Sri MANAKULA VINAYAGAR
Medical college and Hospital
Kalitheerthalkuppam, Madagadipet, Puducherry- 605107

MANA - KURAL
The official podcast of SMVMCH

Name of Resource person: Dr B. Vidhya **Podcast Title: World Diabetes day 2024**

Department: General Medicine **Category: Public awareness / Day celebration**

TRANSCRIPT

உலக சர்க்கரை நோய் தினம் – 2024

எல்லோர்க்கும் வணக்கம், நான் Dr. வித்யா, மணக்குள விநாயகர் மருத்துவ கல்லூரியில் இறுதி ஆண்டு பொது மருத்துவ முதுநிலை பட்டப்படிப்பு படித்து வருகிறேன். நான் சர்க்கரை நோய் விழிப்புணர்வு பற்றி இன்று கூற விழைகிறேன்.

ஒவ்வொரு ஆண்டும் நவம்பர் 14ஆம் தேதி உலக சர்க்கரை நோய் விழிப்புணர்வு தினமாக அனுசரிக்கப்படுகிறது.

தற்கால மக்களிடையே அதிகம் பேசப்படும் ஒரே நோய், சர்க்கரை நோய். இந்தியாவில், கடந்த 2023ஆம் ஆண்டில் இந்திய மருத்துவ ஆராய்ச்சி சபை வெளியிட்டுள்ள அறிக்கையில் சுமார் பத்து கோடி மக்கள் சர்க்கரை நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்.

உடலில் சுரக்கும் இன்சுலனின் உணர்திறன், உடல் பருமன், அதிக கொழுப்பு படிவு, உயர் இரத்த அழுத்தம், புகையிலை, மதுபழக்கம் போன்றவை காரணிகளாக அமைகின்றன.

சர்க்கரை நோயால் இதுவரை பாதிக்கப்படாதவர்கள், தங்களுக்கு உடல் சோர்வு, அதிக பசி, அடிக்கடி சிறுநீர் கழிப்பது, அடிக்கடி தாகம், மிகவேகமாக எடை குறைதல், கண் பார்வை மங்குதல், பாதங்களில் உணர்சி குறைவது அல்லது எரிச்சல் போன்றவை ஏதேனும் இருந்தால் உடனே மருத்துவரிடம் சென்று ஆலோசனை பெற்று சர்க்கரை நோயை உறுதி செய்வது, அவர் கூறும் வழிமுறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

சர்க்கரை நோயை கட்டுப்படுத்த தடுப்பு முறைகள் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றது. அவை உணவு கட்டுப்பாடு, ஆரோக்கிய உணவு பழக்க வழக்கம், உடற்பயிற்சி இவற்றுடன் அவரவர் மருத்துவரின் ஆலோசனையை ஏற்று பின்பற்றினால் நம்மால் சர்க்கரை நோயை கட்டுக்குள் வைக்க முடியும்.

கர்ப்பிணி பெண்கள், நம் கர்ப்பிணி காலத்தில் சர்க்கரை நோய் இருப்பதை உறுதிசெய்யப்பட்டால், அவர்கள் போது மருத்துவர்களை ஆலோசித்து அவர்கள் கூறும் அறிவுரைகளை கட்டாயமாக பின்பற்ற வேண்டும்.

சர்க்கரை நோயால் ஏற்கனவே பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தங்களின் மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி வருடம் ஒருமுறை தாங்கள் கண்கள், இருதயம் சார்ந்த பரிசோதனைகளை செய்துகொள்ள வேண்டியது மிக அவசியம். மாதம் ஒருமுறை சர்க்கரை அளவு, சிறுநீரக பாதிப்பு போன்றவை பரிசோதிக்க வேண்டும்.

வருமுன் காப்பது சாலச் சிறந்தது என்பற்கு ஏற்ப நாம் சர்க்கரை நோயை ஆரம்பக் காலத்தில் கண்டறிந்து தடுப்பு முறைகளைப் பற்றி சர்க்கரை நோயை கட்டுப்படுத்தி சந்தோஷமாய் வாழ்வோம்!

Signature of the Resource Person

Signature of the HOD

PROFESSOR & HEAD
Department of General Medicine
Manakula Vinayagar Medical College & Hospital
Kalitheerthalkuppam, Madagadipet,
Puducherry-605107.