Sri **MANAKULA VINAYAGAR**

Medical college and Hospital

Kalitheerthalkuppam, Madagadipet, Puducherry- 605107

MANA - KURAL

The official podcast of SMVMCH

NameofResourceperson: Dr.T.Preethi

PodcastTitle: Nutrition- Anemia day

Department: Paediatrics

Category: Public awareness

TRANSCRIPT

நான் குழந்தைகள் நல மருத்துவர் டாக்டர் ப்ரீத்தி நவம்பர் 26 ஆம் தேதி உலக இரத்தசோகை நாள் கொண்டாடப்பட உள்ளது நான் ரத்த சோகை பற்றிய விழிப்புணர்வை எடுத்துக் கூற இருக்கின்றேன்.

Dr. T. PREETHI
Regd. No.: 93331
ASSOCIATE PROFESSOR
Department of Pediatrics
Sri Manakula Vinayagar Medical College & Hospital

ரத்த சோகை என்றால் ரத்தத்தில் உள்ள ஹீமோகுளோபின் குறைபாடு, ரத்தத்தில் உள்ள சிவப்பு அணுக்கள் குறைபாடு இருக்கக்கூடும் இதற்கு நம் நாட்டில் உள்ள முக்கிய காரணங்கள் என்னவென்றால் நாம் அன்றாடம் உட்கொள்ளும் உணவில் உள்ள இரும்பு சத்து குறைபாடுகள் தான் குழந்தைகளிடையே இதன் வெளிப்பாடுகள் சோர்வாக இருத்தல், மந்தமாக இருத்தல் போன்றவை ஆகும்.

முதல் இரண்டு வருடத்தில் இரும்புச் சத்தானது மூளை வளர்ச்சிக்கும் செயல்பாடுக்கும் மிக அவசியம் இந்த சமயத்தில் நுண்ணறிவு நிரந்தரமாக குறைய வாய்ப்புகள் அதிகம் உள்ளது. இதை தடுக்க நாம் நம் உணவில் இரும்புச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை சேர்த்து கொள்ளலாம்.

சைவ உணவில்:-

கீரை, பச்சை நிற காய்கறிகள், வெல்லம், பேரிட்சை பழம், அத்திப்பழம் , மாதுளை, சோயாபீன்ஸ், பீட்ருட், சிறுதானியம் போன்றவை சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

அசைவத்தில்:-

முட்டை, ஆடு இறைச்சி, ஆட்டு ஈரல் போன்றவை சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

நம் உணவில் கட்டாயம் தவிற்க வேண்டிய உணவுகள்: - டீ, காபி, பிஸ்கட் போன்ற வற்றை வளரும் குழந்தைகளுக்கு கொடுப்பதை தவிர்க்க வேண்டும் ஏனெனில் இவைகள் அனைத்தும் இரும்புசத்தை உடலில் ஊறும் தன்மௌயை தடுக்கும். இதில் முக்கியமாக பச்சிளம் குழந்தைகளுக்கு முதல் 6 மாதம் தாய்பால் மட்டுமே கொடுக்க வேண்டும். 6-12 மாதம் தாய்பாலுடன் மற்ற ஊட்டச்சத்து மிகுந்த உணவை கொடுக்கலாம். மற்றும் 6 மாதங்களுக்கு ஒருமுறை குடற்புழு நிக்கும் மருந்து கொடுக்க வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு நாக்கு, கை, கண் வெளிர்ந்து காணப்பட்டால் குழந்தைகள்

நல மருத்துவரை அணுகி ரத்த பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். பரிசோதனையில் ரத்தசோகை இருந்தால் மருத்துவர் மூன்று மாதங்களுக்கு இரும்புச்சத்து மருந்து கொடுக்க பரிந்துரை பார் இவைகளை பின்பற்றினால் ரத்த சோகையை எதிர்த்து ஆரோக்கியமான அறிவுத்திறன் கொண்ட குழந்தைகளை வளர்க்கலாம்

ரத்த சோகையை எதிர்த்து போராடுவோம் வீட்டில் செய்யபட்ட ஊட்டச்சத்து மிகுந்த உணவை உட்கொள்வோம்.

T. Preethi

Signature of the Resource Person

Dr. T. PREETHI
Regd. No. : 93331
ASSOCIATE PROFESSOR
Department of Pediatrics
Sri Manakula Vinayagar Medical College & Hospital
Puducherry-605107.

Signature of the HOD

Dr. T. BHARATH KUMAR
Regd. No: 75119
PROFESSOR & HEAD
Department of Pediatrics
Sri Manakula Vinayagar Medical College & Hospital
Kalitheerthalkuppam, Madagadipet,
Puducherry-605107.