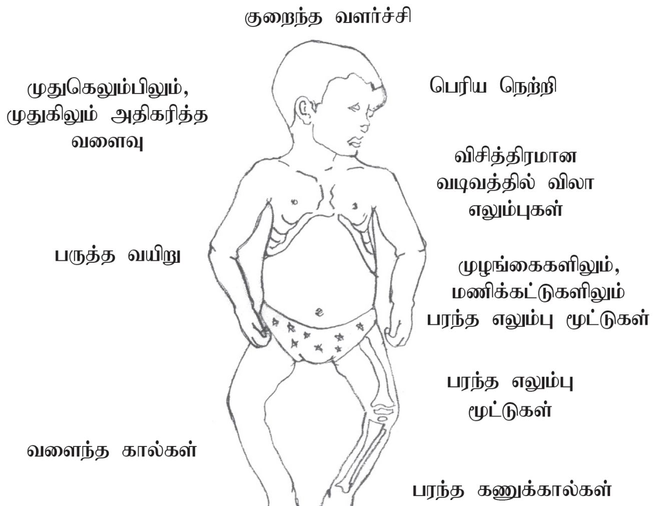
கலாசார/ சமய காரணங்களுக்காக எனது உடலின் அநேக பகுதிகளை மறைக்கும் உடையை நான் அணிவதாயின் என்ன செய்ய வேண்டும்?

இது விட்டமின் D யை உருவாக்கப் போதிய சூரிய ஒளி கிடைப்பதை பொதுவாக கடினமாக்கும். எனவே, இதன் காரணமாக நீங்கள் மேலதிக விட்டமின் D பற்றாக்குறை நிரப்பிகளை எடுக்கும்படி விதந்துரைக்கப்படுகிறது. இது உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் பயனளிக்கும்.

விட்டமின் D குறைபாட்டினால் ஏற்படும் பிரதான நீண்டகாலப் பிரச்சினைகள் யாவை?

பெண்களுக்கு விட்டமின் D குறைபாடிருப்பின் எலும்புகள் முறியக்கூடிய அளவுக்கு மிருதுவானதாக மாறும் ஆபத்துள்ளது. கடுமையான குறைபாடு இருக்குமாயின் தசைகளில் பலவீனமும், வலியும் ஏற்படும்.

சிறுவர்களுக்கு மிகக் குறைந்த விட்டமின் D மட்டம் காணப்படின், எலும்பு வளையும் (rickets) எனும் நோய் ஏற்படலாம். இது பாரதூரமானதாக இருக்கக்கூடும். (படத்தைப் பார்க்க) எலும்புகள் ஒழுங்காக உருவாகாததன் காரணமாக பிள்ளை குள்ளமாகவும், கால்கள் வளைந்தும் இருக்கக்கூடும். சிலவேளை, இரத்தத்தில் கல்சியத்தின் அளவு மிகக் குறைவாக இருக்கலாம், இதனால் பிள்ளைகளுக்கு 'கை-கால் வலிப்பு' (fits) நோயும் ஏற்படலாம்.



எனது குழந்தைக்கு விட்டமின் D பற்றாக்குறை நிரப்பி தேவையா?

உங்கள் கர்ப்ப காலத்திலோ அல்லது தற்போதோ உங்களுக்கு விட்டமின் D குறைபாடு இருந்தால், உங்கள் குழந்தை பிறந்த பிறகு, விசேடமாக நீங்கள் பாலூட்டும் காலத்தில், 3-6 மாதங்களுக்கு நீங்கள் தொடர்ந்து விட்டமின் D பற்றாக்குறை நிரப்பியை எடுக்க வேண்டும்.

உங்கள் குழந்தைக்கு விட்டமின் D பற்றாக்குறை நிரப்பி தேவையாயின் அதுபற்றி உங்கள் வைத்தியரிடம் அல்லது மகப்பேற்றுத் தாதியிடம் நீங்கள் கதைக்க வேண்டியிருக்கும். விட்டமின் D குறைநிரப்பி வழங்குவதை உங்கள் வைத்தியரிடம் பேசும்வரை நிறுத்தாதீர்கள்.

மேலதிக தகவல்களுக்கு

உங்கள் உள்ளூர் மருத்துவருடன், மகப்பேற்றுத் தாதியுடன், மகப்பேற்று மருத்துவருடன் அல்லது குழந்தை மருத்துவருடன் பேசவும்.

உரைபெயர்ப்பாளர்கள்

நீங்கள் ஒரு மருத்துவமனைக்கு அல்லது சுகாதார நிலையத்திற்குச் செல்வதாயின், ஒரு இலவசமான நம்பத்தகுந்த உரைபெயர்ப்பாளர் சேவை உங்களுக்குக் கிடைக்கும். உங்களுக்கு ஒரு உரைபெயர்ப்பாளரை ஏற்பாடு செய்யும்படி ஊழியர்களிடம் கேட்கவும். AUSLAN உரைபெயர்ப்பாளர்களும் கிடைப்பர்.

நீங்கள் வீட்டிலிருந்து அழைப்பதாயின் அத்துடன் உங்களுடைய பொதுமருத்துவர் (GP), மகப்பேற்றுத் தாதி அல்லது மகப்பேற்று மருத்துவருடன் ஒரு சந்திப்பிற்கு ஏற்பாடு செய்ய வேண்டுமாயின் 'தொலைபேசி உரைபெயர்ப்பு சேவையை (TIS) 131 450- இல் அழையுங்கள்.

புகைத்தல் தடைக் கொள்கை

சகல WSLHD வசதிக் கூடங்களிலும் புகைத்தல் தடை செய்யப்பட்டுள்ளது. அதாவது, கட்டடத்தின் உள்ளேயோ, வெளியிலோ எவ்விடத்திலாயினும் புகைத்தல் அனுமதிக்கப்படமாட்டாது. புகைப் பழக்கத்தை நிறுத்த உதவி தேவையாயின் Quitline™ -ஐ 131 848- இல் அழைக்கவும்.

Tamil

SWP-289 05/2010

NSW GOVERNMENT | Health
Western Sydney Local Health District

கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கும் புதிய தாய்மார்களுக்கும் விட்டமின் D

பற்றிய தகவல

கர்ப்பகாலத்தில் விட்டமின் D

விட்டமின் D தாய் சேய் ஆகிய இருவருக்கும் முக்கியமான ஒரு விட்டமினாகும். கர்ப்ப காலத்திலும், பாலூட்டும் காலத்திலும் உங்கள் விட்டமின் D யின் அளவு தேவைப்படும் அளவில் இருப்பதை நீங்கள் உறுதிப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

கர்ப்பிணிப் பெண்களிடம் விட்டமின் D குறைந்த மட்டத்திலிருப்பது சாதாரணமாகும். உங்கள் விட்டமின் D மட்டத்தை சாதாரண நிலையில் வைத்திருப்பதை எவ்வாறு உறுதிப்படுத்துவது என்பதை இப்பிரசுரம் விளக்குகிறது.

விட்டமின் D என்பது யாது?

விட்டமின் D பிரதானமாக தோலில் உருவாக்கப்பட்டு பின்பு உடலில் மேலும் அதிக சுறுசுறுப்புள்ள ஆக்கக்கூறாக மாற்றப்படுகிறது.

உடல் சரியாக இயங்குவதற்கு உடலின் சகல உயிரணுக்களுக்கும் விட்டமின் D தேவைப்படுகிறது.

விட்டமின் D ஏன் அவசியம்?

- குழந்தைகளுக்கும், வளர்ந்தோருக்கும் ஏற்படும் பல நோய்களுக்கு விட்டமின் D குறைபாடே காரணம் என அறியப்பட்டுள்ளது.
- உணவிலிருந்து கால்சியத்தை உறிஞ்சுவதற்கு போதிய அளவு விட்டமின் D அவசியமாகும், எலும்புகளையும், பற்களையும் உருவாக்க கால்சியம் அவசியமாவது போலவே நரம்பு மண்டலத்திற்கும் அது அவசியமாகும். நோயெதிர்ப்புச் சக்தி சரியாகத் தொழிற்பட போதிய அளவு விட்டமின் D அவசியமாகும்.
- புதிதாகப் பிறந்த ஒரு குழந்தையினதும் அதனது தாயினதும் விட்டமின் D அளவு மட்டம் ஒரே அளவானதாக இருக்கும். எனவே கர்ப்ப காலத்தில் ஒரு தாயின் விட்டமின் D -யின் அளவு மட்டம் குறைவாயின் அவளது குழந்தை குறைந்த மட்டத்திலான விட்டமின் D -யுடனேயே பிறக்கும்.
- தாய்ப்பாலில் மிகக்குறைந்தளவு விட்டமின் D யே உள்ளது. ஒரு குழந்தைக்கு விட்டமின் D குறைபாடு இருப்பின் அது பாலூட்டப்படும் காலத்தில் விட்டமின் D குறைபாடு உள்ளதாகவே தொடர்ந்தும் இருக்கும்.

எனது உடலுக்கு விடடமின் D எவ்வாறு கிடைக்கிறது?

90% மான விட்டமின் D நேரடியாக (கண்ணாடி ஊடாகவன்றி) சூரிய ஒளி தோலில் படுவதனூடாகவே உருவாக்கப்படுகிறது. சூரிய ஒளித்தடுப்பு விட்டமின் D உருவாவதைத் தடுக்கும்.

சுமார் 10% மான விட்டமின் D யே உணவிலிருந்து (எண்ணெய்த் தன்மையுடைய மீன், சத்தூட்டப்பட்ட பால் மற்றும் முட்டையின் கருப்பகுதிகள் -yolks- உட்பட) பெறப்படுகின்றது.

எனக்கு விட்டமின் D குறைபாடு உள்ளதா என எவ்வாறு அறிவது?

உங்கள் குழந்தைப் பிறப்பிற்கு முந்திய மதிப்பீட்டின் ஒரு பகுதியாக, வைத்தியசாலையில் (அல்லது உங்கள் உள்ளூர் வைத்தியர் மூலமாக) ஒரு இரத்தப் பரிசோதனை செய்யப்படக்கூடும்.

எனக்கு விட்டமின் D குறைபாடு உள்ளதாக அறிந்தால் நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

உடலில் சூரிய ஒளி படுவதை அதிகரிக்கச் செய்யும்படியும் கர்ப்ப காலத்திலும், பாலூட்டும் காலத்திலும் விட்டமின் D எடுக்கும்படியும் உங்களுக்கு அறிவுரை கூறப்படும். மேலதிகமாக எவ்வளவு விட்டமின் D உங்களுக்குத் தேவைப்படும் என்பது உங்களது விட்டமின் D குறைபாட்டின் அளவைப் பொறுத்ததே. சிகிச்சைக்குப் பிறகு (2 முதல் 3 மாதங்களின் பின்) உங்கள் விட்டமின் D யின் மட்டம் போதிய அளவில் உள்ளதா என்பதை அறிய மற்றொரு பின்தொடர் இரத்தப் பரிசோதனை மேற்கொள்ளப்படும்.

மேலதிக விட்டமின் D யை எடுப்பது எனது குழந்தைக்கு அல்லது எனக்கு தீங்காகுமா?

அறிவுறுத்தப்பட்ட அளவுகளில் மேலதிக பற்றாக்குறை நிரப்பிகளை (supplements) எடுப்பது உங்களையோ உங்கள் குழந்தையையோ பாதிக்கும் என்பதற்கு எவ்வித ஆதாரமுமில்லை. **ஆனால்** விட்டமின் D குறைபாடுள்ள குழந்தைகளுக்கு பாரதூரமான மருத்துவப் பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம் என்பதற்கு நிறைய சான்றுகள் உள்ளன.

குறைந்த விட்டமின் D மட்டத்தை தவிர்க்க நான் என்ன செய்யலாம்?

போதியளவு சூரிய ஒளியைப் பெறாத பெண்களிலேயே பிரதானமாக குறைந்த விட்டமின் D மட்டம் காணப்படுகிறது. விட்டமின் D குறைபாட்டு மட்டத்தைத் தவிர்க்க உங்களது வெற்றுத் தோலில் சூரிய ஒளி படவேண்டும். அத்துடன், அவசியமாயின் விட்டமின் D பற்றாக்குறை நிரப்பிகளை எடுக்க வேண்டும்.

போதியளவு விட்டமின் D யை உருவாக்க ஒரு நாளைக்கு எவ்வளவு நேரம் உங்களது தோலில் சூரிய ஒளி படவேண்டும் என்பதற்கான ஒரு உத்தேச மதிப்பீட்டை பின்வரும் அட்டவணை தருகிறது. உங்களது தோல் அதிக கருநிறமுடையதாயின் அதிக சூரிய ஒளி உங்களுக்கு அவசியம்.

	கோடைகாலம் மு.ப. 10 அல்லது பி.ப. 3	வசந்தகாலம்/ இலையுதிர் காலம் மு.ப. 10 அல்லது பி.ப. 3	குளிர் காலம் மு.ப. 10 அல்லது பி.ப. 3
வெள்ளைத் தோல்	10 நிமிடம்	20 நிமிடம்	30 நிமிடம்
கருநிறத் தோல்	30 நிமிடம்	60 நிமிடம்	90 நிமிடம்
திறக்கப்பட வேண்டிய பகுதி	முகம், புயம் மற்றும் கைகள்	முகம், புயம் மற்றும் கைகள்	முகம், புயம் மற்றும் கைகள்

தோல் புற்றுநோய் ஆபத்து ஏற்படாதா?

சூரிய ஒளி படுவதால் தோல் புற்றுநோய் ஏற்படும் என்ற பயம் அவுஸ்திரேலியாவில் உள்ளது. எனினும் மேலுள்ள அட்டவணையிலுள்ள அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றுவது உங்களை தேவையற்ற ஒரு ஆபத்திற்கு உட்படுத்தாது. மதிய வேளையில் நேரடியாக வெய்யில் படுவதைத் தவிர்க்கவும், மற்றும் உங்கள் தோல் செந்நிறமாகுமளவிற்கு அதிக நேரம் வெய்யிலில் இருக்க வேண்டாம். உங்களுக்கு தோல் புற்றுநோய் இருந்திருப்பின் வெய்யில் படுவது பற்றியும், விட்டமின் D பற்றாக்குறை நிரப்பி பற்றியும் உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசவும்.

எவ்வளவு காலத்திற்கு நான் பற்றாக்குறை நிரப்பிகளை எடுக்க வேண்டும்?

நீங்கள் ஒவ்வொருநாளும் விட்டமின் D யைப் பயன்படுத்துகின்றமையால், உங்கள் விட்டமின் D அளவு மட்டம் குறைவாயின், கர்ப்ப காலத்திலும், பாலூட்டும்போதும் ஒவ்வொரு நாளும் நீங்கள் விட்டமின் D பற்றாக்குறை நிரப்பியை எடுக்க வேண்டும்.

விட்டமின் D கொழுப்புள்ள உயிரிழையங்களில் சேமிக்கப்படும், நீங்கள் எடுக்க வேண்டிய விட்டமின் D பற்றாக்குறை நிரப்பியின் அளவை இது பாதிக்கக்கூடும்.