

நோயாளிகள் மற்றும் குடும்பங்களுக்கான வழிகாட்டி

வலி மேலாண்மை பற்றிய குறிப்புகள்

கண்ணோட்டம்

வலி என்பது காயம் அல்லது நோயுடன் தொடர்புடைய ஒரு விரும்பத்தகாத உணர்ச்சி அனுபவமாகும்.

வலி நிலையானது, துடித்தல், குத்துதல், வலித்தல், கிள்ளுதல் போன்றவை.

வலியில் 2 முக்கிய வகைகள் உள்ளன:

- கடுமையான (திடீர் மற்றும் குறுகிய கால).
- நாள்பட்ட (தொடர்ந்து பொதுவாக 3 மாதங்களுக்கு மேல் நீடிக்கும்).

வயதானவர்கள் நாள்பட்ட வலி நிலைமைகளை வளர்ப்பதற்கான அதிக ஆபத்தில் உள்ளனர். இருப்பினும், வலி வயதானதால் எதிர்பார்க்கப்படும் விளைவு அல்ல.

வலிக்கு சிகிச்சையளிக்கப்படாமலோ அல்லது சிகிச்சை அளிக்கப்படாமலோ இருந்தால், அது மோசமான பசி மற்றும் ஊட்டச்சத்து குறைபாடு, மனச்சோர்வு, பதட்டம், அசையாமை, சமூகத் தனிமை மற்றும் தூக்கக் கலக்கம் போன்ற எதிர்மறையான விளைவுகளுக்கு வழிவகுக்கும். எனவே, வலிக்கான காரணத்தைக் கண்டறிந்து சிகிச்சையளிப்பது அவசியம்.



வலியை ஏற்படுத்துவது எது?

- தீக்காயம்
- ஒரு வெட்டு
- தேன் கொட்டுதல்
- நோய்த்தொற்று
- உடைந்த எலும்பு
- அறுவை சிகிச்சை
- பல் வேலை
- பிரசவம்
- கீல்வாதம்
- கட்டிக்கு அருகில் புற்றுநோய் வலி
- நரம்பியல் (நரம்பு தொடர்பான)
- தசைக்கூட்டு (தசை சுளுக்கு)
- தலைவலி



வயதானவர்களில் வலிக்கான பொதுவான காரணங்கள்

- கீல்வாதம்
- கட்டிக்கு அருகில் புற்றுநோய் வலி
- நரம்பியல் (நரம்பு தொடர்பான)
- தசைக்கூட்டு (தசை சுளுக்கு)
- தலைவலி

வலி மதிப்பெண் விளக்கப்படம்

வலி மதிப்பெண் விளக்கப்படத்தைப் பயன்படுத்தி உங்கள் வலியைக் கண்காணிக்கும்படி கேட்கப்படுவீர்கள். இந்த விளக்கப்படம் 1 முதல் 10 வரையிலான அளவில் அளவிடப்படுகிறது. இதன் மூலம், உங்கள் மருத்துவக் குழு உங்கள் மருந்தை அதற்கேற்ப சரிசெய்யலாம்.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

வலி இல்லை

கற்பனை செய்ய முடியாத மிக மோசமான வலி



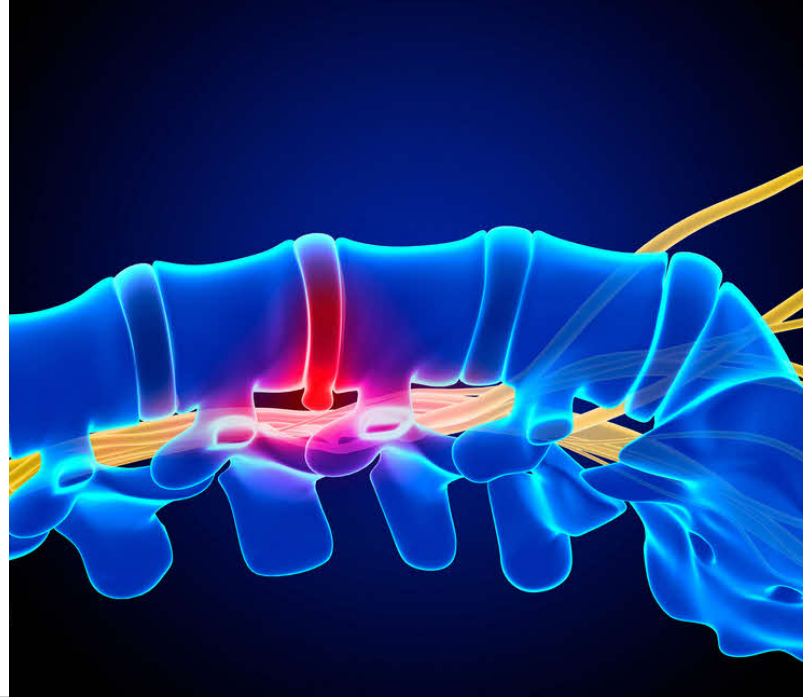
நோய் கண்டறிதல் மற்றும் சிகிச்சை:

1. ஊசி சிகிச்சை

வலியால் ஏற்படுத்தும் வீக்கம், எரிச்சல், தசைப்பிடிப்பு மற்றும் அசாதாரண நரம்பு செயல்பாடு ஆகியவற்றைக் குறைக்கலாம்.

2. நரம்பு தடுப்பு

ஒரு குறிப்பிட்ட உறுப்பு அல்லது உடல் பகுதியில் வலியை ஏற்படுத்தும் நரம்புகளின் குழுவைத் தடுக்கவும்.



3. உடல் மற்றும் நீர்நிலை சிகிச்சை

ஒரு பிசியோதெரபிஸ்ட் உங்களுக்காக வடிவமைக்கப்பட்ட ஒரு உடற்பயிற்சி திட்டத்தை பரிந்துரைக்கலாம், இது உங்கள் வலியைக் குறைக்கும் மற்றும் உங்கள் தினசரி செயல்பாட்டை அதிகரிக்கும்.

4. மின் தூண்டுதல்

டிரான்ஸ்குடேனியஸ் மின் நரம்பு தூண்டுதல் (TENS) ஒரு சிறிய, பேட்டரி மூலம் இயக்கப்படும் சாதனத்தைக் கொண்டுள்ளது, இது தோல் வழியாக நரம்பு இழைகளைத் தூண்டுவதன் மூலம் வலியைக் குறைக்கும்.



5. உளவியல் ஆதரவு

ஒரு விரிவான வலி சிகிச்சை திட்டத்துடன் இணைந்து ஆதரவு மற்றும் ஆலோசனை வலியை நிர்வகிப்பதற்கு பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

6. அறுவை சிகிச்சை

தேவைப்படும்போது உங்கள் மருத்துவர் பரிந்துரைப்பார்.





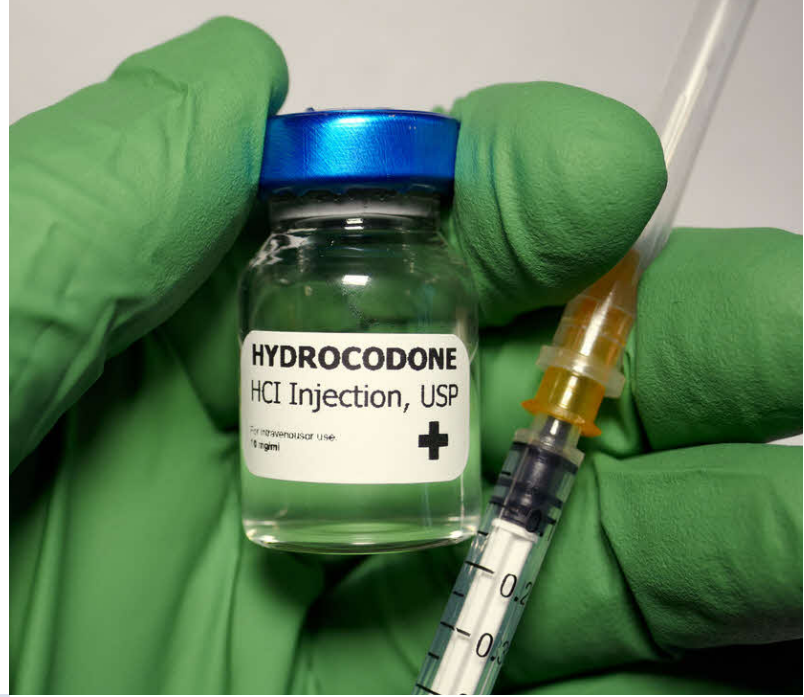
3 வகையான வலி மருந்து

1. எளிமையான வலி நிவாரணி (எ.கா. பாராசிட்டமால், டிராமடோல்)

இது வலிக்கு நரம்புகளின் உணர்திறனைக் குறைப்பதன் மூலமும் வீக்கத்தைக் குறைப்பதன் மூலமும் செயல்படுகிறது. பொதுவாக லேசான மற்றும் மிதமான வலிக்கு கொடுக்கப்படுகிறது. கடுமையான வலிக்கு, அவை ஒபியாய்டுகளுடன் இணைந்து கொடுக்கப்படலாம்.

2. ஒபியாய்டுகள்

முதுகெலும்பு மற்றும் மூளையில் வலி உணர்வைத் தடுப்பதன் மூலம் இவை செயல்படுகின்றன. வாய்வழியாகவோ, நரம்பு வழியாகவோ அல்லது தோல் வழியாகவோ செலுத்தலாம். பொதுவாக மிதமான மற்றும் கடுமையான வலிக்கு வழங்கப்படுகிறது மற்றும் ஒரு மருந்து தேவைப்படுகிறது.



3. மருந்தை மேம்படுத்தும் மருந்துகள்

ஆண்டிபிரஸண்ட்ஸ் மற்றும் ஆன்டிகான்வல்சண்டுகள் போன்ற சில மருந்துகள் வலி நிவாரணி பண்புகளைக் கொண்டுள்ளன மற்றும் குறிப்பிட்ட வகை வலிகளுக்கு சிகிச்சையளிப்பதில் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.



பராமரிப்பு மற்றும் மேலாண்மை

பேசவும்

மூட்டு வலி, முதுகு வலி
அல்லது தலைவலி போன்ற
நாள்பட்ட வலியால் நீங்கள்
பாதிக்கப்பட்டிருந்தால்
உங்கள் மருத்துவரிடம்
தெரிவிக்கவும்.



அங்கீகரித்து புகாரளிக்கவும்

நோயாளிக்கு அறிவாற்றல்
குறைபாடு இருந்தால்,
பராமரிப்பாளர் வலியை மதிப்பீடு
செய்ய வேண்டும்:

- "உங்களுக்கு வலிக்கிறதா?"
போன்ற நேரடியான கேள்விகளைக்
கேட்பது, ஆம்/இல்லை என்று
மட்டுமே பதிலளிக்க வேண்டும்.
அல்லது "உங்கள் வலி எங்கே?"
- அதிகரித்த கிளர்ச்சி,
அமைதியின்மை, நடத்தையில்
மாற்றம், குறைந்த மனநிலை,
முகத்தில் முகம் சுளித்தல் மற்றும்
சமூகத்தில் தனிமைப்படுத்துதல்
போன்ற சொற்கள் அல்லாத
குறிப்புகளைக் கவனித்தல்.



வலி மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்வது

- பரிந்துரைக்கப்பட்ட வலி
நிவாரணிகளை சரியான நேரத்தில்
எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- குளித்தல், உடற்பயிற்சி அல்லது
நடைபயிற்சி போன்ற
செயல்களுக்கு 30 நிமிடங்களுக்கு
முன் வலி நிவாரணிகளை எடுத்துக்
கொள்ளுங்கள்.
- குமட்டல், வாந்தி, மயக்கம்,
மலச்சிக்கல் அல்லது குழப்பம்
போன்ற மருந்துகளின் பக்க
விளைவுகள் ஏதேனும் இருந்தால்
உங்கள் மருத்துவரிடம்
தெரிவிக்கவும்.





மென்மையான மறு நிலை

நோயாளியை மெதுவாகவும்
ஒழுங்காகவும் மாற்றவும்.

வெப்ப அல்லது குளிர் பேக்

வெப்பம் அல்லது குளிர்ந்த பேக்
சில வலிக்கு உதவலாம் (வலியின்
காரணத்தைப் பொறுத்து) ஆனால்
நீடித்த வெப்பம்/குளிர் சருமத்தை
சேதப்படுத்தும் என்பதால்
எச்சரிக்கையுடன் பயன்படுத்தவும்.

தேவைப்பட்டால் ஒரு நிபுணரை
அணுகவும்.



அத்தியாவசிய எண்ணெய்கள் (அரோமாதெரபி)

தசை மற்றும் மூட்டு வலி,
பதற்றம் மற்றும் வீக்கத்தைக்
குறைக்க நீங்கள் மேற்பூச்சாகப்
பயன்படுத்தக்கூடிய சில
அத்தியாவசிய எண்ணெய்கள்
உள்ளன. இந்த
எண்ணெய்களில் சிலவற்றை
ஒரு அமைதியான
விளைவுக்காக உள்ளிழுக்க
பயன்படுத்தலாம்.

தேவைப்பட்டால் ஒரு நிபுணரை
அணுகவும்.



நடைப்பயிற்சி கருவிகளின் பயன்பாடு

தகுந்த நடைப்பயிற்சி எய்ட்ஸ் (வாக்கிங் ஸ்டிக்/பிரேம் போன்றவை) பயன்படுத்துவது வலியைக் குறைக்க உதவும் (அதாவது: நடைப்பயிற்சியின் போது வலியுள்ள முழங்கால்களில் அழுத்தத்தைக் குறைத்தல்) மற்றும் தினசரி நடவடிக்கைகளைப் பராமரிக்க உதவும்.



மசாஜ் தெரபி

சிகிச்சை மசாஜ் வலி தசைகள், தசைநாண்கள் தளர்த்துவதன் மூலம் வலி நிவாரணம் கூடுதல் மற்றும் மூட்டுகள்; மன அழுத்தம் மற்றும் பதட்டத்தை நீக்குகிறது.

தேவைப்பட்டால் ஒரு நிபுணரை அணுகவும்.

நாள்பட்ட வலியை இயற்கையாக எப்படி சமாளிப்பது?

சுய மேலாண்மை குறிப்பாக வலியின் அடிப்படைக் காரணங்களுக்கு சிகிச்சை அளிக்கப்பட்ட பிறகு அல்லது போதுமான அளவு நிர்வகிக்கப்பட்ட பிறகு உணக்குவிக்கப்படுகிறது.

- ஆழ்ந்த சுவாசத்தைக் கற்றுக்கொள்வது.
- மற்றும் தியானம்.
- அதிக தாக்கம் இல்லாமல் உடற்பயிற்சி செய்வது (வழக்கமான உடற்பயிற்சி எண்டோர்பின்களை வெளியிட உதவுகிறது, இது வலியைக் குறைக்க உதவுகிறது).
- உங்களை வேகப்படுத்துதல்.
- சரிவிகித உணவு உண்பது.



வலி நிவாரணி மருந்துகளை உட்கொண்டு, பரிந்துரைக்கப்பட்ட அனைத்து முறைகளையும் முயற்சித்த பின்னரும் வலி சரியாகவில்லை என்றால், உங்கள் மருத்துவரிடம் தெரிவிக்கவும்.

உங்கள் வலி தாங்க முடியாத மற்றும் தீவிரமானதாக இருந்தால், உங்களுக்கு படபடப்பு, மூச்சுத் திணறல் ஏற்பட்டால், அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் செல்லவும் அல்லது மருத்துவ கவனிப்பைப் பெற 995 ஐ அழைக்கவும்.