

# வலிக்கான கஞ்சா மற்றும் CBD

தசை மற்றும் எலும்பு சார்ந்த வலிக்கான சிபாரிசுகளில் கானொலி மற்றும் CBD பற்றிய கேள்விகள் அதிகரித்து வருகின்றன; ஆதாரங்கள் மற்றும் சட்டங்கள் இன்னும் மாறிவருகின்றன.

Kieran Hirpara © 2024 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

## நீங்கள் உணரும் விஷயங்கள்

வாஷிங்டன் டி.சி. (Washington, D.C.) - உங்கள் வலியை நிர்வகிக்க கஞ்சா அல்லது CBD உதவ முடியுமா என்று நீங்கள் ஆச்சரியப்படுகிறீர்கள். உங்கள் நிலையில் உள்ள பல நோயாளிகள் அதே கேள்வியைக் கேட்கிறார்கள். முதுகெலும்பு வலி உள்ள சிலர் மருத்துவ கஞ்சா தங்கள் அறிகுறிகளில் பாதிக்கும் மேற்பட்டவற்றைக் கையாளும் என்று கணக்கிடுகிறார்கள். உண்மையில், முதுகெலும்பு வலி உள்ள நோயாளிகளில் ஒரு மூன்றாம் பங்கினர் ஏற்கனவே மருத்துவ கஞ்சாவைப் பயன்படுத்தினர்.

விரல் அடிப்படை மூட்டு ஆஸ்டியோஆர்த்ரைடிஸ் உள்ளவர்களுக்கு, வாய்வழி அல்லது தோலில் பூசக்கூடிய மருத்துவ கஞ்சாவை முயற்சிப்பதில் பெரிய எண்ணிக்கையிலானவர்கள் ஆர்வம் காட்டுவார்கள். கை மற்றும் மேல் உடல் உறுப்புகளுக்கான புகார்களுக்காக மருத்துவர்களைச் சந்திக்கும் பெரும்பாலான நோயாளிகள் மருத்துவ கஞ்சாவைப் பயன்படுத்த முயற்சிப்பார்கள் என்று நினைக்கிறார்கள். பொதுவான ஆர்த்தோபெடிக் நிலைகளுக்கு பாதுகாப்பான சிகிச்சை விருப்பமாக அதைக் கருதுகிறார்கள். இருப்பினும், செலவு பலருக்குப் பயன்பாட்டிற்கு ஒரு முக்கிய தடையாக உள்ளது.

உங்களுக்கு ஆத்ரோஸ்கோபிக் ரோட்டேட்டர் கஃப் மரணம் (arthroscopic rotator cuff repair) நடந்திருந்தால், CBD உங்கள் வலி திட்டத்தின் ஒரு பகுதியாக இருக்கலாம். 1-ஆண்டு பின்தொடர்தலில், placebo-ஐ விட நோயாளி-அறிவித்த முடிவுகளில் எந்த குறைபாடுகளும் இல்லை. 1-ஆண்டு பின்தொடர்தலில் செயல்பாட்டு குறைபாடுகளும் இல்லை. முடிவு அல்லது நீண்டகால தீங்கு விளைவிக்கும் விளைவுகள் இல்லாமல் உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு வலி நிர்வாகத்தில் CBD-ஐக் கருதலாம்.

கஞ்சா அடிப்படையிலான மருந்துகள் சுற்றியுள்ள நரம்பு வலியைக் (peripheral neuropathy) சிகிச்சையளிப்பதற்கும் பொருந்தும். தற்போதைய ஆதாரங்கள் மருத்துவ கஞ்சாவுடன் நிரந்தரமான தசை-எலும்பு மற்றும் நரம்பு வலிக்கான செயல்திறன் மற்றும் பாதுகாப்பைக் காட்டுகின்றன. முதன்மை மொத்த மூட்டு முழங்கால் பரிமாற்றம் (primary total knee arthroplasty) நடத்தும் நோயாளிகளுக்கு, கனாபினாய்டின் (cannabinoid) ஒரு செயற்கை வடிவம் (THC) ஓபியாய்டு உட்கொள்ளலைக் கட்டுப்படுத்துவதாகத் தெரியவில்லை.

முழு மூட்டு பரிமாற்றத்தின் (total joint arthroplasty) சூழலில், வழக்கமான கஞ்சா பயன்பாடு அதிக ஓபியாய்டு பயன்பாட்டுடன் தொடர்புடையதாக இருக்கலாம் என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள். இந்த இணைப்பின் காரணமாக, அந்த இணைப்பை அடிப்படையாகக் கொண்டு, அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் மற்றும் பிறகு வலி நிர்வாகத்தில் கஞ்சாவின் பயன்பாட்டில் குறிப்பிட்ட வழிகாட்டுதலைப் பரிந்துரைக்க முடியாது.

ஆர்த்தோபெடிக் விளையாட்டு மருத்துவ சமூகத்தில் உள்ள பெரும்பாலான கருத்துக்கேட்போர் CBD அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு மற்றும் நிரந்தர வலி நிர்வாகத்தில் ஒரு பங்கு உள்ளது என்று நம்புகிறார்கள். கூடுதலாக, முதுகெலும்பு வலி உள்ள நோயாளிகளில் 79% கஞ்சா ஓபியாய்டு பயன்பாட்டைக் குறைக்க முடியும் என்று நம்புகிறார்கள். கை மற்றும் மேல் உடல் உறுப்புகளின் நிலைகளில் மருத்துவ கஞ்சாவின் செயல்திறனைப் பற்றித் தீர்மானித்த முடிவுகள் தொடர்ந்து விசாரணை தேவைப்பட்டாலும், பலர் அதை உதவியாகக் கருதுகிறார்கள்.

## உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

வலி மற்றும் வீக்கத்தை நிர்வகிக்க உங்கள் உடல் ஒரு சிக்கலான ஏற்பி அமைப்பைப் பயன்படுத்துகிறது. சிபிட் (Cannabidiol) அல்லது CBD என்று அழைக்கப்படும் பொருள் இந்த அமைப்புடன் இடைவினைபுரிகிறது. உங்கள் உடல் உடற்கூறியல் மூலம் தோள்பட்டை சுருக்கப்பட்ட தசைகளை சரிசெய்யும் அறுவை சிகிச்சை போன்ற அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு நீங்கள் இதைப் பயன்படுத்தும் போது, அது உங்கள் நோயாளி அறிவித்த முடிவுகளில் குறைபாடுகளை ஏற்படுத்துவதில்லை. இதன் பொருள், நீங்கள் ஒரு போலி மருந்தை (placebo) எடுத்துள்ளதாக இருந்தால் போலவே, முடிவுகளுடன் உங்கள் திருப்தி அதே நிலையில் இருக்கும்.

ஒரு ஆண்டு கால பின்தொடர்தலில், CBD பயன்பாடு செயல்பாட்டு குறைபாடுகளைக் காட்டுவதில்லை. மீட்பில் நீண்டகால தீங்கு விளைவிக்கும் விளைவுகள் குறித்து கவலைப்படாமல், நீங்கள் இதை ஒரு அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய வலி நிர்வாகத் திட்டத்தின் ஒரு பகுதியாகக் கருதலாம். பலருக்கு, இது தோள்பட்டையை இயல்பாக நகர்த்துவதிலோ அல்லது பயன்படுத்துவதிலோ தடங்கல் ஏற்படுத்தாமல், வலியை நிர்வகிக்க உதவுகிறது.

கேனபிசு அடிப்படையிலான மருந்துகள் பக்கவாட்டு நரம்பு வலியை (peripheral neuropathy) சிகிச்சையளிப்பதற்கும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. தற்போதைய ஆதாரங்கள் மருத்துவ கேனபிசுடன் நிரந்தரமான தசை-எலும்பு மற்றும் நரம்பு வலிக்கான செயல்திறன் மற்றும் பாதுகாப்பை நிரூபிக்கின்றன. இருப்பினும், முழுமையான மூட்டுப் பரிமாற்றம் (total joint

arthroplasty) அல்லது மூட்டுப் பரிமாற்றத்தின் சூழலில், வழக்கமான கேனபிசு பயன்பாவு அதிக அளவு ஓபியாய்டு பயன்பாட்டுடன் தொடர்புடையதாக இருக்கலாம். இந்த தொடர்பு காரணமாக, அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் மற்றும் பிந்தைய வலி நிர்வாகத்தில் கேனபிசு பயன்பாட்டின் குறிப்பிட்ட வழிகாட்டுதல்களை பரிந்துரைக்க முடியாது.

நோயாளிகள் பெரும்பாலும் வலி நிவாரணத்திற்கு மருத்துவ கேனபிசுக்கு முயற்சி செய்கிறார்கள். முதுகெலும்பு வலி உள்ள நோயாளிகள், மருத்துவ கேனபிசு தங்கள் முதுகெலும்பு வலியில் பாதிக்கும் மேற்பட்டதை சிகிச்சையளிக்கும் என்று மதிப்பிட்டனர். முதுகெலும்பு வலி உள்ள நோயாளிகளில் ஒரு மூன்றாம் பங்கினர் ஏற்கனவே மருத்துவ கேனபிசு பயன்படுத்தி வந்தனர். முதுகெலும்பு வலி உள்ள நோயாளிகளில் 79 சதவீதம் பேர், கேனபிசு ஓபியாய்டு பயன்பாட்டைக் குறைக்க முடியும் என்று நம்புகிறார்கள்.

கை சிகிச்சையில் ஆர்வமும் அதிகமாக உள்ளது. விரல் அடிப்பகுதி மூட்டு ஆஸ்டியோஆர்த்ரைடிஸ் (thumb basal joint osteoarthritis) உள்ள நோயாளிகளில் பெரும்பாலானோர், தங்கள் விரல் அடிப்பகுதி மூட்டு வலியை சிகிச்சையளிப்பதற்கு மருத்துவ கேனபிசுவின் வாய்வழி அல்லது தோல் வழி வடிவங்களை சோதிக்க ஆர்வமாக இருப்பார்கள். கை மற்றும் மேல் உடல் உறுப்பு புகார்களுக்காக வருபவர்களில் 80.9% பேர் மருத்துவ கேனபிசு பயன்படுத்துவதைக் கருதுவார்கள். நோயாளிகள் மருத்துவ கேனபிசுவை பொதுவான ஆர்த்தோபீடிக்க நிலைமைகளுக்கான பாதுகாப்பான சிகிச்சை விருப்பமாகப் பார்க்கிறார்கள்.

கேனபினாய்டின் (THC) ஒரு செயற்கை வடிவம், முதன்மை முழங்கால் மூட்டுப் பரிமாற்றத்திற்குப் பிறகு ஓபியாய்டு உட்கொள்ளலைக் கட்டுப்படுத்துவதில்லை என்று தெரிகிறது. ஆர்த்தோபீடிக்க விளையாட்டு மருத்துவ சமூகத்தில் உள்ள பெரும்பாலான கருத்துக்கேட்பு பதிலளிப்பவர்கள், CBD அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய மற்றும் நிரந்தர வலி நிர்வாகத்தில் ஒரு பங்கைக் கொண்டுள்ளது என்று நம்புகிறார்கள். இருப்பினும், கை மற்றும் மேல் உடல் உறுப்பு நிலைமைகளில் மருத்துவ கேனபிசுவின் செயல்திறன் குறித்து நிச்சயமான முடிவுகளை எடுக்க தொடர்ந்து விசாரணை தேவை. கை மற்றும் மேல் உடல் உறுப்பு புகார்களுக்காக வருபவர்களிடையே மருத்துவ கேனபிசு பயன்பாட்டிற்கு செலவு ஒரு முக்கிய தடையாக அடையாளம் காணப்படுகிறது.

## எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

கஞ்சா அல்லது CBD உங்கள் வலியை நிர்வகிக்க உதவ முடியுமா என்று நீங்கள் ஆச்சரியப்படலாம். தற்போதைய ஆதாரங்கள், CBD உங்கள் மீட்புக்கு எந்த நஷ்டமும் இல்லாமல் உங்கள் வலி நிர்வாகத் திட்டத்தின் ஒரு பகுதியாக இருக்கலாம் என்பதைக் குறிக்கின்றன. உதாரணமாக, ஆர்த்தரோஸ்கோபிக் ரோட்டேட்டர் கஃப் சரிசெய்தலுக்குப் பிறகு, CBD பயன்பாடு ஒரு ஆண்டு கால பின்தொடர்தலில் மருந்துப்பொருள் இல்லாத மருந்தை (placebo) விட மோசமான நோயாளி-அறிவித்த முடிவுகள் அல்லது செயல்பாட்டு குறைபாடுகளை ஏற்படுத்தவில்லை. இதன் பொருள், நீங்கள் நீண்டகால தீங்கு விளைவிக்கும் விளைவுகள் குறித்து கவலைப்படாமல், பல-முறையான வலி நிர்வாக நெறிமுறையின் ஒரு பகுதியாக அதைக் கருதலாம்.

பல நோயாளிகள் இந்த சிகிச்சைகளில் ஆர்வம் காட்டுகின்றனர். ஆர்த்தோபீடிக் விளையாட்டு மருத்துவ சமூகத்தில் உள்ள பெரும்பாலான கணிப்பு பதிலளிப்பவர்கள், CBD கட்டமைப்புக்குப் பிந்தைய மற்றும் நாள்பட்ட வலி நிர்வாகத்தில் ஒரு பங்கு வகிக்கிறது என்று நம்புகின்றனர். விரல் அடிப்படை மூட்டு ஆஸ்டியோஆர்த்தரைடிஸ் உள்ள பெரிய எண்ணிக்கையிலான நோயாளிகள் வாய்வழி அல்லது தோலில் பூசக்கூடிய மருத்துவ கஞ்சாவை முயற்சிக்க ஆர்வமாக இருப்பார்கள். உண்மையில், கை மற்றும் மேல்-கை உறுப்பு புகார்களுக்காக வருபவர்களில் பெரும்பாலானோர் மருத்துவ கஞ்சாவைப் பயன்படுத்த கருதுவார்கள், 80.9% அதை பாதுகாப்பான சிகிச்சை விருப்பமாகக் கருதுகின்றனர்.

இருப்பினும், அனைத்து நிலைமைகளுக்கும் ஆதாரங்கள் இன்னும் தீர்மானிப்பானவை அல்ல. கை மற்றும் மேல்-கை உறுப்பு நிலைமைகளில் மருத்துவ கஞ்சாவின் செயல்திறன் குறித்து தீர்மானமான முடிவுகளுக்கு தொடர்ந்து விசாரணை தேவை. மொத்த மூட்டு பல்லுட்டமைப்பு (total joint arthroplasty) சூழலில் வழக்கமான கஞ்சா பயன்பாவு அதிக அளவு ஓபியாய்ட் பயன்பாட்டுடன் தொடர்புடையதாக இருக்கலாம் என்பதையும் நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டும். இருப்பினும், முதுகெலும்பு வலி உள்ள பல நோயாளிகள் கஞ்சா ஓபியாய்ட் பயன்பாவைக் குறைக்க முடியும் என்று நம்புகின்றனர்; அவர்களில் 79% இதை நம்புகின்றனர். சில முதுகெலும்பு வலி நோயாளிகள் மருத்துவ கஞ்சா தங்கள் முதுகெலும்பு வலியில் பாதிக்கும் மேற்பட்டதை சிகிச்சையளிக்க முடியும் என்று மதிப்பிட்டனர், மற்றும் ஒரு மூவரில் ஒருவர் ஏற்கனவே அதைப் பயன்படுத்தினர்.

கை மற்றும் மேல்-கை உறுப்பு புகார்களுக்காக வருபவர்களிடையே மருத்துவ கஞ்சா பயன்பாட்டிற்கு செலவு ஒரு முக்கிய தடையாக உள்ளது. தற்போதைய ஆதாரங்கள் நாள்பட்ட தசை-எலும்பு மற்றும் நரம்பு வலிக்கு செயல்திறன் மற்றும் பாதுகாப்பை நிரூபிக்கிறது என்றாலும், இந்த விருப்பங்களை உங்கள் மருத்துவருடன் விவாதிக்க வேண்டும். அவர்கள் மூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சையில் அதிக ஓபியாய்ட் பயன்பாட்டுடன் உள்ள தொடர்பு போன்ற செலவுகள் மற்றும் தனிப்பட்ட ஆபத்துகளுடன் சாத்தியமான நன்மைகளை நீங்கள் எடைபோட உதவ முடியும்.