Sri MANAKULA VINAYAGAR

Medical college and Hospital

Kalitheerthalkuppam, Madagadipet, Puducherry- 605107

MANA - KURAL

The official podcast of SMVMCH

PODCAST TRANSCRIPT TEMPLATE

ID	Photo	Title	Name	Designation	Department	Posdcast Title	Category 1. Public Education and Awareness 2. Continuing Medical Education 3. Day Celebrations 4. Research and Innovations	Transcript PDF / DOC
**		Dr.	Jeyakumar.M	Professor	Biochemistry	Vitamin D Awareness	Public Education and Awareness	PDF

** Will be assigned by PODCAST committee

Can be sent as separate attachment.

Sri MANAKULA VINAYAGAR
Medical college and Hospital
Kalitheerthalkuppam, Madagadipet, Puducherry- 605107
MANA - KURAL
The official podcast of SMVMCH

Name of Resource person: Dr. Jeyakumar.M

Podcast Title: Vitamin D Awareness

Department: Biochemistry

Category: (Select relevant category)
Public awareness/ Continuing medical education/ Research& innovation/ Day celebration

TRANSCRIPT

Hello Everyone ….. This is Dr. Jeyakumar M , Professor and Head From Department of Biochemistry Sri Manakula Vinayagar Medical College and Hospital talking about Vitamin D Awareness

வணக்கம் நண்பர்களே! நான் டாக்டர் ஜெயக்குமார், ஸ்ரீ மாணக்குள விநாயகர் மருத்துவக் கல்லூரியின் உயிர்வேதியியல் துறையில் பணியாற்றுகிறேன். இன்றைய episode-ல் நாம் பேசப்போவது ஒரு மிக முக்கியமான, ஆனால் பெரும்பாலும் புறக்கணிக்கப்படும் ஒரு விஷயத்தைப் பற்றி — வைட்டமின் D.
நம் நாடு வெயில் அதிகம் கிடைக்கும் நாடாக இருந்தாலும், ஆச்சரியமான விஷயம் என்னவென்றால் பலருக்கு வைட்டமின் D குறைபாடு இருக்கிறது. ஏன் இப்படி நடக்கிறது, இதனால் என்ன பாதிப்புகள் வரும், எப்படி இதை தடுக்கலாம் என்பதை இன்று பார்ப்போம்.

வைட்டமின் D என்றால் என்ன?

வைட்டமின் D ஒரு fat-soluble வைட்டமின். இது நம் உடலில் கால்சியம் மற்றும் பாஸ்பரஸ் ஆகியவற்றை உறிஞ்சிக்கொள்ள உதவுகிறது. இதனால் எலும்புகள் மற்றும் பற்கள் வலுவாக இருக்கும். மேலும் இது நமது நோய் எதிர்ப்பு சக்தி, தசைகளின் செயல்பாடு, மற்றும் மனநலத்திற்கும் முக்கியமானது.
சுவாரஸ்யமான விஷயம் என்னவென்றால், நம் தோல் சூரிய ஒளியில் உள்ள UVB கதிர்களுடன் தொடர்பு கொள்ளும்போது, உடலே தானாக வைட்டமின் D-ஐ உற்பத்தி செய்துகொள்ளும். இதனால்தான் இதை "Sunshine Vitamin" என்று அழைக்கிறோம்.

குறைபாடு ஏன் வருகிறது?

- அலுவலக வேலை, AC அறைகளில் அதிக நேரம் இருப்பது
- Sunscreen-ஐ தவறாமல் பயன்படுத்துவது (ஒரு அளவிற்கு நல்லது, ஆனால் அதிகமானால் வைட்டமின் D உற்பத்தி குறையும்)
- தோல் நிறம் அதிகமாக இருப்பவர்களுக்கு UVB உறிஞ்சுதல் குறைவு
- உணவுப் பழக்கத்தில் மீன், முட்டை போன்றவை குறைவாக இருப்பது

- வயதானவர்களுக்கு தோலின் உற்பத்தி திறன் குறைவு

குறைபாட்டின் அறிகுறிகள்

- தொடர்ந்த சோர்வு, உடல் வலி
- எலும்பு மற்றும் தசை வலி
- அடிக்கடி நோய்த்தொற்று ஏற்படுவது
- குழந்தைகளில் ரிக்கெட்ஸ் (எலும்பு வளர்ச்சிக் குறைபாடு)
- பெரியவர்களில் ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் ஆபத்து

எப்படி தடுக்கலாம்?

- காலை 10 முதல் 12 மணி வரை, வாரத்திற்கு 3-4 நாட்கள், சுமார் 15-20 நிமிடங்கள் நேரடி சூரிய ஒளியில் இருப்பது நல்லது (முகம், கைகள் திறந்திருக்கும் வகையில்)
- மீன் (சால்மன், மத்தி), முட்டையின் மஞ்சள் கரு, காளான், fortified பால் போன்ற உணவுகளை சேர்த்துக்கொள்ளலாம்
- தேவைப்பட்டால் மருத்துவரின் ஆலோசனையுடன் மட்டுமே supplements எடுத்துக்கொள்ளவும்
- வருடத்திற்கு ஒருமுறை blood test மூலம் வைட்டமின் D அளவை சரிபார்த்துக்கொள்வது நல்லது

நண்பர்களே, வைட்டமின் D குறைபாடு ஒரு “silent” பிரச்சனை — உடனடியாக தெரியாது, ஆனால் நீண்ட காலத்தில் எலும்பு மற்றும் மொத்த ஆரோக்கியத்தையும் பாதிக்கும். தினமும் கொஞ்ச நேரம் வெயிலில் இருப்பதும், சரியான உணவுப் பழக்கமும் இதை எளிதாக தடுக்க உதவும்.

உங்களுக்கு ஏதேனும் அறிகுறிகள் இருந்தால், தயவுசெய்து ஒரு மருத்துவரை அணுகி blood test செய்துகொள்ளுங்கள். சுய-மருந்து எடுத்துக்கொள்ளாதீர்கள்.

நன்றி நண்பர்களே

Signature of the Resource Person

Signature of the HOD

Professor & Head
Biochemistry Department
SMVMCH, Kalitheerthalkuppam,
Puducherry