

விட்டமின் D பரிசோதனை பற்றிய OHIP கவரேஜ் மாற்றங்களை விளங்கிக் கொள்தல்

நோயாளிகளுக்கான விவரப்பத்திரம்

டிசம்பர் 1, 2010 முதல், ஒன்டாரியோ உடல்நல மருத்துவக் காப்புறுதித் திட்டம் (OHIP) பின்வரும் நிலைமைகள் உள்ளவர்களுக்கு மாத்திரம் விட்டமின் D பரிசோதனைக்கான செலவுகளை மேற்கொள்ளும்:

- எலும்புத் துளை நோய் மற்றும் எலும்பு திரட்சி நலிவு
- எலும்புருக்கி நோய்
- அகத்துறிஞ்சாமைக்கான கூட்டறிகுறிகள்
- சிறுநீரகம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்.
- விட்டமின் D வளர்சிதை மாற்றத்தைப் பாதிக்கும் மருந்துகளை உட்கொள்ளும் நோயாளிகள்

ஆரோக்கியமுள்ள பெரியவர்கள் மற்றும் பிள்ளைகளுக்கு, விட்டமின் D பரிசோதனை மருத்துவ ரீதியாக அவசியமற்றது. அவர்கள் உணவு முறைகள் மற்றும் விட்டமின் D துணை உணவுகளைக் குறித்து *ஹெல்த் கனடாவின்* பரிந்துரைகளைப் பின்பற்றவேண்டும் என கிடைக்கக்கூடிய மிகச் சிறந்த மருத்துவ சான்றின் ஒரு மீளாய்வு காண்பிக்கிறது.

உணவு முறை மற்றும் துணை உணவுகள்

கனடாவின் உணவு வழிகாட்டியின் உதவியுடன் நல் உணவு உண்ணுதல் என்பதிலுள்ள அறிவுரைகளை கனடா நாட்டினர் பின்பற்றவேண்டுமென *ஹெல்த் கனடா* பரிந்துரைக்கிறது.

உணவு முறை

- இரண்டு வயதுக்கு மேற்பட்ட எல்லாக் கனடா நாட்டுப் பிரஜைகளும் போதியளவு விட்டமின் D யைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காக, ஒவ்வொரு நாளும் 500 மிலி (இரண்டு கோப்பைகள்) பால் அல்லது வலுவூட்டப்பட்ட சோயா பானங்களை அருந்துகிறார்கள். இரண்டு கோப்பைப் பால் 200 சர்வதேச அலகுகள் (IU) கொண்ட விட்டமின் D யைக் கொடுக்கும். இந்த அளவு சாதாரண ஆரோக்கியமுடைய 1-50 வயதினருக்கு போதுமானது.

- விட்டமின் D போஷாக்கு நிறைந்த வேறு உணவுகள் கொழுப்புள்ள மீன், முட்டை மஞ்சட் கரு, மீன் ஈரல் எண்ணை, மற்றும் சில வகையான காளான்கள் என்பனவற்றை உட்படுத்தும்.

சப்ளிமென்டுகளை உட்கொள்ளுதல்

- துணை உணவு தேவைப்பட்டால், இரண்டு முதல் ஐம்பது வயதுக்குட்பட்ட தனி நபர்கள் ஒரு நாளுக்கு 200 IU உள்ள விட்டமின் D துணை உணவு வீதம் உட்கொள்ளும்படி ஹெல்த் கனடா பரிந்துரை செய்கிறது.
- கனடாவின் உணவு வழிகாட்டியைப் பின்பற்றுவதுடன் மேலதிகமாக, 50 வயதுக்கு மேற்பட்ட ஒவ்வொருவரும் ஒரு தினசரி 400 IU விட்டமின் D துணை உணவை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். உணவு வழிகாட்டியினால் பரிந்துரை செய்யப்படும் உணவில் காணப்படும் விட்டமின் D இன் அளவு, 50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களின் எலும்பு முறியும் ஆபத்தைக் குறைப்பதற்கு உட்கொள்ளவேண்டிய அத்தியாவசிய அளவைப் பூர்த்தி செய்யப் போதுமானதல்ல.

ஒவ்வொருவரின் ஆரோக்கிய சூழ்நிலைமைகளும் தனித்தன்மை வாய்ந்தவை. எனவே விட்டமின் D பரிசோதனை மற்றும் துணை உணவுக்கான தேவைக்கு உங்கள் மருத்துவப் பராமரிப்பளிப்பவருடன் கலந்து பேசுவது முக்கியம்.

கனடாவின் உணவு வழிகாட்டி மற்றும் விட்டமின் D துணை உணவு பற்றி மேலதிக தகவல்களுக்கு www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/vitamin/vita-d-eng.php இலுள்ள ஹெல்த் கனடாவின் இணையதளத்தைப் பார்க்கவும்.

அல்லது <http://www.eatrightontario.ca/en/ViewDocument.aspx?id=218> இலுள்ள ஈட் றைட் ஒன்டாரியோ வின் இணையதளத்தைப் பார்க்கவும்.

சான்று

ஜூன் 2010 இல், ஒன்டாரியோ உடல்நல தொழில் நுட்ப ஆலோசனைக் குழு (OHTAC) தற்போதய மருத்துவச் சான்றின் ஒரு மீள்பார்வையின் அடிப்படையில், விட்டமின் D பரிசோதனையைப் பற்றிய பரிந்துரைகளைச் செய்தது. விட்டமின் D பரிசோதனையின் வழக்கமான உபயோகத்தை நியாயப்படுத்த முடியாது என OHTAC கண்டுபிடித்திருக்கிறது. அத்துடன், ஆரோக்கியமான கனடாப் பிரஜைகள் தினமும் உட்கொள்ளவேண்டிய விட்டமின் D இன் போதுமான அளவு பற்றி ஹெல்த் கனடா பரிந்துரைகள் செய்திருப்பதையும் கவனத்தில் எடுத்திருக்கிறது.

ஒன்டாரியோ உடல்நல தொழில் நுட்ப ஆலோசனைக் குழு என்பது, உடல்நலப் பராமரிப்புத் தொகுதி, ஒன்டாரியோ சுகாதார அமைச்சு மற்றும் நீண்ட-காலப் பராமரிப்பு என்பனவற்றிற்கு ஒன்டாரியோவுக்கான மிகச் சிறந்த உடல்நலத் தொழில் நுட்பங்கள் பற்றிய பரிந்துரைகள் செய்வதில் இலகுவில் கிடைக்கக்கூடிய நிபுணத்துவக் குழு ஆகும்.

விட்டமின் D பற்றிய உண்மைகள்

- 2004 முதல், விட்டமின் D பரிசோதனை தோராயமாக 2,500 சத வீதம் அதிகரித்திருக்கிறது.
- 2004 இல் 29,000 பரிசோதனைகள் செயற்படுத்தப்பட்டுள்ளன. 2009 இல் 700,000 க்கு மேலான பரிசோதனைகள் செயற்படுத்தப்பட்டுள்ளன.
- கனடா நாட்டைச் சேர்ந்த பெரியவர்கள் மற்றும் பிள்ளைகளில் ஏறக்குறைய ஐந்து சத வீதமானவர்கள் மாத்திரம், பரிந்துரைக்கப்பட்ட சாதாரண வீச்செல்லையின் அடிப்படையில், விட்டமின் D குறைபாடுள்ளவர்களாயிருக்கின்றனர் என ஒன்டாரியோ உடல்நல தொழில் நுட்ப ஆலோசனைக் குழு கண்டுபிடித்திருக்கிறது.
- அடர்நிறத் தோல் நிறமியுடைய தனிப்பட்ட நபர்கள் மற்றும் வட பகுதியில் வசிப்பவர்கள் விட்டமின் D அளவில் குறைவுபடும் மிக அதிக ஆபத்தில் இருக்கிறார்கள். ஆனாலும், இது மாத்திரமே விட்டமின் D பரிசோதனைக்கு ஒரு அடிப்படையாக அமையாது. ஆரோக்கியமான உணவு முறை மற்றும் துணை உணவுகள் மூலமாகப் போதியளவு விட்டமின் D யைப் பெற்றுக்கொள்வதை இந்த மக்கள் உறுதி செய்துகொள்ளவேண்டிய ஒரு பெரும் தேவை இருக்கிறது என்பதை இது சுட்டிக் காட்டுகிறது.

உடல் நலப் பராமரிப்பின் தரம் மற்றும் பெறுமதி

கிடைக்கக்கூடிய மிகச் சிறந்த மருத்துவச் சான்றினால் ஆதரிக்கப்படும் சேவைகளுக்கு நிதி உதவி செய்வதன் மூலம் உடல்நலப் பராமரிப்பின் தரம் மற்றும் பெறுமதியை முன்னேற்றுவதற்கான ஒரு திட்டத்தை ஒன்டாரியோ வைத்திருக்கிறது. மருத்துவச் சான்ற உபயோகித்து நோயாளிகளைப் பராமரித்தல் பற்றிய தீர்மானங்களை எடுப்பதன்மூலம், எங்கள் மூல வளங்களை முடிந்தளவு மிகச் சிறந்த வகையில் உபயோகிக்கின்றோம். விட்டமின் D பரிசோதனையில் ஏற்படுத்தப்பட்ட மாற்றம் இந்த அணுகுமுறையைப் பிரதிபலிக்கிறது. மருத்துவ ரீதியாக அவசியமற்ற பரிசோதனைகள் மற்றும் செயற்பாடுகளுக்கு உடல்நலத் தொகுதியால் தொடர்ந்து பணம் கொடுக்கமுடியாது.

உலகம் முழுவதிலும் இருக்கும் நாடுகள் உடல்நலப் பராமரிப்புத் தரம் மற்றும் பெறுமதியை வலியுறுத்துவதற்காக தங்கள் கவனத்தை ஒருமுகப்படுத்துகிறார்கள் . ஒன்டாரியோவும் இதற்கு விதிவிலக்கானதல்ல. உடல்நலப் பராமரிப்புக்கான செலவுகள், தொடர்ந்து ஆதரவளிக்க முடியாது எனப் பயமுறுத்தும் வீதத்தில் அதிகரித்துக்கொண்டே போவதை நாங்கள் அறிவோம். ஒன்டாரியோப் பிரஜைகளை நாளைக்கு பராமரிக்கத் தேவையான மூல வளங்கள் எங்கள் உடல் நலப் பராமரிப்புத் தொகுதியிடம் இருப்பதை நாங்கள் நிச்சயப்படுத்திக்கொள்ள விரும்பினால் , அந்த மூலவளங்களை இன்றைக்கே மேம்பட்ட முறையில் உபயோகிக்கத் தொடங்கவேண்டும். மருத்துவரீதியாகத் தேவையற்ற பரிசோதனைகளை செய்யும்படி கேட்பது, வேறு எங்காவது தேவைப்படும் மட்டுப்படுத்தப்பட்ட மூலவளங்களைத் தகுதியற்ற முறையில் உபயோகப்படுத்துவதை அர்த்தப்படுத்தும். பொது மக்கள் வழக்கமான விட்டமின் D க்கான பரிசோதனைச் செய்வது மருத்துவரீதியாகத் தேவையற்றது என கிடைக்கக்கூடிய மிகச் சிறந்த சான்றுகள் தெளிவாகச் சுட்டிக்காட்டுகின்றன. அந்தச் சான்றின்படி செயல்பட்டு, அது போன்ற பரிசோதனைகளுக்கு நிதி உதவி செய்வதை ஒன்டாரியோ அரசாங்கம் நிறுத்தி வைத்து, அந்த மூலவளங்களை ஒன்டாரியோ பிரஜைகளுக்கு நிஜமாகவே நன்மையளிக்கும் விதங்களில் உபயோகிக்கும்.

மேலதிக தகவல்களுக்கு

www.health.gov.on.ca/en/public/programs/ohip/changes/vitamin_d.aspx என்ற

இணையதளத்தைப் பார்க்கவும்.