රාමලාන් උපවාසය සහ දියවැඩියාව පාලනය

රාමලාන් සඳ අහසේ වියැකී යමින් තිබේ!

මේ හත ව යන්නේ "පශ්චාත් රාමසාන්" කාලයයි.

දේව ඇදහිල්ලට අනුව නව සඳ බලා "නෝම්බි" ඇල්ලූ අපෙන් මුස්ලිම් ජාතික දියවැඩියා රෝගීනු "රමදාන්" සතිය වලි ගවදෑවරුන් වෙත ගමන් කරමින් සිටිති.

වඩාත් හොඳින් බලන කල පෙනී යන කරුණක් වන්නේ උපවාස කාලයේ අවසානයන් සමඟ ඇතැම් මුස්ලිම් ජාතික දියවැඩියා රෝගීන් ගේ "දේහ බර" සියල්ලෙම් ගෙනෙන් වැඩි වී ඇති බවයි. මේ හැරෙන්නට උපවාසයට පෙර වඩාත් ශක්තිමත් ලෙසින් පවත්වාගෙනු ලැබූ "බලවත් ශූරර" ගතවත් සිනි මට්ටම ද වියවුල් වී තිබේ.

මේ ගැන ව යන්නේ පශ්චාත් රාමසාන් කාලයේ රාමලාන් උපවාසය ශ්‍රද්ධාවන්ත වන්නේ මෙසේ කල පරිත්‍යජ්‍ය තුළ ඔවුන් ගේ ආහාර රටාව, ශාරීරික ක්‍රියාකාරත්වය සහ නින්ද ගත කාලයන් සියල්ල ම නොපිට සැරෙන්න තිබා ය.

ඉතා කාලයන් සියල්ල ම දියවැඩියා රෝග පාලනය කොරෙහි තීරනාත්මක ලෙසින් බලපෑම් ඇති කරනු ලබයි.

දියවැඩියාවෙන් පෙළෙන්නකුට ද කාර්යක්‍ෂමව නෝම්බි උපවාස කාලය ගත කරන්නේ කොහේ ද යන්න පිළිබඳව මාර්ගෝපදේශනයක් බොට දීම පිණිස මෙම ලිපිය සකස් වෙයි.

රාමසාන් කාලය තුළ තිරාහාර ව සිටීම දියවැඩියාවෙන් පෙළෙන බැතිමතුන් කොරෙහි කිසිප අතුරකින් අහිතකර වෙයි. (නිති වේලාවට ආහාර ගැනීම හතු දියවැඩියා රෝගීන් හට පොදුවේ බොහ දෙන "ස්වර්ගමය" ගවදෑ උපදේශකි)

දියවැඩියා රෝගීන් සඳහා නිර්දේශ කරන Sulphonylurea කාණ්ඩයට අයත් ගුලවෙන ඖෂධය වන Glibenclamide මඟින් රුධිරගත සීනි ප්‍රමාණය අඩු කරවන අතර ම, තිරාහාර ව හිද මෙකී ඖෂධය භාවිත කිරීම තුළින් රුධිරගත සීනි මට්ටම බරපතල ලෙස අඩු වීමේ අනතුර (Hypoglycemia) වැඩි කරවයි.

අනෙක් අතට, යම් හෙයකින් තිරාහාරක කාලය තුළ රුධිරගත සීනි ප්‍රමාණය ලීටරයට මිලි මවුල දහසකට (10mmol/l) වඩා වැඩි වන්නේ නම්, සිරාවන් බහාර වන මුද්‍රා ප්‍රමාණය ද වැඩි වන අතර එමඟින් පුද්‍රාලයා ගේ සිරුර අසෙත්තාර "විසඳීමකට" (ඊපසෙක) බඳුන් වෙයි. තිරාහාරක කාලය තුළ දියර පානය කිරීම ද සිදු නො කරන හෙයින් රුධිරගත සීනි ප්‍රමාණය තවදුරටත් වැඩි වී, තත්ත්වය වඩාත් සංකීර්ණ වෙයි. (Hyperglycemia)

එවන් පසුබිමක් තුළ බැතිමතුන් අනුගමනය කළ යුතු වඩාත් නැණවත් ක්‍රියාමාර්ගය වන්නේ "නෝම්බි" ඇල්ලීමට පෙර ඉතා අත්‍යන්තයක් දරා සිටීමේ හැකියාවක් තමන් සතු වන්නේ දැයි, වෛද්‍ය උපදෙස් පැතීම ය.

තිරාහාරක කාලය තුළ කිසියම් අපහසුතාවක් දැනෙන්නේ නම් රුධිරගත සීනි මට්ටම මැන බැලීම අත්‍යවශ්‍යයෙන් ම සිදු කළ යුතු වන්නේ එය සීනි මට්ටම පමණට වඩා අඩු වීම හෝ වැඩි වීම යන ආහාර ශුන්‍යය ඡේදයටත් සිදු විය හැකි බැවිනි.

දියවැඩියා රෝගීන්ට අදාළ වූ ආහාර හැකීමේ ස්වර්ගමය තීතිය වූ නිසි වේලාවට ආහාර ගැනීම උපවාස කාලය තුළ බිඳී යෑමකි. ආහාර වේල් ගණන දිනකට දෙවරකට සීමා වන අතර, උදෑසන ආහාරය (Sehri) අරුණ 4.00ට පමණ ගැනීමත්, ඉෆ්තාර් (Iftar) නම් වූ රාත්‍රී ආහාරය තිරාහාරක කාල පරිත්‍යජ්‍යය අවසන් වන විරා බස ගිය හෝරාවේ දී බොහොමයක් සිදු කෙරෙයි.

"ඉෆ්තාර්" නම් කාම්දායික රාත්‍රී භෝජනය වඩාත් "කාරවත්" ආහාර වේලක් වන අතර එය කාබෝහයිඩ්‍රේට් පිෂ්ටය සහිත වපාති, බත් මෙන්ම අධික ලෙස සීනි හෝ හතුරු යෙදූ ආහාරයන් ගෙන් ද සමන්විත වෙයි. එහි ඇති ආතක් විශේෂය වන්නේ මෙකී ආහාර සංයුතිය තුළ පොල් අධික ස්වරූපයක් ද පැවතීම ය.

දිතු වේලාවක් තිරාහාර ව හිද අධික මේදමය සහ සීනි සහිත "බර" ආහාරයක් වළඳීම සිරුරට වඩාත් අහිතකර වන්නේ රාත්‍රී ආහාරයන් අතතුරුව රුධිරගත සීනි ප්‍රමාණය "හෙමිකව ඉහළ යාම" හේතුවෙනි.

කාමිතදායක වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක මූලාශ්‍රයන් තුළ සඳහන් වන වැදගත් කරුණක් වන්නේ Type I diabetes හෙවත් පළමු වර්ගයේ "ඉන්සියුලින් මත ම පමණක්" ප්‍රතිකාරය රඳ පවත්නා දියවැඩියා රෝගීන් උපවාසයක් වළඳමින් සිටීම වඩාත් ප්‍රදෝතාවර වන බව ය.

උපවාසයකදී යෙදීමට තීරනය කිරීම හෝ නො කිරීම රෝගියා ගේ කැමැත්ත මත සිදු වන දෙයක් වුව ද, එකී තීරනයට අනුගතව වඩාත් විශ්වසනීය වූ වෛද්‍යමය මාර්ගෝපදේශයක් බොට දීම වෛද්‍යවරුන් ගේ වගකීමක් වන අතර ම, කාංක්‍රීත පිළිවිජ්‍යාත්මක ක්‍රියාදායක පසුබිම පිළිබඳව වූ මූලික කාරණා සම්බන්ධයක් දැනුවත් ව සිටීම රෝගී පාර්ශ්වයන් වෙතින් සිදුව තිබීම ද, රෝගී සත්කාරයකදී ගුණාත්මක බව ඉහළ නංවාලනු ලබයි.

රදුන් පීතර් උත්සවය සැමරීම සඳහා භාවිත කරන බොහෝ ආහාරයන් රුධිරගත සීනි ප්‍රමාණය සහ දේහ බර වැඩි කරවන අතර දියවැඩියා රෝග පාලනය ද වියවුල් කරවයි. එහෙත් ඉන් අදසක් කොරන්නේ මෙකී සියලු ආහාරයන් වෙතින් පූර්ණව දුරස් වීම හො ව එකී ආහාරයන් වෙතින් වඩාත් පරෙස්සම් වීම ය.

නෝම්බි උත්සවය හෙවත් රාමලාන් දිනය සැමරීමේ මූලික පදනම වන්නේ මුස්ලිම් භක්තිකයන් අතර ආගමික ගෞරවය, සාමය සතුට අන් අයට පිහිට වීමේ උතුම් ගුණාංග මඟින් මුස්ලිම් බැතිමතා පෝෂණය කිරීම ය.

ඉස්ලාම් ආගම් ඇදහිල්ලට අනුව දේව ඇදහිලි සඳහා කාලය දින, මාස යොදගන්නේ "සඳ" බැලීමෙනි. රාමලාන් මාසය ආරම්භය නව සඳ දුටු දිනට පසු දින සිට උපවාස කාලය ආරම්භ වෙයි. මෙසේ ඇරඹෙන දින තිහක කාලය අවසානයේ දී නව සඳ බලා උපවාස කාලය අවසන් වෙයි.

පොදුවේ බොහෝ රටවල මුස්ලිම් භක්තිකයන් දෛනික උපවාසය අවසන් කරන්නේ "රටඉඳි" අනුභව කිරීමෙනි. එසේ කරන්නට මුස්ලිම් භක්තිකයන් පෙලඹී ඇත්තේ නබිතුමා නෝම්බි අවසන් කිරීමට ගත් ආහාරය ද "රටඉඳි ම" වන බැවිනි.

කෙසේ වෙතත් "රටඉඳි" මඳුලු තුනකට වඩා එකවර අනුභව කිරීම දියවැඩියා පාලනය අවුල් කරවයි. (High glycemic index)

ප්‍රතිකාරයන් වෙනස් කරගන්නා හැටි !

ආහාර පාලනය මඟින් දියවැඩියා පාලනය කරගන්න නම්,

ඖෂධ භාවිතයෙන් තොර ව "ආහාර මඟින් පමණක්" දියවැඩියා පාලනය කරගන්නා බැතිමතුන්ගේ "නෝම්බි ඇල්ලීම" තුළින් ගැටලු ඇති නො වේ. එහෙත් උපවාසය අත් හරින විට අනුභව කරන ආහාරයන්හි ස්වභාවය පිළිබඳව අවධානයෙන් සිටීම වැදගත් වෙයි.

***METFORMIN* (මෙට්ෆෝමින්) ඖෂධය භාවිත කරන්නේ නම්,**

- උපවාසයකදී යෙදීම් ආරක්‍ෂා සහිත වන අතර මෙට්ෆෝමින් පෙති ගන්නා වේලාව වෙනස් කිරීම ඇතැම් විට සිදු කළ යුතු වෙයි.

එහි දී,

උපවාසය අත් හරින කවස් කාලයේ දී මෙට්ෆෝමින් ඖෂධය බොහෝවිම වඩාත් සුදුසු වෙයි.

Glitazone කාණ්ඩයට අයත් Piogl itazone ඖෂධය බොහන්නා අවවළුන් හව, පුරුදු පරිදි එසේ ඖෂධය අඛණ්ඩව භාවිත කළ හැකි ය.

- දෙවන වර්ගයේ දියවැඩියාවෙන් (Type 2 diabetes) පෙළෙන බොහෝ දෙනකුට ආරක්‍ෂා සහිත ලෙසින් රාමලාන් උපවාසයෙහි යෙදිය හැකි වෙයි.
- දිතු කාලයක් පුරා සිරුර තුළ ක්‍රියාකාරී වන Glibenclamide ඖෂධය උපවාස කාලය තුළ භාවිත කිරීමෙන් වැළැක්වීම ආරක්‍ෂා සහිත ය. ඒ වෙනුවට භාවිත කළ හැකි වෙනත් ඖෂධ පිළිබඳව වෛද්‍යවරයා හෙන් විමසන්න.
- කෙටිකාලීන ව සිරුර තුළ ක්‍රියාකාරී වන මෙට්ෆෝමින් Metformin සහ Sulphonylurea කාණ්ඩයට අයත් ඖෂධයන් අනුගමි කාලයේ සහ කවස් කාලයේ ආහාරයන් හා සම්බන්ධව භාවිත කළ හැකි වෙයි.
- දියවැඩියාව සඳහා ඉන්සියුලින් එන්නත් භාවිත කරන අතතු උපවාසයකදී යෙදෙන්නේ නම් එය, දිනකට එන්නත් දෙකක් ලෙසින් සකස් කරගත යුතු වෙයි. (Type II diabetes - දෙවන වර්ගයේ දියවැඩියා රෝගීන්) දිනකට වරක් පමණක් බොහන්නා දිගුකාලීන ලෙසින් සිරුරගලි ක්‍රියාකාරී වන ඉන්සියුලින් වර්ගය යෙදිය හො වේ. ((Long acting insulin) = Lente insulin)
- ඉන්සියුලින් මාත්‍රාව (ප්‍රමාණය) වෙනස් කිරීම සිදු කළ යුතු වෙයි. එය අඩු ඉන්සියුලින් ප්‍රමාණයක් උදෑසනත්, වැඩි ඉන්සියුලින් ප්‍රමාණයක් සවසත් වන ලෙසින් සකස් විය යුතු වෙයි.
- ගන්නා ඖෂධයෙහි මාත්‍රාව (ප්‍රමාණය) අඩු කිරීම ඇතැම් විට සිදු කළ යුතු වෙයි.
- සීනි සහිත ආහාර පාන අනුභවය සීමා කළ යුතු වෙයි.

වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක නිර්දේශයන්ට අනුකූලව රාමලාන් උපවාසයෙහි නො යෙදිය යුතු පිරිස්

1. පළමු වර්ගයේ දියවැඩියා රෝගීන් (Type 1 diabetes).
2. ගැබිනි කාන්තාවන්
3. මේ වන විටත් කිසියම් රෝගී තත්ත්වයකින් හෝ ආසාදන රෝග තත්ත්වයකින් හෙන් පෙළෙන්නන්
4. හෘදය හෝ වකුගඩු ආශ්‍රිත රෝග තත්ත්වයන් හෙන් පෙළෙන්නන්

පොදු මාර්ගෝපදේශන

ආහාර රටාව වෙනස් කරගන්නා හැටි !!

- Iftar නම් වූ රාත්‍රී ආහාරය සඳහා අධික ලෙස සීනි හතුරු හෝ පැහී යෑදු ආහාර අනුභවය සීමා කරන්න. (වටලප්පන්) ලුණු, පිලාබි සහ බති (Burfi).
- ඒ වෙනුවෙන් පිෂ්ටය සහිත ආහාරයක් වැඩිපුර එක කරගන්න. බස්මතී හාල්, චපාති, Naan bread
- ආහාරය සඳහා හතුරු, එළවළු සහ පරිප්පු යහමින් එකතු කරගන්න.
- උපවාස සමය තුළ ගන්නා උදෑසන ආහාරය හිරු උදුවව මොහොතකට පෙර බොහොමයක් උත්සාහ කරන්න. මධ්‍යම රාත්‍රියේ දී උදෑසන ආහාර අනුභව කිරීමෙන් වළකින්න.
- පාන වර්ග භාවිත කිරීමේ දී "සීනි රහිත" දියර පානය කරන්න. පිපාසය පවතින්නේ නම් ජලය වැඩි වශයෙන් පානය කරන්න.
- තෙල් අධික ආහාරයන් වන පරාටා, පුරි, සමෝසා, Pakoras, Chevera, Katlamas, Fried kebabs සහ "බොම්බේ මික්ස්" අනුභව කිරීමෙන් වළකින්න.
- ආහාර පිසීමේ දී තෙල් වර්ග භාවිත කරන්න නම්, පුද්‍රාලයෙන් හතර දෙනකු සඳහා තෙල් මේස හැඳි 1ක් හෝ 2ක උපරිමයකට සීමා කරන්න. (15 - 30m)
- උපවාසය අත්හරින කාලය තුළ "රටඉඳි" භාවිත කරන්නේ නම්, එවා අනුභව කිරීම රටඉඳි මිදුළු "තුනකට" පමණක් සීමා කරන්න. රට ඉඳි තුළ අධික සීනි ප්‍රමාණයක් අන්තර්ගත වන අතර එමඟින් රුධිරගත සීනි ප්‍රමාණය වේගයෙන් (High glycemic index) ඉතා කෙටි කාලයක් තුළ ඉහළ නංවයි. කෙසේත උපවාස සමය තුළ රුධිරගත සීනි ප්‍රමාණය කිසිප වරක් මැන බලා ගැනීම වඩාත් යෝග්‍ය වෙයි.

අද සතියේ විමසුම
කායික රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය
චරුණ ගුණතිලක