

සුවචන් පෙරට

e ඉගෙනුම් පියස

මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය



Z E O M



කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය - මිනුවන්ගොඩ
மணல கல்வி அலுவலகம் - மினுவாங்கோட
Zonal Education Office - Minuwangoda

වාරය - 3

| | | |
|--------------|----------------------------|-------------------|
| ශ්‍රේණිය :10 | විෂයය :ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව | පාඩම :පෝෂණ උනන්දා |
|--------------|----------------------------|-------------------|

නිපුණතාවය - 9 . ප්‍රජාවගේ යහපැවැත්ම සඳහා බලාපන ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ උනන්දා සහ ගැටලු පිළිබඳව විමර්ශනය කරයි.

නිපුණතා මට්ටම - 9.1 පෝෂණ උනන්දා පිළිබඳව තොරතුරු සොයා බලයි .

පෝෂණ උනන්දා

- සිරුරට දෛනික ව අවශ්‍ය වන කිසියම් පෝෂණ පදාර්ථයක් හෝ පෝෂණ පදාර්ථ කිහිපයක් නිසි ප්‍රමාණයන්ගෙන් දීර්ඝ කාලයක් තුළ නොලැබී යාම නිසා ඇතිවන රෝග තත්ත්ව උනන්දා රෝග ලෙස හැඳින්වේ.

පුද්ගලයාට දෛනිකව අවශ්‍ය වන පෝෂක නියමිත පරිදි නොලැබීමට හේතු ?



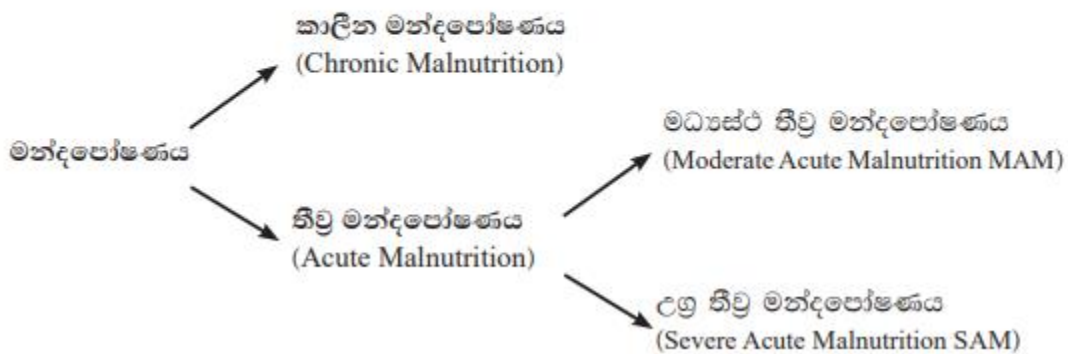
- දුර්වල ආර්ථිකය
- ඔවුන්ගේ නොදැනුවත්කම
- නොසැලකිලිමත් බව
- පෝෂක අවශෝෂණ දුර්වලතා

මන්දපෝෂණය යනු,

මහා පෝෂක සහ ක්ෂුද්‍ර පෝෂක අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා අඩුවෙන් ගැනීම නිසා ඇති විය හැකි පෝෂණ තත්ත්වය මන්දපෝෂණය ලෙස හැඳින්විය හැකි ය.

මන්දපෝෂණය අකාර දෙකකි.

- කාලීන මන්දපෝෂණය (Chronic Malnutrition)
- තීව්‍ර මන්ද පෝෂණය (Acute Malnutrition)



කාලීන මන්දපෝෂණය

ශරීරයට ආහාරයෙන් සැපයෙන පෝෂක ප්‍රමාණාත්මක ව දිගු කලක් නොලැබී යාමෙන් ශරීර වර්ධනය අඩාල වීම නිසා ඇතිවන තත්ත්වය කාලීන මන්දපෝෂණය වේ.

- මෙම තත්වයේදී වයසට සරිලන උස නොමැති වීම හෙවත් මිටි බව ඇතිවේ.

තීව්‍ර මන්දපෝෂණය

කෙටි කාලයක් තුළ සිරුරට අවශ්‍ය පෝෂක නොලැබී යාමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ඇතිවන මන්දපෝෂණය තීව්‍ර මන්දපෝෂණය ලෙස හඳුන්වයි.

- මෙම තත්වයේදී උසට සරිලන බර නොතිබීම හෙවත් ක්ෂය වීම ඇතිවේ.

මධ්‍යස්ථ තීව්‍ර මන්දපෝෂණය (Moderate Acute Malnutrition - MAM)

උසට සරිලන බර සම්මත ප්‍රමාණයට වඩා අඩු වීම එනම් ක්ෂය වීම නිසා ශරීර වර්ධනයට බාධා ඇති වේ. ශ්‍රී ලංකාවේ 2010 වර්ෂයේ සිදු කළ ජාතික සමීක්ෂණයකට අනුව අවුරුදු 5ට අඩු ළමුන්ගෙන් 13.6% මධ්‍යස්ථ මන්දපෝෂණයෙන් පෙළෙන බව සොයා ගෙන ඇත. මෙම තත්ත්වය ලෙඩ රෝගවලට ගොදුරු වීමේ අවධානම වැඩි කරයි. ඔවුන්ගේ කායික මෙන් ම මානසික වර්ධනයට ද බාධා ඇතිවිය හැකි ය.

උග්‍ර තීව්‍ර මන්දපෝෂණය (Severe Acute Malnutrition - SAM)

දරුවන් තුළ ඇතිවන තීව්‍ර මන්දපෝෂණය නොසලකා හැරීම නිසා ඇති වන තත්ත්වය උග්‍ර තීව්‍ර මන්දපෝෂණය වේ. උග්‍ර තීව්‍ර මන්දපෝෂණය ආකාර දෙකකි. එනම් මැරස්මස් සහ ක්වෝෂියෝකෝර් යන රෝගයන් ය. මැරස්මස් තත්ත්වය ආහාරයේ ප්‍රෝටීන් සහ ශක්තිය උපත වීම නිසා ඇතිවන හෙයින් ප්‍රෝටීන් ශක්ති උපතනාව ලෙස ද හඳුන්වයි.

මැරස්මස්



රෝග ලක්ෂණ

- කාය වූ ශරීරයක් පැවතීම
- සම වියළීම හා රැළි වැටීම
- වමනය හා පාවනය ඇතිවීම
- ජීරණ හා අවශෝෂණ දුර්වලතා පැවතීම
- නිතර කුසගින්නෙන් පෙළීම
- හිසකෙස් අඩුවීම හා සිනිඳු බව
- සිරුරේ ප්‍රතිශක්තිය අඩුවීම
- මුහුණ, මහලු/ වයස්ගත පෙනුමකින් යුක්ත වීම

කෝවෝෂියෝකර්

දරුවෙකුට ආහාර ප්‍රමාණාත්මක ව ලැබුණද එහි අන්තර්ගත ප්‍රෝටීන් දිගු කාලීන ව නොලැබී යාම හේතුකොටගෙන ඇතිවන තත්ත්වය ක්වෝෂියෝකෝර් ලෙස හඳුන්වයි.

මෙම තත්ත්වය ඇතිවීමට හේතු,

- දරුවෙකු සඳහා අතිරේක ආහාර නිසි වයසේ දී හඳුන්වා නොදීම
- ප්‍රෝටීන අගයෙන් අඩු, අතිරේක ආහාර ලබා දීම

රෝග ලක්ෂණ

- ප්‍රතිශක්තිය දුර්වල වීම නිසා ආසාදනවලට පහසුවෙන් ගොදුරුවීම
- බර අඩුවීම හා වර්ධනය බාල වීම
- සමෙහි හා කෙස්වල වර්ණය තඹවත් පැහැයක් ගෙනදීම
- උදරය ඉදිරියට නෙරා තිබීම
- මුහුණ, අත්, පා ඉදිමී තිබීම යි (ඉදිමාව)



ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌනතා

විටමින් හා ඛනිජ ලවණ සිරුරට අවශ්‍ය පරිදි නොලැබීමෙන් ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌනතා ඇතිවේ. එම ඌනතා ලෙස ,

- යකඩ ඌනතාව
- කැල්සියම් ඌනතාව
- ෆොස්පරස් ඌනතාව
- අයඩීන් ඌනතාව
- විටමින් A ඌනතාව
- විටමින් B සංකීර්ණයේ ඌනතාව
- විටමින් C ඌනතාව
- විටමින් D ඌනතාව
- විටමින් E ඌනතාව
- විටමින් K ඌනතාව

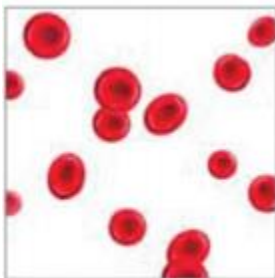
යකඩ උෂ්ණතාව

යම් පුද්ගලයකුගේ සිරුරට අවශ්‍ය යකඩ ප්‍රමාණය නොලැබීම නිසා රුධිරයේ හිමොග්ලොබින් ප්‍රමාණය නියමිත අගයට වඩා අඩු වීමෙන් නිරක්තය ඇති වේ. **නිරක්තය පෝෂණමය හා පෝෂණමය නොවන ලෙස වර්ග කළ හැකි ය.**

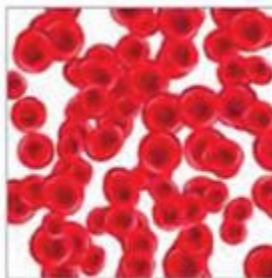
| පෝෂණමය නිරක්තය | පෝෂණමය නොවන නිරක්තය |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> රතු රුධිරාණු නිපදවීමට අවශ්‍ය පෝෂක වන යකඩ හා වෙනත් පෝෂක ආභාරයේ නොතිබීම නිසා මෙම නිරක්තිය ඇති වේ. <p>උදාහරණ :- තඹ, කෝබෝල්ට් විටමින් B₁₂ ෆෝලික් අම්ලය, විටමින් C, ප්‍රෝටීන්</p> | <ul style="list-style-type: none"> සිරුරේ රතු රුධිරාණු මට්ටම පවත්වා ගැනීම කෙරෙහි බලපාන බාහිර සාධකවල බලපෑම නිසා මෙම නිරක්තිය ඇති වේ. <p>උදාහරණ:- අධික රක්තපාතය, (හදිසි අනතුරු වැනි) දරු ප්‍රසූතියේ දී ඇතිවන අධික රුධිර වහනය, ආර්තවයේ දී සිදුවන අධික රුධිර වහනය, පණු ආසාදන, දරු උපත් අතර පරතරය අඩු වීම හා තැලසීමියාව වැනි රෝග තත්ත්ව</p> |

නිරක්තියේ රෝග ලක්ෂණ

- හෘද ස්පන්දනය වේගවත් වීම
- මතක තබා ගැනීමේ ශක්තිය දුර්වල වීම
- සුදුමැලි වීම
- කාර්යයක් කෙරෙහි අවධානය යොමු අපහසු වීම
- සුළු කාර්යයක් කිරීමේ දී අධික වෙහෙසට පත් වීම
- අලස වීම



නිරක්තය සහිත



නිරෝගී

අයඩින් උනතාව

අයඩින්, සිරුරේ වර්ධක හෝර්මෝනයක් වන තයිරොක්සින් හෝර්මෝනය නිපදවීමට අත්‍යවශ්‍ය ඛනිජයකි. මෙම හෝර්මෝනය නිපදවනුයේ බෙල්ලෙහි ස්වරාලය දෙපස ඇති තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථිය මගිනි.

දිගු කලක් තුළ සිරුරට අයඩින් නොලැබීම නිසා තයිරොක්සින් නිපදවීමට ගන්නා උත්සාහයේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස, තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථිය ප්‍රමාණයෙන් විශාල වීමක් සිදුවේ.

මෙම තත්ත්වය ගලගණ්ඩය ලෙස හඳුන්වයි. ළමා, ගර්භිණී හා යෞවන අවධි අයඩින් උනතාවට පහසුවෙන් ගොදුරු වන අවධි වේ.



අයඩින් උනතාව නිසා ඇතිවන ගලගණ්ඩය තත්ත්වය

රෝග ලක්ෂණ

ළමා අවධිය

- උසින් අඩුවීම
- උදාසීනව සිටීම
- බුද්ධි වර්ධනය හීන වීම
- මන්දමානසික තත්වය

ගර්භණී අවධිය

- ගබ්සා වීම
- මළදරු උපන් ඇතිවීම
- මන්ද බුද්ධික දරුවන් ඇතිවීම
- අඩුබර දරු උපන් ඇතිවීම

යොවුන් අවධිය

- ක්‍රියාශීලී බවින් අඩු වීම
- සිතීමේ ශක්තිය අඩු වීම
- බර වැඩි වීම
- නිදිමත ගතියෙන් යුක්ත වීම
- සම වියළීම හා රැළි වැටීම
- මළ බද්ධිය ඇති වීම

කැල්සියම් හා ෆොස්ෆරස් උනනාව

කැල්සියම් හා ෆොස්ෆරස් උනන වූ විට සිරුරේ අස්ථි හා දත්වල මනා වර්ධනය සිදු නොවේ.

ළමා විශේෂී කැල්සියම් උනනා රෝගය රිකට්ස් හෙවත් අස්ථි විකෘති රෝගය ලෙස හඳුන්වයි.



රෝග ලක්ෂණ

- ගැටෙන දණහිස් සහිත වීම
- දත් ඒම පමාවීම
- ඇවිදීම පමාවීම
- කකුල් බකල වීම
- මැණික් කටුව වළලුකර වැනි සන්ධි ඉදිමීම.
- පර්ශු ඒකාකාරී ලෙස වර්ධනය නොවීම නිසා දිලිසෙන පබළු වැනි කොටස් ඇතිවීම

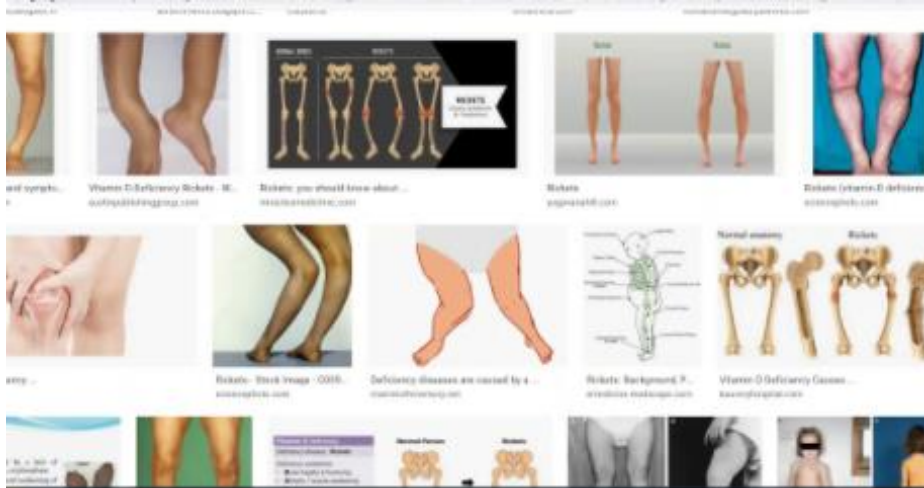
වැඩිහිටි අවධියේ කැල්සියම් හා ෆොස්ෆරස් උග්‍ර වූ විට අස්ථි මාර්දවය හෙවත් ඔස්ටියෝමැලෝමියා තත්වය ඇතිවේ.

එම තත්වය ඇතිවීමට හේතු ,

- දරු උපන් අතර පරතරය අඩු වීම
- පමණට වඩා දිගු කලක් මව්කිරි දීම
- දිගු කලක් රෝගාතුර ව එක්තැන් ව සිටීමට සිදු වීම
- ව්‍යායාම නොමැති වීම

රෝග ලක්ෂණ

- අස්ථි දුර්වල වීම හා මොළොක් වීම
- ඇවිදීමේ අපහසුතා ඇතිවීම
- පිට කොන්දේ හා දණහිස්වල වේදනාව ඇතිවීම



වයස්ගත වූ විට ඇතිවන රෝගී තත්වය අස්ථි ක්ෂීණතාව හෙවත් ඔස්ටියෝ පොරෝසිස් ලෙස හඳුන්වයි.

රෝග ලක්ෂණ

- පහසුවෙන් අස්ථි හඟ්න වීම
- අස්ථි විසන්ධි වීම
- අස්ථි සනත්වය අඩු වීම

විටමින් A උපානතාව

විටමින් A උපානතාව, රාත්‍රියේ දී දෘෂ්ටිය අපහැදිලි වීම හා පූර්ණ අන්ධ භාවය ඇති වීමට හේතු වේ. මේ හැර සමෙහි නිරෝගිතාව පවත්වා ගැනීම, ශරීර වර්ධනය, අස්ථි වර්ධනය හා ප්‍රජනන හැකියාව ද කෙරෙහි ද බලපෑම් ඇති කරයි.

- දිගු කාලීනව විටමින් A උපාන වූ විට අන්ධභාවයට පත්විය හැක.

බිටෝලප



රෝග ලක්ෂණ

1. කදුළු ග්‍රන්ථිවල ක්‍රියාකාරී බව අඩු වීම
2. ඇස වියළීම
3. බ්‍රෝන්කයිටිසිස් ඇතිවීම
4. ඇස් රතු වීම හා ප්‍රදාහයට පත්වීම
5. ඇසෙහි තුවාල ඇති වීම නිසා අක්ෂි කාචය විනාශ වීම

විටමින් B කාණ්ඩයේ උග්‍රතා

| උග්‍රතාව | රෝග ලක්ෂණ |
|------------------------------|--|
| B ₁ තයමින් | බෙරි බෙරි රෝගය, හෘද ස්පන්දනය වැඩිවීම, කැම අරුවිය, අජීර්ණය හා මල බද්ධිය, පේශි දුර්වල වීම, ස්නායු ආබාධ, පාදවල දුර්වල බව හා හිරිවැටීම |
| B ₂ රයිබොෆ්ලේවින් | ආලෝකයට මද සංවේදී බව, දෘෂ්ටිය අපැහැදිලි බව, ඇස් කැසීම, ඇස් දැවිල්ල, තොල් රතු පැහැවී පිපිරීම, කට දෙකෙළවර වැණවීම |



පෙම් ක්ෂය වීම



පාදවල දුර්වල බව

9.6 විටමින් B₁ (භයමින්) උෟනතා රෝග ලක්ෂණ



රයිබෝෆ්ලේවින් උෟනතාව නිසා මුඛයේ කොන්වල පැලීමක් සහිත ව තොල්වල සහ දිවෙහි, දිලිසෙන සුළු පැල්ලම් ඇතිවීම සිදු වේ.

9.7 රුපය - විටමින් B₂ රයිබෝෆ්ලේවින් උෟනතාව

| උෟනතාව | රෝග ලක්ෂණ |
|-------------------------------|---|
| විටමින් B ₃ නයසින් | පෙලග්‍රා රෝගය, ආහාර අරුචිය හා මානසික ව්‍යාකූලතාව, පාචනය ඇතිවීම, සමෙහි තුවාල ඇති වීම |
| B ₆ පිරිඩොක්සින් | ප්‍රතිදේහ නිෂ්පාදනය අඩු වීම, සමේ තුවාල ඇති වීම, නිරක්තිය, ස්නායුගත ආබාධ |
| B ₉ ෆෝලික් අම්ලය | කලලයේ ස්නායු නාලයේ සංකූලතා, බර අඩුවීම, ආහාර අරුචිය, නිරක්තිය |
| B ₁₂ සයනොකොබොලමින් | රතු රුධිරානු සෛල නිපදවීමට නොහැකි වීම, ස්නායු රෝග, අලස බව |



9.8 රූපය - සමෙහි කුඩාල ඇති වීම විවෘත B₃ නියමයන් උග්‍රතාව



9.9 රූපය - සමෙහි කුඩාල ඇති වීම විවෘත B₃ පිරිවොක්සීන් උග්‍රතාව

විවෘත C උග්‍රතාව

[ඇස්කොබික් අමලය]

විවෘත C උග්‍රතාව නිසා **ශිතාද රෝගය හෙවත් ස්කර්වි** ඇතිවේ. මෙහි රෝග ලක්ෂණ පහත දැක්වේ.

- සිරුරෙහි ප්‍රතිශක්තිය අඩුවීම
- කුඩාල සුවවීම පමාවීම
- දත්මුල්වලින් ලේ ගැලීම
- පාදවල වේදනාව
- විදුරුමස් වණවීම
- දත් වැටීම

ලදරුවන්ට ඇතිවන උග්‍රතාවෙහි දී

- නියමිත ලෙස ශරීර බර වැඩි නොවීම
- ආහාර අරුචිය
- ශරීරය සුදු මැලි වීම



විටමින් D [කෝලිකැල්සිලොරෝල්] උපකාරී

අස්ථි වර්ධනය සඳහා කැල්සියම් හා පොස්පරස් සමඟ විටමින් D ක්‍රියා කරයි. අස්ථි විකෘති රෝගය (විකට්ස්) ඇති වීම කෙරෙහි මෙම විටමින්ය ද බලපායි. එයට හේතුව කැල්සියම් හා පොස්පරස් අවශෝෂණය සඳහා විටමින් D උපකාරී වීමයි.

විටමින් E [ටොකොලොරෝල්] උපකාරී

රෝග ලක්ෂණ

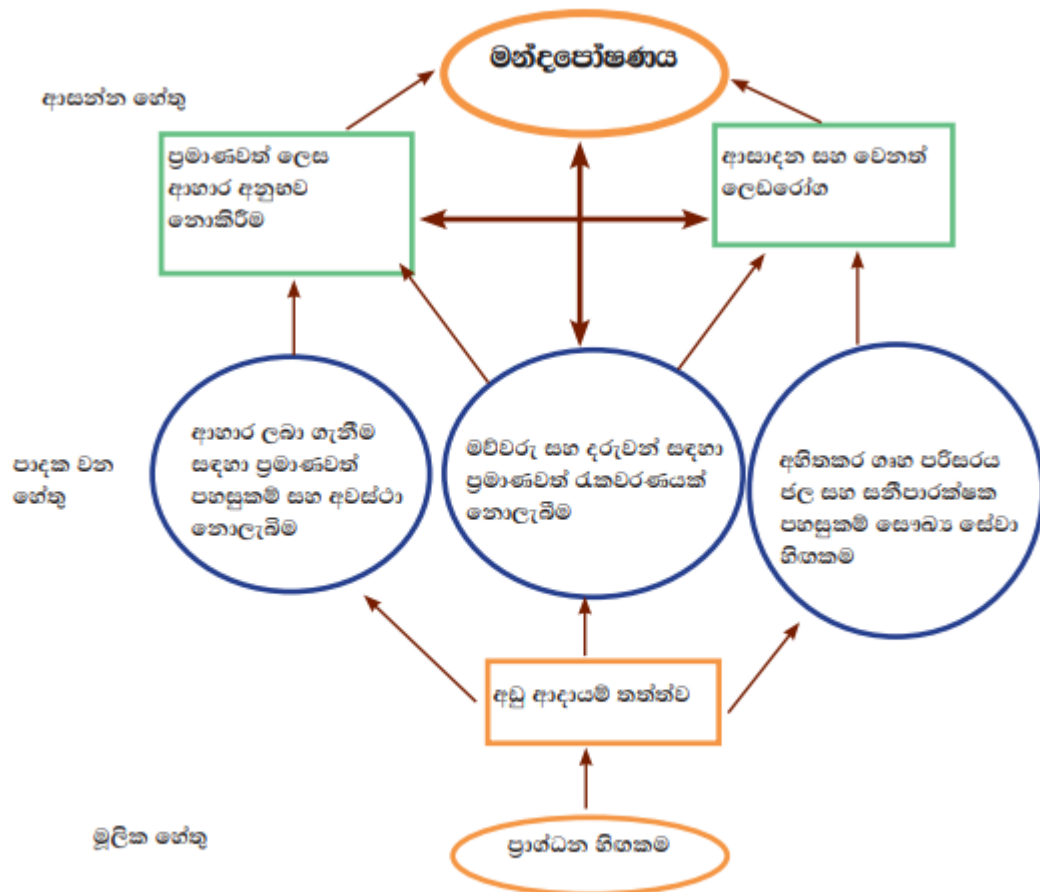
- උදර ජේෂින්ගේ වේදනාව
- අඩු බර දරුවන්ගේ නීරක්තිය

විටමින් K [නැප්තාක්විනෝන්] උපකාරී

රෝග ලක්ෂණ

- රුධිරය කැටි ගැසීම පමා වීම
- අලුත උපන් බිලිදුන් තුළ රක්තපාතය





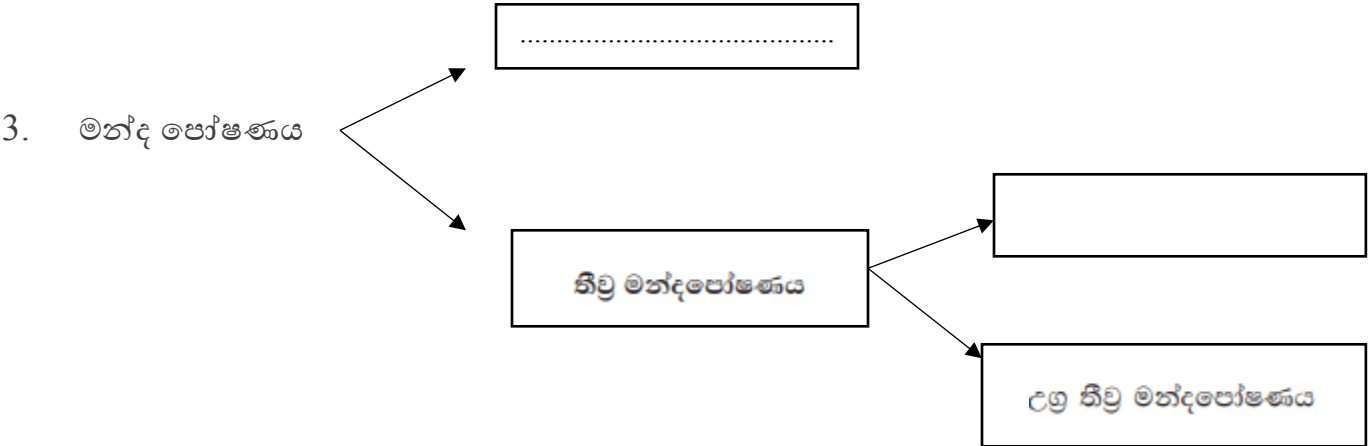
මහේස්වර්ණයට බලපාන හේතු (UNICEF)



කාර්ය පත්‍රිකාව - 10 ශ්‍රේණිය
පාඩම - පෝෂණ උනතා

[1]. හිස්තැන් පුරවන්න.

1. පෝෂණ උනතාවක් යනු සිරුරට දෛනිකව අවශ්‍ය වන නිසි ප්‍රමාණයන්ගෙන්..... තුළ නොලැබීයාම නිසා ඇතිවන තත්වයයි.
2. මන්ද පෝෂණය යනු සහ ක්ෂුද්‍ර පෝෂක අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට..... අඩුවෙන් ගැනීම නිසා ඇතිවන රෝගී තත්වයයි.



4. ශරීරයට ආහාරයෙන් සැපයෙන පෝෂක ප්‍රමාණාත්මක ව දිගු කාලයක් නොලැබීම නිසා ඇතිවේ.
5. පෝෂක නොලැබීම නිසා ඇතිවේ .

[2] පහත වගන්ති හරි නම් හරි [✓] ලකුණද වැරදි නම් වැරදි [×] ලකුණද යොදන්න.

1. කාලීන මන්ද පෝෂණයේදී උසට සරිලන බර නොමැතිවේ . ()
2. ත්‍රිවූ මන්ද පෝෂණයේදී වයසට සරිලන උස නොමැතිවේ . ()
3. උසට සරිලන බර නොතිබීම ක්ෂය වීම ලෙස හඳුන්වයි. ()
4. ගංවතුර නියඟය වැනි අවස්ථාවලදී ආහාර හිඟකම කාලීන මන්ද පෝෂණයට හේතුවකි. ()
5. ශ්‍රී ලංකාවේ මධ්‍යස්ථ මන්දපෝෂණයෙන් පෙළෙන පිරිස 13.6% කි. ()
6. ක්වෝෂියෝකර් හා මැරස්මස් **උග්‍ර තීව්‍ර මන්දපෝෂණය** තත්වයකි. ()
7. ක්වෝෂියෝකර් ඇති ළමයෙකුගේ මුහුණ වයස්ගත පෙනුමකින් යුක්තය. ()
8. දිගු කාලයක් **ප්‍රෝටීන්** නොලැබීමෙන් ක්වෝෂියෝකර් සෑදේ. ()
9. මුහුණ අත්පා ඉදිමීම මැරස්මස් වල රෝග ලක්ෂණයකි. ()
10. මැරස්මස් හා ක්වෝෂියෝකර් ශ්‍රී ලංකාවේ දක්නට ලැබේ. ()

[3] නිවැරදි පිළිතුරු යා කරන්න.

- | | |
|---|-------------------|
| 1. අස්ථි විකෘති රෝගය හඳුන්වන නමකි. | නිරක්තිය ඇතිවේ. |
| 2. විටමින් B2 හි රසායනික නාමය වන්නේ | රිකට්ස් |
| 3. රුධිරයේ හිමොග්ලොබින් උෘනවීමෙන් | අයඩින් |
| 4. නිරක්තියේ රෝග ලක්ෂණයකි. | රයිබෝෆ්ලේවින් |
| 5. තෙරොක්සින් නිපදවීමට අවශ්‍ය බිණිජයකි. | ගලගණ්ඩය |
| 6. අයඩින් උෘන වීම නිසා ඇතිවන රෝගය | බෙරිබෙරියාව |
| 7. වයස්ගත වීමත් සමග ඇතිවන කැල්සියම් උෘනතාවය | ස්කර්ව් |
| 8. විටමින් B1 උෘනවීමෙන් | සුදුමැලි බව |
| 9. ශීතාද රෝගය හඳුන්වන තවත් නමකි. | රුධිරය කැටි ගැසීම |
| | පමා වේ. |
| 10. විටමින් K උෘන වීමෙන් | ඔස්ටියෝෆොරෝසිස් |

[4]කෙටි පිළිතුරු ලියන්න .

- 1.රිකට්ස් රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ 3ක් ලියන්න .
- 2.අයඩින් උනතාවයේදී ගර්භනී අවධියේ ඇතිවන අහිතකර තත්ත්ව 03 ක් දක්වන්න.
- 3.විටමින් A උනතාවයේදී ඇතිවන අහිතකර තත්වයන් 02 ක් ලියන්න.
- 4.විටමින් Cවල උනතා ලක්ෂණ 03 ක් දක්වන්න.
5. අස්ථි විකෘති රෝගය ඇතිවීම කෙරෙහි බලපාන විටමිනය කුමක්ද?
6. ඔස්ටියෝමැලෝමියා ඇතිවීමට හේතුව කුමක්ද ?
7. . ඔස්ටියෝමැලෝමියාවල රෝග ලක්ෂණ 03 ක් ලියන්න .
8. . ඔස්ටියෝමැලෝමියා ඇතිවීමට බලපාන කරුණු 03 ක් දක්වන්න.
- 9.මන්ද පෝෂණයට බලපාන මූලික හේතු 03 ක් දක්වන්න.

ශ්‍රී ලංකාවේ පහත සඳහන් උනතා වලින් පෙළෙන අය ප්‍රතිශතයක් ලෙස දක්වන්න

- අඩු බර දරු උපන් -
- උග්‍ර මන්ද පෝෂණයෙන් පෙළෙන අය -
(අවුරුදු 5ට අඩු)
- නිරක්තියෙන් පෙළෙන අය -
(වයස මාස 6-11 අතර)

M.P. තුෂාරි ලංකාතිලක.

දුනගහ රණසිංහ මහා විද්‍යාලය.

