

# நரம்பு வலி மருந்துகள் (காபாபெண்டின் மற்றும் பிரெகாபலின்)



நரம்பு வலி எரிச்சல், துள்ளல் அல்லது குத்துவது போன்ற உணர்வைத் தரும் — இந்த மருந்துகள் அதற்குப் பின்னால் உள்ள அதிக செயல்படும் நரம்பு சமிக்ஞைகளை அமைதிப்படுத்துகின்றன.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0

இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

காபாபெண்டின், பிரெகாபாலின், அமிட்ரிப்டிலின் அல்லது டுலாக்ஸெட்டின் ஆகியவை பரிந்துரைக்கப்பட்டிருந்தால், நீங்கள் ஆச்சரியப்படுவீர்கள்: இவை பெரும்பாலான மக்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் வலி நிவாரணிகள் அல்ல. இதற்கு ஒரு நல்ல காரணம் உள்ளது. அவை சிகிச்சையளிக்கும் வலி, **நரம்பு வலி**, சாதாரண வலியிலிருந்து வேறுபட்ட வகையில் செயல்படுகிறது, மேலும் அதை அமைதிப்படுத்த வேறுபட்ட வகையான மருந்தை அது தேவைப்படுத்துகிறது. சரியாகப் பயன்படுத்தப்படும்போது, இவை நரம்பு வலியை அமைதிப்படுத்த ஒரு மதிப்புமிக்க, **ஒப்பியாய்ட் அல்லாத** வழியாகும்.

## நரம்பு (நரம்பியல்) வலி என்றால் என்ன

பெரும்பாலான வலி ஒரு நியாயமான எச்சரிக்கை: நீங்கள் உங்கள் கையை மோதினால், திசு காயமடைகிறது, மற்றும் அது குணமடையும் வரை பகுதி வலிக்கும். **நரம்பு வலி** (மருத்துவர்கள் இதை நரம்பியல் வலி என்று அழைக்கிறார்கள்) வேறுபட்டது. இங்கு பிரச்சினை நரம்பு தான்: கிளர்வுறியப்பட்ட, அழுத்தப்பட்ட அல்லது சேதமடைந்த நரம்பு, அதன் மூலம் தகவல் அளிக்கப்படும் தோல் அல்லது திசுவில் குறைவாகவோ அல்லது ஒன்றும் இல்லாமலோ இருந்தாலும், தனியாக வலி சமிக்ஞைகளை அனுப்பத் தொடங்குகிறது. எச்சரிக்கை, உண்மையில், கோளாறு அடைந்து தொடர்ந்து எச்சரிக்கை அளிக்கிறது.

நரம்பு வலி தனித்துவமானதாக உணரப்படும். மக்கள் இதை இவ்வாறு விவரிக்கிறார்கள்:

- எரிச்சல் அல்லது வெப்பம்
- கூடர் அல்லது மின் அதிர்வு-போன்றது, பெரும்பாலும் ஒரு கோட்டில் பரவுகிறது
- ஊசியால் குத்தியது போன்றது, குத்தல் அல்லது ஊர்வது
- ஒரே நேரத்தில் உணர்விழப்பு மற்றும் வலி உள்ள ஒரு பகுதி
- இலேசான தொடர்பு அல்லது படுக்கை துணி கூட வலியை ஏற்படுத்தும் அளவிற்கு தோல் மிகவும் உணர்திறன் கொண்டது

இது கார்பல் டனல் சிண்ட்ரோம் போன்ற அடைபட்ட நரம்பிலிருந்து, நரம்பு காயத்திலிருந்து அல்லது சில அறுவை சிகிச்சைகளுக்குப் பிறகு, ஷிங்கிள்ஸ் அல்லது டயபெட்டீஸ் போன்ற நிலைகளிலிருந்து, அல்லது காயத்திற்குப் பிறகு ஒரு உறுப்பு வலியுடன் மற்றும் அதிக உணர்திறன் கொண்டதாக மாறும் CRPS (சிக்கலான பிராந்திய வலி சிண்ட்ரோம்) என்று அழைக்கப்படும் நிலையிலிருந்து வரலாம்.

## சாதாரண வலி நிவாரணிகள் ஏன் பெரிதாக உதவாது

இதுதான் மக்களை மிகவும் ஆச்சரியப்படுத்தும் பகுதி. பாராசிட்டமால், ஐபுரோஃபென் மற்றும் மற்ற சீரற்ற வீக்க எதிர்ப்பிகள் முக்கியமாக வீக்கம் மற்றும் திசு சேதத்திற்கு (ஒரு தசை இழுப்பு, ஒரு காயம், ஒரு அறுவை சிகிச்சை இடம்) வேலை செய்கின்றன. நரம்பு வலி உண்மையில் வீக்க பிரச்சனையல்ல; அது மிகை செயல்படும், தவறாக செயல்படும் நரம்பு பிரச்சனை. எனவே, வழக்கமான வலி நிவாரணிகள், மற்றும் பலமான ஓபியாய்டுகள் கூட, அதில் சிறிய அளவு மாற்றத்தை மட்டுமே ஏற்படுத்துகின்றன.

இதனால்தான் நாம் வேறு ஒரு மருந்து குழுவை நோக்கித் திரும்புகிறோம். வீக்கமான திசுக்களை அமைதிப்படுத்துவதற்குப் பதிலாக, அவை நரம்பு மண்டலத்தின் மீதே செயல்பட்டு, மிகை செயல்படும் வலி சமிக்ஞைகளின் அளவைக் குறைக்கின்றன. அவை முதலில் வேறு நோக்கங்களுக்காக உருவாக்கப்பட்டன (சிலர் மூளைக்காயத்திற்கு, சிலர் மனச்சோர்வுக்கு), மற்றும் வழியில் அவை தவறான நரம்பு சமிக்ஞைகளை அமைதிப்படுத்த மிகவும் நல்லவை என்று கண்டறியப்பட்டன. ஒருவருக்கு ஒரு மருந்து பரிந்துரைக்கப்படுவது **அர்த்தம்** நமக்கு உங்கள் வலி கற்பனையாக இருக்கிறது அல்லது உங்களுக்கு மூளைக்காயம் அல்லது மனச்சோர்வு இருக்கிறது என்று நாம் நினைக்கிறோம்; இது எளிமையாக நாம் மருந்தை அதன் சிறந்த வேலையைச் செய்ய பயன்படுத்துகிறோம் என்பதைக் குறிக்கிறது.

## கபாபென்டின் மற்றும் பிரெகாபலின் (லிரிகா)

இந்த இரண்டுமே நரம்பு வலி சிகிச்சையின் முக்கிய அடித்தளமாகும் மற்றும் இவை நெருங்கிய தொடர்புடையவை. **பிரெகாபலின்** என்பது **லிரிகா** என்ற வர்த்தகப் பெயரில் விற்கப்படுகிறது; **கபாபென்டின்** என்பது **நியூரோண்டின்** என்றும் விற்கப்படுகிறது.

இவை அதிக செயல்பாடு கொண்ட நரம்பு சிக்னலிங்கை அமைதிப்படுத்துவதன் மூலம் செயல்படுகின்றன. ஒரு கிளர்வுற்ற நரம்பு, **கால்சியம் சேனல்கள்** என்று அழைக்கப்படும் சிறிய கதவுகள் வழியாக கால்சியம் உள்ளே பாய்வதை அனுமதிப்பதன் மூலம் பகுதியாக தீப்பிடிக்கிறது; கபாபென்டின் மற்றும் பிரெகாபலின் இந்த சேனல்களை அடக்குகின்றன, எனவே நரம்பு எளிதாக தீப்பிடிக்காது மற்றும் குறைவான வலி செய்திகள் கடத்தப்படும். இவை எதிர்ப்பு சுவாலை மருந்துகள் அல்ல மற்றும் இவை ஒப்பியாய்டுகள் அல்ல; அவை திசுக்களை உணர்விழக்கச் செய்வதற்குப் பதிலாக நரம்பை அமைதிப்படுத்துகின்றன.

ஒரு உண்மைமையான கருத்து: இந்த மருந்துகள் உண்மையில் பிழையான, அதிகமாக செயல்படும் நரம்பின் பின்னால் இருக்கும்போது நரம்பு வலியை சிறப்பாகக் குணப்படுத்துகின்றன. அவை வழக்கமான வலி அல்லது அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு ஏற்படும் இயல்பான வலியை நிர்வகிக்க ஒரு நல்ல வழியாக இல்லை, மற்றும் அறுவை சிகிச்சைக்குச் சுற்றி “எதுவும் நடக்காது” என்று நினைத்து அவற்றை வழக்கமாக எடுத்துக்கொள்வது பரிந்துரைக்கப்படுவதில்லை; அந்த வகையான வலிக்காக அவை நிவாரணத்தை அதிகரிக்காமல் பக்கவிளைவுகளை மட்டுமே சேர்க்கின்றன. நரம்பு வலி உண்மைமையான பிரச்சனையாக இருக்கும்போது அவை தங்கள் இடத்தைப் பெறுகின்றன.

## அமிட்ரிப்டிலின் மற்றும் டுலாக்ஸெட்டின் — மாற்று மருந்துகள்

காபாபென்டின் அல்லது பிரெகாபாலின் உங்களுக்குப் பொருந்தாவிட்டால் அல்லது முழுமையாக வேலை செய்யாவிட்டால், மற்ற இரண்டு மருந்துகள் வேறு கோணத்திலிருந்து அதே பிரச்சனையைக் கையாளுகின்றன.

- **அமிட்ரிப்டிலின்** ஒரு பழைய மனநோய் எதிர்ப்பு மருந்து, இங்கு மனநோய்க்குப் பயன்படுத்தப்படும் அளவை விட மிகக் குறைந்த அளவில் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இந்தச் சிறிய அளவுகளில், மூளை மற்றும் முதுகெலும்பில் உள்ள உடலின் சொந்த வலி குறைப்பு பாதைகளை மேம்படுத்த உதவுகிறது. பொதுவான தொடக்க அளவு மிகவும் குறைவாக இருக்கும் மற்றும் இரவில் எடுக்கப்படும், பகுதியாக இது தூக்கத்தை மேம்படுத்தும் என்பதால், நரம்பு வலி உங்களை விழித்திருக்க வைக்கும் போது இது உதவியாக இருக்கும்.
- **டூலாக்ஸெட்டின்** ஒரு **SNRI** (மனநோய் எதிர்ப்பு மருந்துகளின் புதிய வகை) ஆகும், இது மீண்டும், நரம்பு மண்டலம் வழியாக ஓடும் இயற்கையான வலி கட்டுப்பாட்டு சிக்னல்களை வலுப்படுத்துகிறது. இது நீரிழிவு நோயுடன் தொடர்புடைய நரம்பு வலிக்கான ஒரு குறிப்பிடத்தக்க பொதுவான தேர்வாகும்.

காபாபென்டின் மற்றும் பிரெகாபாலினுடன் ஒப்பிடும்போது, இவற்றில் ஒன்றை வழங்குவது மனநிலையை விட வலி பாதையைப் பொறுத்தது.

# இந்த மருந்துகள் எவ்வாறு பயன்படுத்தப்படுகின்றன — எதிர்பார்க்க வேண்டியவை

இந்த மருந்துகள் அனைத்திற்கும் சில நடைமுறை விஷயங்கள் பொருந்தும், மற்றும் அவற்றை முன்கூட்டியே அறிந்து கொள்வது அனுபவத்தை மிகவும் மென்மையாக மாற்றும்.

**இவை குறைந்த அளவில் தொடங்கி மெதுவாக அதிகரிக்கப்படுகின்றன.** நீங்கள் பொதுவாக ஒரு சிறிய அளவில் தொடங்கி, நாட்கள் அல்லது வாரங்களில் படிப்படியாக அதை அதிகரிப்பீர்கள். இது எதற்காகவும் கவனமாக செயல்படுவது அல்ல. மெதுவாகச் செல்வது உங்கள் உடலுக்கு மருந்தைப் பழக அனுமதிக்கிறது மற்றும் ஆரம்ப பக்க விளைவுகளைத் தீர்க்க உதவுகிறது, இதனால் நீங்கள் தொடக்கத்தில் உங்களைத் தள்ளியிருக்கும் பயனுள்ள அளவைத் தாங்கக்கூடியதாக மாறுகிறீர்கள்.

**இவை வேலை செய்ய நேரம் எடுக்கிறது: அவை உடனடியாக செயல்படுவதில்லை.** பாராசிட்டமோலைப் போலல்லாமல், நீங்கள் ஒரு மருந்தை எடுத்து அரை மணி நேரத்தில் நிவாரணத்தை உணராவிட்டால், இந்த மருந்துகள் நாட்கள் அல்லது சில வாரங்களில் தங்கள் விளைவை உருவாக்குகின்றன, மற்றும் அமிட்ரிப்டிலின் மற்றும் டுலாக்ஸெட்டின் போன்றவை நீங்கள் அவற்றை நியாயமாக மதிப்பிடும் முன் ஒரு நியாயமான அளவில் பல வாரங்கள் தேவைப்படலாம். உதவக்கூடிய ஒரு மருந்தைத் தவறவிடுவதற்கான மிகவும் பொதுவான காரணம் மிக விரைவாக விட்டுவிடுவது ஆகும். இது இன்னும் வேலை செய்யவில்லை என்றால், அது பெரும்பாலும் இது மேலும் நேரம் அல்லது அதிக அளவு தேவைப்படுகிறது என்று அர்த்தம், இது தோல்வி அல்ல.

**இவை வலியின் தீவிரத்தைக் குறைக்கின்றன; அவை வலியை முழுமையாக அணைக்க அரிதாகவே செய்கின்றன.** வெற்றி எப்படி இருக்கும் என்பதை அறிந்து கொள்வது உதவியாக இருக்கும். பெரும்பாலான மக்களுக்கு ஒரு நல்ல முடிவு என்பது வலி மென்மையாகவும் மேலாளக்கூடியதாகவும் மாறுவது (எ.கா., கடுமையிலிருந்து மிதமானதாகக் குறைவது, அல்லது உங்களுக்கு தூக்கம் வர அனுமதிப்பது) தோன்றாமல் இருப்பது அல்ல. சில மக்கள் அதிக நிவாரணத்தைப் பெறுகின்றனர், சிலர் சிறிது பெறுகின்றனர், மற்றும் சிலர் ஒரு குறிப்பிட்ட மருந்து அவர்களுக்கு எதுவும் செய்யவில்லை என்பதைக் கண்டறிந்துள்ளனர், எனவே இது பெரும்பாலும் ஒன்றை முயற்சிப்பது மற்றும் தேவைப்பட்டால், மற்றொன்றிற்கு மாறுவது ஆகும். உங்கள் சிகிச்சையின் மீதி (கையை நகர்த்துவது, கை சிகிச்சை, நாம் செய்யக்கூடிய இடங்களில் அடிப்படைக் காரணத்தைச் சிகிச்சையளிப்பது) போன்றவற்றுடன் மருந்தை இணைப்பது எந்த தனி மருந்தை விட அதிகம் செய்கிறது.

**பொதுவான பக்க விளைவுகள்.** பொதுவானவை **தூக்கம், தலைச்சுற்று மற்றும் வாய் வறட்சி;** சில மக்கள் எடை அதிகரிப்பு அல்லது கால் முட்டிகளின் மிதமான வீக்கத்தைக் குறிப்பிடுகின்றனர். இவை பொதுவாக ஆரம்பத்தில் மோசமாக இருக்கும் மற்றும் உங்கள் உடல் பொருந்தும் போது எளிதாக மாறும், எனவே தான் நாங்கள் அளவை மெதுவாக அதிகரிக்கிறோம். அவை சிரமமாக இருந்தால் எங்களுக்குச் சொல்லுங்கள்; அதிகரிப்புகளை மெதுவாக்குவது அல்லது அளவைச் சரிசெய்வது பொதுவாக அதைத் தீர்க்கும்.

**நீங்கள் அமைதியடையும் போது ஓட்டுவது மற்றும் மது.** இவை உங்களை தூக்கமாகவோ அல்லது தலைசுற்றலாகவோ செய்யக்கூடியதால், மருந்து உங்களை எவ்வாறு பாதிக்கிறது என்பதை நீங்கள் அறிந்திருக்கும் வரை ஓட்டுவது அல்லது இயந்திரங்களை இயக்குவது கவனமாக இருங்கள், குறிப்பாக முதல் நாட்களில் மற்றும் ஒவ்வொரு அளவு அதிகரிப்பிற்குப் பிறகு. தூக்கத்தை அதிகரிப்பதால் மதுவை எளிதாகச் செல்லுங்கள்.

**அவற்றைத் திடீரென்று நிறுத்தாதீர்கள்.** இந்த மருந்துகளில் ஒன்றை விட்டுச் செல்லும் நேரம் வரும்போது, அளவு **படிப்படியாகக் குறைக்கப்பட வேண்டும் (தாப்பர் செய்யப்பட வேண்டும்)** இரவு நேரத்தில் நிறுத்தப்படாமல். திடீரென்று நிறுத்துவது அசௌகரியமான விலகல் விளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம். எப்போதும் வழிகாட்டுதலுடன், உங்கள் சொந்தமாக அவற்றை விட்டுச் செல்லுங்கள்.

## காபாபென்டின் மற்றும் பிரெகாபாலின் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட மருந்துகளாக இருப்பது குறித்த குறிப்பு

காபாபென்டின் மற்றும் பிரெகாபாலின் இப்போது **கட்டுப்படுத்தப்பட்ட மருந்துகளாக** வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன. இதற்கு இரண்டு காரணங்கள் உள்ளன. முதலாவதாக, அவை சிலருக்கு தவறான பயன்பாடு மற்றும் சார்புத்தன்மையின் ஆபத்தைக் கொண்டுள்ளன. இரண்டாவதாக, பாதுகாப்புக்கு மிக முக்கியமானது என்னவென்றால், அவை **ஓபியாய்டுகள் அல்லது பிற மயக்க மருந்துகளுடன்** (வலிமையான தூக்க மருந்துகள் மற்றும் குறிப்பிடத்தக்க அளவு ஆல்கஹால் உட்பட) **கலக்கும்போது ஆபத்தானவை**, ஏனெனில் அவை சேர்ந்து உங்கள் சுவாசத்தை மெதுவாக்கலாம்.

நடைமுறையில், இது என்னவென்றால்: அவற்றை **குறிப்பிட்டபடி துல்லியமாக எடுக்கவும்**, அவற்றைப் பகிரக்கூடாது, கூடுதலாக எடுக்கக்கூடாது, மேலும் உங்களைச் சிகிச்சையளிக்கும் ஒவ்வொரு மருத்துவரும், குறிப்பாக யாராவது உங்களுக்கு ஓபியாய்டு வலி நிவாரணிகள் அல்லது மயக்க மருந்துகளைப் பரிந்துரைக்கத் திட்டமிட்டால், நீங்கள் அவற்றை எடுத்துக்கொள்கிறீர்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்த வேண்டும். உங்களுக்கு அவை பொருந்தினால், **அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு வலியை நிர்வகித்தல்** மற்றும் **வலிக்கான கஞ்சா மற்றும் CBD** பற்றிய தனித்தனி பக்கங்கள் எங்களிடம் உள்ளன.

இதில் எதுவும் உங்களைத் தடுக்கக்கூடாது. பெரும்பாலான மக்களுக்கு, இவை பாதுகாப்பானவை, பயனுள்ளவை மற்றும் நரம்பு வலியைக் கட்டுப்படுத்த உண்மையில் பயனுள்ள ஒரு **ஓபியாய்டு அல்லாத** வழியாகும். கட்டுப்படுத்தப்பட்ட மருந்தின் நிலை என்பது அவற்றை யோசனைப்பூர்வமாகவும், குறிப்பிட்டபடி மட்டுமே பயன்படுத்துவதற்கான ஒரு காரணமாகும்.

# உதவி தேவைப்பட்டால்

கீழ்க்கண்டவற்றைக் கவனித்தால் எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளவும், உங்கள் பொது மருத்துவரை அணுகவும் அல்லது அவசர சிகிச்சை பெறவும்:

- **கடுமான மயக்கம் அல்லது குழப்பம்**, அல்லது எளிதாக எழுப்ப முடியவில்லை
- **மனநிலை மாற்றங்கள்**, அல்லது உங்களை நீங்களே காயப்படுத்திக் கொள்ளும் எண்ணங்கள்: உடனே யாரையாவது சொல்லுங்கள்
- **சுவாச பிரச்சினைகள்** அல்லது சாதாரணத்தை விட மெதுவான அல்லது ஆழமற்ற சுவாசம், குறிப்பாக நீங்கள் ஒரு ஓபியாய்டு அல்லது தூக்க மருந்தையும் எடுத்துக் கொண்டால் (அவசர சேவைக்கு அழைக்கவும்)
- **ஒவ்வாமை வினை அறிகுறிகள்**: ஒரு தோல் பிளேடு, முகம், உதடுகள் அல்லது நாக்கு வீக்கம், அல்லது சுவாசத்தில் சிரமம் (இது ஒரு அவசரகாலம்)

மருந்து ஒரு நியாயமான முயற்சிக்குப் பிறகு உதவவில்லை என்றால், அல்லது பக்க விளைவுகள் தாங்க முடியாத அளவு இருந்தால் தொடர்பு கொள்ளவும்; பல விருப்பங்கள் உள்ளன, மற்றும் பொதுவாக உங்களுக்கு ஏற்றதைக் கண்டறிவது தான் விஷயம்.