

# அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் வலி மற்றும் ஓபியாய்டுகளை நிர்வகித்தல்

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் நல்ல வலி நிவாரணம் பல நடவடிக்கைகளை ஒருங்கிணைக்கிறது, வலுவான ஓபியாய்டுகளை குறுகிய காலமாக வைத்திருப்பது சார்புநிலையைத் தவிர்க்கிறது.

Kieran Hirpara © 2024



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

## அது என்ன

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு வலி மற்றும் ஓபியாய்டுகளை நிர்வகிப்பது என்பது குறைந்த அளவிலான வலி மருந்தைப் பயன்படுத்தி உங்களை வசதியாக வைத்திருக்க ஒரு திட்டமாகும். உங்கள் மருத்துவர் ஒருங்கிணைந்து செயல்படும் மருந்துகள் மற்றும் நுட்பங்களின் கலவையை பயன்படுத்துகிறார். இந்த அணுகுமுறை மல்டிமோடல் அனல்ஜீசியா என்று அழைக்கப்படுகிறது. இதில் ஓபியாய்டு அல்லாத மருந்துகள், உள்ளூர் மயக்க ஊசிகள் மற்றும் சில நேரங்களில் உங்கள் உடல் குணமடைய உதவும் சாதனங்கள் அடங்கும். நோக்கம் உங்கள் வலி அளவைக் குறைத்து, ஆரம்பத்தில் இருந்தே ஓபியாய்டுகளின் தேவையைக் குறைப்பதாகும்.

கூட்டு அல்லது முதுகெலும்பு அறுவை சிகிச்சைக்கு உட்படுத்தப்பட்ட அனைவருக்கும் இந்த திட்டம் முக்கியமானது. உங்களுக்கு ஃபைப்ரோமியால்ஜியா இருந்தால் அல்லது உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்னர் ஓபியாய்டுகளை எடுத்துக் கொண்டால் இது மிகவும் உதவியாக இருக்கும். இடுப்பு மூட்டுத்தோற்றத்திற்குப் பிறகு ஒரு வருடம் வரை ஃபைப்ரோமியால்ஜியா நோயாளிகளுக்கு ஓபியாய்டு மருந்துகள் தேவைப்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட கூட்டு அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு 10 முதல் 12 மாதங்கள் வரை ஓபியாய்டுகளை தொடர்ந்து பயன்படுத்தலாம். சுமார் 39% ஆபரேஷனுக்கு முந்தைய ஓபியாய்டு பயனர்கள் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு 10 முதல் 12 மாதங்கள் வரை

தொடர்ந்து பயன்படுத்துகின்றனர். சுமார் 9% அல்லாத பயனர்கள் மட்டுமே தொடர்கிறார்கள். நீண்ட கால சார்புநிலையைத் தடுக்க உங்கள் குறிப்பிட்ட தேவைகளுக்கு உங்கள் மருத்துவர் திட்டத்தை வடிவமைக்கிறார்.

இந்த மூலோபாயம் வெவ்வேறு வழிகளில் வலி சமிக்ஞைகளைத் தடுப்பதன் மூலம் செயல்படுகிறது. சில மருந்துகள் வீக்கம் மற்றும் அழற்சியைக் குறைக்கின்றன. மற்றவை அறுவை சிகிச்சை பகுதியை நேரடியாக மயக்குகின்றன. சில நுட்பங்கள் உங்கள் உடலுக்கு நிவாரணத்தை உணர வேண்டிய ஓபியாய்டின் அளவைக் குறைக்கின்றன. எடுத்துக்காட்டாக, சில மருந்துகள் இடுப்பு அல்லது முழங்கால் மாற்றத்திற்குப் பிறகு ஆரம்ப வலியைக் குறைக்கலாம். மற்றவர்கள் குமட்டல் மற்றும் வாந்திப்பதைக் குறைக்க உதவுகின்றன, இது விரைவாக மீட்க உதவுகிறது. இந்த முறைகளை இணைப்பதன் மூலம், உங்கள் மருத்துவர் ஓபியாய்டுகளை மட்டுமே நம்பாமல் உங்கள் வலியை திறம்பட கட்டுப்படுத்த விரும்புகிறார். இந்த சமநிலையான அணுகுமுறை விரைவாக நகர்ந்து வீட்டிற்குச் செல்ல உதவுகிறது.

## அது வேலை செய்கிறதா?

உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் வலியை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க மருந்துகள் மற்றும் நுட்பங்களின் கலவையைப் பயன்படுத்துவார். இந்த அணுகுமுறை மல்டிமோடல் அனல்ஜீசியா என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது வலுவான வலி நிவாரணி மருந்துகளான ஓபியாய்டுகளின் தேவையைக் குறைப்பதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. வெவ்வேறு வகையான வலி நிவாரணங்களை இணைப்பது ஒரு முறையைப் பயன்படுத்துவதை விட சிறப்பாக செயல்படுகிறது என்று ஆராய்ச்சி காட்டுகிறது. எடுத்துக்காட்டாக, அறுவை சிகிச்சையின் போது உங்களுக்கு ஒரு ஸ்டிராய்டு கொடுப்பது ஆரம்ப வலியைக் குறைக்கும் மற்றும் இடுப்பு மாற்றுதலுக்குப் பிறகு ஓபியாய்டு தேவைகளை குறைக்கும். அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் ஓபியாய்டு அல்லாத வலி மருந்தை உட்கொள்வது வலி மதிப்பெண்கள் மற்றும் ஆர்த்தோஸ்கோபிக் நடைமுறைகளுக்குப் பிறகு ஓபியாய்டு பயன்பாட்டைக் குறைக்க உதவுகிறது.

எவ்வாறாயினும், ஒவ்வொரு சிகிச்சையும் அனைவருக்கும் வேலை செய்யாது. சில ஆய்வுகள் சில நரம்பு வலி மருந்துகள் ஓபியாய்டு பயன்பாட்டை அல்லது இடுப்பு மாற்றுதலுக்குப் பிறகு வலியைக் குறைக்கவில்லை என்பதைக் கண்டறிந்தன. உண்மையில், இதுபோன்ற ஒரு மருந்து உங்கள் மத்திய நரம்பு மண்டலத்தை பாதிக்கும் அதிக பக்க விளைவுகளுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. முழங்கால் மாற்றுதலுக்கான உள்ளூர் வலி ஊசிக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட அமிலத்தைச் சேர்ப்பது போன்ற பிற சிகிச்சைகள், வலியை சற்று குறைத்தன, ஆனால் உங்கள் மீட்பில் உண்மையான வித்தியாசத்தை நீங்கள் கவனிக்க போதுமானதாக இல்லை. இதேபோல், ஒரு புதிய நானோ தொழில்நுட்ப சாதனம் முழங்கால் மாற்றுதலுக்குப் பிறகு ஓபியாய்டு பயன்பாடு மற்றும் குமட்டலைக் குறைக்க உதவியது என்றாலும், உங்கள் வயது அல்லது தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சையில் எத்தனை நங்கூரங்கள் பயன்படுத்தப்பட்டன போன்ற பிற காரணிகள் உங்கள் ஓபியாய்டு தேவைகளை இன்னும் அதிகரிக்கக்கூடும்.

உங்கள் தனிப்பட்ட வரலாறு பெரிதும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. உங்களுக்கு ஃபைப்ரோமியால்ஜியா இருந்தால், இடுப்பு ஆர்த்ரோஸ்கோபியாவுக்குப் பிறகு 90 நாட்களுக்குள் மற்றும் ஒரு வருடத்திற்குள் ஓபியோயிட் பரிந்துரைகளைப் பெறுவதற்கான வாய்ப்புகள் கணிசமாக அதிகம். உங்கள் மறுசீரமைப்பு விகிதங்கள் மற்றவர்களைப் போலவே இருந்தாலும். தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட கூட்டு அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் ஓபியோயிட்களைப் பயன்படுத்திய நோயாளிகளில் சுமார் 39% பேர் 10 முதல் 12 மாதங்களுக்குப் பிறகு அவற்றைப் பயன்படுத்தினர். இதற்கு மாறாக, அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் ஓபியோயிட்களைப் பயன்படுத்தாதவர்களில் 9% மட்டுமே தொடர்ந்து பயன்படுத்தினர். இந்த மருந்துகளுக்கு புதிய நோயாளிகளுக்கு கவலை அளவுகள் ஓபியோயிட் பயன்பாட்டை பாதிக்காது.

நமக்குத் தெரிந்தவற்றிற்கும் வரம்புகள் உள்ளன. டெக்சாமெத்தாசோன் போன்ற மருந்துகள் குறித்த பல ஆய்வுகளில் நிலையான அளவுகள் உள்ளன மற்றும் நீண்ட கால பாதுகாப்பு தரவு இல்லை. சிறந்த அளவைக் கண்டறிந்து நீண்டகால மீட்புக் காலத்தில் பாதுகாப்பைக் கண்காணிக்க கூடுதல் ஆராய்ச்சி தேவை. முழங்கால் மாற்றுவதற்கான அமைதியான மறுவாழ்வு அணுகுமுறை போன்ற சில நெறிமுறைகள், மருத்துவமனையில் தங்கியிருப்பதையும் ஆபத்துக்களைச் சேர்க்காமல் ஓபியாய்டு வெளிப்பாட்டையும் குறைக்கின்றன, மற்ற உத்திகள் மருத்துவ ரீதியாக அர்த்தமுள்ள முன்னேற்றங்களை வழங்காது. உங்கள் பராமரிப்பு குழு இந்த விருப்பங்களை உங்கள் குறிப்பிட்ட தேவைகளுக்கு ஏற்ப வடிவமைக்கும், ஆனால் வலி மேலாண்மை பற்றிய நேர்மையான எதிர்பார்ப்புகள் உங்கள் மீட்புக்கு இன்றியமையாதவை.

## அது உங்களுக்கு சரியானதா?

இந்த அணுகுமுறை பல வலி நிவாரணி மருந்துகளை பெரிதும் நம்பாமல் பெரும்பாலான மக்களுக்கு வலியை நிர்வகிக்க உதவுகிறது. வெவ்வேறு மருந்துகள் மற்றும் சிகிச்சைகளின் கலவையைப் பயன்படுத்துவது மூட்டு மாற்று மற்றும் முதுகெலும்பு நடைமுறைகளுக்கு நன்றாக வேலை செய்கிறது. இது கை மற்றும் கை அறுவை சிகிச்சைகளுக்குப் பிறகு உதவுகிறது. உங்களுக்கு ஃபைப்ரோமியால்ஜியா இருந்தால், இடுப்பு அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு ஒரு வருடம் வரை உங்களுக்கு அதிக வலி மருந்து தேவைப்படலாம். இருப்பினும், மற்றொரு அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படுவதற்கான ஆபத்து மற்றவர்களைப் போலவே உள்ளது.

உங்கள் மருத்துவர் ஆரம்பகால வலியைக் குறைக்க அறுவை சிகிச்சையின் போது சிறப்பு மருந்துகளைப் பயன்படுத்தலாம். அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் வலி மருந்து எடுத்துக்கொள்வதும் உதவக்கூடும். ஆனால் இந்த படிகள் நீண்ட காலத்திற்கு நீங்கள் எப்படி உணருகிறீர்கள் என்பதை மாற்றாது. நீங்கள் ஏற்கனவே ஓபியாய்டுகளை எடுத்துக் கொண்டால், சுழற்சி மஞ்ச் பழுதுபார்க்கப்பட்ட முதல் மூன்று நாட்களுக்கு அவற்றில் அதிகமானவை உங்களுக்குத் தேவைப்படும். அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் ஓபியாய்டுகளை எடுத்துக் கொண்டவர்களில் சுமார் 39% பேர் இன்னும் பத்து முதல் பன்னிரண்டு மாதங்களுக்குப் பிறகு அவற்றைப் பயன்படுத்துகின்றனர். அவற்றைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு ஓபியாய்டுகளை எடுத்துக் கொள்ளாதவர்களில் 9% மட்டுமே.

வயதான பெரியவர்களுக்கு பெரும்பாலும் தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு குறைவான வலி மருந்து தேவைப்படுகிறது. உங்கள் பழுதுபார்ப்பில் பயன்படுத்தப்படும் நங்கூரங்களின் எண்ணிக்கையும் உங்களுக்கு எவ்வளவு மருந்து தேவை என்பதைப் பாதிக்கும். உங்கள் சமூக சூழ்நிலையும் ஒரு பாத்திரத்தை வகிக்கக்கூடும். அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் ஓபியாய்டுகளை உட்கொள்ளும் நபர்கள் பெரும்பாலும் இல்லாதவர்களை விட அதிக வாழ்க்கை சவால்களை எதிர்கொள்கின்றனர்.

இந்த திட்டம் பெரும்பாலான நோயாளிகளுக்கு பாதுகாப்பானது. இது மருத்துவமனையில் நீங்கள் பெறும் வலி நிவாரணி மருந்துகளின் அளவைக் குறைக்கிறது. உங்கள் மேல் முனை எலும்பு முறிவு அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு முதல் மற்றும் இரண்டாவது நாட்களில் மிகப்பெரிய வீழ்ச்சி நிகழ்கிறது. வலி கட்டுப்பாடு பாரம்பரிய முறைகளைப் போலவே நன்றாக இருக்கும். உங்கள் மருத்துவர் இதை உங்கள் தேவைகளுக்கு ஏற்றவாறு வடிவமைப்பார். உங்கள் உடலுக்கும் உங்கள் வாழ்க்கைக்கும் எது சிறந்தது என்பதைப் பற்றி அவர்களுடன் பேசுங்கள்.

## முடிவுக்கு வருவது

அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்னர் ஓபியாய்டுகளை எடுத்துக் கொண்ட நோயாளிகளில் சுமார் 39% பேர் 10 முதல் 12 மாதங்களுக்குப் பிறகு அவற்றைப் பயன்படுத்துகின்றனர். அறுவை சிகிச்சைக்கு முந்தைய உங்கள் பழக்கவழக்கங்களின் முக்கியத்துவத்தை இது எடுத்துக்காட்டுகிறது. பல நுட்பங்கள் உதவுகையில், மிக முக்கியமான படி உங்கள் சொந்த ஓபியாய்டு பயன்பாட்டை அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் நிவர்த்தி செய்வதாகும்.