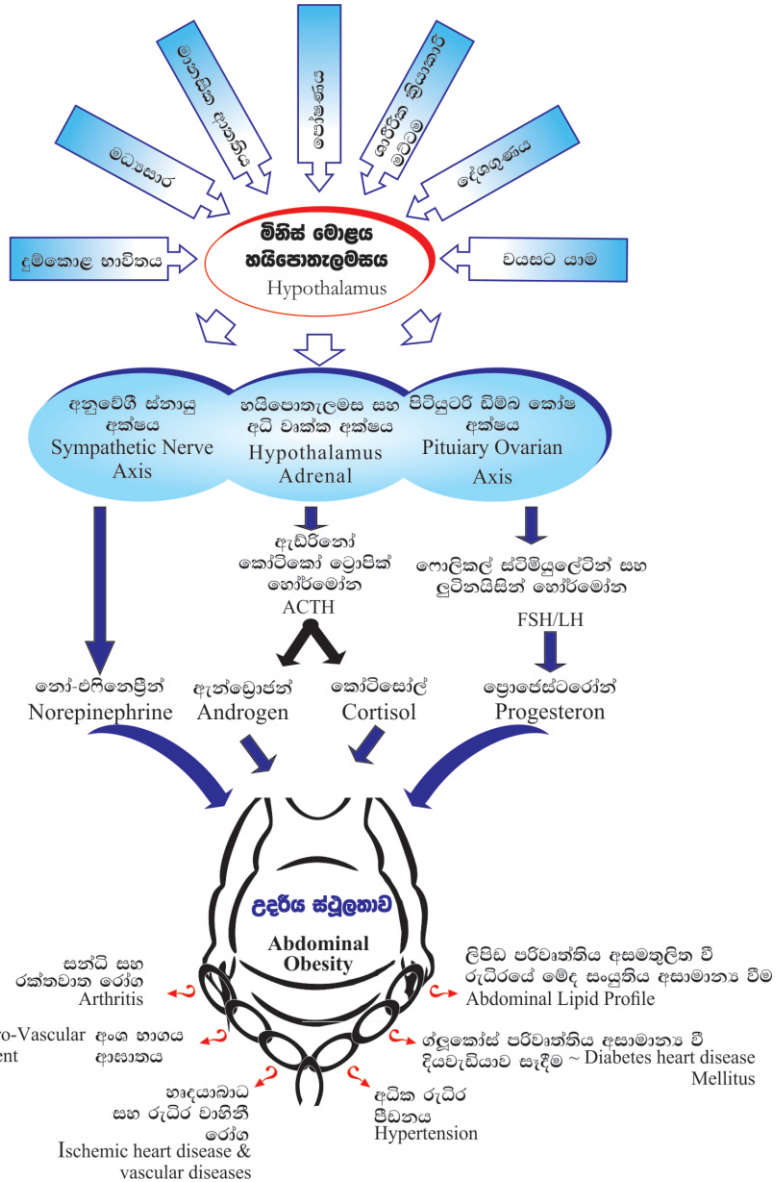
**II. ජීව විද්‍යාත්මක හෝ පරිවෘත්තීය හෝ අතරමැද අවදානම් සාධක**

- ☞ බර වැඩිවීම හෝ තරබාරු බව
- ☞ අධි රුධිර පීඩනය
- ☞ ඉහළ රුධිරගත සීනි අගය
- ☞ ඉහළ කොලෙස්ටරෝල් අගය

අවදානම් සාධක එකකට හෝ වැඩි ගණනකට නිරාවරණය වීම බෝ නොවන රෝග ඇතිවීම සඳහා හේතු විය හැක. එහිදී, අවදානම් සාධක ප්‍රමාණය වැඩිවීම හා එම සාධක වලට නිරාවරණය වීමේ තීව්‍රතාවය මත පුද්ගලයෙකුට බෝ නොවන රෝග ඇතිවීම හා වර්ධනය වීම තීරණය වේ.

# 1.4 අවදානම් සාධක හා බෝ නොවන රෝග : ජෛව විද්‍යාත්මක පැහැදිලි කිරීම

රූපසටහන 1.2 – අවදානම් සාධක හා බෝ නොවන රෝග



මූලාශ්‍ර : 2 – පිටුව 06

## 1.5 වැළැක්වීම හා නිවාරණය :

බෝ නොවන රෝග වැළැක්වීම හා නිවාරණය අදියර 04 කින් ක්‍රියාත්මක වේ.

### I. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය:

පුද්ගලයෙකු තුළ අවදානම් සාධක ඇතිවීම වළක්වා ගැනීම සඳහා ඔහුව/ඇයව බලගන්වීම (Empowerment) මෙහිදී අපේක්ෂා කෙරේ. (උදා. දුම්වැටි භාවිතය, මධ්‍යසාර භාවිතය වැනි අහිතකර වර්තාවන් ඇතිවීම වළක්වා ගැනීමට වගකීමකින් ක්‍රියා කිරීම සඳහා දිරිමත් කිරීම.

### II. ප්‍රාථමික නිවාරණය:

අවදානම් සාධක අඩු කිරීම හා වැළැක්වීම සඳහා මැදිහත්වීම මෙහිදී අපේක්ෂා කෙරේ.

(උදා. සෞඛ්‍යමත් ආහාර ගැනීම, දුම්වැටි මධ්‍යසාර භාවිතා නොකිරීම, ක්‍රියාශීලී ජීවන රටාව)

### III. ද්විතියික නිවාරණය:

රෝග කල් ඇතිව හඳුනා ගැනීම හා ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කිරීම.

(උදා. සුව දිවි සායනයට යොමු වීම)

### IV. තෘතියික නිවාරණය:

රෝග නිසා ඇතිවන සංකූලතා සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීම හා පුනරුත්ථාපන සේවාවන්.

## 1.6 සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය තුළින් බෝ නොවන රෝග පාලනය

## සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යනු ?

- ⊕ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යනු එකිනෙකට බැඳුණු ක්‍රියාවලියකි.
- ⊕ මෙම ක්‍රියාවලියේදී නව පුද්ගලයෙකුට හෝ ප්‍රජාවකට නම සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක හඳුනා ගැනීමට අවශ්‍ය බල ගැන්වීම හෝ වගකීමකින් ක්‍රියා කිරීමට පෙලඹවීම අපේක්ෂා කෙරේ.
- ⊕ ඉහත හඳුනාගත් සාධක වෙනස් කිරීම හෝ පාලනය කිරීම මගින් තමාගේ මෙන්ම ප්‍රජාවගේ සෞඛ්‍ය දියුණු කිරීම සහ ප්‍රවර්ධනය කිරීමට ඔවුන් යොමු කිරීම සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය ලෙස අර්ථ දැක්වේ.

මූලාශ්‍ර : 3-පිටුව 01

## ප්‍රධාන බෝ නොවන රෝග වල අවදානම් සාධක හා රෝග කෙරෙහි ඒවායේ බලපෑම:

රූප සටහන 2.1-අවදානම් සාදක සහ ඒ හා බැඳුණු බෝ නොවන රෝග

		අවදානම් සාධක				
		දුම්වැටි හා දුම්කොළ භාවිතය	මධ්‍යසාර භාවිතය	සෞඛ්‍යමත් නොවන ආහාර පරිභෝජන රටාව	ක්‍රියාශීලී නොවන ජීවන රටාව	මානසික ආතතිය
බෝ නොවන රෝග 4 ක්	හදවත් සහ රුධිර වාහිනී රෝග	●	●	●	●	●
	දියවැඩියාව	●	●	●	●	●
	පිළිකා	●	●	●	●	●
	නිධන්ගත ශ්වසන රෝග	●				

## සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර

### 2.1

#### A. කාබෝහයිඩ්‍රේට් සපිරි ආහාර

- ☆ ධාන්‍ය වර්ග (බත්, නිරිඟු, කුරක්කන්, මෙනේරි සහ බඩඉරිඟු )
- ☆ අල වර්ග
- ☆ කොස් හා දෙල් වැනි ආහාර
- ☆ ධාන්‍ය පිටි වලින් සකසූ ආහාර



පාන් සහ පාන් පිටි වලින් සකස් කරගන්නා ආහාර වලට වඩා පූර්ණ නිරිඟු පිටි හෝ ආටා පිටි වලින් සකස් කරගන්නා ආහාර වඩා යෝග්‍ය වේ. (උදා. Brown Bread, ආටා පිටි ආහාර)

#### B. ප්‍රෝටීන් සපිරි ආහාර

- ☆ මස් සහ මාළු
- ☆ බිත්තර සුදු මද.
- ☆ රනිල අැට වර්ග (කඩල, මුං, කවිපි, සෝයා, මෑ, පරිප්පු වර්ග)



#### C. විටමින්, ඛනිජ හා තන්තු බහුල ආහාර

- ☆ එළවළු හා පළතුරු

#### D. මේදය සපිරි ආහාර

- ☆ පොල් කිරි/පොල් තෙල්
- ☆ තල / තල තෙල්
- ☆ පාම් තෙල්/ ඵලවළු තෙල්
- ☆ කපු වර්ග
- ☆ මාගරින්, මේද තැවරුම්, බට්
- ☆ විස්
- ☆ බිත්තර කහ මද



තෙල් සහ මේදය ශරීරයට අත්‍යවශ්‍ය පෝෂක සංඝටකයකි. විටමින් A, D, E හා K වැනි අත්‍යවශ්‍ය විටමින් වර්ග ශරීරයට උරා ගැනීමටද ශරීර අභ්‍යන්තර පටක හා එහි ක්‍රියාකාරීත්වයට අත්‍යවශ්‍ය වන සංඝටකයක් ලෙස ද මේදය හඳුනාගත හැක.

ආහාරයේ අඩංගු තෙල් සහ මේදය රසායනික ස්වභාවය අනුව සංතෘප්ත හා අසංතෘප්ත මේදය වශයෙන් වර්ග දෙකකි.

#### **I. සංතෘප්ත මේද අම්ල - (Saturated Fatty Acid)**

සත්වයන්ගෙන් ලබා ගන්නා මේදය මගින් සකස් කරගන්නා ආහාර සංතෘප්ත මේද අම්ල වැඩි ආහාර ලෙස හැඳින්විය හැක. සංතෘප්ත මේද අම්ල වැඩි ආහාර ගැනීම හෘද හා වාහිනී රෝග ඇතිවීම සඳහා ඇති අවදානම වැඩි කරයි.

**සංතෘප්ත මේද අම්ල බහුල ආහාර:**

- ☆ යොදාගත සහිත කිරි
- ☆ රතු මස් (කෂීරපායී සතුන්ගේ මස්)
- ☆ විස් සහ බට්ට
- ☆ මේද තැවරුම් සහ මාගරින්
- ☆ සොසේපස්
- ☆ ගැඹුරු තෙලෙන් බදින ලද ආහාර (රෝල්ස් හා පැටිස් වැනි)



**පොල් තෙල්**

මිනිස් සිරුරට මේදය ලැබෙන ප්‍රධාන ආහාර ප්‍රභවයන් ලෙස පොල් හා පොල් තෙල් භාවිතා වේ. පොල්තෙල් වල සුවිශේෂී රසායනික සංයුතිය අනුව ශරීරය තුළදී ඉක්මණින් දහනය වන බැවින් අනෙකුත් සංතෘප්ත මේදය සහිත ආහාර වලට සාපේක්ෂව හෘද රෝග සඳහා අති අවදානම තරමක් අඩු වේ. එමෙන්ම ආහාර සැකසීමේදී ගැඹුරු තෙලෙන් බදින විට, වඩා උචිත වන්නේ පොල් තෙල් ය. එමගින් ආහාරයේ අති අහිතකර ට්‍රාන්ස් මේද අම්ල ඇතිවීමේ අවදානම අඩු කරයි. මෙම ට්‍රාන්ස් මේද අම්ල රුධිර නාල අවහිර කිරීම සිදු කරයි

## II. අසංතෘප්ත මේද අම්ල - (Unsaturated Fatty Acid):

මෙය ඒක හා බහු මේදය ලෙස වර්ග 2 කි.

### ☀ ඒක අසංතෘප්ත මේද අම්ල - (Mono Unsaturated Fatty Acids):

ඒක අසංතෘප්ත මේද අම්ල මගින් හෘද හා රුධිර වාහිනී රෝග ඇතිවීමේ අවදානම සාපේක්ෂව අඩු කරයි.

උදා: අලිපේර, කපු, රටකපු, තල, තලතෙල්, කොට්ටං



### ☀ බහු අසංතෘප්ත මේද අම්ල - (Poly Unsaturated Fatty Acids):

අනෙකුත් මේද අම්ල වලට සාපේක්ෂව බහු අසංතෘප්ත මේදය අඩංගු ආහාර හෘද හා රුධිර වාහිනී රෝග සඳහා ඇති අවදානම අඩු කරයි.

උදා: කපු, තල, තලතෙල්, මාළු, සෝයා තෙල්, සුරියකාන්ත තෙල්, ඉරිඟු තෙල්



මෙම තෙල් ශරීරයට හිතකර වුවද මේවා භාවිතයෙන් නිපදවන මාගරන් හා මේද තැවරුම් (ෆැට් ස්ප්‍රේඩ්) ශරීරයට හිතකර නොවන්නේ ඒවා නිෂ්පාදනයේදී මෙම මේද අම්ල සංතෘප්ත මේද අම්ල බවට පත්වන බැවිනි.



## කොලෙස්ටරෝල්

ශරීරයේ ඇති කොලෙස්ටරෝල් වලින් කොටසක් කොලෙස්ටරෝල් ලෙසම ආහාරයෙන් ලැබේ. තවත් කොටසක් ආහාරවල ඇති ට්‍රාන්ස් මේද අම්ල හා සංතෘප්ත මේද අම්ල භාවිතයෙන් සිරුර තුළ නිපදවේ.

කොලෙස්ටරෝල් මේදය ශරීරයේ විවිධ ව්‍යුහයන් සකස් වීමට හා පටක වල ක්‍රියාකාරීත්වයට අවශ්‍ය මේදය කොටසක් වන අතර එය ආහාර ලෙසින් ලබාගැනීමට ද ශරීරය තුළම නිපදවා ගැනීමට ද හැක. හෘද හා වාහිනී රෝග, රුධිර වාහිනී අවහිරතා සහ රුධිරයේ අධික කොලෙස්ටරෝල් තත්ව ඇති අය LDL සංඝටක අඩංගු කොලෙස්ටරෝල් ඉහළ නංවන ආහාර නතර කළ යුතුය.

★ **LDL සංඝටක සහිත කොලෙස්ටරෝල් අධික ආහාර**

රතු මස්, බිත්තර කහ මදය , යොදුය සහිත කිරි, චීස්, ඉස්සන්

★ **LDL සංඝටක සහිත කොලෙස්ටරෝල් ඉහළ නංවන ට්‍රාන්ස් මේද අම්ල අධික ආහාර**

බට්, මේද තවරැමි, ගැඹුරු තෙලේ බඳිනන ලද ආහාර

පුද්ගල අවශ්‍යතාවයන්ට අනුව ම ආහාර වට්ටෝරුව සකස් කරගත යුතු වේ. එකම පරිමාණය සියලුම පුද්ගලයින්ට නොගැලපෙන බැවින් ඒ අනුව එක් එක් පුද්ගලයා ගත යුතු ආහාර ප්‍රමාණය හා එහි ගුණාත්මකභාවය වෙනස් වේ

### E. ලුණු

ආහාරයේ ඇති ලුණු (සෝඩියම් ක්ලෝරයිඩ්)



පිළිබඳ විශේෂයෙන් සැලකිලිමත් විය යුතු

වේ. අධික ලුණු පරිභෝජනය අධි රුධිර පීඩනය ඇති කිරීමට දායක වේ.

එබැවින් පුද්ගලයාගේ දෛනික ලුණු පරිභෝජනය අඩු කිරීම පිළිබඳ අවදානය යොමු කරවන්න.

- ❖ දෛනික ලුණු පරිභෝජනය 5g දක්වා අඩු කිරීමට උනන්දු කරවන්න. (උදා. මට්ටම් කල තේ හැඳි 1ක්)

### F. විටමින් සපිරි නැවුම් පළතුරු

- ✚ අපගේ දෛනික ආහාරයේ අත්‍යවශ්‍ය අංගයකි.
- ✚ හියමිත ප්‍රමාණයන් (Portion) 2ක් හෝ වැඩි ගණනක්
- ✚ දවසේ විවිධ අවස්ථා වලදී ආහාරයට එකතු කර ගැනීම අත්‍යවශ්‍යය.
- ✚ පළතුරුවල විටමින්, ඛනිජ ලවණ, ප්‍රති ඔක්සිකාරක හා තන්තු අඩංගු වේ.
- ✚ ඒ ඒ කාලයට බහුලව ඇති දේශීය නැවුම් පළතුරු ආනයනය කළ පළතුරු වලට වඩා ගුණයෙන් ඉහළ වන අතර සෞඛ්‍යයට හිතකරය.
- ✚ පළතුරු කැපීමට පෙර සේදීම මගින් එහි අඩංගු පෝෂක සුරක්ෂිත කරගත හැක.



මූලාශ්‍ර : 4 - අපි නිරෝගී වෙමු (පිටු අංක 16)

**G. ජලය**

පුද්ගල යහපැවැත්ම සඳහා ප්‍රමාණවත් පරිදි ජලය පානය කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. පුද්ගලයාගේ වයස, ශරීරයේ බර, ස්ත්‍රී පුරුෂ බව, ක්‍රියාශීලී බව හා පරිසර සාධක අනුව පුද්ගලයාට දෛනිකව අවශ්‍ය වන ජලය ප්‍රමාණය වෙනස් විය හැක.



උදා. සාමාන්‍ය පරිසර තත්වයක් යටතේ කි. ග්‍රෑ. 60ක් බර පුද්ගලයෙකු දෛනිකව ජලය ලීටර් 2 ක් පරිභෝජනය කිරීම අවශ්‍ය වේ.

**පුද්ගලයෙකුට දිනකට අවශ්‍ය ජලය ලීටර් ප්‍රමාණය ගණනය කිරීම සඳහා සරල සමීකරණයක්**

$$\text{දිනක පරිභෝජන ජලය ප්‍රමාණය ලීටර} = \frac{\text{පුද්ගලයකුගේ ශරීර බර කි. ග්‍රෑ. (Kg)}}{30}$$

**වැඩිපුර ජලය පානය කළයුතු අවස්ථා:**

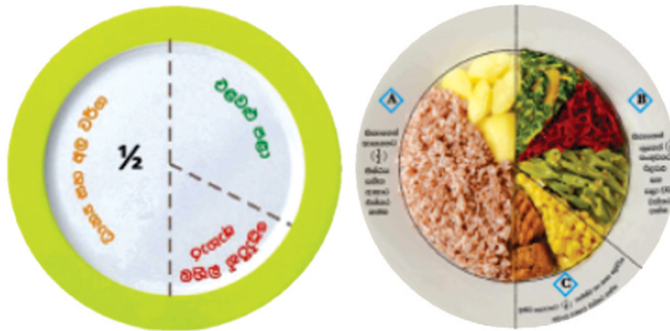
- ⊕ ව්‍යායාම හෝ ක්‍රීඩා වල යෙදෙන විට (වැඩියෙන් දහඩිය පිටවන අවස්ථා වලදී)
- ⊕ උණුසුම වැඩි දින වලදී
- ⊕ හිරු රශ්මියට දිගු වෙලාවක් නිරාවරණය වී සිටින විට
- ⊕ විදුලි පංකාවක්/වායු සමීකරණයක් භාවිතා කරන විට
- ⊕ දැඩි සුළඟට වැඩි වේලාවක් නිරාවරණය වන විට
- ⊕ උණ/පාවනය වැනි රෝගාබාධ වලින් පෙළෙන විට

මූලාශ්‍රය - 4 - අපි නිරෝගී වෙමු (පිටු අංක 3)

ඛන් වේලක් තෝරා ගැනීමේ ප්‍රායෝගික භාවිතය

**ආහාර ප්‍රමාණය:**

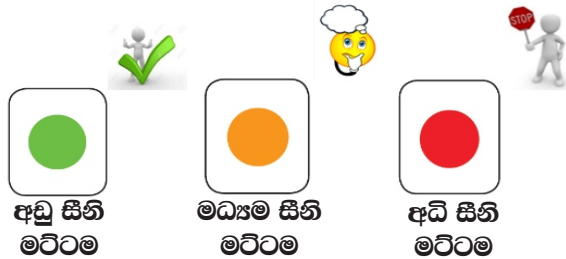
රූප සටහන 2.2: පිගන් ආකෘතිය (Ideal main meal model)



- A - බඳ
- B - එළවළු සහ පලා (පිගානෙන් ඉතිරි භාගයෙන් 2/3ක්)
- C - මාළු, පියළි සහ ආට වර්ග, බිත්තර සහ මස් (පිගානෙන් ඉතිරි භාගයෙන් 1/3ක්)
- D - මේදය/තෙල්, තෙල් සහිත ආට සහ බීජ වර්ග (මද ප්‍රමාණයෙන්)

**සැ.යු -** දියවැඩියා රෝග තත්වයෙන් පෙළෙන්නේ නම් ඉහත ආකෘතියේ ඛන් හා අලවර්ග ප්‍රමාණය පිගානෙන් කාලකටත් එම වෙනස එළවලු හා පලා වර්ග වලින් පුරවා ගැනීමත් යෝග්‍ය වේ.

**පැහැබීම හා ඒවායේ සිනි මට්ටම හඳුනා ගැනීම :**



උක්ත වර්ණ කේතවලට අනුව වඩාත් උචිත වන්නේ කොළ පාට වර්ණ කේතය අඩංගු පාන වර්ග වේ. කහ හෝ තැඹිලි වර්ණ කේත සහිත පාන වර්ග පාලනය කිරීමත් රතු කේතය සහිත පාන වර්ග වලින් වැලකී සිටීමත් ඉතා වැදගත්ය

- ☑ ඔබ වෙත එන සේවාවලින් BMI දර්ශකය හා පෝෂණ තත්වය පිළිබඳවත් ආහාර රටාව පිළිබඳවත් විශේෂයෙන් සැලකිලිමත් වන්න.
- ☑ BMI අගය හා ආහාර රටාව අනුව අදාළ පුද්ගලයාට උචිත ආහාර වේල පිළිබඳව අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා දෙන්න.
- ☑ එහිදී විශේෂයෙන් ආහාර වේලෙහි ප්‍රමාණය මෙන්ම ගුණාත්මකභාවය පිළිබඳව සැලකිලිමත් වන්න. පුද්ගල දෛනික අවශ්‍යතාවය අනුව ගතයුතු ආහාර ප්‍රමාණය (Food Servings) හා ඒ අනුව කැලරි ප්‍රමාණය හැකි සෑම විටම පහසුවෙන් අවබෝධ කරගත හැකි පරිදි ප්‍රමාණ වලින් පහදා දෙන්න.

## ක්‍රියාශීලී දිවිපෙවෙත

### 3.1 ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්

ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් යනු දෛනික ජීවිතයේ ක්‍රියාකාරකම්, ක්‍රීඩා සහ ව්‍යායාමයන් වේ.

#### A. දෛනික ජීවිතයේදී කරනු ලබන ක්‍රියාකාරකම් :

එදිනෙදා ජීවිතයේදී අප විසින් සිදු කරනු ලබන ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් මෙයට අයත් වේ.

උදාහරණ : ගේඳොර වැඩ, ඇඳුම් සේදීම, වාහන සේදීම, ගෙවතු වගාව, ක්‍රියාශීලී රැකියා.



යහපත් සෞඛ්‍යයක් සඳහා මෙම ක්‍රියාකාරකම් වලින් ප්‍රතිඵල අත්කර ගැනීමට නම් එක් විටෙකදී අවම වශයෙන් විනාඩි 10කට වඩා වැඩි කාලයක් ඒ සඳහා ගතකළ යුතුය.



**B. ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම**

අපගේ ශරීරයේ ශක්තිය දහනය සහ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය පිළිබඳ අරමුණක් ඇතිව සිදුකරන ක්‍රියාකාරකම් මෙයට අයත් ය.

උදා : ස්වායු ව්‍යායාම,  
වේගයෙන් ඇවිදීම, සෙමින්  
දිවීම, වෙනත් ක්‍රීඩා (පිහිනීම,  
බයිසිකල් පැදීම, මලල ක්‍රීඩා)



**3.2 ක්‍රියාකාරී නොවන වර්ගය - (Sedentary Behaviour)**

ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් අවම මට්ටමින් සිදුවන, ඉතා අඩු ශක්ති ප්‍රමාණයක් වැය කරමින්, ඉඳගෙන හෝ දිගාවී සිටීමේ කාලය ගත කිරීමේ වර්ගය මෙසේ හඳුන්වනු ලැබේ. එහිදී වැය කරන ශක්ති ප්‍රමාණය පරිචාන්තීය සමතුල්‍ය අගය (MET) -1.5 ට අඩු ප්‍රමාණයක් වේ.



උදා: කාර්යාලයේ ඉඳගෙන රාජකාරි කිරීම, රූපවාහිනී බැලීම, පරිගණක



ක්‍රීඩා කිරීම, පොත් කියවීම ආදිය

### 3.3 ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සහ කැලරි දහනය

#### ව්‍යායාමයකදී දහනය වන කිලෝ කැලරි ප්‍රමාණය ගණනය කර ගැනීම

ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වලදී ශක්තිය වැය වේ. දහනය වන ශක්ති ප්‍රමාණය මන බැලීම සඳහා “කිලෝ කැලරි” නම් ඒකකය භාවිතා කරනු ලැබේ. මෙයටම කට වහරේදී “කැලරි දහනය” යන යෙදුම ද භාවිතා වේ.

#### **පරිවෘත්තීය සමතුල්‍ය - මෙට්ස් අගය (METs)**

කිසිදු ක්‍රියාකාරකමක නොයෙදී සිටින විට (උදා. පුටුවක අසුන් ගෙන සිටීම, සයනයක් මත සිටීම) ශාරීරික ක්‍රියාකාරිත්වය පවත්වා ගැනීම (ශ්වසනය/ හෘද ස්පන්දනය) සඳහා විනාඩියක දී ශරීර බර කිලෝ ග්‍රෑම් 1 කට පැයකට ශක්තිය කිලෝ කැලරි 1ක් වැය වේ. ඒ අනුව කිසියම් ඒකක කාලයක් සඳහා වැයවන ශක්තිය මෙට්ස් එකකි. (1 METs)

ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් හෝ සිදු කරනු ලබන ව්‍යායාම් වල තීව්‍රතාවය, ඒ සඳහා ගත කරන කාලය හා වාර ගණන අනුව වැය කරන ශක්තිය වෙනස් වේ. ඒ අනුව මෙට් අගය ද වෙනස් වේ.

මේ අනුව සාමාන්‍ය වේගයෙන් ඇවිදින විට මෙට් අගය 03 ක් සේ සලකනු ලැබේ. ඉන් ඔබ්බට වේගයෙන් ඇවිදින විට, සෙමින් හෝ වේගයෙන් දුවන විට සහ තීව්‍රතාවය වැඩි ඕනෑම අවස්ථාවකදී මෙට් අගය ඊට අනුරූපව වැඩි වේ. සෑම කාර්යක් සහ ව්‍යායාමයක් සඳහාම මෙට් අගය ගණනය කර ඇති අතර පුද්ගලයාගේ දෛනික කැලරි දහන අවශ්‍යතාවයට ගැළපෙන පරිදි අදාළ ක්‍රියාකාරකමේ/ ව්‍යායාමයේ මෙට් අගය අනුව එක් එක් පුද්ගලයා විසින් කළ යුත්තේ කුමන ආකාරයේ මෙට් අගයක් ඇති ව්‍යායාමයක් ද යන්න යෙදෙන කාලයට අනුරූපව තීරණය කළ හැක.



පහත සඳහන් සමීකරණය භාවිතයෙන් ව්‍යායාමයකදී දහනය වන කිලෝ කැලරි ප්‍රමාණය ගණනය කර ගත හැක.

$$\text{දහනය වන ශක්තිය (කිලෝ කැලරි)} = \left( \begin{array}{l} \text{කරනු ලබන} \\ \text{ව්‍යායාමයෙහි} \\ \text{මෙහි අගය} \end{array} - \begin{array}{l} \text{අයුන්ගෙන} \\ \text{සිටින අවස්ථාවෙහි} \\ \text{මෙහි අගය} \end{array} \right) \times \text{වේලාව (පැය)} \times \text{ශරීර බර (කි.ග්‍රෑ)} \times 1.05$$

**උදාහරණ**

කිලෝ ග්‍රෑම් 50 kg ක් බර පුද්ගලයෙකු සාමාන්‍ය වේගයෙන් පැයක් ඇවිදින විට වැය කරනු ලබන අමතර ශක්ති ප්‍රමාණය ගණනය කිරීම

$$(3 - 1) \times \text{පැය } 1 \times 50 \text{ kg} \times 1.05 = 105 \text{ කිලෝ කැලරි}$$

ඒ අනුව ඕනම පුද්ගලයෙකු විසින් සිදු කරනු ලබන ව්‍යායාමයේ ස්වභාවය අනුව වැය කරන ශක්තිය ශරීරයේ බර අනුව ගණනය කළ හැකි

- ★ පුද්ගලයෙකුගේ එදිනෙදා ශක්ති අවශ්‍යතාවයට වඩා වැඩිපුර ආහාර ගන්නා විට එහි අඩංගු අමතර කිලෝ කැලරි ප්‍රමාණය මේදය ලෙස ශරීරයේ තැන්පත් වේ. එය සමට යටින් මෙන්ම අභ්‍යන්තර පටක හා ඉන්ද්‍රියන් වලද තැන්පත් වීම සිදු වේ.
- ★ මෙසේ තැන්පත් වන මේදය 1kg ක අඩංගු වන ශක්ති ප්‍රමාණය කිලෝ කැලරි 7000 කි.
- ★ ඒ අනුව බර 1kg ක් අඩු වීමට නම් කිලෝ කැලරි 7000 ක් දහනය විය යුතුය.
- ★ සාමාන්‍යයෙන් ශරීරයේ බර 1kg ක් අඩු වීම යනු අභ්‍යන්තර මේද (Visceral Fat) තැන්පතු 1kg ක් අඩු වීමකි. එහිදී සාමාන්‍යයෙන් උදරයේ වට ප්‍රමාණය 1cm කින් අඩු වේ.
- ★ යම් පුද්ගලයෙකුට ශරීරයේ බර 1kg කින් අඩුකර ගැනීමට අවශ්‍යනම් දහනය කළයුතු කිලෝ කැලරි ප්‍රමාණය 7000 කි. එය දිනකට කිලෝ කැලරි 233 කි. (7000/30 = 233)

### 3.4 විවිධ ව්‍යායාම නිව්‍යාවය හා මෙට් (MET) අගයන්

ව්‍යායාමයේ නිව්‍යාවය අනුව එක් එක් ව්‍යායාම කාණ්ඩයට අදාළ මෙට් (MET) අගයන් දැක්වෙන වගුව

ශක්තිය දහනය වන/වැය වන ආකාරය අනුව නිව්‍යාවය	MET ප්‍රමාණය අනුව	භෞතික ක්‍රියාකාරකම්	දළ වශයෙන් ව්‍යායාමයක නිව්‍යාවය තක්සේරු කිරීම (Talk Test)	උපරිම හෘද ස්පන්දන වේගය අනුව %
<b>Light</b> – සැහැල්ලු ව්‍යායාම	1.6 - 2.9	එදිනෙදා කටයුතු වලදී ඇවිදීම, මල් වලට වතුර දැමීම	ව්‍යායාමය අතර ගීතයක් ගායනා කිරීමට හැකිය	50%ට වඩා අඩු
<b>Moderate</b> – මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ ව්‍යායාම	3 - 5.9	වේගයෙන් ඇවිදීම, සෙමෙන් දිවීම, ගේ අතුගෑම, ඇඳුම් සේදීම, මිදුල අතුගෑම, වාහන සේදීම, දෛනික අවශ්‍යතා සඳහා බයිසිකල් පැදීම, ස්වායු ව්‍යායාම	ව්‍යායාමය අතර අපහසුවකින් තොරව කතා කල හැකිය	50% - 70% අතර
<b>Vigorous</b> – ඉහළ/ දැඩි/ නිවු ව්‍යායාම	> 6	පිහිනීම, දිවීම, වගා කටයුතු (බිම් පෙරලීම), දර පැලීම, ගස් නැගීම, බර ඉසිලීම, පාපන්දු, අත්පන්දු ක්‍රීඩා කිරීම, තරගකාරී ක්‍රීඩා, වේගයෙන් බයිසිකල් පැදීම	ව්‍යායාමය අතර අපහසුවකින් තොරව වචන කිහිපයක් පමණක් කතා කල හැකිය	70% - 85%



සෙමින් දිවීම - Jogging මෙට් Met - 3 න් 5.9 න් අතර



වේගයෙන් ඇවිදීම - Brisk Walking මෙට් Met - 3 න් 5.9 න් අතර



රිද්මය ස්වායු ව්‍යායාම (Aerobics) මෙට් Met - 6 ට වැඩි



බයිසිකල් පැදීම - Cycling මෙට් Met - 6 ට වඩා වැඩි



පිහිනීම - Swimming මෙට් Met - 6 ක් පමණ

උපරිම හෘද ස්පන්දන වේගය ගණනය = 220 - වයස

### **3.5 ව්‍යායාම වර්ග**

ප්‍රධාන වශයෙන් ව්‍යායාම පන්තියක අඩංගු ව්‍යායාම වර්ග 03ක් ඇත.

01. ස්වායු ව්‍යායාම - Aerobic

02. ප්‍රතිරෝධ ව්‍යායාම - Resistance

03. නම්‍යශීලිතාවය හා සමබරතාවය ඇති කරන ව්‍යායාම - Flexibility & Balance

#### **01. ස්වායු ශ්වසන (Aerobic) ව්‍යායාම**

බෝ නොවන රෝග වලක්වා ගැනීම සඳහා වැදගත් වන්නේ ස්වායු ශ්වසන ව්‍යායාමයි (Aerobic).

**ස්වායු ශ්වසන ව්‍යායාම උතුල, දෘඪික හා වළලුකර යන සන්ධිවලට වැටෙන පීඩනය අනුව ප්‍රධාන කොටස් 3කට බෙදේ.**

#### **I. බරක් නොවැටව ව්‍යායාම (Non-impact)**

උදා :- පිහිනීම, එකතැන පාපැදි පැදීම

#### **II. මදක් බර වැටෙන ව්‍යායාම (Low-impact)**

උදා :- ඇවිදීම, බයිසිකල් පැදීම, මැමින් භාවිතය

#### **III. පූර්ණ බරක් වැටෙන ව්‍යායාම (Impact)**

උදා :- දිවීම, කඳු නැගීම

මෙම ව්‍යායාම එක් එක් පුද්ගලයාගේ බර සහ අවශ්‍යතාව අනුව තීරණය කළ හැක.

## 02. ප්‍රතිරෝධ ව්‍යායාම (Resistance Training)

මෙහි වැදගත්කම වන්නේ මාංශපේශීන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය ස්ථායීව පවත්වා ගැනීම හා වයසට යාමත් සමග සිදුවන මාංශපේශි ක්ෂය වීම (Sarcopenia) වැළැක්වීමයි.

2.1 මෙය ශරීරයේ බර භාවිතයෙන් කළ හැක.

උදා - Pushups, Scotts

## 03. නම්‍යශීලීතාවය හා සමබරතාවය ඇතිකරන ව්‍යායාම - (Flexibility & Balance)

ඉහත ව්‍යායාම සිදු කිරීමේදීත් මෙම ව්‍යායාම සිදුකළ හැක. ඊට අමතරව වැඩිහිටි පුද්ගලයන්හට සතියකට දෙවරක් හෝ තුන් වරක් Yoga, Taichi, Pilates වැනි ව්‍යායාම පන්තියක් සිදුකල හැක.

### ව්‍යායාම පන්තියක උපදෙස්වල අඩංගු විය යුතු ප්‍රධාන කරුණු:

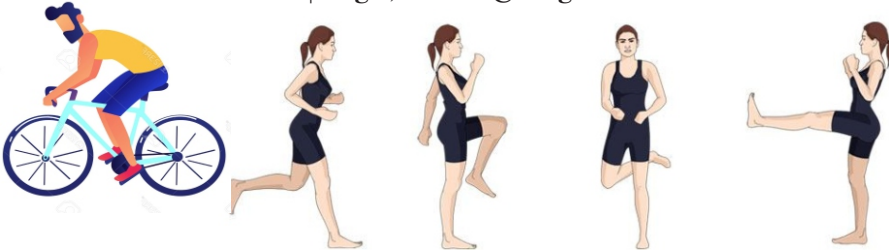
1. වාර ගණන (Frequency)
2. තීව්‍රතාවය (Intensity)
3. කාලය (Time)
4. වර්ගය (Types)

# FITT

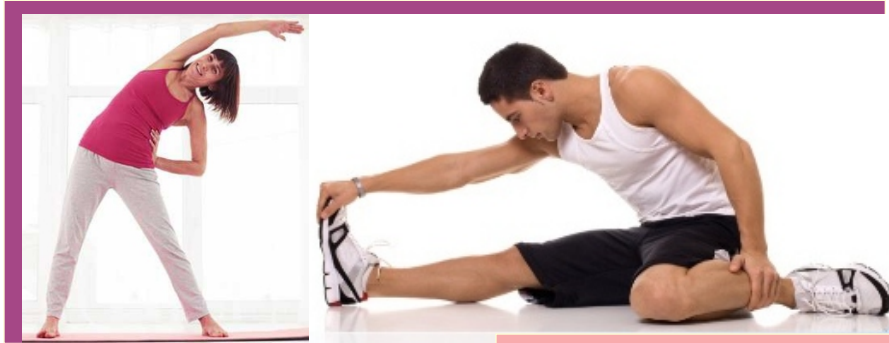
**සම්පූර්ණ ව්‍යායාම පන්තියක දළ සැකසුම මෙසේ විය යුතුය.**

**I. අඟ උණුසුම් කිරීම (මහින්තු 5 - 10)**

උ.ආ :- වේගයෙන් ඇවිදීම, බයිසිකල් පැදීම



**II. Stretching ව්‍යායාම**



**III. ව්‍යායාම**

- a. Aerobic
- b. Resistance
- c. Flexibility & Balance



#### IV. ඇඟ සිසිල් කිරීම

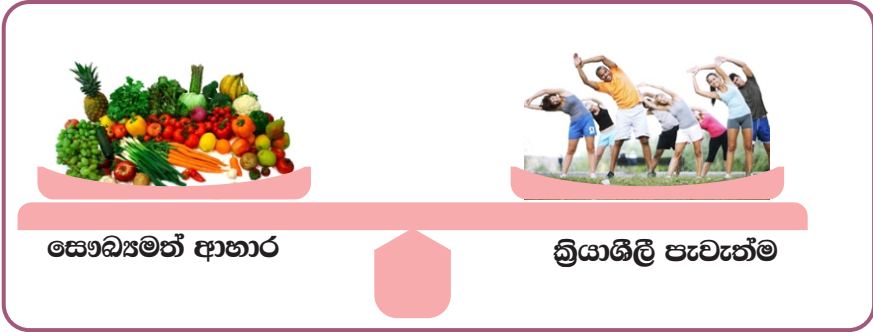
**WARM-DOWN  
EXERCISE**



#### V. Stretching ව්‍යායාම



# සෞඛ්‍යමත් ජීවන රටාව



## ජීවන රටාවන් යනු :

“මිනිසුන් ඔවුන්ගේ සමාජ ආර්ථික පසුබිම හා පහසුව මත ඒදිනෙදා ජීවිතයේදී තෝරාගනු ලබන චර්යා රටාව ජීවන රටාව (Life Style) ලෙස හඳුන්වා දිය හැකිය”.

ඉහත නිර්වචනයට අනුව පුද්ගලයෙකුගේ ජීවන රටාව රඳා පවතින පෞද්ගලික මෙන්ම සමාජීයමය සාධකද රාශියක් ඇත. ජීවන රටාවක් සඳහා පුද්ගලයින්ට උපදෙස් ලබාදීමේදී පුද්ගල මෙන්ම බාහිර සාධක කෙරෙහිද අවධානය යොමු කර ඔහු/ඇයට අවශ්‍ය උපදෙස් ලබාදෙන්න.

සෞඛ්‍යමත් ජීවිතයක් සඳහා ජීවන රටාවේ සමබරතාව පවත්වා ගැනීම අවශ්‍ය වේ. එහිදී ආහාර පරිභෝජනය මෙන්ම ක්‍රියාශීලී දිවි පැවැත්ම ද ජීවන රටාව සමතුලිතව පවත්වාගෙන යාම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය අංගයන් ලෙස දැක්විය හැක.

සෞඛ්‍යමත් ජීවන රටාවක් ගත කරන්නෙකු අඩුවෙන් රෝගී වේ. කාර්යක්ෂමව හා සතුටින් ජීවිතය ගත කරයි. සෞඛ්‍යයට හිතකර නොවන ජීවන රටාවක් ගත කරන්නෙකු හිතර රෝග වලට ගොදුරු වේ. ජීවිත කාලය අඩුකර ගනී.

☆ සෞඛ්‍යමත් ආහාර ගැනීම, ක්‍රමවත්ව ව්‍යායාම වල යෙදීම, ක්‍රියාකාරී ජීවිතයක් ගත කිරීම සහ මානසික සමබරතාවය පවත්වා ගැනීම මගින් පුද්ගලයෙකුට සෞඛ්‍යමත් ජීවිතයක් ගොඩනගා ගත හැක.

**A. තමාගේ උසට සරිලන නියමිත බර පවත්වාගෙනයාම**

ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය හා පුද්ගලයෙකුට තිබිය යුතු ප්‍රශස්ත බර

**පුද්ගලයෙකුගේ තිබිය යුතු ප්‍රශස්ත බර**

ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය **(BMI) =  $\frac{\text{බර (kg)}}{\text{උස (m}^2\text{)}}$**   
 (BMI - Body Mass Index)

වැඩිහිටියකුගේ BMI අගය		
	අන්තර්ජාතික වර්ගීකරණය	ශ්‍රී ලාංකික වර්ගීකරණය
අඩු බර	<18.5	<18.5
සාමාන්‍ය	18.5 – 24.9	18.5 – 22.9
වැඩි බර	25 – 29.9	23 – 24.9
ස්ථූලතාවය	> 30	> 25

**BMI අගය = බර kg උසේ වර්ගය මීටර් වලින් (උස m x උස m)**

01. ඒ අනුව පුද්ගලයාගේ උස හා බර අනුව BMI අගය ගණනය කර ඔහු/ඇය අයත් වන BMI කාණ්ඩය හඳුනාගන්න.

☆ **සැ.යු. වයස අවු 18ට අඩු පුද්ගලයන් සඳහා මෙම අගයන් වෙසන් වේ.**



**02. පුද්ගලයෙකුගේ නිඛිය යුතු ප්‍රශස්ත බර (Ideal Body Weight) සොයා ගන්නේ කෙසේද?**

සෞඛ්‍යමත් ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (ආසියානු ප්‍රජාව සඳහා) 22 ලෙස සලකා පහත පරිදි ප්‍රශස්ත බර ගණනය කිරීම සිදුකළ හැක.

**සම්මත අගයන් යෙදූ විට නිඛිය යුතු ප්‍රශස්ත බර**

$$\text{ප්‍රශස්ත බර (Kg)} = \text{සම්මත B.M.I අගය} \times \text{උස(m)}^2$$

$$\text{නිඛිය යුතු ප්‍රශස්ත බර} = 22 \times \text{උස (m)}^2$$

03. පරිවෘත්තීය සහලක්ෂණ (Metabolic Syndrome) හා බෝ නොවන රෝග වලක්වා ගැනීම සඳහා යම් පුද්ගලයෙකුගේ ශරීරයේ ඇති මේද ප්‍රමාණය අඩු කර ගැනීම (බර අඩු කර ගැනීම) වැදගත් වන අතර එය ඔහුගේ/ ඇයගේ ආහාර රටාව සෞඛ්‍යමත් ආහාර රටාවක් ලෙස සැලසුම් කිරීම හා ව්‍යායාම ප්‍රමාණය වැඩි කිරීම මගින් සිදු කළ හැක.

ශරීරයේ බර අඩුකර ගැනීම සඳහා ඉණ මිණුම යොදාගෙන සැලැස්මක් සකස් කර ගැනීමට පහත සටහන උපයෝගී කරගත හැකි

**ශරීරයේ ඇති මේද ප්‍රමාණය අඩුකර ගැනීම සඳහා**

- ⊕ ආසියාතිකයින් සඳහා වන අන්තර්ජාතික දියවැඩියා සංගමය විසින් නිර්දේශ කළ මිනුම් අනුව පුද්ගලයෙකුගේ ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය පිරිමි සෙ.මීටර් 90 (අගල් 36)ට වඩා වැඩිනම් හෝ ගැහැණු සෙ.මීටර් 80 (අගල් 32)ට වඩා වැඩිනම් පහත ගණනය කිරීම අනුගමනය කරමින් ඔහුගේ/ ඇයගේ ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය අඩුකර ගැනීම සඳහා සුදුසු ක්‍රමයක් සැලසුම් කරන්න.
- ⊕ පුද්ගලයාගේ ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය කොපමණද ?
  1. පුද්ගලයාගේ ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය මනින්න.
  2. දී ඇති සම්මතයන්ට අනුව පුද්ගලයාගේ ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය කොපමණ අගයකින් වෙනස් වී ඇතිදැයි ගණනය කරන්න.

**උදා : පිරිමි පුද්ගලයෙකුගේ ඉණ මිනුම සෙ.මීටර් 95ක් නම් සම්මත ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය කරා යාමට ඔහු තම ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය සෙ.මීටර් 5කින් අඩු කරගත යුතු වේ**

- ⊕ පෙර දක්වා ඇති පරිදි ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය සෙ.මීටර් 01 කින් අඩුකර ගැනීමට බර 1kg ක් අඩු කරගත යුතු අතර ඒ සඳහා කිලෝ කැලරි 7000ක් දහනය කළයුතු වේ.

**ඉහත කී උදාහරණය අනුව ඔහුගේ ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය ක්‍රමයෙන් අඩුකර ගැනීමට ඔහු එකඟ වන්නේ නම් ඔහුගේ වැඩිපුර ඇති සෙ. මීටර් 5 මසකට සෙ.මීටර් 01 බැගින් අඩුකර ගැනීමට ශරීරයේ බර 1kg කින් මාස 5ක් තුළ අඩුකර ගත යුතුය. ඒ සඳහා අදාළ මාසය තුළ ඔහු කිලෝ කැලරි 7000ක් අඩුකර ගත යුතුයි**

**04. ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය/ බර අඩු කරන්නේ කෙසේද?**

**ව්‍යායාම හා ආහාර පාලනය යන අකාර දෙක මගින් සිදුකළ හැක.**

- ✧ කැලරි 7000ක් මසකට අඩුකර ගැනීමට දෛනිකව ඔහු අඩුකර ගතයුතු කිලෝ කැලරි ප්‍රමාණය  $7000/30 = 233$ . එනම් අදාළ පුද්ගලයා දෛනිකව කිලෝ කැලරි 233 ක් අඩුකර ගත යුතුය. එය ආකාර දෙකකට සිදුකළ හැක.

**I. ව්‍යායාම මගින්**

ඉහත දී සඳහන් කර ඇති පරිදි 75kg ක් බර පුද්ගලයෙකු පැයක කාලයක් ඇවිදින විට ආසන්න වශයෙන් කිලෝ කැලරි 150 ක් පමණ දහනය වේ

$$\text{දහනය වන ශක්තිය (කිලෝ කැලරි)} = \left( \begin{matrix} \text{කරනු ලබන} \\ \text{ව්‍යායාමයෙහි} \\ \text{මෙහි අගය} \end{matrix} - \begin{matrix} \text{අසුන්ගෙන} \\ \text{සිටින අවස්ථාවෙහි} \\ \text{මෙහි අගය} \end{matrix} \right) \times \text{වේලාව (පැය)} \times \text{ශරීර බර (කි.ග්‍රෑ)} \times 1.05$$

$$157.5 = (3 - 1) \times 1 \times 75 \times 1.5$$

**II. ආහාර පාලනය මගින්**

ඒ අනුව උක්ත කී පුද්ගලයා දෛනිකව ආහාර පාලනයෙන් අඩුකර ගතයුතු කිලෝ කැලරි ප්‍රමාණය  $233 - 150 =$  කිලෝ කැලරි 83 කි.

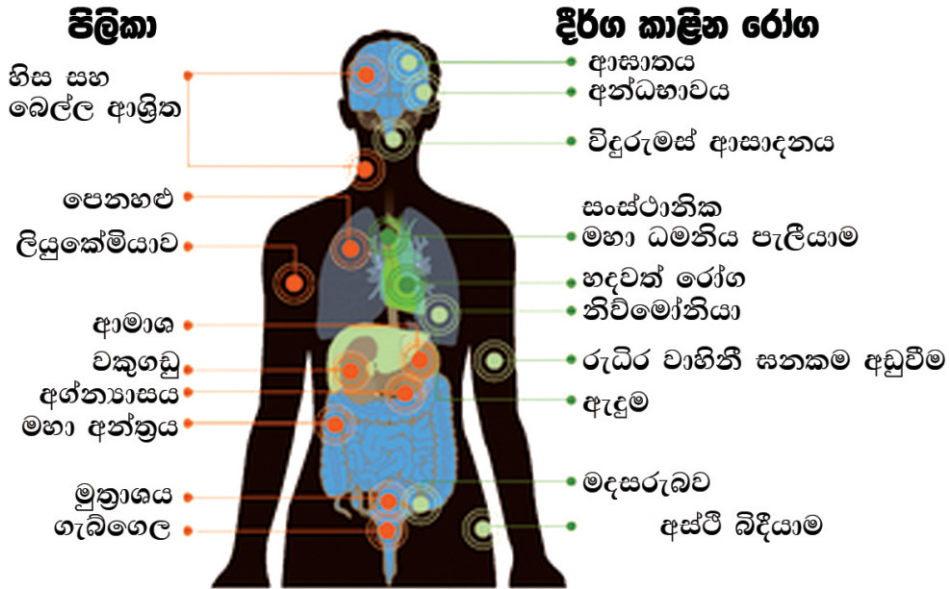
එය ආහාර පාලනයෙන් අඩුකර ගත හැක.

- ✧ ඒ සඳහා ආහාර ප්‍රමාණය හා කැලරි ප්‍රමාණය අඩංගු ඇමුණුම පරිශීලනය කර අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා දෙන්න.

**B. දුම්වැටි ඉරීම හා දුම්කොළ භාවිතයෙන් වැළකීම**

දුම්වැටි ඉරීම බෝ නොවන රෝග සඳහා ප්‍රධාන වශයෙන් හේතුවන වෙනස් කළහැකි අවධානම් සාධකයකි. දුම්වැටි ඉරීම ශරීරයේ සෑම පද්ධතියකටම හානිකර වේ. එසේම ළමුන්, කාන්තාවන් හා වෙනත් වැඩිහිටියන් ද නිවසේදී අක්‍රිය දුම්පානයට නිරාවරණය විය හැක. එයින් ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍යයට ද දැඩි අවධානමක් ඇති කරයි.

## දුම්වැටි ඉරිම මගින් ශරීරයට ඇතිවිය හැකි අහිතකර බලපෑම්



## දුම්වැටි ඉරිම හා දුම්කොළ භාවිතය වැළැක්වීම සඳහා

- # ඔබ වෙත එන සේවාලාභියා සමග සාකච්ඡා කරන්න.
- # දුම්වැටි ඉරිම හා දුම්කොළ භාවිතය මෙන්ම ඔහුගේ පවුලේ තොරතුරු හා ජීවන විලාසය පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්න.
- # පුද්ගල සංවේදීභාවය, ඔහුගේ ජීවන තත්වය හා ජීවන විලාසය සැලකිල්ලට ගෙන දුම්වැටි ඉරිම හා දුම්කොළ භාවිතය නතර කිරීම/අවම කිරීමට වඩාත් උචිතම හා සංවේදීම මැදිහත්වීම හඳුනාගෙන ඒ අනුව මග පෙන්වීම හා උපදේශනය සිදු කරන්න.
- # ඇතැම් පුද්ගලයන්ට සංවේදීම කාරණය පවුල හා දුරුවන් විය හැක. ආර්ථික ගැටළු සහිත අයෙකුට දුම්වැටි/දුම්කොළ සඳහා වන වියදම විය හැක.

### **C. මත් වතුර භාවිතය අඩු කිරීම**

මත් වතුර භාවිතය මගින් පුද්ගලයෙකුගේ සෞඛ්‍යයට අහිතකර බලපෑම් ඇතිවන අතර එමගින් පවුලේ මෙන්ම රටේ ආර්ථිකයටද දැඩි බලපෑම් ඇති කරයි. එමෙන්ම මත් වතුර මගින් ශරීරයේ බොහෝ අවයව වලට හානිකර බලපෑම් ඇති කරයි.

#### **මත් වතුර භාවිතය වැළැක්වීම සඳහා**

- ✚ ඔබ වෙත එන සේවාවලාභියා සමග සාකච්ඡා කරන්න.
- ✚ මත් වතුර භාවිතය මෙන්ම ඔහුගේ පවුලේ තොරතුරු හා ජීවන විලාසය පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්න.
- ✚ පුද්ගල සංවේදීභාවය, ඔහුගේ ජීවන තත්වය හා ජීවන විලාසය සැලකිල්ලට ගෙන මත්වතුර භාවිතය නතර කිරීම/අවම කිරීමට වඩාත් උචිතම හා සංවේදීම මැදිහත්වීම හඳුනාගෙන ඒ අනුව මග පෙන්වීම හා උපදේශනය සිදු කරන්න.
- ✚ ඉහත පරිදිම ඇතැම් පුද්ගලයන්ට සංවේදීම කාරණය පවුල හා දරුවන් විය හැක. ආර්ථික ගැටළු සහිත අයෙකුට මත්වතුර භාවිතය සඳහා වන වියදම විය හැක.
- ✚ මත්වතුරට ඇබ්බැහි වූ ඇතමෙකුට ඉන් මිදීම සඳහා උපදේශනය හා පුනරුත්ථාපනය අවශ්‍ය විය හැක. අවශ්‍ය වූ විට ඒ සඳහා ඔවුන් යොමු කිරීම වඩා යෝග්‍ය වේ.

# ජීවිත කාලයේ සියළු අවධීන් සෞඛ්‍යමත්ව ගතකරමු

- Life Course Approach

## A. පුද්ගලයෙකුට, පවුලට හා දරුවන්ට

යහපත් ජීවන රටාවක් ගත කිරීමට අප කුඩා කාලයේ සිටම පුරුදු විය යුතු වේ. පුරුද්දක් ලෙස පවුලේ සියළු දෙනා එක්ව යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු වල නිරතවීම ඉතා වැදගත්ය. එයින්, කුඩාකල පටන් දරුවන් තුළ ද හොඳ සෞඛ්‍ය පුරුදු වගා කර ගැනීමට හැකිවේ.

උදාහරණයක් ලෙස පවුලේ සියළු දෙනාම එක්ව දිනපතා ඇවිදීම වැනි ව්‍යායාමයක යෙදීම මගින් කුඩා කල සිටම ක්‍රියාශීලී බව පුරුද්දක් බවට පත් වනවා මෙන්ම පවුල තුළ බැඳීමද වර්ධනය වේ

## ඔබ දන්නවාද ?

බෝ නොවන රෝග ඇතිවන්නේ වැඩිහිටි විශේෂී වුවත් ඒ සඳහා බලපාන අවධානම් සාධක වලට නිරාවරණය වීම ඇරඹෙන්නේ ළමා හා යොවුන් විශේෂී බව විද්‍යාත්මක පිළිගැනීමයි. මේ නිසා ජීවිත කාලය පුරාවටම සෞඛ්‍යමත් ජීවිතයක් ගත

කිරීමටත් බෝ නොවන රෝග ඇතිවීම වළක්වා ගැනීම සඳහාත් අවදානය යොමුකළ යුත්තේ ළමා හා යොවුන් විශේෂී පටන්මයි



ජීවිතය සෞඛ්‍යමත්ව ගත කිරීම සඳහා අවශ්‍ය නිසි පෝෂණය ආහාර මගින් ලබා දෙයි. ළමා හා යොවුන් විශේෂී නිසි පෝෂණය අනාගතයේ නිරෝගිව සිටීමට ඉතා වැදගත් වේ. ළමා විශේෂී අප ඇතිකර ගන්නා ආහාර පුරුදු හා වර්යාව වැඩිහිටි විශේෂීන් ඵලෙසම පැවතිය හැක.

එබැවින් ළමාවියේ සෞඛ්‍යයට හිතකර ආහාර වර්ගව අනාගත සෞඛ්‍යමත් ජීවිතයකට අඩිතාලම දමයි

**සෞඛ්‍යමත් ජීවිතයක් ගත කිරීම තුළින් දරුවාට ලබා ගත හැක්කේ මොනවාද?**

- ⊙ නිසි පෙනුම
- ⊙ ශක්තිමත් හා යෝග්‍ය ශරීරයක් , දිප්තිමත් ඇස්, නිරෝගීමත් සමක් හා නිරෝගීමත් හිසකෙස්
- ⊙ සුවපහසු බව
- ⊙ උද්යෝගීමත් සැහැල්ලු ඵදුනෙදා දිවියක්
- ⊙ හොඳ සුවපහසු නින්දක්
- ⊙ සතුටින් පිරි ජීවිතයක්
- ⊙ දරුවන් ඉගෙනීම හොඳින් සිදුකරයි.
- ⊙ ජීවිතය සතුටින් ගත කරයි.
- ⊙ දෙමාපියන් , සහෝදර සහෝදරියන් හා යහළුවන් සමඟ ජීවිතය විනෝදයෙන් ගත කරයි

**සෞඛ්‍යමත් ජීවිත රටාවක් සඳහා දරුවන් කළ යුත්තේ මොනවාද?**

- ⊙ හොඳින් ආහාර ගන්න , නිසි පෝෂණය රැක ගන්න.
- ⊙ සියළු පෝෂක වලින් සපිරි සමබල ආහාර වේලක් තුන් වේලටම ගන්න.
- ⊙ හැම විටම ආහාර වේලේ තුලට පෝෂක අවශ්‍යතාවය සපිරෙන ලෙස විවිධ ආහාර කාණ්ඩ ඇතුළු කර ධාන්‍ය, මාංශ, රනිල ඇට, කිරි නිෂ්පාදන, මේදය අඩංගු ආහාර, එළවළු හා පලා වර්ග මෙන්ම පළතුරුද ඇතුළත්වන ආකාරයට ආහාර වේලේ සකස් කිරීමට උනන්දු කරවන්න.
- ⊙ උදෑසන ආහාරය අත්‍යාවශ්‍ය බව මතක තබා ගන්න.
- ⊙ වැඩෙන දරුවාගේ පෝෂණ අවශ්‍යතාවය වැඩි වේ. ඒ අනුව අවශ්‍ය ආහාර ලබාදීමට දෙමාපියන් උනන්දු කරවන්න.



- ⊙ දුරුවාගේ ක්‍රියාකාරීත්වය වැඩිවන විට වැය කිරීමට ශක්තිය අවශ්‍ය බැවින් පෝෂක අවශ්‍යතාවයද වැඩිවන බව පහදා දෙන්න.
- ⊙ සීනි, තෙල් හා ලුණු අධික ආහාර සෞඛ්‍යයට හිතකර නොවන බව දුරුවන්ට කියා දීමට දෙමාපියන් පොළඹවන්න.

**දුරුවා ක්‍රියාශීලී ජීවිතයකට හුරු කරන්න**

- ⊕ ශාරීරික යෝග්‍යතාවය තබා ගැනීම සඳහා ජීවිතය ක්‍රියාශීලීව ගත කිරීම අත්‍යාවශ්‍ය වේ. ඒ සඳහා දුරුවාව යොමු කරන්න, ඒ සඳහා අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- ⊕ පාසලේදී, නිවසේදී දුරුවාට ක්‍රීඩා කිරීමට, ගෙවත්තේ ක්‍රියාශීලීව කටයුතු කිරීමට සහ ව්‍යායාම කිරීමට අවස්ථාවක් ලබා දෙන්න.



**ආතතියෙන් තොර ජීවිතයකට දුරුවා යොමු කරන්න.**

සෞඛ්‍යමත් ආහාර, ව්‍යායාම මෙන්ම දුරුවාට සතුටින් ගත කිරීමටත් විනෝදාංශ වල යෙදීමටත් කාලය අවශ්‍ය බව මතක තබා ගන්න.

අනවශ්‍ය ලෙස දුරුවා ඵල්ලවන පීඩනයන් ඔවුන්ට ආතතිය ඇති කරවන අතර ඒය දිගින් දිගටම පැවතීම පසුකාලීනව බෝ නොවන රෝග ඇති වීමට හේතු විය හැක.



**නව යොවුන් විශේෂී අභිනකර පුරුදු වලට යොමු නොවීමට ....**

- ජීවන කුසලතා නංවා ගැනීමට අවස්ථාව ලබාදෙන්න.
- දුම්වැටි, මත් වතුර හෝ මත්ද්‍රව්‍ය වැනි අභිනකර වර්ගවන් දුරුවන් තුළ අති නොවීම සඳහා, ඒවා ප්‍රතික්ෂේප කිරීමේ කුසලතාව නංවන්න.
- අභිනකර දෑ තේරුම් ගන්නත්, ඒවා උපක්‍රමශීලීව ප්‍රතික්ෂේප කිරීමටත් ඔවුන්ව බල ගන්වන්න.

**රෝහලට හෝ සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය වෙත යොමුවන පුද්ගලයින් බොහෝවිට දෙමාපියන්ය. ඔවුන් හරහා දුරුවන් තුළ යහපත් පුරුදු අති කරවීමට අවශ්‍ය මගපෙන්වීම ලබා දීමද ඔබගේ යුතුකමකි**

**දෙමාපියන් වෙත පණිවිඩයක්**

- පිරිපුන් දුරුවෙකු සමාජයට දායාද කිරීමට වෙහෙසෙන ඔබ දුරුවාගේ අනාගත සෞඛ්‍ය පිළිබඳ අවධානය යොමු කරන්න.
- මේ සඳහා යහපත් හා සෞඛ්‍යමත් ජීවන රටාවන් සඳහා අවශ්‍ය පරිසරය සකස්කර දීමට වග බලා ගන්න.
- හැම විටම සෞඛ්‍යමත් ආහාර වේලක් සකස්කර ගැනීමට වගබලා ගන්න.
- කෞතුක ආහාර හා සෞඛ්‍යයට හිතකර නොවන ආහාර වෙළඳසැල් වලින් ගැනීම අවම කිරීමට කටයුතු කරන්න.
- දුරුවාට අවශ්‍ය කරන ව්‍යායාම ලබා ගැනීම සඳහා ඔවුන්ව යොමු කරන්න.
- ආතතියෙන් තොර සතුටින් හා සැහැල්ලුවෙන් ජීවිතය ගත කිරීම සඳහා උචිත පරිසරය සකස් කරන්න.
- සෞඛ්‍යමත් දුරුවෙකු රටට දායාද කර ගැනීමට අවශ්‍ය පසුබිම නිවසින් පටන් ගන්න.

# බෝ නොවන රෝග වලක්වා ගැනීමේදී ඉලක්ක ගත මඟ පෙන්වීමේ වැදගත්කම

## Important of Targeted Health Guidance for NCD Prevention

බෝ නොවන රෝග ඇතිවීම සඳහා බහුවිධ සාධක (Multi Factorial) හේතුවන බව අප දැනටමත් අවබෝධ කරගෙන සිටිමු. එමෙන්ම එක් එක් පුද්ගලයා ගේ කළ විද්‍යාත්මක සාධක මෙන්ම ඔහු/ඇය නිරාවරණය වන වර්ගාත්මක සාධකද එකිනෙකට වෙනස් වේ.

බෝ නොවන රෝග වලක්වා ගැනීම සඳහා මග පෙන්වීමේදී ඉහත කරුණු සැලකිල්ලට ගෙන එක් එක් පුද්ගලයාට උචිත ජීවන රටාවක් හඳුන්වා දීම ඔහු/ඇය තුළ ඇති අවධානම් සාධක අනුව සිදුවිය යුතුය.

**පුද්ගලයෙකු තුළ ඇති අහිතකර අවධානම් සාධක ඔහු හෝ ඇයගේ පුද්ගලික වරදක් ලෙස සළකා වෝදනා මුඛයෙන් උපදෙස් දීමෙන් වළකින්න.**

පුද්ගලයෙකුගේ යහපත් ජීවන රටාවක් සඳහා සමාජමය සාධක හා ප්‍රතිපත්තිමය කරුණු වලද බලපෑමක් ඇති බව වටහා ගැනීම එක් එක් පුද්ගලයාට ඉලක්ක වූ වර්ගාත්මක උපදෙස් ලබාදීමේදී වැදගත්වේ.

- ☆ ජීවන රටාවන් හා බැඳුණ වර්ගාවන් බොහෝ සාධක මත තීරණය වේ.
- ☆ ඒවා සෞඛ්‍ය ඉලක්ක වලින් ඔබ්බට යන ඵදිනෙදා සමාජ ජීවිතය, සමාජ සබඳතා, මනෝභාවයේ වල උච්චාවචනයන්, විවිධ ආතතින්ට මුහුණ දීම වැනි සංකීර්ණ සාධක මතද තීරණය වේ.
- ☆ ජීවන රටාවන් බොහොමයක් දීර්ඝ කාලීන වර්ගාවන්ය. (බොහෝ වර්තමාන තෝරාගැනීම් අතිත වර්ගාවන් හා බැඳී ඇත. විශේෂයෙන් ළමා හා යොවුන් වියේ වර්ගාවන් හා බැඳී ඇත.)

☆ බොහොමයක් ජීවන රටා හා බැඳුණ වර්ගයන් වලදී ආසන්න ධනාත්මක ප්‍රතිඵල ඇති අතර (උදා : සතුට) සානාත්මක සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිඵල ලැබෙනුයේ තරමක කාලයක් ගත වීමෙන් පසුවය.

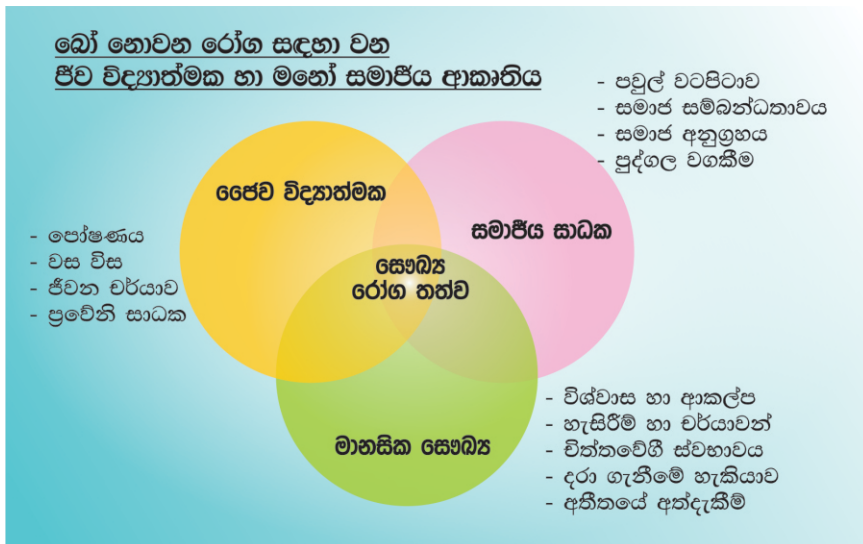
☆ මේ පසුබිම සැලකිල්ලට ගෙන අවශ්‍ය උපදෙස් ලබාදෙන්න.

### “ජීවන රටාව හා රෝග ආකෘතිය (මොඩලය)”

රෝග, රෝග නිධානයන් හා රෝග කළමනාකරනය කෙරෙහි වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක සංකල්පය වනුයේ ජීව වෛද්‍ය ආකෘතියයි. (Biomedical model of Diseases)

ජීවන රටාව හා රෝග පිළිබඳ මොඩලය වර්තමානයේදී වැඩි අවධානයක් යොමුවී ඇති ක්ෂේත්‍රයක් වන අතර මෙහිදී රෝග සෑදීමෙහිලා වර්ගයන්, පුද්ගල ජීවන රටාව හා පුද්ගලයාගේ වගකීම පිළිබඳ වැඩි අවදානයක් යොමු කරයි.

මීට අමතරව රෝග සෑදීමෙහි ලා ජානවල බලපෑම, පරිසරයේ බලපෑම, මනෝවිද්‍යාත්මක බලපෑම පිළිබඳ මොඩලයන් වෛද්‍ය විද්‍යාවේ සාකච්ඡා වේ. මෙම මොඩලයන් අතර ජීවන රටාව හා රෝග සෑදීමේ මොඩලය, ප්‍රතිකාර වලට වඩා රෝග වලක්වා ගැනීමෙහි ඇති වැදගත්කම අවධාරණය කරයි



- ⊕ බෝ නොවන රෝග වැළැක්වීම හා නිවාරණයේදී වඩා ප්‍රතිඵලදායක වන්නේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය හා ප්‍රාථමික නිවාරණයයි. ඖෂධ භාවිතය හා බැඳුණු ද්විතියික නිවාරණය හා තෘතීයික නිවාරණයට අදාළ පුනරුත්ථාපන සේවාවන් අධික පිරිවැයක් දැරීමට සිදුවන ප්‍රවේශයන්ය.
- ⊕ එබැවින් වඩා ප්‍රතිඵලදායක හා බලපෑම් සහගත ක්‍රියාවලිය වන්නේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය හා තම සෞඛ්‍ය රැකබලා ගැනීම සඳහා එක් එක් පුද්ගලයාගේ වගකීම අවබෝදකර දීම තුලින් පුද්ගල වර්ගව වෙනස් කිරීමට මැදිහත් වීමයි.



# සුවදිවි සායන වලට සහභාගි වන්නන් සඳහා සෞඛ්‍ය මග ගැන්වීම් පියවර

## How to do Targeted Health Guidance for HLC Participants

සුවදිවි සායන සේවාවන් ලබා ගැනීමට සහභාගි වන්නන්ගේ අවදානම් සාධක, රෝගී තත්වයන් හඳුනා ගැනීම, යොමු කිරීම සහ මග ගැන්වීම පහත සඳහන් පියවර වලට අනුව සිදු කිරීම අපේක්ෂා කෙරේ.

### පියවර - 1

- ✚ සහභාගි වන්නන් ලියාපදිංචි කිරීම හා තොරතුරු සටහන් කර ගැනීම.

### පියවර - 2

- ✚ බෝ නොවන රෝග හා ආශ්‍රිත තත්වයන් පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම.
- ✚ (බහු මාධ්‍ය ඉදිරිපත් කිරීමකින්, පිටු පෙරලන හෝ වෙනත් සුදුසු මාධ්‍යක් අනුගමනය කරමින්)
- ✚ මෙහිදී බෝ නොවන රෝග මෙන්ම අවදානම් සාධක පිළිබඳවද පොදුවේ දැනුවත් කිරීම අපේක්ෂා කෙරේ.

### පියවර - 3

- ✚ සහභාගි වන්නන්ගේ අවදානම් සාධක හඳුනා ගැනීම.  
(පෞද්ගලික සෞඛ්‍ය සටහන්පත (PMR) භාවිතා කරන්න.)

උදා :

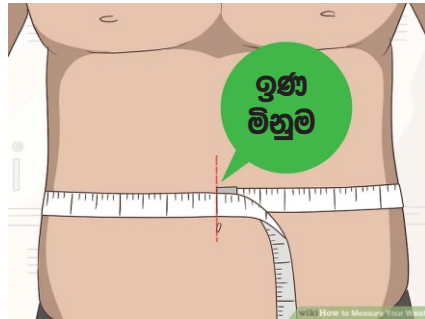
1. හිතකර ආහාර පරිභෝජන රටාව
2. දුම්වැටි/ දුම්කොළ භාවිතය
3. මත් වතුර
4. ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්/ව්‍යායාම

‡ **මානවමිතික මිනුම් හා පරීක්ෂාවන්**

1. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI)
2. ඉහෙහි වට ප්‍රමාණය/ ඉණ මිණුම
3. රුධිර පීඩනය
4. රුධිරයේ ග්ලූකෝස් ප්‍රමාණය
5. පහසුකම් ඇත්නම් සම්පූර්ණ කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණය

**ඉහෙහි වට ප්‍රමාණය මනින ආකාරය**

ඉණ මිණුම මනින අවස්ථාවේදී සාමාන්‍ය පරිදි හුස්මක් ගෙන හුස්ම එළියට දමා (After Expiration) ශරීරය ලිහිල්ව ඇති විට මිණුම මැනීම සිදු කළ යුතුය.



**පියවර - 4**

- ‡ සහභාගි වන්නාගේ රෝගී තත්වයන් හා අවදානම් සාධක විශ්ලේෂණය කිරීම.
- ‡ හෘද හා වාහිනී රෝග වලට ඇති අවධානම සපයා ඇති ප්‍රස්ථාරය (CVD Risk Prediction Chart) අනුසාරයෙන් තක්සේරු කිරීම.

**ඉවදිවී කායන මධ්‍යස්ථානයකදී සිදු කරනු ලබන පරීක්ෂණ**

- ✧ මුත්‍රා පරීක්ෂණ ( ඇල්බියුමින් සහ සීනි සඳහා)
- ✧ නිරාහාරව සිට ලබාගන්නා රුධිරගත සීනි /අදාළ මොහොතේ ලබාගන්නා රුධිරගත සීනි පරීක්ෂාව - FBS/RBS
- ✧ සම්පූර්ණ කොලෙස්ටරෝල් හෝ කළ හැකිනම් (Lipid Profile)
- ✧ රුධිරගත ක්‍රියොටිනින් පරීක්ෂාව (අවශ්‍ය විට)

## පියවර - 5

- ✚ ප්‍රතිකාර ගතයුතු රෝගී තත්වයක් ඇත්නම් අදාළ වෛද්‍ය සායනය වෙත යොමු කිරීම.
- ✚ යොමු කිරීමට හේතුවන රෝගී තත්වයක් නොමැති පුද්ගලයින් සඳහා ඔවුන්ගේ අවධානම් සාධක වල ස්වභාවය අනුව අවශ්‍ය කරන ඉලක්කගත මැදිහත්වීම් සිදු කිරීම.

උදා: බර අඩුකර ගැනීම සඳහා ඉලක්කගත මග පෙන්වීම.

- ✚ හෘද හා වාහිනී රෝග වලට ඇති ඉදිරි අවදානම පිළිබඳ සැලකිල්ලට ගෙන CVD Risk Prediction Chart අනුසාරයෙන් ඔවුන් අවශ්‍ය පරිදි මග ගැන්වීම.
- ✚ පුද්ගලයාගේ අවදානම් තත්වය විශ්ලේෂණය කර ඔහුගේ/ ඇයගේ බර හෝ ඉහේ වට ප්‍රමාණය අඩුකර ගැනීම පිළිබඳ ඔහු/ ඇයගේ ඵකගතාවය සහිතව සැලැස්මක් සකස් කිරීම.

උදා: බර අඩුකිරීමට, ආහාර පාලනයට, ව්‍යායාම වැඩි කිරීමට

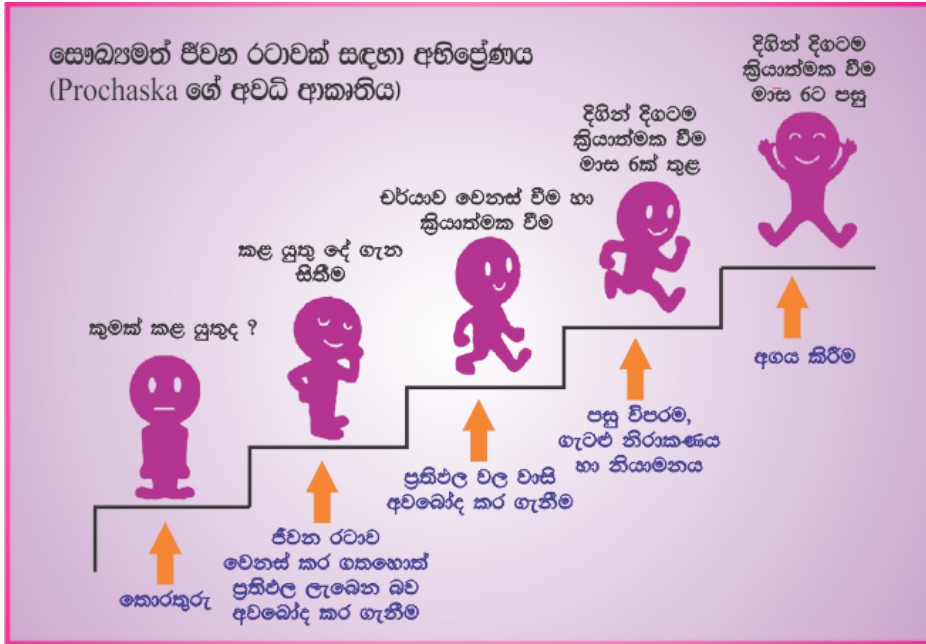
- ✚ ඵකගතාවයන් මත සකස් කරගත් සැලැස්මට අනුව අවදානම් සාධක පාලනය පිළිබඳ ප්‍රතිඵල අත් කරගෙන ඇත්දැයි මැන බැලීම සඳහා ස්වයං නියාමනයක් ඇතිකර ගැනීමට මග ගැන්වීම.
- ✚ ඵකගතාවයට අනුව ඉලක්ක සපුරා ගැනීම සිදුවී ඇතිදැයි පසු විපරම් කිරීම සඳහා සායනය වෙත යොමු කරවා ගැනීම (Follow up plan)
- ✚ වර්ෂයන්මක වෙනස් වීමට අදාළව සෑම විටම ප්‍රායෝගිකව භාවිතා කළහැකි කෙටි උපදෙස් ලබා දීම.

### **වෙනස්වීමට ඇති සූදානම**

පුද්ගලයාගේ අවදානම් සාධක පිළිබඳ සාකච්ඡා කළ පසු ඔහු/ ඇය තම අයහපත් ජීවන රටාවන් වෙනස් කර සෞඛ්‍යමත් ජීවන රටාවකට යොමු වීමට ඇති කැමැත්ත පිළිබඳ ඇගයීමක් අප සතු විය යුතුය. වෙනස සඳහා



ප්‍රමාණවත් සුදානමක් නොතිබීමෙන් හැඟී යන්නේ ඔහු තුළ ඒ පිළිබඳ දෙහිඩියාවක් පවතින බවයි.



**මෙහිදී**

- ⊕ වෙනස්වීමට හැකි සරල හා නිවැරදි ජීවන රටාවන් හඳුනාගැනීමට උදව්වන්න.
- ⊕ උනට ඇති ජීවන රටාව හා නිවැරදි ජීවන රටාව අතර ඇති වෙනස ඉස්මතු කර පෙන්වන්න.
- ⊕ ඔවුන්ගේ ජීවන රටාවන් වෙනස්කිරීම තුළින් ලැබෙන ප්‍රතිඵල/ වාසි / අවාසි සොයා බැලීමට උනන්දු කරවන්න.
- ⊕ පුද්ගලයාට ජීවන රටාවේ වෙනස් කිරීම් ඇති කිරීමට ඇති අභියෝග / බාධා හඳුනාගැනීමට උනන්දු කරවන්න.  
( උදා : කාලය , මුදල් ආදිය )
- ⊕ පුද්ගලයාට ඉලක්කගත ළඟා කර ගත හැකි ජීවන රටාවේ වෙනස්කම් හඳුනා ගන්නටත් අභියෝග/ බාධා ජය ගැනීමට ඇති විසඳුම් පෙන්වා දෙන්නටත් සහයෝගය ලබා දෙන්න.

- ⊕ යහපත් ජීවන රටාවේ වෙනසක් සඳහා පුද්ගලයාගේ උද්යෝගය හා ආත්ම විශ්වාසය ස්ථාපිත කරන්න.
- ⊕ අවසානයේ පුද්ගලයාට තමාගේ ඉලක්ක හා ජීවන රටාවේ වෙනසකට ඇති සැපයුම් ඔහුගේ වචන වලින් සාරාංශ කරන ලෙසට දන්වන්න.

**පියවර - 6**

- ⊕ පසුච්ඡරම සඳහා මග ගැන්වීම. එක් එක් පුද්ගලයාගේ අවදානම් තත්ත්වයන් හා ඉලක්කගත සැලසුම් මත පසුච්ඡරම් කිරීමේ කාල සීමාව වෙනස් වේ.

**යහපත් ජීවන රටාවක් වෙත යොමු කිරීමේ සාකච්ඡාව**  
**(Motivational Interviewing )**

පුද්ගලයා මග ගැන්වීමේදී, මතභේදකාරී නොවන ලෙස මිත්‍රශීලීව හා උද්යෝගිමත් ලෙස නිවැරදි ජීවන රටාව කෙරෙහි යොමු කරවන සුළු උපදේශනාත්මක සාකච්ඡාවක් අවශ්‍ය වේ. මෙහිදී පුද්ගලයාගේ ඇති දෙගිඬියාවන්/ මිත්‍යාවන් නිවැරදි කිරීමට ගැලපෙන ලෙස සාකච්ඡා කිරීම වැදගත්යි

- ⊕ පුද්ගලයාගේ සුළු හෝ සෞඛ්‍යමත්/ යහපත් ජීවන රටාවේ කොටසක් අගය කරමින් සාකච්ඡා සඳහා ප්‍රවේශ වන්න.

# බෝ නොවන රෝග නිවාරණයේ දී නිතර ඇසෙන ප්‍රශ්න හා ගැටළු

සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය ලෙස පුද්ගලයෙකුගේ අවදානම් සාධක අඩු කිරීම හා ජීවන රටාව වෙනස් කිරීම සඳහා උපදේශනය ලබාදීම ප්‍රධාන අභියෝගයකි. පහත දැක්වා ඇති ගැටළු සහගත අවස්ථාවන්හි හා ඒ සඳහා ලබාදී ඇති විසඳුම් ඔබට ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත.

## **01 - සෞඛ්‍යමත් ආහාර ගන්න මට වෙලාවක් නැතැ**

මේ සඳහා පුද්ගලයින්ව මග ගැන්වීමේදී පහත කරුණු කෙරෙහි අවදානය යොමු කරවන්න.

- ✘ ආහාරවේල කල්තියා සැලසුම් කර ගන්නා ලෙස පවසන්න.
- ✘ ඊළඟ දිනයේ ආහාර පිළිබඳව පෙර දිනයේ සැලසුම් කිරීමේ අවශ්‍යතාවය පෙන්වන්න.
- ✘ සතියකට ගැලපෙන පෝෂ්‍යදායී සෞඛ්‍යමත් ආහාර සැලසුමක් සහිතව තෝරා ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
- ✘ නිවසින් බැහැර යනවිට අවශ්‍ය වේ නම් සෞඛ්‍ය සම්පන්න කෙටි ආහාරයක් රැගෙන යාමට උනන්දු කරවන්න. (මගතොටේදී ලැබෙන සෞඛ්‍ය සම්පන්න නොවන ආහාර හැකි තරම් මගහැරීම සඳහා)
- ✘ අළුත් පළතුරු කෙසෙල්, ලුණු නොදැමූ ඇට වර්ග වැනි කෙටි ආහාර දුර ගමනකට යොදාගත හැකි කෙටි ආහාර බව පෙන්වා දෙන්න.
- ✘ හැකි සෑම විටම නිවසේදී සකස් කරගත් ආහාර පරිභෝජනය කිරීමට උනන්දු කරවන්න.

## **02 - සමහර වෙලාවට විතරක් මම යාළුවෝන් එක්ක කඩෙන් අතුරුපස හෝ කෑම වර්ග කෑමට ගන්නවා**

එවැනි අවස්ථා වල සෞඛ්‍යමත් ලෙස ආහාර තෝරා ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.

- ✘ ආහාර තේරීමේදී හැකි සෑම විටම කෙටි ආහාර, ලුණු අධික ආහාර, ගැඹුරු තෙලේ බදින ලද ආහාර, සීනි අධික ආහාර තෝරා නොගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
- ✘ හැකි සෑමවිටම පළතුරු/සලාද ස්වාභාවික ආහාර තෝරා ගැනීමට පුද්ගලයින්ව උනන්දු කරවන්න.

## **03 - සෞඛ්‍යමත් ආහාර රටාවකට හුරු වන්නේ කොහොමද ?**

- ✘ පුද්ගලයාගේ BMI අගය අනුව ඔහුට / ඇයට ගැලපෙන ඉලක්ක හා සැලසුමක් සකසා ගැනීමට උදව් වන්න.
- ✘ ඒ අනුව සෞඛ්‍යමත් ආහාර වට්ටෝරු පිළිබඳ දැනුවත් කරන්න.
- ✘ බැඳුම් වෙනුවට පිසූ ආහාර, තැම්බූ ආහාර හා සලාද වැනි ආහාර යොදාගන්න.

## **04 - ඔබ වෙත එන සේවාරාහිතා යම් මානසික ජීවිතයකින් පෙළෙන බව හැඟෙන්නම් ඔහුට / ඇයට උදව් කරන්නේ කෙසේද ?**

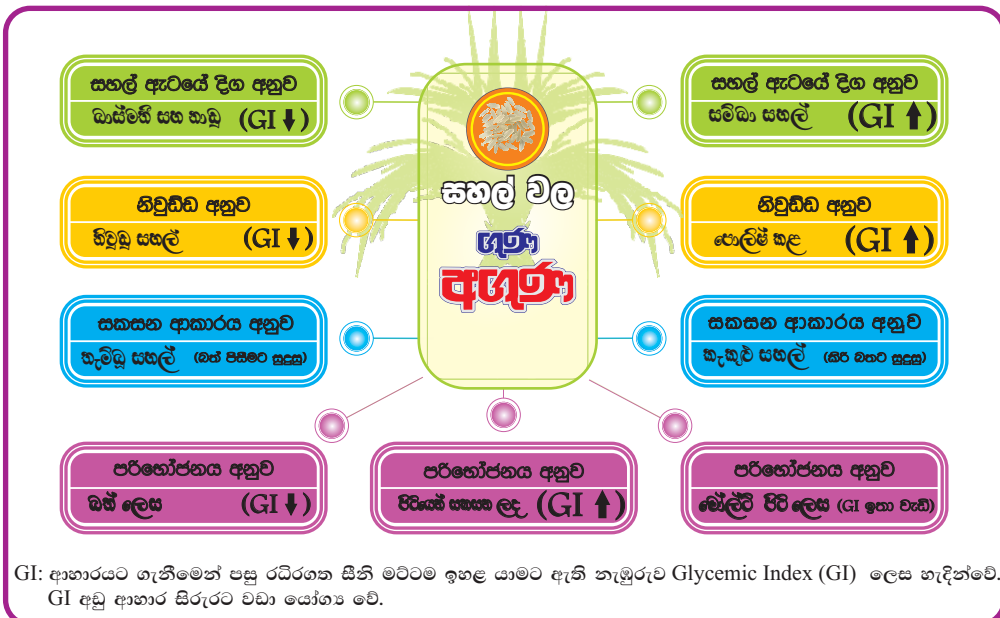
- ✘ ඔහුගේ/ඇයගේ ජීවිත රටාවට උචිත සක්‍රිය ව්‍යායාමයකට යොමු කරවන්න.
- ✘ ඔහුට/ඇයට උචිත විනෝදාංශයක් සඳහා උනන්දු කරවන්න.
- ✘ ජලය වැඩි ප්‍රමාණයක් පානය සඳහා උනන්දු කරවන්න.
- ✘ සැලසුමක අනුව සෞඛ්‍යමත් ආහාර වේලක් සඳහා යොමු කරවන්න.
- ✘ මනස සැහැල්ලු කිරීමේ ව්‍යායාම (සතිමත් බව වැඩීම Mindfulness) සඳහා ඔහු/ඇය යොමු කරවන්න හෝ ඉතිල්වීමේ අභ්‍යාස කියා දෙන්න.

## 05- සෞඛ්‍යමත් ආහාර රටාව දිගටම පවත්වා ගන්නේ කෙසේද ?

- ✗ හැකි සෑම විටම පවුලේ සාමාජිකයින් සඳහා නිවසේදී ආහාර සකස් කිරීමට උනන්දු කරවන්න.
- ✗ හැකි සෑම විටම පවුලේ සියළු දෙනා එක්ව ආහාර ගැනීමට පුරුදු කරවන්න.
- ✗ පුද්ගලයාට තම ආහාර සැලසුම් පිළිබඳ නිරන්තර අවධානයෙන් සිටින ලෙස උපදෙස් දෙන්න.
- ✗ සෞඛ්‍යමත් ආහාර රටාව පුද්ගල වර්ෂාවේ වැදගත් හා ප්‍රමුඛ අංගයක් බවට පත් කරවන්න.
- ✗ හැකි සෑම විටම උපරිම විවිධත්වයකින් යුත් ආහාර තෝරා ගැනීම සඳහා ඔවුන්ව උනන්දු කරවන්න.

## 06 - මොන භාලද කන්න ඕන ?

A. පරිභෝජනයට සුදුසු සහල් වර්ගය තෝරා ගැනීමේදී බොහෝ කරණු පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීම වැදගත් වේ



✘ කැකුළු සහල් වලට (Raw Rice) වඩා තම්බපු සහල් (Par Boiled Rice) පෝෂණය අතින් ඉහළ මට්ටමක පවතින අතර සහල් තැම්බූ විට නිවුඩිඩේ ඇති පෝෂක ද්‍රව්‍ය සහල් ඇටය තුළට උරාගෙන ආරක්ෂා වීම එයට හේතුවයි.



✘ පොදුවේ ගත්කළ නොපානින ලද (පොලිස් නොකරන ලද) සහල් තුළ (නිවුඩිඩ රතු හෝ සුදු විය හැකියි) පෝෂණ ගුණය ඉහළ අගයක් ගනී. එමෙන්ම එහි ඇති කෙඳි ප්‍රමාණය වැඩි බැවින් රුධිරයේ ග්ලූකෝස් මට්ටම ඉහළ දැමීමට ඇති හැකියාව ද අඩු වේ.

**B. සහල් ඇටයේ ප්‍රමාණය හා සහල් ප්‍රභේදය අනුවද රුධිරයේ ග්ලූකෝස් මට්ටම ඉහළ දැමීමට ඇති හැකියාව වෙනස් වේ.**

උදා : සම්මත පිලිගන්නා ප්‍රමාණයක් (Serving 1)= පිසූ බත් කෝප්ප 1 ක ප්‍රමාණය සැලකූ විට නාඩු සහ බාස්මතී සහල් වල රුධිරයේ ග්ලූකෝස් මට්ටම ඉහළ දැමීමේ හැකියාව අඩු අතර සම්බා සහල් වල එම හැකියාව වැඩි වේ. (එයට හේතු වන්නේ බත් කෝප්පයක ප්‍රමාණයක අඩංගු වන නාඩු බත් හෝ බාස්මතී බත් ඇට ප්‍රමාණයට සාපේක්ෂව සම්බා බත් ඇට ප්‍රමාණය වැඩි වීමයි.)

⊕ ඒ අනුව පොදුවේ ගත් කල තම්බන ලද හා නොපානින ලද සහල් භාවිතය සෞඛ්‍යමත් ආහාර වෙලක් සඳහා වඩා උචිත බව සැලකිය හැක.



සහල් වර්ගය	(GI Glycemic Index) ඒකක ප්‍රමාණයක් ආහාරයට ගත්විට රුධිරයේ ග්ලූකෝස් මට්ටම ඉහළ දැමීමට ඇති හැකියාව
රතු බත් (නොපාභින ලද)	55 %
රතු බත් (තැම්බූ)	56 % - 58%
සුදු බත් (නොපාභින ලද)	64%
සුදු බත් (තැම්බූ)	66%
සම්බා බත්	66%

### 07 - තෙල් කෂම අඩු කරන්න කියනවා. ඉතින් තෙල් කන්නම හොඳ නැතිද ?

යහපත් සෞඛ්‍ය තත්වයක් සඳහා මේදය අත්‍යවශ්‍යවන අතර එම අත්‍යවශ්‍ය මේද අම්ල අප ගන්නා ආහාරයෙන් ශරීරයට එකතු කරගත යුතු වේ.



මේදය ආහාරයට ගැනීමේදී තෙල් අවශ්‍ය ප්‍රමාණය පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් විය හැක. කෙසේ වෙතත් ආහාර

වේලට එකතු කරගනු ලබන තෙල් සහිත ආහාර පෙර සඳහන් කළ පරිදි



සමස්ථ ආහාර ප්‍රමාණයෙන් 25% - 30% නොඉක්මවිය යුතුය. එහිදී ආහාරයට ගන්නා තෙල් වල බහු අසංතෘප්ත මේදය වැඩි ආහාර තෝරා ගැනීම ශරීරයට හිතකර වේ.



## 08 - තොල් තෙල් භාවිතය ගැන මොකද කියන්නේ ?

අසංතෘප්ත මේද අම්ල අධික තෙල් ගැඹුරු තෙලේ බැඳීම සඳහා භාවිතා කිරීමේදී අනිත්තර මේද අම්ල (Trans fatty acids) වැඩි වේ. එබැවින් ගැඹුරු තෙලේ බැඳීම සඳහා වඩා උචිත වන්නේ සංතෘප්ත මේදය වැඩි තෙල් වර්ගයකි. අපේ රටේ වෙළඳපොළේ බහුල සංතෘප්ත මේදය අඩංගු තෙල් වර්ගය පොල් තෙල්ය. එබැවින් ගැඹුරු තෙලේ බැඳීම අවම කළ යුතු අතර එසේ බඳිනවානම් භාවිතා කළ යුත්තේ පොල් තෙල්ය.



කෙසේ වුවද සෞඛ්‍යමත් දිවි පැවැත්මක් සඳහා පොදුවේ පරිභෝජනය කරන තෙල් ප්‍රමාණය අඩුකර ගැනීම සුදුසු වේ.

## 09 - ජීවන රටාව වෙනස් කිරීම සෞඛ්‍ය සම්පන්න බව මග දන්නවා. එක් මට එක අමාරැයි

බෝ නොවන රෝග වලදී රෝග ලක්ෂණ පුද්ගලයෙකුට දැනෙන්නේ රෝගය ගොඩක් උත්සන්න වූ විට බව පහදා දෙන්න.

රෝගය වැළඳී තිබුණත් බොහෝ විට රෝග ලක්ෂණ නොපෙන්වන බැවින් අවුරුදු 35 ට වැඩි පුද්ගලයින් අවම වශයෙන් වසරකට වරක් හෝ සුවදිවි මධ්‍යස්ථාන වලට පැමිණ තමාට බෝ නොවන රෝග පිළිබඳ අවදානම නිබේද යන්න සොයා බැලිය යුතු බව ඔබ වෙත පැමිණෙන සේවාවලින්ට පහදා දෙන්න.

⊕ සෞඛ්‍ය අංශ වලට කළ හැක්කේ මග පෙන්වීම පමණක් බවත් තමාගේ සෞඛ්‍ය රැකබලා ගැනීම ප්‍රධාන වශයෙන්ම පුද්ගල වගකීමක් බවත් ඔහුට/ඇයට පහදා දෙන්න.

⊕ තමාගේ ඵදිනෙදා ජීවිතයේ ඇති ක්‍රියාකාරකම් වලට ගැලපෙන පරිදි ප්‍රායෝගිකව කළහැකි සුළු හෝ වෙනස්කමකින් සෞඛ්‍යමත් ජීවන රටාවකට අදාළ ක්‍රියාකාරකම් ආරම්භ කරන ලෙස උපදෙස් දෙන්න.

- ⊕ පවුලේ, යහළුවන්ගේ සහ අනෙකුත් ආයතන වල සහයෝගය ගැනීමත් ස්වයං ඇගයීමත් මගින් යහපත් ජීවන රටාව පවත්වා ගතහැකි බව වටහා දෙන්න.
- ⊕ රැකියාව සමඟ ක්‍රියාශීලීභාවය වැඩිකර ගතහැකි ආකාර පිළිබඳ පෙන්වා දෙන්න.
- ⊕ හෙටට කල් නොතබා අදම යහපත් ජීවන රටාවට මුළු පිරිමේ වැදගත්කම කියා දෙන්න.

**10 - බර වැඩියි කියල දැනගත්තම මම රැටි කෑම කන එක නැවැත්වුවා. ආහාර පාලනය සඳහා වේල පිටින් මගහැරීම සුදුසුද ?**

- ⊕ පුද්ගලයෙකුගේ බර අඩුකර ගැනීමට අවශ්‍යනම් සම්පූර්ණ ආහාර වේලක් මගහැරීම නොකළ යුතු බවත් ඔහු/ඇය විසින් අඩු කළයුතු කිලෝ කැලරි ප්‍රමාණය හා ඒ අනුව ආහාර රටාව වෙනස් කළයුතු ආකාරය උක්ත කරණු සැලකිල්ලට ගෙන පහදා දෙන්න.

**11 - දිනකට ලුණු කොච්චර කෑවොත් ඇතිද ? ලුණු පරිභෝජනය අඩු කරමුද?**

පුද්ගලයෙකු ගතයුතු ලුණු ප්‍රමාණය පිළිබඳව ඔවුන් වෙත උපදෙස් ලබා දෙන්න. එහිදී පහත කරණු කෙරෙහි සැලකිලිමත් වන්න.

- ✧ දළ වශයෙන් ලුණු පරිභෝජනය එක් පුද්ගලයෙකුට දිනකට 5g (මට්ටම් කළ තේ හැඳි 1ක්) දක්වා අඩු කිරීම.
- ✧ අනවශ්‍ය ලුණු එකතු කිරීම අඩු කරම. උදා: බත් පිසීමේදී ලුණු දැමීම
- ✧ සෝස්, සොස්ස්ස්, බදින ලද අල පෙති, බයිට් වර්ග ආහාරයට ගැනීම සීමා කිරීම.
- ✧ ලුණු වැඩිපුර යෙදීම වෙනුවට දෙනි/වෙනත් කුළුබඩු එකතු කිරීම තුළින් ආහාරයේ රස වැඩිකර ගැනීම.

✧ ලුණු පරිභෝජය කරන ප්‍රමාණය සොයා ගන්නේ කෙසේද ?

පවුලේ දිනක ලුණු පරිභෝජනය (g) =

$$\frac{\text{නිවසක මසක පරිභෝජනය කරන ලුණු ප්‍රමාණය (500g x පැය 4)}}{\text{දින ගණන (30)}}$$

පවුලේ සාමාජිකයෙකු දිනකට පරිභෝජනය කරන ලුණු ප්‍රමාණය(g) =

$$\frac{\text{දිනක පවුලේ පරිභෝජනය}}{\text{පවුලේ / නිවසේ සාමාජිකයින් ගණන}}$$

(පුද්ගල ලුණු භාවිතය අඩු කිරීම සඳහා නිවසට වෙළඳපොලෙන් ගෙනෙන ලුණු ප්‍රමාණය අඩුකර ආහාරයට යොදන ප්‍රමාණය සීමා කරමු)

මීට අමතරව ලුණු අධිකව යෙදූ ආහාර හරහාද අපගේ පරිභෝජනයට ලුණු එකතු වන බව කියාදෙන්න.

## 12 - නින්ද කොවිචර වැදගත්ද ?

- ✧ පුද්ගලයකුගේ මානසික සැහැල්ලු බව පවත්වාගෙන යාම සඳහා ප්‍රමාණවත් නින්දක් ලබා ගැනීම අත්‍යාවශ්‍ය වේ.
- ✧ වැය වූ ශක්තිය නැවත ඇතිකර ගැනීමට හා ශරීරය සුවපත් කර ගැනීමට පුද්ගලයාට අවස්ථාවක් ලැබෙන්නේ ඔහු/ඇය ලබා ගන්නා නින්දේ දීය.
- ✧ නින්ද ලබා ගැනීමේදී පුද්ගලයාට උචිත පරිදි දිනයේ නිශ්චිත වේලාවකට හුරුවීම වඩා යෝග්‍ය වේ.
- ✧ පුද්ගලයකුට නිර්දේශිත නිදාගතයුතු පැය ගණන පහත වගුව මත රඳා පවතී.

වයස	නිර්දේශිත නින්ද (පැය)
වසර 10 අඩු	12 - 16
අවු 1 - 2	11 - 14
අවු 3 - 5	10 - 13
අවු 6 - 12	9 - 12
අවු 13 - 18	8 - 10
අවු 18ට වැඩි	6 - 7

මූලාශ්‍ර : 5 - American Academy of Pediatrics & Sleeping Medicine

### 13 - මගේ සෞඛ්‍ය තත්වය පිලිබඳව දැනගන්නේ කෙසේද ?

පහත ආකෘතිය මගින් පුද්ගලයකුගේ සෞඛ්‍ය තත්වය අධ්‍යයනය කල හැක.

#### තමන් පිලිබඳ අධ්‍යයනයක යෙදෙන්න.

- ◆ උස ..... (මීටර්)
- ◆ බර ..... (කිලෝ ග්‍රෑම්)
- ◆ උදරීය වට ප්‍රමාණය ..... (සෙ.මී.)
- ◆ ශරීර ස්කන්ධ දුර්වලතාව.....
- ◆ පුද්ගලයෙකුට තිබිය යුතු ප්‍රශස්ත බර ..... (කිලෝ ග්‍රෑම්)
- ◆ විවේකී හෘද ස්පන්දන වේගය ..... (විනාඩියකට)
- ◆ විවේකී ශ්වසන වේගය ..... (විනාඩියකට)
- ◆ පුද්ගලයෙකුගේ දෛනික කිලෝ කැලරි අවශ්‍යතාවය .....
- ◆ ඔබගේ ක්‍රියාකාරීත්වය අනුව උචිත මෙට් අගයක් යොදාගෙන පැයක කාලයක නිරන්තර වන ව්‍යායාමයකදී දහනය වන කිලෝ කැලරි ප්‍රමාණය ගණනය කරන්න.
- ◆ ඔබගේ වැඩ බර ප්‍රමාණය ගණනය කරන්න (ප්‍රශස්ත බරට අමතරව).
- ◆ පුද්ගලයෙකුගේ උදරීය වට ප්‍රමාණයට අනුව වැඩි වී ඇති බර ප්‍රමාණය ගණනය කරන්න
- ◆ ඉහත දැනුම උපයෝගී කර ගනිමින් ශක්ති දහනය සහ පෝෂණය ගැන සැලකිලිමත් වෙමින් සෞඛ්‍යමත් ජීවිතයක් ළඟා කර ගැනීම සඳහා ඔබ විසින්ම ව්‍යායාම සහ පෝෂණය සඳහා නිර්දේශිත (Prescription) සැලසුම් කරගන්න.
- ◆ මේ අනුව ඔබගේ වැඩි බර ප්‍රමාණය අනුව හෝ ඉණ මිනුම අනුව නිරෝගිමත් සිරුරක් ලබා ගැනීම සඳහා ව්‍යායාම සහ ආහාර මගින් ලබාගන්නා ශක්ති ප්‍රමාණය පාලනය කිරීම පිලිබඳ සැලසුමක් සකස් කරන්න.



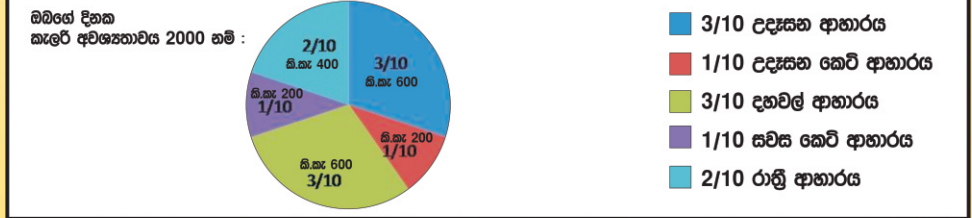
# 1 ඔබගේ දෛනික ශක්ති අවශ්‍යතාවය අනුව ආහාර තෝරා ගන්න

මධ්‍යස්ථ ක්‍රියාශීලී පිරිමි අයෙකුගේ දෛනික ශක්ති අවශ්‍යතාවය	(අවුරුදු 30 - 60)	කිලෝ කැලරි 2850
ක්‍රියාශීලී නොවන පිරිමි අයෙකුගේ දෛනික ශක්ති අවශ්‍යතාවය	(අවුරුදු 30 - 60)	කිලෝ කැලරි 2375
මධ්‍යස්ථ ක්‍රියාශීලී ගැහැනු අයෙකුගේ දෛනික ශක්ති අවශ්‍යතාවය	(අවුරුදු 30 - 60)	කිලෝ කැලරි 2350
ක්‍රියාශීලී නොවන ගැහැනු අයෙකුගේ දෛනික ශක්ති අවශ්‍යතාවය	(අවුරුදු 30 - 60)	කිලෝ කැලරි 1950

# 2 ආහාර වල ඇති කැලරි ප්‍රමාණයන් (දළ වශයෙන්)

ආහාර වර්ගය	ශක්තිය (කිලෝ කැලරි)
බත් හේ කෝප්ප 1 (130 - 140g)	≈ කිලෝ කැලරි 180
එළවළු මේස හැඳි 03 (50g)	≈ කිලෝ කැලරි 25-40
කොළ එළවළු මේස හැඳි 03 (50g)	≈ කිලෝ කැලරි 25-40
පොල් සම්බල මේස හැඳි 1	≈ කිලෝ කැලරි 58
මස් හෝ මාළු ග්‍රෑම් 30/40	≈ කිලෝ කැලරි 40-80
හීන්තරයක් 1 (තම්බන ලද 50g)	≈ කිලෝ කැලරි 75
හීන්තර ඔම්ලට් 1	≈ කිලෝ කැලරි 89
තම්බන ලද පරිප්පු මේස හැඳි 1	≈ කිලෝ කැලරි 35
තම්බන ලද මුං ඇට හේ කෝප්ප 1(150g)	≈ කිලෝ කැලරි 150-170
තම්බන ලද කබල හේ කෝප්ප 1 (150g)	≈ කිලෝ කැලරි 150-200
පිරිටු කෑම 1 (50g)	≈ කිලෝ කැලරි 141
ඉඳි ආප්ප 6 (75g)	≈ කිලෝ කැලරි 120-130
පාන් පෙති 2 (50g)	≈ කිලෝ කැලරි 125
තෝසේ 1 (50g)	≈ කිලෝ කැලරි 80
පීසා 1 (100g)	≈ කිලෝ කැලරි 271
මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ රොටියක් (50g)	≈ කිලෝ කැලරි 171
ආප්ප 1 (50g)	≈ කිලෝ කැලරි 80
කිරි හේ කෝප්ප 1 (සීනි හේ හැඳි 1 සමඟ කිරි පිරි හේ හැඳි 3)	≈ කිලෝ කැලරි 90
හේ කෝප්ප 1 (සීනි හේ හැඳි 2)	≈ කිලෝ කැලරි 32
වයිනිස් රෝල් 1	≈ කිලෝ කැලරි 124
පරිප්පු වැඩි 1 (50g)	≈ කිලෝ කැලරි 75-100
බනිස් 1 (50g)	≈ කිලෝ කැලරි 155
යෝගට් 1(100 ml)	≈ කිලෝ කැලරි 60-80
මුදවුපු කිරි කෝප්ප (100g)	≈ කිලෝ කැලරි 60
කෙසෙල් 1(100g)	≈ කිලෝ කැලරි 95
ඇපල් 1(100g)	≈ කිලෝ කැලරි 48
අන්තාසි පෙති 2 (100g)	≈ කිලෝ කැලරි 46
දොඩම් 1 (100g)	≈ කිලෝ කැලරි 48
ගස්ලඹු 100g	≈ කිලෝ කැලරි 32
කෝලා බීම (300 ml)	≈ කිලෝ කැලරි 88
වොක්ලට් කේක් (40)	≈ කිලෝ කැලරි 143
රටකපු අල්ලක ප්‍රමාණයක් (28g)	≈ කිලෝ කැලරි 160

# 3 ඔබගේ දෛනික කැලරි අවශ්‍යතාවය ආහාරවේල් තුළ විසිරුවා හරින්න.



**මනසට ඇතිවන පීඩාකාරී හෝ අසහනකාරී බව  
පාලනය කර ගැනීම සඳහා උපදෙස්**

මනස (සිත) අසහනයට, පීඩාවට හෝ විඩාවට පත් වීම ඔබ අපහසුතාවයට පත් කරවයි. ඉන් මිදී මනස සැහැල්ලු කර ගැනීම සඳහා පහත දැක්වෙන ව්‍යායාම උපකාරී වේ.

**සුදානම් වීම**

- පාවහන් ඉවත් කර සුව පහසු අසුනක වාඩි වන්න. නැතහොත් පහසුවෙන් සිටින සේ බිම හෝ ඇදක දිගා වීම වඩාත් සුදුසුය.
- ඔබ ශාරීරික වශයෙන් පීඩාවට පත්නොවූන හා නොයෙකුත් බාධක වලින් තොර අවස්ථාවක මෙම ක්‍රියාවලිය අරඹන්නේ නම් යෙහෙකි. මේ සඳහා නිසල කාමරයක් තෝරාගත හැකි නම් ඉතා අගනේය.
- ඔබ වාඩිවී සිටින්නේ නම් පාද එක් කොට හරස් නොවන ලෙස තබා ගන්න. ඔබේ දෑත් පුටුවේ අත් මත සැහැල්ලු ලෙස දිග හැර තබාගෙන උඩු අතට දිගාවී දෑත් දෙපස තබා ගන්න.
- දෑස් වසාගන්න. ඔබ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන ආකාරය ගැන අවදානය යොමු කරන්න. සුව පහසු අයුරින් සිටින්න.
- ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීම (හුස්ම ඉහළ පහළ ගැනීම) සෙමින් ගැඹුරට හුස්ම ගෙන සෙමින් හුස්ම අරින්න. ආශ්වාස කරන විට උදරය පිම්බෙන්න හරින්න. ඒ සමගම පෙනහළු හැකි තරම් වාතයෙන් පිරෙන්න හරින්න. ඇතලට ගත් හුස්ම තත්පර කිහිපයක් රඳවාගෙන ඉන්පසු ඉතා සෙමින් හුස්ම පිටතට හෙලා පෙනහළු වාතයෙන් හිස් කරන්න.
- ව්‍යායාමය කරද්දී කිසිදු ආයාසයක් නොයොදා පහසු ලෙස කරන්න. නැවත නැවත කිරීමෙන් ප්‍රගුණ කළ පසු එම ක්‍රියාවලියෙහි යෙදීම වඩා සුදුසු වනු ඇත. සෙමින් ගැඹුරු



ලෙස රිද්මයානුකූලව ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීම ව්‍යායාම කරන මුලු කාලය තුළදීම කරන්න.

**ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීමේ රටාව ස්ථාවර කරගත් පසු පහත සඳහන් ක්‍රියාවලිය අරඹන්න.**

1. පාදවල ඇගිලි තදින් හකුලා ගන්න. ඒ සමගම හුස්ම ඇතුලට ගෙන තත්පර 10ක් තබා පාද ඇගිලි සැහැල්ලු කරමින් හුස්ම පිටතට හෙලන්න.
2. කලව ප්‍රදේශයේ මස් පිඩු තද කරන්න. දණහිස් කෙලින් කරගෙන දෙපා තද කර සෘජුව තබා ගන්න. හුස්ම ඇතුලට ගෙන තත්පර 10ක් තබා කලවා පේශි ලිහිල් කර හුස්ම පිටතට හෙලන්න.
3. ඔබේ උදරයට යම් කිසි කෙනෙකු පහර දෙන්නට එන විට උදරය දැඩිකර තබා ගන්නේ යම් සේද ඒ අයුරින් උදරය දැඩි කොට තබා ගන්න. ඒ සමගම හුස්ම ඇතුලට ගෙන තත්පර 10ක් තබා උදර පේශි ලිහිල් කර හුස්ම පිටතට හෙලන්න.
4. වැලමිට නවා අතේ මස් පිඩු තදකර ගන්න. ඒ සමගම හුස්ම ඇතුලට ගෙන තත්පර 10ක් තබා අත්වල පේශි ලිහිල් කර හුස්ම පිටතට හෙලන්න.
5. උරහිස් වකුටු කර හිස කොට්ටයකට තද කරන්න. ඒ සමගම හුස්ම ඇතුලට ගෙන තත්පර 10ක් තබා පේශි ලිහිල් කර හුස්ම පිටතට හෙලන්න.
6. හකු ප්‍රදේශය තද කර ගන්න. ඒ සමගම හුස්ම ඇතුලට ගෙන තත්පර 10ක් තබා හකු පේශි ලිහිල් කර හුස්ම පිටතට හෙලන්න.

ඉහත අංක 1 සිට 6 දක්වා වූ ව්‍යායාම සියල්ල නිමකළ පසු සෙමින් ගැඹුරු ලෙස ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන්න. කළු පැහැති පසු බිමක ඇති සුදුපාට රෝස මලක රුවක් සිතේ මවා ගන්න. රෝස මල පිළිබඳව රූපය මතසේ රඳවා ගෙන තත්පර 30ක් පමණ කාලයක් ඒ පිළිබඳව අවදානය යොමුකරන අතර සාමාන්‍ය පිළිවෙලට හුස්ම ගන්න. ඇස් අරින්න. ඇස් අරින විට ඔබ මුළුමනින්ම සැහැල්ලුවට පත්වී ඇති බව මෙනෙහි කරන්න.

## මූලාශ්‍ර

1. ඔබ් නොවන රෝග පිළිබඳ ජාතික වාර්තාව - 2014, ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය
2. නිරෝගිමත් දිගු දිවියක් සඳහා ව්‍යායාම - වෛද්‍ය එච්. එම්. පී. හේරත්
3. ප්‍රජා බලකරණය තුළින් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය - සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
4. අපි නිරෝගී වෙමු -
5. *Recommended Amount of Sleep for Pediatric Populations: A Consensus Statement of the American Academy of Sleep, Medicine American Academy of Pediatrics & Sleeping Medicine.*
6. *Cardiovascular Risk Management Guideline for Primary healthcare providers, NCD Unit, Ministry of Health. 2018.*

