பிற்கால வாழ்வில் ஒப்பியொயிட்கள் மற்றும் வேறு மருந்துகளின் பாவனைபற்றி விளங்கிக்கொள்ளுதல்

ஒப்பியொயிட்கள் மற்றும் பென்ஸோடயஸபீன்கள் என்றால் என்ன?

- நோவிற்கான சிகிச்சையளிப்பதற்குப் பயன்படுத்தப்படும் ஒரு வகை மருந்தே ஒப்பியொயிட்கள் ஆகும்.
- மருத்துவரீதியில் பரிந்துரைக்கப்படும் ஒப்பியொயிட்கள் மருத்துவரினால் எழுதப்படுகின்றன, ஆனாலும் ஹெறொயின், கார்-ஃபென்ரனைல் போன்ற மருந்துகளையும் ஒப்பியொயிட்கள் உள்ளடக்குகின்றன.[1]
- சரியான முறையில் உட்கொள்ளப்படும்போது இவை வளர்ந்தவர்களில் நோவினைக் குறைக்கவும் அவர்களது அன்றாட வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளை முன்னேற்றவும் உதவுகின்றன.[2]
- பென்ஸோடயஸபீன்கள் (Benzodiazepines) எனப்படுபவை மூளையின் வேகத்தைக் குறைத்து மனஅமைதியை உணரப் பண்ணுபவை ஆகும்.[3]
- பென்ஸோடயஸபீன்களை மருத்துவர்கள் பதட்டநிலை, நித்திரை, காக்கைவலிப்பு ஒழுங்கீனங்களின் சிகிச்சைக்காக பரிந்துரைத்து எழுதலாம்.[3,4]

பிரச்சினைக்குரிய பாவனை என்றால் என்ன?

மேலதிகமான குளிசைகளைப் பயன்படுத்தல், மேலதிமான தடவைகள் அல்லது பரிந்துரைக்கப்பட்டதைவிடவும் அதிகமான காலத்திற்குப் பயன்படுத்துதல் போன்று மருந்துவர் பரிந்துரைத்ததைவிடவும் வித்தியாசமான முறையில் மருந்தினைப் பயன்படுத்துதல்.[5]

மருந்தினை நான் பாதுகாப்பாக எவ்வாறு பயன்படுத்தலாம்?[1,3]

- உங்களுக்கென மருத்துவர் பரிந்துரைத்த மருந்துகளை மட்டுமே உட்கொள்ளுங்கள்
- மதுபானம் அருந்தாதீர்கள் அல்லது வேறு மனத்தாழ்வுக்குரிய மருந்துகளுடன் பயன்படுத்தாதீர்கள்
- இன்னொருவருக்கான மருந்தினை ஒருபோதும் உட்கொள்ளாதீர்கள்
- பயன்படுத்தப்படாத மருந்துகளை மருந்துக்கடையிலேயே திருப்பிக் கொடுத்துவிடுங்கள்

நான் எங்கு உதவியைப் பெறலாம்?

மனநலம் மற்றும் அடிமைப்படுதலுக்கான மூலவளங்களும் ஆதரவுகளும் உங்கள் சமூகத்திலேயே கிடைக்கின்றன. மேலதிக தகவலுக்கு பின்வரும் நிறுவனங்களில் எதனுடனாவது தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:

ConnexOntario கனெக்ஸ்ஒன்ராறியோ
ஒன்ராறியோ பூராவும் 24/7, மனநலம், அடிமையாதல், பிரச்சினைக்குரிய சூதாட்டம் பற்றிய அந்தரங்கம் பேணிய இலவச சேவைகளுக்கு நாடவும்.
www.connexontario.ca **1-866-531-2600**

Centre for Addiction and Mental Health
அடிமைப்படுதல் மற்றும் மனநலத்திற்கான நிலையம்
www.camh.ca **1-800-463-2338**

Ontario Addiction Treatment Centres
ஒன்ராறியோ அடிமைப்படுதல் சிகிச்சை நிலையங்கள்
https://www.oatc.ca/ **1-877-937-2282**

Community Information Centres சமூக தகவல் நிலையங்கள்
www.211Ontario.ca **தொலைபேசியில் அழையுங்கள் 211**

மூலவளங்கள்

ஒப்பியொயிட்கள் தகவல் பத்திரம், புத்திபூர்வமாகத் தெரிவுசெய்தல் கனடா Opioids info sheet, Choosing Wisely Canada https://choosingwiselycanada.org/wp-content/uploads/2018/02/Opioids-When-you-need-them-and-when-you-dont.pdf

முதியவர்களில் நித்திரையீனமும் பதட்டநிலைமையும்: நித்திரைக்கான குளிசைகள் வழக்கமாக சிறந்த தீர்வாக அமைவதில்லை, புத்திபூர்வமாகத் தெரிவுசெய்தல் கனடா Insomnia and anxiety in older people: Sleeping pills are usually not the best solution, Choosing Wisely Canada https://choosingwiselycanada.org/wp-content/uploads/2017/06/Sleeping-pills-EN.pdf

சான்றாதாரங்கள்

1. Centre for Addiction and Mental Health & Province of Ontario. (2016). Opioids: How to use them safely. Available: https://www.porticonetwork.ca/documents/77404/381531/5200dUsingSafely_Factsheet_2016.pdf/5b4a1bdd-4a47-4865-97bb-66517ca16ae2. Accessed February 6, 2020.
2. Malec, M. & Shega, J. (2015). Pain management in the elderly. Medical Clinics of North America, 99, 337–350.
3. Choosing Wisely Canada. (2017). Opioids: When you need them - and when you don't. Available: https://choosingwiselycanada.org/wp-content/uploads/2018/02/Opioids-When-you-need-themand-when-you-dont.pdf. Accessed February 6, 2020.
4. Kuerbris, A., Sacco, P. Blazer, D. G. & Moore, A. A. (2014). Substance abuse among older adults. Clinical Geriatric Medicine, 30 (3), 629–654.
5. Markota, M., Rummans, T., Bostwick, J.M. & Lapid, M. (2016). Benzodiazepine use in older adults: Dangers, management, and alternative therapies. Mayo Clinical Process, 91 (11), 1632–1639.

முதியவர்கள் மற்றும் அடைதலெளிதிற்கான ஒன்ராறியோ அமைச்சின் நிதிஉதவியுடன் அடிமைப்படுதல் மற்றும் மனநலத்திற்கான நிலையத்தில் மாகாணத் தொகுதி ஆதரவுத் திட்டத்தினால் உருவாக்கப்பட்டது.

camh