இடுப்பு அல்லது முழங்கால் மாற்றுக்கான மயக்க மருந்து தேர்வுகள்

இடுப்பு அல்லது முழங்கால் அறுவை சிகிச்சை இருக்கும்போது மயக்க மருந்தின் விருப்பத்தேர்வுகள் மற்றும் நீங்கள் என்ன எதிர்பார்க்கலாம் என்பதை இந்த துண்டுப்பிரசுரம் விளக்குகிறது. இதை, மயக்க மருந்து நிபுணர்கள், நோயாளியின் பிரதிநிதிகள் மற்றும் நோயாளிகள் இணைந்து எழுதியுள்ளனர்.

உள்ளடக்கம்

இந்தச் சிற்றேடு இவற்றை விளக்குகிறது:

- இடுப்பு மற்றும் முழங்கால் மாற்றத்திற்கான பல்வேறு வகையான மயக்க மருந்துகள்
- அறுவைச் சிகிச்சைக்குமுன் என்ன நடக்கும்
- உங்கள் மயக்க மருந்து நிபுணரிடம் ஆபத்துகள் மற்றும் விருப்பங்களை எவ்வாறு விவாதிப்பது
- அறுவைச் சிகிச்சைக்கு எப்படி தயாராக வேண்டும்
- அறுவைச் சிகிச்சை நாளில் என்ன நடக்கும்
- அறுவை சிகிச்சைக்குப்பின் என்ன நடக்கும்.

இடுப்பு அல்லது முழங்கால் மாற்றுக்கான மயக்க மருந்து தேர்வுகள்

நீங்கள் இடுப்பு அல்லது முழங்கால் மாற்று செய்து கொள்ளும் போது, உங்களுக்கு கொடுக்கக்கூடிய இரண்டு முக்கிய வெவ்வேறு வகையான மயக்க மருந்துகள் உள்ளன:

- ஒரு முதுகெலும்பு மயக்க மருந்து
- ஒரு பொது மயக்க மருந்து.

உங்களுக்கு பிற நடைமுறைகளும் உள்ளன, அவை அசௌகரியத்தைக் குறைத்து முழு அனுபவத்தையும் மிகவும் வசதியாக மாற்ற வேண்டும். அவையாவன:

- ஒரு நரம்பு அடைப்பு
- மூட்டு மற்றும் காயத்தைச் சுற்றி ஓரிடவுணர்ச்சி நீக்கி ஊடுருவல் (உட்செலுத்தல்கள்)
- உணர்ச்சி உள்ளடக்கம்

முதுகுதண்டு சார்ந்த மயக்க மருந்து

உங்கள் கீழ் முதுகில் (உங்கள் முதுகெலும்பின் எலும்புகளுக்கு இடையில்) மயக்க மருந்துகளை செலுத்துவது இதில் அடங்கும். இது அறுவை சிகிச்சையின் போது உடலின் கீழ் பகுதியை உணர்வற்றதாக ஆக்குகிறது, மேலும் உங்கள் கால்களை நகர்த்த முடியாது. முதுகெலும்பு மயக்க மருந்து வழங்கப்பட்டால், நீங்கள் சிகிச்சையின்போது உணர்வுடன் இருக்கலாம்.

பல்வேறு மொழிகளில் கிடைக்கும் கூடுதல் தகவலுக்கு **முதுகெலும்பு மயக்கமருந்து** குறித்த எங்கள் துண்டுபிரசுரத்தைப் பார்க்கவும்: www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages

பொது மயக்கமருந்து வழுங்குதல்

பொது மயக்கமருந்து என்பது ஆழ்ந்த தூக்கம் போன்ற நிலையை அளிக்கும். இது சில அறுவைச் சிகிச்சைகள் மற்றும் செயல்முறைகளுக்கு இன்றியமையாதது. நீங்கள் மயக்க நிலையில் இருப்பீர்கள் மற்றும் எந்த உணர்வும் உங்களுக்கு இருக்காது. பொது மயக்க மருந்து வழங்கல் பொதுவாக நரம்புக்குள் கொடுக்கப்படுகின்றன அல்லது வாயுவாக சுவாசிக்கப்படுகின்றன, அல்லது இரண்டின் கலவையாகும்.

ஒரு நரம்படைப்பு

இது உங்கள் காலுக்குச் செல்லும் நரம்புகளுக்கு அருகில் ஓரிடத்து மயக்க மருந்து உட்செலுத்தல். நரம்புகளை அடையாளம் காண உங்கள் மயக்க மருந்து நிபுணர் அல்ட்ராசவுண்ட் இயந்திரத்தைப் பயன்படுத்தலாம். உங்கள் காலின் ஒரு பகுதி சில மணிநேரங்களுக்கு உணர்வின்மை மற்றும் வலி இல்லாமல் இருக்க வேண்டும், இது அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு வலுவான வலி நிவாரணிகளின் தேவையைக் குறைக்கிறது. நரம்புத் தொகுதியின் வகையைப் பொறுத்து, சிறிய பகுதியில் செலுத்தப்பட்ட மயக்க மருந்து தேய்ந்து போகும் வரை உங்கள் காலை முழுமையாக நகர முடியாமல் போகலாம்.

ஒரு நரம்பு அடைப்பால் மட்டுமே அறுவைச் சிகிச்சை செய்ய முடியாது. உங்களுக்கு ஒரு முதுகெலும்பு அல்லது ஒரு பொது மயக்க மருந்தும் கூட தேவைப்படும். பல்வேறு மொழிகளில் கிடைக்கும் மேலும் தகவலுக்கு **நரம்புதொகுதிகள்** குறித்த எங்கள் துண்டுப்பிரசுரத்தைப் பார்க்கவும்: www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages

காயம் ஊடுருவல்

இது அறுவைச் சிகிச்சை செய்யும் மூட்டைச் சுற்றிக் கொடுக்கும் ஓரிடத்து மயக்க மருந்து உட்செலுத்தல் மற்றும் சில நேரங்களில் பிற வலி நிவாரண மருந்துகள் ஆகலாம். இது அறுவை சிகிச்சையின் போது அறுவை சிகிச்சை நிபுணரால் கொடுக்கப்படுகிறது. அறுவைசிகிச்சைக்குப் பிறகு உங்களுக்கு மிகவும் வசதியாக இருக்க இது முதுகெலும்பு அல்லது பொது மயக்க மருந்துடன் வழங்கப்படலாம். சில நேரங்களில் ஒரு சிறிய பிளாஸ்டிக் குழாய், மூட்டுகளில் வைக்கப்பட்டிருக்கிறது, உட்செலுத்தலை அதிகரிப்பதற்காக.

இது காலின் தசை வலிமையை பாதிக்காமல், வலி நிவாரணத்தை மேம்படுத்துகிறது. வலி நிவாரணம் மாறுபடும், ஆனால் நீங்கள் ஒரு நரம்பு அடைப்பு எடுத்துக் கொள்வதைக் காட்டிலும் விரைவாக எழுந்திருக்க முடியலாம்.

மயக்கம்

அறுவை சிகிச்சையின் போது உங்களை நிதானமாகவும் தூக்க நிலையில் ஆக்குவதற்கு முதுகெலும்பு மயக்க மருந்துடன் உணர்ச்சி உள்ளடக்கம் அடிக்கடிப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. மயக்க மருந்தூட்டல், சிறிதளவு மயக்கம் அல்லது ஆழ்ந்த மயக்கமாகவும் இருக்கலாம் மற்றும் உங்களுக்கு மயக்க மருந்தூட்டலுக்குப் பிறகு அனைத்தும் அல்லது கொஞ்சம் ஞாபகம் இருக்கலாம் அல்லது எதுவுமே ஞாபகம் இல்லாமலும் போகலாம்.

பல்வேறு மொழிகளில் கிடைக்கும் **மயக்கம் பற்றி விளக்கம்** தரும் எங்கள் துண்டு பிரசுரத்தில் நீங்கள் மேலும் படிக்கலாம்:
www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages

உங்களுக்கு எந்த விருப்பம் சிறந்தது என்பதை தீர்மானிப்பது

மயக்க மருந்து நிபுணர் உங்களுடன் பல்வேறு விருப்பங்கள் மற்றும் உங்கள் ஆபத்து, உங்கள் உடல்நலம் மற்றும் நீங்கள் செய்யும் அறுவை சிகிச்சை வகை ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் உங்களுக்கு எது சிறந்தது என்பதைப் பற்றி விவாதிப்பார்.

பகிர்ந்துகொள்ளப்பட்ட தீர்மானமெடுத்தல்

பகிர்ந்த முடிவெடுப்பதை விளக்குவதற்கு, அறுவை சிகிச்சைக்கு முந்தைய பராமரிப்பு மையம் ஒரு இயங்குபடத்தை உருவாக்கியுள்ளது. அதை நீங்கள் இங்கே காணலாம்:www.cpoc.org.uk/shared-decision-making

தனிநபர்கள் தங்களுக்கு சரியான முடிவுகளை எடுப்பதற்கு ஆதரவளிப்பதை உறுதி செய்கிறது பகிர்ந்தெடுக்கும் முடிவுகள். இது ஒரு கூட்டு செயல்முறையாகும். இதன் மூலம் ஒரு மருத்துவர் நோயாளியின் சிகிச்சையைப் பற்றி முடிவெடுக்க உதவுகிறார்.

உரையாடல் கீழ்க்கண்டவற்றை ஒன்றிணைக்கிறது:

- சிகிச்சை விருப்பங்கள், சான்றுகள், ஆபத்துகள் மற்றும் நன்மைகள் போன்றவைகளில் மருத்துவரின் நிபுணத்துவம்
- நோயாளிக்கு நன்றாகத் தெரிந்தவை: அவர்களின் விருப்பங்கள், தனிப்பட்ட சூழ்நிலைகள், குறிக்கோள்கள், மதிப்புகள் மற்றும் நம்பிக்கைகள்.

மேலும் அறிய: www.england.nhs.uk/personalisedcare/shared-decision-making

உங்கள் மயக்க மருந்து நிபுணர் அல்லது அறுவை சிகிச்சைக்கு முந்தைய மதிப்பீட்டு ஊழியர்களுடன் உங்கள் கலந்துரையாடல்களைப் பயன்படுத்துவதற்கு நீங்கள் பயன்படுத்தக்கூடிய சில கருவிகள் இங்கே:

புத்திசாலித்தனமாக UK BRAN கட்டமைப்பைத் தேர்ந்தெடுப்பது

சிகிச்சை பற்றிய கேள்விகளைக் கேட்க இதை நினைவூட்டலாகப் பயன்படுத்தவும்.
https://bit.ly/CWUK_leaflet

NHS மூன்று கேள்விகளைக் கேட்கிறது

உங்கள் உடல்நலம் பற்றிய தேர்வுகள் இருக்கலாம்.
https://bit.ly/NHS_A3Qs

அறுவை சிகிச்சைக்கு முந்தைய பராமரிப்பு மையம் (CPOC)

CPOC-ஆனது பகிரப்பட்ட முடிவெடுப்பை விளக்க அசைவுப்படத்தை உருவாக்கியுள்ளது.
www.cpoc.org.uk/பகிர்ந்து-முடிவெடுத்தல்

நீங்கள் கேட்க விரும்பும் கேள்விகள்

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

1. **எந்த வகையான மயக்க மருந்து எனக்கு சிறந்தது, ஏன்?**
2. **எனக்கு ஏதும் குறிப்பிட்ட ஆபத்துகள் உள்ளதா?**
3. **அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் எனது ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த நான் என்ன செய்ய முடியும்?**

ஆபத்து மற்றும் மயக்க மருந்து

நவீன மயக்க மருந்துகள் மிகவும் பாதுகாப்பானவை. மயக்க மருந்துகள் அல்லது பயன்படுத்தப்படும் உபகரணங்களிலில் சில பொதுவான பக்க விளைவுகள் உள்ளன, அவை பொதுவாக தீவிரமானவை அல்லது நீண்ட காலம் நீடிப்பவை அல்ல.

தனிநபர்கள் இடையே ஆபத்துகள் வேறுபடும்; அவை பயன்படுத்தப்படும் செயல்முறை மற்றும் மயக்க மருந்து நுட்பம் சார்ந்து இருக்கும்.

உங்களுடைய மயக்க மருந்து நிபுணர் உங்களுக்கு மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாக அவர்கள் நினைக்கும் ஆபத்துகளை, உங்களுடன் கலந்தாய்வு செய்வார். அவ்வளவாகப் பொதுவில் காணப்படாத ஆபத்துகள் உங்களுக்குப் பொருந்தினால்தான் அவர்கள் அவற்றைப்பற்றி விவாதிப்பார்கள்.

மயக்கமருந்துடன் தொடர்புடைய அபாயங்களைப் பற்றி மேலும் விரிவாகப் படிக்க விரும்பினால், பல்வேறு மொழிகளில் கூடுதல் தகவல்கள் இங்கே கிடைக்கின்றன:www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages

உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்

அறுவைச் சிகிச்சைக்கு முந்தைய மதிப்பீட்டு மருந்தகம்

பெரும்பாலான மருத்துவமனைகள் உங்கள் பொது உடல்நலம் மற்றும் செயல்பாட்டு நிலைகளைப் பற்றி அறிய அறுவை சிகிச்சைக்கு முந்தைய மதிப்பீட்டு சிகிச்சையகத்தில் கலந்து கொள்ள உங்களை அழைக்கும்.

நீங்கள் எடுக்கும் மருந்துகளின் பட்டியலைக் கொண்டு வாருங்கள், அல்லது உங்கள் மருந்துகளை அவற்றின் முழு பொட்டலமுடன் கொண்டு வாருங்கள்.

உங்கள் பொது உடல்நலம் மற்றும் செயல்பாடு மற்றும் முந்தைய நோய்கள், அறுவை சிகிச்சைகள் மற்றும் மயக்க மருந்துகள் பற்றி உங்களிடம் கேட்கப்படும். உங்களுக்கு ஏதேனும் ஒவ்வாமை இருந்தால் அது பற்றியும் கேட்கப்படும்.

ஆபரேஷனுக்காக உங்கள் உடல்நிலையை ஊழியர்கள் மதிப்பிட்டு, உங்கள் இதயம் எவ்வளவு நன்றாக வேலை செய்கிறது என்பதைச் சரிபார்க்க, இரத்தப் பரிசோதனைகள் அல்லது எலக்ட்ரோ கார்டியோகிராம் (ECG) போன்ற உங்களுக்குத் தேவையான அனைத்து சோதனைகளையும் ஆர்டர் செய்வார்கள். இரத்தப் பரிசோதனைகளில் உங்கள் இரும்பு அளவைச் சரிபார்ப்பதும், தேவைப்பட்டால் இரும்புச் சத்துக்களை பரிந்துரைப்பதும் அடங்கும். இது அறுவை சிகிச்சையின் போது இரத்தமாற்றத்தின் தேவையைக் குறைக்க உதவும்.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்கான மயக்க மருந்து வகைகளைப் பற்றியும் ஊழியர்கள் உங்களுடன் பேசலாம். உங்கள் உடல்நலம் மற்றும் உங்கள் மயக்க மருந்து தேர்வுகள் குறித்து விரிவாக விவாதிக்க ஒரு மயக்க மருந்து நிபுணரை

நீங்கள் சந்திக்கலாம். உங்களுக்கு சில மருத்துவ நிலைமைகள் இருந்தால், அவர்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட மயக்கமருந்தை பரிந்துரைக்கலாம்.

உங்களுக்கு சிக்கலான மருத்துவப் பிரச்சனைகள் அல்லது உங்கள் மூட்டுகள் காரணமாக அல்லாமல் குறைந்த இயக்கம் இருந்தால், நீங்கள் மயக்கமருந்து மற்றும்/அல்லது அறுவை சிகிச்சை மூலம் அதிக ஆபத்தில் இருக்கக்கூடும். அறுவைச் சிகிச்சையை செய்து கொள்ளத்தான் வேண்டுமா மற்றும் உங்கள் குடும்பத்தினருடனோ அல்லது மற்றவர்களுடனோ விவாதிக்க வேண்டுமா என்று சிந்திக்கக் கூடுதல் நேரம் எடுக்க நீங்கள் விரும்பலாம்.

அறுவை சிகிச்சைக்குத் தயார்ப்படுத்துதல்

தங்கள் உடல்நலம் மற்றும் வாழ்க்கை முறையை மேம்படுத்தக்கூடிய நோயாளிகள் அறுவை சிகிச்சையிலிருந்து விரைவாகவும் குறைவான சிக்கல்களுடனும் குணமடைகிறார்கள்.

ஒரு அறுவை சிகிச்சைக்கு உங்களை தயார்ப்படுத்த நீங்கள் நிறைய செய்ய முடியும். சிறிய மாற்றங்கள் கூட பெரிய வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும். உங்கள் உடல் செயல்பாடுகளின் அளவை அதிகரிக்கவும், உங்கள் உணவை மேம்படுத்தவும் நீங்கள் விரும்பலாம். நீங்கள் மது அருந்துபவராகவோ அல்லது புகைபிடிப்பவராகவோ இருந்தால், அதை குறைப்பதை அல்லது நிறுத்துவதைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

உங்களுக்கு நீண்டகால மருத்துவப் பிரச்சனை இருந்தால், அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்னதாக அதை மேம்படுத்த நீங்கள் ஏதாவது செய்ய முடியுமா என்பதை உங்கள் அறுவை சிகிச்சை பொது மருத்துவர் மூலம் சரிபார்க்கவும்.

எங்கள் **கட்டுக்கோப்பான உடல் அமைப்புடன் மேம்பட்ட நலமுடன் விரைவில்** உதவும் குழு உங்கள் அறுவைச் சிகிச்சை செயல்பாட்டிற்கு சிறப்பாக தயார்படுத்த தேவையான தகவல்களை வழங்குவார்கள். இங்கே பல்வேறு மொழிகளில் கிடைக்கும் மேலும் தகவலுக்கு எங்கள் வலைத்தளத்தைப் பார்க்கவும்: www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages

மறுவாழ்வு திட்டங்கள்

நீங்கள் இடுப்பு அல்லது முழங்கால் அறுவை சிகிச்சைக்கு திட்டமிட்டிருந்தால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்கு நீங்கள் உடற்தகுதி பெறவும், உங்கள் மீட்பு விரைவுபடுத்தவும் மற்றும் முன்னதாகவே மருத்துவமனையை விட்டு

வெளியேறவும் உங்கள் மருத்துவமனை பல திட்டங்களை வழங்கலாம். இந்த முன்வாழ்வு திட்டங்களின் சில எடுத்துக்காட்டுகள் கீழே உள்ளன. உங்கள் மருத்துவமனை இந்த திட்டங்களை நடத்துகிறதா என அறுவை சிகிச்சை நிபுணரிடம் அல்லது முன்கூட்டிய மதிப்பீட்டைக் கேளுங்கள்.

இடுப்பு மற்றும் முழங்கால் (கூட்டு) பள்ளிகள்

பல மருத்துவமனைகள் உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் நீங்கள் கலந்துகொள்ளக்கூடிய தகவல் அமர்வுகளை வழங்குகின்றன. இவை 'கூட்டுப் பள்ளிகள்' என்று அழைக்கப்படுகின்றன. அவர்கள் அறுவை சிகிச்சைப் பயணத்தின் பல்வேறு படிகளைப் பற்றி நோயாளிகளுக்குத் தெரிவிப்பதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளனர், சேர்க்கைக்குத் தயாராவது முதல் வீட்டிலேயே குணமடைவது வரை. செயல்முறைகள் மற்றும் மயக்கமருந்து பற்றி உங்களுக்கு ஏதேனும் கேள்விகள் இருந்தால் நீங்கள் கேட்கலாம்.

மேம்படுத்தப்பட்ட நோய் மீட்டெழுதல் திட்டம்

ஒரு மிகப் பெரிய அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு இயன்றவரை விரைவாக உங்களை உங்களுடைய இயல்பான நலனுக்குக் கொண்டுவரும் நோக்கத்தைக் கொண்ட ஒரு திட்டத்தின் பெயர்தான் மேம்பட்ட மீட்பு. நீங்கள் விரைவாகவும் முழுமையாகவும் குணமாவதற்கு மிகச் சிறந்த வாய்ப்புகளை உங்களுக்கு வழங்க உதவுவதற்கு அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்பும், அறுவை சிகிச்சையின்போதும், அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின்பும் நீங்களும் அவர்களும் என்ன செய்யலாம் என்பதற்கான அனைத்துச் சான்றுகளையும் மருத்துவமனை ஊழியர்கள் ஆராய்வார்கள்.

நீங்கள் எந்த அறுவை சிகிச்சை செய்துகொள்கிறீர்கள், எந்த மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெறுகிறீர்கள் என்பதைப் பொறுத்துத் திட்டங்கள் மாறும். ஆனால், அதற்கான காரணங்களில் இவை அடங்கும்:

- போதுமான அளவு நேரம் இருந்தால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்பாக உங்கள் உடற்கட்டு நிலைகளை மேம்படுத்துதல்
- வேறு எந்த நீண்ட நாள் மருத்துவ நிலைக்கும் சிகிச்சையளித்தல்
- உங்களுடைய அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்பாக உங்களுக்கு நீர் மற்றும் மாவுப்பொருள் (கார்போஹைட்ரேட்) பானங்களைக் கொடுத்து உங்களுடைய உண்ணாவிரத நேரத்தைக் குறைத்தல்

- அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உங்களுக்கு உடல்நலமில்லாமல் போவதைத் தடுப்பதற்காக உங்களுக்கு மருந்துகளை அளித்தல்
- அறுவை சிகிச்சையின்போது வலி நிவாரணம் தருவதற்கான மிகச் சிறந்த வழிகளைக் கருத்தில் கொள்ளுதல்
- இயன்றபோதெல்லாம் ஓர் இடத்துக்கான மயக்க மருந்துத் தொகுதிகள் அல்லது ஒரு பகுதிக்கான மயக்க மருந்துகளைப் பயன்படுத்துதல்
- அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உங்களை இன்னும் விரைவாக நகரச் செய்வதற்காக உங்களுக்கு மிகச் சிறந்த வலி நிவாரணத்தை வழங்குதல்
- அறுவை சிகிச்சை நடைபெற்று 24 மணிநேரத்துக்குள் குடிக்கும்படி, உண்ணும்படி மற்றும் அங்குமிங்கும் நகரும்படி உங்களை ஊக்குவித்தல் (DrEaMing)
- உங்களுக்கு வடிகுழாய்கள் மற்றும் சொட்டு மருந்துக் கருவிகள் பொருத்தப்பட்டிருக்கும் நேரத்தைக் குறைத்தல்
- உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு நீங்கள் குணமாக உதவுவதற்காக உங்களுக்கு உடற்பயிற்சிகளைக் கற்றுத்தருதல்.

அறுவைச் சிகிச்சை நாளன்று

சாப்பிடுவது மற்றும் திரவம் எடுத்துக் கொள்வதை நிறுத்துவது பற்றி மருத்துவமனை உங்களுக்கு தெளிவான அறிவுறுத்தல்கள் கொடுக்க வேண்டும். இந்த அறிவுறுத்தல்கள் முக்கியமானவை. நீங்கள் மயக்கமருந்து எடுத்துக் கொள்ளும்போது, உங்கள் வயிற்றில் உணவு அல்லது திரவம் இருந்தால், அது உங்கள் தொண்டை மற்றும் நுரையீரலுக்குள் வரக்கூடும். இது உங்கள் உயிருக்கு ஆபத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும். இருப்பினும், அறுவைசிகிச்சைக்கு இரண்டு மணி நேரத்திற்கு முன்பு நீங்கள் தெளிவான திரவங்களைப் பருக அனுமதிக்கப்படுவீர்கள்.

உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருந்தால், எப்போது உண்ண வேண்டும், குடிக்க வேண்டும், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையின் நாளில் என்ன நீரிழிவு மருந்துகள் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பதைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவமனையுடன் சரிபார்க்கவும்.

அறுவைசிகிச்சைக்கான உங்கள் தயாரிப்பின் ஒரு பகுதியாக நீங்கள் புகைபிடிப்பதை நிறுத்தவில்லை என்றால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சையின் நாளில் நீங்கள் புகைபிடிக்கக்கூடாது. மின்னணு சிகரெட்டுகளையும் உபயோகிக்கக் கூடாது..

நீங்கள் மருந்துகளை எடுத்துக் கொண்டிருந்தால், அந்த நாளில் நீங்கள் எந்த மாத்திரைகளை எடுக்க வேண்டும் என்பது குறித்து முன் மதிப்பீட்டுக் குழுவிலிருந்து குறிப்பிட்ட அறிவுறுத்தல்கள் உங்களுக்குத் தேவைப்படும். எந்தவொரு மாத்திரையையும் தேவைக்கேற்ப எடுத்துக்கொள்ள நீங்கள் ஒரு முழுங்கு தண்ணீரை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

வார்ஃபரின், க்ளோபிடோக்ரல் அல்லது ரிவரொக்சாபன் போன்ற ஏதேனும் 'இரத்தத்தை மெலிக்கும்' மருந்துகளை நீங்கள் எடுத்துக் கொண்டால், அவற்றை எடுத்துக்கொள்வதை எப்போது நிறுத்த வேண்டும் என்று உங்கள் ஆலோசகருடன் விவாதிக்க வேண்டும். இருப்பினும், இந்த மருந்துகளை உட்கொள்வதை நிறுத்தினால் ஆபத்துகள் ஏற்படலாம், அதற்கு பதிலாக உங்களுக்கு மாற்று மருந்து பரிந்துரைக்கப்படலாம்.

மருத்துவமனைக்கு வர வேண்டிய நேரத்தில் உங்கள் உடல்நிலை சரியில்லை என்று உணர்ந்தால், தயவுசெய்து ஆலோசனை பெற வார்டுக்குப் போன் செய்யவும்.

உங்கள் மயக்க மருந்து மருத்துவரைச் சந்தித்தல்

முன் மதிப்பீட்டு மருத்துவமனையில் நீங்கள் ஒரு மயக்க மருந்து நிபுணரை சந்திக்கலாம். இல்லையெனில், உங்கள் அறுவைச் சிகிச்சை நாளன்று உங்கள் மயக்க மருந்து நிபுணரை மருத்துவமனையில் சந்திக்கலாம். நன்மைகள், அபாயங்கள் மற்றும் உங்கள் விருப்பத்தேர்வுகள் உட்பட, நீங்கள் எந்த வகையான மயக்க மருந்தைப் பெறலாம் என்பதை உங்களுடன் விவாதிப்பார்கள், மேலும் எந்த மயக்க மருந்து உங்களுக்கு சிறந்தது என்பதை நீங்கள் ஒன்று சேர்ந்து முடிவு செய்வீர்கள். நீங்கள் மற்ற உயர் பயிற்சி பெற்ற மருத்துவ நிபுணர்களையும் சந்திக்கலாம். கீழ்வரும் எங்கள் வலைதளத்தில் மயக்கமருந்துக் குழு மற்றும் அவர்கள் பங்கு பற்றி மேலும் படிக்கலாம்: www.rcoa.ac.uk/patientinfo/anaesthesia-team

ஒரு 'ப்ரீ-மெட்' (முன் மருந்து எடுத்துக் கொள்வது) எடுத்துக் கொள்ளுதல்

சில மயக்க மருந்துகளுக்கு முன் சில சமயங்களில் முன்னோடிமருந்து (ஒரு 'முன் மருத்துவம்') கொடுக்கப்படுகிறது. முன்னோடிமருந்து உங்கள் உடலை அறுவை சிகிச்சைக்கு தயார்படுத்துகிறது - அவை வலி நிவாரணத்தைத் தொடங்கலாம், வயிற்றில் அமிலத்தைக் குறைக்கலாம் அல்லது ஓய்வெடுக்க உதவலாம்.

நீங்கள் உங்கள் அறுவைச் சிகிச்சைக்கு அழைக்கப்படும்போது

- ஊழியர்களில் ஒருவர் உங்களுடன் அறுவைச் சிகிச்சை அரங்கிற்கு வருவார்.
- நீங்கள் மயக்கமருந்து கொடுக்கும் அறைக்கு செல்லும் வரை, சாதாரணமாக உங்கள் கண்ணாடி, கான்டாக்ட் லென்ஸ், காதுகேட்க உதவும் சாதனம் மற்றும் பல்வரிசைகளை அணியலாம். உங்களுக்கு பொது மயக்க மருந்து கொடுக்கவில்லை என்றால், அவற்றை தொடர்ந்து வைத்திருக்க முடியும்.
- உங்களுக்கு ஓரிடத்து அல்லது உடலின் குறிப்பிட்ட பாகத்தில் மயக்க மருந்து கொடுப்பதாக இருந்தால், ஹெட்ஃபோன்கள் மூலம் இசையைக் கேட்க, உங்கள் சொந்த மின்னணு சாதனத்தை நீங்கள் எடுத்துச் செல்லலாம் (இதை உங்கள் செவிலியருடன் முன்பே சரிபார்க்கவும்).
- நீங்கள் ஊழியருடன் சேர்ந்து அறுவை சிகிச்சை அரங்கிற்கு நடந்து செல்லலாம் அல்லது சக்கர நாற்காலியில் / படுக்கையில் அல்லது தள்ளுவண்டியில் செல்லலாம். நீங்கள் நடந்து செல்வதாக இருந்தால், நீங்கள் வழக்கமாக உடுக்கும் உங்கள் சொந்த அங்கி மற்றும் செருப்புகளை அணியலாம்.

மயக்கமருந்து கொடுப்பதற்கு முன்பு, நீங்கள் அறுவை சிகிச்சைத் துறைக்கு வரும்போது உங்களுக்கு வழக்கமாக செய்யகூடிய மருத்துவ சோதனைகள் செய்யப்படும். உங்கள் பெயர், உங்கள் பிறந்த தேதி, நீங்கள் செய்யும் அறுவை சிகிச்சை, நீங்கள் அறுவை சிகிச்சை செய்யும் உங்கள் உடலின் பகுதி, நீங்கள் கடைசியாக எப்போது சாப்பிட்டீர்கள் அல்லது குடித்தீர்கள், மற்றும் ஏதேனும் ஒவ்வாமை பற்றி உங்களிடம் கேட்கப்படும். இந்த சோதனைகள் அனைத்து மருத்துவமனைகளிலும் நிலையானவை மற்றும் பாதுகாப்பு நடைமுறைகளின் முக்கிய பகுதியாகும்.

மயக்க மருந்து கொடுக்க ஆரம்பிப்பது

உங்கள் மயக்க மருந்து மயக்க அறையில் அல்லது அறுவை சிகிச்சை அரங்கில் கொடுக்கப்படலாம். உங்கள் மயக்க மருந்து நிபுணர் ஒரு பயிற்சி பெற்ற உதவியாளருடன் சேர்ந்து பணிபுரிவார். மயக்க மருந்து நிபுணர் அல்லது உதவியாளர் உங்கள் இதயத் துடிப்பு, இரத்த அழுத்தம் மற்றும் ஆக்ஸிஜன் அளவை அளவிடும் இயந்திரங்களுடன் உங்களை இணைப்பார்.

ஒரு கானுலா, ஒரு மெல்லிய பிளாஸ்டிக் குழாய், உங்கள் கை அல்லது கையின் பின்புறத்தில் உள்ள இரத்த நாளத்தில் செருகப்படும். அறுவைச் சிகிச்சையின்போதும் அதற்குப் பின்னரும் தேவைப்படும் மயக்க மருந்து மற்றும் பிற மருந்துகளை வழங்க இது பயன்படுத்தப்படும். கானுலா செருகுதலைப் பற்றி நீங்கள் கவலையாக உணர்ந்தால், அந்த பகுதிக்கு மட்டும் உணர்ச்சியற்ற நிலை கொடுக்க ஓரிட மயக்க மருந்து கிரீம் பயன்படுத்த முடியும்.

அறுவைச் சிகிச்சையின் போது

உங்கள் மயக்க மருந்து நிபுணர் முழு அறுவை சிகிச்சைக்கும் உங்களுடன் இருப்பார் மற்றும் உங்கள் நிலையை மிகவும் உன்னிப்பாகக் கண்காணிப்பார், தேவைக்கேற்ப மயக்க மருந்தை சரிசெய்வார். நீங்கள் விழித்திருந்தால் அல்லது உணர்ச்சி உள்ளடக்கப்படிருந்தால், மயக்க மருந்து நிபுணர் உங்களுக்கு உறுதியளிப்பதற்கும் ஓய்வெடுக்க உதவுவதற்கும் உங்களுடன் பேசமுடியும்.

இரத்தமாற்றம் மற்றும் மாற்று வழிகள்

சில அறுவை சிகிச்சைகளின் போது அல்லது அதற்குப் பிறகு, நீங்கள் கணிசமான அளவு இரத்தத்தை இழக்கலாம்.

தேவைப்பட்டால், நீங்கள் இழந்த இரத்தத்தை ஈடு செய்வதற்கு குருதியேற்றம் பயன்படுத்தப்படலாம்.

குருதியேற்றம் மற்றும் உள்ள ஏதேனும் மாற்று வழிகளைப் பற்றி மேலும் நீங்கள்தெரிந்து கொள்ள விரும்பினால் தயவுசெய்து உங்கள் அறுவைச் சிகிச்சை நிபுணர் அல்லது மயக்க மருந்து நிபுணரிடம் கேளுங்கள். நீங்கள் அதிக தகவல்களை NHS இணைய தளத்திலும் கூடக் காணலாம்:
www.hs.uk/conditions/blood-transfusion

அறுவைச் சிகிச்சைக்குப்பிறகு

- நீங்கள் மீட்பு அறைக்கு அழைத்துச் செல்லப்படுவீர்கள், அறுவை சிகிச்சை அரங்குக்கு அருகிலுள்ள ஒரு சிறப்பு வார்டு, அங்கு நீங்கள் மயக்க மருந்திலிருந்து மீண்டு வரும்போது நீங்கள் உன்னிப்பாக கண்காணிக்கப்படுவீர்கள்.
- மீட்டெழும் அறையில் ஒரு உடல்நல தொழில் வல்லுனரிடமிருந்து நீங்கள் நேரிடையான கவனிப்பைப் பெறுவீர்கள். அதே அறையில் மற்ற நோயாளிகளும் இருப்பார்கள்.
- உங்கள் இதய துடிப்பு, இரத்த அழுத்தம் மற்றும் ஆக்ஸிஜன் அளவு கவனமாக கண்காணிக்கப்படும். உங்களுக்கு ஒரு பளுவில்லாத பிளாஸ்டிக் முகக்கவசம் மூலம் வழக்கமாக ஆக்ஸிஜன் கொடுக்கப்படும்.
- கானுலா வழியாக உங்களுக்கு திரவங்களை வழங்க நீங்கள் ஒரு சொட்டு மருந்து வைத்திருக்கலாம்.
- உங்களுக்கு வலி அல்லது நோய் இருந்தால், அதற்கு காலந்தவராது சிகிச்சையளிக்கப்படும்.
- உங்களுக்குக் குடிப்பதற்கு ஏதாவது வழங்கப்படலாம்.
- மயக்க மருந்திலிருந்து பாதுகாப்பாக நீங்கள் மீண்டு வந்ததாக மீட்டெழுப்பு அறை ஊழியர்கள் திருப்தி அடையும்போது, நீங்கள் மீண்டும் வார்டுக்கு அழைத்துச் செல்லப்படுவீர்கள்.

வலி நிவாரணம்

இடுப்பு அல்லது முழங்கால் மாற்றின்போது, மயக்க மருந்து உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு, பொதுவாக வலியைக் குறைப்பதில் கவனம் செலுத்துகிறது, ஆனால் வலி என்பது மீட்டெழுப்பு செயல்முறையின் ஒரு இயல்பான கட்டம். உங்கள் அறுவைச் சிகிச்சைக்குப் பிறகு வலி நிவாரணத்தின் நோக்கம் வலியைத் தாங்கக்கூடியதாக மாற்றி, உங்களை எழுந்திருக்க அனுமதித்து உங்கள் புதிய மூட்டுகளைப் பயன்படுத்தத் தொடங்க வைப்பதும் ஆகும். வலியை முற்றிலுமாக அகற்றுவது சாத்தியமில்லை, ஒரு குறிப்பிட்ட அளவிலான வலி எதிர்நோக்க வேண்டியது தான்.

வலி நிவாரணம் அளிக்க சில வழிகள் பின்வருமாறு:

விழுங்குவதற்கு, மாத்திரைகள், மாத்திரைகள் அல்லது திரவங்கள்

இடுப்பு மற்றும் முழங்கால் மாற்றிற்குப் பிறகு, வலி நிவாரணத்திற்கு இது பெரும்பாலும் பயன்படுத்தப்படும் முறையாகும். உங்கள் அறுவை சிகிச்சையைத் தொடர்ந்து ஓபியாய்டுகளைக் கொண்ட வலி நிவாரணிகள் உங்களுக்கு பரிந்துரைக்கப்படலாம். அவைகளைத் தொடர்ந்து உபயோகிப்பது உங்களுக்கு குறிப்பிடத்தக்க தீங்கு விளைவிக்கலாமென்பதால், முடிந்த அளவு சீக்கிரம் நீங்கள் இந்த மருந்துகளைக் குறைத்து நிறுத்துவது முக்கியம்.

வலி மருத்துவத் துறை இணையதளத்தில் ஓபியாய்டுகள் பற்றிய கூடுதல் தகவல்களை நீங்கள் காணலாம்:
www.fpm.ac.uk/opioids-aware/information-patients

உட்செலுத்தல்கள்

நரம்புக்குள் உட்செலுத்தல் போடுவதினால் மிக விரைவான விளைவு உண்டு. கால் அல்லது பிட்டம் தசையில் கொடுக்கப்படும் உட்செலுத்தல்கள் மிகவும் மெதுவாக வேலை செய்கின்றன. மார்ஃபின், பெதடின் அல்லது கோடீன் போன்ற தீவீர வலி நிவாரண மருந்துகள் கொடுக்கப்படலாம்.

வீட்டிற்குச் செல்வதும், எப்பொழுது உதவி கேட்க வேண்டும் என்பதும்

நீங்கள் எவ்வளவு விரைவாக வீட்டிற்குச் செல்ல முடியும் என்பது அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு நீங்கள் எவ்வளவு விரைவாக குணமடைகிறீர்கள், உங்கள் சுகாதார நிலை மற்றும் நீங்கள் செய்த அறுவை சிகிச்சை மற்றும் மயக்க மருந்து வகையைப் பொறுத்தது. சில நோயாளிகள் சில மருத்துவமனைகளில் ஒரே நாளில் வீட்டிற்குச் செல்லலாம், மற்றவர்கள் சில நாட்கள் மருத்துவமனையில் இருக்க வேண்டியிருக்கும். சாப்பிட, குடிக்க மற்றும் நகர முடிந்தால் வீட்டிற்குச் செல்ல முடியும். எந்தவொரு வலியும் கட்டுப்பாட்டில் இருப்பதையும், உங்களை வெளியேற்றுவதற்கு முன்பு நீங்கள் சிறுநீர் கழிக்க முடியும் என்பதையும் சுகாதாரக் குழு உறுதிப்படுத்த விரும்புகிறது.

அறுவைச் சிகிச்சைக்குப்பின் நீங்கள் வண்டி ஓட்ட இயலாது. அதனால், வாடகை வண்டி ஒன்றுக்கு நீங்கள் ஏற்பாடு செய்யவேண்டும், அல்லது, இன்னொருவர் உங்களை அழைத்துச்செல்ல ஏற்பாடு செய்யவேண்டும்.

டிஸ்சார்ஜ் செய்யப்படுவதற்கு முன், நீங்கள் குணமடைய நீங்கள் செய்ய வேண்டிய பயிற்சிகள் மற்றும் உங்கள் காயத்தை எவ்வாறு கவனிப்பது என்பது பற்றிய தகவல் உங்களுக்கு வழங்கப்படும்.

பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் நீங்கள் அறுவைச் சிகிச்சை செய்த உங்கள் பொது மருத்துவர் அல்லது மருத்துவமனையை நீங்கள் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும்:

- கடுமையான வலி அல்லது உங்கள் வலி அதிகரிப்பு
- அறுவைச் சிகிச்சை செய்த இடத்தில் வலி மற்றும் வீக்கம் உருவாகியிருப்பது
- உங்களுக்கு நெஞ்சு வலி அல்லது மூச்சுவிடுதலில் சிரமம் இருப்பது
- மருத்துவமனையால் உங்களுக்கு வழங்கப்பட்ட வெளியேற்றம் தகவலில் உள்ளடக்கப்படாத ஏதேனும் கவலைகள் உங்களுக்கு உள்ளன.

உங்களுடைய உடல்நிலை மிகவும் சரியில்லாவிட்டால், நீங்கள் இயன்றவரை விரைவாக உங்களுக்கு அருகிலுள்ள நெருக்கடி நேரப் பிரிவுக்குச் செல்லவேண்டும்.

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).

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

உங்களிடம் ஏதேனும் பொதுவான கருத்துகள் இருந்தால், அவைகளைபின்வரும் மின்னஞ்சலுக்கு அனுப்பவும்:patientinformation@rcoa.ac.uk

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

rcoa.ac.uk

ஆறாவது பதிப்பு, ஜூன் 2023

இந்தச் சிற்றேடு பதிப்பான நாளிலிருந்து மூன்று ஆண்டுகளுக்குள் ஆராயப்படும்.

© 2023 மயக்க மருந்து நிபுணர்களின் RCoA
நோயாளித் தகவல் தாள் உருவாக்கும் நோக்கத்திற்காக இந்தத் சிற்றேட்டை பிரதியெடுத்துக் கொள்ளலாம். இந்த அசல் மூலத்தை தயவுசெய்து மேற்கோள் காட்டுங்கள். இந்தச் சிற்றேட்டின் ஒரு பகுதியை நீங்கள் இன்னொரு வெளியீட்டில் பயன்படுத்த விரும்பினால், சரியான ஒப்புகை வழங்கப்பட வேண்டும், வணிகச் சின்னங்கள், அடையாளக் குறியிடுதல், படங்கள் மற்றும் படவுருக்கள் நீக்கப்படவேண்டும். மேலும் தகவல்களுக்கு, தயவு செய்து எங்களை தொடர்பு கொள்ளவும்.