

ආහාර දිරවීමට දෙනු ලබන PANCREATIC ENZYME REPLACEMENT THERAPY (PERT) භාවිතා කරන ආකාරය

නම

දිනය

මෙම ආහාර දිරවීමට දෙන කරල් ගත යුත්තේ ඇයි?

ආහාර දිරවීමට අවශ්‍ය එන්සයිම නිපදවෙන්නේ අග්න්‍යාශයෙන්ය. අපි ගන්නා ආහාර දිරවීමට සහ එම දිරවුණු ආහාර ශරීරයට උරා ගන්න මේ නිපදවෙන එන්සයිම උදව් වේ. තෙල් කෑම,පිටි සහිත කෑම සහ ප්‍රෝටීන් සහිත කෑම දිරවන්න මෙම එන්සයිම අවශ්‍යය වේ.

සමහර රෝගී තත්ව වලදී අග්න්‍යාශයට මෙම එන්සයිම නිපදවීමට නොහැකි වන අතර එම නිසා ගන්න ආහාර ශරීරයට හරියට උරා ගැනීම අඩු කරයි.

එසේ වීමේදී ,පහත රෝග ලක්ෂණ පෙන්වුම් කල හැක. බර අඩු වීම,බඩේ කැක්කුම, බඩේ අපිරණය (බඩ බුරුලට යෑම හෝ මළ පහ පෙනුම වෙනස් වීම ,මළ පහ පාට වෙනස් වීම,ගඳ වෙනස් වීම,තෙල් වශයෙන් මළ පහ පිට වීම,වැසිකිලි වලේ වතුර ගසා සෝදා යෑවුමට අමාරුවීම).

ඔබට මෙම අවස්ථාවේ නිර්ණය කර ඇති මෙම විශේෂ එන්සයිම අඩංගු කරල්,අග්න්‍යාශය මගින් නිපදවෙන එන්සයිම වලට සමාන ලෙස නිපදවා තිබෙනවා.එමගින් ඔබ ගන්න ආහාර දිරවීම පහසු කරන අතර ඇතිවිය හැකි බඩේ අමාරු ඇතිවීම අඩු කරවනවා.

මා විසින් ගත යුතු මෙම එන්සයිම කරල් ගත යුත්තේ කෙසේද?

පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට ඇති විය හැකි රෝග ලක්ෂණ වෙනස් වන නිසා වෛද්‍ය උපදෙස් පරිදි මෙම කරල් ගත යුතුයි,

මෙම එන්සයිම කරල් පහත ආහාර ගැනීමේදී ඒ අහාරත් සමගම ගත යුතුයි.

- තෙල් සහිත ආහාර- පොල් තෙල්,පොල් කිරි,පොල් සම්බල්,තෙලේ බැඳපු කෑම,බටර්
- ප්‍රෝටීන්සහිත ආහාර -මස්,මාළු,කිරි අඩංගු අහාර,බිත්තර,ඇට වර්ග,කජු,රට කජු
- පිෂ්ටය සහිත ආහාර- බත්,පාන්,අල වර්ග,කොස්,දෙල්,බිස්කට්,පාන්පිටි සහ අනෙකුත් පිටි අඩංගු ආහාර

සමහර ආහාර ගන්න විට මෙම කරල් ගැනුම අවශ්‍ය නොවේ.

- සිනි පමනක් අඩංගු ආහාර-පලතුරු ,පැතුරු යුෂ,පැණි,සිනි,ප්ලේන් ටි,කළු කොපි

මෙම කරලේ ගැනීමේදී සැලකිය යුතු කරුණු :

කල යුතු දේ-

1. කරල පිටින්ම ගිලින්න.
2. ආහාර ගැනීමට වහාම පෙර හෝ ආහාර ගැනීම ආරම්භ කිරීමත් සමඟම ගන්න.
3. එක වේලකට කරලකට වඩා ගන්නවා නම් පළවෙනි ආහාර කටත් සමග මිශ්‍ර කර එක කරලක් ගෙන අතර මැදදී අනිත් කරල ගන්න.
4. යන හැම ස්ථානයකටම මෙම කරලේ රැගෙන යන්න.
5. ගබඩා කිරීම කාමර උෂ්ණත්වයේ හොඳින් වසා ඇති බාජනයක තබන්න.
6. එන්සයිම අතිරේක ගැනීමෙන් පසු උණුසුම් දියර ගැනීමෙන් වලකින්න.
7. ඔබට දියවැඩියාව ඇත්නම් ලේවල සීනි පාලනය ගැන සැලකිලිමත් වන්න. මෙම කරල ගැනීමට පටන් ගත්ත විට ආහාර හොඳට ජීර්ණය වන නිසා ලේ වල සීනි වැඩි වීමට ඉඩ ඇත.

නොකළ යුතු දේ -

1. කරලේ කට ඇතුළේ තබාගෙන හපන්න එපා ,කට තුළාල විය හැකියි.
2. කරල ගිලීමට නොහැකි විට,කරල කඩා එහි ඇතුලෙ ඇති ඇට කැම උඩට දමන්න එපා.කරල ගිලී මට නොහැකි අවස්ථාවක කරල කඩා ජෑම් හෝ පලතුරු තලපයක් සමග ගන්න.
3. අධික රස්තේ ඇති තැන්වල ගබඩා කිරීමෙන් වළකින්න-ශීථකරනය ලග,ලිප ලග

ඔබ විසින් නිසි ආකාරයෙන් මෙම එන්සයිම කරලේ ගන්නවා නම්

1. ඔබේ බර අඩු වීම නතර වී බර වැඩි වෙන බව දැන ගන්නට ලැබෙයි.
2. ඔබට පෙර තිබූ බඩේ කැක්කුම,ආහාර අජීර්ණ රෝග ලක්ෂණ නැති වෙයි.

ඔබේ බර,පෙර පැවසූ රෝග ලක්ෂණ ගැන සැලකිලිමත් වන්න. ඔබ මාස්පතා සායන වලට යාමේදී ඔබගේ එදින බර සහ ඇති රෝග ලක්ෂණ පිළිබඳව වෛද්‍යවරයා ව දැනුවත් කරන්න. ඔබට වෛද්‍යවරයා නිර්ණය කරන පරිදිම එම ප්‍රමාණ වලින්ම මෙම විශේෂිත ආහාර දිරවීමට දෙනු ලබන කරල පානය කරන්න.

සැකසූ දිනය - 17/04/2023

සැකසුම - වෛද්‍ය හිමාලි කේ. සී. ජයවීර (Senior Registrar in clinical nutrition) සහ වෛද්‍ය කේ. සී. සී. කරුණාරත්න (Registrar in clinical nutrition)

අධීක්ෂණය - මහාචාර්ය ආලෝක පතිරණ (ගලාප වෛද්‍ය මහාචාර්ය) සහ ආමාශ ආන්ත්‍රයික සහ අක්මා සම්බන්ද විශේෂඥ වෛද්‍ය, ජ්‍යෙෂ්ඨ කලීකාචාර්ය උදිත දසනායක