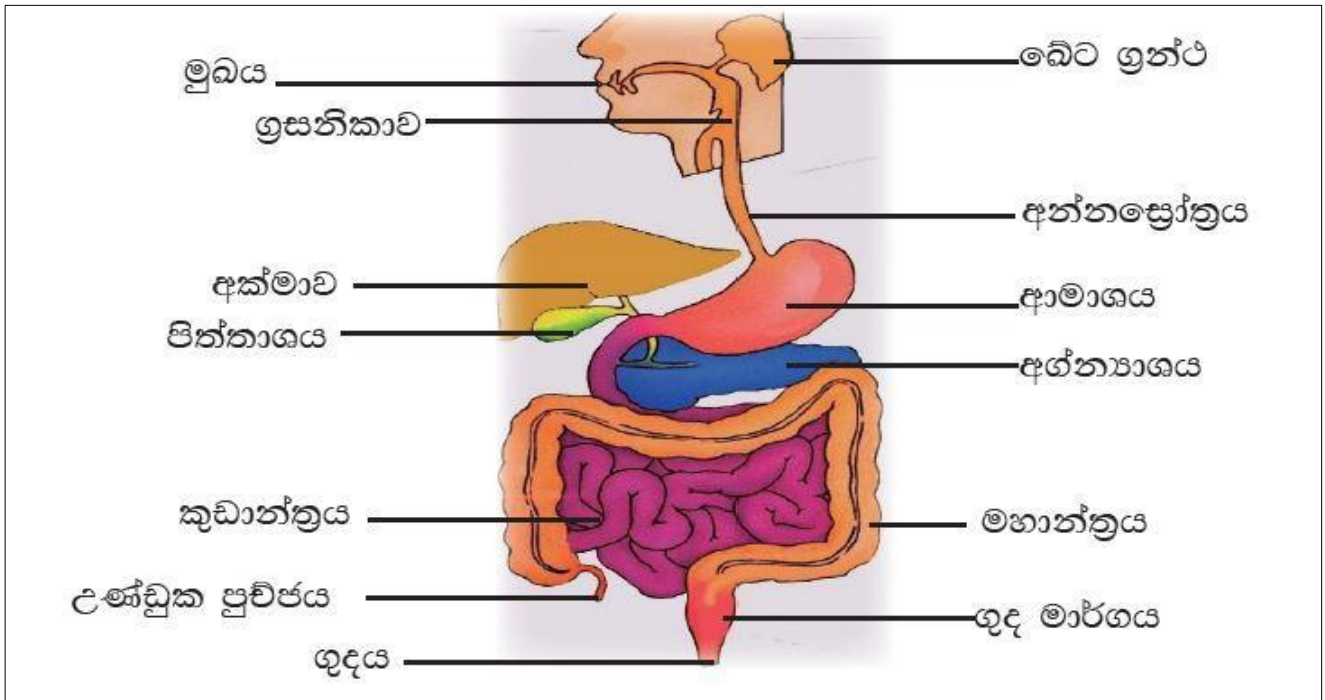


ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය



ආහාර ජීර්ණය යනු :-

ආහාර භෞතිකව හා රසායනිකව කුඩා කැබලි වලට පත් වීම සහ අවශෝෂණය වීමේ ක්‍රියාවලිය.

මෙහි අවධානයට

- උදරවක්‍රයේ කිරි දත් සංඛ්‍යාව 20 කි.
- ස්ථීර දත් සංඛ්‍යාව 32 කි.
- ආමාශයේ ඇතුළු බිත්තියේ ඇති ආමාශයික ග්‍රන්ථිවලින් ශ්ලේෂ්මල පෙප්සිනෝජන් එන්සයිමය හා හයිඩ්‍රොක්ලෝරික් අම්ලය ශ්‍රාවය වේ.
- ආමාශයේදී ප්‍රෝටීන් ජීර්ණය ආරම්භ වේ.
- ජලය / සමහර ඖෂධ / මධ්‍යසාර වැනි ද්‍රව්‍ය ස්වල්පයක් ආමාශයේදී අවශෝෂණය වේ.
- ආමාශයෙන් පැය 2-6 අතර කාලයේදී ආහාර කුඩා අන්ත්‍රයට ඇතුළු වේ.
- ක්ෂුද්‍රන්තයේදී ශ්‍රාවය වන එන්සයිම වලින් කාබෝහයිඩ්‍රේට් ප්‍රෝටීන් හා මේද ජීර්ණය සිදු වේ.
- මහා අන්ත්‍රයේ දිග 1.5m කි.
- මහා අන්ත්‍රයේදී ජලය හා ලවණ අවශෝෂණය සිදු වේ.

ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියට වැළඳෙන රෝග

1. ගැස්ට්‍රයිටිස්
2. ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ පිළිකා
3. සිරෝසිස්
4. ඇපෙන්ඩිසයිටිස්
5. පාවනය
6. උණ සන්නිපාතය
7. සෙංගමාලය
8. අර්ශස් රෝග

ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග වළක්වා ගැනීමට කළ යුතු දේ

- දිනකට දෙවරක් (ආහාර ගැනීමෙන් පසු) දත් මැදීම
- දුම්බීම, බුලත් කෑම, මත්පැන් පානය ආදියෙන් වැළකීම
- හැම විටම ස්වාභාවික, කෙඳි සහිත ආහාර ගැනීම
- පාන්පිටි වලින් පමණක් සෑදූ ආහාර, අධිකව කුළුබඩු යෙදූ ආහාර ආදිය අඩු කිරීම, නියමිත වේලාවට ආහාර ගැනීම හා මානසික ආතතිය පාලනය කිරීම
- අහිතකර රසකාරක /කෘෂි /පළිබෝධ රසායන සහිත ආහාර ගැනීමෙන් වැළකීම
- අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට පිරිසිදු ජලය පානය කිරීම
- ක්‍රමවත්ව දිනපතා මල පහ කිරීම හා බහිස්ප්‍රාවීය කටයුතු සිදු කිරීම
- ආහාර පිළියෙල කිරීමේ සිට අනුභවය දක්වා ම පිරිසිදුකම ගැන සැලකිලිමත් වීම
- ජීර්ණ පද්ධතියේ සාමාන්‍ය ක්‍රියාවලියේ වෙනසක් ඇති නම් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම

දැනුම පිරික්සුම

1. ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියට අයත් ඉන්ද්‍රියන් 03 නම් කරන්න.
2. ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියට වැළඳෙන රෝග 05 නම් කරන්න.
3. ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ අසිරිය ආරක්‍ෂා කර ගැනීමට ඔබට කල හැකි දේවල් 05 ක් ලියන්න.