

# தூக்கம், வலி மற்றும் மீட்பு

தூக்கம், வலி மற்றும் மீட்பு

Kieran Hirpara © ① ③ 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

மோசமான தூக்கம் என்பது மிகவும் பொதுவான, மற்றும் மிகவும் குறைத்து மதிப்பிடப்பட்ட, பகுதிகளில் ஒன்றாகும் மேல் கால் அறுவை சிகிச்சையில் இருந்து மீண்டு வருவது. வலி, ஒரு கை நீங்கள் பெற முடியாது வசதியான, மற்றும் ஒரு ஸ்லிங் அனைத்து ஒரு நல்ல இரவு எதிராக வேலை. ஒரு பகுதி அது தற்காலிகமானது, அது ஒரு முன்கூட்டியே கணிக்கக்கூடிய வடிவத்தை பின்பற்றுகிறது, இதற்கு நீங்கள் நிறைய செய்யலாம்.

## எதிர்பார்ப்பது என்ன

தூக்கம் பெரும்பாலும் நன்றாக வருவதற்கு முன்பு கொஞ்சம் மோசமாகிறது, மற்றும் நேரம் உங்கள் செயல்பாட்டைப் பொறுத்தது.

- **சுழற்சி கைப்பிடியின் பழுதுபார்ப்புக்குப் பிறகு**, தூக்கம் அடிக்கடி அதன் மோசமான சுற்றி பெரும்பாலான நோயாளிகள் அறுவை சிகிச்சைக்கு முந்தைய தூக்கத்தை சுமார் ஆறு வாரங்கள் கழித்து, மூன்று மாதங்களுக்கு இடையூறு பெருமளவில் தீர்ந்துவிட்டது.
- **தோள்பட்டை மாற்றுதலுக்குப் பிறகு**, பெரும்பாலான நோயாளிகள் மோசமாக தூங்கியது முன் அறுவை சிகிச்சை கூட; தூக்கம் சீர்குலைந்த பெரிய பாதிக்கிறது பெரும்பாலான மக்கள் ஒரு மூட்டுவலி தோள்பட்டை. முன்னேற்றம் உண்மையானது ஆனால் படிப்படியாக: முதல் ஆறு வாரங்களில் சிறிய மாற்றத்தை எதிர்பார்க்கலாம், பின்னர் நிலையான முன்னேற்றங்கள்.
- **கார்பல் டன்னல் வெளியீட்டிற்குப் பிறகு**, தூக்கம் பொதுவாக முதல் ஒன்றாகும் மேம்படுத்த விஷயங்கள். பாரம்பரிய இரவு நேர விழிப்புடன் ஒரு மயக்கம், வலி கை பெரும்பாலும் முதல் வாரம் அல்லது இரண்டு நாட்களுக்குள் எளிதாகிவிடும், மேலும் பலருக்கு இது செயல்பாட்டின் மிகவும் குறிப்பிடத்தக்க நன்மை.
- **கை மற்றும் சிறிய நடைமுறைகளுக்குப் பிறகு**, முதல் சில துடிக்கிறது காயங்கள் குணமடைவதால் இது பொதுவாக விரைவாக குணமடைகிறது.

உங்கள் செயல்பாடு எதுவாக இருந்தாலும், பரந்த வடிவம் ஒன்றே தான்: முதல் வாரம் அல்லது இரண்டு, தெளிவாக ஆறு வாரங்கள் முன்னேற்றம்.

## அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு ஏன் தூங்குவது கடினம்

ஒரு சில விஷயங்கள் அடுக்கி:

- **படுத்துக் கொண்டிருப்பது அழுத்தத்தை அதிகரிக்கிறது** புதிதாக அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்ட காலில், அதனால் இரவில் வலி மற்றும் துடிப்பு பெரும்பாலும் பகலில் இருப்பதை விட மோசமாக இருக்கும்.
- **நீங்கள் உங்கள் வழக்கமான நிலையை பெற முடியாது.** அறுவை சிகிச்சை பக்கத்தில் தூங்குவது அசௌகரியமானது அல்லது அனுமதிக்கப்படாது, குறிப்பாக பக்கத்தில் தூங்குபவர்கள் நேரம் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- **கயிறு** கையை பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கிறது ஆனால் உருட்டுதல் மீது மற்றும் அமைக்க செய்கிறது சங்கடமான.
- **வலி உங்களை எழுப்புகிறது, தூக்கமின்மை வலியை மோசமாக்குகிறது** அடுத்த நாள். ஒரு சுழற்சியில் விழுவது எளிது; அதை உடைப்பதே கீழே உள்ள படிகள் க்கானவை.

## என்ன உதவுகிறது

### நிலை

- தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு, பல நோயாளிகள் தூங்குவதை விட நன்றாக தூங்குகிறார்கள்: recliner, அல்லது முதுகில் மற்றும் தலையில் பின்னால் தலையணைகள், முதல் இரண்டு வாரங்கள். தட்டையான படுக்கையில் அடிக்கடி தோள்பட்டை வலி அதிகரிக்கிறது.
- அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்ட கையை ஒரு தலையணையில் ஆதரிக்கவும் அதனால் அது இழுக்கவோ அல்லது தொங்கவோ இல்லை.
- உங்கள் ஸ்லிங்கை இரவில் சரியாக உத்தரவுகளின்படி அணியுங்கள் (பார்க்க [கயிறு அணிந்திருத்தல்](#)) இது பழுதுபார்ப்பு மற்றும் நீங்கள் அதை மீது உருளும் நிறுத்துகிறது.

### தூங்குவதற்கு முன் வலியைக் குறைக்கவும்

- உங்கள் வழக்கமான வலி நிவாரணி மருந்துகளை திட்டமிட்டபடி எடுத்துக் கொள்ளுங்கள், அதனால் அவை வேலை செய்கின்றன முன் வலி உங்களை எழுப்பிய பிறகு படுத்துக் கொள்ளாதீர்கள் (பக்கம் [அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு வலியைக் கட்டுப்படுத்துதல்](#)).
- தூங்குவதற்கு முன் ஒரு ஊடுருவல் மாத்திரை அடிக்கடி தேவைப்படுகிறது முதல் வாரம் அல்லது இரண்டு.

- இரவில் பனி மற்றும் உயர்வு வீக்கம் மற்றும் இரவு வலியை குறைக்கிறது (பார் [வெப்பம் vs பனி](#)).

### தூக்கப் பழக்கம்

- [பக்கம் 3-ன் படம்] குறைவான செயல்திறன்.
- மதிய உணவுக்குப் பிறகு காஃபின் மற்றும் தூங்குவதற்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்பு திரைகளை குறைக்கவும்.
- ஒரு இருண்ட, குளிர்ந்த, அமைதியான அறை மற்றும் ஒரு குறுகிய காற்று வீழ்ச்சி உண்மையில் உதவுகிறது.

## மருந்துகள் மற்றும் தூக்கம்

பெரும்பாலான தூக்கக் கோளாறுகள் தூக்க மாத்திரைகள். நாங்கள் வழக்கமான மயக்க மருந்துகளை தவிர்க்க முயற்சிக்கிறோம், அவை அவற்றின் வலி நிவாரணி மருந்துகளுடன் நன்றாக கலக்க வேண்டாம்.

சில தோள்பட்டை நோயாளிகளுக்கு நாங்கள் பரிந்துரைக்கலாம் **மெலடோனின்** முதல் சில வாரங்கள்; இது முன்கூட்டிய தூக்கத்தை மேம்படுத்துகிறது என்பதற்கு நியாயமான சான்றுகள் உள்ளன கீஹோல் ரோட்டேட்டர் கம்பள அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு, அது மென்மையானது. நீங்கள் நினைத்தால் எங்களிடம் கேளுங்கள் அது உங்களுக்கு உதவக்கூடும்.

இந்த நடவடிக்கைகள் இருந்தபோதிலும் நீங்கள் தூக்கத்துடன் கடுமையாக போராடுகிறீர்களானால், எங்களிடம் கூறுங்கள் மருந்துக்கடையில் விற்பனை செய்யப்படும் தூக்க மாத்திரைகளை எடுத்துக்கொள்வதை விட, முதலில் உங்கள் வலி கட்டுப்பாட்டை மறுபரிசீலனை செய்யுங்கள்

## உங்களுக்கு தூக்கத்தில் மூச்சுத்திணறல் இருந்தால்

நீங்கள் CPAP இயந்திரத்தைப் பயன்படுத்தினால் அல்லது தடுப்புத் தூக்கம் இருப்பதாக கண்டறியப்பட்டிருந்தால் மூச்சுத்திணறல், எங்களுக்கு மற்றும் மயக்க மருத்துவர் உங்கள் அறுவை சிகிச்சை முன் தெரியும், மற்றும் கொண்டு தூக்கத்தில் மூச்சுத்திணறல் உள்ள நோயாளிகளுக்கு லேசான தோள்பட்டை நோய்க்குப் பிறகு குறுகிய கால மருத்துவ சிக்கல்களின் அதிக விகிதம் இடமாற்றம், நீண்ட கால விளைவாக கூட்டு தன்னை இல்லை என்றாலும் அறுவை சிகிச்சையின் போது நல்ல மேலாண்மை முக்கியம்.

## எப்போது எங்களை அழைக்க வேண்டும்

- முதல் சில நாட்களுக்குப் பிறகு குணமடையாமல் மோசமடைந்து வரும் வலி, அல்லது உங்கள் மருந்துகள் கட்டுப்படுத்தவில்லை என்று

- திடீரென வந்த புதிய கடுமையான வலி
- அதிகரிக்கும் சிவப்பு, சூடான, வீக்கம் அல்லது கசிவு காயம்
- காய்ச்சல் அல்லது பொதுவாக உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருப்பது
- கால் வலி அல்லது வீக்கம், மார்பு வலி அல்லது மூச்சுத் திணறல்: அவசர பிரிவு