

Name of Resource person:  
Dr.V.Sriram

Podcast Title:  
VOLUNTARY BLOOD DONATION AWARENESS MONTH

Department:  
Medical Officer Blood Centre,  
Associate Professor  
Dept of Pathology

Category: (Select relevant category)  
Public awareness and Health education

### TRANSCRIPT

வணக்கம்,

நான் மருத்துவர் ஸ்ரீராம் நமது, மணக்குள விநாயகர் மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனையில் Blood centre Medical Officer ஆக பணிபுரிகிறேன். ஒவ்வொரு ஆண்டும் அக்டோபர் மாதம் தேசிய தன்னார்வ இரத்ததான மாதமாக கொண்டாடப்படுகிறது. நமது உடலில் உள்ள இரத்தத்தின் அளவு மற்றும் அதன் செயல்பாடு பற்றியும் ஒரு சிறிய உரை.

ஆக்ஸிஜன், குளுகோஸ் மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்களை உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு திசுக்களுக்கும் கொண்டு சேர்க்கும் பணியை செய்கிறது. இரத்தம், திசுக்கள் வெளியிடும் கழிவுகளை சுமந்து சென்று நச்சுக்களை உடலில் சேரவிடாமல் வெளியேற்றவும் உதவுகிறது. விஞ்ஞானம் எவ்வளவு வளர்ச்சி அடைந்த போதும் இரத்தத்தின் வேலைகளை செய்யக்கூடிய திரவத்தை இதுவரை கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை.

யாருக்கு இரத்தம் தேவை?

உலகம் முழுவதும், ஒவ்வொரு இரண்டு நொடிகளுக்கும், ஒருவருக்கு இரத்தம் தேவைப்படுகிறது. விபத்துகளில் சிக்கியவர்களுக்கு இரத்தம் அவசரமாகவும் அவசியமாகவும் தேவைப்படும். விபத்தில் மனிதர்கள் உயிர் இழப்பதற்கு முக்கிய காரணம் இரத்த சேதமாகும் உடனடியாக இந்த இழப்பை சரிசெய்வதான் மூலம் உயிர்காக்கப்படும்.

அறுவை சிகிச்சை செய்யும் போதும், இரத்த இழப்பு ஏற்படும். எனவே புதிய இரத்தம் உட்செலுத்த வேண்டிய அவசியம் ஏற்படும்.

மேலும் பிரசவத்தின் போது ஏற்படும் இரத்த இழப்பு அனிமீயா எனப்படும் இரத்த சோகை நோய்கள்- குறிப்பாக தலசீமியா, இரத்த புற்றுநோய் போன்ற நோய்களுக்கு உயிர்காக்கும் மருந்தாக இரத்தம் தேவைப்படுகிறது.

யார் இரத்த தானம் செய்யலாம்?

1. 18 வயது முதல் 65 வயதுடையவர்கள்.
2. எடை 45 kg மேல்
3. Hemoglobin அளவு 12.5 mg/dl மேல், மற்றும் இரத்த அழுத்தம் சீராக உள்ள ஆண், பெண் இருபாலரும் 3 மாத இடைவெளியில் தாராளமாக இரத்த தானம் செய்யலாம்.

நம் உடலில் சராசரியாக 5 லிட்டர் அளவு இரத்தம் உள்ளது. இதில் இரத்த தானத்தின் போது 350 ml மட்டுமே இரத்தம் எடுக்கப்படும். ஆதுவும் 24 மணி நேரத்திற்குள் மீண்டும் நம் உடலில் ஈடுசெய்யப்படும்.

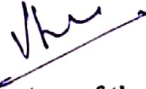
இரத்த தானம் செய்ய 20 நிமிடங்களே ஆகும். இரத்த தானம் செய்தவுடன் வழக்கம்போல் நம் அன்றாட வேலைகளை மேற்கொள்ளலாம்.

இரத்த தானம் செய்வதால் என்ன நன்மை?

1. நம் உடலில் புதிய இரத்த அணுக்கள் உருவாகின்றன.
2. ஒருமுறை இரத்த தானம் செய்வதால் 500 கலோரி அளவு எரிக்கப்படுகிறது.

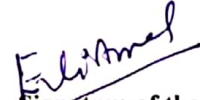
ஒருமுறை பெறப்பட்ட இரத்த சிவப்பணுக்கள், பிளாஸ்மா, தட்டை அணுக்கள், cryoprecipitate என நான்கு விதமாக பிரிக்கப்பட்டு நான்கு உயிர்களை காப்பாற்ற இயலும்.  
18 வயது முதல் இரத்தம் கொடுக்க தொடங்கி 3 மாதத்திற்கு ஒருமுறை என்று 60 வயது வரை இரத்தம் கொடுத்தால் 500 உயிர்களை ஒருவரால் காப்பாற்ற முடியும் என்பதை நினைவில் கொண்டு அனைவரும் இரத்த தானம் செய்வோம் உயிர்களை காப்போம்.

நன்றி.



Signature of the Resource Person

Associate Professor  
Pathology Department  
SMVMCH, Kalitheerthalkuppam,  
Puducherry.



Signature of the HOD

PROFESSOR & HEAD  
DEPARTMENT OF PATHOLOGY  
SMVMC & H  
PUDUCHERRY