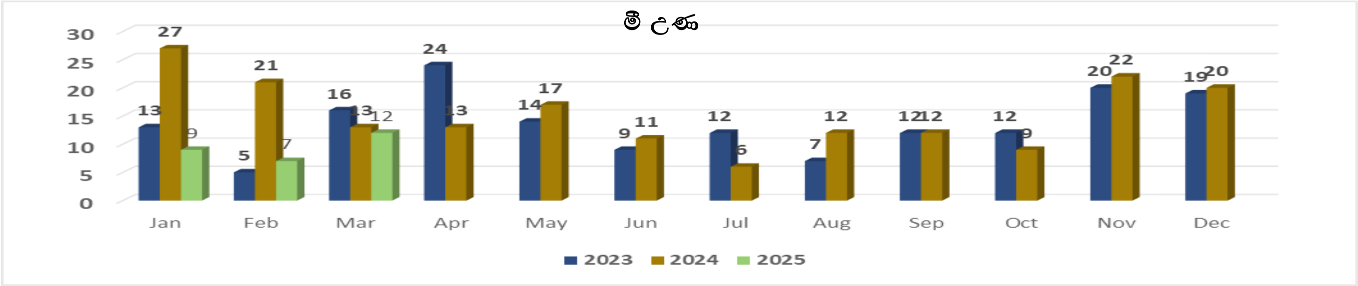
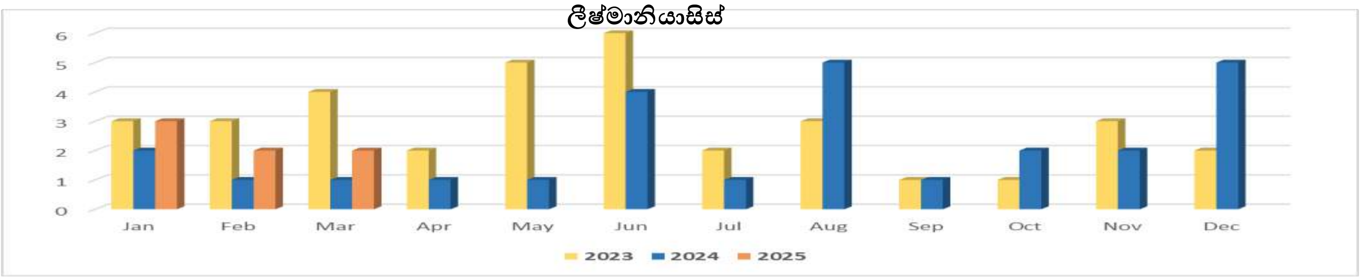




ඩෙංගු වලට සමාන "චිකන්ගුන්යා" හිස ඔසවයි.

නිශ්චිත ප්‍රතිකාරයක් හෝ එන්නතක් නොමැත. හොදම ප්‍රතිකාරය විවේකයයි.

මදුරුවන් මගින් බෝවන රෝගයක් අවධානයෙන් සිටින්න.

<u>සටහන</u>

- මෙම පත්‍රිකාවේ ඉදිරි කලාප සඳහා සෞඛ්‍යයට සම්බන්ධ ලිපි පල කිරීමට ශ්‍රීලයුවෙබ සාමාජිකයන් හට අවස්ථාව ලබා දී ඇත. ඒ සඳහා කාලීන මාතෘකාවක් පිළිබඳව A4 ප්‍රමාණයේ කඩදාසි දෙකකට සරිලන ලෙස ලිපි සකස් කර පහත විද්‍යුත් තැපැල/කාර්යාල ලිපිනය වෙත යොමු කිරීමට කටයුතු කරන්න.

dteofapm&mh@army.lk / යුද්ධ හමුදා නිවාරණ වෛද්‍ය හා මානසික සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ මණ්ඩලය, යුද්ධ හමුදා මූලස්ථානය, ශ්‍රී ජයවර්ධන පුර, කොළඹ.

විමසීම්:– 0112599037/යුහ දිගුව 51025

<u>From</u>
Publication
Directorate of Army Preventive Medicine & Mental Health Services
Army Headquarter
Difense Headquarters Complex
Akuregoda Road
Battaramulla

<u>TO</u>

PUBLIC HEALTH BULLETIN
DIRECTORATE OF
ARMY PREVENTIVE MEDICINE & MENTAL HEALTH SERVICES.
Vol.13 No. 03 APRIL 2025

ආහාර ආකලන ද්‍රව්‍ය පිළිබදව ඔබ දැනුවත්ද?

ආහාර ආකලන ද්‍රව්‍යය යනු

ආහාර ආකලන ද්‍රව්‍යය යනු ආහාර නිෂ්පාදනය කිරීමේදී, සැකසීම/පිරිසැකසුම් කිරීමේදී හෝ ගබඩා කිරීමේදී එකතු කරන ඕනෑම ද්‍රව්‍යයකි. ආහාර නිෂ්පාදනය කිරීමේදී ආහාරයේ ආරක්ෂාව පෝෂණ අගය වැඩි කිරීම, පෙනුම, රසය සුවඳ හා වෙනත් තත්ත්වයන් පවත්වා ගැනීම හෝ ආහාර ආකර්ෂණය වැඩි කිරීම සඳහා ආහාර ආකලන ආහාරයට එකතු කරනු ලබන අතර, උදාහරණ ලෙස පහත සඳහන් ආහාර ආකලන ද්‍රව්‍යය පෙන්වා දිය හැකිය

01. අහාර වර්ණක (Food colouring)
02. රසකාරක (Flavor)
03. තෛලෝදකාරක (Emulsifiers)
04. ප්‍රතිඔක්සිකාරක (Antioxidants)

අප දැනුවත්ව හෝ නොදැනුවත්ව අතීතයේදී ද ආහාර ආකලන ද්‍රව්‍යය භාවිතා කර ඇත. විනාකිරි, ලුණු, සීනි, මී පැණි, ඖෂධීය ශාක හා කුළුබඩු ආදිය ආහාර වල සුවඳ හා රසය වැඩි කිරීමට යොදා ගැනීම, මස්/ මාළු කල්තබා ගැනීමට ලුණු භාවිතා කිරීම ඒ සඳහා උදාහරණ වේ. විසිවන ශතවර්ෂය අවසානයේදී මිනිසා කාර්ය බහුල වීමත්, විද්‍යාව හා තාක්ෂණයේ දියුණුවත් සමග සකස් කල ආහාර (Processed Food) භාවිතය ඉහළ යාමත් සමග ස්වාභාවික හා කෘතිම ආහාර ආකලන භාවිතය බොහෝ සෙයින් වැඩි විය. වර්තමානය වන විට ආහාර හා පාන වර්ග වල අඩංගු යම් යම් ආකලන මට්ටම් අදාළ නීති රෙගුලාසි වලට ඇතුළත් කර ඇත.

ආහාර සුරක්ෂිත බව සහතික කිරීම සහ පාරිභෝගිකයින්ගේ අවශ්‍යතා සපුරාලීම සඳහා ආහාර ආකලන ආහාර සැපයීමේදී වැදගත් කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි.

කෘතිම ආහාර ආකලන පිළිබඳ ඔබ දැනුවත්ද?

වෙළඳපළේ ඇති සකස්කරන ලද ආහාර මිළ දී ගැනීමේදී කල් ඉකුත්වීමේ දිනය පිළිබඳව අවදානය යොමු කිරීම මෙන්ම එයට යොදා ඇති කෘතිම ආහාර ආකලන ද්‍රව්‍යය මොනවාද යන්න සොයා බැලීමද වැදගත් වේ. මෙම ලිපිය ඒ සඳහා මග පෙන්වීමකි. නූතනයේ ස්වාභාවික මෙන්ම කෘතිම ආකලන ද්‍රව්‍යය ද ගෘහස්ථව හා වාණිජ වශයෙන් ආහාර නිෂ්පාදනයේදී භාවිත කෙරේ. විධිමත් කිරීම, පාලනය කිරීම හා පාරිභෝගිකයා දැනුවත් කිරීමේ අරමුණින් එක් එක් ආකලන ද්‍රව්‍යය සඳහා අනන්‍ය අංකයක් ලබා දී ඇති අතර එය E - අංකය ("E" numbers) ලෙස හඳුන්වයි. ආහාර වල ලේබලය තුල අදාළ ආකලන ද්‍රව්‍යයේ නාමය හෝ එහි E - අංකය නීති රෙගුලාසි වලට අනුව සඳහන් කල යුතු වන අතර සමහර ලේබලවල E - අංකය පමණක් සඳහන් කර ඇත.

සමහර ආකලන ද්‍රව්‍යය මිනිස් ශරීරයට හිතකර වන අතර තවත් සමහරක් ආකලන ද්‍රව්‍යය ශරීර සෞඛ්‍යයට හානිකරය. හානිකර ආකලන අඩංගු ආහාර පිළිබඳව දැනුවත්වීම වැදගත් වන අතර, ඒ සඳහා ආකලන නාමය හෝ E - අංකය පිළිබඳව අවබෝධයක් තිබිය යුතුය. ආකලන ද්‍රව්‍යය අති විශාල ප්‍රමාණයක් පවතින අතර ඒවා සියල්ලගේම නම් හෝ E - අංක සම්බන්ධව දැනුවත්වීම අපහසු වන හෙයින් සෞඛ්‍යයට අහිතකර ආකලන ද්‍රව්‍යය කිහිපයක් හා ඒවායේ E - අංක පිළිබඳව දැනුවත්වීම කාලෝචිත වේ.

ආහාර ආකලන ද්‍රව්‍ය ආහාරයකට යෙදීමේදී ඒ සඳහා සම්මත මාත්‍රාවක් නිර්දේශ කර ඇති අතර, එය ඉක්මවා භාවිතා කිරීම ශරීර සෞඛ්‍යයට අහිතකර ලෙස බලපෑ හැක.

ආහාර ආකලන ද්‍රව්‍යය හඳුනා ගනිමු

1. කෘතිම පැණිරස කාරක/ ඇස්පාටෙම් (Aspartame - E951)

මෙය කුඩා ළමයින්ට සුදුසු නොවේ. සීනි රහිත (sugar free) ලේබලය සහිත ආහාර වල බහුලවම හඳුනා ගතහැකි ආකලන ද්‍රව්‍යයකි. එය නියුරෝන ධූලකයක් හා පිළිකා කාරක ද්‍රව්‍යයක් ලෙස ක්‍රියා කරන අතර කෙටි කාලීන මතකය හා බුද්ධිමත්භාවය කෙරෙහි අහිතකර ලෙස බලපායි. එසේම එය හිසරදය, කරකැවිල්ල, මානසික ව්‍යාකූලතාවය වැනි තත්ත්ව වලට ද හේතු විය හැකි බව සොයාගෙන ඇත.

2. අධි ෆ්‍රක්ටෝස් පැණි වර්ග (High Fructose Corn Syrup)

මෙය ශක්තිය ලබා දෙන ද්‍රව්‍යයක් වශයෙන් භාවිත වන අතර අධික ලෙස පිරිපහදු කරන ලද කෘතිම පැණිරස කාරකයකි. මෙය රුධිරයේ අඩු ඝණත්ව ලිපෝ ප්‍රෝටීන (LDL) ප්‍රමාණය ඉහල යෑමට හේතුවේ. එමෙන්ම දියවැඩියා තත්ත්වයකට හා ශරීර පටක හානි වීමටද හේතුවේ. කෘතිම පැණිබීම, ටොෆි වර්ග, කෘතිම කෝඩියල් වර්ගවල බහුලව අඩංගු වේ.

3. සෝබිටෝල්

චුවින්ගම්/ටොෆි වර්ග වල අඩංගු වන රසායනික ද්‍රව්‍යයකි. ළමුන්ට වැඩිපුර ආහාරයට ගැනීමෙන් විරේක රෝග තත්ත්වයන් ඇතිවිය හැක.

4. (Monosodium Glutamate/MSG - E621)

මෙය ආහාර වල රසය වැඩිකර ගැනීමට භාවිත කරන අතර නියමිත මාත්‍රාව ඉක්මවා ශරීරගත වීමෙන් අපිපීඩනය, හිසරදය, බලවත් විඩාව වැනි රෝගී තත්ත්වන්ට හේතු වේ. මෙම ආහාර ආකලනය මගින් දිවෙහි රස අංකුර උත්තේජනය කරන අතර ඒ නිසා එක් ආහාර වේලකදී ලබා ගන්නා ආහාර ප්‍රමාණය වැඩිවීමෙන් තරබාරු බව ඇතිවේ. මෙම ආහාර ආකලනය හේතුවෙන් ඇතිවන අතුරු ආබාධ සලකා සමහර රටවල්හි ආහාර නිෂ්පාදන කටයුතු සඳහා භාවිතය තහනම් කර ඇත. මෙම ආහාර ආකලනය සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරයේදී "අජිනමොටෝ" යන නාමයෙන් වෙළඳපලෙන් ලබාගත හැක.

05. සෝඩියම් සල්ෆයිඩ් (Sodium Sulfite E - 221)

මෙය වයින් වැනි පාන වර්ග කල්තබා ගැනීමේ ද්‍රව්‍යයක් ලෙස භාවිත කරයි. සෑම පුද්ගලයින් සිය දෙනෙක්ගෙන්ම එක් අයෙකු සල්ෆයිට් සඳහා සංවේදී වන අතර එවැනි පුද්ගලයකු හට ලැබිය හැකි ප්‍රතිඵල හානි කරය. ඒ අතර ස්වසනය කිරීමේ අපහසුතා, කුෂ්ඨ, හිසරදය ඇතිවිය හැක.

06. බියුටිලේටඩ් හයිඩ්‍රොක්සි ඇනිසොල් හා බියුටිලේටඩ් හයිඩ්‍රොසිට් ටොලුයින් (BHA and BHT - E320)

මෙය සමහර ධාන්‍ය වල, බබල්ගම්, එළවලු තෙල් ආශ්‍රිතව හඳුනා ගත හැකිවන අතර ආහාර වල රසය, වර්ණය පවත්වා ගැනීමටත් තෙල් මුඩු වීම අඩු කර ගැනීමටත් යොදනු ලබයි. මෙයට පිළිකා කාරක හැකියාවක් පවතින අතර මොළයට අහිතකර බලපෑම් ඇතිවේ. මේ නිසා හැසිරීම් පවා වෙනස් විය හැක.

07. සල්ෆර් ඩයොක්සයිඩ් (Sulfur Dioxide - E220)

මෙය එළවලු හා පලතුරු වල කල් තබා ගැනීමේ ද්‍රව්‍යයක් ලෙස යොදා ගන්න අතර ඇමෙරිකාව තුල තහනම් කල ආකලන ද්‍රව්‍යයකි. එය ස්වාසනාල වල ගැටළු ඇති කිරීමටත්, රුධිර මන්දාතතිය සඳහාත් විටමින් B1 හා E විනාශ කිරීමටත් හේතුවන හෙයින් කුඩා දරුවන් සඳහා මෙය අඩංගු ආහාර නිර්දේශ නොකරයි. බියර්, කෝඩියල්, විනාකිරි, කෘතිම බීම වර්ග වල අඩංගු අතර සමහර අවස්ථාවලදී වියළි පළතුරු වර්ගවලටද යොදා ඇති අවස්ථාද අනාවරණය වී ඇත.

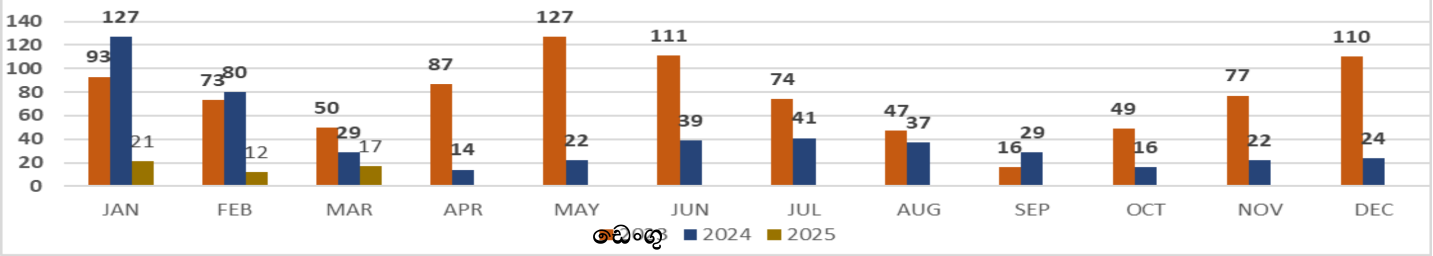
PUBLIC HEALTH BULLETINE 2025 APRIL

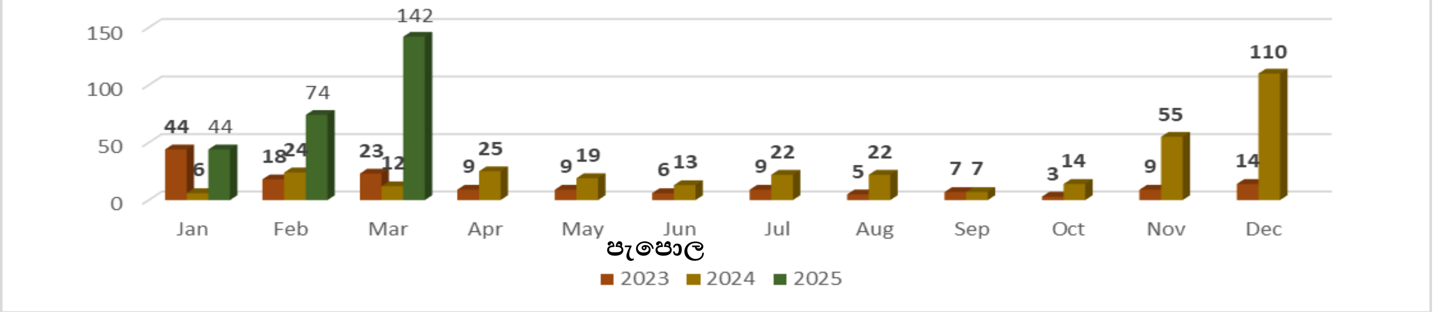
බෝවන රෝගීන් වාර්තා වීම - 2025 මාර්තු මස (ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදාව)

	ඩෙංගු		ලාදුරු		පැපොල		ලිෂ්මනයසිස්		මී උණ		ක්‍ෂය රෝගය	
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
1 බලකාය					02	02			02	02		
					මුලන්කාවිල් - 01 කිළිනොච්චිය - 01				කිළිනොච්චිය - 02			
ආසේමු (යා)		01			04	10			02	05		
					පේදුරුතුඩුව - 02 තෙලිප්පලෙයි - 02				තෙලිප්පලෙයි - 01 එල්ලන්කුලම - 01			
ආසේමු(වන්නි)		02			78	116		01	01	03		
					ඉපලෝගම -76 වව්නියාව - 01 තිසාවැව - 01				පෙරියකුලම - 01			
ආසේමු(නැ)	04	04					02	03	02	03		
	ක්ලැපන්බර්ග් - 03 කන්දකාඩු - 01						පොතුවිල් - 01 ඔට්ටමාවඩි - 01		පූනානි - 01 විල්ගම්වෙහෙර - 01			
ආසේමු(බටහිර)	11	39		01	21	59		03	03	11		
	නාරාහේන්පිට - 03 බොරැල්ල - 01 ඔරුගොඩවත්ත - 01 වෙනත් - 06				රත්මලාන - 06 වේරහැර - 05 පුත්තලම - 03 නාරාහේන්පිට - 02 වෙනත් - 05				පොල්හේන්ගොඩ - 01 රත්ගම - 01 හෝමාගම - 01			
ආසේමු(මධ්‍යම)	02	04			36	73			02	04	01	01
	පල්ලේකැලේ - 01 හපුතලේ - 01				දියතලාව - 25 ඌව කුඩාඔය - 08 වෙනත් - 03				හපුතලේ - 02		පල්ලේකැලේ - 01	
එකතුව	17	50	00	01	141	260	02	07	12	28	01	01

A = මෙම මාසය තුල වාර්තා වූ රෝගීන් සංඛ්‍යාව

B = මෙම වසර තුල වාර්තා වූ මුළු රෝගීන් සංඛ්‍යාව





ඊඩීස් මදුරුවාගෙන් අළුත් වැඩක් ...

සීකා වෛරසය

සිකා වෛරසය යනු මදුරුවන්ගෙන් බෝවන මතුවෙමින් පවතින වෛරසයක් වන අතර එය 1947 දී උගන්ඩාවේදී ප්‍රථම වරට හඳුනා ගන්නා ලදී. සිකා වෛරස් රෝග පැතිරීම අප්‍රිකාව, ඇමරිකාව, ආසියාව සහ පැසිෆික් කලාපයේ වාර්තා වී ඇති අතර ඊඩීස් (Aedes) කුලයේ මදුරුවන් මගින් සම්ප්‍රේෂණය වේ. එය සිකා උණ දැනට බ්‍රසීලය සහ කොලොම්බියාවේ රෝගය පැතිරෙමින් පවතී. මීට අමතරව ඇමරිකාවේ රටවල් 13 කට වැඩි සංඛ්‍යාවකින් සිකා වෛරස් ආසාදන හුදකලා ලෙස වාර්තා වී ඇති අතර, එමඟින් සිකා වෛරසය වේගයෙන් භූගෝලීය වශයෙන් ව්‍යාප්ත වන බව පෙන්නුම් කරයි.

සීකා වෛරසය ව්‍යාප්තවීම

සිකා වෛරසය මිනිසුන්ට සම්ප්‍රේෂණය වන්නේ ආසාදිත ඊඩීස් (Aedes) කුලයේ මදුරුවෙකු දෂ්ට කිරීමෙනි. එනම් වෛරසය ශරීරගතවී ඇති ඊඩිස් මදුරුවකු නිරෝගී පුද්ගලයෙකුට දෂ්ඨ කිරීමෙන් එම පුද්ගලයාගේ ශරීරයට වෛරසය ඇතුළු වේ. මෙම ඊඩිස් මදුරුවන් ඩෙංගු, චිකන්ගුන්යා සහ කහ උණ රෝග ද බෝ කරන අතර ඊඩීස් මදුරුවන් දිවා කාලයේදී මිනිසුන්ට දෂ්ඨ කිරීමට වැඩි කැමැත්තක් දක්වයි. මීට අමතරව ගර්භණී මවගෙන් දරුවාට වෛරසය සම්ප්‍රේෂණය වීමේ හැකියාවක්ද පවතී.

සීකා උණ රෝග ලක්‍ෂණ

සිකා වෛරසය ආසාදනය වූ පුද්ගලයින් 5 දෙනෙකුගෙන් එක් අයෙකුට පමණ රෝගය වැළඳේ. බහුලව දක්නට ලැබෙන රෝග ලක්ෂණ වන්නේ උණ, සමේ රතු පැහැති ලප, සන්ධි වේදනාව සහ ඇස් රතු වීම වන අතර පසුකාලීනව හිසරදය, මාංශ පේශි වේදනාව, අක්ෂි වේදනාව සහ වළලුකර ඉදිමීම අනෙකුත් රෝග ලක්ෂණ ඇතිවේ. රෝගය සාමාන්‍යයෙන් දින 2-7 දක්වා පවතින අතර, සිකා වෛරසය හේතුවෙන් මරණයට පත්වීම දුර්ලභ වේ. සිකා වෛරසය සාමාන්‍යයෙන් ආසාදිත පුද්ගලයෙකුගේ රුධිරයේ දින කිහිපයක් පවතින අතර, නමුත් සමහර පුද්ගලයින් තුළ එය දිගු කාලයක් පැවතිය හැකිය. ගර්භණී මවකට සීකා වෛරසය ආසාදනය වීමෙන් පිලිසිඳගත් දරුවාගේ හිස කුඩාවී එනම් මයික්‍රොසෙපලී තත්ත්වයට සමානව හිස කුඩාවූ දරුවන් බිහිවීමේ අවදානමක් ද පවතී.

රෝගය හඳුනා ගැනීම

සැක සහිත සිකා රෝගය හඳුනා ගැනීම රෝග ලක්‍ෂණ අනුව සිදුකරන අතර, උණ, සමෙහි රතු පැහැති බිබිලි මතුවීම, මාංශ පේශි වේදනාව, සන්ධි වේදනාව සහ සිකා රෝගය පැතිර පවතින ප්‍රදේශයකට පසුගිය සති දෙක තුළ ගමන් කල ඇතිබව තහවුරු කිරීමෙනි. සිකා වෛරසය PCR (Polymerase Chain Reaction) සහ රුධිර සාම්පල වලින් වෛරසය හුදකලා කිරීම මගින් රසායනාගාර මගින් හඳුනා ගැනේ.

ප්‍රතිකාර

සිකා වෛරස් රෝගය සාමාන්‍යයෙන් දරුණු නොවන අතර විශේෂ ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය නොවේ. සිකා රෝගයට ප්‍රතිකාර කිරීම සඳහා එන්නතක් හෝ විශේෂිත ඖෂධයක් නොමැති ප්‍රතිකාරය රෝග ලක්ෂණ මත පදනම් වේ. විවේක ගැනීම, විජලනය වැළැක්වීම සඳහා ප්‍රමාණවත් තරල පානය කිරීම, රෝග ලක්ෂණ සමනය කිරීම සඳහා ඖෂධ ගැනීම (උණ සහ වේදනාව සමනය කිරීම සඳහා) ප්‍රමාණවත්වේ. ඇස්ප්‍රින් සහ අනෙකුත් ස්ටෙරොයිඩ් කාණ්ඩයේ ඖෂධ නිර්දේශ නොකරන අතර, රෝග ලක්ෂණ වැඩි නම් වහාම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබාගත යුතුය.

වළක්වා ගැනීම

රෝගය වැළැක්වීම සහ පාලනය කිරීම මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන ඉවත් කිරීම සහ මදුරුවන් හා මිනිසුන් අතර සම්බන්ධතා අඩු කිරීම මත රඳා පවතී. සිකා වෛරස් රෝගය පතුරුවන ඊඩීස් මදුරුවන් බොහෝ විට දිවා කාලයේදී මිනිසාට දෂ්ඨ කරන හෙයින්, ඊඩිස් මදුරුවන් දෂ්ඨ කිරීමෙන් ආසාදිත පුද්ගලයෙකුගෙන් වෙනත් මදුරුවෙකුට වෛරසය සම්ප්‍රේෂණය විය හැකිය. ආසාදිත මදුරුවෙකුට පසුව වෙනත් පුද්ගලයින්ට වෛරසය පැතිරවිය හැකි අතර මදුරු දෂ්ඨන වළක්වා ගැනීමෙන් සිකා වෛරස් රෝගය ව්‍යාප්තවීම වළක්වා ගත හැකිය. මදුරු විකර්ෂක භාවිතා කිරීමෙන්, ඇඳුම් හැකිතාක් දුරට ශරීරය ආවරණය වන පරිදි ඇඳීමෙන්, තිර, දොරවල් සහ ජනෙල් වැසීමෙන් සහ මදුරු දැල් යට නිදා ගැනීමෙන් මෙය කළ හැකිය. මදුරුවන් බෝ විය හැකි ස්ථාන ඉවත් කිරීම තුලින් ඊඩීස් මදුරුවන් මගින් බෝවන ඩෙංගු, චිකන්ගුන්යා, කහ උණ සහ සීකා වෛරසය ව්‍යාප්තවීම වළක්වා ගත හැකිය.

වසංගත රෝග විද්‍යා ඒකකය විසින් නකුත් කරන ලද “සීකා වෛරස“ දත්ත පත්‍රිකාව ඇසුරින්
සකස් කලේ:- සෙ/653260 සැරයන් සමරවීර එන්අයි, මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක, යුහ නිවෛහාමාසෞසේඅම

08. සෝඩියම් නයිට්‍රේට හා නයිට්‍රයිට.

පරීක්ෂණය කළ මස් ආහාර වන හැම්, සොසේජස්, බේකන්, හොට් ඩෝග්ස් වැනි ආහාර කල්තබා ගැනීමටත්, රසය හා වර්ණය වර්ධනය කර ගැනීමටත් යොදා ගනී. සෝඩියම් නයිට්‍රයිට් විෂ ගති ගුණ ඇති ද්‍රව්‍යයක් වන අතර මෙමගින් ඇතිවිය හැකි නයිට්‍රොසෝ ඇමීන පිළිකා කාරකය.

9. පොදු ආහාර වර්ණක (Common Food Dyes)

විවිධ පාන වර්ග හා කෑම වර්ගවලට වර්ණයක් ලබා දීම සඳහා යොදා ගනී.

- නිල් වර්ණය (Blue #1 and Blue #2 - E133)

මෙම වර්ණකය ශක්තිජනක පානවල, සිසිල් බීම වල අන්තර්ගත වේ. ඒවා වර්ණ දේහ වලට හානි කර ලෙස බලපෑ හැකිය. දීර්ඝ කාලීනව ශරීරගත වීමෙන් දරුවන් විකෘති ක්‍රියාකාරීන් වේ.

10. රතු (Red dye # 3 also Red #40 – a more current dye - E124)

මෙය අයිස් ක්‍රීම් හා බේකරි නිෂ්පාදන සඳහා යොදා ගනී. තයිරොයිඩ් පිළිකා සඳහාත්, වර්ණ දේහ මත හානිකර බලපෑම් ඇතිවීම සඳහාත් හේතුවිය හැකිබව සොයාගෙන ඇති අතර සමහර රටවල්හි භාවිතය තහනම් කර ඇත.

11. කහ සහ ටාටසීන් කහ (Yellow #6 - E110 and Yellow Tartrazine - E102)

මෙය නෝර්වේ, ඔස්ට්‍රියා, ස්වීඩනය යන රටවල්හි භාවිතය තහනම් කල වර්ණකයක් වන අතර වකුගඩු හා අධි වෘක්ක ග්‍රන්ථි වල වායුගෙඩි ඉදිමුම් ඇතිවීමට හේතුවේ.

12. Potassium disulphite - E224

සෝස් වර්ගවල, බියර්වල ඇත. සමේ කැසීම ඇති වීම, ඇස් ආශ්‍රිත ආසාදන, හතිය, පෙනහළු පිළිකා ඇති විය හැක. ඔබ ඇස්ප්‍රීන්වලට ආසාත්මික ලක්ෂණ පෙන්වයිනම් මේවා අඩංගු ආහාරද ඔබට ආසාත්මික විය හැක.

අන්තර්ජාලය පරිශීලනයෙන් ලබාගත් තොරතුරු ඇසුරින්

සකස් කළේ
සෙ/එල්100157 ලා/කෝප්‍රල් මධුරංග ඩබ්ලිව්එම්
ක්ෂේත්‍ර සහයක(මහජන සෞඛ්‍ය)
හසෞභානිවෛ අංශය
ක්ෂේත්‍රරෝ(වන්නි)

ගංවතුර ආපදාවකින් පසු පැතිරෙන බෝවන රෝග

ගංවතුර තත්ත්වයකින් පසු විවිධ බෝවන රෝග පැතිරියාම සුළහව සිදු වේ. පැතිරියන බෝවන රෝග අතුරින් ප්‍රධාන ස්ථානයක් හිමිවන්නේ ආමාශ ආන්ත්‍රික පද්ධතියට අයත් රෝග වලටය. (Gastro - Intestinal tract) මෙම රෝග වලට වැඩි වශයෙන් ගොදුරු වන්නේ බිළිඳුන් හා කුඩා දරුවන්ය. විශේෂයෙන්ම තාවකාලික අවතැන් කඳවුරුවල සිටින කුඩා ළමයි හා වියපත් තැනැත්තන් මෙහිලා වැඩි අවදානම් තත්ත්වයක පසුවෙති. මෙම රෝගාබාධ වලට හේතුපාදක වන්නේ අයහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයන්, අක්‍රමවත් ජල සැපයුම හා පිරිසුදු ජලය නොමැතිකමයි. ජලය නිසා හටගන්නා ආසාදන වලට වෛරස බැක්ටීරියා හා ප්‍රෝටොසෝවා රෝගකාරක හේතුපාදක වේ. ජලය නිසා වැඩි වශයෙන් හටගන්නා ආසාදන සමහරක් පහත දක්වා ඇත.

- වෛරස නිසා හටගන්නා අන්ත්‍රප්‍රදාහය (Gastroenteritis)
- ඒ සෙංගමාලය (Heapatitis - A)
- ෂිගෙල්ලා ආසාදන (Shigella)
- සැල්මොනෙල්ලා ආසාදන (Salmonella Infections)
- ඇමීබයිසියාව (Amoebiasis)

සෙංගමාලය (Heapatitis – A)

මෙම රෝගයට වැඩි වශයෙන් ගොදුරුවන්නේ ළමයින්ය. රෝගය පැතිරීම කෙරෙහි අයහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයත්, අධික තදබදය සහිත ස්ථානවල වාසය කිරීම, පානීය ජලය රෝගීන්ගේ මළ මුත්‍රා වලින් දූෂණයවීම ආදිය බලපායි. ඊ ගණයට අයත් යාකෘතික ප්‍රදාහය ජලයෙන් හටගන්නා දුර්ලභ ගණයේ ආසාදනයක් වන අතර වෛරසය ආහාර හා ජලය මගින් ව්‍යාප්ත වේ. එය බෝවීම සිදුවන්නේ මුඛ මාර්ගයෙනි. ඒ යාකෘති ප්‍රදාහයෙන් පෙළෙන රෝගීන්ට සිතලය, හිසරදය හා ආහාර අරුචිය ඇති වේ. දින කිහිපයකට පසුව ඔක්කාරය වමනය හා පාචනය ඇතිවී අක්මාව හානියට පත්වීම නිසා උදරය උඩ කොටසේ වේදනාව හටගනී. රෝගියාට සෙංගමාල තත්ත්වය ඇතිවී පිත නිසා මුත්‍රා තද කහ පැහැයක් ගනී. ඇඳ විවේකය පෝෂ්‍යදායි ආහාර පළතුරු යුෂ හා ග්ලූකෝස් ගැනීමෙන් වැඩි දෙනෙක් සම්පූර්ණ සුවය ලබන අතර, ප්‍රමාණවත් පරිදි ප්‍රෝටීන් ලබාගැනිමට ඔවුන්ට අනුබල දිය යුතුය. තවද වමනයෙන් පසුවන්නේ නම් අන්තර් ශිරා ඔස්සේ ද්‍රාවණයන් ලබා දිය යුතුය. ආසාදන තත්ත්වයක් ඇතිවීම වළක්වාලිය හැක්කේ ගංවතුර සමයේදී හා ඉන් පසුව ආහාර සෞඛ්‍ය උසස් මට්ටමින් පවත්වා ගැනීමෙනි.

සැල්මොනෙල්ලා ආසාදන

අයහපත් සනීපාරක්ෂක ක්‍රම හේතු කොටගෙන මළ මුඛ මාර්ගයෙන් බෝවන රෝගයකි. ආහාර හෝ ජලය සැල්මොනෙල්ලා බැක්ටීරියාව මගින් දූෂණය වීම මෙයට හේතුපාදක වේ. රෝගකාරක ශරීරගතවී දින 12 ක පමණ කාලයකට පසු රෝගයේ පළමු සතිය තුල රෝගියාට උණ, හිසරදය, මාංශ පේශිවල වේදනාව, නාඩි වැටීමේ වේගය අඩු වන අතර, මලබද්ධය හෝ පාචනය සහ වමනය ඇතිවේ. ඉක්මණින් ප්‍රතිකාර ලබානොදුන හොත් රුධිර වහනය, නියුමෝනියාව, මෙනින්ජයිටිස්, එන්සෙෆලයිටිස් වැනි සංකූලතා ඇතිවිය හැක.

කොළරාව

මෙම රෝගය Vibrio cholerae නම් බැක්ටීරියාවකින් හටගන්නා අතර දරුණු ආන්ත්‍රික ආසාදන තත්ත්වයකි. කොළරා රෝගියකුගේ අසූචි සහ වමනය සමග රෝගකාරකය පිටවීමෙන් අන් අයට රෝගය බෝවීම සිදුවේ. ආසාදනය පැතිරෙන්නේ ආසාදිත පානීය ජලය මගිනි. මෙහිදී උර වේදනාව ඇතිව හෝ නොමැතිව නොමැතිව තදබල පාචනය ඇතිවේ. ද්‍රව හා අයන අධික වශයෙන් ශරීරයෙන් බැහැරවීම හේතු කොටගෙන දරුණු මස් පිඩු පෙරලීම සහිත තදබල විජලනය ඇතිවන අතර සම වියලි, හැකිලි, රැලි වැටුණු ස්වභාවයක් ගනී. රුධිර පීඩනය අඩුවීම සහ මුත්‍රා පහවීම අඩුවීමද සිදුවිය හැක. දියර හා විද්‍යුත් ශලථයන් නැවත ලබා නොදුනහොත් තදබල වාක්‍රණ දුබලතා නිසා පැය කිහිපයකින් රෝගියා මිය යා හැක. එහෙත් නිසි ප්‍රතිකාර නිසි අවස්ථාවේදී ලබාදුනහොත් රෝගී තත්ත්වය ඉක්මනින් පහව යනු ඇත.

ඉහත විස්තර කර ඇත්තේ රෝගයේ දරුණු අවස්ථාවක වුවද එතරම් දරුණු නොවන සාමාන්‍ය රෝගී තත්ත්වයන්ද ඇති විය හැක.

ආසාදන තත්ත්වයක් ඇතිවීම වළක්වාලීම සඳහා පුද්ගල ස්වස්ථතාව බෙහෙවින් වැදගත් වේ. උණුකර නිවාගත් පිරිසිදු ජලය පානය කළ යුතු අතර, ආහාරපාන මැස්සන්ගෙන් ආරක්ෂා කළ යුතුය. මෙවන් වසංගත අවස්ථාවලදී ස්වස්ථතාව පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම පිළිබඳව ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීම ඉතා වැදගත්ය.

ඇමීබයිසියාව

මෙම රෝගී තත්ත්වය ඇති වන්නේ Entameeba histolytica නම් රෝග කාරක ආන්ත්‍රික ඇමීබා විශේෂයක් මගින් වන අතර ඔවුන්ගේ කෝෂ්ඨ මගින් මිනිසුන් අතර පතුරුවා හැරීම සිදු කෙරේ. උෂ්ණ කලාපයට අයත් රටවල මෙය සුලබ රෝගී තත්ත්වයකි. ආන්ත්‍රික ඇමීබයිසියාව (Intestinel Amoebiasis) උදර වේදනාව ගෙන දෙන හා දිනකට දෙවාරයකට වඩා වැඩි වාර ගණනාවක් නොදිරවූ මළපහ කිරීම සිදු කරමින් බෙහෙවින් දරුණු ස්වරූපයක් උසුලයි. අසූචි සමග සිදම් හා රුධිරය පහවීමද ඇති වන අතර, මළවලින් තද දුහඳක් වහනය වේ. සාමාන්‍යයෙන් දින පහක් පමණ කාලයක් වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව ඖෂධ ලබා ගැනීම තුලින් ආසාදන තත්ත්වයට සාර්ථක ප්‍රතිපල අත්කර ගත හැකිය. රෝගය වැළදීම වළක්වා ගැනීම සඳහා නොපිසූ එළවළු ආහාරයට ගැනීමෙන් හා උණු නොකල ජලය පානය කිරීමෙන් වැළකී සිටිය යුතුය.

ලංකාදිප පුවත්පතෙහි සුව සෙවණ අතිරේකයේ පළවූ ලිපියක් ඇසුරින්

සකස් කලේ
සෙ/652648 මා/සැරයන් සේතුංග එස්එල්කේජ්
මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක
හසෞභානිවෛ අංශය
1 ශ්‍රීලයුවෛබ