

දිනපතා ෆෝලික් අම්ල පෙත්තක් ගැනීමෙන් උපතින්ම හටගන්නා ස්නායු තාලයේ දෝෂ වලක්වා ගත හැකිය.

● ස්නායු තාලයේ දෝෂ මොනවාද ?

හිස් කබල සහ මොලය නොමැති වීම (Anencephaly) සහ කොඳු තාරටිය (Spina bifida) පිටතට විවෘතව පිහිටීම දරුවන් උපදින විටම දැකිය හැකි ස්නායු තාලයේ බහුලම දෝෂ දෙකයි.

● ෆෝලික් අම්ලය යනු කුමක්ද ?

ෆෝලික් අම්ලය විටමින් බී කාන්ඩයට අයත් වැඩිවියට පැමිණි සියලුම කාන්තාවන් දිනපතා ගතයුතු විටමිනයකි.

● මම ෆෝලික් අම්ලය දිනපතා ගත යුත්තේ ඇයි ?

අනාගතයේ ඔබ බිහිකරණ දරුවන්ට ස්නායු තාලයේ දෝෂ ඇතිවීමේ හැකියාව, ෆෝලික් අම්ලය දිනපතා ගැනීමෙන් අවම

කරගත හැකි නිසා ඔබ ෆෝලික් අම්ලය දිනපතා ගත යුතුය.

● ෆෝලික් අම්ලය ගත හැකි ක්‍රම මොනවාද ?

ෆෝලික් අම්ලය පලා වර්ග, වෙනත් ඵලවත්, මුංආට හා පරිඡ්ඡු ආදී ධාන්‍ය වර්ග, දෙහි සහ දොඩම් ආදී පලතුරු වර්ග වල බහුලව ඇත. එහෙත් ආහාර පිසීමේදී බොහෝ දුරට ඒවා විනාශවියයි. එම නිසා ආහාර වලින් පමණක් ඇති තරම් ෆෝලික් අම්ලය නොලැබෙන බැවින් ෆෝලික් අම්ලය, ෆෝලික් අම්ල පෙති හෝ බහු විටමින් පෙති (multivitamin) ලෙස ගත යුතුය. මාතෘ සායන වලදී මව්වරුන්ට ලබාදෙන පෙති වලින්ද ඇති තරම් ෆෝලික් අම්ලය ලැබේ.

● මම ෆෝලික් අම්ල පෙති ගත යුත්තේ කුමන කාලයේදීද ?

ඔබගේ දරුවාට ෆෝලික් අම්ලය වඩාත්ම අවශ්‍ය වන්නේ ගැබ්ගෙන පළමු මාස තුනේදීය. ඔබ ගැබ්ගෙන ඇතිදැයි ඔබ මාස ගනනක් නොදැන සිටිය හැකි නිසා වැඩිවියට පත්වූ පසු පුරුද්දක් වශයෙන් දිනපතා ෆෝලික් අම්ල පෙත්තක් ගැනීම වඩා සුදුසුය.

ඔබ මිත්පෙර ස්නායු තාලයේ දෝෂ සහිත දරුවෙකු බිහිකර ඇත්නම් ෆෝලික් අම්ල පෙති ගැනීමට අමතරව ජාත උපදේශක සේවාවක සහාය ලබාගැනීමද සුදුසුය.

● මෙම උපදෙස් ලබාගන්නේ කොතැනින්ද ?

ඔබගේ පවුලේ වෛද්‍යවරයා ඔබව සහ ඔබගේ පවුලේ පසුබිම හොඳින් දන්නා නිසා ඔබට උපදෙස් දීමට හොඳම පුද්ගලයා මහුය. ඔබට පවුලේ වෛද්‍යවරයකු තැනිතම් වෙනත් මිතෑම වෛද්‍යවරයකුගෙන් හෝ අප ඒකකයෙන් උපදෙස් ලබාගත හැකිය.



ම මානව ප්‍රවේනි දැනුම ප්‍රවලිත කිරීමේ
 වැඩසටහන
 මානව ප්‍රවේනි ඒකකය
 (Human Genetics Unit)
 වෛද්‍ය පීඨය, කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලය
 කිත්ඝි පාර, කොළඹ 8
 දුරකථනය/ෆැක්ස් 011 289545
 ඊ-මේල් office@hgucolombo.org
 ඉන්ටර්නෙට් <http://www.hgucolombo.org>

**දිනපතා
 ආදායම් අමිල
 පෝෂණයක්
 ගෙන
 උපන් ආබාධ
 වලින් තොර
 සෞඛ්‍ය සම්පන්න
 දරුවන් ලබන්න**

මබ දැනගතයුතු කරුණු

