තරබාරුකම (OBESITY)

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

ශරීරයේ බර අධිකවීම හෙවත් තරබාරුකම රෝගයක් නොවුනද එය මෙතෙක් රෝග රැසකට හේතුකාරක වන සාධකයකි.

තරබාරුකමට හේතුවන සාධක හා එමගින් සෞඛ්‍යයට ඇතිවන බලපෑම එය පාලනය කරගන්නා ආකාරය සාකච්ඡා කරන ලිපි පෙළක පළමු වැන්න මෙයයි.

අප ලබාගන්නා ආහාර වල අඩංගු කැලරි ප්‍රමාණය ශරීරරයේ ක්‍රියාකාරීත්වයට අවශ්‍ය කැලරි ප්‍රමාණ්‍යට වඩා අධික වූ විට එම අතිරික්තය මේද වශයෙන් තැන්පත් වීමෙන් ශරීරයේ බර වැඩිවීම හා තරබාරු කම ඇති වේ.

තරබාරුකම ලෝකයේ බහුලව අකල් මරණවලට හේතුකාරක වන හෘද රෝග, පිළිකා, දියවැඩියාව වැනි අනෙකුත් ප්‍රධාන සාධක අතරට ගත හැකි ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය ප්‍රශ්නයක් බවට පත්වෙමින් තිබේ.

සංඛ්‍යාලේඛන අනුව වයස අවුරුදු 18 ට වැඩි ඕස්ට්‍රේලියානුවන්ගෙන් 60% කට වඩා බර අධික හා තරබාරුකමෙන් පෙලෙන බව සොයාගෙන තිබේ. එසේම වයස අවුරුදු 5 හා 17 අතර ළමුන්ගෙන්ද 25% ක් පමණ බර අධික බවෙන් පෙළෙති.

බර අධික වීම නිර්ණය කරගන්නේ කෙසේද ?

ශරීරයේ බර අධික වීම නිර්ණය කර ගැනීම සඳහා ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය (උදරකා ඎකඑය ධරට්බසීඑසදබ) මගින් නිර්දේශිත ක්‍රමය වන්නේ ඊද්‍රාහ වීන ෂබාෑං හෙවත් ඊඑෂ නමැති දර්ශකයයි.

මෙය පහත සඳහන් සමීකරණය මගින් ගණනය කරගත හැකිය.

BMI = Body weight in Kilograms
(Hight in Centemeters)2

BMI අගය 25 ට වඩා වැඩි අය ශරීරයේ බර අධික (Over weight) අය ලෙස සලකනු ලබන අතර BMI අගය 30 ට වඩා වැඩි වූ විට තරබාරු (Obese) වශයෙන්ද සැලකේ.

මෙලෙස ඊඑෂ ගණනය කිරීම වයස අවුරුදු 18 ට අඩු අය සඳවහා වලංගු නොවේ. ළමුන්ගේ වයසට සරිලන බර ගණනය කිරීම සඳහා වෙනත් වගු හා සටහන් ක්‍රම පවතී.

එසේම උදරය ආශ්‍රිත තරබාරු බව හෘද රෝග, දියවැඩියාව වැනි රෝගාබාධ වැළඳීම සඳහා ප්‍රබල හේතුකාරයකි.

එබැවින් ඔබගේ උදරයේ ඉණ ආශ්‍රිත වට ප්‍රමාණය (Waist circumfer-ence) සැලකිල්ලට ගතයුතු කාරණයකි.

තරබාරු බව හා සම්බන්ධ රෝගාබාධ කවරේ ද ?

ශරීරයේ මේද ප්‍රමාණය වැඩිවත්ම ශරීරයේ බර අධික වීම ඊට සමා-නුපාතිකව සිදුවේ. (මේද වැයවන පරිදි ව්‍යා-යාම හෝ ආහාර පාලනය නොකරයි නම්)

පහත සඳහන් නිදන්ගත රෝගාබාධ තරබාරු බව හා සම්බන්ධවේ.

- ■ දියවැඩියාව.
- ■ අධික රුධිර පීඩනය.
- ■ අධික කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම.
- ■ හෘදයාබාද හා හෘදය ආශ්‍රිත වෙනත් රෝග.
- ■ අංශභාගය (Stroke)
- ■ සමහර පිළිකා වර්ග (පියයුරු පිළිකා, බඩවැල් පිළිකා)
- ■ පිත්තාශය ආශ්‍රිත රෝග
- ■ ආතරයිටිස්
- ■ ඇසේ සුද ඇතිවීම (Cataract)
- ■ Polycystic Dïrion Syndrome නමැති කාන්තානවන්ගේ ඩිම්බ කෝෂය ආශ්‍රිත රෝග තත්වය
- ■ Gout නමැති හන්දි ඉදිමීමේ රෝගය.
- ■ Sleep Apnoea

තරබාරු බව ඇතිවීමට හේතු සාධක මොනවාද ?

ශරීරයේ බර අධික වීම විවිධාකාර හේතු ගණනාවක් බලපායි.
තම ශරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වයට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා කැලරි ප්‍රමාණයක් ආහාර

මගින් ලබා ගැනීම. නූතන සුවපහසු ජීවන රටාව - වාහන, කම්පියුටර්, රූපවාහිනී වැනි දේ පාවිච්චියට පෙළඹීම මගින් ඇවිදීමේ හා ව්‍යායාම කිරීමේ ප්‍රමාණය අඩුවීම.

සමාජමය හා ආර්ථික කරුණු - අඩු අධ්‍යාපන මට්ටමක් හා අඩු ආදායමක් ඇති උදවිය ශරීරයේ බර අධික වීමේ වැඩි ප්‍රවණතාවක් දක්වයි. මක් නිසාද යත් ඔවුනට වඩා නිරෝගී ආහාර වේලක් ගැනීමට හා ව්‍යායාම කිරීමට නිදහස හා මුදල් අහිමි බැවිනි.

ව්‍යායාම හා ක්‍රියාශීලී භාවය අඩුවීම - ආහාර පාලනය හැරුණු විට බර අඩුකර ගැනීමේ අනෙක් ප්‍රධාන ක්‍රමය ව්‍යායාම කිරීමයි.

වැරදි ආහාර පුරුදු - විශේෂයෙන් අධික මේද සහිත හා කෘතිම ආහාර (Junk Food) අනුභවය.

ජාන ආශ්‍රිත හා පරම්පරාව ආශ්‍රිත සාධක - සමහර උදවිය තම පවුලේ හා පාරම්පරිකවම අධික බර ශරීර වලින් යුක්ත වේ. එවැනි අය සමහර විට කෙතරම් ආහාර පාලනය කලද ව්‍යායාම කලද බර අඩු කර ගැනීමට අපහසු විය හැකිය.

ශරීරයේ බර පාලනය කර ගැනීම සඳහා කළ යුතු දේ මොනවා ද ?

ඉහත සඳහන් කල සෞඛ්‍ය ගැටළු වලට අමතරව තරබාරුකම ආශ්‍රිත තවත් බො-හෝ සමාජමය හා ආර්ථික ප්‍රශ්න රැසක් පවතී. රැකියා වලින් නිවාඩු ගැනීම නිසා ඇතිවන මූල්‍යමය පාඩුව හා විවිධාකාර බර පාලනය කරගැනීමේ වැඩ සටහන් (weight management programs) සඳහා වැයවන මුදල් සම්භාරය ඊට උදාහරණයකි.

එබැවින් ශරීරයේ නියමිත බර ප්‍රමාණය පවත්වාගෙන සෞඛ්‍ය හා සමාජමය ගැටලු අවම කර ගැනීම සඳහා පහත සඳහන් ක්‍රම අනුගමනය කරන ලෙස විශේෂඥයන් විසින් උපදෙස් දෙනු ලැබේ.

නිවැරදි ආහාර පුරුදු ඇතිකර ගැනීමේ හා ක්‍රියාශීලී භාවය වැඩිකරගෙන ව්‍යායාම වල යෙදීමට හෝ ක්‍රීඩා කිරීමට අවශ්‍ය පසුබිමක් සෑම පවුලක් විසින්ම සකස් කර ගැනීමට උනන්දු වීම.

සමාජයේ තරබාරු කමට ගොදුරුවීමේ ඉඩකඩ වැඩි උදවිය හඳුනාගෙන නිවැරදි උපදෙස් සඳහා යොමු කිරීම.

නගර සැලසුම් කරන විට ව්‍යායාම, ක්‍රීඩා කිරීම වැනි දේට අවශ්‍ය පහසුකම් ඇතුලත් කිරීම.

ක්ෂණික ආහාර (Junk Processed Food) වල ගුණාත්මක භාවය වැඩි කිරීම.

එවැනි ගුණාත්මක බවින් අඩු ක්ෂණික ආහාර අනුභවය කුඩා කල සිටම අධෛර්යමත් කිරීම.

නිරෝගී ආහාර වර්ග පහසු මිලට සැපයීම.

පාසැල් හා වැඩපළ ආශිත ආපනශාලා වල ගුණාත්මක ආහාර වැඩිපුර අළෙවිය.

පාසැල් හා වැඩපළ වල ව්‍යායාම හා ක්‍රීඩා කිරීමේ පහසුකම් සැලසීම.

බර වැඩිවීමෙන් ෑඅතිවන ගැටලු හා බර පාලනය කරගැනීමේ ක්‍රම ගැන සමාජය වඩා දැනුවත් කිරීම.

ඉහතින් සඳහන් කලේ මුලු මහත් සමා-ජයක් වශයෙන් තරබාරු කම නැමැති ප්‍රශ්නයෙන් ගොඩ ඒම සඳහා පොදුවේ අනුගමනය කල යුතු ක්‍රියාමාර්ගයි.

අධික බර අඩුකර ගැනීම සඳහා ඇති ඖෂධමය හා ශල්‍යකර්ම වැනි ප්‍රතිකාර ක්‍රම ගැන ඉදිරි ලිපියකින් සාකච්ඡා කරමු.