ලෝක උපත් ආබාධ දිනය - 2026 මාතර්‍ු 03

හැඳින්වීම

ගභර්‍ාෂය තුළ විකසනය වන කළලයේ ශරීර කොටස්වල ජානමය හෝ පාරිසරික සාධක නිසා ව්‍යුහාත්මක හෝ ක්‍රියාකාරිත්වයේ ඇතිවන විකෘතිතාවයන් උපත් ආබාධ ලෙස සැලකේ.

උපත් ආබාධ එම දරුවන්ට, ඔවුන්ගේ පවුල්වලට, සෞඛ්‍ය සේවා පද්ධතිවලට සහ සමාජයට මහත් බලපෑමක් ඇති කරයි. වයස අවුරුදු පහට අඩු දරුවන් අතර රෝගාබාධ සහ මරණ සඳහා ප්‍රමුඛ හේතුවක් ලෙස උපත් ආබාධ සලකනු ලැබේ. බොහෝ උපත් ආබාධ වැළැක්විය හැකි අතර, නිසි ප්‍රතිකාර සහ මැදිහත්වීම් ලබා දීමෙන් උපත් ආබාධ සහිත දරුවන්ගේ ජීවන තත්ත්වය උසස් කළ හැකිය.

ජානමය හේතු මෙම ආබාධ ඇතිවීමට මූලික හේතුවක් වන නමුත්, ප්‍රජා සෞඛ්‍ය මට්ටමින් ක්‍රියාත්මක කළ හැකි සාථර්ක වැඩසටහන් සහ පරිසර හා ජීවන රටාව සම්බන්ධයෙන් වෙනස් කළ හැකි අවදානම් සාධක පාලනය කිරීම මඟින් උපත් ආබාධ විශාල ප්‍රමාණයක් වළක්වාගත හැකිය.

සෑම වසරකම පැවැත්වෙන ලෝක උපත් ආබාධ දිනය මගින් උපත් ආබාධ, පිළිබඳ අවබෝධය වැඩි කිරීම, වැළැක්වීමේ වැඩසටහන් ප්‍රවධර්නය කිරීම සහ එම තත්ත්වයන් ඇති පුද්ගලයින්ට ලබාදෙන සෞඛ්‍ය සේවා සහ සත්කාර වල ගුණාත්මකභාවය ඉහළ නැංවීම ප්‍රධාන අරමුණුවේ.

තේමාව

විවිධ උපත් ආබාධ සුවමගට: එක්ව පියනගමු

මෙම තේමාවෙන් පෙන්වා දෙන්නේ උපත් ආබාධ එකිනෙකට වෙනස් වුවද, ඒ සඳහා අවශ්‍ය සහයෝගය, වලක්වා ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය ක්‍රමවේද බොහෝදුරට එකසමාන බවය. එහි ප්‍රධාන අරමුණ වන්නේ උපත් ආබාධ සම්බන්ධයෙන් ඇති වැරදි ආකල්පය වෙනස්කිරීම , එම තත්ත්වයන් ඇති දරුවන් සහ ඔවුන්ගේ පවුල් සඳහා ගෝලීය මට්ටමින් සහයෝගය වැඩි කිරීමත්ය.

ශ්‍රී ලංකාවේ සජීවී දරු උපත් අතරින් වසරකට 4000-5000 පමණ සුළු හෝ දරුණු උපත් ආබාධ සහිතව මෙලොව එළිය දකින අතර ඉන් දරුවන් 650ක් පමණ සිය දිවියේ පළමු උපන්දිනය සැමරීමට පෙර මෙලොව හැර යති. අවුරුද්දට අඩු දරුවන්ගේ මරණවලට

ප්‍රධානතම හේතුවක් වනුයේ මෙම උපත් ආබාධ වේ. මෙම විකෘතිතාවයන් ගභර්නී කාලයේදී, උපතේදී හෝ උපතින් පසු කාලයේදී හඳුනා ගැනීමට හැක. බොහෝ උපත් ආබාධ වළක්වා ගත හැකිවා පමණක් නොව උපත උපත් ආබාධ සහිතව ජීවත් වන දරුවන්ට ගුණාත්මක දිවි පැවැත්මක්ද ලබා දිය හැකිය.

<u>උපත් ආබාධ වල ස්වභාවය සහ බලපෑම්</u>

උපත් ආබාධ කුඩා අසාමාන්‍යතා වල සිට බරපතළ තත්ත්වයන් වන, වධර්නය සහ සංවධර්නය දුවර්ල වීම, බුද්ධි මට්ටමේ දුවර්ලතාව,අංග හෝ අවයව විකෘතිකම හෝ මරණය දක්වා වෙනස් විය හැකිය.

ශ්‍රී ලංකාවේ උපත් ආබාධ හේතුවෙන් සිදුවන බොහෝ ළදරුවන්ගේ මරණ සඳහා ප්‍රධාන හේතු වන්නේ: සංජානනීය හෘද ආබාධ, මොළය හා ස්නායු පද්ධතිය ආශ්‍රිත ආබාධ, ශ්වසන පද්ධතිය ආශ්‍රිත ආබාධ සහ ජාන විකෘතිවීම වේ.

<u>උපත් ආබාධ වලක්වා ගැනීම: මාතෘ අවදානම් සාධක වලට නිසි ප්‍රතිකාර.</u>

උපත් ආබාධ බොහෝමයකටම හේතුවන අවධානම් සාධක සලකා බැලීමේදී, එම සාධක ගභර්ණී කාලයට පෙර සහ ගභර්ණී කාලයේදී වළක්වා ගත හැකිය. ඒ සඳහා:

- ගභර්ණී සමයේදී, රුබෙල්ලා රෝගය වැළඳීම වැළැක්වීමට, ගභර්ණී වීමට පෙර එන්නත් ලබාගැනීම.
- ගභර්ණීභාවය කල්තියාම සැලසුම් කිරීම, ස්නායු පද්ධතිය ආශ්‍රිතව ඇතිවන ආබාධ (Neural Tube Defects) අවම කර ගැනීම සඳහා අවම වශයෙන් ගභර්ණීභාවයට මාස තුනකට පෙර ෆොලික් අම්ලය (Folic Acid) ලබාගැනීම
- ගභර්ණී වීමට පෙර සහ ගභර්ණී කාලයේදී දියවැඩියාව සහ බර පාලනය සාථර්කව සිදු කිරීම.
- පූවර් ප්‍රසව සායන (ක්ෂේත්‍ර හා රෝහල් මට්ටමින්) වෙත ලියාපදිංචි වීම සහ නිදෙර්ශිත රුධිර පරීක්ෂණ සම්පූණර් කිරීම.
- මත්පැන්, දුම්පානය, නීතිවිරෝධී මත්ද්‍රව්‍ය සහ වෛද්‍ය උපදෙස් නොමැතිව ඖෂධ ලබා ගැනීමෙන් වැළකීම

<u>උපතට පසු: පූවර් හඳුනාගැනීම සහ ප්‍රතිකාර</u>

- අලුත උපන් බිළිඳා 'නව ජන්ම පරීක්ෂණ' සඳහා සහභාගී කරවීම.
  ශ්‍රී ලංකාවේ, අලුත උපන් දරුවන් තයිරොක්සීන් ඌනතාව, හෘද රෝග, කන් සහ ඇස් ආබාධ සඳහා පරීක්ෂා කරනු ලබයි.
- ඕනෑම උපත් ආබාධයක් හමුවුවහොත්, වහාම මූලික වෛද්‍ය පරීක්ෂණ සහ ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කිරීම සිදු කල යුතුය.

- උපත් ආබාධ සඳහා ප්‍රතිකාර නොකඩවා සිදු කිරීම මගින් සමහර උපත් ආබාධ සම්පූර්ණයෙන්ම සුව කරගත හැකි අතර සමහර උපත් ආබාධ පාලනය කළ හැක. එමගින් දරුවන්ට
  ගුණාත්මක, ක්‍රියාශීලී ජීවිතයක් ගත කළ හැකිය.

<u>පවුල හා ප්‍රජාවගේ භූමිකාව</u>

පවුල සහ ප්‍රජාව උපත් ආබාධ වැළැක්වීම සහ සත්කාර සඳහා වැදගත් භූමිකාවක් ඉටු කරයි. ඒ සඳහා:

- ගැහැණු දරුවන් සහ කාන්තාවන් සඳහා ප්‍රමාණවත් පෝෂණය ලබා දීම ට සහාය වීම.
- පූර්ව ප්‍රසව සායන සඳහා කලින් ලියාපදිංචි වීමට අනුබල දීම.
- උපත් ආබාධ සහිත දරුවන් පිළිබඳව සමාජයේ ඇති ආකල්පය වෙනස් කිරීම
- ආබාධ සහිත දරුවන් ඇති පවුල් සඳහා මානසික, සමාජීය සහාය සැපයීම

<u>උපත් ආබාධ වලක්වා ගැනීමේ ක්‍රම</u>

- ලේ ඥාතීන් අතර විවාහ වලින් වැළකීම
- නිසි වයසේදී දරුවන් ලැබීම (අවුරුදු 20-35 අතර කාලයේදී)
- දරු උපතක් බලාපොරොත්තු වන කාන්තාවන් තමන්ට උසට සරිලන බර අගයක් BMI 18.5- 24.9 තබා ගැනීම.
- ගභර්ණීවීමට පෙර සහ ගභර්ණී අවධියේදී නිසි පෝෂණයෙන් යුතු ආහාර ලබා ගැනීම
- දරු උපතක් බලාපොරොත්තු වන කාන්තාවන් අවම වශයෙන් මාස තුනකටවත් පෙර සිට ෆෝලික් අම්ල පෙති ලබා ගැනීම.
- අයිඩීන් අඩංගු ලුණු ආහාරයට එක් කර ගැනීම
- මත්පැන්, දුම්පානය, නීතිවිරෝධී මත්ද්‍රව්‍ය සහ වෛද්‍ය උපදෙස් නොමැතිව ඖෂධ ලබා ගැනීමෙන් වැළකීම
- බෝවෙන රෝග වලින් ආරක්ෂා වීම
- ගභර්ණී මව එක්ස් කිරණ, විකිරණ, විෂ රසායන වගර්, විෂ වායු ආදී අහිතකර පාරිසරික තත්ත්ව වලට නිරාවරණය වීම අවම කිරීම

වැඩිදුර විස්තර සඳහා

0112 692745

පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය , සෞඛ්‍ය අමාත්‍යංශය

World Birth Defects Day – 3rd of March 2026

Introduction:

Birth defects are defined as structural or functional abnormalities, including metabolic disorders, that occur during intrauterine life and can be identified prenatally, at birth or detected later in life. Birth defects affect babies, families, health-care systems, and societies. Birth defects are a leading cause of morbidity and mortality in under five children. Beyond mortality, birth defects have a substantial impact on quality of life and impose a considerable burden on families, communities, society, and the health-care system. Many birth defects are preventable and those living with birth defects with proper interventions can have higher level of quality of life.

While genetic factors play an important role in their causation, a large proportion of birth defects can be prevented through effective public health interventions and by addressing modifiable environmental and lifestyle-related risk factors.

Every year the World Birth Defects Day aims to raise awareness about prevention programmes and improving the quality of services and care received by people with congenital anomalies, disorders or conditions.

The Theme for 2026

"Many Birth Defects, One Voice: *Every Journey Matters*"

The theme highlights that though the defects differ, the need for care, support and prevention is universal. The goal is to reduce the stigma and increase global support for families.

Birth Defects in Sri Lanka: Burden, Prevention, and the Way Forward

Each year, approximately 4,000–5,000 children are born with birth defects in Sri Lanka. Annually, around 650 infants die before reaching their first birthday due to birth defects, making birth defect, one of the leading causes of infant mortality in the country.

Many birth defects are preventable, and children born with birth defects can achieve higher level of quality of life and wellbeing if they receive early diagnosis, timely treatment, and appropriate long-term care.

Nature and Impact of Birth Defects

Birth defects may range from minor abnormalities, such as an extra finger, to severe conditions involving abnormal growth and development, intellectual disability, organ malformations, or death. The majority of infant deaths related to birth defects in Sri

Lanka are caused by congenital heart diseases, neural tube defects, respiratory system anomalies, and chromosomal disorders.

Prevention of Birth Defects: Addressing Maternal Risk Factors

Many birth defects can be prevented by addressing maternal risk factors before and during pregnancy, including:

- Protection against rubella through vaccination before pregnancy.
- Encourage planned pregnancies and intake of folic acid at least three months before conception, to reduce neural tube defects.
- Effective management of diabetes and obesity prior to and during pregnancy.
- Early registration at antenatal clinics (field and hospital-based) and completion of recommended blood tests.
- Avoidance of teratogens, including alcohol, smoking, illicit substances, and certain medications taken without medical advice.

After Birth: Early Detection and Care

- Participate in newborn screening programmes. In Sri Lanka new borns are screen for congenital hypothyroidism, congenital heart disease, hearing impairment and eye abnormalities.
- Seek early medical evaluation, referral and treatment if any birth defect is detected.
- Continue treatment and follow-up as advised by health professionals.

It is important to note that some birth defects are curable or manageable, allowing affected children to lead productive lives with appropriate care.

Role of Families and Communities:
Families and communities play a vital role in prevention and care by:

- Supporting adequate nutrition for girls and women.
- Encouraging early antenatal registration.
- Reducing stigma and discrimination toward children born with birth defects.
- Providing emotional, social, and practical support to affected families.

Key Message

Birth defects are a major public health concern. However, many birth defects can be prevented. Through early prevention, strong health services, informed families, and compassionate care, Sri Lanka can reduce preventable deaths and lifelong disabilities and promote children with birth defect have a healthier start in life.

How to Prevent Birth Defects

✔ Avoid consanguineous (close-relative) marriages

✔ Plan pregnancy at the right age – The safest age for pregnancy is between 20–35 years

✔ Maintain a healthy Body Mass Index (BMI) – Keep your BMI between 18.5–24.9 before pregnancy

✔ Eat a healthy and balanced diet before and during pregnancy

✔ Take folic acid before pregnancy – Start at least 3 months before conception and continue the recommended dose during pregnancy

✔ Use iodized salt and eat foods rich in iodine

✔ Seek medical advice if you are taking long-term medications for chronic diseases (such as diabetes, epilepsy, hypertension, etc.)

✔ Protect yourself from infections during early pregnancy

✔ Avoid alcohol, smoking, and illicit drugs during pregnancy

✔ Avoid unnecessary X-rays, exposure to poisonous gases, chemicals, and environmental pollutants during pregnancy

For more detail, please contact - Family Health Bureau

0112692745

9513756