

அறுவசை சிகிச்சகைக்காத் தயாராதல் விரவைவில் இன்னும் நன்றாகவாம் உடற்தகாதியாடனும் ஆகலாம்



மயக்க மராந்து நிபாணர்களுக்கான அரச கல்லிரியின் அறிவாரை
அங்கீகரிப்பவர்:

அறாவைச் சிகிச்சைக்காகத் தயாராவதில் உங்கள் பங்கு

அறாவைச் சிகிச்சைக்காக உட்படவது என்பது உங்கள் வாழ்க்கையில் ஒரு பெரிய கணமாகும். அதைப்பற்றி நீங்கள் பதற்றப்படுவது இயல்புதான்.

நல்ல உடற்தகாதி கண்ட நோயாளிகள், தங்களாடயை நலன் மற்றும் சயெல்பாட்டு நிலகைளாை மமேப்படுத்த இயல்கிறவர்கள் அறாவைச் சிகிச்சைக்காப்பின் மலேம் விரைவில் காணமாகிறார்கள். நீங்கள் இப்போது என்ன சயெ்கிறீர்கள் என்பது, நீங்கள் காணமாவதில் ஒரு பெரிய, உண்மயான தாக்கத்தகைக் காண்டிராக்கலாம்.

உங்கள் அறாவைச் சிகிச்சைக்கான திட்டமிடுதல் மற்றும் தயாராதலில் நீங்கள் காறாசாறாப்பாகப் பங்கறேறால், நீங்கள் கட்டுப்பாட்டில் உள்ளதாக உணர்வீர்கள், மரூத்துவமனயைலிராந்து இன்னும் விரைவாக வீலு திரும்புவீர்கள், இன்னும் விரைவாக இயல்பு வாழ்க்கைக்காத் திரும்புவீர்கள். சில பகாதிகளில் அறாவைச் சிகிச்சைக்கான காத்திராப்பு நரேம் இன்னும் கலுதலாக இராக்கலாம், ஆனால், இந்த நரேத்ததைப் பயன்படுத்தி நீங்கள் உங்களாடயை அறாவைச் சிகிச்சைக்காத் தயாராகலாம்.

உங்களாடயை அறாவைச் சிகிச்சயைலிராந்து மிகச் சிறந்த பலன்களைப் பெறாவதற்கு நீங்கள் என்ன சயெய்யலாம் என்பது பற்றிய பொதுவான அறிவரயைை இந்தச் சிற்றலே உங்களாக்கா வழங்கும்.

ரோஜர் (இது அவராடயை உண்மதைப் பெயர் இல்லாை) என்கிற நோயாளியின் கதாை

என்னாடயை எடாை இயல்புக்கா மலே இராந்தது, நான் வாழ்நாள் மாழாக்க பாகபிபித்தாக்க காண்டிராந்தனே. என்னாடயை அறாவைச் சிகிச்சை மிகக் கபினமாக இராக்காம் என்றும், பிறகா நான் உயர் சார்புப் பிரிவில் (HDU) தங்கவணேப்பிராக்காம் என்றும், ஒருவளாை பாக்ககை கிடகைகாவிட்டால் என்னாடயை அறாவைச் சிகிச்சை நாள் தாமதமாகலாம் என்றும் என்னாடயை அறாவைச் சிகிச்சை வல்லுனராம் மயக்க மராந்து நிபாணராம் ஏற்கனெவலே எனக்காச் சலல்லியிராந்தார்கள்.

நான் காணமாவதில் எனக்கா உதவக்கலிய சில மாற்றங்களாை நான் தலாடங்காவதுபற்றி என்னாடயை மயக்க மராந்து நிபாணர் என்னிடம் பசினார், "விரைவில் இன்னும் நன்றாகவும் உடற்தகாதியாடனும் ஆகலாம்" பற்றிய தகவல்களைப் பபிக்காம்பியாம், ஓர் அசபைபத்ததைப் பார்க்காம்பியாம் என்னாை ஊக்காவித்தார் (அசபைபம் இங்கா உள்ளது: [youtube.com/watch?v=2CUMpUwX0x4](https://www.youtube.com/watch?v=2CUMpUwX0x4)). அன்று மாலாை, நான் என்னாடயை காடும்பத்தாடன் அந்த அசபைபத்ததைப் பார்த்தனே. நான் உண்மயையில் எவ்வளவா கவலயைடன் இராந்தனே என்பதாை என் மகள் அறிந்திராந்தார். சில வாழ்க்கைமாறாை மாற்றங்களாைச் சயெ்து பார்க்காம்பி அவர்கள் என்னாை ஊக்காவித்தார்கள்.

நான் நடாநாட்களாகப் பாகபிபிப்பதாை நிறூத்த விராம்பினனே, ஆனால் அதைச் சயெவதற்கான மன உறுதி எனக்கா எப்போதாம் கிடதைதிராக்கவில்லாை. அது கபினமாக இராந்தது, ஆனால், பபிப்பியாக நான் அதைச் சயெ்துவிட்டனே. நான் நடக்கத் தலாடங்கவும் மாபிலு சயெ்தனே, ஒவ்வொரா நாளும் மாந்தயை நாளாவிட சற்று கலுதல் தலாலவை நாடக்க மாயன்றனே. மான்பு, கண்டிப்பாகத் தவேபைப்பட்டால் மட்டும்நான் நான் நடப்பனே. ஆனால் இப்போது, நாடப்பதாை நான் உண்மயையில் விராம்பத் தலாடங்கினனே. என்னாடயை உடற்தகாதி மமேப்படுவதாை நான் உணர்ந்தனே. அத்தாடன், எங்கள் பகாதியில் வசிக்கிற மக்களயாம் தரெரிந்தாகாண்டனே.

எனக்கு நீரிழிவாப் பிரச்சனை இருந்தது. ஆனால், நான் அதைப் பெரிதாக எடுத்துக்கொள்ளவில்லை. நான் GP அறுவைச் சிகிச்சைப் பிரிவினரைச் சன்ற சந்தித்தனே. அங்குள்ள சவெலியர் என்னுடைய நீரிழிவாப் பிரச்சனையை இன்னும் நன்றாகக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு நான் என்ன உணவைச் சாப்பிடவனேடும் என்று இன்னும் பாரிந்துகொள்வதற்கு எனக்கு உதவினார், பபிப்படியாக எடையைக் காறகைக் என்ன உணக்குவித்தார். அவர் என்னுடைய ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவகை கவனிக்க உதவாகிற ஓர் இயந்திரத்தகை எனக்குக் ககொடூத்தார். என்னுடைய அறுவைச் சிகிச்சகைக்கு மாந்தயை ஆறு வாரங்களில் நான் 4 கிலகோ எடகை காறகைந்தனே. நான் மான்பவைிட நலமாகவும் உடற்தகாதியாடனும் இருந்ததால், என்னுடைய அறுவைச் சிகிச்சகையை என்னால் இன்னும் கலுடதலான தன்னம்பிக்ககையுடன் எதிர்ககொள்ள இயன்றது. இதற்குமாண், நான் அறுவைச் சிகிச்சகையை எண்ணி மிகவும் மனச்சகோர்வாடனும் கவலகையுடனும் இருந்தனே.

என்னுடைய அறுவைச் சிகிச்சகைக்குப் பிறகூ, நான் ஓறு நாள் HDUல் இருந்தனே, அதன் பிறகூ, என்னுடைய மரூத்துவப் பிரிவாக்கூத் திரும்பிவிட்டனே. தகொடக்கத்தில் என்னுடைய காயம் சரியாக ஆறவில்லை. அதனால், நான் இருந்திராக்க வனேண்டியதகை விட கலுடதல் நாட்கள் மரூத்துவமனகையில் இருந்தனே. ஆனால், எனக்கு எந்த தீவிர சிக்கல்களும் இருக்கவில்லை. மரூத்துவமனகையில் இருந்த ஃபிசியகோ வல்லுனர் எனக்கு மலச்சூப் பயிற்சிகளகை அளித்தார், மரூத்துவப் பிரிவகைச் சூற்றி நடக்கூம்பி என்னகை உணக்கப்பகூத்தினார், நான் சூறுசூறுப்பாக இருந்தால் விரகைவாகக் காணமாகனே என்று விளக்கினார்.

என்னுடைய அறுவைச் சிகிச்சகை மாழூமகையடகைந்து மலின்றூ மாதங்களூக்கூப் பிறகூ, நான் சகயெ்த மாற்றங்களின் பலன்களகை நான் இப்பகோதூம் உணர்கிறனே. மான்பூ நான் மலச்சகெடுக்க உதவூம் கரூவியகை அபிக்கபி பயன்பகூத்திக்ககொண்டிராந்தனே. ஆனால் இப்பகோதூ அது எனக்கு அபிக்கபி தகவேபைப்பகுவதில்லை. என்னால் பபிகளில் மான்பவைிட எளிதாக ஏறு இயலுகிறது. இப்பகோதூம் நான் மகிழ்ச்சியுடன் நடக்கிறனே, என்னுடைய எடகை தகொடர்ந்து காறகைகிறது, வரூங்காலத்தகைப்பற்றிச் சிந்திக்கூம்பகோதூ நான் மான்பவைிடக் கலுடதல் நம்பிக்ககையகை உணர்கிறனே.

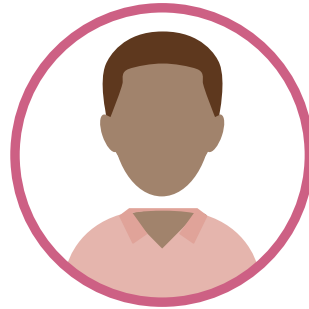
நலப் பராமரிப்புக் காழா

உங்களுடயை அறுவைச் சிகிச்சை நன்கு நடபறெவணேடும், நீங்கள் நன்றாகக் காணமாகவணேடும் என்பதற்காகப் பல நலப் பராமரிப்புப் பணிகளவைச் சரேந்த ஊழியர்கள் சரேந்து பணியாற்றுவார்கள். அவர்கள் உங்களுடயை அறுவைச் சிகிச்சைக்கா மன்பும், அறுவைச் சிகிச்சயைன்போதும், அறுவைச் சிகிச்சைக்காப் பிறகும் உங்களவைக் கவனித்தாக்கொள்வார்கள். பொதுவாக இவர்களவைப் பரெரிஆபரடேபிவ் காழா (Perioperative: அறுவைச் சிகிச்சை நரேக் காழா) என்று அழவைப்பார்கள். ஆனால், இவவை அனவைத்தும் உங்களிடம்தான் தடொடங்குகின்றன.

நீங்கள் உங்களுடயை அறுவைச் சிகிச்சவைப் பயணத்தின்போது பல மக்களவைச் சந்திப்பீர்கள். பரெரிஆபரடேபிவ் காழாவவைச் சரேந்த சில உறாப்பினர்களவைக் கீழவை காணலாம்:



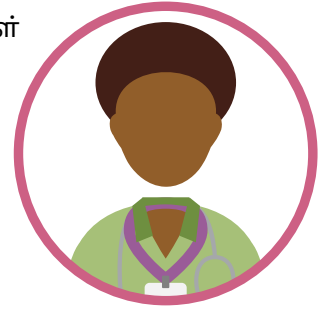
சவெலியர்கள்



ஃபிசியலோதரெபிஸ்ட்கள்



மயக்க மரூந்து நிபுணர்கள்



சிறப்பு நிபுணர்கள் மரூத்துவர்கள்



நீங்கள்



அறுவை சிகிச்சவை வல்லுனர்கள் மற்றும் மரூத்துவப் பிரிவை மரூத்துவர்கள்



மரூந்தாளர்கள்



பயிற்சி சவெலியர்



GP

நீங்கள் உடலளவில் தயாராதல்

வாழ்க்கைமாறலை மாற்றங்கள்

அறுவைச் சிகிச்சையின் ஆபத்தகளைக் காறலைபதற்கு நீங்கள் பல மாற்றங்களைச் செய்யலாம். சிறிய மாற்றங்களைச் காறுகிய காலகட்டத்தகாச் செய்தால்கூட அவலை பரெரிய வறூபாட்டகைக் ககாண்டுவரலாம்.

உடற்பயிற்சி

அறுவைச் சிகிச்சைக்காப் பிறகூ நீங்கள் நன்கூ காணமாகவணேட்டும், உங்கள் உடல்நிலலை மமேம்படவணேட்டும் என்றால், உங்கள் இதயமும் நூரையீரல்களும் மான்பலைவிட கடாமயைக வலலை செய்யவணேட்டும். நீங்கள் ஏறகனைவலை சூறுசூறுப்பாக இரூக்கிறீர்கள் என்றால், உங்கள் இதயமும் நூரையீரல்களும் ஏறகனைவலை நன்கூ வலலை செய்தகாண்டிரூக்கும். நீங்கள் உங்களூடயை அறுவைச் சிகிச்சைக்காக் காத்திரூக்காம்புாது, உங்கள் செயல்பாட்டு நிலகளை மமேம்புத்த மாயலுங்கள்.

விரைவாக நடத்தல், நீச்சல் அபித்தல், மிதிவண்பி ஓட்டுதல், தகாட்ட வலலை செய்தல், உங்கள் காழ்ந்தகைகள் அல்லது பரேக் காழ்ந்தகைகூடன் விளயைாடூதல் ஆகிய அனதைத்தும் இதற்கூ உதவாம். உடல் பராமன் அல்லது மூட்டு வலி உள்ளவர்ககூ நீச்சல் அபிப்பது உதவலாம். வாரத்தகூ மூன்று மாறயைாவது, உங்களலை நன்கூ மூச்சூவிடவகைக்கிற ஏதாவது ஓரூ செயல்பாட்டகைச் செய்ய மாயலுங்கள். இதலை மதூவாகத் தகாடங்கூங்கள், உங்கள் வரம்பூக்கூள் செயல்புங்கள். உடற்பயிற்சி உங்களூக்கூக் கபினமாக இரூந்தால், உரிய வல்லூனர்ககூடயை ஆலகூசனயைபைப் பரூங்கள். உடற்பயிற்சியினால் நகூசூ வலி, மயக்கம் உள்ளிட்ட பூதிய பிரச்சனகைகள் ஏதும் உண்டானால் அல்லது உங்கள் இதயத் தூபிப்பு ஓழூங்கறூ இரூந்தால், உடற்பயிற்சியலை நிறூத்திவிடூங்கள், உரிய வல்லூனரிடம் மரூத்தூவ அறிவூறுத்தலலைப் பரூங்கள். உங்கள் வலிமலை மற்றும் சமநிலயைலை மமேம்புத்தும் செயல்பாடகூடும் உங்களகைக் காணப்பூத்தூவதற்கூப் பயன்படலாம். ஂடூத்தூக்காட்டாக, நாள்தகூறும் 'நிற்க உட்காரூதல்' உடற்பயிற்சிகள்.

நீங்கள் இங்கூ சில ஂடூத்தூக்காட்டகளைக் காணலாம்: <https://bit.ly/39gX5jF>

யார் எனக்கூ உதவலாம்?

- இலக்கூ அமகைக்கவூம் உங்கள் மான்னறேறத்தலைப் பின் தகாடரவூம் உங்களூக்கூ உதவூகிற பல மகாபலைச் செயலிகள் உள்ளன. ஂடூத்தூக்காட்டாக, 'Active 10' மற்றும் 'Couch to 5K'. மலூம் தகவல்கள் இங்கூ உள்ளன: <https://bit.ly/3u8WZIN>
- உங்கள் உள்ளூர்ப் பகூதியில் உள்ள ஓர் இலவச அவலை அல்லது சமூக நடத்தல் காழூ அல்லது சூற்றுச்சூழல் தன்னார்வலர் திட்டத்தில் சரே மாயலுங்கள். இவலை நடப்பதற்கூம் உடற்பயிற்சி செய்வதற்கூம் உங்களூக்கூ ஊக்கம், ஆதரவலை அளிப்பதூடன், மகிழ்ந்து அனுபவிக்கக்கூடியவயைகவூம் இரூக்கூம், உங்கள் மனநிலயைலை மமேம்புத்தும். உங்கள் பகூதியில் இதுபுால் ஂன்ன உள்ளது ஂன்று உங்கள் GP அறுவைச் சிகிச்சயைாளரிடம் ககூளூங்கள்.
- உங்களூக்கூ மூதூகூ அல்லது மூட்டு வலி இரூந்தால், அதற்காக நீங்கள் ஓரூ ஃபிசியகூதரெபிஸ்டகைச் சந்திக்கிறீர்கள் ஂன்றால், நீங்கள் ஂந்த உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யலாம் ஂன்று அவரகைக் ககூளூங்கள். கீல்வாதத்தூடன் உடற்பயிற்சி செய்வதூபற்றிய தகவல்கள் இங்கூம் கிடகைக்கின்றன: <https://bit.ly/3bBUi65>
- ஂளிதில் காயப்படக்கூடிய மக்கள் ஓவ்வகூரூ நாளும் இதமாக நடக்கலாம், உட்கார்வதற்கூ நிறூறல் உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யலாம், பபிகளில் ஏறி இறங்கலாம், உட்கார்ந்திரூக்கூம் நரேத்தகைக் காறகைக்கலாம், இவலை அவர்ககூ நல்ல தகாடக்கமாக அமயைம்.



- நீங்கள் எங்கு வசிக்கிறீர்கள் என்பதைப் பொறுத்து நீங்கள் NHS 'நலப் பயிற்சியாளர்களையுடம்' அணுகலாம், அவர்கள் உங்களுக்கு ஊக்கம் அளிக்க உதவுவார்கள், அறிவாரகைளவை வழங்குவார்கள்.

இவவை சில யசானகைள் மட்டும்தான்; உங்கள் உள்ளூர்ப் பகாதியில் நீங்கள் மாயலக்கலிபிய பல நல மற்றும் உடற்தகாதி நிகழ்ச்சிகள் இருக்கலாம்.

நலமான உணவாப் பழக்கம்

அறுவைச் சிகிச்சைக்காப்பின் உங்கள் உடல் தன்னதைத் தானே பழாது பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். உங்கள் அறுவைச் சிகிச்சைக்கா மூன்பும் பின்பும் நலமான ஓர் உணவாப் பழக்கத்தைப் பின்பற்றுவது உண்மையில் உதவி செய்யக்கலிடும். இதன் பொரான், பதோதமான அளவா பாரதத்தைப் பெறாவது, பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை ஓரா நாளகைக் 5 அல்லது அதற்கு மேல் உண்பது. இவவை உங்கள் காயம் ஆறாவதற்கு உதவும், உங்கள் நயோயதெரிப்பாற்றல் அமைப்பவை வலுவாக்கும்.

யார் எனக்கா உதவலாம்?

பின்வரும் இணயைத் தளத்தில் பயனுள்ள வளங்கள் மற்றும் தகவல்கள் உள்ளன:

- NHS - நன்கு உண்ணுங்கள்! <http://bit.ly/2N1xoDi>

உங்கள் GP அறுவைச் சிகிச்சையாளரிடம் உணவாப் பழக்க வல்லுனர் சவேவை இருந்தால், நலமான உண்ணுதலபற்றி அவர்களால் உங்களுக்குச் சில அறிவாரகைளயையும் தகவல்களயையும் வழங்க இயலும்.

எடவை

நீங்கள் அதிக எடயைடயைவராக இருந்தால், உடல் எடயைவை காறபைப்பது உங்கள் இதயம் மற்றும் நாரயைரல் மீது ஏற்படும் அழாத்தத்தை காறகைக்க உதவும். நீங்கள் நலமான எடயையில் இருக்கிறீர்களா என்பதைக் கண்டறிவதற்கு NHS BMI நலமான எடகைக் கணக்கிடவானபைப் பயன்படாத்தாங்கள்: <https://bit.ly/3bBTZIt>

எடயைவைக் காறபைப்பதால் உங்களுக்கு இந்த நன்மகைளும் கிடகைக்கக்கலிடும்:

- உங்கள் இரத்த அழாத்தம் காறயைலாம்
- உங்களுடயை இரத்தத்தில் இராக்கம் சர்க்கரை அளவா மமேப்படலாம்
- உங்களுடயை மலிட்டுகளில் வலி காறயைலாம்
- அறுவைச் சிகிச்சைக்காப்பிறகா உங்களுக்கு இரத்தக் கட்டிகள் உண்டாகும் ஆபத்து காறயைலாம்
- அறுவைச் சிகிச்சைக்காப்பிறகா உங்களுடயை காயத்தில் நயோய்த்தொற்று ஏற்படும் ஆபத்து காறயைலாம்
- நீங்கள் இன்னும் எளிதாக உடற்பயிற்சி செய்ய உதவலாம்
- மயக்க மராந்து எடாத்தாக்கொள்வதாடன் தடொடர்புடயை ஆபத்துகள் காறயைலாம்.

ஓர் அறுவைச் சிகிச்சைக்கா மூன்னால் எடயைவைக் காறபைப்பதன் நன்மகைள் மற்றும் உடல் பராமனாடன் அறுவைச் சிகிச்சை செய்துகொள்வதில் இராக்கம் கலுதல் ஆபத்துகளைப்பற்றிக் கலுதல் தகவல்களை இங்கு காணலாம்: coa.ac.uk/patient-information/translations/tamil

யார் எனக்கா உதவலாம்?

உங்கள் பகாதியில் உள்ளூர் எடகைக் காறபைபுத் திட்டங்கள் மற்றும் உடற்பயிற்சி வாய்ப்புகள் இராக்கம். NHS ஓர் எடகைக் காறபைபுத் திட்டச் செயலியகைக் கொண்டுள்ளது. உங்கள் GP அறுவைச் சிகிச்சையாளர் அல்லது மராந்தகம் உங்களுடயை எடயைவைக் கணக்கிடலாம், நலமான உண்ணுதலபற்றிய அறிவாராத்தலுக்கா உங்களுக்கு வழிகாட்டலாம். உங்களுக்கு



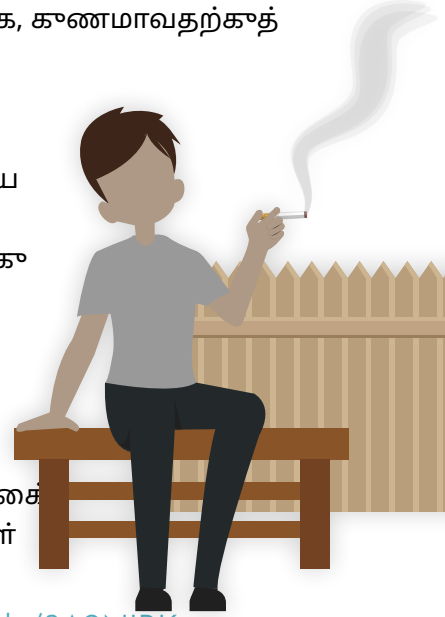
உடல் பரமன் இராந்தால், ஆபத்தாகளகைக் காறதைது உங்களுடயை பலன்களாை மமே்படூத்துவதற்காக, உங்களுடயை GP மற்ற சிகிச்சகைகளுக்கூ உங்களை அனுப்புமாண் உங்களை பாரியாடிரிக் (எடகைக் காறபைப்பு) அறுவைச் சிகிச்சகைக்கூம் அனுப்பலாம். சில அவகைளில் உங்களை ஆதரிக்கக்கலிடய திட்டங்கனும் இராக்கூம். அதனால், உங்கள் உள்ளூர் அவயைின் இணயைத் தளத்தபைப் பார்ப்பது அல்லது அவர்களதைத் தடாடர்புகாள்வது நல்ல பலன் அளிக்கலாம்.

நீங்கள் எடகைக் காறபைப்பு வகாப்பு ஒன்றில் இணைந்தால் அதூவூம் உங்களுக்கூ உதவலாம். சில இடங்களில், உங்களுக்கூ உதவக்கலிடய NHS நலப் பயிற்சியாளர்கள் இராக்கலாம்.

மலூம் தகவல்கள் மற்றூம் கலூதல் வளங்களுக்கூ, "மமே்பட்ட நலன் - எடயைகைக் காறயைங்கள்" என்ற பக்கத்தபைப் பாராங்கள்: <https://bit.ly/3xSsO3i>

மது

மது உடலில் பல தாக்கங்களகைக் ககாண்டிராக்கலாம். ஆனால், மூக்கியமாக, காணமாவதற்கூத் தவேயான கட்டமபைப்புத் தகாாதிகளாை உரூவாக்கூகிற கல்லீரலின் திறனாை அதூ காறகைக்கலாம். நீங்கள் வழக்கமாகக் காபிப்பவர் என்றால், பரிந்தூரகைக்கப்படும் வரம்புகளூக்கூள் அல்லது அதவைிடக் காறவைாகக் காபிப்பது நல்லது. நீங்கள் இந்த அளவூக்காமலே காபித்தால், உங்களுடயை அறுவைச் சிகிச்சகைக்கூ மூன்பாக நீங்கள் உங்களுடயை காபி அளவகைக் காறகைக் மாயலவணேட்டும். அப்பகூதூதான் அறுவைச் சிகிச்சகைக்கூப்பிறகூ உங்கள் உடல் காணமாகிற திறன் மமே்படும், நீங்கள் மரூத்துவமனயைில் தங்கியிராக்கூம்பகூதூ காபியன நிறூத்தியவர்களூக்கூ ஏற்படும் திரூம்பப்பறூதல் அறிகூறிகளாைத் தவிரக்கலாம்.



யார் எனக்கூ உதவலாம்?

பரிந்தூரகைக்கப்படும் வரம்புகளூயைும், நீங்கள் காபிக்கிற மதுவின் அளவகைக் காறபைப்பு எப்படி என்பதயைும் பின்வரூம் இணயைத் தளங்களில் நீங்கள் காணலாம்:

- மது அளவகைக் காறபைப்புபற்றிய NHS உதவிக் காறிப்புகள்: <https://bit.ly/3A9NJBK>
- NHS மமே்பட்ட நலன் - காறவைாகக் காபியாங்கள்: <https://bit.ly/3yk7T9V>

பாகை பிபித்தல்

பாகை பிபிப்பதாை நிறூத்துவது கடினம்தான். ஆனால், அதூபற்றிய ஓரூ நல்ல சயெத்தி, அறுவைச் சிகிச்சகைக்கூச் சற்று மூன்பாகப் பாகை பிபிப்பதாை நிறூத்தூகிற அல்லது காறகைக்கிற ஓரூவர் மரூத்துவமனயைில் காறவைான நாட்கள் தங்கக்கூடும், அவரூடயை காயம் காணமாவதூம் நூரயைீரல் சயெல்பாடும் மமே்படக்கூடும். அறுவைச் சிகிச்சகைக்கூத் தயாராவது என்பது, பாகைப் பழக்கத்தாை நிறூத்தத் தீர்மானிப்பதற்கூ ஓர் உண்மயான வாய்ப்பாை வழங்கூகிறதூ.

யார் எனக்கூ உதவலாம்?

உங்கள் பகூதியில் உள்ளூர் "பாகை பிபிப்பதாை நிறூத்தூங்கள்" சவோை ஒன்று உள்ளதா என்றூ கண்டறியாங்கள்.

அதாை நீங்கள் இங்கூ காணலாம்: <https://bit.ly/3QVBnDt>

பின்வரூம் நிறூவனங்கள் அறுவைச் சிகிச்சகைக்கூ மூன்பாக பாகை பிபிப்பதாை நிறூத்துவதன் பலன்களாைப் பற்றி பயனூள்ள தகவல்களகைக் ககாண்டிராக்கின்றன:

- காணமாதல் திட்டம் : பாகை பிபிப்பதனை நிறுத்தாவதற்கு ஓர் உதவிக் கரம்: இந்தத் தளம் அறுவைச் சிகிச்சைக்கா மான்பாகப் பாகை பிபிப்பதனை மாண்கலிட்பியே நிறுத்தாவதன் கலுடதல் நன்மகைளபைப் பற்றிய பயனுள்ள தகவல்களை வழங்குகிறதா: <https://bit.ly/3L9Tph3>
- பாகை பிபித்தல் மற்றும் நலன் பற்றிய சயெல் (ASH):
 - பாகை பிபித்தலனை நிறுத்தாவதற்கான கயைடே: <https://bit.ly/2N7FLqG>
 - சாரக்கக் காறிப்பு: பாகை பிபித்தல் மற்றும் அறுவைச் சிகிச்சை: <https://bit.ly/3FEmQGN>.

மரத்தாவ நிலகைள்

பல மரத்தாவ நிலகைள் அறுவைச் சிகிச்சயைலிராந்து காணமாவதபைப் பாதிக்கலாம். உங்கலாக்கா இராப்பதாக நீங்கள் அறிந்திராக்கக்கலிட்ய எந்தவலொரா மரத்தாவ நிலயையையும் அறுவைச் சிகிச்சைக்கா மான்பாக இயன்றவரனை நன்றாகக் கட்டுப்பலுத்தாவதனை உறுதிசயெ்வதா மாக்கியம்.

நீங்கள் 40 மாதல் 74 வயதா வரனை உள்ளவர் என்றால், உங்கள் GP அறுவைச் சிகிச்சயைாளர் அலுவலகத்தில் ஓரா பலாது NHS நலப் பரிசலாாதனைக்காம் நீங்கள் பதிவா சயெ்வதாக்கலள்ளலாம்.

நீரிழிவா

அறுவைச் சிகிச்சைக்காப் பிறகா உங்கலாக்கா நலாய்த் தலொற்றாகள் வராகிற ஆபத்தகைக் காறபைப்பதற்கா, உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரனை அளவனை நன்கா கட்டுப்பலுத்தாவதா உண்மயையில் மாக்கியம். உங்கலாடயை இரத்தச் சர்க்கரனை அளவாகள் அல்லதா HbA1c அளவாகள் (நீண்ட கால அளவில் நீங்கள் நீரிழிவனை எப்பிக் கட்டுப்பலுத்தியாளீர்கள் என்பதனைச் சரிபார்க்காம் ஓர் இரத்தப் பரிசலாாதனை) மிகாதியாக இராந்தால், உங்கள் மராந்தாகள் அல்லதா உணவாப் பழக்கத்தனை மாற்றாவதா உங்கலாக்காப் பலன் தரலாம்.

உங்கள் உணவாப் பழக்கம் மற்றும் எடயைபைப் பற்றியாம் யலாசியாங்கள். நீங்கள் எடயைகைக் காறபைத்தால், உங்கள் நீரிழிவாக் கட்டுப்பாலு மமேபலும். வகனை 2 நீரிழிவா கலொண்ட நலாயாளிகளாக்கா உடல் பரமன் இராந்தாலும் சரி, இல்லாலவிட்டாலும் சரி, நடாலிலக் கடல் அல்லதா காறபைந்த மாவாச்சத்தா உணவாப் பழக்கம் உதவலாம். நீரிழிவா மற்றும் உணவாப் பழக்கம் பற்றிய கலுடதல் தகவல்களை இங்கா காணலாம்:

<https://bit.ly/3u8pDn3>

நீங்கள் மாந்தயை ஆறா மாதங்களில் உங்கலாடயை HbA1cஐச் சரிபார்க்கவில்லனை என்றால், நீங்கள் உங்கலாடயை GP அறுவைச் சிகிச்சயைாளரிடம் ஓரா பரிசலாாதனையைகைக் கலாரலாம். தவேபைப்பட்டால், அறுவைச் சிகிச்சைக்காப் பல நாட்கள் மான்பாகக் காழாலினர் உங்கலாக்கா எந்தவலொரா மாற்றங்களயையும் பரிந்தாரகைக்கலாம். இது உங்கலாடயை அறுவைச் சிகிச்சை தள்ளிப்பலாகிற ஆபத்தகைக் காறகைக்காம்.

உயர் இரத்த அழாத்தம் (ஹபைப்பர்டனெஷன்)

உங்கலாக்கா இதய நலாய் மற்றும் பக்கவாதம் வராகிற ஆபத்தகைக் காறபைப்பதற்கா இரத்த அழாத்தத்தனைப் பாதாகாப்பான நிலகைளில் கட்டுப்பலுத்தவணேடும். இது மிகக் கலுடதலாக இராந்தால், சில நரேங்களில் அறுவைச் சிகிச்சகைள் தள்ளிப்பலாடப்படலாம். நீங்கள் மாந்தயை ஆண்டில் உங்கள் இரத்த அழாத்தத்தனைச் சரிபார்க்கவில்லனை, அல்லதா, உங்கலாடயை இரத்த அழாத்தம் மலாசமாகக் கட்டுப்பலுத்தப்பலுவதா உங்கலாக்காத் தரெரியாம் என்றால், உங்கலாடயை அறுவைச் சிகிச்சைக்காப் பல நாள் மான்பாகவலே இதனைப் பரிசலாாதிக்கவணேடும் என்று உங்கலாடயை அறுவைச் சிகிச்சயைாளரிடம் கலாுங்கள். சில மராந்தகங்களிலும் இரத்த அழாத்தப் பரிசலாாதனைகைள் வழங்கப்பலுகின்றன.

உங்களிடம் ஓர் இரத்த அழுத்த இயந்திரம் இருந்தால், அல்லது, நீங்கள் அந்த இயந்திரத்தையாரிடமிருந்தாவது கடனாகப் பறறால், அதில் கிடத்த மாடிவகளை உங்களாடயை GP அறுவைச் சிகிச்சையாளார்க்குத் தறரியப்பாத்தலாம். சில GP அறுவைச் சிகிச்சையாளர்களிடம் தானியங்கி இயந்திரங்கள் உள்ளன. அவற்றைப் பயன்பாத்துவதற்கு நீங்கள் மான்குட்டியே நறேப் பதிவா செய்வணேடியிராக்காது.

உங்கள் இரத்த அழுத்தம் கலுதலாக இருந்தால், உங்கள் GP உங்களாடயை மராந்துகளைக் கவனிக்கலாம், அவற்றை மாற்றவணேடியிராந்தால், அறுவைச் சிகிச்சைக்காப் பல நாட்கள் மான்பாகவே அதைச் செய்யலாம்.

வாழ்க்கைமாறை மாற்றங்கள் இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டப்பாத்தவும் காறகைகவும் உதவலாம். இதுபற்றிய கலுதல் தகவல்களை நீங்கள் இங்கு பறலாம்: <https://bit.ly/3ymfkhP>

இரத்த சகாகை (இரத்தத்தில் இரம்பின் அளவா காறவைக இரத்தல்)

அறுவைச் சிகிச்சைக்கா மான்பாக உங்களாடயை இரத்த சகாகைக்காச் சிகிச்சை எடுத்துக்ககாண்டால், உங்களாக்கா இரத்த மாற்று தவேபைப்படும் வாய்ப்பா காறகைகிறது. நீங்கள் காணமாவதற்கும் இது உதவும், உங்களாடயை அறுவைச் சிகிச்சைக்காப்பிறகா உங்களாடயை களைப்பு உணர்வகை காறகைக்காம்.

மிகப் பறரிய அறுவை சிகிச்சை செய்துககாள்கிற வயது வந்தகாரில் மலன்றில் ஓராவர் இரத்த சகாகையாடன் உள்ளார். உங்களாக்கா இரத்தக் கசிவா இரந்தால் அல்லது உங்களாக்கா நகடாநாட்களாக ஓரா பிரச்சனை இரந்தால், உங்களாடயை GPல் உங்களாக்கா இரத்த சகாகை உள்ளதா என்று பார்க்கிற ஓர் இரத்தப் பரிசகாதனையைகை ககாராங்கள்.

சிகிச்சை செயல்திறனாடன் இரக்கவணேடாமனேறால், இரத்த சகாகையை இயன்றவரை மான்குட்டியே கண்டறியவணேடும். உங்களாக்கா இரத்த சகாகை இரக்கலாம் என்று நீங்கள் கவலைப்பட்டால், நீங்கள் உங்களாடயை இரத்த எண்ணிக்கையை மமேப்பாத்துவதற்கான சிகிச்சையைபற்றி அறுவைச் சிகிச்சைக்காப் பல நாட்கள் மான்பாகவே உங்களாடயை GP, மராந்தாளர் அல்லது அறுவைச் சிகிச்சைக் காழுவாடன் பசேவணேடும்.

பல மக்களாக்கா இரம்பாச்சத்துக் காறபாட்டா இரத்த சகாகை உள்ளது. பச்சகைக் கீரகைக் காய்கறிகள், இறசைசி மற்றும் ககாட்டவை வககைகள் பகான்ற இரம்பாச்சத்து நிறைந்த உணவகளைக் ககாண்ட உணவாப் பழக்கம் அவர்களாக்கா உதவலாம். சிலராக்கா வகைட்டமின் பி12 மற்றும் ஃபகாலகேடும் கலுதலாகத் தவேபைப்படும்:

- இரம்பாச்சத்து இவற்றில் உள்ளது: சிவப்பா இறசைசி, பீன்ஸ் மற்றும் ககாட்டவை வககைகள்
- வகைட்டமின் பி12 இவற்றில் உள்ளது: இறசைசி, மீன், பாலாடகைக்கட்டி (சீஸ்) அல்லது மாட்டை
- ஃபகாலகேட் இவற்றில் உள்ளது: பச்சகைக் கீரகைக் காய்கறிகள், பிரக்ககாலி, கிளைக்ககாசு (புராஸ்ஸகெல் ஸ்ப்ரகெட்ஸ்), சாத்தாவாரியினம் (அஸ்பராகல்), பட்டாணி, ககாண்டகைக் கடலகை, பழாப்பு அரிசி மற்றும் கல்லீரல்.

இரத்த சகாகையை மான்குட்டியே கண்டறியுந்துவிட்டால், பகாதுவாக இரம்பாச்சத்து மாத்திரகைகள் மற்றும் இரம்பாச்சத்து நிறைந்த உணவாப் பழக்கத்தின்மலம் அதற்காச் சிகிச்சையைளிக்கப்புகிறது. சில சலழ்நிலகைகளில், உங்களாடயை நரம்புகளில் நறேடியாகச் சகலுத்தப்புகிற நரம்பா வழி சகலுத்தப்படும் இரம்பாச்சத்தும் உங்களாக்கா வழங்கப்படலாம். இது மாத்திரகைகளைவிடக் கலுதல் விரைவாக வகலை செய்கிறது. ஆனால், இதில் சில கலுதல் ஆபத்துகள் உள்ளன. பகாதுவாக, அறுவைச் சிகிச்சையைதை தள்ளிப்பகாட இயலாது என்கிற சலழ்நிலையில் உட்கலுத்தாது வழங்கப்புகிறது.

நீங்கள் இதுபற்றிய கலுதல் தகவல்களை இங்கு பறலாம்: <https://bit.ly/3OMo0DD>

இதயம், நாரயீரல் மற்றும் பிற மரூத்துவ பிரச்சனகைள்

உங்கலுக்கு நடுநாட்களாக வறூ ஏதனூம் மரூத்துவ பிரச்சனகைள் இரூந்தால், உங்கலுடயை மரூந்துகளை ஆராயும்படி உங்கலுடயை □□ அறுவைச் சிகிச்சயைாளரகைக் கடிப்பது பற்றி யறூசியாங்கல். காறிப்பாக, உங்கலுடயை உடல்நலன் அவ்வளவூ நன்றாக இல்லாதபோது இது நல்லது.

பதற்றம் மற்றும் மன நலன்

பரூம்பாலான மக்கள் அறுவைச் சிகிச்சை செய்துகொள்வது பற்றி சிறிது பதற்றத்தை உணர்வார்கள். மரூத்துவமனகைக்குச் சலெவது பற்றிய எண்ணம் உங்கலுக்கு மிகுந்த பதற்றம் அல்லது வரூத்தத்தைத் தந்தால், உங்கல் கவலகைளைப்பற்றி உங்கல் GPயிடம் பசூவது உதவலாம். சில பகூதிகளில், GPகள் உங்கலகைக் காறிப்பிட்ட ஆதரவூக்கூப் பரிந்துரகைக்கலாம்.

ஓர் அறுவைச் சிகிச்சகைக்கு மூன்னால் பதற்றத்தைக் கயைாளவது எப்படி என்பது பற்றிய கலுதல் தகவல்களை நீங்கல் இங்கூ காணலாம்: coa.ac.uk/managing-anxiety-operation

உங்கல் அறுவைச் சிகிச்சகைக்கு மூன்பும் பின்பும் மனத்தைத் தளர்வாக்கிக்கொள்வதற்கூ மன மூழாமை, மனத்தைத் தளர்த்துதல், மலச்சூப் பயிற்சிகல் அல்லது யகூகாசனம் உள்ளிட்ட பல உத்திகல் உங்கலுக்கு உதவலாம்.

நீங்கல் உங்கலுடயை மன நலனுக்காக மரூந்துகளை எடூத்துக்கொள்கிறீர்கள் என்றால், உங்கலுடயை அறுவைச் சிகிச்சகைக்கு மூந்தயை மதிப்பீட்டின்பூது மரூத்துவமனயையில் உள்ள கழுவூக்கு இதைப்பற்றி தரூயப்படூத்துவது மூக்கியமாகும். பகூதுவாக, நீங்கல் மரூத்துவமனயையில் இரூக்கூம்பகூதூம் இந்த மரூந்ததைத் தகூடர்ந்து பயன்படூத்தூம்படி அவர்கள் உங்கலகைக் கடிப்பார்கள். அதை உங்கலுடன் மரூத்துவமனகைக்குக் ககூண்டூ சலெவது மூக்கியம். நீங்கல் மரூத்துவமனயையில் இரூக்கிற நரூத்தின்பகூதூ அல்லது வீட்டூக்கூத் திரூம்பகூறப்பகூதூ உங்கலுக்குத் தவேபைப்படக்கூடிய எந்த ஓரூ காறிப்பிட்ட ஆதரவூக்கூம் ஆவன செய்யக்கூட அவர்கள் உதவலாம்.

நீங்கல் கலுதல் தகவல்கல் மற்றும் ஆதரவை "NHS மகூம்பட்ட நலன் : ஓவ்வகூரூ மனமூம் மூக்கியம்" என்ற பக்கத்தில் பரூலாம்: <https://bit.ly/3ymSS8n>

பல் நலன்

உங்கலுடயை பற்கல் ஏதூம் ஆபிக்ககூண்டிரூந்தால், அல்லது, அவற்றூக்கு மலிபி/தகூப்பி பகூடப்பப்பிரூந்தால், அறுவைச் சிகிச்சயைின்பகூதூ உங்கல் பற்கல் சகூமடகூற ஆபத்தைக் காறபைப்பதற்காக நீங்கல் பல் மரூத்துவரகை ஓரூமூறகை சந்திப்பது நல்லது.

அறுவைச் சிகிச்சகைக்கு மூன்பாகப் பற்களைத் தலய்மயைாகப் பார்த்தூக்ககூளவதூம், உங்கலுடயை பற்கலூம் ஈரூகலூம் நல்ல நிலயைில் இரூப்பதூம்கூட மூக்கியம். ஏனனில், இவகை நகூய்த்தகூறூ அபாயத்தைக் காறகைகூம்.

இதுபற்றிய கலுதல் தகவல்களை இங்கூ காணலாம்: <https://bit.ly/3QPMTjA>



உங்கள் அறுவைச் சிகிச்சைக்கான எதார்த்தமான தயாராதல்

அறுவைச் சிகிச்சைக்காக மரூத்துவமனைக்கூ வருவது கவலலை தரூகிற ஓரூ நரூமரூக இரூக்கலாம் ஂன்று நாங்கள் அறிவலாம். மரூத்துவமனைக்கூச் சலெவது பற்றி உங்கள் கூடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களிடம் பசூங்கள், அவர்கள் உங்கலூக்கூ ஂப்பி உதவலாம் ஂன்று அவர்களூக்கூச் சலூல்லூங்கள். பின்னர் நீங்கள் ஂவ்வலலூ கலலைப்பாக இரூக்கக்கூடும் ஂன்பதலைக் கூறலைத்து மதிப்பிடாதீர்கள்.

அறுவலை சிகிச்சலைக் கூ சில நாட்கள் மூன்பாகவலே, கீழூள்ள சரிபார்ப்பும் பட்டியலலைப் பற்றி சிந்தியூங்கள்.

- ☉ **நான் ஂப்பி நரூம் சலெலிடூவனே?** - ஹடெஃபலூன்கள், பாடல்கள், இசலை, பூத்தகங்கள், தலூகணினி (டபேளடெ கம்ப்யூட்டர்) அல்லது பூதிரகலைக் கலூண்டூ வாரூங்கள். கரூவிகலூக்கூ மின்னறூறும் சாதனங்களலை மறந்துவிடவனேடாம்.
- ☉ **மனத்தலைத் தலார்த்த நான் ஂன்ன சலெய்யலாம்?** - மலச்சூ விடல் மற்றும் மன மூழூமலை உத்திகள் சிலவற்றலை கற்றுக்கலூள்ளூங்கள், யலூகாசனத்தலை மூயன்று பாரூங்கள் அல்லது மனத்தலை இதமாக்கூம் இசலை மற்றும் அமலைதிப்பலூத்தும் சலெலிகலூலைக் கலூளூங்கள்.
- ☉ **நான் வீட்டில் எதலை தயார் சலெய்யவனேடும்?** - நீங்கள் மரூத்துவமனலையிலிரூந்து திரூம்பும்பலூதூ, அங்கூமிங்கூம் சலென்று வருவது உங்கலூக்கூக் கபினமாக இரூக்கலாம். அதனால, நீங்கள் தரலையில் தலங்கூவதலைக் கரூத்தில் கலூள்ளலாம். மலூம், அங்கூமிங்கூம் சலென்றுவர உதவூகிற கரூவிகள் உங்கலூக்கூத் தலூலையலெனில், அவற்றலைப் பறூவது பற்றி யலூசியூங்கள். ஆனால, பலூதூவாக அறுவலைச் சிகிச்சலைக் கூப் பிறகூ நீங்கள் தலூடர்ந்து அங்கூமிங்கூம் நகர்ந்துகலூண்டிரூந்தால நீங்கள் இன்னும் விரலவாக கூணமடலைவீர்கள்.
- ☉ **ஂன்னூடலைய மூதிய உறலினர்களலை யார் கவனித்துக்கலூள்ளலாம்?** - நண்பர்கள் மற்றும் கூடும்பத்தினரால இந்த விஷயத்தில் உதவ இயலாதூ ஂன்றால, உங்கலூடலைய ஂள்ளூர் அவலை மற்றும் உங்கலூடலைய ஂள்ளூர் கவனித்துக்கலூள்பவர் சலூலையலைத் தலூடர்பூகலூள்ளூங்கள்: carers.org.
- ☉ **நான் ஂப்பி மரூத்துவமனைக்கூச் சலென்று திரூம்பூவனே?** - யாரூவது உங்கலலை வண்பியில் அழலைத்துச் சலென்று திரூம்ப அழலைத்துவர இயலூமா? நீங்கள் மரூத்துவமனை சலென்று திரூம்பும் வசதிகூத் தகூதியூள்ளவர் ஂன்றால, மரூத்துவமனை உங்கலூடலைய பலூக்கூவரத்துக்கூ ஆவன சலெய்ய இயலலாம்.
- ☉ **நான் வீலூ திரூம்பும்பலூதூ பயன்பலூத்துவதற்கூப் பலூதூமான அலலூ ஂளிதில் சமலைக்கூம் உணலும் நலமான நலூறூக்கூத் தீனிகலூம் ஂள்ளனவா?** - வீலூ திரூம்பிய பின் நீங்கள் உணலூ தயாரிக்க உதவக்கூடியவர்கள் அல்லது உங்கலூக்கூப் பலூரூள் வரூங்கூவதில்

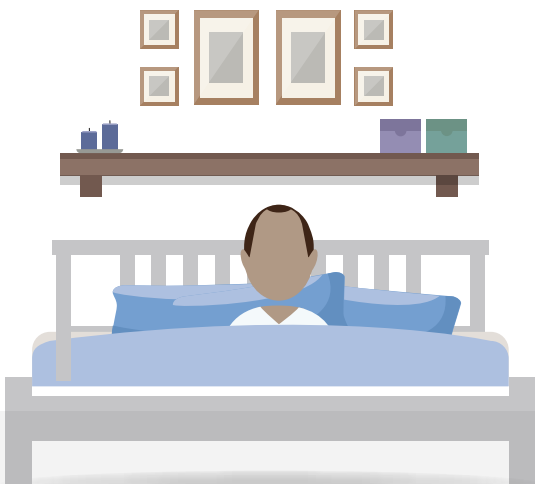
உதவக்கூடியவர்கள் யார் என்று சிந்தியாங்கள். நீங்கள் ஒரு சூப்பர் மார்க்கெட்டின் வீட்டுக்கூப் பொருட்களாகக் கொண்டு வந்து தராகிற சவேயைல் இணயைவலு, மரூத்துவமனகைக்கூச் சலெல்லுமான் உறவைல்பானில் சில உணவூப் பொருட்களாகைச் சமேக்கவலு விரூம்பலாம்.

- ☺ **என்னுடயை கழற்தகைள் அல்லது சலெல்ல விலங்குகளாகை யார் கவனித்துக்கொள்ளலாம்?** - நண்பர்கள் மற்றும் கூடும்பத்தினரிடம் உதவி கலுங்கள், அல்லது, உதவி தவேபைபட்டால் சயெய்த தயாராக இரூக்கூம்பி கறூங்கள். கழற்தகைப் பராமரிப்பில் உங்கலூக்கூ உதவூவதற்காக அவர்கள் தங்கலூடயை வலுகைக்கூ விடூமுறாகை பலுடவணுண்டியிரூக்கலாம். அறுவை சிகிச்சயைதைத் தலுடர்ந்து உங்கள் கழற்தகைளாகை கவனித்துக் கொள்வதில் உங்கலூக்கூ கறூப்பிடக்கூடிய சிரமங்கள் இரூந்தால், உங்கலூடயை உள்ளூர் அவயைிடம் அல்லது உங்கள் நல வரூகயையாளரிடம் பசுங்கள்.
- ☺ **நான் மரூத்துவமனயைல் இரூக்கூம்பலுது மற்றும் வீலூ திரூம்பூம்பலுது எனக்கூத் தவேபைபடக்கூடிய அளவூக்கூ மரூந்துகலூம் என்னுடயை காதூ கடேக உதவூம் கரூவிக்கான மின்கலன்கலூம் (படேடரிகள்) என்னிடம் உள்ளனவா?** - பலுதுவாக, நீங்கள் மரூத்துவமனகைக்கூச் சலெல்லூம்பலுது உங்கலூடயை வழக்கமான மரூந்துகலூகை அவற்றின் மலூப் பலுதிகலூடன் ஂடூத்துச்சலெல்லவணுண்டூம் என்று அவர்கள் உங்கலூகைக் கடேடூக்கொள்வார்கள். நீங்கள் மரூத்துவமனயைலிரூந்து வீலூ திரூம்பூம்பலுது, மறக்காமல் இவற்றயைும் உங்கலூடயை தனிப்பட்ட பலுருட்கள் அனதைதயைும் வீட்டுக்கூக் கொண்டுவாரூங்கள்.
- ☺ **கடகைளில் நரூடியாக வரூங்கக்கூடிய, வலியகைக் கறூகைகூம் மரூந்துகள் ஂவயைலுமூம் என் வீட்டில் உள்ளனவா?** - நீங்கள் கணமாகிறபலுது, மரூத்துவமனயைல் அறலூலூத்துலின்படி சில வலிக்கலூல்களாகை ஂடூத்துக்கொள்ளவணுண்டியிரூக்கலாம்.



“அறுவைச் சிகிச்சகைக் கூ மான் நான் ஂப்பலுது சாப்பிடூவதயைும் கூடிப்பதயைும் நிறூத்தவணுண்டூம்?”

- ☉ **நான் எதயைல்லாம் பொதியாக்கிக் கொண்லுவரவணேலும்?** - நீங்கள் மரூத்தாவமனயைில் இரவூ தங்குகிறீர்கள் என்றால், நீங்கள் தலய்மபைப் பொராட்கள், இரவூ உடபை, வசதியான ஆடபைகள் மற்றும் வலுவான, ஆனால் எளிதில் அணியக்கூடிய காலணி போன்றவற்றபைப் பற்றி சிந்திக்கவணேலும். உங்களூடயை அறுவை சிகிச்சை அனுமதிக்கிறபடி, எவ்வளவூ விரைவில் இயலாமலூ அவ்வளவூ விரைவில் நீங்கள் பூக்கயைிலிரூந்து எழூந்து, உடபை அணிந்துகொண்டூ, அங்குமிங்கும் நடப்பது மூக்கியம். இதபைச் செய்கிறவர்கள் இன்னும் விரைவாக வீலூ திரும்புகிறார்கள் அத்துடன் இன்னும் விரைவாக கணமாகிறார்கள். மரூத்தாவமனயைில் வெப்பநிலபைகள் மாறலாம். அதனால், சில அடூக்கூ உடபைகளைக் கொண்லுவந்தால் நன்கூ பயன்படும். மலூம் தகவல்களூக்கூ, NHS தரெரிவூகளைப் பாரூங்கள்: <http://bit.ly/2KV68Ks>
- ☉ **வறூ எதபைச் செய்வது உதவியாக இரூக்கூம்?** - உங்கள் வீலூ மற்றும் தலூட்டத்தபை ஒழூங்கூபடூத்துங்கள். உங்களூடயை பொது விஷயங்கள் மற்றும் நிதி விஷயங்களைச் சமீபத்திய தகவல்களூடன் தரெரிந்துகொள்ளுங்கள். இதனால், நீங்கள் கணமாகும்போது இவற்றபைப் பற்றி கவலபைப்படவணேலியிரூக்காது.
- ☉ **நான் மரூத்தாவமனபைக்கூச் சலெவதுபற்றி யாரிடமல்லாம் சலெல்லவணேலும்?** - பொதுவாக நண்பர்களும் கூடும்பத்தினரூம் உங்களூக்கூ எதார்த்தமான ஆதரவபை வழங்கலாம். நீங்கள் வீட்டில் கணமாகும்போது உங்களூடன் பசூவதற்கூச் சில நபர்கள் இரூந்தாலும் நல்லது. நீங்கள் கணமாவதற்கூ உதவவணேலும் என்று பல மக்கள் விரும்புவார்கள். அதனால், பல நாட்கள் மூன்பாகவலூ அவர்கள் எப்படி உதவலாம் என்று அவர்களூக்கூத் தரெரியப்படூத்துங்கள்.
- ☉ **மரூத்தாவமனபைக்கூச் சலெல்லமூன் நான் காளிக்கவணேலுமூ?** - நலூய்த்தொற்று ஆபத்தபைக் கூறபைப்பதற்கூ இது மூக்கியம். இந்த ஆபத்தபை இன்னும் கூறபைக்க உதவூவதற்காக உங்களூக்கூ நலூய்க்கிரூமிகளை நீக்கூம் ஆண்ட்பிசெப்பிக் காளியலும் வழங்கப்படலாம்.
- ☉ **என்னூடயை அறுவை சிகிச்சபை தள்ளிப்பலூனால் என்ன ஆகூம்?** - ஓரூவலூபை, உங்கள் சிகிச்சபையைத் தள்ளிப்பலூவணேலியிரூந்தால், அறுவைச் சிகிச்சபைக்கூ மூந்தபை மதிப்பீட்டபைச் செய்யும் கூழூ உங்களபைத் தலூடர்பூகொள்ளும், நிறூத்தியிரூக்கக்கூடிய எந்தவலூரூ மரூந்தபைமூத் திரும்பத் தலூடங்கூவதுபற்றி அவர்கள் உங்களூக்கூ அறிவூறுத்துவார்கள்.



அறாவை சிகிச்சைக்கா மாந்தயை மதிப்பீட்டைச் செய்யாம் உங்களுடயை காழாவிடம் உங்கள் அறாவை சிகிச்சயைபப் பற்றி கடைக்ககலிய எதார்த்தமான களேவிகள்

மரூத்தாவமனயைில் அறாவை சிகிச்சைக்கா மாந்தயை மதிப்பீட்டைச் செய்யாம் காழாவின உறூப்பினர்கள் உங்களுடயை மயக்க மரூந்து வழங்கல், அறாவை சிகிச்சை மற்றும் காணமாகும் காலகட்டத்தைப் பற்றி உங்களுடன் பசூவார்கள். உங்களுடயை மயக்க மரூந்து வழங்காதல் மற்றும் அறாவை சிகிச்சை ஆகிய இரண்டிலும் உங்களுக்கா இரூக்ககலிய காறிப்பிட்ட ஆபத்தாகள் ஏதாம் இரூந்தால், அதைப்பற்றி அவர்கள் உங்களுடன் பசூவார்கள், உங்களுக்கா இரூக்ககலிய எந்தத் தரெரிவகளயைம் விளக்காவார்கள். வீட்டில் பபிப்பதற்கான தகவல்களை அவர்கள் உங்களுக்கா வழங்காவார்கள். நீங்கள் இன்னும் கலூதல் களேவிகளகைக் கடைக்கவணே்பியிரூந்தால், நீங்கள் அழகைக்ககலிய ஓரா தடூடர்பூ எண்ணும் இரூக்காம்.

நீங்கள் எந்த அளவூ நன்றாகத் தயாரசயெ்தூகூண்டிரூக்கிறீர்களூ, அந்த அளவூக்கா சிகிச்சை எளிதாக இரூக்காம்.

அறாவை சிகிச்சைக்கா மாந்தயை மதிப்பீட்டைச் செய்கிற காழாவிடம் நீங்கள் கடைக்க விரூம்பக்கலிய சில களேவிகள், இதூ.

- அறாவை சிகிச்சைக்கா மூன்பாக நான் எந்த நரூரத்தில் சாப்பிடூவதயைம் காபிப்பதயைம் நிறூத்தவணேடும்?
- என்னூடயை அறாவை சிகிச்சைக்காமூன்பாகவூம், அறாவை சிகிச்சை நாளிலும் என்னூடயை மரூந்துகளில் எந்த மாற்றமூம் தவூயை?
- மரூத்தாவமனகைக்கா நான் எதயைலெல்லாம் ககூண்டூவரவணேடும்?
- நகப்பலிச்சுகள், கலூம்ங்கள் அல்லதூ காத்தல்களை நான் நீக்கவணேடூமா?
- வரூகயைாளர்கள் என்னை வந்து பார்க்கலாமா? அவர்கள் எப்பூதூ என்னை வந்து பார்க்கலாம்?
- ஓரூவளூ, என்னூடயை அறாவை சிகிச்சைக்கா மூன்பாக என் மூபியை மழிக்கவணே்பியிரூந்தால், மரூத்தாவமனயைில் யாராவதூ அதைச் செய்வார்களூ?
- என்னூடயை அறாவை சிகிச்சைக்காப் பிறகூ நான் எப்பூதூ மீண்டூம் காபிக்கலாம், சாப்பிடலாம் மற்றும் எழூந்து சூற்றி நடமாடலாம் (DrEaMing)? இதைச் செய்தால் நான் இன்னும் விரைவில் வீலூ திரூம்பலாம் என்று நான் களேவிப்பட்டனே. இதூ உண்மயை?
- நான் எப்பூதூ வீலூ திரூம்பூவனே என்று எதிர்பார்க்கலாம்?
- அதன் பிறகூ வீட்டில் எனக்கூ எந்த உதவிகள் தவூவைப்படும் என்று நான் எதிர்பார்க்கலாம்?
- நான் எப்பூதூ மீண்டூம் கூளிக்கலாம்?
- நான் காணமாகூம்பூதூ 'சயெய்வணேபிய', 'சயெய்க்கலூதாத' மூக்கியமான விஷயங்கள் எவயைனூம் உள்ளனவூ?
- அறாவை சிகிச்சைக்காப் பிறகூ என்மீதூ ஏதாவதூ தயைல்கள் அல்லதூ கம்பிகள் இரூக்காமா? அவை பின்னர் நீக்கப்படவணேடூமா?
- நான் எவ்வளவூ நாளூ வலூகைக்கா விலூமூறூ எடூக்கவணேடூம்?

- நான் வலேகைக்காத் தகாதி பறெறாவிட்டனோ அல்லது இன்னும் உடல்நலமில்லாமல் இராக்கிறனோ என்கிற காறிப்பை என்னுடைய நிறுவனத்தாக்கா யார் அளிப்பார்கள்?
- பின்னர் எனக்கா ஓரா பரிசோதனை நடபைறொமா?
- நான் எப்போது மீண்டும் நடக்க/நீச்சலடிக்க/காலஃப் விளையாட/ஓட இயலும்?
- நான் எப்போது வண்டி ஓட்ட இயலும்?
- என்னுடைய வாழ்க்கை கிட்டத்தட்ட இயல்பு நிலகைக்காத் திரும்ப எவ்வளவா நாள் ஆகலாம்?

மயக்க மராந்து வழங்கலபைப் பற்றிய எங்களாடைய FAQக்களையாம் நீங்கள் படிக்கலாம்: rcoa.ac.uk/patientinfo/faqs

நான் காணமாகும்போது நான் எதரை எதிர்பார்க்கலாம்?

உங்களாடைய அறுவை சிகிச்சை மாபிந்தவாடன், நீங்கள் மராத்தாவமனையில் இராக்கும்போதே உங்களாடைய காணமாகுதல் தடொடங்கிவிடாகிறது. இப்போதலல்லாம், பல சிகிச்சகைளின்போது, அறுவை சிகிச்சகைக்காப் பிறகா நடொநரேம் படாக்கையில் ஓய்வடொக்கவணேடியதில்லலை, அல்லது, அறுவை சிகிச்சகைகாக்காப் பிறகா 'வாய்வழியாக ஏதுமில்லலை' என்ற நிலையில் இராக்கவணேடியதில்லலை. பல மராத்தாவமனகைகள் அறுவைச் சிகிச்சகை நிறவைடனந்து 24 மணிநரேத்தாக்காள் உங்களரை DrEaMing எனப்படும் காபித்தல், சாப்பிடாதல் மற்றும் அங்காமிங்காம் நகர்தல் ஆகியவற்றைச் செய்வவைக்காம் நரோக்கத்தகைக் கடொண்டாள்ளன. அவ்வாறா செய்யும் நரோயாளிகள் மராத்தாவமனையில் காறவைான நாட்கள் தங்காகிறார்கள், அவர்காக்கா சிக்கல்களாம் காறவைாக இராக்கின்றன. அறுவை சிகிச்சகைக்காப் பிறகா நீங்கள் எப்போது காபிக்கலாம், சாப்பிடலாம் அல்லது அங்காமிங்காம் நகரலாம் என்று நலப் பராமரிப்புக் காழுவகைக் களேங்கள்.

நீங்கள் மராத்தாவமனையிலிராந்து பாறப்படுமாள், வீட்டில் காணமாகும்போது நீங்கள் எதரையல்லாம் எதிர்பார்க்கலாம், ஓராவளரை உங்களாக்கா வலி வந்தால் அதரை எப்பபிக் கரையாள்வது என்பவை பற்றிய எழாதுப்பட்ட தகவல்களரைச் சலெவிலியர் உங்களாக்காத் தராவார். இதில் நீங்கள் கவனமாக இராக்கவணேடிய விஷயங்கள், ஓராவளரை உங்களாக்காக் கவலரை ஏறப்பட்டால் அழகைக்கவணேடிய ஓர் எண் ஆகியவரையும் இராக்காம்.

மிகப் பரொதுவான அறுவைச் சிகிச்சகைகள் சிலவற்றரைப் பற்றிய எங்களாடைய தகவல் ஏடாகள் வடெவ்வரே வகரை அறுவைச் சிகிச்சகைகாக்கா எப்பபித் தயாராவது, அந்த அறுவை சிகிச்சகைகாக்காப் பிறகா என்ன எதிர்பார்க்கலாம் என்பவை பற்றிய விரிவான தகவல்களரைத் தராகின்றன.

காணமாகும்போது உங்களரை ஊக்கத்துடன் வரைத்திராக்காம் எதார்த்த உதவி

நீங்கள் எந்த அறுவைச் சிகிச்சகை செய்துகாள்கிறீர்கள் என்பதரைப் பரொறுத்து, நீங்கள் காணமாகுதற்காப் பல வாரங்கள் ஆகலாம். இதில் சில நாட்கள் மற்ற நாட்களரைவிட நன்றாக இராந்தால் கவலரைப்படாதீர்கள், ஏனடெனில், இது இயல்பானதுதான். இந்த நரேத்தில் நீங்கள் ஓரா காணமாகுதல் நாட்காறிப்பரை எழாதிவராவது பயனாள்ளதாக இராக்காம். வீட்டுக்காத் திரும்பியபிறகாம் நீங்கள் இந்தப் பழக்கத்தைத் தடொடரலாம். ஓர் ஓழாங்காக்கா திரும்ப

மாயலுங்கள், காலயையில் ஒழாங்கான நரேத்தில் தலுங்கி எழ மாயலுங்கள். அன்றாட இலக்குகளின் பட்டியல் ஒன்று உங்களுடயை நாளாக்கா கட்டமபைபை அளிக்கலாம், உங்கள் மானன்றேறத்தகைக் கண்காணிக்க உதவலாம்.

காடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்கள் உங்களை வந்து பார்ப்பதும் உங்களதைத் தலாலைபசேயில் அழபைபதும் உங்களுக்கு மகிழ்ச்சி அளிக்கலாம், உங்கள் இலக்குகளை எட்டவனேடும் என்று உங்களை ஊக்காவிக்கலாம். உங்களிடம் தலாழில்நாட்பக் கருவிகள் இராந்தால், வாடலாப, ஃபலேடமை மற்றும் ஜலம் பானேற இணயைத் தளங்களபைப் பயன்படத்தி மக்களாடன் தலாடர்பில் இராங்கள். ஆனால், எதயையும் மிகாதியாகச் சயெ்து உங்களை நீங்களே களைப்பாக்கிக்கொள்ளாமல் கவனத்தாடன் இராங்கள்.

இணயைத்தில் கலாடல் வளங்கள் கிடகைக்கின்றன

ராயல் காலஜே ஆஃப் அனலெஸ்தசேஸ்ட்ஸ் (rcoa.ac.uk/patient-information/translations/tamil)

- அறுவை சிகிச்சைக்காகத் தயாராதல்: விரைவில் இன்னும் நன்றாக உடற்தகாதியாடன் ஆகலாம் அசபைடம் மற்றும் சிகிச்சை தலாடர்பான சிற்றலேுகள்.
- பலாது மயக்க மராந்து வழங்கல் அல்லது மயக்கத்திலிராந்து மீண்டா வராம் ஓராவரை கவனித்தாக்கொள்ளுதல்.
- உங்கள் மயக்க மராந்து வழங்கலாடன் தலாடர்பாடயை ஆபத்துகள்.
- நலாயாளித் தகவல் வரிசை.
- காழந்தகைகள், கவனித்தாக்கொள்கிறவர்கள் மற்றும் பன்றறலாராக்கான தகவல்கள்.

அறுவை சிகிச்சைக்கா மாந்தயை பராமரிப்பா மயைம்

- பகிர்ந்துகொள்ளப்பட்ட தீர்மானம் எடுத்தல் பற்றிய வளங்கள்: <https://bit.ly/3AaQFOL>.
- கலாவிட-19ன்பலாது அறுவைச் சிகிச்சை சயெ்துகொள்ளும் வயது வந்த நலாயாளிகளுக்கான வழிகாட்டல்தல்: <https://bit.ly/3NrmcPe>.

NHS இன்னும் விரைவாக இன்னும் நன்றாக ஆதல்

- நான் காணமாவதை மமேபலுத்த உதவாவதில் என்னாடயை பணி மற்றும் என்னாடயை பலாறாப்புகள்: <https://bit.ly/3a2kdDh>.

பிரிட்பிஷ் உணவாப் பழக்க அமபைபா

- உணவாப் பழக்கம் மற்றும் ஊட்டச்சத்து பற்றிய தகவல்கள்: <https://bit.ly/3u8hTSa>.

ராயல் காலஜே ஆஃப் சர்ஜன்ஸ் ஆஃப் இங்கிலாந்து

- அறுவை சிகிச்சையிலிராந்து காணமாதல்: <http://bit.ly/2NdA1SH>.

'மமேபட்ட மீட்பு' என்ற சலுல்லின் பபுரூள் என்ன?

ஓரூ மிகப் பபுரிய அறாவை சிகிச்சைக்கூப் பிறகூ இயன்றவரவை விரவைக உங்களை உங்களுடயை இயல்பான நலனுக்கூக் கபுண்டுவரூம் நலுக்கத்தகைக் கபுண்ட ஓரூ திட்டத்தின் பபுயர்தானு் மமேபட்ட மீட்பு. நீங்கள் விரவைகலும் மூழூமயைகலும் கூணமாவதற்கூ மிகச் சிறந்த வாய்ப்புகளை உங்களுக்கூ வழங்க உதவாவதற்கூ அறாவை சிகிச்சைக்கூ மூன்பூம், அறாவை சிகிச்சயைன்புதூம், அறாவை சிகிச்சைக்கூப் பின்பூம் நீங்களூம் அவர்களூம் என்ன சயெயலாம் என்பதற்கான அனதைதூச் சானூருகளயைம் மரூத்துவமனை ஊழியர்கள் ஆராய்வார்கள். இது உங்களை இன்னூம் விரவைக வீட்டூக்கூ அழதைதூச்சலெல்லூம்.

நீங்கள் எந்த அறாவை சிகிச்சை சயெய்துகபுள்கிறீர்கள், எந்த மரூத்துவமனயையில் சிகிச்சை பபுருகிறீர்கள் என்பதைப் பபுரூத்துத் திட்டங்கள் மாரூம். ஆனாலு், அதில் இவவை இரூக்கலாம்:

- பபுதூமான அளவூ நரூம் இரூந்தாலு், உங்கள் அறாவை சிகிச்சைக்கூ மூன்பாக உங்கள் உடற்கட்டூ நிலகைளை மமேபடூத்துதல்
- வரூு எந்த நீண்ட நாள் மரூத்துவ நிலகைகூம் சிகிச்சயைளித்தல்
- உங்களுடயை அறாவை சிகிச்சைக்கூ மூன்பாக உங்களுக்கூ நீர் மற்றும் மாவூப்பபுரூள் (கார்பபுஹுடைர்டு) பானங்களைக் கபுடூத்து உங்களுடயை உண்ணாவிரத நரூத்தகைக் கூறதைதல்
- அறாவை சிகிச்சைக்கூப் பிறகூ உங்களுக்கூ உடல்நலமில்லாமல் பபுவதைத் தடூப்பதற்காக உங்களுக்கூ மரூந்துகளை அளித்தல்
- அறாவை சிகிச்சயைன்பபுதூ வலி நிவாரணம் தரூவதற்கான மிகச் சிறந்த வழிகளைக் கரூத்தில் கபுள்ளூதல்
- இயன்றபபுதலெல்லூம் ஓர் இடத்துக்கான மயக்க மரூந்துத் தபுகூதிகள் அல்லதூ ஓரூ பகூதிக்கான மயக்க மரூந்துகளைப் பயன்படூத்துதல்
- அறாவை சிகிச்சைக்கூப் பிறகூ உங்களை இன்னூம் விரவைக நகரச் சயெய்வதற்காக உங்களுக்கூ மிகச் சிறந்த வலி நிவாரணத்தவை வழங்கூதல்
- அறாவை சிகிச்சை நடபபுறூ 24 மணிநரூத்துக்கூள் கூபிக்கூம்பபி, உண்ணூம்பபி மற்றும் அங்கூமிங்கூம் நகரூம்பபி உங்களை ஊக்கூவித்தல் (DrEaMing)
- உங்களுக்கூ வபிகூழாய்கள் (கதீட்டர்கள்) மற்றும் சபுட்டூ மரூந்துக் கரூவிகள் பபுரூத்தப்பபிபரூக்கூம் நரூத்தகைக் கூறதைதல்
- உங்கள் அறாவை சிகிச்சைக்கூப் பிறகூ நீங்கள் கூணமாக உதவாவதற்காக உங்களுக்கூ உடற்பயிற்சிகளைக் கறூத்தரூதல்.

பபுதூவாக, அறாவை சிகிச்சைக்கூப் பிறகூ ஓரூ மமேபட்ட மீட்புத் திட்டத்தபைப் பயன்படூத்துவதன் மலிலம் சிக்கல்கள் கூறயைம். நீங்கள் மீண்டூம் மரூத்துவமனைக்கூச் சலெல்லவணூப்பியிரூக்கிற வாய்ப்பூம் இதனால் கூறயைம்.

பொறாப்புத் தாறப்பு

இந்த துண்டாப்பிரசாரத்தில் உள்ள தகவல்களனை துல்லியமாகவும் பாதுப்பித்ததாகவும் வனைத்திராக்க நாங்கள் மிகவும் மாயற்சி சயெ்கிறோம், ஆனால் இதற்கு நாங்கள் உத்தரவாதம் அளிக்க மாபியாது. இந்தப் பொதுவானத் தகவல், உங்களுக்கு இருக்கக்கூடிய அனைத்து களேவிகளையையும் கண்டாள்ளுது அல்லது உங்களுக்கு மாக்கியமானவையாக இருக்கக்கூடிய அனைத்தையும் கயையாளும் என்று நாங்கள் எதிர்பார்க்கவில்லை. இந்த துண்டாப்பிரசாரத்தை ஒரு வழிகாட்டியாகப் பயன்படுத்தி, உங்கள் தரேவுகள், மற்றும் உங்களுக்குள்ள ஏதனும் கவலகைகள் பற்றி உங்கள் மரூத்துவக் காழுவாடன் நீங்கள் கலந்தாலலோசிக்க வணேடும். இந்தத் துண்டாப் பிரசாரம் மட்டும் தனியாக ஒரு அறிவாரையாகக் கரூதப்படக் கூடாது. இதனை எந்த வணிக அல்லது தலாழில் நலாக்கத்திற்கும் பயன்படாத்துமாபியாது. மாழாமயான பொராப்புத் தாறப்பிற்கு தயவாசயெ்து இங்ககே கிளிக் சயெ்க (rcoa.ac.uk/patient-information/translations/tamil)

அனைத்து மலாழிபயெர்ப்புகளும் Translators without Borders சமூதாயத்தால் வழங்கப்பலுகின்றன. மலாழிப்பயெர்ப்பனை மாபிந்தவரனை துல்லியமாக இருக்க, மலாழிப்பயெர்ப்பின் தரம் சரிபார்க்கப்பலுகிறது, ஆனால், சில தகவல்களில் தவறாகள் மற்றும் தவறான விளக்கம் ஏற்பலும் ஆபத்து உள்ளது.

நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள் என்பதை எங்களுக்குச் சொல்லுங்கள்

இந்தச் சிற்றடேடை மமேபலுத்துவதற்கான ஆலலாசனைகளை நாங்கள் வரவறேகிறோம். உங்களுக்குப் பொதுவான கரூத்துகள் ஏதும் இருந்தால், அவற்றனை தயவாசயெ்து இந்த மின்னஞ்சல் மாகவரிக்கு மின்னஞ்சலாக எழூதுங்கள்: patientinformation@rcoa.ac.uk

ராயல் காலஜே ஆஃப் அனஸ்தலபிஸ்ட்ஸ்

சர்ச்சில் ஹவாஸ், 35 ரடெட் லயன் சதுக்கம், லண்டன் WC1R 4SG
020 7092 1500

rcoa.ac.uk



இரண்டாவது பதிப்பு, மலே 2022

இந்தச் சிற்றடேடை வளையிடப்பட்ட நாளிலிராந்து ஐந்து ஆண்டுகளுக்குள் மறூ ஆய்வா சயெ்யப்படும்.

2022 ராயல் காலஜே ஆஃப் அனஸ்தலபிஸ்ட்ஸ்

நலாயாளித் தகவல் வளங்களனை உரூவாக்கும் நலாக்கத்துக்காக இந்தச் சிற்றடேடைப் பிரதியடெுத்துக் கலாள்ளலாம். இந்த அசல் மலலத்தனைத் தயவாசயெ்து மறேகலாள் காட்டலங்கள். இந்தச் சிற்றடேடின் ஒரு பகூதியனை நீங்கள் இன்னலாரு வளையீட்டில் பயன்பலுத்த விரும்பினால், பொராந்தும் ஓப்புகனை வழங்கப்படவணேடும், வணிகச் சின்னங்கள், பிராண்பிங், படங்கள் மற்றும் சிறுபடங்கள் நீக்கப்படவணேடும். மலேமும் தகவல்களுக்கு, தயவாசயெ்து எங்களனைத் தலாடர்பலுகலாள்ளலங்கள்.