

விட்டமின் D பரிசோதனை பற்றிய OHIP கவரேஜ் மாற்றங்களை விளங்கிக் கொள்தல்

அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்

OHIP இன் விட்டமின் D க்கான பரிசோதனை கவரேஜ் யாருக்கெல்லாம் கிடைக்கும்?

குறிப்பிட்ட சில மருத்துவ நிலைகளுள்ளவர்களுக்கு விட்டமின் D பரிசோதனைக்கான செலவுகளை அரசாங்கம் தொடர்ந்து மேற்கொள்ளும். ஆயினும், டிசம்பர் 1, 2010 முதல், பொது மக்களுக்குகான விட்டமின் D பரிசோதனைச் செலவுகள் OHIP ஆல் செய்யப்படமாட்டாது. விட்டமின் D க்கான பரிசோதனை, ஆரோக்கியமுள்ள ஒன்டாரியோ பிரஜைகளுக்குப் பொருத்தமற்றது அல்லது மருத்துவரீதியாக அவசியமற்றது என கிடைக்கக்கூடிய மிகச் சிறந்த மருத்துவச் சான்றுகளின் ஒரு சமீபத்திய மீளாய்வு காட்டுகிறது. ஒரு ஆரோக்கியமான உணவு முறை மற்றும் விட்டமின் D துணை உணவுகள் என்பனவற்றிற்கான கனடாவின் ஆரோக்கிய வழிகாட்டி முறைகளைப் பின்பற்றும்படி ஒன்டாரியோ பிரஜைகளை இந்த மீளாய்வு உற்சாகப்படுத்துகிறது.

எந்த நிலைமைகளுக்காக விட்டமின் D பரிசோதனைக்கான செலவுகள் ஏற்றுக்கொள்ளப்படுகின்றன?

பின்வரும் நிலைமைகளில் ஏதாவது உங்களுக்கு இருந்தால், பரிசோதனைக்கான செலவுகளை OHIP ஏற்றுக்கொள்ளும்: எலும்புத் துளை நோய், எலும்புருக்கி நோய், எலும்பு திரட்சி நலிவு, அகத்துறிஞ்சாமைக்கான கூட்டறிகுறிகள் மற்றும் சிறுநீரகம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்.

விட்டமின் D க்கான வளர்ச் சிதை மாற்றத்தைப் பாதிக்கும் மருந்துகளை உட்கொள்ளும் ஒன்டாரியோ பிரஜைகளுக்கான பரிசோதனைக்கும் OHIP நிதியுதவி செய்யும்.

என்னுடைய விட்டமின் D பரிசோதனைக்கான செலவுகளை OHIP ஏற்றுக்கொள்ளுமா என்பதை நான் எப்படித் தெரிந்துகொள்ள முடியும்?

உங்களுக்கு விட்டமின் டி க்கான பரிசோதனை தேவைப்படுமா, மற்றும் காப்புறுதி செய்யப்பட்ட விட்டமின் D க்கான பரிசோதனைக்கு நீங்கள் தகுதியுள்ளவரா எனபதைத் தீர்மானிப்பதற்கு உங்களுக்கு உடல்நலப் பராமரிப்பளிப்பவரை நீங்கள் சந்திக்கவேண்டும்.

எனக்கு விட்டமின் D க்கான குறைபாடு இருக்கிறது என நான் நினைக்கிறேன்; அதைக் கண்டுபிடிப்பதற்கான பரிசோதனையை நான் செய்யவேண்டுமா?

விட்டமின் D கான துணை உணவுகள் பற்றி உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பளிப்பவருடன் கலந்து பேச வேண்டியது முக்கியம். விட்டமின் D, ஆரோக்கிய உணவுமுறைகள், மற்றும் உங்கள் உணவு முறையுடன் எப்படித் துணை உணவுகளை உட்கொள்வது என்பனவற்றைப் பற்றி ஆலோசனைகள் கொடுப்பதற்கு உங்களுக்கு உடல்நலப் பராமரிப்பளிப்பவர் மிகச் சிறந்த நிலையில் இருக்கிறார்.

என்னுடைய விட்டமின் D இன் அளவு நிலை என்ன என்பது எனக்குத் தெரியாவிட்டால் எவ்வளவு துணை உணவுகளை நான் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும்?

உங்கள் தனிப்பட்ட உடற்பராமரிப்புத் தேவைகளைப் பற்றி உங்களுக்கு உடல்நலப் பராமரிப்பளிப்பவருடன் கலந்து பேசுவது முக்கியம். தகுந்த துணை உணவுகள் மற்றும் உட்கொள்ளவேண்டிய உணவு முறைகள் பற்றித் தீர்மானிப்பதற்கு உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பளிப்பவர் மிகச் சிறந்த நிலையில் இருக்கிறார்.

சாதாரணமான ஆரோக்கியமுள்ள தனி நபர்களுக்கான துணை உணவுகளின் அளவுகள் பற்றிய சிபாரிசுகளை ஹெல்த் கனடா அளிக்கிறது. அத்துடன், ஈட் ரைட் ஒன்டாரியோ என்னும் இணைய தளத்தையும் பொது மக்கள் மற்றும் தொழில் ரீதியான உடல்நலப் பராமரிப்பளிப்பவர்களுக்கு தகவல் அளிக்கும் தகுதி பெற்ற பதிவு செய்யப்பட்ட நல உணவு வல்லுனர் குழு தகவல் மையத்தையும் தொடர்பு கொள்ள நீங்கள் விரும்பலாம்.

எப்படியாயினும் நான் இந்தப் பரிசோதனையை விரும்பினால் என்ன செய்வது?

நீங்கள் கவரேஜுக்குத் தகுதியற்றவராக இருந்தால், உங்களுக்கு உடல்நலப் பராமரிப்பளிப்பவர் உங்களுக்காக அதற்கான உத்தரவைக் கொடுக்கலாம். ஆனால் பரிசோதனைக்கான செலவுக்கு நீங்கள் தான் பொறுப்பாளியாக வேண்டும்.

எனது விட்டமின் D க்கான அளவை அதிகரிக்கச் செய்ய நான் என்ன செய்யலாம்?

இதற்காக, ஹெல்த் கனடா இலகுவாகப் பின்பற்றக்கூடிய அநேக சிபாரிசுகளைச் செய்திருக்கிறது.

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/vitamin/vita-d-eng.php> இலிருக்கும் **ஹெல்த் கனடாவின்** இணையதளத்தின், **கனடா ஃபுட் கைட்** மற்றும் **விற்றமின் D துணை உணவுகள்** என்ற பக்கத்தைப் பார்க்கவும். <http://www.eatrightontario.ca/en/ViewDocument.aspx?id=218> இல் இருக்கும் **ஈட் றைட் ஒன்டாரியோவின்** இணையதளத்தையும் நீங்கள் பார்க்கலாம்.

ஒவ்வொருவரும் விட்டமின் D க்கான பரிசோதனையைச் செய்யும் அளவுக்கு காப்புறுதி வழங்குவதை முக்கியமானதாக ஏன் ஒன்டாரியோ கருதவில்லை?

பொது மக்களுக்கு விட்டமின் D பரிசோதனைக்கான தேவை மருத்துவச் சான்றினால் ஆதரிக்கப்படவில்லை என ஒன்டாரியோ உடல்நல தொழில் நுட்ப ஆலோசனை சபையினால் நடத்தப்பட்ட விஞ்ஞான அத்தாட்சிகளின் ஒரு மீளாய்வு தீர்மானித்திருக்கிறது. மருத்துவரீதியாக இன்றியமையாததும் கிடைக்கக்கூடிய மிகச் சிறந்த மருத்துவச் சான்றின் அடிப்படையில் நோயாளிகளுக்குப் பயனளிக்கக்கூடியதுமான செயற்பாடுகளில் முதலீடு செய்வதை உறுதிப்படுத்துவதற்காக நாங்கள் உழைக்கிறோம்.