

# மயக்க மருந்து மற்றும் உங்கள் எடை

அறுவைசிகிச்சை மற்றும் மயக்க மருந்தின் போது கூடுதல் உடல் எடை ஏன், எப்படி கூடுதல் சிரமங்களையும் அபாயங்களையும் ஏற்படுத்தும் என்பதை இந்த துண்டுப்பிரசுரம் விளக்குகிறது. இந்த அபாயங்களைக் குறைக்க, அறுவைச் சிகிச்சைக்கு முன், சிகிச்சையின்போது மற்றும் பின்னர் என்ன செய்யலாம் என்பதை அது சிறப்பம்சமாக எடுத்துக் காட்டுகிறது. இந்த துண்டுப் பிரசுரத்தை எங்கள் மற்ற துண்டுப்பிரசுரமான **நீங்களும் உங்கள் மயக்க மருந்துடன்** இணைந்து படிக்க பரிந்துரைக்கிறோம், இது இங்கே வெவ்வேறு மொழிகளில் கிடைக்கிறது:

[www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translation#languages](http://www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translation#languages)

## உள்ளடக்கம்

- மயக்க மருந்து மற்றும் உடல் பருமன்.
- உடல் பருமன் மற்றும் அதிக எடையுடன் தொடர்புடைய அபாயங்கள்.
- உடல் பருமனுடன் தொடர்புடைய பொதுவான மருத்துவ நிலைமைகள்.
- ஆபத்தை குறைக்கிறது.
- அறுவைசிகிச்சை நடந்த நாளிலும் அதற்குப் பின்னரும் என்ன எதிர்பார்க்கலாம்.
- கூடுதல் தகவல் ஆதாரங்கள்.

## அறிமுகம்

உங்களுக்கு உடல் பருமன் இருந்து, நீங்கள் ஒரு அறுவைச் சிகிச்சை செய்து கொள்ளத் திட்டமிட்டால், அதிகப்படியான எடை, உங்களை அதிக அபாயங்களுடைய சில சிக்கல்களுக்கு உட்படுத்தக்கூடும்.

உடல் பருமனுடன் வாழும் மக்கள் களங்கத்திற்கு ஆளாகலாம் என்பதை நாம் அறிவோம். இருப்பினும், உங்கள் மருத்துவமனை பராமரிப்பைப் பொருத்தவரை, நீங்கள் வேறுவிதமாக நடத்தப்பட மாட்டீர்கள் அல்லது பாதகமாக உணரமாட்டீர்கள். NHS மருத்துவமனைகள் உங்களுக்கு மிக உயர்ந்த தரமான பராமரிப்பை அளிக்க வேண்டும் மற்றும் உங்கள் கண்ணியத்தை நிலைநாட்ட உதவும் கொள்கைகளைக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

மயக்க மருத்துவர்கள் மற்றும் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள் உடல் பருமனை அறுவை சிகிச்சையின் போது அதிக ஆபத்தை ஏற்படுத்தும் ஒரு மருத்துவ நிலை என்று மட்டுமே கருதுகின்றனர். எனவே, உடல் பருமன் மற்றும் அதன் அபாயங்களைப் பற்றி எல்லோரும் வெளிப்படையாகப் பேசுவது முக்கியம், ஏனென்றால் இது உங்கள் கவனிப்பு பற்றிய முடிவுகளில் ஈடுபடவும் உங்கள் விளைவுகளை மேம்படுத்தவும் உதவும்.

உடல் பருமன் உள்ள நோயாளிகளின் சாத்தியமானப் பிரச்சினைகளைச் சமாளிக்க, மயக்கமருந்து நிபுணர்கள் மருத்துவரீதியாகப் பயிற்சி அளிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள்.

உடல் பருமன் மற்றும் பெரியாட்ரிக் மயக்கத்திற்கான சங்கம் (SOBA) ([sobauk.co.uk](http://sobauk.co.uk)) உடல் பருமன் உள்ள நோயாளிகளுக்கு மயக்க மருந்து நிபுணர்களால் வழங்கப்படும் சிறந்த பயிற்சி மற்றும் கவனிப்பை மேம்படுத்துவதற்காக அமைக்கப்பட்டது.

## உடல் பருமன் என்றால் என்ன, இது எவ்வாறு அளவிடப்படுகிறது?

உடல் நிறை குறியீடு (BMI) என்பது, உங்கள் உயரத்திற்கு ஏற்ப உங்கள் எடை ஆரோக்கியமாக இருக்கிறதா என்பதை அறிய பயன்படுத்தப்படும் ஒரு கணக்கீடு. மயக்க மருந்து நிபுணர்கள் நோயாளிகளுக்கு தேவையான மயக்க மருந்துகளின் அளவைக் கணக்கிட மற்ற அளவீடுகளுடன் BMIஐயைப் பயன்படுத்துகின்றனர். NHS BMI சுகாதார எடை கால்குலேட்டரைப் பயன்படுத்தி உங்கள் BMI ஐ நீங்கள் காணலாம். [www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator](http://www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator). உடல் பருமனை வகைப்படுத்த மருத்துவச் சூழலில் பயன்படுத்தப்படும் அளவீடுகளில் BMI ஒன்றாகும்.

## உடல் நிறை குறியீடு (BMI) வகைப்பாடுகள்

உடல் எடை குறைபாடு	18.5 -ற்கும் கீழ்
ஆரோக்கியமான எடை	18.5 -க்கும் 24.9 க்கும் இடையில்
அதிகப்படியான எடை	25 -க்கும் 29.9 -க்கும் இடையில்
உடல் பருமன் வகுப்பு 1	30 -க்கும் 34.9 க்கும் இடையில்
உடல் பருமன் வகுப்பு 2	35 -க்கும் 39.9 க்கும் இடையில்
உடல் பருமன் வகுப்பு 3	40 க்கும் அதிகமாக

உங்கள் வயிற்றைச் சுற்றி அதிக எடையைச் சுமக்கிறீர்களா என்பதைத் தீர்மானிக்க இடுப்பு அளவு மற்றொரு நடவடிக்கையாகும். இது முக்கியமானது, ஏனெனில் உங்கள் இடுப்பில் அதிக எடை இருப்பது இதய நோய், நீரிழிவு நோய் மற்றும் பக்கவாதம் ஏற்படும் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது.

உங்கள் உயரம் அல்லது உடல் நிறை குறியீடு (BMI) எதுவாக இருந்தாலும், உங்கள் இடுப்பு கீழ்க்கண்ட அளவிற்கு மேல் இருந்தால், நீங்கள் எடையைக் குறைக்க முயற்சிக்க வேண்டும்:

- ஆண்களுக்கு, 94 செமீ (37 அங்குலங்கள்) அல்லது அதற்கு மேல்
- பெண்களுக்கு, 80 செமீ (31.5 அங்குலங்கள்) அல்லது அதற்கு மேல்.

உங்கள் இடுப்பளவு கீழ்க்கண்டவாறு இருந்தால், நீங்கள் அதிக அபாயத்திலிருக்கிறீர்கள், அதனால் உடனே ஒரு பொது மருத்துவரைத் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும்:

- ஆண்களுக்கு, 102 செமீ (40 அங்குலங்கள்) அல்லது அதற்கு மேல்
- பெண்களுக்கு 88 செமீ (34 அங்குலம்) அல்லது அதற்கு மேல்.

ஆதாரம்: NHS Health A-Z ([nhs.uk/conditions](https://www.nhs.uk/conditions)).

## ஆபத்துக்கள் மற்றும் பகிர்ந்தெடுக்கப்படும் தீர்மானங்கள்

நவீன மயக்க மருந்துகள் மிகவும் பாதுகாப்பானவை. இருப்பினும், உடல் பருமன் மற்றும் அதிக எடையுடன் வாழும் நோயாளிகளுக்கு சில கூடுதல் அபாயங்கள் உள்ளன.

உங்களுடைய மயக்க மருந்து நிபுணர் உங்களுக்கு மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாக அவர்கள் நினைக்கும் ஆபத்துகளை, உங்களுடன் கலந்தாய்வு செய்வார். அவை உங்களுக்கு பொருத்தமானதாக இருந்தால் மட்டுமே அவர்கள் குறைவான பொதுவான அபாயங்களைப் பற்றி விவாதிப்பார்கள்.

பல்வேறு மொழிகளில் உள்ள எங்கள் வலைத்தளத்தில் **மயக்க மருந்துடன் தொடர்புடைய ஆபத்துகள்** பற்றிய கூடுதல் விவரங்களை பின்வருமிடத்தில் நீங்கள் படிக்கலாம்: [www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages](http://www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages)

உங்களிடம் குறிப்பிடத்தக்க அளவு அதிக எடை இருந்தால், அறுவை சிகிச்சை மற்றும் மயக்க மருந்தின் போது சில அத்தியாவசிய நடைமுறைகளை மேற்கொள்வது மிகவும் கடினமாக இருக்கலாம், அதாவது

- மருந்துகள் மற்றும் திரவத்தை கொடுக்க ஒரு நரம்பைக் கண்டுபிடிப்பது. இது கணிசமான நேரம் எடுக்கலாம் மற்றும் உங்கள் கைகளில் சிராய்ப்பு ஏற்படலாம், ஆனால் உங்களுக்கு மயக்க மருந்து கொடுப்பதற்கு இது அவசியம்.
- உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தைக் கண்காணிப்பது
- உணர்ச்சி உள்ளடக்க மருந்துகளின் அளவை சரியாக தேவைக்கேற்ப சரிசெய்வது, குறிப்பாக உங்களுக்கு தூக்கத்தில் மூச்சுத்திணறல் (OSA) இருந்தால் (அடுத்த பகுதியைப் பார்க்கவும்)
- உங்கள் சுவாசத்திற்கு உதவவும், அறுவை சிகிச்சையின் போது உங்கள் ஆக்ஸிஜன் அளவு இயல்பாக இருப்பதை உறுதி செய்யவும் உங்கள் சுவாசக் குழாயை உங்கள் சுவாசப்பாதையில் செருகவும். சில சந்தர்ப்பங்களில், நீங்கள் விழித்திருக்கும் போது சுவாசக் குழாயை வைக்க மயக்க மருந்து நிபுணர் முடிவு செய்யலாம். **மயக்க மருந்தின் போது உங்கள் சுவாசப்பாதை மற்றும் சுவாசம்** பற்றிய கூடுதல் தகவல்களை எங்கள் இணையதளத்தில் காணலாம் மேலும் அவை வெவ்வேறு மொழிகளில் இங்கே கிடைக்கின்றன: [www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages](http://www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages)
- உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்கு சரியான நிலைக்கு உங்களை நகர்த்துவது. ஊழியர்கள் உங்களை நகர்த்துவதின் தேவையைக் குறைக்க, உங்களை

நீங்களாகவே அறுவைச் சிகிச்சை மேஜையில் சரியான நிலைக்குக் கொண்டு வரும்படி உங்களிடம் கேட்கப்படலாம்.

கூடுதலாக, உடல் பருமனுடன் வாழும் நோயாளிகள் பின்வருவனவற்றை செய்யலாம்:

- மயக்க மருந்துக்குப் பிறகு குணமடைய அதிக நேரம் எடுக்கும்
- அறுவைச் சிகிச்சைக்குப் பிறகு மார்பு மற்றும் காயங்களின் தொற்று அதிகரிக்கும் அபாயம்
- அழுத்தம் காயங்கள் அதிகரிக்கும் ஆபத்து உள்ளது
- அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு நீண்ட காலம் மருத்துவமனையில் இருக்க வேண்டும்.

## அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் நான் எவ்வாறு மதிப்பீடு செய்யப்படுவேனா?

உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்கு முந்தைய வாரங்களில் நீங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்கு முந்தைய மதிப்பீட்டு சிகிச்சையகத்தில் (முன்கூட்டிய மதிப்பீடு என்றும் அழைக்கப்படுகிறது) பார்க்கப்பட வேண்டும். இது ஒரு தொலைபேசி, மெய்நிகர் அல்லது நேரில் ஆலோசனையாக இருக்கலாம். கிளினிக்கில் உள்ள ஊழியர்கள் உங்கள் மருத்துவ வரலாற்றைப் பார்த்து, உங்கள் BMIயைக் கணக்கிட்டு, தேவையான சோதனைகளை ஆர்டர் செய்வார்கள். நீங்கள் கேள்விகளைக் கேட்கவும், உங்கள் கவனிப்பு பற்றிய முடிவுகளில் ஈடுபடவும் இது ஒரு வாய்ப்பாகும்.

கீழே பட்டியலிடப்பட்டுள்ள மருத்துவ நிலைமைகள் அறுவை சிகிச்சை மற்றும் மயக்க மருந்து உட்கொள்ளும்போது கூடுதல் அபாயங்களைக் கொண்டிருக்கலாம், மேலும் அறுவை சிகிச்சைக்கு முந்தைய மதிப்பீட்டின் போது அவற்றைப் பற்றி விவாதிப்பது முக்கியம்.

### தடுப்பு தூக்க முச்சுத்திணறல்

OSA என்பது ஒரு பொதுவான தூக்கக் கோளாறு மற்றும் அதிக BMI உடன் தொடர்புடையது. அறுவை சிகிச்சைக்கு வருபவர்களில் பலருக்கு தங்களுக்கு OSA இருப்பது கூட தெரியாது, எனவே அறுவை சிகிச்சைக்கு வருபவர்கள் தங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்கு முந்தைய மதிப்பீட்டின் ஒரு பகுதியாக OSA-க்கு திரையிடப்பட வேண்டும்.

OSA பின்வருபவைக்கு வழி வகுக்கலாம்:

- இரவில் சுவாசிப்பதில் இடைநிறுத்தம்
- இதயம் மற்றும் நுரையீரல் மீது அழுத்தங்கள்
- மோசமான தூக்கம்
- பகல் நேரங்களில் அதிகக் களைப்பு
- ஒழுங்கற்ற சுவாசிப்பினால் கரியமில வாயு அதிகப்படியாகி பிராணவாயுவின் அளவு குறைகிறது.

OSA பற்றிய கூடுதல் தகவல்களை நீங்கள் இங்கே காணலாம்:

[www.nhs.uk/conditions/sleep-apnoea](http://www.nhs.uk/conditions/sleep-apnoea)

மயக்க மருந்துக்கு உட்படும் போது OSA கருத்தில் கொள்ள வேண்டியது அவசியம், ஏனெனில் மிதமான அல்லது கடுமையான OSA உங்களை மயக்க மருந்துகள் மற்றும் சில வலி நிவாரணிகளுக்கு மிகவும் உணர்திறன் மிக்கதாக மாற்றக்கூடும். இந்த மருந்துகள் OSA-வின் அறிகுறிகளை இன்னும் மோசமாக்கக் கூடும். உங்களுக்கு OSA இருந்தால், அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உங்கள் நிலையை உன்னிப்பாகக் கண்காணிக்க உயர் சார்பு பிரிவில் (HDU) நீங்கள் குணமடைய முன்மதிப்பீட்டுக் குழு திட்டமிடலாம்.

**எனக்கு OSA நோயறிதல் இருந்தால் நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?**

உங்களுக்கு ஏற்கனவே OSA இருப்பதாக நோயறிதல் இருந்தால், முன்மதிப்பீட்டுக் குழுவுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள். உங்கள் முந்தைய நோயறிதல் பரிசோதனையிலிருந்து OSA இன் தீவிரத்தன்மை, உங்கள் OSAஐ நிர்வகிக்கும் நிபுணரின் விவரங்கள் மற்றும் நீங்கள் என்ன சிகிச்சை பெற்றுக்கொள்கிறீர்கள் என்பதை அவர்கள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். உங்கள் தனிப்பட்ட CPAP இயந்திரத்தை உங்களுடன் மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு வருவது மிகவும் முக்கியம், இதனால் உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உடனடியாக நீங்கள் அதைப் பயன்படுத்தலாம்.

**எனக்கு OSA இருக்கலாம் என்று நினைத்தால் நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?**

உங்களுக்கு OSA இருக்கலாம் என்று நீங்கள் கவலைப்பட்டால், உங்களுக்கு ஒரு அறுவை சிகிச்சை தேவை என்று தெரிந்தவுடன் தகுதிச் சோதனை பற்றி உங்கள் GPயிடம் கேட்க வேண்டும் அல்லது முன்மதிப்பீட்டுக் குழுவுடன் அதைப் பற்றி விவாதிக்க வேண்டும்.



அறுவைசிகிச்சைக்கு முன்பு உங்களுக்கு OSA உள்ளதா என்று விசாரிக்க நேரமில்லை என்றால், ஆனால் உங்கள் உணர்வகற்றி நிபுணரும் முன்மதிப்பீடு செய்யும் குழுவும் உங்களுக்கு அதிக அபாயம் இருப்பதாக கருதினால், அறுவை சிகிச்சையின் போது உங்களைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க OSA உள்ள நோயாளியைப் போல அவர்கள் உங்களுக்கு சிகிச்சையளிக்கலாம், மேலும் நீங்கள் குணமடைந்தவுடன் உங்கள் GPயிடம் ஆலோசிக்க வேண்டும்.

சில நோயாளிகள் OSA அல்லது சந்தேகத்திற்குரிய OSA இருந்தால் தங்கள் அறுவை சிகிச்சை ரத்து செய்யப்படும் என்று கவலைப்படுகிறார்கள். இது அப்படியல்ல. உண்மையில், உங்களைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கவும், உங்கள் கவனிப்பைத் சரியான முறையில் திட்டமிடவும், சந்தேகத்திற்கிடமான அல்லது கண்டறியப்பட்ட OSA பற்றி உங்களைக் கவனித்துக்கொள்ளும் குழுவுடன் வெளிப்படையான விவாதங்களை நடத்துவது முக்கியம்.

## வகை 2 நீரிழிவு நோய்

உங்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்தும் இன்சலின் என்ற ஹார்மோனை உங்கள் உடல் எதிர்க்க நேரிடும் போது இது நிகழ்கிறது.

பின்வரும் இடத்தில் நீங்கள் வகை 2 நீரிழிவு நோய் பற்றி மேலும் அதிக தகவல்களைப் பார்க்கலாம் [www.nhs.uk/conditions/type-2-diabetes](http://www.nhs.uk/conditions/type-2-diabetes)

நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு அறுவைச் சிகிச்சைக்குப் பிறகு அவர்களின் குணமடைதல் மெதுவாக இருக்கலாமென்பதால், தொற்று ஏற்படும் அபாயம் அதிகமாக உள்ளது. அதிக இரத்த சர்க்கரை இருக்கும்போது, நோய்த்தொற்றின் ஆபத்து அதிகரிக்கிறது, எனவே உங்கள் அறுவைச் சிகிச்சை சமயத்தில் இரத்த சர்க்கரையை நன்கு கட்டுப்படுத்துவது முக்கியம். உங்கள் இரத்த சர்க்கரை கட்டுப்பாடு குறித்து நீங்கள் கவலைப்படுகிறீர்கள் என்றால், உங்களுக்கு ஆலோசனை வழங்க உதவும் உங்கள் GP அல்லது நீரிழிவு செவிலியரைப் பார்க்க முன்கூட்டியே சந்திப்பு செய்யுங்கள்.

## குருதியுறைவு (இரத்தக் கட்டிகள்)

உடல் பருமன், இரத்தக் கட்டிகள் உருவாகும் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது. இதயம், நுரையீரல் அல்லது மூளையில் உள்ள இரத்தக் கட்டிகளால் நீங்கள் மிகவும் உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருக்கலாம் அல்லது PE பாடலு் கூட இருக்கலாம். அறுவைசிகிச்சையின் போது மற்றும் அதற்குப் பிறகு இரத்த உறைவு உருவாகும் ஆபத்து அதிகரிக்கிறது, எனவே இந்த ஆபத்தை குறைக்க நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டியது அவசியம். அறுவைசிகிச்சைக்கு முன்னும் பின்னும் முடிந்தவரை மொபைல் இருக்க ஊக்குவிக்கப்படுவீர்கள் என்று எதிர்பார்க்கலாம்; சுருக்க காலுறைகளை அணியும்படி நீங்கள் கேட்கப்படுவீர்கள், படுக்கையில் இருக்கும்போது, உங்கள் கால்கள் இடைப்பட்ட கன்று அழுக்கிகளில் வைக்கப்படலாம் (உங்கள் கால்கள் வழியாக இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கும் மற்றும் இரத்தக் கட்டிகளைத் தடுக்கும் சாதனங்கள்). கூடுதலாக, நீங்கள் இரத்தத்தை மெலிக்கும் ஊசி அல்லது மாத்திரைகள் பரிந்துரைக்கப்படலாம்.

## உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இதய நோய்

உடல் பருமன் உயர் இரத்த அழுத்தம், அதிக கொழுப்பு மற்றும் இதய நோய்களுடன் தொடர்புடையது. உடல் பருமனுடன் வாழும் நோயாளிகளும் ஒழுங்கற்ற இதயத் துடிப்பால் பாதிக்கப்படலாம்.

உணர்ச்சிநீக்கி மற்றும் அறுவை சிகிச்சை, உடல் மற்றும் இதயத்திற்கு கூடுதல் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தலாம். உடல் பருமனாக இருப்பது, அறுவைச் சிகிச்சையின் போது, அறுவைச் சிகிச்சைக்குப் பிறகு, மாரடைப்பு அல்லது இதயச் செயலிழப்பு அல்லது அரித்திமியாக்கள் ஏற்படும் அபாயத்தை அதிகரிக்கலாம்.

மற்ற மருத்துவ நிலைமைகளைப் போலவே, உங்களுக்கு இந்த நோய்கள் ஏதேனும் இருக்கிறதா என்பதையும், அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்னர் உங்கள் இரத்த அழுத்தம் நன்கு நிர்வகிக்கப்படுவதையும் மயக்க மருந்து குழு அறிந்திருப்பது முக்கியம்.

அறுவைசிகிச்சை நாளில் உங்கள் இரத்த அழுத்தம் சரிபார்க்கப்படும் என்றாலும், அறுவை சிகிச்சைக்கு வழிவகுக்கும் வாரங்கள் மற்றும் மாதங்களில் நல்ல இரத்த அழுத்தக் கட்டுப்பாடு அறுவை சிகிச்சையின் போதும் அதைத் தொடர்ந்தும் இதய பிரச்சினைகளின் அபாயங்களைக் குறைக்கிறது. உங்கள் இரத்த அழுத்தம் நன்கு கட்டுப்படுத்தப்படவில்லை என்று நீங்கள் கவலைப்படுகிறீர்கள் என்றால் உங்களுக்கு அறுவை சிகிச்சை



தேவைப்படும் என்பதை அறிந்தவுடன் உங்கள் GP யைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

## நெஞ்செரிச்சல்

நெஞ்செரிச்சல் என்பது, வயிற்றிலுள்ள அமிலம் தவறாக தொண்டையை நோக்கி (ஆசிட் ரிஃப்ளக்ஸ்) பயணிப்பதால் மார்பில் ஏற்படும் எரியும் உணர்வு. அதிக எடை அல்லது பருமனாக இருக்கும் நோயாளிகளுக்கு இந்த நிலை உருவாக அதிக வாய்ப்புகள் உள்ளது. சிலர் நெஞ்செரிச்சல் ஒரு சிறிய நோயாகக் கருதலாம், ஆனால் அது மயக்க மருந்தின் போது சிக்கல்களுக்கு வழிவகுக்கும்

நெஞ்செரிச்சலுடன் உணர்ச்சிநீக்கி எடுத்துக்கொள்ளும்போது, வயிற்றில் உள்ள பொருட்கள் நுரையீரலில் கசிவதற்கான அதிக ஆபத்து உள்ளது. இந்த ஆபத்தை குறைக்க ஒரு சுவாசக் குழாய் பெரும்பாலும் பயன்படுத்தப்படுகிறது, ஆனால் சுவாசக் குழாய் வைக்கப்படுவதற்கு முன்பு சில வயிற்று உள்ளடக்கங்கள் நுரையீரலுக்குள் நுழையும் ஆபத்து இன்னும் உள்ளது அல்லது அது சுவாசக் குழாயைத் தவிர்த்துவிடும்.

முன்மதிப்பீட்டுக் குழுவின் உண்ணாவிரத வழிகாட்டுதலைக் கவனமாகப் பின்பற்றுவது மற்றும் வழக்கமான ஆன்டாசிட் மருந்துகளைப் பயன்படுத்துவது இந்த அபாயங்களைக் குறைக்கும். பெரும்பாலான நோயாளிகள் தங்கள் ஆன்டாசிட் மருந்தை அறுவை சிகிச்சை நாளில் எடுத்துக்கொள்ள அறிவுறுத்தப்படுகிறார்கள்.

## அறுவை சிகிச்சை நாளில் நான் என்ன எதிர்பார்க்கலாம்?

உடல் பருமனுடன் வாழும் நோயாளிகளுக்கு, உடல் பருமனுடன் வாழாத நோயாளிகளின் அதே படிசுளைப் பின்பற்றும் உங்கள் பராமரிப்பு. எங்கள் இணையதளத்தில் பல்வேறு மொழிகளில் கிடைக்கும் நீங்களும் உங்கள் மயக்க மருந்தும் என்ற துண்டுப் பிரசுரத்தில் நீங்கள் மேலும் தகவலைக் காணலாம்: [www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translation#languages](http://www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translation#languages)

இருப்பினும், மயக்க மருந்து நிபுணர் மற்றும் அறுவை சிகிச்சைக் குழுவால் வித்தியாசமாகச் செய்ய வேண்டிய சில விஷயங்கள் உள்ளன. அறுவை சிகிச்சை நாளில் அவர்கள் உங்களைப் பார்க்கும்போது இவை உங்களுடன் விவாதிக்கப்படும்.

பின்வருபவை கூடுதலும் /வேறுபட்டதாகவும் இருக்கக்கூடிய விஷயங்கள்.

- ஆப்பரேட்டிங் டேபிளில் உங்களை நிலைநிறுத்தும்படி கேட்கப்படலாம்.
- மயக்க மருந்து அறையில் இருப்பதை விட, நீங்கள் சரியான நிலையில் இருக்கும்போது அறுவை சிகிச்சை அரங்கில் மயக்க மருந்தைப் பெறலாம். தியேட்டர்கள் பரபரப்பான சூழலில் இருக்கலாம், ஆனால் அங்குள்ள அனைவரும் உங்கள் கவனிப்பில் ஈடுபட்டுள்ளனர்.
- எல்லா நோயாளிகளையும் போலவே, நீங்கள் தூங்குவதற்கு முன் சுவாசிக்க உங்களுக்கு ஆக்ஸிஜன் வழங்கப்படும், ஆனால் இது முகமூடியை விட உங்கள் மூக்கு வழியாக செய்யப்படலாம்.
- கேனூலாவை (மருந்துகள் மற்றும் திரவங்களைக் கொடுப்பதற்காக இரத்த நாளத்தில் செருகப்படும் ஒரு மெல்லிய பிளாஸ்டிக் குழாய்) செருகுவது கடினமாக இருக்கலாம் மற்றும் அல்ட்ராசவுண்ட் (உடலின் உள்ளே பார்க்க பயன்படுத்தப்படும் இமேஜிங் சாதனம்) தேவைப்படலாம். பல முயற்சிகள் தேவைப்படலாம்.
- அறுவைசிகிச்சையின் போது உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை துல்லியமாக கண்காணிப்பதில் உங்கள் மயக்க மருந்து நிபுணர் அக்கறை கொண்டிருந்தால், இதை செய்யக்கூடிய பிற வழிகளைப் பற்றி அவர்கள் விவாதிக்கலாம். எடுத்துக்காட்டாக, மயக்க மருந்து நிபுணர் தமனியில் (தமனி கோடு) வைக்கப்பட்டுள்ள சிறப்பு காணூலாவைப் பயன்படுத்த முடிவு செய்யலாம்
- நீங்கள் 45 டிகிரி அல்லது அதற்கு மேல் உட்கார்ந்து தூங்கலாம்.

### எழுந்ததும் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகும்

- உடல் பருமனுடன், குறிப்பாக சில வகையான அறுவை சிகிச்சைகளுக்குப் பிறகு, உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு அதிகம் சார்ந்திருக்கும் அலகு (HDU) அல்லது தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவு (ICU) ஆகியவற்றில் உங்களுக்கு பாதுகாப்பு தேவைப்படும் அதிக ஆபத்து உள்ளது. இது திட்டமிடப்பட்டிருந்தால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்னர் இது உங்களுடன் கலந்தாலோசிக்கப்படும். HDU அல்லது ICU இல் திட்டமிட்டு தங்குவதைப் பற்றி நீங்கள் எங்கள் துண்டுப்பிரசுரத்தைப் படிப்பதன் மூலம்

மேலும் அறியலாம் பெரிய அறுவை சிகிச்சைக்கான உங்கள் மயக்க மருந்து பல்வேறு மொழிகளில் எங்கள் இணையதளத்தில் கிடைக்கிறது:  
[www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages](http://www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages)

- நீங்கள் CPAP இயந்திரத்தைப் பயன்படுத்தினால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு இதைப் பயன்படுத்த நீங்கள் ஊக்குவிக்கப்படுவீர்கள்.
- அனைத்து நோயாளிகளும் தங்களால் முடிந்தவரை விரைவில் அணிதிரளுமாறு ஊக்குவிக்கப்படுகிறார்கள், மேலும் இதைச் செய்ய நீங்களும் தயாராக இருக்க வேண்டும்.

## உங்கள் ஆபத்தை குறைக்க மயக்க மருந்து நிபுணர்கள் என்ன செய்யலாம்

சில நடைமுறைகளுக்கு, பொது மயக்க மருந்து மூலம் ஏற்படும் அபாயங்களை, பிராந்திய மயக்க மருந்து மூலம் குறைக்கலாம், இது அறுவை சிகிச்சை நடந்த இடத்தைச் சுற்றியுள்ள நரம்புகளை முடக்கி, விழித்திருக்க உங்களை அனுமதிக்கிறது. உதாரணமாக, செயல்முறை உங்கள் உடலின் கீழ் பகுதியில் இருந்தால், ஒரு எபிட்யூரல் அல்லது முதுகெலும்பு மயக்க மருந்து பொருத்தமானதாக இருக்கலாம். ஓரிட உணர்ச்சிநீக்கியின் இன்னொரு நன்மை என்னவென்றால், அது குருதியுறைவின் ஆபத்தைக் குறைத்து, உங்களை அறுவைச்சிகிச்சை நடந்தவுடன் விரைவிலேயே நடமாட அனுமதிக்கலாம்.

இருப்பினும், உங்களுக்கு உடல் பருமன் இருந்தால் ஒரு பிராந்திய மயக்க மருந்து வைப்பது மிகவும் கடினமாக இருக்கலாம் மற்றும் பல முயற்சிகள் தேவைப்படலாம். சிலருக்கு இந்த நுட்பத்தைப் பயன்படுத்த முடியாமலேயே போகலாம். அறுவைச் சிகிச்சைக்கு முந்தைய மதிப்பீட்டு மருந்தகத்தில் நீங்கள் கலந்துகொள்ளும்போது அல்லது உங்கள் அறுவைச் சிகிச்சை நாளன்று, உங்கள் அறுவைச் சிகிச்சைக்கான மயக்க மருந்து விருப்பத்தேர்வுகள் மற்றும் அபாயங்கள் பற்றி உங்கள் மயக்கமருந்து நிபுணர் உங்களுடன் கலந்தாலோசிப்பார்.

பல்வேறு மொழிகளில் கிடைக்கும் எங்கள் இணையதளத்திலிருந்து பிராந்திய மயக்க மருந்து மற்றும் நரம்புத் தொகுதிகள் பற்றி மேலும் அறியலாம்:

[www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages](http://www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages)

## ஆபத்துகளைக் குறைக்க நீங்கள் என்ன செய்யலாம்

உங்கள் மீட்புக்கு ஆதரவாக உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்காக நீங்கள் காத்திருக்கும் போது நீங்கள் செய்யக்கூடியது அதிகம். நீங்கள் முடிந்தவரை சுறுசுறுப்பாக இருப்பதில் கவனம் செலுத்தலாம் மற்றும் நன்கு சமநிலையான உணவை சாப்பிடலாம். சிறிய மாற்றங்கள் கூட உங்கள் மீட்டெடுப்பை மேம்படுத்தலாம் மற்றும் உங்கள் செயல்முறையின் வெற்றியை அதிகரிக்கலாம்.

அறுவை சிகிச்சைக்கு எவ்வாறு தயாரிப்பது என்பது பற்றிய கூடுதல் தகவல்களை எங்கள் இணையதளத்தில் வெவ்வேறு மொழிகளில் இங்கே காணலாம்:[www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages](http://www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages)

## பகிரப்பட்ட தீர்மானமெடுத்தல்

தனிநபர்கள் தங்களுக்கு சரியான முடிவுகளை எடுப்பதற்கு ஆதரவளிக்க பகிர்த்தெடுக்கும் முடிவுகள் உறுதி அளிக்கின்றன. இது ஒரு கூட்டு செயல்முறையாகும். இதன் மூலம் ஒரு மருத்துவர் நோயாளியின் சிகிச்சையைப் பற்றி முடிவெடுக்க அவருக்கு ஆதரவளிக்கிறார்.

உரையாடல் கீழ்க்கண்டவற்றை ஒன்றிணைக்கிறது:

- சிகிச்சை விருப்பத்தேர்வுகள், சான்றுகள், அபாயங்கள் மற்றும் நன்மைகள் போன்றவைகளில் மருத்துவரின் நிபுணத்துவம்
- நோயாளிக்கு எவை மிக நன்றாகத் தெரியும்: அவர்களின் விருப்பங்கள், தனிப்பட்ட சூழ்நிலைகள், குறிக்கோள்கள், மதிப்புகள் மற்றும் நம்பிக்கைகள்.

மேலும் அறிய கீழ்க்கண்ட இணையதளத்தில்

பார்க்கவும்:[www.england.nhs.uk/personalisedcare/shared-decision-making](http://www.england.nhs.uk/personalisedcare/shared-decision-making)

உங்கள் மயக்க மருந்து நிபுணர் அல்லது அறுவை சிகிச்சைக்கு முந்தைய மதிப்பீடு ஊழியர்களுடன் உங்கள் கலந்துரையாடல்களை சிறப்பாக பயன்படுத்துவதற்கு நீங்கள் பயன்படுத்தக்கூடிய சில கருவிகள் இங்கே:

**புத்திசாலித்தனமாக தேர்ந்தெடுத்தல் UK BRAN கட்டமைப்பு**

சிகிச்சை பற்றிய கேள்விகளைக் கேட்க இதை நினைவூட்டலாகப் பயன்படுத்தவும்.

[https://bit.ly/CWUK\\_leaflet](https://bit.ly/CWUK_leaflet)

**NHS மூன்று கேள்விகளைக் கேட்கிறது**

உங்கள் உடல்நலம் பற்றிய தேர்வுகள் செய்ய வேண்டி இருக்கலாம்.

[https://bit.ly/NHS\\_A3Qs](https://bit.ly/NHS_A3Qs)

**அறுவை சிகிச்சைக்கு முந்தைய பராமரிப்பு மையம் (CPOC)**

CPOC-ஆனது பகிரப்பட்ட முடிவெடுப்பை விளக்க ஒரு அசைவுப்படத்தை உருவாக்கியுள்ளது.

[www.cpo.org.uk/shared-decision-making](http://www.cpo.org.uk/shared-decision-making)

## நீங்கள் கேட்க விரும்பக்கூடிய கேள்விகள்

உங்கள் மயக்க மருந்து பற்றி உங்களுக்கு கேள்விகள் இருந்தால், அவற்றை எழுதி வைத்துக் கொள்ளுங்கள்(கீழே உள்ள உதாரணங்களைப் பயன்படுத்தி, அவற்றிற்கு கீழே உள்ள இடத்தில் உங்களுடைய கேள்விகளைச் சேர்க்கலாம்). அறுவை சிகிச்சை நாளுக்கு முன்பு நீங்கள் ஒரு மயக்க மருந்து நிபுணரிடம் பேச விரும்பினால், தொலைபேசியில் அல்லது ஒரு மருந்தகத்தில் அவர்களைப் பார்க்க ஏற்பாடு செய்யக்கூடிய அறுவை சிகிச்சை முன்கூட்டு மதிப்பீட்டு குழுவைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

1 மயக்க மருந்தினால் எனக்கு ஏதேனும் விசேஷ ஆபத்துக்கள் உள்ளனவா?

2 எனது அறுவை சிகிச்சைக்கு என்ன வகையான மயக்க மருந்து பரிந்துரைக்கப்படுகிறது?

3 எனது ஆபத்தை குறைக்க அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

4 ...

5 ...

6 ...

## சுருக்கத் தொகுப்பு

உடல் பருமனுடன் வாழும் நோயாளிகள் பொதுவாக மற்ற நோயாளிகளைப் போலவே அதே நடைமுறைகளைக் கொண்டிருக்க முடியும்.

அதிகரித்த அபாயங்கள் உள்ளன, ஆனால், அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் நேரம் இருந்தால், உங்கள் வாழ்க்கை முறையில் சில மாற்றங்களைச் செய்வதன் மூலம் இவற்றைக் குறைக்கலாம். அனைத்து நோயாளிகளும், அவர்களின் எடையைப் பொருட்படுத்தாமல், இந்த வழிகாட்டுதலைப் பின்பற்ற அறிவுறுத்தப்படுகிறார்கள், ஏனெனில் மேம்பட்ட உடற்பயிற்சி மற்றும் ஆரோக்கியம் அறுவை சிகிச்சையின் கோரிக்கைகளை சமாளிக்கவும், அவர்களின் மீட்பை விரைவுபடுத்தவும் அவர்களை சிறப்பாக தயார்படுத்தும்.

## ஒப்புதல்கள்

இந்த வளத்தை உருவாக்குவதில் அவர்களின் ஆலோசனை மற்றும் வழிகாட்டுதலுக்காக உடல் பருமன் மற்றும் பேரியாட்ரிக் அனஸ்தீசியா சங்கத்தின் (SOBA) நோயாளி வக்கீல்களுக்கு நன்றி தெரிவிக்க விரும்புகிறோம்.

## மேற்கொண்டு தகவலுக்கான ஆதாரங்கள்

### உங்களுக்கு

- NHS ([www.nhs.uk/live-well](http://www.nhs.uk/live-well)).
- உங்கள் பொது மருத்துவர்.
- இங்கே பல்வேறு மொழிகளில் கிடைக்கும் மேலும் தகவலுக்கு எங்கள் வலைத்தளத்தைப் பார்க்கவும்: [www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages](http://www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages):
  - அறுவை சிகிச்சைக்குத் தயாராகிறது - ஃபிட்டர் பெட்டர் சூனர்
  - மயக்க மருந்து மற்றும் ஆபத்து
  - தகவல் துண்டுப்பிரசுரங்கள் மற்றும் வீடியோ ஆதாரங்கள்.
- அறுவை சிகிச்சைக்கு முந்தைய பராமரிப்பு மையம் (CPOC) ([www.cpoc.org.uk](http://www.cpoc.org.uk))
- நீரிழிவு இங்கிலாந்து ([diabetes.org.uk](http://diabetes.org.uk)).



## உங்கள் மருத்துவர்களுக்கு

- உடல் பருமன் மற்றும் பேரியாட்ரிக் மயக்க மருந்து சங்கம் (SOBA) ([www.sobauk.co.uk](http://www.sobauk.co.uk)).
- பருமனான அறுவை சிகிச்சை நோயாளியின் அறுவை சிகிச்சைக்கு முந்தைய மேலாண்மை (<https://bit.ly/periop-obese-patient>).

## உரிமைத் துறப்பு

இந்த துண்டுப்பிரசுரத்தில் உள்ள தகவல்களை துல்லியமாகவும் புதுப்பித்ததாகவும் வைத்திருக்க நாங்கள் மிகவும் முயற்சி செய்கிறோம், ஆனால் இதற்கு நாங்கள் உத்தரவாதம் அளிக்க முடியாது. இந்தப் பொதுவானத் தகவல், உங்களுக்கு இருக்கக்கூடிய அனைத்து கேள்விகளையும் கொண்டுள்ளது அல்லது உங்களுக்கு முக்கியமானவையாக இருக்கக்கூடிய அனைத்தையும் கையாளும் என்று நாங்கள் எதிர்பார்க்கவில்லை. இந்த துண்டுப்பிரசுரத்தை ஒரு வழிகாட்டியாகப் பயன்படுத்தி, உங்கள் தேர்வுகள், மற்றும் உங்களுக்குள்ள ஏதேனும் கவலைகள் பற்றி உங்கள் மருத்துவக் குழுவுடன் நீங்கள் கலந்தாலோசிக்க வேண்டும். இந்தத் துண்டுப் பிரசுரம் மட்டும் தனியாக ஒரு அறிவுரையாகக் கருதப்படக் கூடாது. இதை எந்த வணிக அல்லது தொழில் நோக்கத்திற்கும் பயன்படுத்துமுடியாது. முழுமையான பொருப்புத் துறப்பிற்கு தயவுசெய்து இங்கே கிளிக் செய்க

([www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/tamil](http://www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/tamil)).

அனைத்து மொழிபெயர்ப்புகளும் Translators without Borders சமுதாயத்தால் வழங்கப்படுகின்றன. மொழிப்பெயர்ப்பை முடிந்தவரை துல்லியமாக இருக்க, மொழிப்பெயர்ப்பின் தரம் சரிபார்க்கப்படுகிறது, ஆனால், சில தகவல்களில் தவறுகள் மற்றும் தவறான விளக்கம் ஏற்படும் ஆபத்து உள்ளது.

# நீங்கள் நினைப்பதை எங்களிடம் பகிரவும்

உங்களுக்கு ஏதேனும் பொதுவான கருத்துகள் இருந்தால், அவைகளை பின்வரும் மின்னஞ்சலுக்கு அனுப்பவும்: [patientinformation@rcoa.ac.uk](mailto:patientinformation@rcoa.ac.uk)

மயக்க மருந்து வல்லுனர்களுக்கான அரசுக் கல்லூரி  
சர்ச்சில் ஹவுஸ், 35 ரெட் லயன் ஸ்கொயர், லண்டன் WC1R 4SG  
020 7092 1500

[www.rcoa.ac.uk](http://www.rcoa.ac.uk)

## இரண்டாம் பதிப்பு, டிசம்பர் 2023

இந்தச் சிற்றேடு பதிப்பான நாளிலிருந்து மூன்று ஆண்டுகளுக்குள் மதிபாய்வு செய்யப்படும்.

© 2023 மயக்க மருந்து வல்லுனர்களுக்கான அரசுக் கல்லூரி  
நோயாளித் தகவல் தாள் உருவாக்கும் நோக்கத்திற்காக இந்தச் சிற்றேட்டை பிரதியெடுத்துக் கொள்ளலாம். இந்த அசல் மூலத்தை தயவுசெய்து மேற்கோள் காட்டுங்கள். இந்தச் சிற்றேட்டின் ஒரு பகுதியை நீங்கள் இன்னொரு வெளியீட்டில் பயன்படுத்த விரும்பினால், சரியான ஒப்புக்கை வழங்கப்பட வேண்டும், வணிகச் சின்னங்கள், அடையாளக் குறியீடுகள், படங்கள் மற்றும் படவருக்கள் நீக்கப்படவேண்டும். மேலும் தகவல்களுக்கு, தயவு செய்து எங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும்.