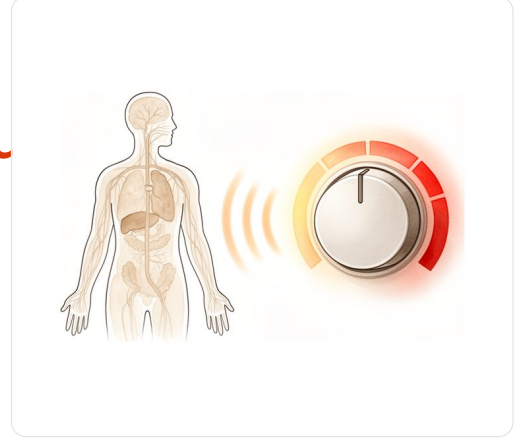


ஃபைபோமைலஜியா

ஃபைப்ரோமைலஜியாவில், நரம்பு மண்டலம் 'வலி அளவை' அதிகரிக்கிறது, எனவே வலி உடலின் முழுவதும் பரவலாக உணரப்படுகிறது.

Kieran Hirpara © 1 3 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

நீங்கள் உணரும் விஷயங்கள்

ஃபைபோமைலஜியா என்பது **பரவலான, நீண்டகால வலி**: உடலில் அலைந்து செல்லக்கூடிய, ஒரு மூட்டுக்குள் மட்டுமே இல்லாமல் தோராயமாக எங்கும் உணரப்படும் வலி, எரிச்சல் அல்லது வலி. வலியுடன், பெரும்பாலான மக்கள் ஆழ்ந்த சோர்வை உணர்கிறார்கள், தூக்கம் அதை சரிசெய்யாது: நீங்கள் முழு இரவும் படுக்கையில் செலவிடலாம், ஆனால் உண்மையில் ஓய்வு எடுக்கவில்லை போல உணர்ந்து எழலாம்.

பெரும்பாலான மக்கள் தங்கள் சிந்தனை மங்கலாக உணர்கிறார்கள்: கவனம் செலுத்துவதில், சொற்களைக் கண்டுபிடிப்பதில் அல்லது விஷயங்களை நினைவுபடுத்துவதில் சிரமம். இது மிகவும் பொதுவானது, எனவே ஒரு பெயர் உள்ளது: “ஃபைபோ மூடு”. மேலும், உடல் பொதுவாக அதிக உணர்திறன் அடையும்: தொடுதல், அழுத்தம், ஒளி, ஒலி அல்லது வெப்பநிலை மிக அதிகமாக உணரலாம், மற்றும் பெரும்பாலான மக்களுக்கு கவலை இல்லாத ஒரு தாக்கம் உங்களுக்கு உண்மையில் வலியாக இருக்கலாம். இது சோர்வூட்டும், மற்றும் நீங்கள் எவ்வளவு சமாளிக்கிறீர்கள் என்பதை யாரும் முழுமையாக நம்புவதில்லை என்று உணர எளிதானது.

உண்மையில் என்ன நடக்கிறது

இங்கு முக்கியமான விஷயம் என்னவென்றால், ஃபைப்ரோமைல்கியா என்பது உங்கள் மூட்டுகள் அல்லது தசைகளில் ஏற்படும் **கேடு அல்ல, மற்றும் அது வீக்கமும் அல்ல**. அதனால்தான் ஸ்கேன்கள், எக்ஸ்-ரேகள் மற்றும் ரத்த சோதனைகள் பொதுவாக இயல்பான முடிவுகளைத் தருகின்றன. எதுவும் “தவறவிடப்படவில்லை”, மற்றும் ஒரு இயல்பான முடிவு வலி உண்மையானது அல்ல என்று அர்த்தம் அல்ல.

உங்கள் நரம்பு மண்டலம் வலியை எவ்வாறு செயலாக்குகிறது என்பதில் இது நடக்கிறது. ஃபைப்ரோமைல்கியாவில், வலி சமிக்ஞைகளைக் கொண்டு செல்லும் அமைப்பு மிக அதிகமாக இயக்கப்படுகிறது: அளவு குரல் மிக அதிகமாக அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இயல்பான உணர்வுகள் வலியாக பெருக்கப்படுகின்றன, மற்றும் உண்மையான வலி மிகவும் தீவிரமாக உணர்கிறது. மருத்துவர்கள் இதை **மைய உணர்திறன்** என்று அழைக்கிறார்கள். இது நரம்புகள் மற்றும் மூளை சமிக்ஞைகளை எவ்வாறு கையாள்கிறது என்பதில் ஒரு உண்மையான, இயற்பியல் மாற்றம்: **உங்கள் மனதில் ஏதும் இல்லை, மற்றும் பலவீனத்தின் அறிகுறி அல்ல.** ஃபைப்ரோமைல்கியா பொதுவானது, அது உண்மையானது, மற்றும் அது அங்கீகரிக்கப்படுகிறது.

இது மற்ற நிலைமைகளுடன் (இரைப்பை குடல் தொந்தரவு, தலைவலி, குறைந்த மனநிலை அல்லது பிற நீண்டகால வலிகள் போன்றவை) பெரும்பாலும் பயணிக்கிறது, மற்றும் இது **சurgeryக்குப் பிறகு வலியை அதிகரிக்கலாம்.** இந்த கடைசி புள்ளி உங்கள் சிகிச்சை குழுவைத் தெரிவிப்பது முக்கியம், ஏனெனில் உங்களுக்கு ஃபைப்ரோமைல்கியா உள்ளது என்பது அவர்களுக்கு உங்கள் வலி நிவாரணம் மற்றும் மீட்புத் திட்டமிட உதவுகிறது, இதனால் நீங்கள் சிறப்பாக பார்க்கப்படுவீர்கள்.

இதற்கு என்ன செய்ய முடியும்

இதற்கு **சிகிச்சை இல்லை, ஆனால் ஃபைப்ரோமைல்கியாவை நிர்வகிக்க முடியும்,** மற்றும் பலர் தங்கள் அறிகுறிகளை மிகவும் வாழக்கூடிய நிலைக்குக் கொண்டு செல்கிறார்கள். மிகவும் பலமான, நம்பகமான உதவி ஒரு மருந்திலிருந்து வராது; அது சில நிலையான பழக்கவழக்கங்களிலிருந்து வருகிறது:

- **மென்மையான, படிப்படியான இயக்கம்.** உடற்பயிற்சி என்பது மிகவும் நம்பகமாக ஆதரிக்கப்பட்ட சிகிச்சையாகும். முக்கிய விஷயம் மிகவும் சிறியதாக தொடங்கி மெதுவாக உயர்த்துவதாகும்: நடத்தல், நீட்டித்தல் அல்லது நீரில் செய்யும் உடற்பயிற்சி ஆகியவை நல்ல தொடக்க புள்ளிகளாகும். விரைவாக அதிகமாக முயற்சி செய்வது வலியை அதிகரிக்கும், எனவே மெதுவாகவும் நிலையாகவும் செய்வதே வெற்றி அளிக்கும்.
- **மேம்பட்ட தூக்கம்.** புத்துணர்ச்சி இல்லாத தூக்கம் வலி மற்றும் மூளை மங்கலை உணர்த்துவதால், ஒரு வழக்கமான வழக்கம் மற்றும் நல்ல தூக்க பழக்கங்கள் உண்மையான வேறுபாட்டை ஏற்படுத்துகின்றன.
- **நேரத்தை நிர்வகித்தல்.** ஒரு நல்ல நாள் அனைத்தையும் செய்து பின்னர் வீழ்ச்சியடையாமல், செயல்பாடுகளை நாள் முழுவதும் மற்றும் வாரம் முழுவதும் பரப்புவது (spreading activity) உங்களை நிலையாக வைத்திருக்கும்.
- **மன அழுத்த மேலாண்மை மற்றும் மனநல அணுகுமுறைகள்.** மன அழுத்தம் அளவை மேலும் அதிகரிக்கிறது. CBT (சிந்தனை நடத்தை சிகிச்சை), ஓய்வு மற்றும் மைண்ட்ஃபுல்னெஸ் போன்ற தொழில்நுட்பங்கள் மிகவும் உணர்திறன் கொண்ட அமைப்பை அமைதிப்படுத்த உதவுகின்றன.

மருந்துகள் சிலருக்கு உதவக்கூடும், ஆனால் பயனுள்ளவை வழக்கமான வலி நிவாரணிகள் அல்ல; அவை வலி சமிக்ஞைகளைத் தடுப்பதை விட நரம்பு அமைப்பை அமைதிப்படுத்துகின்றன. இவற்றில் **அமிட்ரிப்டிலின், டுலாக்ஸெட்டின் மற்றும் பிரெகபாலின்** அடங்கும்; மேலும் விவரங்களை எங்கள் **நரம்பு வலி மருந்துகள்** பக்கத்தில் படிக்கலாம். மாறாக, வழக்கமான **எதிர்ப்புழை மருந்துகள் ஃபைபோமைல்கியாவிற்கு வேலை செய்யாது** (ஏனெனில் அமைதிப்படுத்த வேண்டிய எரிச்சல் இல்லை), மற்றும் **ஓபியாய்டுகள் உதவாது மற்றும் உண்மையான ஆபத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும்**: அவை காலப்போக்கில் விஷயங்களை மோசமாக்குகின்றன, மேம்படுத்தவில்லை. **அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு வலியை நிர்வகித்தல்** பற்றிய எங்கள் பக்கம் ஏன் அவற்றைத் தவிர்ப்பதாக நாம் திரும்புகிறோம் என்பதை விளக்குகிறது.

எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

ஃபைப்ரோமைல்கியா என்பது நீண்டகால நிலையாகும், இது மேலும் கீழும் செல்லும்: மேம்பட்ட காலங்கள் மற்றும் தாக்குதல்கள், பெரும்பாலும் மன அழுத்தம், மோசமான தூக்கம், நோய் அல்லது அதிகமாக செயல்படுவது போன்றவற்றால் தூண்டப்படுகின்றன. இது மன உடைவை ஏற்படுத்தக்கூடும், ஆனால் இயக்கம், தூக்கம் மற்றும் வேகம் முறையைப் பின்பற்றும் பெரும்பாலான மக்களுக்கு பாதை உண்மையான நம்பிக்கையளிக்கிறது. அறிகுறிகள் குறைகின்றன, தாக்குதல்கள் எளிதாகக் கையாளப்படுகின்றன, மற்றும் வாழ்க்கை மீண்டும் திறக்கப்படுகிறது.

வேலை உங்களை வழிநடத்த வேண்டும், ஆனால் நீங்கள் அதை தனியாகச் செய்ய வேண்டியதில்லை. ஒரு ஆதரவான குழு (உங்கள் GP, சில சமயங்களில் ஒரு மருத்துவமனை அல்லது வலி சேவை) உங்களுக்கு ஒரு திட்டத்தை உருவாக்க, காலப்போக்கில் அதை சரிசெய்ய, மற்றும் உங்களை சரியான திசையில் நகர்த்த உதவலாம். தன்னாட்சி மேலாண்மை சக்திவாய்ந்தது ஏனெனில் நீங்கள் தான் ஒவ்வொரு நாளும் குரலை குறைக்கக்கூடியவர்.

யாரிடம் செல்ல வேண்டும்

- ஒரு புதிய அறிகுறி அல்லது பழைய அறிகுறியில் தெளிவான மாற்றம்: புதிதாக வரும் ஒவ்வொன்றும் “சுயநலத் தசைவலி மட்டுமே” என்று கருதாதீர்கள். ஒரு இடத்தில் திடீரென அல்லது கடுமையான வலி, வீக்கம், காய்ச்சல், விளக்கமுடியாத எடை இழப்பு அல்லது புதிய பலவீனம் அல்லது உணர்விழப்பு ஆகியவை சரியான பரிசோதனைக்கு உரியவை, ஏனெனில் அவை வேறு ஏதேனும் பிரச்சனையாக இருக்கலாம்.
- குறைந்த மனநிலை, கவலை அல்லது பொதுவாக ரசிக்கும் விஷயங்களில் ஆர்வம் இழத்தல்: இவை பெரும்பாலும் சுயநலத் தசைவலியுடன் இணைந்து வருகின்றன, இவை சிகிச்சையளிக்கக்கூடியவை, மற்றும் உதவி வலியை மேலாள்வதை எளிதாக்குகிறது. நீங்கள் எப்போதும் நம்பிக்கையற்றதாக அல்லது பாதுகாப்பற்றதாக உணர்ந்தால், உடனடியாக தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

• **உங்கள் சிறந்த முயற்சிகளுக்குப் பிறகும் உங்கள் தினசரி வாழ்க்கையை அறிகுறிகள் ஆக்கிரமித்திருந்தால்:** அதிக ஆதரவுக்காக உங்கள் பொது மருத்துவரிடம் கேட்கும் நேரம் அது, இதில் வலி அல்லது ரியூமட்டாலஜி சேவைக்கு குறிப்பு அடங்கும்.