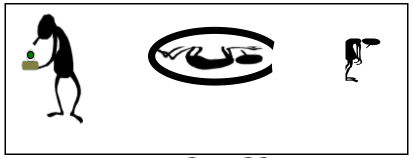
සමහර දරුවන් උපදින විටම ආබාධ වලින් පෙළේ. ශ්‍රී ලංකාවේ වෙසෙන අපට එම ආබාධ සමහරවිට ගර්භිනී අවදියේදීම හඳුනාගතහැකි වුවත් එවැනි කලල ගබ්සා කිරීම නීතිවිරෝධීය.

මෙම ආබාධ සමහරක් හටගැනීමට හේතුව දැන් සොයාගෙන ඇත. එම නිසා දරුවන් ලැබීමට බලාපොරොත්තුවෙන් සිටින දෙමාපියන් තම දරුවන්ගේ එවැනි ආබාධ අවම කරගැනීම සඳහා දරුවා පිළිසිඳ ගැනීමට පෙර සහ ගර්භිනී අවධියේදී පිළිපැදිය යුතු ක්‍රියාමාර්ගපිළිබඳවඋපදෙස්වෛද්‍යවරුන්ගෙන්ලබාගත යුතුය. (Preconception Counselling)

ඔබ දරුවකු පිළිසිඳ ගැනීම බලාපොරොත්තුවෙන් සිටී නම් ඔබ සහ ඔබේ සහකරුවා වෛද්‍යවරයකු හමුවී සාකච්ඡා කල යුතුය. ඔහු ඔබලාගේ විස්තර විමසා එම විස්තර වලට අනුව දරුවා පිළිසිඳ ගැනීමට පෙර සහ ගර්භිනී අවධියේදී ඔබලාගේ ජීවන රටාවේ සිදුකල යුතු වෙනස්කම් සහ ඔබලාට යම් රෝගාබාධයක් ඇත්නම් ඒ සඳහා ගතයුතු ප්‍රතිකාර පිළිබඳව උපදෙස් දෙනු ඇත.



ජේන බලමින් සිටියොත්

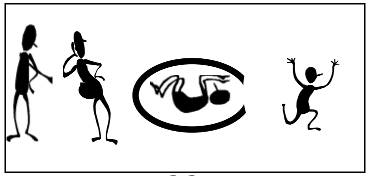
මෙම වෛද්‍ය හමුව මෙතරම් වැදගත් ඇයි?

දරුවාගේ කලලවිකසනයේ ඉතාමවැදගත්අවධිය දරුවා පිළිසිඳගත් වහාම ඇති සති කීපයයි. භාර්යාාව ඇයගේ ඔසප් වීම නැවතී ඇති බව තවම නොදනී. තවද ගර්භනී ලක්ෂණද (උදේට වමනය යාම වැනි) ඇයට මේ කාලයේදී පහල නොවිය හැකිය. එබැවින් දරුවකු ලැබීමට සැලසුම් කර එය බලාපොරොත්තුවෙන් සිටියේ නැත්නම් දරුවකු පිළිසිඳගෙන ඇතිදැයි නොදනී.

මෙම කාලය දරුවාගේ කලලය පිටතින් පැමිනෙන විෂබීජ විකිරණ ඖෂධ මත්ද්‍රව්‍ය සහ රසායණික ද්‍රව්‍ය ආදියට ඉතාම සංවේදී අවධියයි. එබැවින් ඔබ ඒවායින් වැලකීමට සැලසුම් කර තිබුණේ නැතිනම් මෙම කාලයේදී දරුවාගේ කලලයට බරපතල හානි සිදුවිය හැකිය.

පිළිසිඳගැනීමක් බලාපොරොත්තුව සිටින ඔබ පහත කරුණු ගැන සිතා බැලුවාද ?

- අප දෙදෙනා ගර්භනී අවදියේදී සහ ඉන් පසු එකිනෙකාට උපකාර කිරීමට සූදානමින් සිටීද?
- ගර්භනී වීමට පෙර, ගර්භනී අවධියේදී සහ ඉන් පසු උපදෙස් සහ ප්‍රතිකාර ගැනීමට දක්ෂ කාරුණික වෛද්‍යවරුන් අප තෝරාගෙන තිබේද ?
- අප දෙදෙනා සම්පූර්ණ වෛද්‍ය පරීක්ෂණයකට (මූලික රුධිර සහ මුත්‍රා පරීක්ෂණ ඇතුළුව) භාජනයවී තිබේද?
- අප දෙදෙනාට රෝග හෝ වෙනත් කායික ආබාධ ඇත්නම් ඒවාට අවශ්‍ය ප්‍රතිකාර ලබාගෙන තිබේද? එසේ නැතිනම් ඒවා සුදුසු පරිදි පාලනය කරගෙන තිබේද ?
- අප දෙදෙනාගේ ලේ වර්ග පරීක්ෂාකරගෙන තිබේද?
- ගර්භනී වීමට පෙර උපත් පාලන ක්‍රම නතර කරන ආකාරය සහ ගර්භිණී කාලයේදී ලිංගික සබඳතා පැවැත්වීම ගැන අප උපදෙස් ලබාගෙන තිබේද ?
- අපගේ දිනචර්යාවට කලයුතු වෙනස්කම් සහ ක්‍රීඩා හෝ ව්‍යායාම වල නිරතවීම පිළිබඳ උපදෙස් ලබාගෙන තිබේද ?
- මම (අනාගතයේ මව) මගේ දත් පරීක්ෂා කරවාගෙන තිබේද ?
- මම (අනාගතයේ මව) ජර්මන් සරම්ප සහ පිටගැස්ම එන්නත් ලබාගෙන තිබේද ?
- මම (අනාගතයේ මව) VDRL පරීක්ෂණය කරගෙන තිබේද ?
- මම (අනාගතයේ මව) මගේ ශරීර සෞඛ්‍ය සහ පිරිසිදුබව රැකගැනීමසහපියයුරුආරක්ෂාවපිළිබඳවඋපදෙස්ලබාගෙන තිබේද?
- මම (අනාගතයේ මව) වේල නොවරදවා ආහාර ගැනීම සහ අළුත් පිරිසිදු (විෂබීජ සහ විෂද්‍රව්‍ය වලින් තොර) ආහාර ගැනීම පිළිබඳව උපදෙස් ලබාගෙන තිබේද ?
- මම (අනාගතයේ මව) දිනපතා ෆෝලික් අම්ල පෙතිගන්නවාද ?



උපදෙස් පිළිපැද්දොත්

- මම (අනාගතයේ මව) ගර්භනී කාලයේදී විශේෂයෙන්ම පළමු මාස තුනේදී පහත සඳහන් දෙයින් වැලකීමට පියවර ගෙනතිබේද?
  - ඩයි වර්ග, කෘත්‍රිම ආරක්ෂක ද්‍රව්‍ය, සහ වෙනත් කෘත්‍රිම ද්‍රව්‍ය යෙදූ ආහාර/බීම වර්ග.
  - සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව පිළියෙල කර අසුරා ඇති බවට සැක සහිත ආහාර/බීම වර්ග.
  - බටහිර/ආයුර්වේද ඖෂධ, නිදි පෙති ආදිය.
  - මත්පැන් සහ මත්ද්‍රව්‍ය.
  - දුම්පානයසහඅන්අයකුබොනදුම්වැටියකදුම්ආග්‍රහනය කිරීම.
  - අනවශ්‍ය ලෙස රෝහල් වලට යාම හෝ බෝවන රෝග ඇතිඅය ආශ්‍රය කිරීම.
  - සුරතල් සතුන් ගෙදර ඇතිකරන බල්ලන් බලලුන් කුරුල්ලන්.

- රූපලාවන්‍ය සඳහා ගල්වන ද්‍රව්‍ය සහ හිසකෙස් වර්නක.
- කෘෂිරසායන ද්‍රව්‍ය ආහාර තුලින් බීම තුලින් හෝ කෙලින්ම ශරීරයට ඇතුළු වීම.
- පිහිනුම් තටාක.
- නොපිසන ලද මස් පරිහරනය කිරීම.
- X-කිරණ හෝ ගෙදර දොරේ හෝ සේවා ස්ථානයේ ඇති වෙනත් විකිරණ.

- මම (අනාගතයේ පියා) සෞඛ්‍යයට අහිතකර සේවාස්ථානයක සේවය කිරීමෙන් වැලකී ඇත්ද ? නොඑසේනම් ආරක්ෂක පියවර ගෙන තිබේද ?
- මම (අනාගතයේ පියා) මගේ භාර්යාව මගේ සිගරැට් දුම් වලට හසුවීම වැලැක්වීමට පියවර ගෙන තිබේද ?
- මම (අනාගතයේ පියා) මත්පැන් බීම අඩුකිරීමට සහ වෙනත් සෞඛ්‍යට අහිතකර පුරුදු අතහැරීමට පියවර ගෙන තිබේද?

මෙම උපදෙස් ලබාගන්නේ කොතැනින්ද?

ඔබගේ පවුලේ වෛද්‍යවරයා ඔබව හොඳින් දන්නා හඳුනන බැවින්, ඔබට උපදෙස් ලබාගැනීමට වඩාත්ම සුදුසු පුද්ගලයා ඔහුය. ඔබට පවුලේ වෛද්‍යවරයකු නොමැතිනම් හෝ වැඩිදුර උපදෙස් ලබාගැනීමට අවශ්‍යනම් කොළඹ වෛද්‍ය පීඨයේ මානව ප්‍රවේනි ඒකකයට පැමිනෙන්න.

මානව ප්‍රවේනි දැනුම ප්‍රචලිත කිරීමේ වැඩසටහන

මානව ප්‍රවේනි ඒකකය

(Human Genetics Unit)

වෛද්‍ය පීඨය, කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලය

කින්සි පාර, කොළඹ 8

දුරකථනය/ෆැක්ස් 011 289545

ඊ-මේල් office@hgucolombo.org

ඉන්ටර්නෙට් http://www.hgucolombo.org

පිළිසිඳ ගැනීමට පෙර උපදෙස් පිළිපදින්න

උපත් ආබාධ වලින් තොර සෞඛ්‍ය සම්පන්න දරුවන් ලබන්න

<u>**ඔබ දැනගතයුතු කරුණු**</u>

GENETIC COUNSELLING