

# கஞ்சா மற்றும் சிபிடி வலிக்கு

கஞ்சா மற்றும் சிபிடி ஆகியவை தசை மற்றும் எலும்பு வலிக்கு அதிக அளவில் கேட்கப்படுகின்றன; சான்றுகள் மற்றும் ஒழுங்குமுறைகள் இன்னும் உருவாகி வருகின்றன.

Kieran Hirpara © ① ② ③ ④ 4.0



இந்தப் பக்கம் இயந்திரத்தால் மொழிபெயர்க்கப்பட்டது; இன்னும் மருத்துவரால் சரிபார்க்கப்படவில்லை. **ஆங்கிலப் பதிப்பே** அதிகாரப்பூர்வமானது.

## அது என்ன

கன்னாபிடியோல் (CBD) என்பது கஞ்சாவில் காணப்படும் ஒரு மனநோய் அல்லாத கலவை ஆகும். இது பெரும்பாலும் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு ஒரு மல்டிமோடல் வலி மேலாண்மை திட்டத்தின் ஒரு பகுதியாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. எடுத்துக்காட்டாக, ஆர்த்ரோஸ்கோபிக் ரோட்டேட்டர் கஃப் பழுதுபார்ப்பு குறித்த ஆய்வுகள், சிபிடி பயன்படுத்துவது நோயாளியால் அறிவிக்கப்பட்ட முடிவுகளில் பற்றாக்குறைகளை ஏற்படுத்தாது அல்லது பிளாசிபோவுடன் ஒப்பிடும்போது ஒரு வருட பின்தொடர்தலில் செயல்பாட்டு மீட்பை ஏற்படுத்தாது என்பதைக் காட்டுகிறது. இந்த வகை அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உடனடி காலத்தில் வலியைக் குறைப்பதற்கான வாக்குறுதியையும் வாய்வழியாக உறிஞ்சப்பட்ட சிபிடி காட்டுகிறது.

நாளப்பட்ட தசை, எலும்பு அல்லது நரம்பியல் வலிக்கு மருத்துவ கஞ்சாவை நீங்கள் பரிசீலிக்கலாம். புற நரம்பியல் என்பது வலி, மயக்கம் அல்லது நமைச்சலை ஏற்படுத்தும் நரம்பு சேதம் ஆகும். இந்த நிலைக்கு சிகிச்சையளிக்க கஞ்சா அடிப்படையிலான மருந்துகள் பொருந்தும். முதுகுவலி நோயாளிகள் மருத்துவ கஞ்சா அவர்களின் வலியில் பாதிக்கும் மேற்பட்டவர்களை சிகிச்சையளிக்க முடியும் என்று மதிப்பிடுகின்றனர். முதுகுவலி கொண்ட மூன்று நோயாளிகளில் ஒருவர் ஏற்கனவே மருத்துவ கஞ்சாவைப் பயன்படுத்துகிறார். கூடுதலாக, இந்த நோயாளிகளில் 79% கஞ்சா ஓபியாய்டு பயன்பாட்டைக் குறைக்க முடியும் என்று நம்புகிறார்கள்.

கை மற்றும் மேல்-இறுதி புகார்களைக் கொண்ட நோயாளிகளிடையே மருத்துவ கஞ்சா மீதான ஆர்வம் அதிகமாக உள்ளது. இந்த குழுவில் உள்ள பெரும்பாலான நோயாளிகள் மருத்துவ கஞ்சாவைப் பயன்படுத்துவதைக் கருத்தில் கொள்வார்கள் (80.9%). பொதுவான எலும்பியல் நிலைமைகளுக்கு இது ஒரு பாதுகாப்பான சிகிச்சை விருப்பமாக அவர்கள்

கருதுகின்றனர். கட்டைவிரல் அடிப்படை மூட்டு ஆஸ்டியோஆர்ட்டிரைடிஸ் நோயாளிகளில் ஏராளமானோர் வாய்வழி அல்லது உள்ளூர் சூத்திரங்களை சோதிப்பதில் ஆர்வமாக இருப்பார்கள். இருப்பினும், பல நோயாளிகளுக்கு பயன்படுத்த ஒரு முக்கிய தடையாக செலவு அடையாளம் காணப்படுகிறது.

எலும்பியல் விளையாட்டு மருத்துவ சமூகத்தில் கணக்கெடுப்பு பதிலளித்தவர்களில் பெரும்பாலோர் சிபிடிக்கு அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய மற்றும் நாள்பட்ட வலி நிர்வாகத்தில் பங்கு இருப்பதாக நம்புகிறார்கள் என்றாலும், கை மற்றும் மேல் முனை நிலைமைகளுக்கான உறுதியான முடிவுகள் தொடர்ச்சியான விசாரணை தேவை. வழக்கமான கஞ்சா பயன்பாடு மொத்த மூட்டு ஆர்த்தோபிளாஸ்டியில் அதிகரித்த ஓபியாய்டு பயன்பாட்டுடன் தொடர்புடையதாக இருக்கலாம். ஆவணப்படுத்தப்பட்ட கஞ்சா சார்பு உள்ள நோயாளிகள் கை மற்றும் மணிக்கட்டு மென்மையான திசு அறுவை சிகிச்சைகளுக்குப் பிறகு காய சிக்கல்களை உருவாக்குவதற்கான அதிக வாய்ப்புகளை நிரூபித்தனர். இந்த காரணிகளை எடைபோட உங்கள் மருத்துவர் உங்களுக்கு உதவ முடியும்.

## அது வேலை செய்கிறதா?

சில நடைமுறைகளுக்கு, கஞ்சா பொருட்கள் நம்பிக்கைக்குரியவை. மற்றவர்களுக்கு, அவை தெளிவான நன்மையை வழங்காது அல்லது சிக்கல்களை கூட ஏற்படுத்தக்கூடும்.

நீங்கள் ஆர்த்தோஸ்கோபிக் ரோட்டேட்டர் கஃப் பழுதுபார்ப்பில் இருந்தால், கன்னாபிடீயோல் (சிபிடி) பயன்படுத்துவது பாதுகாப்பானது என்று சமீபத்திய சான்றுகள் தெரிவிக்கின்றன. இது உங்கள் நோயாளியின் அறிக்கையிடப்பட்ட முடிவுகளில் எந்தவொரு பற்றாக்குறையையும் அல்லது பிளாசிபோவுடன் ஒப்பிடும்போது 1 ஆண்டு பின்தொடர்தலில் செயல்பாட்டு மீட்பையும் ஏற்படுத்தாது. உண்மையில், வாய்வழியாக உறிஞ்சப்பட்ட சிபிடி இந்த அறுவை சிகிச்சையைத் தொடர்ந்து உடனடியாக அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு வலியைக் குறைப்பதில் குறிப்பிடத்தக்க வாக்குறுதியைக் காட்டுகிறது. உங்கள் மருத்துவர் நீண்ட கால தீங்கு விளைவிக்காமல் உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய மல்டிமோடல் வலி மேலாண்மை திட்டத்தில் சேர்ப்பதைக் கருத்தில் கொள்ளலாம்.

இருப்பினும், மற்ற நிலைமைகளுக்கு ஆதாரங்கள் கலக்கப்பட்டுள்ளன. அதிர்ச்சி தரும் மூட்டுப் பிளெக்ஸஸ் காயங்கள் உள்ள நோயாளிகளுக்கு, கஞ்சா அடிப்படையிலான மருந்து மருந்துடன் ஒப்பிடும்போது வலி அல்லது தூக்கத்தின் தரத்தில் மருத்துவ முன்னேற்றத்தை வழங்கவில்லை. இந்த வகை நரம்பு காயம் தொடர்பாக நிலையான மருந்து சிகிச்சைக்கு கூடுதலாக இதைப் பயன்படுத்துவதில் மருத்துவ ரீதியாக குறிப்பிடத்தக்க நன்மை இல்லை.

உங்கள் எதிர்பார்ப்புகள் கூட்டு மாற்றுகள் தொடர்பாக யதார்த்தமாக இருக்க வேண்டும். வழக்கமான கஞ்சா பயன்பாடு மொத்த கூட்டு ஆர்த்தோபிளாஸ்டி சூழலில் அதிகரித்த ஓபியாய்டு பயன்பாட்டுடன் தொடர்புடையதாக இருக்கலாம். மொத்த கூட்டு ஆர்த்தோபிளாஸ்டிக்குப் பிறகு கஞ்சா பயன்பாடு அதிகரித்த அபாயங்களுடன் தொடர்புடையது. முதன்மை மொத்த முழங்கால் ஆர்த்தோபிளாஸ்டிக்குப் பிறகு ஓபியாய்டு உட்கொள்ளலை ஒரு செயற்கை வடிவம் கன்னாபினாய்டு (THC) கட்டுப்படுத்துவதாகத் தெரியவில்லை என்றாலும், தாக்கத்தை முழுமையாகப் புரிந்துகொள்ள உயர் மட்ட

ஆய்வுகள் தேவை. இந்த சங்கங்களின் அடிப்படையில் தற்போது எந்த குறிப்பிட்ட வழிகாட்டுதலையும் பரிந்துரைக்க முடியாது.

பல நோயாளிகள் அதன் திறனை நம்புகிறார்கள். நோயாளிகள் மருத்துவ கஞ்சா அவர்களின் முதுகெலும்பு வலியில் பாதிக்கும் மேற்பட்டவர்களுக்கு சிகிச்சையளிக்க முடியும் என்று மதிப்பிட்டுள்ளனர். முதுகெலும்பு வலி கொண்ட மூன்று நோயாளிகளில் ஒருவர் ஏற்கனவே மருத்துவ கஞ்சாவைப் பயன்படுத்துகிறார். முதுகெலும்பு வலி கொண்ட நோயாளிகளில் எழுபத்தொன்பது சதவீதம் பேர் கஞ்சா ஓபியாய்டு பயன்பாட்டைக் குறைக்க முடியும் என்று நம்புகிறார்கள். கை மற்றும் மேல்-இறுதி பராமரிப்பில், பெரும்பாலான நோயாளிகள் மருத்துவ கஞ்சாவைப் பயன்படுத்துவதைக் கருத்தில் கொள்வார்கள், மேலும் கட்டைவிரல் அடிப்படை மூட்டு ஆஸ்டியோஅர்த்திரிடிஸ் நோயாளிகளில் ஏராளமானோர் அதை சோதிப்பதில் ஆர்வமாக இருப்பார்கள்.

இந்த ஆர்வம் இருந்தபோதிலும், கை மற்றும் மேல்-இறுதி புகார்களை முன்வைக்கும் நோயாளிகளிடையே மருத்துவ கஞ்சா பயன்பாட்டிற்கு செலவு ஒரு முக்கிய தடையாக அடையாளம் காணப்பட்டுள்ளது. இது உங்கள் மீட்பு திட்டத்தின் பாதுகாப்பான மற்றும் பொருத்தமான பகுதியாக இருக்கிறதா என்பதை தீர்மானிக்க இந்த கலவையான முடிவுகளை உங்கள் மருத்துவருடன் வெளிப்படையாக விவாதிக்க வேண்டும்.

## அது உங்களுக்கு சரியானதா?

பல நோயாளிகள் கஞ்சா குறிப்பிட்ட வலி வகைகளுக்கு உதவியாக இருப்பதைக் காண்கிறார்கள். உங்கள் கால்களில் நரம்பு வலி அல்லது உங்கள் கட்டைவிரல் மூட்டுவில் உடைந்துபோகும் கீல்வாதம் இருந்தால் இது ஒரு நல்ல தேர்வாக இருக்கலாம். முதுகெலும்பு வலி கொண்ட பெரும்பாலான மக்கள் இது உதவக்கூடும் என்று நம்புகிறார்கள், பலர் ஏற்கனவே அதைப் பயன்படுத்துகின்றனர். உண்மையில், முதுகெலும்பு வலி கொண்ட நோயாளிகளில் 79% பேர் ஓபியாய்டு வலி நிவாரணி மருந்துகளின் தேவையைக் குறைக்க முடியும் என்று நினைக்கிறார்கள். உங்களுக்கு கை அல்லது மேல் கை பிரச்சினைகள் இருந்தால், உங்களைப் போன்ற நோயாளிகளில் 80.9% பேர் மருத்துவ கஞ்சாவை முயற்சிப்பதைக் கருத்தில் கொள்வார்கள். இந்த பொதுவான பிரச்சினைகளுக்கு இது ஒரு பாதுகாப்பான தேர்வாக பெரும்பாலோர் கருதுகின்றனர்.

இடுப்பு அல்லது முழங்கால் மாற்றத்திற்குப் பிறகு கஞ்சாவைப் பயன்படுத்துவது உங்கள் இறுதி முடிவுகளை மாற்றுவதாகத் தெரியவில்லை. இருப்பினும், இந்த அறுவை சிகிச்சைகளுக்குப் பிறகு வழக்கமான பயன்பாடு அதிக ஓபியாய்டுகளை எடுத்துக்கொள்ள வழிவகுக்கும். இதனால்தான் உங்கள் மருத்துவர் பெரிய மூட்டு அறுவை சிகிச்சையின் போது அதைப் பயன்படுத்துவது குறித்து எளிய ஆலோசனையை வழங்க முடியாது. இந்த நடைமுறைகளுக்கு தெளிவான பரிந்துரைகளை வழங்க கூடுதல் ஆராய்ச்சி தேவைப்படுகிறது.

இந்த சிகிச்சையை கருத்தில் கொள்ளும் பல நோயாளிகளுக்கு செலவு ஒரு முக்கிய தடையாகும். இருப்பிடம் மற்றும் சட்டத்தால் கிடைக்கும் தன்மை மாறுபடுகிறது. குறிப்பாக மூட்டு மாற்றுகளுக்கு, இது உங்கள் மருத்துவருடன் பகிரப்பட்ட முடிவாக இருக்க வேண்டும். அபாயங்கள் மற்றும் செலவுகளுக்கு எதிராக சாத்தியமான நன்மைகளை எடைபோட

அவர்கள் உங்களுக்கு உதவ முடியும். சுழற்சி மஞ்ச் பழுது போன்ற சிறிய அறுவை சிகிச்சைகளுக்கு, கன்னாபிட்யோல் (சிபிடி) பாதுகாப்பானதாகத் தோன்றுகிறது, மேலும் ஒரு வருடத்தில் உங்கள் மீட்புக்கு தீங்கு விளைவிக்காது. எந்தவொரு புதிய சிகிச்சையையும் தொடங்குவதற்கு முன்பு எப்போதும் உங்கள் பராமரிப்புக் குழுவுடன் பேசுங்கள்.

## முடிவுக்கு வருவது

ரோட்டேட்டர் கஃப்ட் பழுதுபார்ப்புக்குப் பிறகு உங்கள் வலி திட்டத்தின் ஒரு பகுதியாக கன்னாபிட்யோலை (சிபிடி) கருத்தில் கொள்ளலாம். இது நீண்ட கால தீங்கைக் காட்டாது, உடனடி வலிக்கு உதவக்கூடும். முதுகெலும்பு அல்லது கை வலிக்கு, பல நோயாளிகள் அறிகுறிகளை நிர்வகிக்க அல்லது ஓபியாய்டுகளைக் குறைக்க இதைப் பயன்படுத்துகின்றனர். இருப்பினும், வழக்கமான கஞ்சா பயன்பாடு மூட்டு மாற்றத்திற்குப் பிறகு ஓபியாய்டு தேவைகளை அதிகரிக்கக்கூடும். உங்கள் மருத்துவர் பாதுகாப்பு, செலவு மற்றும் உங்கள் குறிப்பிட்ட நடைமுறைக்கு இது பொருந்துமா என்பதைப் பற்றி உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார்.