

தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு மெலட்டோனின்

இந்தப் பக்கம் இயந்திரத்தால் மொழிபெயர்க்கப்பட்டது; இன்னும் மருத்துவரால் சரிபார்க்கப்படவில்லை.
ஆங்கிலப் பதிப்பே அதிகாரப்பூர்வமானது.

நீங்கள் எங்களிடம் தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சை செய்துகொண்டிருந்தால், அல்லது செய்யவிருந்தால், உங்கள் வலி நிவாரணிகளுடன் சேர்த்து மெலட்டோனின் (melatonin) மருந்துச் சீட்டும் உங்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்டிருக்கலாம். நாங்கள் ஏன் அதைப் பரிந்துரைக்கிறோம், அது என்ன செய்கிறது, என்ன செய்யாது, அதை எப்படி எடுத்துக்கொள்வது என்பதை இந்தப் பக்கம் விளக்குகிறது.

உங்களுக்கு ஏன் மெலட்டோனின் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது

தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகான முதல் சில வாரங்களில் மிகவும் கடினமான விஷயங்களில் தூக்கமும் ஒன்று. படுத்திருக்கும்போது தோள்பட்டை அதிகமாக வலிக்கிறது, உங்கள் வழக்கமான படுக்கை நிலைக்குச் செல்ல முடிவதில்லை, கைத்தாங்கி (sling) வசதியாக அமைந்துகொள்வதைச் சிரமமாக்குகிறது. துண்டுபடும் தூக்கம், மறுநாள் வலியை மேலும் அதிகமாக உணரச் செய்கிறது. **தூக்கம், வலி மற்றும் மீட்சி** பற்றிய எங்கள் பக்கம் இதன் நடைமுறைப் பக்கத்தைப் பேசுகிறது: படுக்கை நிலை, வலி நிவாரணிகளை எடுத்துக்கொள்ளும் நேரம், தூக்கப் பழக்கங்கள்.

துளை வழி (keyhole) சுழற்சி தசைநாண் பட்டை (rotator cuff) சீரமைப்பு அறுவை சிகிச்சையில் நடத்தப்பட்ட ஒரு தரமான ஆய்வு, மெலட்டோனின் தொடக்க வாரங்களில் தூக்கத்தை மேம்படுத்தியது என்றும், அதை எடுத்துக்கொண்ட நோயாளிகள் தொடர்ந்து வந்த மாதங்களில் தோள்பட்டை செயல்பாடு சிறப்பாக இருந்ததாகத் தெரிவித்தார்கள் என்றும், வீரியமான வலி நிவாரணிகளைக் குறைவாகவே பயன்படுத்தினார்கள் என்றும் கண்டறிந்ததால், தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு இப்போது நாங்கள் வழக்கமாக மெலட்டோனினைப் பரிந்துரைக்கிறோம். மெலட்டோனின் மென்மையானது, அது பழக்கத்தை ஏற்படுத்துவதில்லை, வழக்கமான தூக்க மாத்திரைகள் போல வலி

மருந்துகளுடன் இது வினைபுரிவதும் இல்லை. கணிக்கக்கூடிய முடிவைக் கொண்ட ஒரு தற்காலிகப் பிரச்சினைக்கு, இது ஒரு நல்ல சமரசம்.

மெலட்டோனின் என்றால் என்ன

மெலட்டோனின் என்பது இரவில் உங்கள் உடலே தயாரிக்கும் ஒரு ஹார்மோன்; இருட்டியவுடன் மூளையில் உள்ள ஒரு சிறிய சுரப்பி இதை வெளியிடுகிறது. இப்போது இரவு நேரம் என்பதை உடலின் மற்ற பகுதிகளுக்குச் சொல்லும் சமிக்ஞை இதுவே. மாத்திரை என்பது அந்த ஹார்மோனின் செயற்கை நகல்.

இது மயக்கமூட்டும் மருந்து (sedative) அல்ல. ஒரு தூக்க மாத்திரை உங்கள் மீது தூக்கத்தைத் திணிக்கிறது; மெலட்டோனினோ உடல் கடிகாரத்தை மெல்லத் தூண்டி, தூங்கச் செல்வதையும் தொடர்ந்து தூங்குவதையும் எளிதாக்குகிறது. அதனால்தான் நீங்கள் தூங்க விரும்பும் தருணத்தில் அல்லாமல், பொதுவாகப் படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பாக இதை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது; அதனால்தான் ஒரு வழக்கமான படுக்கை நேர நடைமுறையின் பகுதியாக இருக்கும்போது இது சிறப்பாகச் செயல்படுகிறது.

ஆதாரம் என்ன காட்டுகிறது

தோள்பட்டை ஆய்வு. 2024-ல் பிலடெல்பியாவில் உள்ள Rothman Orthopaedic Institute, துளை வழி சுழற்சி தசைநாண் பட்டை சீரமைப்பு செய்துகொண்ட 80 நோயாளிகளைக் கொண்ட ஒரு சமவாய்ப்பு ஆய்வை (randomised trial) வெளியிட்டது. அவர்களில் பாதிப் பேர், அறுவை சிகிச்சை நடந்த நாளிலிருந்து தொடங்கி, 6 வாரங்களுக்கு ஒவ்வொரு இரவும் படுக்கைக்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பு 5 mg மெலட்டோனின் எடுத்துக்கொண்டார்கள்; மற்றப் பாதிப் பேர் வழக்கமான தூக்கச் சுகாதார அறிவுரைகளைப் பின்பற்றினார்கள். மெலட்டோனின் எடுத்துக்கொண்டவர்களுக்கு 6 வாரங்களில் அளவிடக்கூடிய அளவு சிறந்த தூக்கம் இருந்தது, 6 மாதங்கள் வரை தங்கள் தூக்கத்தின் தரத்தை உயர்வாக மதிப்பிட்டார்கள், 4 மற்றும் 6 மாதங்களில் ஒரு நிலையான தோள்பட்டை செயல்பாட்டு வினாத்தாளில் அதிக மதிப்பெண் பெற்றார்கள், 4 மாதங்களில் ஒபியாய்டு (opioid) வலி நிவாரணிகளைக் குறைவாகவே பயன்படுத்திக்கொண்டிருந்தார்கள். இரு குழுக்களிலும் எந்தப் பக்க விளைவுகளும் தெரிவிக்கப்படவில்லை.

இது ஒரே மையத்தில் நடத்தப்பட்ட ஒரே ஒரு ஆய்வுதான்; மேலும் தாங்கள் எந்தக் குழுவில் இருக்கிறோம் என்பது நோயாளிகளுக்குத் தெரிந்திருந்தது. எனவே இந்த முடிவை உறுதியானது என்பதை விட ஊக்கமளிப்பது என்றே எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இருப்பினும், நீங்கள் இருக்கும் இதே நிலைமைக்குக் கிடைக்கக்கூடிய சிறந்த ஆதாரம் இதுவே.

மற்ற அறுவை சிகிச்சைகள். பல வகையான அறுவை சிகிச்சைகளுக்குப் பிறகு மெலட்டோனின் சோதிக்கப்பட்டுள்ளது. 10 ஆய்வுகளையும் 725 நோயாளிகளையும் ஒன்றிணைத்துப் பார்த்தபோது, அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய தூக்கத்தின் தரத்தில்

ஒட்டுமொத்தமாக ஒரு சிறிய முன்னேற்றத்தை அது ஏற்படுத்தியது. இடுப்பு மற்றும் முழங்கால் மூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சைகளுக்குப் பிறகு, பல மருந்துப்போலி கட்டுப்பாட்டு ஆய்வுகள் (placebo-controlled trials) முதல் சில இரவுகளுக்கு அப்பால் சிறிதளவே பயன் இருந்தது அல்லது பயனே இல்லை என்று கண்டறிந்தன. எனவே மெலட்டோனின் எல்லாவற்றுக்கும் பொருந்தும் தீர்வு அல்ல; அப்படி இருப்பதாக நாங்கள் சொல்லவும் இல்லை. தோள்பட்டையில் கிடைத்த முடிவே மிகவும் நம்பகமானது; அதனால்தான் அங்கே அதைப் பயன்படுத்துகிறோம்.

எப்படியும் தூக்கம் மேம்படும். இயற்கையான போக்கைத் தெரிந்துகொள்வது உதவும். சுழற்சி தசைநாண் பட்டை சீரமைப்புக்குப் பிறகு, தூக்கம் பொதுவாக 2 வாரங்கள் வாக்கில் மிக மோசமாக இருக்கும், 6 வாரங்கள் முதல் 3 மாதங்களுக்குள் தெளிவாக மேம்படும், பெரும்பாலானோருக்கு 6 மாதங்களுக்குள் இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பிவிடும்; ஆண்டுகள் கழித்தும் அப்படியே நீடிக்கும். அந்த முதல் வாரங்களை எளிதாக்கவே மெலட்டோனின் இருக்கிறது. இது ஒரு நீண்டகால சிகிச்சை அல்ல; தோள்பட்டை அமைதியடைந்தவுடன் உங்களுக்கு இது தேவைப்படாது.

நாங்கள் எப்படிப் பரிந்துரைக்கிறோம்

- **அளவு:** உங்கள் சூழ்நிலையைப் பொறுத்து 2 mg முதல் 5 mg வரை; எது என்பது உங்கள் மருந்துச் சீட்டில் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும்.
- **எப்போது:** உங்கள் வழக்கமான படுக்கை நேரத்துக்கு ஏறக்குறைய ஒரு மணி நேரம் முன்பு, ஒவ்வொரு இரவும் தோராயமாக ஒரே நேரத்தில்.
- **எவ்வளவு காலம்:** அறுவை சிகிச்சை நடந்த இரவிலிருந்து, அல்லது வீடு திரும்பிய முதல் இரவிலிருந்து, ஏறக்குறைய 6 வாரங்களுக்கு; ஆய்வு உள்ளடக்கிய காலம் இதுவே. பிறகு வெறுமனே நிறுத்திவிடுங்கள்; படிப்படியாகக் குறைத்து நிறுத்த வேண்டிய அவசியம் இல்லை.
- **ஏன் மருந்துச் சீட்டு:** ஆஸ்திரேலியாவில் பெரும்பாலான பெரியவர்களுக்கு மெலட்டோனின் என்பது மருந்துச் சீட்டு தேவைப்படும் மருந்து. மருந்துச் சீட்டு இல்லாமல் கிடைக்கும் ஒரே வடிவமான, மருந்தாளரிடம் வாங்கக்கூடிய 2 mg மெதுவாக வெளியிடும் மாத்திரை, தூக்கமின்மை உள்ள 55 வயதும் அதற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கே அனுமதிக்கப்பட்டுள்ளது. அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு அளவும் காரணமும் வேறுபடுவதால், நீங்கள் சரியான வடிவத்தைப் பெறுவதற்காக நாங்கள் மருந்துச் சீட்டு எழுதிக் கொடுக்கிறோம்.

உதவும் மற்ற விஷயங்களுக்குப் பதிலாக அல்லாமல், அவற்றுடன் சேர்த்து இதை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்: முதல் ஓரிரு வாரங்களுக்கு உடலைச் சாய்வாக உயர்த்திப் படுப்பது, சொல்லப்பட்டபடி இரவில் உங்கள் கைத்தாங்கியை அணிவது, நீங்கள் படுப்பதற்கு முன்பே மருந்து வேலை செய்யத் தொடங்கும் வகையில் வழக்கமான வலி நிவாரணிகளை நேரத்துக்கு எடுத்துக்கொள்வது, மாலையில் ஐஸ் வைப்பது.

பக்க விளைவுகளும் எச்சரிக்கைகளும்

பெரும்பாலானோருக்கு மெலட்டோனின் நன்றாகவே ஒத்துக்கொள்கிறது. மிகவும் பொதுவான புகார்கள்: காலையில் சிறிது சோர்வாகவும் மந்தமாகவும் உணர்வது, தெளிவான கனவுகள், தலைவலி அல்லது லேசான குமட்டல். மாலையில் மாத்திரையைச் சற்று முன்னதாக எடுத்துக்கொள்வதன் மூலமோ, குறைந்த அளவுக்கு மாறுவதன் மூலமோ காலை நேர மந்தநிலை பொதுவாகச் சரியாகிவிடும். இது அடிமையாக்கும் மருந்து அல்ல; நிறுத்தும்போது எந்த விலகல் விளைவுகளும் (withdrawal) ஏற்படுவதில்லை.

எப்படியும் தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய தொடக்க வாரங்களில் நீங்கள் வாகனம் ஓட்டப் போவதில்லை; ஓட்ட அனுமதி கிடைத்தவுடன், மீண்டும் வாகனம் ஓட்டத் தொடங்கும் முதல் சில நாட்களில் காலை நேரத் தூக்கக் கலக்கம் குறித்து எச்சரிக்கையாக இருங்கள். இந்த மாத்திரையை எடுத்துக்கொள்ளும் இரவுகளில் மதுவைத் தவிர்க்கவும்.

இவற்றில் ஏதேனும் உங்களுக்குப் பொருந்தினால் எங்களிடம் சொல்லுங்கள்; அப்போது நாங்கள் திட்டத்தைச் சரிசெய்துகொள்ள முடியும்:

- நீங்கள் warfarin அல்லது வேறு ஏதேனும் இரத்தத்தை மெல்லியதாக்கும் மருந்து எடுத்துக்கொள்கிறீர்கள் — ஏனெனில் இரத்த உறைவுப் பரிசோதனைகளை மெலட்டோனின் பாதிக்கலாம்
- உங்களுக்கு வலிப்பு நோய் (epilepsy) அல்லது தன்னுடல் தாக்க நோய் (autoimmune condition) உள்ளது
- நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கிறீர்கள் அல்லது தாய்ப்பால் கொடுக்கிறீர்கள்
- நீங்கள் ஏற்கெனவே ஒரு தூக்க மாத்திரை அல்லது மனச்சோர்வு எதிர்ப்பு மருந்து (antidepressant) எடுத்துக்கொள்கிறீர்கள்

என்ன எதிர்பார்க்கலாம்

முதல் இரவிலேயே ஆழ்ந்த தூக்கத்தில் விழுந்துவிடுவீர்கள் என்று எதிர்பார்க்க வேண்டாம். ஆய்வில் தெரிந்த பயன், முதல் இரவில் ஒரு பெரிய மாற்றமாக அல்லாமல், தூக்கம் படிப்படியாக ஒருங்கிணைந்ததால் வாரங்கள் கடந்தபின்னரே தெரிய வந்தது. வலிதான் உங்களை எழுப்புகிறது என்றால், முதலில் தேவை வலிக் கட்டுப்பாடும் படுக்கை நிலையும்; வசதியாக இல்லாத ஒரு தோள்பட்டையை மெலட்டோனினால் மீறிச் செயல்பட முடியாது.

இது உங்களுக்கு உதவுவதாகத் தெரியவில்லை என்றாலோ, அல்லது எடுத்துக்கொள்ள விருப்பமில்லை என்றாலோ, அதில் தவறில்லை. இது உங்கள் மீட்சியின் விருப்பத் தேர்வுப் பகுதி; இன்றியமையாத ஒன்று அல்ல. உங்கள் பரிசோதனைச் சந்திப்பின்போது எங்களிடம் சொல்லுங்கள்; உங்கள் மருந்துப் பட்டியலிலிருந்து அதை நீக்கிவிடுவோம்.

சுருக்கமாக

தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு மோசமான தூக்கம் என்பது பொதுவானது, தற்காலிகமானது, சிகிச்சை அளிக்கத் தகுந்தது. 6 வாரங்கள் மெலட்டோனின் எடுத்துக்கொள்வது தொடக்க வாரங்களை எளிதாக்குகிறது என்றும், பிற்பாடு செயல்பாட்டிலும் பலன் தரலாம் என்றும் ஒரு நல்ல ஆய்வு கண்டறிந்தது; இந்த மருந்து மென்மையானது, அடிமையாக்காதது. அதனால்தான் இது உங்கள் மருந்துச் சீட்டில் இடம்பெற்றுள்ளது.

எப்போது எங்களை அழைக்க வேண்டும்

- குறைவதற்குப் பதிலாக மோசமாகிக்கொண்டே இருக்கும் வலி, அல்லது உங்கள் மருந்துகளால் கட்டுப்படுத்த முடியாத வலி
- லேசானதை விட அதிகமான பகல் நேரத் தூக்கக் கலக்கம் அல்லது குழப்பம்
- ஒரு மாத்திரை எடுத்தபின் தோலில் தடிப்பு, முகம் அல்லது உதடுகளில் வீக்கம், அல்லது மூச்சுவிடச் சிரமம்: மாத்திரைகளை நிறுத்திவிட்டு அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள்
- **தூக்கம், வலி மற்றும் மீட்சி** பக்கத்தில் பட்டியலிடப்பட்டுள்ள வழக்கமான காயம் தொடர்பான மற்றும் பொதுவான எச்சரிக்கை அறிகுறிகள்