

බෝ නොවන රෝග.

ශ්‍රී ලංකාව තුළ බෝ නොවන රෝග ශිඟ්‍රයෙන් පැතිරෙමින් පවතී.

අප අතර ඇති අවදානම ජීවන පුරුදු හා ජීවන රටාව ඒ සඳහා බලපායි.

ශ්‍රී ලංකාවේ වැඩිහිටි ජනගහනයෙන් 80% කට බෝ නොවන රෝග වැළඳීමේ අවදානමක් ඇත. වසරකට මියයන පිරිසෙන් 75% කටම හේතුව මෙය වේ.

එසේම මෙම රෝග ආශ්‍රිත ගැටළු නිසා රෝහල් සායන වලට පැමිණෙන හා සංකූලතා නිසා වාරිච්චලට අතුල්වන රෝගීන් ගණනද සිසුයෙන් වැඩිවෙමින් පවතී.

වාර්ෂික මරණවලින් 75% කටම හේතු වන ප්‍රධාන බෝ නොවන රෝග.

- හෘද සහ වාහිනී රෝග 40%
- පිලිකා රෝග 10%
- ශ්වසන රෝග 8%
- දියවැඩියාව 7%
- වකුගඩු සහ අනෙකුත් 10%

අවදානම් පුරුදු.

- ❖ ශාරීරික ව්‍යායාම මඳවුව.
- ❖ සෞඛ්‍යයට අහිතකර ආහාර ගැනීම.
- ❖ දුම් බීම.
- ❖ මත් වතුර පානය.
- ❖ මානසික සුවතාව හැනී ඒම.

අවදානම් තත්ව.

- ස්ථුරතාවය.
- රුධිර පීඩනය ඉහල යාම.

- රැකියාවේ සිහි පාලනය දුර්වල වීම.
- අක්මාව වටා තෙල් තැන්පත් වීම.
- පිළිකා සෛල ඇතිවීමේ ප්‍රවණතාව වැඩි වීම.

වැදගත්.

බෝ නොවන රෝග පාලනය ඖෂධ මගින් පමණක් කළ නොහැක.

ඒ සමඟ ජීවන රටාව හැඩගසා ගැනීම අනිවාර්ය වේ.

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාවකට හුරුවී බෝ නොවන රෝග ඇතිවීම වළක්වා ගැනීම තුළින් නිරෝගී ජීවිතයක් උදාකරගත හැකිවේ.

නිරෝගී ආහාර පුරුදු.

- ✓ ආහාර විවිධත්වයෙන් යුතුව ගන්න.
- ✓ ස්වාභාවික නවුම් ආහාර ගන්න.
- ✓ දිනපතා පිරිසිදු ජලය සෑහෙන ප්‍රමාණයක් පානය කරන්න.
- ✓ ප්‍රධාන වේලේ තුන සඳහා ප්‍රධාන වශයෙන් ධාන්‍යමය ආහාර ලබා ගන්න.
- ✓ හැකි පමණ පළතුරු එළවලු ආහාරයට ගන්න.
- ✓ ස්වාභාවික රසකාරක හා සුවඳ කාරක කුළුබඩු යොදා ගන්න.
- ✓ සිහි ලුණු භාවිතය අවම කරන්න.