

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு வலியைக் கட்டுப்படுத்துதல்



அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் ஏற்படும் பெரும்பாலான மேல் உறுப்பு வலிகள் வழக்கமான பாராசெட்டமால் மற்றும் ஒரு அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்து மூலம் நன்கு கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன, தேவைப்பட்டால் முதல் சில நாட்களுக்கு வலுவான மாத்திரைகள் ஒதுக்கப்படுகின்றன.

Kieran Hirpara © 2024 4.0

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

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு சில வலிகள் ஏற்படுவது இயல்பானது மற்றும் எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. வலி மேலாண்மை எதையும் உணரவில்லை; அது வசதியாக உணர வேண்டும் போதுமான தூக்கம், உங்கள் உடற்பயிற்சி செய்ய, மற்றும் மீண்டும் நகர்த்த தொடங்க.

என்ன வலி எதிர்பார்க்க

வலி பொதுவாக அறுவை சிகிச்சை நாளிலும் அதற்கு அடுத்த நாளிலும் மிக மோசமாக இருக்கும். முதல் 12 வாரங்களில் சீராக மேம்படுகிறது. உடற்பயிற்சியால் அவ்வப்போது மட்டுமே அசௌகரியம் ஏற்படும். முதல் வாரத்தில் இரவில் தூங்குவது பொதுவானது; தலையணைகள் பெரும்பாலும் உதவுகின்றன.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சை உள்ளூர் மயக்க மருந்தின் கீழ் செய்யப்பட்டிருந்தால், உங்கள் வழக்கமான வலி நிவாரணி மருந்துகளைத் தொடங்குங்கள் வலி வருவதற்கு முன், வலி வருவதற்குப் பிறகு அல்ல. ஒரு நரம்பு தடுப்பு கீழ் தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சை, மயக்கம் ஒரு வரை ஆகலாம் முழுமையாக குணமடைய ஒரு வாரம் ஆகும், இருப்பினும் இது பொதுவாக 12 நாட்களில் குணமடைகிறது.

நரம்புகள் மீண்டு வரும்போது கூர்மையான, மின்சார அதிர்ச்சி வலிகள் ஏற்படலாம். அசௌகரியமான ஆனால் இயல்பான மற்றும் பொதுவாக ஒரு சில வாரங்களுக்குள் குணமடையும்.

உங்கள் வெளியேற்ற வலி நிவாரணிகள்

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உங்களுக்கு வலி நிவாரணி மருந்துகள் பரிந்துரைக்கப்படும். நீங்கள் மருத்துவமனையிலிருந்து வெளியேறுவதற்கு முன்னர் வழங்கப்படும்; நீங்கள் வெளியேற்றப்பட்டால் மருத்துவமனை மருந்தகம் மூடப்பட்ட பிறகு, உங்களுக்கு ஒரு அதற்கு பதிலாக, சில நேரங்களில் SMS மூலம் உங்கள் தொலைபேசிக்கு அனுப்பப்படும் அச்சிடப்பட்ட டோக்கன் உங்கள் வெளியேற்ற பேக். எந்த மருந்தகம் அதை நிரப்ப முடியும், மருத்துவமனை மருந்தகம் உட்பட.

பரிந்துரை இரண்டு அடுக்குகளைக் கொண்டுள்ளது, அவை வித்தியாசமாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன:

வழக்கமான வலி நிவாரணி மருந்துகள்: வலி உச்சம் அடையும் போது மட்டுமல்லாமல், திட்டமிட்டபடி எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்:

- **பாராசெட்டமால் 1 கிராம்** (இரண்டு ஸ்டாண்டர்ட் மாத்திரைகள்) ஒவ்வொரு 46 மணி நேரத்திற்கும், அதற்கு மேல் இல்லை 24 மணி நேரத்தில் 4 g (எட்டு மாத்திரைகள்)
- **இபுபுரோஃபென் 400 மி. கி.** ஒவ்வொரு 8 மணி நேரத்திற்கும், உணவுடன், நீங்கள் வயிறுப்பு அல்லது சிறுநீரக நோய் போன்ற (உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் உங்களுக்கு எலும்பு குணமடைவது ஒரு கவலையாக இருந்தால்)

**** ஊடுருவும் வலி நிவாரணிகள்: வலி கட்டுப்படுத்தப்படாவிட்டால் மட்டுமே வழக்கமானவர்கள்:****

ஒரு வலுவான வலி நிவாரணி பொதுவாக பரிந்துரைக்கப்படுகிறது tramadol, tapentadol (Palexia) அல்லது oxycodone, மற்றும் சில நேரங்களில் இரண்டு இந்த. நீங்கள் பெறும் துல்லியமாக உங்கள் மயக்க மருத்துவர் பொறுத்தது, எனவே **உங்கள் மருந்து குறிச்சொல்லில் உள்ள வழிமுறைகளைப் பின்பற்றவும்**. வடிவங்கள் நம்முடைய அனைத்து மயக்க மருந்து மருத்துவர்களுக்கும் பொருந்தும்:

- வழக்கமான வலி நிவாரணிகள் பயன்படுத்தப்படாதபோது மட்டுமே ஊடுருவல் மாத்திரைகளைப் பயன்படுத்துங்கள் போதுமானது; அவை அவற்றுக்கு மாற்றாக இல்லை.
- உங்களுக்கு இரண்டு வலி நிவாரணி மருந்துகள் கொடுக்கப்பட்டிருந்தால், மென்மையான ஒன்று; அது போதுமானதாக இல்லை அல்லது நீங்கள் செய்கிறது என்றால் மற்ற மாற உடம்பு சரியில்லை.
- இரவில், படுக்கைக்கு முன் ஒரு ஊடுருவல் மாத்திரை பெரும்பாலும் இரண்டாவது வாரத்தில், பெரும்பாலான நோயாளிகளுக்கு இரவு, இல்லை என்றால்.

- சில நோயாளிகள் கை சிகிச்சைக்கு முன்னர் ஒரு வெற்றிகரமான டோஸிலிருந்து பயனடைகிறார்கள் அல்லது பிசியோதெரபி அமர்வுகள்; உங்கள் சிகிச்சையாளர் இது உங்களுக்கு பொருந்தும் என்றால் முதல் சந்திப்பு.
- வலி நிவாரணி மருந்துகளை இரண்டாவது வாரத்தில் நிறுத்துங்கள். அவை மலச்சிக்கல் மற்றும் தூக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன, மேலும் அவை குறைவான செயல்திறன் கொண்டவையாகின்றன அதிக நேரம் எடுத்துக் கொள்வீர்கள்.

வெளியேற்ற பரிந்துரை வேண்டுமென்றே வரையறுக்கப்பட்டுள்ளது. நீங்கள் அதை நினைத்தால் உங்கள் குணமடைய போதுமானதாக இல்லை என்றால், உங்கள் GP ஐ விரைவில் நீங்கள் வெளியேறும் வரை காத்திருக்க விட வெளியேற்ற.

தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய பக்க விளைவுகள்

- **மலச்சிக்கல்:** டிராமடால், டாபெண்டால் மற்றும் ஆக்ஸிகோடோன் இவை அனைத்தும் ஏற்படுகின்றன. முதல் நாளிலிருந்து நார்ச்சத்துகளை உண்ணவும், நிறைய தண்ணீர் குடிக்கவும். ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறை அல்லது இரண்டு முறை Movicol சாசுடி அதை அமைக்கிறது.
- **குமட்டல்:** ஒரு வலுவான வலி நிவாரணி மருந்து உங்களை நோய்வாய்ப்படுத்தினால், உங்களுக்கு ஒண்டன்செட்ரான் கொடுக்கப்பட்டிருந்தால் குமட்டல் அல்லது வாந்திக்கு ஒரு மாத்திரையை எடுத்துக் கொள்ளவும்.
- **தூக்கம்:** வாகனம் ஓட்டவோ அல்லது முக்கியமான முடிவுகளை எடுக்கவோ கூடாது வலி நிவாரணி மருந்துகளை உட்கொள்வது.

மருந்துகள் அல்லாத உத்திகள்

இவை மாத்திரைகளுடன் வியக்கத்தக்க வகையில் நன்றாக வேலை செய்கின்றன:

- **பனி:** ஒவ்வொரு 15 20 நிமிடங்களுக்கும் காயத்தின் மீது ஒரு பனிப் பையை வைக்கவும் முதல் வாரத்தில் ஒரு மணி நேரம் அல்லது தேவைக்கேற்ப. சருமம்; எப்போதும் ஒரு பையில் அல்லது துணியில் மூடி வைக்கவும் (பார்க்க [வெப்பம் vs பனி](#))
- **உயரம்:** கையை முழங்காலுக்கு மேலே வைத்து, முழங்காலை மேலே வைத்து இதயத்தை விட குறைவான வீக்கம் குறைவான வலியை குறிக்கிறது
- **இயக்கம்:** உங்கள் பரிந்துரைக்கப்பட்ட உடற்பயிற்சிகள் சிறிது வலிக்கின்றன ஆனால் குறைக்கின்றன விறைப்புத்தன்மை, இது ஒரு மூட்டு வலியை ஏற்படுத்துகிறது
- **கவனத்தை திசைதிருப்பல்:** நீங்கள் உண்மையாகவே ரசிக்கும் ஒன்றைப் பார்ப்பது வலியைக் குறைக்கிறது ஆரம்ப நாட்களில் உணர்வு

எப்போது எங்களை அழைக்க வேண்டும்

- முதல் சில நாட்களுக்குப் பிறகு குணமடையாமல் மோசமடைந்து வரும் வலி
- உங்களுக்கு கொடுக்கப்பட்ட மருந்துகளால் கட்டுப்படுத்தப்படாத வலி
- திடீரென வந்த புதிய கடுமையான வலி
- கால் வலி அல்லது வீக்கம் (அரிதாக, ஆனால் இரத்த உறைவுக்கான அறிகுறி)
- மார்பு வலி அல்லது மூச்சுத் திணறல்: அவசர சிகிச்சை பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள்