# நோயின் கடுமைத் தணிப்புப் பராமரிப்பில் உபயோகிக்கப்படும் மோர்பீன் மற்றும் ஓப்பியோய்ட் மருந்துகள் பற்றிய விளக்கங்கள்

உதவி, சேவைகள் பற்றிய மேலதிக விபரங்களை இந்த இணையத் தளத்தில் அறிந்து கொள்ளுங்கள்: palliativecare.my

தயாரிப்பு:

HOSPIS MALAYSIA

Palliative Care Australia

பதிப்புக்கு ஆதரவு வழங்கியோர்:

Sime Darby YAYASAN

## இந்த துண்டுப் பிரசுரத்தின் நோக்கம் என்ன?

ஓப்பியோய்ட் மருந்துகள் வலியைக் குறைப்பதற்காக உபயோகிக்கப் படுகின்றன. அவற்றுள் கோடீன், மோர்பீன் மற்றும் ஒக்சிகோடோன் போன்றவை அடங்கும்.

இந்த துண்டுப் பிரசுரத்தின் முக்கிய நோக்கம்,

வலி குறைப்பதற்கு உபயோகிக்கப் படும் மோர்பீன் மற்றும் ஒப்பியோய்ட் மருந்துகளைப் பற்றி நீங்களும், உங்கள் குடும்பத்தாரும் உங்களைப் பராமரிக்க உதவுவோரும் அறிந்து கொள்வதே ஆகும். இதைத் தெரிந்து வைத்திருப்பதன் மூலம், உங்கள் வலியைக் கையாண்டு வாழ்வை மேம்படுத்தி முன்னோக்கி எடுத்துச் செல்லலாம்.

## உள்ளடக்கம்


நோயின் கடுமைத் தணிப்புப் பராமரிப்பு என்றால் என்ன?

வலி என்பது என்ன?

வலியைக் கையாள்வது எப்படி?

படி 1: விபரங்களைப் பகிர்தல் 4

படி 2: பொருத்தமான மருந்தைத் தேர்ந்தெடுத்தல் 6

படி 3: மருந்துகளைச் சரியான முறையில் உபயோகித்தல் 8

மோர்பீன் மற்றும் ஒப்பியோய்ட் மருந்துகள் பற்றிய விளக்கங்கள் 10


## நோயின் கடுமைத் தணிப்புப் பராமரிப்பு என்றால் என்ன?

நோயின் கடுமைத் தணிப்பு பராமரிப்பு என்பது நோயினால் இயல்பு வாழ்வு மட்டுப்படுத்தப் பட்டிருப்போரின் வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்தவும் மேம்படுத்தவும் ஏதுவான விசேட பராமரிப்பாகும். இப்பராமரிப்பு உங்களதும், உங்கள் குடும்பத்தார் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களினதும் அத்தியாவசியத் தேவைகளை மையப்படுத்துகிறது. அத்துடன் நோயை அடையாளம் கண்டவுடனேயே நோயினால் ஏற்படக்கூடிய வலியினைக் கட்டுப்படுத்த ஏதுவாக அமைகிறது. நோயினால் ஏற்படும் வலியைக் கையாள்வது இப்பராமரிப்பு முறையில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

## வலி என்பது என்ன?

வலி என்பது அசௌகரியமான உணர்வுடன் கூடிய துன்பம் அல்லது வேதனை. அனைத்து வலிகளும் நோவைத் தருவதோடு உடற் தளர்ச்சியையும் உருவாக்கும். வலி ஏற்படும் போது நீங்கள் நித்தம் சினம் கொள்ள நேரிடுவதோடு நித்திரையின்மை, உணவு உட்கொள்வதில் நாட்டமின்மை போன்ற உணர்வுகளோடு, சுறுசுறுப்பாக இயங்கி வாழ்வை செம்மையாக அனுபவிக்கவும் முடியாமலிருக்கும்.

### *வலி பற்றிய விபரங்கள்*

- இயல்பு வாழ்வைக் மட்டுப்படுத்தும் நோய்களினால் பாதிக்கப்படும்,
- எல்லோருக்குமே வலி ஏற்படுவது இல்லை,
- ஒவ்வொருவரும் வலியை வித்தியாசமாக அனுபவிப்பார்கள். ஆகவே ஒவ்வொருவருக்கும் ஏற்படும் வலி பிரத்தியேகமானது,
- அநேகமான வலிகளிலிருந்து நிவர்த்தி பெறலாம், மேலும்
- வலி எப்போதுமே நிரந்தரமானது அல்ல. ஒரு நாள் பொழுதில் அது வித்தியாசப் படுவதோடு வெவ்வேறு நடவடிக்கைகளுக்கு ஏற்பவும் மாறுபடும். மேலும், அது உங்களின் மனநிலைக்கும், உணர்வுகளுக்கும், குடும்ப சூழ்நிலைக்கு ஏற்பவும் மாறுபடக் கூடும்.

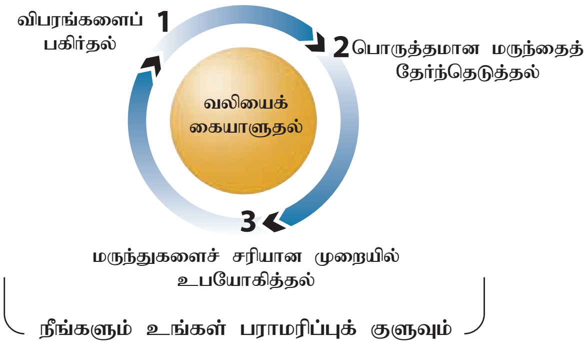
## வலியைக் கையாள்வது எப்படி?

அநேக தருணங்களில், வலியைக் கையாளும் சுற்றின் மூன்று படிகளினூடாக உங்கள் வலியை நிவர்த்தி செய்யலாம். வலியைக் கையாள்வது உங்களுக்கு உதவியாய் செயற்படும் குழுவின் கூட்டு முயற்சியாகும். எனினும் அக்குழுவின் முக்கிய உறுப்பினர் நீங்களே.

வலியை நிவர்த்தி செய்ய வேண்டிய 3 படிகள்:

- விபரங்களைப் பகிர்தல்
- பொருத்தமான மருந்தைத் தேர்ந்தெடுத்தல்
- மருந்துகளைச் சரியான முறையில் உபயோகித்தல்

# படி 1 - விபரங்களைப் பகிர்தல்




உங்கள் வலியை நீங்கள் தனிமையில் எதிர்கொள்ள வேண்டிய அவசியம் இல்லை. உங்கள் வைத்தியரும் பராமரிப்புக் குழுவும் வலியைக் கையாள உதவி செய்யலாம், எனினும் அவர்களுக்கு சரியான நிலவரம் புரிய வேண்டுமானால் உங்கள் நிலைமையை வெளிப்படையாகவும் உண்மையாகவும் அவர்களுடன் பகிர்தல் முக்கியம். வலியைப் போக்கும் மருந்துகள் கிடைக்கும் வரையில், தற்போதுள்ள வலியை எப்படியாவது சமாளித்து ஏற்றுக் கொள்வோம் என்று எதேச்சையாக இருந்து விடவேண்டாம். அப்படி எதேச்சையாக இருக்கும் பட்சத்தில் நீங்கள் தற்காலத்தில் மகிழ்ச்சியான வாழ்கையை அனுபவிக்கும் ஆற்றலைக் குறைத்துக் கொள்வதோடு எதிர்காலத்தில் வலியை நிவர்த்தி செய்யவும் கஷ்டப் படுவீர்கள்.

உங்களுக்குப் பராமரிப்பு வழங்குபவரையும் குடும்பத்தாரையும் விபரப் பகிர்வில் ஈடுபடுத்துவதுதன் மூலம் சில சமயங்களில் நீங்கள் அவதானிக்கத் தவறிய விடயங்களைக்கூட அவர்கள் கவனித்தறிந்து உதவக் கூடிய சூழ்நிலை உருவாகலாம்.

## உங்கள் வைத்தியரிடம் நீங்கள் எடுக்கும் மருந்துகளைப் பற்றிக் கூறுங்கள்

நீங்கள் ஏற்கெனவே எடுத்து வரும் அனைத்து விதமான மருந்துகளையும் பற்றி உங்கள் வைத்தியரிடம் கூறுவது மிக அவசியமாகும். இவை பொதுவாக கடைகளில் கிடைக்கும் இலகுவாக வாங்கக்கூடிய மருந்துகளையும், மேலும் இயற்கை மருத்துவ மற்றும் பச்சிலை மருந்துகளையும் உள்ளடக்கும். இது நீங்கள் ஏற்கெனவே உபயோகிக்கும் அதே மருந்துகளை மீண்டும் வைத்தியர் பரிந்துரைப்பதை தவிர்க்கவும் அல்லது அவர் பரிந்துரைக்கும் மருந்து நீங்கள் ஏற்கெனவே எடுத்து வரும் மருந்துடன் முரண்படாமல் இருப்பதற்கும் உதவி புரியும்.

## கேள்விகள் கேளுங்கள்

உங்கள் மனதில் வினாக்கள் இருந்தால் அவற்றை கேட்டு தெளிவு படுத்துங்கள். தவறான கேள்வியென்று எதுவுமே இல்லை: அனைத்து கேள்விகளும் நல்ல கேள்விகள்தான். உங்கள் மனதில் எழும் கேள்விகளை முன்கூட்டியே குறித்து வைத்து அவற்றிற்கான சரியான பதில்களைக் கேட்டறியத் தவறாதீர்கள்.

## வலி பற்றிய குறிப்பேடுகளும் மருந்து அட்டவணைகளும்

வலி ஏற்படும் போது எழுதி வைக்கும் குறிப்பேடுகளும் மருந்து அட்டவணைகளும் உங்கள் விபரங்களை மற்றோருடன் பகிர்வதற்கு உதவும் பதிவுகளாகும். வலி குறிப்பேடுகளின் மூலம் உங்கள் வலி பற்றிய விபரங்களைச் சொற்களாகவோ, எண் வடிவிலோ அல்லது உணர்வு பூர்வமான சித்திரங்களாகவோ (குறிப்பாக சிறிய வயது பிள்ளைகள் பகிர) பதிவு செய்யலாம். மருந்து அட்டவணைகள், நீங்கள் எந்தெந்த மருந்துகளை எப்போது, எந்த அளவில் பயன் படுத்துகிறீர்கள் என்பதைச் சுட்டிக்காட்டும். இவ்விரு சாதனங்களும் உங்கள் வலியைப் பற்றியும் நீங்கள் எடுக்கும் மருந்துகளைப் பற்றியும் துல்லியமான விபரங்களைத் தந்து உங்கள் வலியைச் சிறப்பாக கையாளுவதற்கு உதவும். இவை உங்களுக்கும், உங்கள் வைத்தியர், தாதியர், குடும்பத்தினர் மற்றும் பராமரிப்பாளர் அனைவருக்குமே உங்கள் வலியைப் பற்றித் தெளிவாக அறிந்திருக்கவும் மருந்துகள் எவ்வாறு பயன்படுகின்றன என்று விளங்கிக் கொள்ளவும் மிகவும் உதவியாக இருக்கும். குறிப்பாக மருந்துகளில் மாற்றம் ஏற்படுமாயின் இக்குறிப்புகள் மிகவும் அத்தியாவசியமாயிருக்கும்

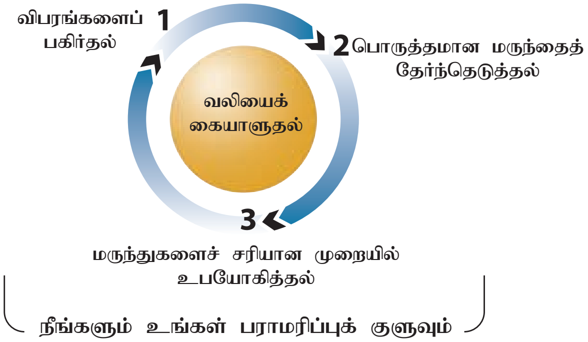
உங்களின் வைத்தியரையோ அல்லது தாதியையோ கேட்டு வலி குறிப்பேடுகளையும் மருந்து அட்டவணைகளையும் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

### *உங்கள் வைத்தியர் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய வலி பற்றிய விபரங்கள்*

உங்கள் வலி பற்றித் தெளிவாக தெரிந்து கொள்ள உங்கள் வைத்தியரும் தாதிமார்களும் கீழ் வரும் வினாக்களுக்குச் சரியான விடைகளை அறியவேண்டும்:

- வலி எங்கே எழுகின்றது?
- வலியின் உக்கிரம் எவ்வளவு?
- நீங்கள் உங்கள் வலியை எவ்வாறு உணர்கிறீர்கள்? வலி கூர்மையானதா, மந்தமானதா, அதிர்வு துடிப்புகளோடு கூடியதா, தொடர்ந்து நோகின்றதா என்பது போன்று உங்கள் உணர்வை விளக்க வேண்டும்.
- வலி எப்போது ஆரம்பித்து எப்போது நிற்கின்றது?
- வலி எப்போது அதிகமாகிறது, எப்போது தணிகிறது?
- ஏற்கெனவே மருந்துகள் உபயோகித்துக் கொண்டிருந்தால் அவை எந்த அளவில் வலியைத் தணிக்கின்றன?

# படி 2 - பொருத்தமான மருந்தைத் தேர்ந்தெடுத்தல்




உங்கள் வைத்தியர் உங்களுக்கான மருந்தையோ அல்லது இணை மருந்துகளையோ தெரிவு செய்யும் போது, அவர் உங்களுடைய வலியின் தன்மை, கடுமை, மற்றும் வலி ஏற்படும் இடைவெளி ஆகியவற்றைக் கருத்தில் கொண்டே தெரிவு செய்கின்றார். சில சமயம், பல மருந்துகளை உபயோகித்த பின்னரே மிகவும் உகந்த மருந்தையோ இணை மருந்துகளையோ தேர்ந்தெடுக்க முடியும். ஓப்பியோய்ட் மருந்துகளை டிஸ்ப்னியா (கடினமான அல்லது இழுத்து மூச்சு வாங்கல்), வயிற்றோட்டம் மற்றும் இருமல் போன்ற வேறு நோய்க் குறிகளுக்கும் வைத்தியர்கள் பரிந்துரைக்கக் கூடும்.

உங்களின் வலியைக் கையாளுவதற்கான திட்டத்தை வரையும் போது உங்கள் வைத்தியர் தசை தளர்வு அப்பியாசம், நரம்பு ஊக்கம், ரேடியோ தெரப்பி மற்றும் ஆக்கியூபங்சர் போன்ற மருந்தற்ற வைத்திய முறைகளையும் தேர்ந்தெடுக்கலாம்.

## வலி தவிர்ப்பு மருந்து வகைகள்

முக்கிய இரண்டு வகையான வலி தவிர்ப்பு மருந்துகளாவன:

- அஸ்பிரின், பரசீற்றமோல் போன்ற வலு குறைவான வலி தவிர்ப்பு மருந்துகள்
- இடைப்பட்ட அல்லது வலுக் கூடிய ஓப்பியோய்ட் போன்ற வலி தவிர்ப்பு மருந்துகள்

## மருந்துகளின் பெயர்கள்

அனைத்து மருந்துகளுக்கும் இரு வகையான பெயர்கள் உண்டு: ஒரு பொதுவான பெயரும் வாணிகப் பெயரும். ஒவ்வொரு மருந்திற்கும் ஒரே பொதுப் பெயர்தான் இருக்கும், ஆனால் அது பல தயாரிப்பாளர்களால் விற்கப்படுமாயின் பல வாணிகப் பெயர்களைக் கொண்டிருக்கும்.

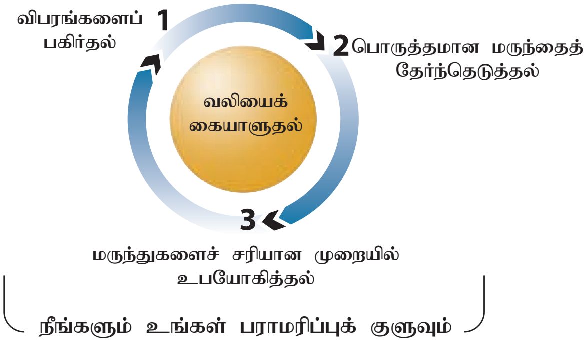
### *மோர்பீன் மற்றும் ஒப்பியோய்ட் மருந்துகள் பற்றியவிளக்கங்கள்*

ஒப்பியோய்ட் மருந்துகளில் மோர்பீன், பென்றானில், ஒக்ஸிகோடோன் மற்றும் கோடீன் உட்படபல வகைகள் உண்டு. ஒவ்வொன்றும் பின்வரும் முறைகளில் மாறுபடும்:

- மருந்து உண்டபின் செயற்பட எடுக்கும் கால அவகாசம்
- உடனடியாக செயற்படல்
- காலம் தாமதித்து செயற்படல்
- மருந்து உண்டபின் அதன் செயற்பாட்டின் கால எல்லை
- குறுகிய காலத்திற்கு செயற்படல்
- நீண்ட காலத்திற்கு செயற்படல் - சில ஒப்பியோய்ட் மருந்துகள் மெதுவாக வெளிப்பட்டு ஒரு நாள் முழுவதும் செயற்படும் விதத்தில் தயாரிக்கப் பட்டுள்ளன.
- மருந்துகள் எவ்வாறு எடுக்கப்படுகின்றன
- வாய் மூலம் (மாத்திரையாகவோ திரவமாகவோ)
- குதம் வழியாக (சப்பொஸிற்றரி)
- ஊசி மூலம் (ஒரே முறையில் ஊசியாகவோ, டிறிப் ஊசி வழியாகவோ)
- தோல் மூலம் (பேட்ச் - ஸ்டிக்கர்)
- ஏற்படக் கூடிய பக்க விளைவுகள்

உங்கள் வைத்தியர் மருந்தைத் தேர்ந்தெடுக்கும் போது, உங்கள் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யக்கூடிய மருந்துகளையே பொருத்தமாகத் தேர்ந்தெடுப்பார். உதாரணமாக, உங்களுக்கு பரிந்துரைக்கும் மருந்து, ஒரு நாளைக்கு இரு வேளைகள் உட்கொள்ளும் ஒப்பியோய்ட் மருந்தாகவோ, நீண்ட நேரம் செயற்படும் ஆனால் மெதுவாக வெளிப்பட்டு நாள் முழுவதும் தொடர்சியாக நோவிலிருந்து தணிவு கிடைக்கும் வகையாகவோ இருக்கலாம். அதனோடு மேலும் நீங்கள் கூடுதலான, அதிக அசைவுகள் கொண்ட நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடும்போது (உதாரணமாக குளிக்கும் போது) ஏற்படக்கூடிய அதிக வலிகளைத் தாங்கிக் கொள்ள உடனடியாக செயற்படக்கூடிய மருந்துகளையும் பரிந்துரைக்கலாம்.

# படி 3 - மருந்துகளைச் சரியான முறையில் உபயோகித்தல்




வலியைக் கையாளும் சுற்றில் 3ஆம் படி ஒப்பியோய்ட் மருந்துகளைச் சரியான முறையில் உபயோகப் படுத்துதல் ஆகும். பொதுவாக, ஒப்பியோய்ட் மருந்துகளை உபயோகப் படுத்தும் முறை ஏனைய மருந்துகளை உபயோகப் படுத்தும் முறைகளிலிருந்து மாறு பட்டதல்ல.

## பரிந்துரைத்தபடி உட்கொள்ளவும்

உங்கள் மருந்துகளை உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்கப்பட்ட சரியான நேரத்திற்கு (அல்லது அந்நேரத்தின் மிகக் குறுகிய கால இடை வேளைக்குள்) உட்கொள்வதன் மூலம் அம்மருந்துகளின் மிக அதிக பட்ச பலனை அடைய முடியும். உதாரணமாக, இரண்டு மணி நேரம் தாமதித்து செயற்படக்கூடிய ஒப்பியோய்ட் மருந்தொன்றை காலம் கடந்து உட்கொள்வதால் ஏற்படக்கூடிய வலியைத் தவிர்துக் கொள்ளலாம்.

## மருந்துகளைப் பற்றி அறிந்து அவற்றை ஒழுங்கு படுத்துங்கள்

ஒப்பியோய்ட் மருந்துகளை எப்போது, எவ்வாறு, ஏன் உபயோகிக்க வேண்டும் என்று தெரிந்து கொள்வதோடு, பிரச்சனைகள் ஏற்படின் யாரிடம் கேட்டு அறிந்து கொள்ளலாம் என்றும் தெரிந்து வைத்திருப்பது, வலி தணிப்பை எய்துவதற்கான பெரும் பங்காகும். மருந்து பற்றிய உங்களின் சந்தேகங்களை உடனுக்குடன் வைத்தியரிடமோ, தாதியாரிடமோ அல்லது மருந்தாளரிடமோ கேட்டறிந்து கொள்ளுங்கள். அனைத்துக் கேள்விகளுமே சரியான நல்ல கேள்விகள்தான் என்பதை மனதில் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் மருந்துகளை ஒழுங்கு படுத்தி வைத்திருப்பதும், முடிந்து போகாமலிருக்க கையிருப்பில் போதுமான அளவு வைத்திருப்பதும் மிகவும் அத்தியாவசியமாகும். உங்கள் மருந்தாளரின் ஆலோசனையுடன் உங்கள் மருந்துகளை எவ்வாறு வாராவாரத்திற்கு தேவையான முறையில் ஒழுங்குபடுத்திப் பத்திரப் படுத்தலாம் எனத் தெரிந்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

## உங்கள் மருந்துகளின் விலை

உங்கள் மருந்துகளுக்கான விலைத் தணிப்பு அல்லது சலுகை ஒவ்வொரு நோயாளியின் தனிப்பட்ட சூழ்நிலைக்கேற்ப வேறுபட்டிருக்கும். ஆகவே, நீங்கள் பெறக்கூடிய அல்லது உங்களுக்கு உரித்தான சலுகையைப் பெற்றுக் கொள்ள அணுகக்கூடிய பல்வேறு திட்டங்களைப் பற்றி உங்கள் வைத்தியருடன் கலந்தாலோசியுங்கள். உங்கள் மருந்துகளுக்கான விலையை செலுத்துவதில் கஷ்டங்கள் இருப்பின், அந்நிலையை உங்கள் வைத்தியரிடம் கூறுவதன் மூலம் உங்களுக்கு உதவக்கூடிய நிதி நிறுவனங்களை அறிமுகப்படுத்த அவர் உதவலாம். மேலும் உங்கள் நிலவரத்தை மருந்தாளருடன் பேசுவதன் மூலம் மருந்து வாங்கும் போது எப்படி பணம் சேமிக்கலாம் என்பதையும் அறிந்து கொள்ளலாம்.

## *ஒப்பியோய்ட் மருந்துகளின் உபயோக முறைகள் பற்றிய விபரங்கள்*

ஒப்பியோய்ட் மருந்துகளைச் சரியான முறையில் உபயோகிக்கத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியவை:

- மருந்துகளைப் பத்திரப் படுத்தப் பொருத்தமான வெப்ப நிலை எது என்றும் எப்படி சிறார்கள் அணுகா வண்ணம் பாதுகாப்பது என்றும்.
- உட்கொள்ள வேண்டிய மருந்தின் அளவை எவ்வாறு கணிப்பது என்று.
- எவ்வெப்போது உங்கள் மருந்து மாத்திரைகளைத் தூளாக்கலாம் என்பது பற்றியும் அவற்றை வேறு பதார்த்தங்களோடு கலந்துண்ணலாமா என்றும்.
- நீங்கள் மருந்து உட்கொள்ள வேண்டிய நேரங்களை ஞாபகப் படுத்த வேண்டிய ஏற்பாடுகள் பற்றி.
- மருந்துகளை உட்கொண்டதும் அதைப் பதிவு படுத்துவது பற்றி.
- உங்கள் மருந்து உட்கொண்டபின் உடம்பில் தென்படும் மாற்றங்களைப் பதிவு செய்தல் பற்றி - குறிப்பாக பக்க விளைவுகளையோ வழமைக்கு மாறான தாக்கங்களையோ பதிவு செய்து அவற்றை உங்கள் வைத்தியரோடு விரைவில் பகிர்ந்து கொள்வது பற்றி.
- நீங்கள் சரியான நேரத்தில் மருந்தை எடுக்க மறந்திருந்தால் என்ன செய்ய வேண்டுமென்பது பற்றி. உதாரணமாக, மருந்தை, ஞாபகப் படும்போது உட்கொள்ளலாமா அல்லது அடுத்த கால தவணையில் அருந்தலாமா என்பன போன்ற விடயங்கள்.
- மருந்து எடுக்கையில் மது அருந்தலாமா என்பது பற்றி. மிகச் சிறிய அளவில் மது அருந்துதல் ஏற்கக் கூடியதாக அமைந்தாலும் அந்நேரத்தில் நித்திரைத் தன்மை அதிகமாயிருக்கும் என்பதை உணர்ந்திருத்தல்.
- மருந்து உட்கொள்ளும் பட்சத்தில் வாகனங்களையோ கன ரக இயந்திரங்களையோ இயக்கலாமா என்பது பற்றி.
- உங்கள் வைத்தியரிடம் கேட்காமல் மருந்தளவை மாற்றலாமா அல்லது மருந்து உட்கொள்ளத் தவறலாமா என்பது பற்றி.
- பாவிக்கப்படாத மீதமான மருந்தை மருந்தாளரிடம் ஒப்படைத்து எவ்வாறு அப்புறப் படுத்தலாம் என்பது பற்றி.

# மோர்பீன் மற்றும் ஓப்பியோய்ட் மருந்து வகைகள் பற்றிய சரியான தகவல்களில் குறிப்பாயிருத்தல்

ஓப்பியோய்ட் மருந்துகள் பற்றிய பல தப்பான கற்பனைக் கருத்துகள் நிலவுகின்றன. சரியான தகவல்களைத் தெரிந்து வைத்திருப்பதன் மூலம் ஓப்பியோய்ட் மருந்துகளை விவேகமான முறையில் பிரயோகிக்கலாம். பின்வரும் சரியான தகவல்களைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

## மோர்பீனும் ஓப்பியோய்ட் மருந்துகளும் உங்கள் வாழ்க்கை நிலையை உயர்த்த உதவும் மருந்துகள் - சாவை துரிதப் படுத்த அல்ல

ஓப்பியோய்ட் மருந்துகளைப் பரிந்துரைக்கும் கட்டத்தில் பலர் தாங்கள் சாவின் தறுவாய்க்கு வந்து விட்டோமோ என்று தவறாகப் பயம் கொள்கிறார்கள். ஆனால், உண்மையில் வலியைத் தணிப்பதன் மூலம் உங்களுடைய வாழ்கைத் தரத்தை உயர்த்திக் கொள்கிறீர்கள் - ஆயுளின் நீடிப்பை அல்ல.

## அனைத்து மருந்துகளுக்கும் பக்க விளைவுகள் உண்டு. ஓப்பியோய்ட் மருந்துகளினால் ஏற்படக்கூடிய பக்க விளைவுகளைக் கையாள முடியும்.

சிலர் ஓப்பியோய்ட் மருந்துகளினால் ஏற்படக்கூடிய பக்க விளைவுகள் வலியை விட கடினமானவை என்று கவலை கொள்கிறார்கள். ஆனால் எல்லோருமே பக்க விளைவுகளை அனுபவிக்க மாட்டார்கள் என்பதே உண்மை. மேலும், அநேக பக்க விளைவுகள் தற்காலிகமானதும் கையாளக் கூடியனவுமாகும்.

ஏற்படக்கூடிய பக்க விளைவுகள் பற்றித் தெரிந்து வைத்திருப்பதன் மூலம் அவை ஏற்படும்போது எவ்வாறு சமாளிப்பது என்றும் அறிந்து கொள்ளலாம். ஓப்பியோய்ட் மருந்துகளினால் ஏற்படக்கூடிய பக்க விளைவுகளாவன:

- மலச் சிக்கல் - மல இளக்க மருந்துகளைத் தொடர்ந்து எடுப்பதன் மூலம் இதைத் தடுக்கலாம்.
- வாந்தியுணர்ச்சி அல்லது வாந்தியெடுத்தல் - இது அநேகமாக தற்காலிகமானது. மருந்துகள் மூலம் கட்டுப் படுத்தலாம்.
- நித்திரைத் தன்மை அல்லது மனக் குழப்பம் - இது மருந்து எடுக்கும் ஆரம்ப கட்டங்களிலோ மருந்து அளவை அதிகரிக்கும் போதோ ஏற்படலாம்.
- வாய் காய்ந்த தன்மை - இது காலப் போக்கில் நிவர்த்தியாகலாம்.
- தோல் அரிப்பு - இது காலப் போக்கில் நிவர்த்தியாகலாம்.

இவை ஏற்படும்போது எந்த பக்க விளைவு, எவ்வளவு உக்கிரமாக, எப்போது உண்டாகின்றது என்பதை வைத்தியரிடம் உடனடியாக தெரிவியுங்கள். உங்கள் மருந்தையோ அல்லது மருந்தின் அளவை மாற்றுவதன் மூலமோ வைத்தியரால் இதை நிவர்த்தி செய்ய இயலும்.

**ஒப்பியோய்ட் மருந்துகளை வலி தணிப்பிற்காகப் பயன்படுத்தும் பட்சத்தில் அம்மருந்துகளுக்கு அடிமையாக மாட்டீர்கள்.**

உங்கள் வைத்தியர் உங்கள் வலியை கையாளத் தேவையான மருந்தின் சரியான அளவை மட்டுமே தேர்ந்தெடுக்கும் பட்சத்தில் அம்மருந்திற்கு நீங்கள் அடிமையாக மாட்டீர்கள். வலியேதும் இல்லாமல் ஒப்பியோய்ட் மருந்துகளைத் துஷ்பிரயோகம் செய்யும் பொழுதே மருந்திற்கு அடிமையாகக் கூடிய வாய்ப்புகள் இருக்கும்.

**ஒப்பியோய்ட் மருந்துகளை உட்கொள்வது, நீங்கள் உங்கள் நோயின் நிலவரத்தை அறிந்து கொள்ளும் தன்மையயைத் தடுக்காது.**

வலி தணிப்பு மருந்துகளை எடுப்பதனால் வலியின் கடுமை தெரியாதிருக்கும் நிலையில் நோயின் தன்மை மறைக்கப் பட்டு நோய் எவ்வாறு தொடர்கின்றது என்பதைத் தெரியாமலிருக்க நேரிடும் என்று சிலர் எண்ணுவதால் மருந்தைத் தொடராமல் விட்டு விடுகிறார்கள். ஆனால், வைத்தியர், வேறு உபாயங்களைப் பாவித்து உங்கள் நோயின் நிலவரத்தை தொடர்ந்து கண்காணிப்பதை வலி தணிப்பு மருந்துகள் தடை செய்ய மாட்டா.

**அநேக தருணங்களில் வலியை ஆரம்ப கட்டத்திலேயே தணிப்பது இலகுவாக அமைகிறது.**

சிலர் வலி கடுமை நிலையை அடைந்த பின்னரே வைத்தியரிடம் அது பற்றி கூறுகிறார்கள். ஆனால் ஆரம்ப கட்டங்களில் வலியைக் கட்டுப்படுத்துதல் கூடிய இலகுவாகும். ஆகையால் எவ்வளவு விரைவாக உங்கள் வலி பற்றி உங்கள் வைத்தியரோடு பகிர்ந்து கொள்கிறீர்களோ, பின்னதாக அதை எவ்வளவு கூடுதலாகக் கட்டுப்படுத்தலாம் என்பதற்கு உதவுகிறது.

**உங்கள் வலி தணிப்பு மருந்துகள், முன்போல தொடர்ந்தும் வேலை செய்யாவிடில், மருந்துகளை மாற்றியமைத்து வலி தணிப்பை மீண்டும் அடையலாம்.**

தமது மருந்துகள் முன்போல வேலை செய்யவில்லையே என அநேகம் பேர் கவலையடைகிறார்கள். நீண்ட கால உபயோகத்தின் பின் ஒருவரது உடல் ஒப்பியோய்ட் மருந்துகளுக்குப் பழக்கப்பட்டு விடுகின்றன. இதை "சகிப்புத் தன்மை" என்று கூறுவார்கள். உங்கள் மருந்து முன்போல் வேலை செய்யாவிட்டால் உங்கள் வைத்தியருடன் கலந்தாலோசிப்பதன் மூலம் அவர் கீழ்காணும் வகைகளில் மறுபடியும் வலித் தணிப்பை ஏற்படுத்த முடியும்:

- மருந்தின் அளவைக் கூட்டுதல் மூலம்
- மாற்று மருந்தொன்றைப் பரிந்துரைத்தல் மூலம்
- மருந்தை வேறு விதத்தில உட்கொள்வதன் மூலம்
- இணை மருந்துகளைப் பரிந்துரைப்பதன் மூலம்

**"தடை தகர்த்த வலி" எழுவதால் உங்கள் வலியைக் கையாளும் திட்டம் வேலை செய்யவில்லை என்று அர்த்தமில்லை.**

"தடை தகர்த்த வலி" என்பது ஏற்கெனவே வலி தணிப்புத் திட்டம் ஒன்று அமுலில் இருக்கும் பொழுது ஏற்படக் கூடிய வலியாகும். இதற்குக் காரணம், ஏற்கெனவே பரிந்துரைக்கப்பட்ட முறையில் ஒப்பியோய்ட் மருந்துகள் உட்கொள்ளப் படாமையாக இருக்கலாம். அல்லது, உங்கள் வைத்தியர் உங்கள் வலி தணிப்புத் திட்டத்தை மறு பரிசீலனை செய்யவேண்டிய தேவை இருக்கலாம்.

**வலியைக் கையாள்வதன் மூலம் உங்கள் வாழ்கைத் தரத்தை பல விதங்களில் உயர்த்தலாம்.**

சிலர், ஒப்பியோய்ட் மருந்துகளை உபயோகிப்பதனால் தமது இயற்கை வாழ்வு மட்டுப்படுத்தப் படுகின்றது என வருந்துகிறார்கள். உங்கள் இயல்பு வாழ்வைக் மட்டுப்படுத்துவது வலியேயன்றி நீங்கள் உபயோகிக்கும் மருந்துகள் அல்ல. வலி தணிக்கப்படும் போது, நீங்கள் சுகமாக உணர்வதோடு, கூடிய சக்தியுடையவராகவும், உணவில் நாட்டமும், சுதந்திர உணர்வும் பெற்றவராக தோன்ற வாய்ப்புகள் உண்டு.

# மேலதிக விபரங்கள் தேவையா?

உங்களுக்குத் தேவையான விபரங்களைத் தரக்கூடிய மிகச் சிறந்த மூலம் உங்கள் வைத்தியரும் பராமரிப்புக் குழுவினருமே. சில சமயங்களில் மேலதிக விபரங்களைத் தெரிந்து கொள்ள நீங்களோ உங்கள் குடும்பத்தினரோ, உதவி வழங்கங் கூடிய பல் வேறு நிறுவனங்களை நாடலாம். கீழே, நோயாளர்கள் உபயோகிக்கும் சில மருந்துகள் பற்றிய விபரங்களைத் தரும் இணையத் தளங்களுக்கான தொடர்புகளைத் தந்துள்ளோம்:

ஒக்ஸிகோடோன் (Oxycodone):
http://www.palliativecareguidelines.scot.nhs.uk/documents/Oxycodone.pdf

பென்றானில் (Fentanyl):
http://www.palliativecareguidelines.scot.nhs.uk/documents/Fentanyl.pdf

வலி கையாளுமை (Pain Management):
http://www.palliativecareguidelines.scot.nhs.uk/documents/PainManagement.pdf

நோயின் கடுமைத் தணிப்புப் பராமரிப்புக்கான தொடர்புகள் பற்றிய மேலதிக விபரங்களைத் தெரிந்துகொள்ள:

இணையத் தளம் : palliativecare.my
மின அஞ்சல் : info@hospismalaysia.org
தொலை பேசி : 603-9133 3936 (ஹொஸ்பிஸ் மலேசியா பொது தொடர்பு)

**நன்றிகள்:**

இப்பிரசுரம், ஹொஸ்பிஸ் மலேசியாவினால், பலியேடிவ் கேயர் ஒஸ்ரேலியாவின் (Palliative Care Australia) பிரசுரமான "Facts About Morphine and Other Opioid Medicines In Palliative Care" இலிருந்து எடுக்கப்பட்ட பகுதிகளைக் கொண்டு அவர்களின் அனுமதியோடு தயாரிக்கப் பட்டுள்ளது.

இப்பிரசுரத்தில் உள்ள விடயங்கள் யாவுமே ஹொஸ்பிஸ் மலேசியா-வினது அல்லது பலியேடிவ் கேயர் ஒஸ்ரேலியாவினது கருத்துகள் என்பதற்கு அவசியமில்லை.