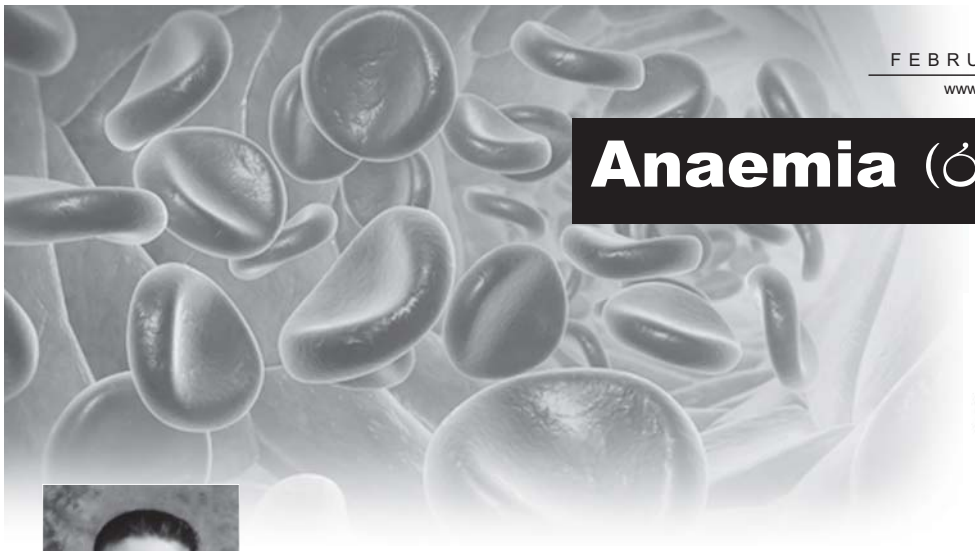

Anaemia (රක්ත හීනතාව)

වෛද්‍ය හර්ෂ අලුත්ගේ
Dr Harsha Aluthge
MBBS, FRACGP, DFM RCGP(UK)
General Practitioner
Greenvale Medical Centre

රක්තහීනතාව යනු ඇත්ත වශයෙන්ම රෝගයක් නොව යම්කිසි රෝගයක රෝග ලක්ෂණයකි.

රක්තහීනතාව යනු කුමක් ද?

අපගේ රුධිරයේ අඩංගු රතු රුධිරානු (heamoglobin) නමැති ශරීරයේ අවයව කරා ඔක්සිජන් ප්‍රවාහනය කරන සංඝටකයේ ප්‍රමාණයේ හෝ ගුණාත්මක භාවයේ අඩුවක් නිසා හට ගන්නා රෝගී තත්වයකි.

යම් අයෙකුට රක්තහීනතාව පවතින විට ශරීරයේ අවයව වල ක්‍රියාකාරිත්වයට අවශ්‍ය ඔක්සිජන් ප්‍රමාණය ලබා ගැනීමට අමතර ආයාසයක් දැරීමට සිදුවේ. එබැවින් විශේෂයෙන් ව්‍යායාම හෝ වෙනත් බර වැඩක් සිදු කරන විටදී එම පුද්ගලයා අධික වෙහෙසකට නොහොත් තෙහෙට්ටුවීමකට පත්වේ.

රක්තහීනතාව යනු ඇත්ත වශයෙන්ම රෝගයක් නොව යම්කිසි රෝගයක රෝග ලක්ෂණයකි. අපි එම රෝග මොනවාදැයි පහතින් සාකච්ඡා කරමු.

මෙම රතු රුධිරානු නිෂ්පාදනය කරනු ලබන්නේ අපගේ ඇට මිදුලු (Born marrow) තුළයි. එම නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලියට යකඩ (Iron) හා වෙනත් විටමින් වර්ග අවශ්‍ය වේ.

රක්තහීනතාවට හේතු මොනවාද ?

1 ආහාරයේ යකඩ, විටමින් ඊ12 හා Folic acid ඌණතාව.

2 ආහාරයේ අඩංගු ඉහත සංඝටක බඩවැල් මගින් අවශෝෂණය අඩුවීම (malabsorption).
3 සමහර ආවේණික රෝග. උදා: තැලසීමියා හා සිකල් සෙල් රෝගය.

4 සමහර නිදන්ගත රෝග. උදා: Rheamatiod arthritis හා ක්ෂය රෝගය, වකුගඩු දුර්වලවීම.
5 හෝමෝන ආශ්‍රිත රෝග. උදා: තයිරොයිඩ් හෝමෝන වල ඌනතාවය.

6 ඇට මිදුලු වල රෝගාබාධ. උදා: පිළිකා හෝ ආසාදන.

7 අධික රුධිර වහනය. කාන්තාවන්ගේ ඔසප්වීම සමග අධික රුධිරය වහනය, බඩවැලේ තුවාල, බඩවැල් පිළිකා.

8 සමහර ඖෂධ වර්ග. උදා: Anti inflammatory, ඖෂධ, ඇස්ප්‍රින් හා වෙනත් රුධිරය කැටිගැසීම වලක්වන ඖෂධ.

9 Infection (ආසාදන) උදා: මැලේරියාව, රුධිරයේ ආසාදන.

රක්තහීනතාවේ රෝග ලක්ෂණ මොනවාද?

රුධිරයේ අඩංගු රතු රුධිරානු වල ප්‍රමාණය මත රෝග ලක්ෂණ තීරණය වේ. එනම් රතු රුධිරානු මට්ටම ඉතා පහළ වැටෙන විට රෝග ලක්ෂණ වඩා උත්සන්න වේ.

1 හම සුදුමැලි වීම.
2 අධික මහන්සි ගතිය.
3 දුබලකම.
4 හුස්ම ගැනීමට අපහසු වීම.
5 හිසරදය.
6 අධික හෘද ස්පන්දනය. (palpitations)
7 නොඉවසිලිමත්කම හා අවධානය අඩුවීම. (Irritability and poor concentration)
8 දිව රතු වීම හා පැලීම.
9 ආහාර අරුචිය හෝ සමහර ආහාර වලට අසාමාන්‍ය රුචියක් ඇතිවීම.

රක්තහීනතාව වැළඳීමේ වැඩි ප්‍රවණතාවක් ඇත්තේ කාටද ?

1 ඔසප්වීම සිදුවන කාන්තාවන්.
2 ගර්භනී හා කිරිදෙන මවුවරු.
3 කුඩා ළමුන් විශේෂයෙන් අඩු මාසයෙන් ඉපදුණු ළමුන්.
4 වැඩිවියට පත්වන වයසේ ළමුන්.
5 නිර්මාංශ ආහාර ගන්නා අය. (Vegetarians)
6 සමහර නිදන්ගත රෝග ඇති අය. උදා. පිළිකා, බඩවැලේ තුවාල.

රක්තහීනතාව හඳුනාගන්නේ කෙසේද?

1 රෝග ඉතිහාසය මගින්. ඉහත කී රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන අයෙකුට රෝගය වැළඳී ඇති බව සැක කෙරේ.
2 ශරීරයේ පරීක්ෂාව. (Bhysical Examinaation)
3 රුධිර පරීක්ෂා. (Full blood count.), Vitamin B12, Folic acid, Iron level, Hidnery function.)
4 මුත්‍ර පරීක්ෂණය. මුත්‍රා සමග රුධිරය පිටවේද යන්න.
5 මලපහ පරීක්ෂාව. මළපහ සමග රුධිරය පිටවේද යන්.
6 Gastroscopy හා Colonoscopy නැමැති කැමරා මගින් බඩවැලේ තුවාල ඇතිදැයි පරීක්ෂාව.
7 ඇටමිදුළු පරීක්ෂාවන්. (Bone marrow propsy)

රක්තහීනතාව සඳහා ප්‍රතිකාර මොනවාද?

ප්‍රතිකාර ක්‍රමය තීරණය වන්නේ රක්තහීනතාවයට බලපෑ හේතු කාරක රෝගී තත්වය කුමක්ද යන්න හා රෝගයේ බරපතලකම හා රෝගියාගේ රෝග ලක්ෂණ අනුවයි.

1 යකඩ අඩංගු ආහාර වැඩිපුර අනුභවය.
2 යකඩ අඩංගු විටමින් පෙති හෝ දියර.
3 යකඩ අඩංගු එන්නත්.
4 විටමින් ඊ12 හා Folic Acid අඩංගු ආහාර පෙති වර්ග.
5 Vitamin ඊ12 එන්නත්.
6 සමහර හේතුකාරක ඖෂධ වර්ග අඩු කිරීම හෝ නතර කිරීම.
7 රුධිර පාරවිලයනය. (Blood Transfesion)
8 ඔක්සිජන් ලබාදීම.
9 ශෙලෙකර්ම මගින් අධික රුධිර වහනය වන අවයව ඉවත් කිරීම. උදා: කාන්තාවන්ගේ අධික රුධිර වහනයේදී ගර්භාෂය හෝ එහි හටගන්නා Fibroid නම් ගෙඩි වර්ග ඉවත් කිරීම.
10 ශරීරයේ ප්ලීහාව (Spleen) නැමැති අවයවය ඉවත් කිරීම. මෙමගින් රතු රුධිරානු බිඳ වැටීම පාලනය කරයි.
11 ඇට මිදුලු බද්ධ කිරීම.

රෝගයේ දිගු කාලීන පාලනය කෙසේද?

යකඩ හෝ විටමින ඌනතාවය නිසා ඇතිවන රක්තහීනතාවය එම සංඝටක ආහාර හෝ ඖෂධ මගින් ලබා දීමෙන් පහසුවෙන් පාලනය කල හැකිය. නමුත් සමහර ආවේණික රෝග උදා: තැලසීමියා. සඳහා ජීවිත කාලය පුරාම රුධිර පාරවිලයනයක් විරින් වර සිදු කිරීම හෝ ඇට මිදුළු බද්ධ කිරීම වැනි සංකීර්ණ ප්‍රතිකර්ම සිදු කිරීමට සිදු වනු ඇත.

රක්ත හීනතාව වළක්වා ගන්නේ කෙසේද ?

- පෝෂදායී ආහාර වේලක් ගැනීම. විශේෂයෙන් යකඩ හා විටමින් අඩංගු ආහාර.
- යකඩ හා විටමින් ඖෂධ භාවිතය. විශේෂයෙන් නිර්මාංශ ආහාර ගන්නා පුද්ගලයින්.
- සමහර ඖෂධ වර්ග භාවිතයේදී සැලකිලිමත් වීම. උදා. Ants inflam matory tablets.

බුදුන් දුටු කවි මග

බුදුරජාණන් වහන්සේ කවියන් වර්ග හතරක් ගැන දේශනා කරති.
මේ දැක්වෙන්නේ එම වර්ග හතරේ කවීන්ය.

චින්තා කවි

කවියාගේ චින්තන ශක්තිය මෙහෙයවමින් තම නිර්මාණයට අදාල කරුණු පිළිබඳ තර්ක විතර්ක කරමින් නිර්මාණය කරන කවි චින්තා කවි කුලයට අයත් වේ.

සුත කවි

අනෙක් කවියන්ගේ නිර්මාණ ඇසුරු කරමින් හෝ අනුකරණය කරමින් නවතාවයක් නැති අසා පුරුදු කවි නිර්මාණ සුත කවි හෙවත් ණිශ්‍රෝත ◻ කවි කුලයට අයත් වේ.

අත්ථ කවි

ඇසට පෙනෙන දෙය ඇසුරින් නිර්මාණය කෙරෙන කවි අත්ථ කවි කුලයට අයත් වේ.

පටිභාන කවි

නුඳුටු දෙයක් වුව දුටු දෙයක් ලෙස හරවත්ව, පැහැපත්ව හා රසවත්ව නිර්මාණය කෙරෙන කවි අයත් වෙන කුලය පටිභාන කවි කුලයයි. මේ කුලයේ කවීන් පෙර පින් ඇතිව ඉපැදුණු හා ඉතා ඉහල චින්තන ශක්තියක් ඇති එමෙන්ම නිතර අභ්‍යාසයේ යෙදෙන අය වේ.
(අංගුත්තර නිකායේ චතුක්ක නිපාතයේ කවි සූත්‍රය)

බටුවන්ගල රාහුල හිමි