

உணர்ச்சி நீக்கி மற்றும் உங்கள் எடை

அதிகப்படி யான உடல் எடை, அறுவைச் சிகிச்சை மற்றும் உணர்ச்சிநீக்கி எடுத்துக் கொள்ளும்போது, ஏன் மற்றும் எப்படி கூடுதலான சிரமங்கள் மற்றும் அபாயங்களை ஏற்படுத்தும் என்பதை இந்தத் துண்டுப் பிரசுரம் விளக்குகிறது. இந்த அபாயங்களைக் குறைக்க, அறுவைச் சிகிச்சைக்கு முன், சிகிச்சையின்போது மற்றும் பின்னர் என்ன செய்யலாம் என்பதை அது சிறப்பம்சமாக எடுத்துக் காட்டுகிறது.

முன்னுரை

உங்களுக்கு உடல் பருமன் இருந்து, நீங்கள் ஒரு அறுவைச் சிகிச்சை செய்து கொள்ளத் திட்டமிட்டால், அதிகப்படியான எடை, உங்களை அதிக அபாயங்களுடைய சில சிக்கல்களுக்கு உட்படுத்தக்கூடும். இவை, அறுவைச் சிகிச்சையின் காரணமாகவோ அல்லது செயல்முறைக்காக நீங்கள் எடுத்துக்கொள்ளும் உணர்ச்சிநீக்கியினாலோ இருக்கலாம்.

உடல் பருமன் என்பது பெரும்பாலும் ஒரு சமூகப் பிரச்சினையாகப் பார்க்கப்படுகிறது, ஆனால் உங்கள் மருத்துவமனைப் பாராமரிப்பைப் பொறுத்தவரை, வித்தியாசமாக நடத்தப்பட வேண்டுமென்றோ அல்லது ஒரு பாதகம் இருப்பதாகவோ நீங்கள் நினைக்கக் கூடாது. NHS மருத்துவமனைகள் உங்களுக்கு மிக உயர்ந்த தரமான பாராமரிப்பை அளிக்க வேண்டும் மற்றும்

உங்கள் கண்ணியத்தை நிலைநாட்ட உதவும் கொள்கைகளைக் கொண்டிருக்க வேண்டும். மயக்கமருந்து நிபுணர்கள் மற்றும் அறுவைச் சிகிச்சை மருத்துவர்கள், உடல் பருமனை, சரியா தப்பா என்று பார்க்காமல், அறுவைச் சிகிச்சையின் போது அதிகமான ஆபத்துடைய ஒரு மருத்துவ நிலையாகக் கருதுகிறார்கள். எனவே, ஆபத்துகள் மற்றும் கவலைகள் பற்றி எல்லோரும் வெளிப்படையாகப் பேசுவது முக்கியம், ஏனெனில் இது வெற்றிகரமான அறுவைச் சிகிச்சை மற்றும் மீட்புக்கான வாய்ப்புகளை மேம்படுத்தும்.

உடல் பருமன் உள்ள நோயாளிகளின் சாத்தியமானப் பிரச்சினைகளைச் சமாளிக்க, மயக்கமருந்து நிபுணர்கள் மருத்துவரீதியாகப் பயிற்சி அளிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள். உடல் பருமன் உள்ள நோயாளிகளுக்கு மயக்கமருந்து நிபுணர்களால் வழங்கப்படும் சிறந்த பயிற்சி மற்றும் கவனிப்பை ஊக்குவிப்பதற்காக The Society for Obesity and Bariatric Anaesthesia (SOBA) (www.sobauk.co.uk) அமைக்கப்பட்டது.

உங்களுக்கு உடல்பருமன் இருக்கிறது என்று எவ்வாறு கண்டுகொள்வது

உடல் நிறை குறியீடு (BMI) என்பது, உங்கள் உயரத்திற்கு ஏற்ப உங்கள் எடை ஆரோக்கியமாக இருக்கிறதா என்பதை அறிய பயன்படுத்தப்படும் ஒரு கணக்கீடு. நீங்கள் உங்கள் உடல் நிறை குறியீட்டை (BMI), NHS BMI உடல்நல எடை கால்குலேட்டரை பயன்படுத்திக் கீழ்க்கண்ட இடத்திலுள்ளபடி கண்டுபிடிக்கலாம்: www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator

உடல் நிறை குறியீடு (BMI) வகைப்பாடுகள்

உடல் எடை குறைபாடு	18.5 -ற்கும் கீழ்
ஆரோக்கியமான எடை	18.5 -க்கும் 24.9 -க்கும் இடையில்
அதிகப்படியான எடை	25 -க்கும் 29.9 -க்கும் இடையில்
உடல் பருமன்	30 -க்கும் 39.9 க்கும் இடையில்
நோயுற்றதால் உடல் பருமன்	40 க்கும் அதிகமாக

இடுப்பின் அளவு கூட, உங்கள் வயிற்றைச் சுற்றி அதிக கொழுப்பு இருக்கிறதா என்பதற்கான ஒரு அறிகுறியாகும், இது உங்களுக்கு இதய நோய், நீரிழிவு நோய் மற்றும் பக்கவாதம் ஆகியவற்றிற்கான உங்கள் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது.

உங்கள் உயரம் அல்லது உடல் நிறை குறியீடு (BMI) எதுவாக இருந்தாலும், உங்கள் இடுப்பு கீழ்க்கண்ட அளவிற்கு மேல் இருந்தால், நீங்கள் எடையைக் குறைக்க முயற்சிக்க வேண்டும்:

- ஆண்களுக்கு, 94 சென்டிமீட்டர் (37 அங்குலங்கள்) அல்லது அதற்கு மேல்
- பெண்களுக்கு, 80 சென்டிமீட்டர் (31.5 அங்குலங்கள்) அல்லது அதற்கு மேல்.

உங்கள் இடுப்பளவு கீழ்க்கண்டவாறு இருந்தால், நீங்கள் அதிக அபாயத்திலிருக்கிறீர்கள், அதனால் உடனே ஒரு பொது மருத்துவரைத் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும்:

- ஆண்களுக்கு, 102 சென்டிமீட்டர் (40 அங்குலங்கள்) அல்லது அதற்கு மேல்
- பெண்களுக்கு, 88 சென்டிமீட்டர் (34 அங்குலங்கள்) அல்லது அதற்கு மேல்.

மூல ஆதாரம்: NHS Health A-Z (www.nhs.uk/conditions).

உடல்பருமன் சார்ந்த மருத்துவநிலைகள், உணர்ச்சிநீக்கி மற்றும் அபாயங்கள்

வகை 2 நீரிழிவு நோய்

உங்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்தும் இன்சலின் என்ற ஹார்மோனை உங்கள் உடல் எதிர்க்க நேரிடும்போது இது நிகழ்கிறது.

- வகை 2 நீரிழிவு நோய் பொதுவாக வாழ்வின் பிற்பகுதியில் ஏற்படுகிறது மற்றும் உடல் பருமனுடன் தொடர்புடையது.

சரியாகக் கட்டுப்படுத்தப்படாத நீரிழிவு நோயானது பின்வரும் பிரச்சினைகளுக்கு வழிவகுக்கிறது:

- சிறுநீரக நோய்
- இருதய நோய்
- கண் பார்வை இழப்பு
- உங்கள் பாதம் மற்றும் கால்களில் இரத்த ஓட்டத்தின் பிரச்சினைகள், அவைகளை வெட்டி எடுக்க வழிவகுக்கக் கூடும்

- நரம்புச்சேதம், உணர்வின்மை, செயல்பாடு இழப்பு அல்லது வலி போன்றவற்றிற்கு வழி வகுக்கும்.

பின்வரும் இடத்தில் நீங்கள் வகை 2 நீரிழிவு நோய் பற்றி மேலும் அதிக தகவல்களைப் பார்க்கலாம் www.nhs.uk/conditions/type-2-diabetes

வகை 2 நீரிழிவு நோய் மற்றும் உணர்ச்சிநீக்கி

நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு அறுவைச் சிகிச்சைக்குப் பிறகு அவர்களின் குணமடைதல் மெதுவாக இருக்கலாமென்பதால், தொற்று ஏற்படும் அபாயம் அதிகமாக உள்ளது. அதிக இரத்த சர்க்கரை இருக்கும்போது, நோய்த்தொற்றின் ஆபத்து அதிகரிக்கிறது, எனவே உங்கள் அறுவைச் சிகிச்சை சமயத்தில் இரத்த சர்க்கரையை நன்கு கட்டுப்படுத்துவது முக்கியம்.

உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருந்தால், சாத்தியமான அபாயங்களைக் குறைக்க, அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்னர் உங்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவு நன்கு கட்டுப்படுத்தப்பட வேண்டும். உங்கள் சிகிச்சையில் ஏதேனும் மாற்றங்களைச் செய்ய வேண்டுமா என்று அறிய உங்கள் நீரிழிவு செவிலியருடன் அல்லது பொது மருத்துவருடன் முன்னதாகவே பேசுங்கள்.

அப்ஸ்ரக்டிவ் ஸ்லீப் அப்னியா (OSA)

OSA, உடல் பருமன் உடைய வயதுவந்தவர்களுக்கு ஒப்பீட்டளவில் ஒரு பொதுவான நிலை ஆகும், ஏனெனில் கழுத்துப் பகுதி மற்றும் நாக்கில் அதிக கொழுப்புத் திசுக்கள் உள்ளன. தூக்கத்தில் தொண்டையின் சுவர்கள் தளர்ந்து குறுகுகின்றன, இது சாதாரணமாக சுவாசிப்பதையும் தூக்கத்தையும் குறுக்கீடு செய்கிறது.

OSA பின்வருபவைக்கு வழி வகுக்கலாம்:

- இரவில் சுவாசிப்பதில் இடைநிறுத்தம்
- இதயம் மற்றும் நுரையீரல் மீது அழுத்தங்கள்
- மோசமான தூக்கம்
- பகல் நேரங்களில் அதிகக் களைப்பு
- ஒழுங்கற்ற சுவாசிப்பினால் கரியமில வாயு அதிகப்படியாகி பிராணவாயுவின் அளவு குறைகிறது.

OSA பற்றிய அதிகத் தகவல்களை நீங்கள் இங்கே காணலாம்:

www.nhs.uk/conditions/sleep-apnoea

OSA மற்றும் உணர்ச்சிநீக்கி

மிதமான அல்லது கடுமையான OSA, உங்களை உணர்வு உள்ளடக்க மருந்துகள், மது, வலி நிவாரணிகள் அல்லது உணர்ச்சிநீக்கிக்கு, அதிக கூருணர்வு உடையவராக ஆக்கலாம். இந்த மருந்துகள் OSA-வின் அறிகுறிகளை இன்னும் மோசமாக்கக் கூடும். அதிர்ஷ்டவசமாக, முதுகெலும்பு அல்லது ஓரிட உணர்ச்சிநீக்கிகள் போன்ற மாற்றுகள் பெரும்பாலும் இருக்கின்றன. ஆபத்தைக் குறைப்பது பற்றிய பகுதியைப் பார்க்கவும் (பக்கம் 5).

நீங்களோ அல்லது உங்கள் துணையோ, உங்களுக்கு OSA இருக்கக்கூடுமென நினைத்தால், உங்களுக்கு ஒரு Continuous positive airway pressure (CPAP) இயந்திரம் வைத்துக்கொள்ள தகுதி இருக்கிறதா என்று பார்ப்பதற்கு, உங்கள் பொது மருத்துவரை உங்களை ஒரு தூக்கமருந்தகத்திற்கு உதவிநாடி குறிப்பிடச் சொல்லுங்கள். இது, உங்கள் மூக்கு அல்லது மூக்கையும் வாயையும் நீங்கள் தூங்கும்போது இறுக்கமாக மூடும் முகக்கவசம் மூலம் தொடர்ந்தாற்போல் அழுத்தப்பட்டக் காற்றை வழங்கும் ஒரு சிறிய பம்பு. அழுத்தப்பட்ட காற்று உங்கள் தொண்டை மூடிக்கொள்வதைத் தடுக்கிறது. சரியாகப் பயன்படுத்தப்பட்டால், CPAP சாதனம், நீங்கள் நன்றாகத் தூங்க, பகலில் அதிக விழிப்புடன் உணர், அதிக சக்தியுடன் இருக்க, மற்றும் எடை இழக்க உதவுவதன் மூலம் வாழ்க்கையே மாற்றுவதாக இருக்கலாம்.

இது உங்கள் இதயத்தின் மீதான பளுமானத்தைக்கூட குறைக்கிறது, அதனால், குறட்டை விடுவது நின்று நல்லத் தூக்கத்திற்கு உதவுகிறது. முக்கியமாக, ஒரு CPAP சாதனம் வலுவான வலி நிவாரணிகளை மிகவும் பாதுகாப்பாகப் பொறுத்துக்கொள்ள உங்களை அனுமதிக்கிறது.

உங்கள் தனிப்பட்ட CPAP இயந்திரத்தை உங்களுடன் மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு வருவது மிகவும் முக்கியம், இதனால் உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உடனடியாக நீங்கள் அதைப் பயன்படுத்தலாம். நீங்கள் ஒரு CPAP இயந்திரத்தைப் பயன்படுத்த முடியாவிட்டால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை குழுவின்ருக்கு அதை நீங்கள் தெரியப்படுத்த வேண்டும், இதனால் அவர்கள் மாற்று ஆதரவிற்கு ஏற்பாடு செய்து உங்கள் அறுவைச்சிகிச்சை நடைபெறுவதை உறுதிப்படுத்த முடியும்.

குருதியுறைவு (இரத்தக் கட்டிகள்)

உடல் பருமன், இரத்தக் கட்டிகள் உருவாகும் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது. இதயம், நுரையீரல் அல்லது மூளையிலுள்ள இரத்தக் கட்டிகள் உங்களைக் கொல்லக் கூடும்.

புகைபிடிப்பவர்களுக்கும், ஏட்ரியல் ஃபைப்ரிலேஷன், (அரித்திமியாக்கள் அல்லது ஒழுங்கற்ற இதயத்துடிப்பு), புற்று நோய், உடைந்த நீண்ட எலும்புகள் உள்ளவர்களுக்கும் அல்லது நீண்ட காலத்திற்கு படுக்கையில் இருக்கும் நோயாளிகளுக்கும் இரத்த உறைவு ஏற்படும் ஆபத்தும் அதிகரிக்கிறது. ஆபத்துக் காரணிகள் அதிகம் ஆக ஆக, குருதியுறைவு ஏற்படும் வாய்ப்புகளும் அதிகரிக்கிறது.

குருதியுறைவு மற்றும் உணர்ச்சி நீக்கி

உடல் பருமன் உள்ளவர்களுக்கு அறுவை சிகிச்சையின் போதும் அதற்குப் பின்னரும் குருதியுறைவு உருவாகும் வாய்ப்பு அதிகமாக இருக்கக்கூடும். அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்னும் பின்னும் முடிந்த வரை நடமாடிக் கொண்டிருப்பதன் மூலம் இந்த ஆபத்தைக் குறைக்கலாம்.

இந்த ஆபத்தைக் குறைக்க எடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகளை மருத்துவமனை ஊழியர்கள் உங்களுடன் கலந்தாலோசிப்பார்கள். இவை பின்வருபவைகளாக இருக்கலாம்:

- அழுத்தும் காலுரைகளை அணிதல் (இதை அணிந்து கொள்ள உங்கள் செவிலியர் உதவுவார்)
- இடையிடையே கெண்டைக்கால் தசைகளுக்கான அழுக்கிகளின் பயன்பாடு - இந்த பூட்ஸ் உங்கள் காலின் கீழ்ப்பகுதியை நெருக்குவதன் மூலம், அறுவைச் சிகிச்சையின் முழு நேரத்திற்கும் மற்றும் உங்கள் ஆரம்பகால மீட்டெழுப்பின் போதும் இரத்தத்தை ஓடிக்கொண்டே இருக்கும்படி செய்கிறது
- சீக்கிரமாக நடமாடும் தன்மை-பெரும்பாலான அறுவைச் சிகிச்சை வகைகளுக்கு இது உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நாளன்று அல்லது மறுநாள் படுக்கையில் இருந்து எழுந்து நடத்தல் என்பதாகும்
- நீங்கள் செய்து கொள்ளும் அறுவைச் சிகிச்சையைப் பொறுத்து, உங்கள் இரத்தத்தை மெலிதாக்க மாத்திரைகள் அல்லது உட்செலுத்தல்கள் உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்கப் படலாம். நீங்கள் இவைகளை வீட்டிலும் கூட எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியிருக்கலாம்.

உடல் முழுவதும் பிராணவாயுவை பம்பு செய்ய இருதயம் கடினமாக உழைக்க வேண்டிய தேவை இருப்பதால், உடல் பருமன், இதயத்திற்கு அழுத்தம் கொடுக்கிறது. இது பெரும்பாலும் உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் உயர் கொலஸ்ட்ராலுடன் தொடர்புடையது, இது இறுதியில் இதய நோய்க்கு வழிவகுக்கலாம். உங்களுக்கு உடல் பருமன் இருந்தால், ஒழுங்கற்ற இதய துடிப்பு (அரித்திமியா), பக்கவாதம் மற்றும் சிறுநீரக நோய் ஆகியவை உங்களுக்கு மிகவும் பொதுவானவை.

இருதய நோய் மற்றும் உணர்ச்சிநீக்கி

உணர்ச்சிநீக்கி மற்றும் அறுவை சிகிச்சை, உடல் மற்றும் இதயத்திற்கு கூடுதல் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தலாம். உடல் பருமனாக இருப்பது, அறுவைச் சிகிச்சையின் போது, அறுவைச் சிகிச்சைக்குப் பிறகு, மாரடைப்பு அல்லது இதயச் செயலிழப்பு அல்லது அரித்திமியாக்கள் ஏற்படும் அபாயத்தை அதிகரிக்கலாம்.

உங்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் அல்லது உங்கள் இதயத்தில் ஏதேனும் பிரச்சனைகள் இருந்தால், சாத்தியமான எந்தவொரு ஆபத்துகளையும் குறைக்க, அறுவைச் சிகிச்சைக்கு முன்னர் இவை நன்கு கட்டுப்படுத்தப்பட வேண்டும். உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்காக, உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை அறுவை சிகிச்சைக்கு மிக முன்பாகவே சரிபார்க்கவும் - சில பொது மருத்துவ அறுவைச் சிகிச்சைகளில், தானியங்கி இரத்த அழுத்தம் பார்க்கும் இயந்திரங்கள் இருப்பதால், நீங்கள் எந்த நேரத்திலும் அதைப் பார்க்கலாம். அது அதிகமாக இருந்தால், உங்கள் பொதுமருத்துவர் உங்கள் மருந்துகளை சரி பார்த்து அறுவைச் சிகிச்சைக்கு முன்னரே தேவையான மாற்றங்களைச் செய்யலாம்.

நெஞ்செரிச்சல்

நெஞ்செரிச்சல் என்பது, வயிற்றிலுள்ள அமிலம் தவறாக தொண்டையை நோக்கி (ஆசிட் ரிஃப்ளக்ஸ்) பயணிப்பதால் மார்பில் ஏற்படும் எரியும் உணர்வு. அதிக எடை அல்லது பருமனாக இருக்கும் நோயாளிகளுக்கு இந்த நிலை உருவாக அதிக வாய்ப்புகள் உள்ளது.

நெஞ்செரிச்சல் மற்றும் உணர்ச்சிநீக்கி

நெஞ்செரிச்சலுடன் உணர்ச்சிநீக்கி எடுத்துக்கொள்ளும்போது, வயிற்றில் உள்ள பொருட்கள் நுரையீரலில் கசிவதற்கான அதிக ஆபத்து உள்ளது. இந்த ஆபத்தைக் குறைக்க ஒரு சுவாசக் குழாய் அடிக்கடி பயன்படுத்தப் படுகிறது. இருப்பினும், அதிக எடை கொண்ட அல்லது உடல் பருமன் உடைய சில

நோயாளிகளுக்கு, சுவாசக் குழாய்களைச் சொருகுவது மிகவும் கடினமாக இருக்கும்.

அறுவைச் சிகிச்சைக்கு முன் உடல் எடையை குறைப்பதும் அறுவைச் சிகிச்சை நாள் உள்பட தவறாமல் அமிலமுறிவு மருந்தை பயன்படுத்துவதும் உதவியாக இருக்கும்.

கூடுதல் அபாயங்கள் மற்றும் சிக்கல்கள்

நவீன பொது உணர்ச்சிநீக்கி உண்மையாகவே மிகவும் பாதுகாப்பானது. இருந்தாலும், உங்கள் எடை கணிசமான அளவு அதிகமாக இருந்தால், அறுவைச் சிகிச்சையின் போது அல்லது உணர்ச்சிநீக்கி கொடுக்கும்போது கீழ்க்கண்ட சில செயல்முறைகளைச் செய்வதற்கு கடினமாகவும், அதிக நேரமும் எடுக்கக்கூடும்:

- மருந்துகள் மற்றும் திரவத்தை கொடுக்க ஒரு நரம்பைக் கண்டுபிடிப்பது. இது கணிசமான நேரம் எடுக்கலாம் மற்றும் உங்கள் கைகளில் சிராய்ப்பு ஏற்படலாம், ஆனால் உங்களுக்கு உணர்ச்சிநீக்கியைக் கொடுப்பதற்கு இது அவசியம்
- உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தைக் கண்காணிப்பது
- உணர்ச்சி உள்ளடக்க மருந்துகளின் அளவை சரியாக தேவைக்கேற்ப சரிசெய்வது, குறிப்பாக உங்களுக்கு OSA இருந்தால்
- அறுவைச் சிகிச்சை போது நீங்கள் மூச்சுவிட உதவ உங்கள் தொண்டையில் ஒரு சுவாச குழாயை செருகுதல் (காற்றோட்டம்). ஏதேனும் தாமதம் ஏற்பட்டால் உங்கள் ஆக்ஸிஜன் அளவு மிக விரைவாகக் குறையக்கூடும். உணர்ச்சிநீக்கி கொடுப்பதற்குமுன் உங்களுக்கு ஆக்ஸிஜனைக் கொடுப்பது இந்த அபாயத்தைக் குறைக்க உதவும்
- உங்கள் அறுவைச் சிகிச்சைக்காக சரியான நிலைக்கு உங்களை நகர்த்துவதில் உள்ள சிரமங்கள். ஊழியர்கள் உங்களை நகர்த்துவதின் தேவையைக் குறைக்க, உங்களை நீங்களாகவே அறுவைச் சிகிச்சை மேஜையில் சரியான நிலைக்குக் கொண்டு வரும்படி உங்களிடம் கேட்கப்படலாம். கூடுதல் எடையும் கூட அழுத்த காயங்களை அதிகரிக்கும் அபாயத்திற்கு வழிவகுக்கும்
- உங்கள் அறுவைச் சிகிச்சைக்குப் பிறகு மார்பு மற்றும் காயங்களின் தொற்று அதிகரிக்கும் அபாயம்
- அறுவைச் சிகிச்சைக்குப் பிறகு மருத்துவமனையில் நீட்டிக்கப்பட்ட தங்குதல் காலம்.

இதைத்தவிர, உடல் பருமனுள்ள நோயாளிகள் உணர்ச்சி நீக்கியிலிருந்து மீட்டு வர அதிக நேரம் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

ஆபத்தைக் குறைப்பது

பொது உணர்ச்சிநீக்கிக்குப் பதிலாக ஓரிட உணர்ச்சி நீக்கி நுட்பங்களைப் பயன்படுத்துதல்

சில செயல்முறைகளுக்கு, ஓரிட உணர்ச்சிநீக்கி எடுத்துக்கொண்டு உணர்வுடன் இருப்பதன் (விழித்து) மூலம், நீங்கள் பொது உணர்ச்சிநீக்கியினால் ஏற்படும் அபாயங்களைத் தவிர்க்கலாம். சிலசமயங்களில் உங்களை ஆசுவாசப்படுத்துவதற்காக உங்களுக்கு சில உணர்வுநீக்கிகள் கொடுக்கப்படலாம். வேறு செயல்முறைகளுக்கு, ஓரிட உணர்ச்சிநீக்கியும் அத்துடன் ஒரு பொது உணர்ச்சிநீக்கியும் கொடுக்கலாம். அறுவைச்சிகிச்சை தேவைப்படும் உங்கள் உடலின் ஒரு பகுதியைச் சுற்றியுள்ள நரம்புகள் மரத்துப் போகும்படி செய்யப்படும். உங்கள் உடலின் கீழ்ப்பகுதியில் செயல்முறை என்றால், ஒரு வன்மோய அல்லது முதுகுதண்டு உணர்ச்சிநீக்கி பொருத்தமாக இருக்கலாம். செயல்முறையின் போது குழுவின் ஒரு உறுப்பினர் உங்களை கவனித்துக் கொள்வார் மற்றும் அறுவைச்சிகிச்சை நடப்பதைப் உங்களால் நிஜமாகவே பார்க்க முடியாது.

ஓரிட உணர்ச்சிநீக்கியின் இன்னொரு நன்மை என்னவென்றால், அது குருதியுறைவின் ஆபத்தைக் குறைத்து, உங்களை அறுவைச்சிகிச்சை நடந்தவுடன் விரைவிலேயே நடமாட அனுமதிக்கலாம்.

நீங்கள் எங்கள் துண்டுப்பிரசுரங்களில் இருந்து நரம்பு தடுப்புகள் மற்றும் முதுகெலும்பு உணர்ச்சிநீக்கி பற்றி மேலும் அறிய முடியும் *தோள்பட்டை, அல்லது கையில் அறுவை சிகிச்சைக்கு நரம்புத் தொகுதிகள் மற்றும் உங்கள் முதுகெலும்பு மயக்க மருந்து இவை இரண்டும் எங்கள் கீழ்க்கண்ட இணையதளத்தில் இருக்கின்றன:*

www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/tamil

இருப்பினும், உங்களுக்கு உடல் பருமன் இருந்தால் ஒரு ஓரிட உணர்ச்சிநீக்கி தடுப்பு கொடுப்பது அதிகக் கடினமாக இருக்கலாம். சிலருக்கு இந்த நுட்பத்தைப் பயன்படுத்த முடியாமலேயே போகலாம். இருப்பினும், சாத்தியமான நன்மைகள், மற்றும் ஆபத்தைக் குறைப்பதால், ஓரிட உணர்ச்சிநீக்கியை ஒரு பொது உணர்ச்சிநீக்கிக்கு மாற்றாக கருத்தில்கொள்வது பொதுவாக நல்லது.

அறுவைச் சிகிச்சைக்கு முந்தைய மதிப்பீட்டு கிளினிக்கில் நீங்கள் கலந்துகொள்ளும்போது அல்லது உங்கள் அறுவைச் சிகிச்சை நாளன்று, உங்கள் அறுவைச் சிகிச்சைக்கான மயக்க மருந்து விருப்பத்தேர்வுகள் மற்றும் அபாயங்கள் பற்றி உங்கள் மயக்கமருந்து நிபுணர் உங்களுடன் கலந்தாலோசிப்பார்.

அறுவைச் சிகிச்சைக்கு முன்னால் வாழ்க்கை முறையை மேம்படுத்துதல்

ஒரு திட்டமிட்ட அறுவைச்சிகிச்சைக்கு ஆபத்துக்களைக் குறைத்து செயல்முறையை முடிந்த அளவு பத்திரமானதாக ஆக்க, நீங்கள் நிறைய விஷயங்கள் செய்யலாம். அறுவைச் சிகிச்சைக்காகக் காத்திருக்கும்போது, சிக்கல்களுக்கான வாய்ப்புகளைக் குறைத்து, மீட்டெழுப்பை விரைவுபடுத்த உதவ நீங்கள் கீழ்க்கண்ட விஷயங்களைச் செய்யலாம்.

எடையைக் குறைப்பது

உங்கள் அறுவைச் சிகிச்சை முன் எடையை இழப்பதில் பல நன்மைகள் உள்ளன.

- லாப்ராஸ்கோபிக் (கீ ஹோல்) அறுவைச் சிகிச்சைக்கு, ஒரு சில கிலோகிராம்களை மட்டும் இழந்து, குறைந்த கொழுப்பு, குறைந்த சர்க்கரை, மற்றும் அறுவைச் சிகிச்சைக்கு முன் அதிக புரத உணவை சாப்பிடுவதால், உங்கள் வயிற்றுக் குழியினுள் கொழுப்பு அளவைக் குறைக்க முடியும். இது உங்கள் உள் உறுப்புகளின் அளவை, குறிப்பாக உங்கள் கல்லீரலை சுருக்கிவிடும், அதனால் இது அறுவை சிகிச்சை நிபுணருக்கு செயல்பட அதிக இடத்தை அனுமதிக்கிறது.
- உடல் பருமன் உள்ள வயது வந்தவர்களுக்குப் கொழுப்பு கல்லீரல் நோய் பொதுவாக இருக்கும். அறுவைச் சிகிச்சைக்கு முன்னர் இரண்டு வாரங்களுக்கு குறைந்த கொழுப்பு உணவு முக்கியமானது மற்றும் அது உங்கள் கல்லீரல் செயல்பாட்டை மேம்படுத்த உதவும்.
- நீங்கள் எலும்பு அல்லது மூட்டு அறுவைச் சிகிச்சை செய்து கொண்டால், இது உங்கள் அறுவைச் சிகிச்சைக்குப் பிறகு நடமாடுவதையும் மற்றும் உடற்பயிற்சி சிகிச்சை செய்வதையும் எளிதாக்குகிறது.
- வன்மோக மற்றும் முதுகுத்தண்டு மயக்கவியல் போன்ற மயக்கமருந்து நிபுணர்களால் செய்யப்படும் மேம்பட்ட வலி நிவாரண நுட்பங்கள், செய்வதற்கு எளிதாகவும், அதனால் அநேகமாகப் பயனுள்ளதாகவும் இருக்கக்கூடும்.

- இது சுவாசப் பிரச்சினைகள், தூக்கத்தில் மூச்சுத்திணறல், மார்புத்தொற்று மற்றும் மயக்க மருந்துக்குப் பிறகு இரத்த உறைவு உருவாதல் போன்ற அபாயங்களைக் குறைக்கும். மேலும், அறுவைச் சிகிச்சைக்குப் பிறகு உங்கள் உடல் குணமடைய போதுமான வைட்டமின் மற்றும் புரத அளவுகளை எடுத்துக் கொள்கிறீர்கள் என்பதை உறுதி செய்ய ஆரோக்கியமான உணவு சாப்பிடுவது முக்கியம்.
- நீரிழிவு மற்றும் OSA போன்ற தற்போதிருக்கும் மருத்துவ நிலைமைகளைக் கட்டுப்படுத்த இது உதவும்.

புகைபிடித்தல் மற்றும் மது அருந்துவதை நிறுத்துதல்

புகைபிடித்தல், உங்கள் இரத்தம் சுமந்து செல்லக்கூடிய ஆக்ஸிஜனின் அளவைக் குறைக்கிறது மற்றும் உங்கள் நுரையீரலை தொற்றில் இருந்து பாதுகாக்கும் சில வழிமுறைகளை சேதப்படுத்துகிறது. அறுவைச் சிகிச்சைக்கு குறைந்தது ஆறு வாரங்களுக்கு முன்பு புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்துவது, உங்கள் இரத்தத்தில் ஆக்ஸிஜன் அளவை அதிகரிக்க உதவுகிறது. இது உங்கள் மயக்க மருந்தைப் பாதுகாப்பானதாக ஆக்குகிறது, காயம் ஆறுவதை மேம்படுத்துகிறது மற்றும் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் வரும் இருமல் மற்றும் மார்பு நோய்த்தொற்றுகளின் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது.

அறுவைச் சிகிச்சைக்கு முன்னர் நீங்கள் மது அருந்துவதை நிறுத்தினால், இது கல்லீரல் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது மற்றும் OSA-வின் தீவிரத்தை குறைக்கிறது.

அதிக உடற்பயிற்சி செய்வது

ஒரு அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் உங்கள் செயல்பாட்டின் நிலைகளை அதிகரிப்பது, அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு நீங்கள் நன்றாகவும் விரைவாகவும் மீட்டெடுவதில் ஒரு உண்மையான வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும். உடற்பயிற்சி, உடல் எடை குறைவதற்கு உதவுகிறது, ஆனால் முக்கியமாக உங்கள் இதயம் மற்றும் நுரையீரல் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது.

அறுவைச் சிகிச்சைக்கு முன்னும் பின்னரும் முடிந்தவரை நடமாடிக்கொண்டிருப்பது

குருதியுறைவு உருவாகுவதை குறைக்கவும் கூடச் செய்யும். உங்கள் தசை வலிமையை அதிகரிக்க சில குறிப்பிட்ட உடற்பயிற்சிகளைக்கூட நீங்கள் எண்ணிப் பார்க்கலாம், உதாரணமாக ஒரு புதிய எலும்பியல் மூட்டுக்கு ஆதரவளிக்க, உங்கள் இடுப்பு

பகுதி அல்லது- நீங்கள் செய்துகொள்ளும் அறுவைச் சிகிச்சையைப் பொறுத்து- உங்கள் உடலின் பிறபாகங்கள்.

நீங்கள் எந்த உடற்பயிற்சி செய்தால் பாதுகாப்பாக இருக்கும் என்று உங்கள் அறுவைச் சிகிச்சை மருத்துவர் அல்லது பொது மருத்துவருடன் கலந்தாலோசிக்கவும்.

அறுவைச் சிகிச்சை நாளன்று

நீங்கள் உங்கள் மருந்துகளை அறுவைச் சிகிச்சை செய்யப்படும் நாள் வரை எடுத்துக் கொண்டு, உங்கள் மருந்துகள் மற்றும் உள்ளிழுப்பான்கள் அனைத்தையும் உங்களுடன் மருத்துவமனைக்கு க்கொண்டு வர வேண்டும். நீங்கள் எடுத்துக்கொள்ளும் எந்த மருந்தையாவது நிறுத்த வேண்டும் என்றால் மருத்துவமனை உங்களுக்கு ஆலோசனை வழங்கும். உங்கள் இரத்தத்தை மெல்லியதாக்க நீங்கள் ஏதாவது மருந்துகளை எடுத்துவந்தால், இது குறிப்பாக மிக முக்கியம். அறுவைச் சிகிச்சைக்கு முன் உங்கள் மருந்தை எப்படி எடுத்துக்கொள்வது பற்றிய அறிவுறுத்தல்களை நீங்கள் பின்பற்றாவிட்டால், உங்கள் அறுவைச் சிகிச்சை நடக்காமல் போகலாம்.

உணவு மற்றும் பானம் பற்றி மருத்துவமனை உங்களுக்குத் தெளிவான அறிவுறுத்தல்களை வழங்க வேண்டும். இந்த அறிவுரைகள் முக்கியமானவை. நீங்கள் மயக்கமருந்து எடுத்துக் கொள்ளும்போது, உங்கள் வயிற்றில் உணவு அல்லது திரவம் இருந்தால், அது உங்கள் தொண்டைக்குள் மற்றும் நுரையீரல் வரை வந்து உங்கள் உயிருக்கு ஆபத்தை ஏற்படுத்தும்.

அறுவைச் சிகிச்சைக்கு முன்

- உங்கள் உயரம், எடை, மற்றும், உடல் நிறை குறியீடு (பிஎம்ஐ) ஆகியவை மருத்துவமனை சேர்க்கையின் போது மீண்டும் சோதிக்கப்படும். உங்கள் எடைக்கு ஏற்ற உபகரணங்களை, பின்னர் உங்கள் கவனிப்பின் போது பயன்படுத்தப்படலாம்.
- உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்காக அணிய பொருத்தமான அளவு கொண்ட அங்கி, மற்றும் சுருக்கக் காலுறைகள் உங்களுக்கு வழங்கப்படும்.
- அறுவைச் சிகிச்சை அரங்கிற்கு நடந்து வந்து வசதியாக உங்களை அறுவைச் சிகிச்சை மேஜை மேல் நிலை நிறுத்திக் கொள்ளும்படியாக நீங்கள் கேட்டுக் கொள்ளப் படலாம்.

- நீங்கள் தூங்க ஆரம்பிப்பதற்கு முன், உங்கள் மயக்கமருந்து நிபுணர் உங்களை ஒரு முகக்கவசம் மூலம் ஆக்ஸிஜனை சுவாசிக்கச் சொல்லுவார்.
- அறுவைச் சிகிச்சையின் போது உங்கள் நாடித்துடிப்பு, இரத்த அழுத்தம் மற்றும் ஆக்ஸிஜன் அளவுகளைக் கண்காணிப்பதற்கு உங்கள் உடலுடன் உபகரணங்கள் இணைக்கப்படும்.

அறுவைச் சிகிச்சை முடிந்த உடன்

- அறுவைச் சிகிச்சைக்குப் பிறகு வழக்கமாக நீங்கள் மீட்பு அறையில் விழித்தெழுவிீர்கள் மேலும் உங்கள் சுவாசிப்பில் உதவுவதற்காக நீங்கள் நிமிர்ந்து நேராக உட்கார வைக்கப்படுவீர்கள்.
- உங்கள் சுவாசிப்பில் மேலும் உதவ உங்களுக்கு நெபுலைசர்கள் அல்லது உள்ளிழுப்பான்கள் தேவைப்படலாம்.
- உங்களுக்கு OSA இருந்து மற்றும் உங்களிடம் ஒரு CPAP உபகரணம் இருந்தால், தேவைப்பட்டால் அதைப் பயன்படுத்த ஊழியர்கள் உங்களுக்கு உதவுவார்கள்.
- உடல் பருமனுடன், குறிப்பாக சில வகையான அறுவை சிகிச்சைகளுக்குப் பிறகு, உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு அதிகம் சார்ந்திருக்கும் அலகு (HDU) அல்லது தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவு (ICU) ஆகியவற்றில் உங்களுக்கு பாதுகாப்பு தேவைப்படும் அதிக ஆபத்து உள்ளது. இது திட்டமிடப்பட்டிருந்தால், உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்னர் இது உங்களுடன் கலந்தாலோசிக்கப்படும். HDU அல்லது ICU -ல் திட்டமிடப்பட்ட தங்கல் பற்றி மேலும் அறிய *Your anaesthetic for major surgery* என்ற எங்கள் துண்டுப்பிரசுரத்தைப் படிக்கவும், இது எங்கள் பின்வரும் வலைத்தளத்திருக்கிறது:

www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/tamil

மீட்பு வார்டில் இருக்கும்போது

- உங்களால் தனியாக நகர முடியாவிட்டால், உங்களுக்கு உதவ கூடுதல் ஊழியர்கள் அல்லது சிறப்பு உபகரணங்கள் தேவைப்படலாம்.
- நீங்கள் ஒரு CPAP இயந்திரத்தைப் பயன்படுத்துகிறீர்கள் என்றால், அதைப் பயன்படுத்த ஊழியர்கள் உங்களுக்கு உதவுவார்கள்.

- உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நாளன்று எழுந்து நடமாட நீங்கள் ஊக்குவிக்கப்படுவீர்கள், இது இரத்த உறைவு அபாயத்தைக் குறைத்து, உங்கள் மீட்பை மேம்படுத்தும்.

சுருக்கத் தொகுப்பு

உடல் பருமன் உள்ள நோயாளிகள் பொதுவாக மற்ற நோயாளிகளைப் போலவே அதே செயல்முறைகளைச் செய்துகொள்ள முடிகிறது.

அதிகமான அபாயங்கள் இருக்கின்றன, ஆனால் அறுவைச் சிகிச்சைக்கு முன், நேரம் இருந்தால், உடல் எடையை குறைப்பது, உடற்பயிற்சியை அதிகரிப்பது மற்றும் அறுவைச் சிகிச்சைக்கு முன் புகைபிடிப்பது, மது அருந்துவது ஆகியவைகளை நிறுத்துவது மூலம் இவற்றைக் குறைக்கலாம்.

ஒப்புதல்கள்

(www.weightconcern.org.uk) இந்த வளத்தை தயாரிப்பதில் அவர்களின் ஆலோசனை மற்றும் வழிகாட்டுதலுக்காக, Weight Concern-க்கு நன்றி தெரிவிக்க விரும்புகிறோம்.

மேற்கொண்டு தகவலுக்கான ஆதாரங்கள்

உங்களுக்கு

- NHS (www.nhs.uk/live-well).
- உங்கள் பொது மருத்துவர்.
- அறுவைச் சிகிச்சைக்கு தயாராகுவது-- கட்டுக்கோப்பான உடல் அமைப்புடன் மேம்பட்ட நலமுடன் விரைவில் (www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/tamil).
- உணர்ச்சிநீக்கி மற்றும் அபாயம் (www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/tamil).
- தகவல் துண்டுப்பிரசுரங்கள் மற்றும் வீடியோ ஆதாரங்கள் (www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/tamil)
- Diabetes UK (www.diabetes.org.uk).

உங்கள் மருத்துவர்களுக்கு

- Society for Obesity and Bariatric Anaesthesia (SOBA) (www.sobauk.co.uk).
- பருமனான அறுவைச் சிகிச்சை நோயாளியின் அறுவைச் சிகிச்சைக்கு முந்தைய மற்றும் மீட்டெடுப்பு சமயத்து மேலாண்மை (<https://bit.ly/periop-obese-patient>).

இந்த துண்டுப்பிரசுரத்தில் உள்ள தகவல்களை துல்லியமாகவும் புதுப்பித்ததாகவும் வைத்திருக்க நாங்கள் மிகவும் முயற்சி செய்கிறோம், ஆனால் இதற்கு நாங்கள் உத்தரவாதம் அளிக்க முடியாது. இந்தப் பொதுவானத் தகவல், உங்களுக்கு இருக்கக்கூடிய அனைத்து கேள்விகளையும் கொண்டுள்ளது அல்லது உங்களுக்கு முக்கியமானவையாக இருக்கக்கூடிய அனைத்தையும் கையாளும் என்று நாங்கள் எதிர்பார்க்கவில்லை. இந்த துண்டுப்பிரசுரத்தை ஒரு வழிகாட்டியாகப் பயன்படுத்தி, உங்கள் தேர்வுகள், மற்றும் உங்களுக்குள்ள ஏதேனும் கவலைகள் பற்றி உங்கள் மருத்துவக் குழுவுடன் நீங்கள் கலந்தாலோசிக்க வேண்டும். இந்தத் துண்டுப் பிரசுரம் மட்டும் தனியாக ஒரு அறிவுரையாகக் கருதப்படக் கூடாது. இதை எந்த வணிக அல்லது தொழில் நோக்கத்திற்கும் பயன்படுத்துமுடியாது. முழுமையான பொருப்புத் துறப்பிற்கு தயவுசெய்து இங்கே கிளிக் செய்க (www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/tamil). அனைத்து மொழிபெயர்ப்புகளும் Translators without Borders சமுதாயத்தால் வழங்கப்படுகின்றன. மொழிப்பெயர்ப்பை முடிந்தவரை துல்லியமாக இருக்க, மொழிப்பெயர்ப்பின் தரம் சரிபார்க்கப்படுகிறது, ஆனால், சில தகவல்களில் தவறுகள் மற்றும் தவறான விளக்கம் ஏற்படும் ஆபத்து உள்ளது.

நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள் என்று எங்களிடம் சொல்லுங்கள்

இந்த துண்டுப்பிரசுரத்தை மேம்படுத்துவதற்கான ஆலோசனைகளை நாங்கள் வரவேற்கிறோம்.

நீங்கள் கூற விரும்பும் குறிப்புகள் ஏதேனும் இருந்தால், தயவுசெய்து அவற்றை பின்வரும் மின்னஞ்சலுக்கு அனுப்புங்கள்:

patientinformation@rcoa.ac.uk

Royal College of Anaesthetists

Churchill House, 35 Red Lion Square, London WC1R 4SG
020 7092 1500

www.rcoa.ac.uk

முதல் பதிப்பு பிப்ரவரி 2020

இந்த துண்டுப்பிரசுரம் வெளியிடப்பட்ட மூன்று ஆண்டுகளுக்குள் மறு பரிசீலனை செய்யப்படும்.

© 2020 Royal College of Anaesthetists

நோயாளி தகவல் பொருட்களை உற்பத்தி செய்யும் நோக்கத்திற்காக இந்த துண்டுப்பிரசுரம் நகலெடுக்கப் படலாம். இந்த அசல் மூலத்தை மேற்கோள் காட்டுங்கள். இந்த துண்டுப்பிரசுரத்தின் ஒரு பகுதியை நீங்கள் மற்றொரு வெளியீட்டில் பயன்படுத்த விரும்பினால், பொருத்தமான ஒப்புதல் வழங்கப்பட வேண்டும் மற்றும் லோகோக்கள், பிராண்டிங் மற்றும் படங்கள் அகற்றப்பட வேண்டும். மேலும் தகவலுக்கு எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளவும்.