ජාතික මට්ටමේ සෞඛ්‍ය ප්‍රශ්නයක් ලෙස සලකා පිටුදැකිය යුතු

ස්ථූලතාව

මෑත අතීතය තුළ සිදු කෙරුණු සීමාසහිත වුව ද, විශ්වසනීය වෛද්‍ය සමීක්ෂණ මගින් අනාවරණය කර දී ඇති කරුණක් වන්නේ මෙරට තුළ ද ස්ථූලතාවෙන් යුත් පුද්ගලයන් ගේ ක්‍රමික වැඩි වීමක් සිදු වෙමින් පවතින බව ය. සිත්ගන්නාසුලු හෙළිදරව්වක් වන්නේ ස්ථූලතාවෙන් යුත් වැඩිහිටියන් පමණක් නො ව, මහත්බවින් යුත් පාසල් ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් ගේ සංඛ්‍යාව ද මෑත අතීතය තුළ ක්‍රමයෙන් වැඩි වෙමින් පවතින ප්‍රවණතාවක් පෙන්නුම් කිරීම ය.

මොණරාගල දිස්ත්‍රික්කය, දිවයිනෙහි දුරිද්‍රතාවෙහි පතුලෙහි ම පවතින ප්‍රදේශයක් බවට පිළිගනු ලැබුව ද මෑතක දී සිදු කරනු ලැබූ සමීක්ෂණ මගින් පෙන්වා දී ඇත්තේ අවපෝෂණ තත්ත්වයක් සහිත පසුබිමක් සහිත පහළ ඌවේ ද ස්ථූලතාවෙන් පෙළෙන්නන් වැඩි වෙමින් පවතින බවකි.

වර්තමානයේ වෙනස් වෙමින් පවතින මෙරට ආහාර පරිභෝජන රටාව ස්ථූලතාවෙහි මෙරට ව්‍යාප්තිය කෙරෙහි සෘජු හේතුඵල සබඳතාවක් දක්වයි.

එවන් සන්දර්භයක් තුළ හෙට දිනයේ ජාතික සෞඛ්‍ය ගැටලුවක් බවට පත් වන මෙකී ජීව විද්‍යාත්මක බේදවාචකයෙහි සැබෑ හැඩරුව හඳුනා ගැනීමත් එහි ව්‍යාප්තිය වළක්වා ලීම සඳහා පියවර ගැනීමත් නොපමා ව සිදු කිරීම වැදගත් වෙයි.

එහි ලා ස්ථූලතාව වළක්වා ලීමේ ජාතික වැඩපිළිවෙළක් සඳහා අවධානය යොමු කිරීම මෙරට සෞඛ්‍ය අංශවල වගකීමක් හා යුතුකමක් බවට පත් වන්නේ ද නිරායාසයෙනි.

මෙවර සතියේ විමසුම වෙන් වන්නේ මෙතෙක් ප්‍රාමාණික අවධානයක් යොමු නො වූ එකී කරුණ පිළිබඳ ව රටේ අවධානය යොමු කිරීම උදෙසා ය.

ආහාර පරිභෝජන රටාව, කායික ක්‍රියාකාරිත්වය සහ සමාජීය රටාව, ස්ථූලතාවෙහි වට ප්‍රමාණය දියුණු කරවන විටක, එහි මිම්ම වෙනස් කිරීමේ හැකියාව පෞද්ගලිකව ම අප සතු වන්නේ ද?

ඇත්ත කතන්දරය වන්නේ එය මෙතෙක් ලොව කිසිදු ස්ථානයක පූර්ණ වශයෙන් යථාර්ථයක් බවට පත් නො වී පැවතීම ය.

එය එසේ වුව ද, රස සංවේදනය පවත්වා ගනිමින් ද, ශක්ති අවශ්‍යතාවන් තෘප්ත කර ගනිමින් ද දැඩි ආයාසයකින් තොර ව ම ස්ථූලතාව පාලනය කිරීමේ හැකියාව ද අප සතු වෙයි.

පූර්ණ රාජ්‍ය අනුග්‍රහය මත සකස් වන ජනතාව දැනුවත් කරවන වැඩපිළිවෙළක් මෙහි ලා අවැසි වෙයි. ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන මට්ටමෙහි සිට ම වැඩපිළිවෙළ දියත් කිරීම ප්‍රතිඵලදායක වුව ද, අධ්‍යාපනය පමණක් ම මත විශ්වාසය රඳවා ගැනීම තුළ අත් කර ගත හැකි වන්නේ සීමාසහිත යහපතක් ම පමණි. එක් එක් පුද්ගලයා සතු වන දැනුම ග්‍රහණය කර ගැනීමේ හැකියාව මෙහි දී සීමාකාරී සාධකයක් බවට පත් වෙයි. අඩු ආදායම්ලාභී කාන්තාවන් අතර ස්ථූලතාව බහුල වන්නට ද මෙකී කාරණාව තීරණාත්මක ලෙස හේතු වී තිබේ.

අධ්‍යාපනය අවැසි වන්නේ දරුවන් හා වැඩිහිටියන්ට පමණක් ම නො වේ. එය "ප්‍රතිපත්ති තීරකයන්" හට ද ලබා දීම සිදු කළ යුතු ව තිබේ. එහි ලා මෙරට මාධ්‍ය සතු වන වගකීම ද ඉමහත් ය.

වෛද්‍ය විද්‍යා අධ්‍යාපන ක්‍රමවේදය තුළ ම වුව ද ඉතිහාසගත කරුණ වන්නේ "පෝෂණවේදය" යනු අවම සැලකිල්ලක් සහිත ව ඉගැන්වෙන විෂය පථයක් වන බව ය. වෛද්‍ය පීඨ අධ්‍යයන විෂයමාලාව තුළ මෙන් ම එයට පරිබාහිර වෙනත් සියලු වෛද්‍ය අධ්‍යාපන පාඨමාලාවන් තුළ ද ස්ථූලතාව හා ඒ සබැඳි පෝෂණ රටාවන් පිළිබඳ ව නව දැනුම අන්තර්ගත කළ යුතු ව තිබේ.

මානව චර්යා රටාවන් සහ පුද්ගල ස්වභාවයන් වෙනස් කිරීම මෙහි ලා ඉවහල් වන අතර ම රටක ආහාර නිෂ්පාදන හා පරිභෝජන රටාව වෙනස් කිරීම ද අත්‍යවශ්‍ය කොන්දේසියක් බවට පත් වෙයි. සිත්ගන්නාසුලු කරුණ වන්නේ වැඩි සාර්ථක ප්‍රතිඵලයක් නෙළා ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය වන්නේ සුළු වෙනස් කිරීම් සිදු කිරීම පමණක් ම වීම ය.

එහෙත් එහි ලා අවශ්‍ය වන ඉහළ ම මට්ටමේ දේශපාලන අනුග්‍රහය මෙහි දී තීරණාත්මක වෙයි. එවන් පසුබිමක් තුළ පුද්ගල මට්ටමින් සිදු කරන සියලු ආකාර මැදිහත්වීම් නිරර්ථක වීමෙහි අරුමයක් ද නොමැත.

ආහාර නිෂ්පාදන කර්මාන්තයන් ද රටක වඩාත් බලසම්පන්න ව්‍යාපාරයක් බවට පත් වෙයි. එකී නිෂ්පාදන කර්මාන්තය ලාභ ලැබෙන තත්ත්වයෙන් පැවතිය යුතු අතර ම ආහාර ද්‍රව්‍යයන් ජීවිතය සහ සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීමටත් අවශ්‍ය වෙයි. වඩාත් හොඳින් බලන කල පෙනී යන කරුණු වන්නේ ආහාර නිෂ්පාදන කර්මාන්තය වාණිජමය බලවේගයක් බවට පත් ව ඇති බවත් සමාජය තුළ එහි පරිභෝජනය වැඩි කර ලීම හරහා උපරිම ලාභයක් අත් කර ගැනීම එහි මුඛ්‍ය පරමාර්ථය වී ඇති බවත් ය. ප්‍රජාව, පෙර සකස් කළ ආහාර ද්‍රව්‍යයන් හෝ පෙර පිසූ ආහාර පරිභෝජනය කෙරෙහි වැඩි නැඹුරුතාවක් දක්වන පසුබිම තුළ ජනතා සෞඛ්‍යයෙහි වගකිවයුත්තා වන රජය එහි ගුණාත්මක සහ ආරක්ෂාසහිත බව පවත්වා ගැනීමේත් එය සුරක්ෂිත කිරීමේත් වගකීම බාරගත යුතු වෙයි.

සාමාන්‍යයෙන් කියවෙන ජනප්‍රිය කතන්දර වන ස්වෙච්ඡාවෙන්, සාකච්ඡාවෙන් හා සම්මන්ත්‍රණයෙන් පසු එළැඹෙන්නේ යැයි කියනු ලබන සම්මුති මෙහි ලා ප්‍රමාණවත් නො වේ. වගකීමක් සහිත රජයක සෘජු මැදිහත්වීම් හරහා පවත්නා ආහාර ද්‍රව්‍යයනට අමතර කැලරි ප්‍රමාණයන් එකතු නො කිරීමත්, ආහාර ද්‍රව්‍යයන්හි කැලරි අගය පාලනය කිරීමත් අවශ්‍ය වෙයි.

මක්නිසා ද යත් අප විසින් පරිභෝජනය කරනු ලබන්නේ අපට ලැබෙන දේ ම පමණි. එහෙයින් ම අපට ලැබෙන දේ වෙනස් කිරීම සිදු කළ යුතු ව තිබේ. මේ සඳහා අවධානය යොමු කිරීම අංශ රැසක් ඔස්සේ සිදු කළ යුතු වන අතර ම, මිල නියම කිරීම, වෙළෙඳ ප්‍රතිපත්තිය, නිෂ්පාදන ආකෘතිය, ආහාර වේලෙහි හෝ ආහාරයෙහි ප්‍රමාණය (බඩී/ මෙගා), අන්තර්ගත ශක්ති ප්‍රමාණය සහ එහි ඝනත්වය මෙන් ම පරිභෝගිකයන් හට තොරතුරු සැපයීම යන අංශයන් ද එහි ඇතුළත් ව තිබිය යුතු වෙයි.

වගකීම තීරණාත්මකයි

ලාංකික පසුබිමක් සහිත දියවැඩියාව නම් වූ ප්‍රධාන කතන්දරය තුළ කියන්නට අතුරු කාරණාවන් රැසක් තිබේ.

මෑතක දී රජය මගින් ප්‍රකාශයට පත් කෙරුණු කරුණක් වන්නේ සමස්ත ලාංකික ජනගහනයෙන් 1/4ක් ම දියවැඩියාවෙන් පෙළෙන බවකි. සියයට 16ක තරම් වූ පාසල් ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් සංඛ්‍යාවක් ද දියවැඩියාවෙන් පෙළෙන බව ද එහි ලා සඳහන් ව තිබිණි.

මෙකී සන්දර්භය තුළ අයකූ තිරිඟු පිටි පරිභෝජනය සඳහා ලාංකිකයන් යොමු කළ අධිරාජ්‍යවාදී පාලකයන්ට බැන වැදුණු අතර ඇතැම් බලධාරීන් පැවසුවේ අතිධාවනකාරී සමාජය තුළ මාපියන් දරුවන්ට "ෂෝට් ඊට්ස්" ගිල්ලවන හෙයින් මෙවන් වින්නැහියක් ඇති වී ඇති බවකි. මෙහි දී ජාතික සෞඛ්‍යය යහපත් ව පවත්වා ගැනීමේ පූර්ණ වගකීම මාපියන් වෙත භාර කර ඇඟ බේරා ගැනීමේ උත්සාහයක් ද දැකගත හැකි විණි.

ස්ථූලතාව, දියවැඩියාව ඇති වීමේ අවදානම වැඩි කරවන සාධකයක් බව අවිවාදිත ය. එහෙත් කණගාටුදායක කරුණ වන්නේ රටේ ජනතාව ගේ ආහාර සලාකයෙහි "ගුණාත්මක" සහ "ප්‍රමාණාත්මක" බවේ සර්ව බලධාරියා බවට පත් වන, රටක බලධරයන් මෙකී වගකීමෙන් පලා යාමයි.

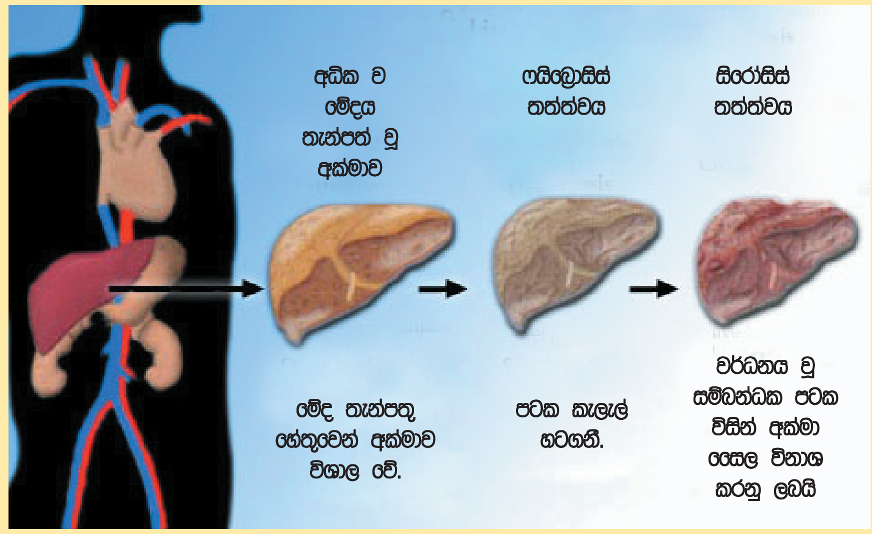
ස්ථූලතාව පිටුදකිමින් දියවැඩියාව පාලනය කිරීමේ ක්‍රමවේදයක් උදෙසා බලධරයන් ක්ෂණික ව ක්‍රියාත්මක විය යුතු අතර මෙතෙක් සක්‍රිය ලෙස ක්‍රියාත්මක නො වී ඇති එවැනි වැඩපිළිවෙළක් උදෙසා රාජ්‍ය අනුග්‍රහය උපරිම වශයෙන් ලබා දීම ලොව ඕනෑ ම වගකිවයුතු රජයක යුතුකම මෙන් ම, ජනතාව ගේ අයිතිවාසිකමක් වන බව ද අපි විශ්වාස කරන්නෙමු.

මේ අරමුණ පෙරදැරි ව කටයුතු කරන ලොව කවර රටකට හෝ අවශ්‍ය වන්නේ සංඛ්‍යාත්මක අගයන් පුනරුච්චාරණය කෙරෙන මාධ්‍ය සාකච්ඡාවලට වඩා, ගැටලු සඳහා ප්‍රායෝගික පිළියම් යෙදෙන්නා වූත් නිශ්චිත කාලවකවානු සහිත ව ඉලක්කයන් සපුරා ගන්නා වූත් ජාතික මට්ටමේ වැඩපිළිවෙළකි.

ස්ථූලතාවේ ප්‍රතිවිපාක

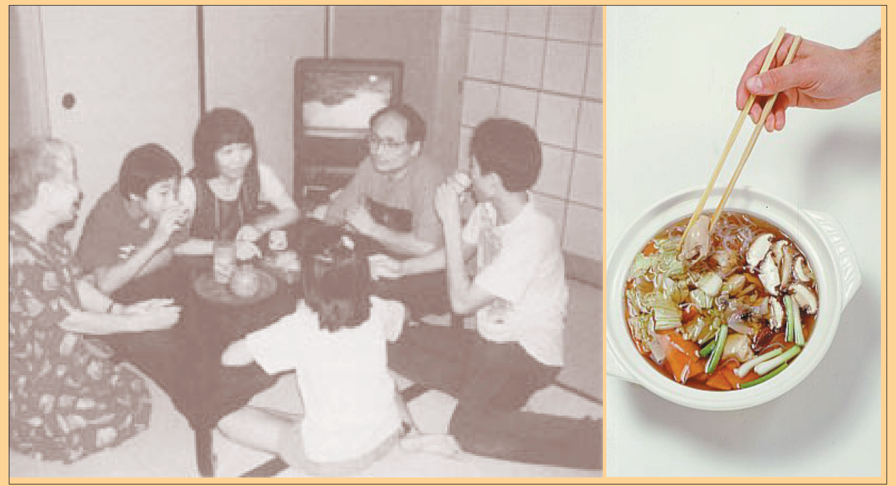
ස්ථූලතාව හේතුවෙන් අහිතකර තත්ත්වයන් රැසක් ඇති වෙයි

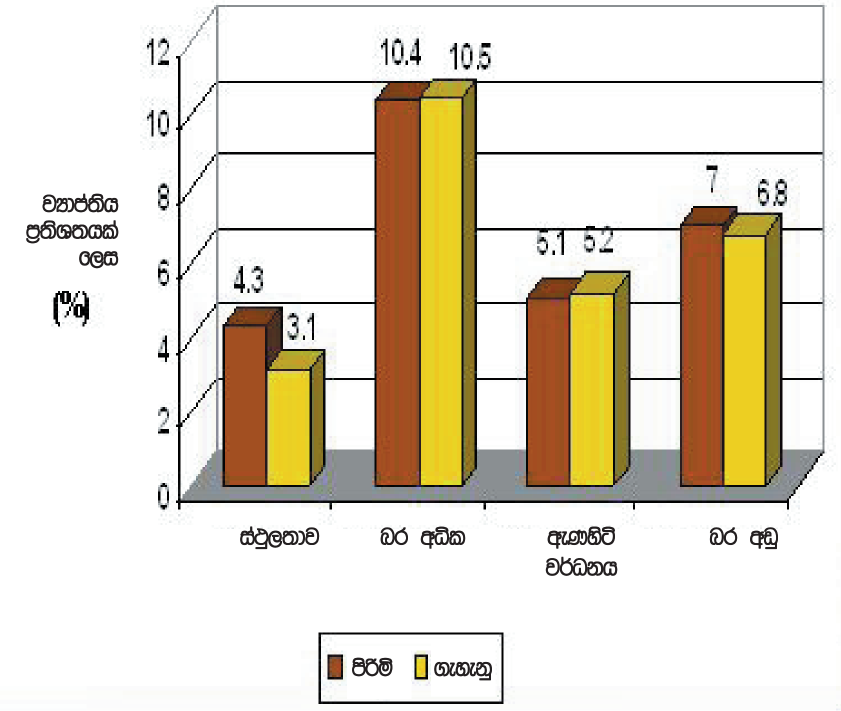
විඩාපත් බව, මානසික අවපීඩනය, මස්තිෂ්ක සුෂුම්නා තරලයෙහි පීඩනය ඉහළ යෑම නිසා කපාල කුහරය තුළ පීඩනය වැඩි වීම, ඇසෙහි සුද මතු වීම, පෙනහලු ආශ්‍රිත රෝග, හෘදයාබාධ, අග්න්‍යාශයික ප්‍රදාහය, දියවැඩියාව, අක්මාවෙහි අධික ව මේදය තැන්පත් වීම, (Non alco holic fatty liver), රුධිරගත මේද සංයුතියෙහි වෙනස්කම් ඇති වීම, පිත්තාශයික රෝග, අධි රුධිර පීඩනය, කොන්දේ වේදනාව, නාරි රෝග, සන්ධි ප්‍රදාහය, රුධිර නාළ ප්‍රදාහය, චර්ම රෝග, රුධිරගත යූරික් අම්ලය වැඩි වීම නිසා ඇති වන "ගවුට්" රෝගය.



ජපානයෙන් පාඩමක්

ඇමෙරිකානු හෝ බ්‍රිතාන්‍ය වැසියන් හා සැසඳීමේ දී ජපන් ජාතිකයන් අතර ස්ථූලතාවයෙහි පැතිරීම අඩු ය. ජපන් ජාතිකයන්, ඇමෙරිකානු හෝ බ්‍රිතාන්‍ය වැසියන්ට වඩා දෛනික ව වැඩි ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් හෝ අභ්‍යාසයන්හි යෙදෙන බවට ද සාධකයන් ද නොමැත්තේ ය. එහෙත් මෙකී වෙනසට බලපෑම් ඇති කරවන ආසන්නතම සාධකය බවට හඳුනාගෙන ඇත්තේ, ජපන් ජාතිකයන් තවදුරටත් සාම්ප්‍රදායික ආහාර ක්‍රම හා අනුගත වෙමින් පවුලේ සියලු දෙනා ම එක් ව හිඳ නිවෙස් තුළ දී ආහාර පරිභෝජනය කිරීම ය.





ශ්‍රී ලංකාවේ නාගරික ප්‍රදේශයක් තුළ ළමයින් ගේ පෝෂණ තත්ත්වය (2004 වසර)

ස්ථූලතාව වළක්වා ලීමේ ජාතික වැඩපිළිවෙළක අන්තර්ගත විය යුතු කරුණු

- ස්ථූලතාව වළක්වා ලීමේ ජාතික අධිකාරියක් පිහිටුවීම.
- සේවා ස්ථාන, පාසල් හෝ නිවාස සංකීර්ණ ආශ්‍රිත ව ප්‍රජාව තුළ ස්ථූලතාව වැඩිදියුණු කරවීමේ අවදානම ඇති කරවන ස්ථාන (Obesogenic environment) හඳුනාගැනීමේ ක්‍රමවේදයක් ඇති කිරීම.
- දේහ බර අඩු කිරීමේ නූතන ක්‍රමවේද පිළිබඳ ව වෛද්‍ය වෘත්තිකයන් හා අනෙක් රෝගී සත්කාර වෘත්තිකයන් සඳහා පුහුණු වැඩසටහන් පැවැත්වීම.
- ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන පාසල් විෂය නිර්දේශයන් තුළ, දේහ ශක්ති සමතුලිතතාව පිළිබඳ ව කරුණු අන්තර්ගත කිරීම සහ එකී කරුණු මවුපියන් වෙත ද සන්නිවේදනය කිරීම.
- සියලු පාසල් සිසුන් ශාරීරික අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරකම් සඳහා යොමු කරවීම.
- ප්‍රාථමික හා ද්විතීයික අධ්‍යාපන කටයුතුවලින් පසු පාසල් හැර යන සියලු ම ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් සඳහා වෛද්‍ය පරීක්ෂණ සිදු කිරීම (දේහ ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI)/ඉනෙහි වට ප්‍රමාණය මැනීම).
- සෑම ආපනශාලාවක ම විකිණීම සඳහා තැබෙන කෙටි ආහාර සහ වෙනත් ආහාරයන්හි "ශක්ති අගය" ප්‍රදර්ශනය කිරීම.

ශක්ති අගය කිලෝ කැලරි (kCal) 700 ඉක්මවූ "ආහාර" මෙන් ම කිලෝකැලරි (kCal) 250 ඉක්මවූ "කෙටි ආහාර" සඳහා "අවදානම්සහගත බව" ප්‍රදර්ශනය කිරීම.

- සන්තෘප්ත මේද අම්ලය අන්තර්ගත ආහාර ද්‍රව්‍යයන්හි ඒ බැව් සඳහන් කිරීම. එමගින් සමස්ත ශක්ති ප්‍රමාණය සියයට 10 ඉක්මවා පවතින්නේ නම් "අවදානම්සහගත" බව සඳහන් කිරීම.
- නාගරික ප්‍රදේශයන්හි නව මං මාවත් සකස් කිරීමේ දී බයිසිකල්කරුවන් සඳහා ආරක්ෂිත වෙන ම මං තීරුවක් සකස් කිරීම. ප්‍රජාව ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා පොළඹවන එවැනි මාර්ග පද්ධති සඳහා පමණක් ඉදි කිරීම සඳහා අනුමැතිය ලබා දීම.
- නව නිවාස සංකීර්ණ ඉදි කිරීම සඳහා අනුමැතිය ලබා දීමේ දී, එහි උද්‍යාන පහසුකම් හා ක්‍රීඩා පහසුකම් සැපයෙනු ලබන්නේ දැයි සැලකිලිමත් වීම.
- ඉනෙහි වට ප්‍රමාණය පහත අගයන් ඉක්මවූ නිම් ඇඳුම් විකිණීමේ දී, එවා මිල දී ගන්නා පාරිභෝගිකයන් ගේ සුවසෙත උදෙසා උදව් හා උපදෙස් ලබාගත හැකි ස්ථානයන්හි දුරකථන අංක (Helpline) හෝ වෙනත් ස්ථාන පිළිබඳ විස්තර ඇතුළත් කිරීම.
  - වැඩිහිටි පිරිමි සෙන්ටිමීටර 102ට වැඩි,
  - පිරිමි ළමා සෙන්ටිමීටර 94ට වැඩි
  - වැඩිහිටි ගැහැනු සෙන්ටිමීටර 88ට වැඩි
  - ගැහැනු ළමා සෙන්ටිමීටර 80ට වැඩි
- නිවැරැදි තත්ත්ව පාලනයක් හෝ ප්‍රමිතියක් නොමැති "සිරුරෙහි අනවශ්‍ය මහත" අඩු කරන සේවාවන් තහනම් කිරීම.
- කුඩා දරුවන් ඉලක්ක කරගත් ශක්ති අගය අධික ආහාර ද්‍රව්‍ය පරිභෝජනය සඳහා පොළඹවා ලන රූපවාහිනී වෙළෙඳ දැන්වීම් පාලනය කිරීම, ශක්ති අගය අධික පැණි රසැති ආහාර සඳහා වූ වෙළෙඳ දැන්වීම් පුවරු කුඩා දරුවන් ගේ ඇස් මට්ටමින් ප්‍රදර්ශනය තහනම් කිරීම.
- ශක්ති අගය වැඩි සකස් කළ ආහාර (සීනි ප්‍රමාණය සහ සන්තෘප්ත මේද අම්ලය සහිත) සඳහා වැඩි බද්දක් අය කිරීම.
- ස්ථූලතාව අවම කරවීම සඳහා ක්‍රියාශීලී පරිසරයක් නිර්මාණය කරන්නන් සහ ආහාර පරිභෝජන රටාව වෙනස් කිරීම සඳහා පියවර ගනු ලබන ආයතන සහ සංවිධාන තවදුරටත් දිරි ගැන්වීම සඳහා බදු සහන සහ වෙනත් සහයෝගයන් ලබා දීම.

අද සතියේ විමසුම
කායික වෛද්‍ය විශේෂඥ
වෛද්‍ය වරුණ ගුණතිලක