



Ontario Health
Cancer Care Ontario

புற்று நோய் வலியைச் சமாளிப்பது எப்படி

**இந்நோயாளி வழிகாட்டி உமக்கு இவற்றைப் பற்றி அறிய
உதவும்:**

- வெவ்வேறு புற்று நோய் வலி வகைகள்
- புற்று நோய் வலிக்கான காரணங்கள்
- உமது வலியைப் பற்றி உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவுடன் உரையாட வேண்டிய வேளை
- உமது புற்று நோய் வலியைச் சமாளித்தல்
- புற்று நோய் வலியைப் பற்றி மேலும் தகவல்களைப் பெறக்கூடிய இடம்

இவ்வழிகாட்டி புற்று நோய்ச் சிகிச்சைக்கு முன்னர், அதன் போது அல்லது அதன் பிறகு வலியுள்ள பெரியவர்களுக்கும் அவர்களின் குடும்பத்துக்கும், நண்பர்களுக்கும் அல்லது பராமரிப்பாளர்களுக்கும் ஆகும். இது உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவிடமிருந்து பெறும் ஆலோசனையைப் பிரதியிடுவதில்லை.

புற்று நோய் வலி என்றால் என்ன?

உமக்குப் புற்று நோய் வலியிருக்கும் போது, அது:

- வலிப்பதாக அல்லது வேதனையானதாக விபரிக்கப்படலாம்
- வந்து செல்லலாம் அல்லது எப்போதும் உம்முடனேயே இருக்கலாம்

நீர் எவ்வளவு வலியை உணர்கிறீர், அது உம்மை எவ்வாறு பாதிக்கிறது என்பவற்றை நீர் மட்டுமே அறிவீர். நீர் புற்று நோயுடன் வாழ்வதற்கான ஒரு சாதாரண பகுதியாக வலியை ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டியதில்லை.

கீழே விபரிக்கப்படும் புற்று நோய் வலி வகைகளில் ஒன்று அல்லது பல உமக்கிருக்கலாம்:

என்பு வலி ஆழ்ந்ததாக, துடிதுடிப்பதாக அல்லது விட்டு விட்டுத் துடிப்பதாக இருக்கலாம், சில வேளைகளில் நறுக்கென்று இருக்கலாம். நீர் நகரும் போது என்பு வலி மோசமடையலாம்.

நரம்பு (நரம்பியல்) வலி எரிச்சலாக, சுடுவது போன்று, துளைப்பது போன்று, குத்துவது போன்று, சிலிர்ப்பாக, அல்லது ஒரு மின்னோட்டம் போன்று இருக்கலாம். ஆடையணிதல், நீர் அல்லது காற்று உமது தோலில் படுதல் போன்றவற்றின் போது நரம்பு வலி வேதனையளிக்கலாம்.

மென்னிழைய (உடலக) வலி என்பது தசை நார்கள், தசை நாண்கள், சில தசைகள் போன்ற உமது உடலினுள் உள்ள உறுப்புக்களைச் சுற்றியுள்ள இழையங்களில் ஏற்படும் வலியாகும். அது ஒரு மந்தமான, ஆழ்ந்து கசக்கிப் பிழியும் ஒரு வலியாகத் தோன்றக் கூடும்.

புற்று நோய் வலிக்கான காரணங்கள்

புற்று நோய் வலியை ஏற்படுத்தக்கூடிய விடயங்களுக்கான சில உதாரணங்கள் கீழ் வருமாறு. உமக்கு எது வலியை ஏற்படுத்துவதாக இருக்கலாம் என்பதைப் பற்றி உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவிடம் உரையாடுக.

உமக்குப் புற்று நோய் இருக்கும் போது வலிக்கான காரணங்கள்

உறுப்புக்களை, நரம்புகளை அல்லது எலும்புகள் போன்ற உடற்பகுதிகளை நசுக்கும் ஒரு கட்டி (வளர்ச்சி)

மலச்சிக்கலும் வாய்ப்புண்களும் போன்று புற்று நோயினதும் சிகிச்சைகளினதும் நோயறிகுறிகள் அல்லது பக்க விளைவுகள்

உயிரிழையமெடுத்தல் போன்ற (மருத்துவர் கட்டியைச் சோதிப்பதற்காக அதன் ஒரு சிறு பகுதியை எடுக்கிறார்) மருத்துவச் சோதனைகளும் செயன்முறைகளும்

உமக்கு இந்நோயறிகுறிகளில் ஏதேனும் இருந்தால் உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவிடம் (மருத்துவரிடம் அல்லது தாதியிடம்) உடனடியாகக் கூறுக:

- மறையாத அல்லது மோசமடையும் வலி
- உமக்கு அதற்கு முன்னர் இருந்திராத ஒரு புதிய வலி
- நீர் ஆழ்ந்து சுவாசிக்கும் போது வலி
- திடீரென்று கால் பலவீனமாதல், விசேடமாக உமக்கு முதுகுவலி இருந்தால்

பற்று நோய் வலியைச் சமாளித்தல்

உமது வலி நன்றாகக் கட்டுப்பாடாகும் போது, உமக்கு இயலுமாவன:

- சிறப்பாக உறங்குவதும் உண்பதும்
- குடும்பத்துடனும் நண்பர்களுடனும் காலங்கழித்தல்
- உமது வேலையையும் பொழுதுபோக்குகளையும் செய்தல்

நீர் உமது பற்று நோய் வலியைச் சமாளிக்கவெனச் செய்யக்கூடியவற்றில் அடங்குவன:

1. வலி மருந்துகளை உட்கொள்ளல்
2. உமது உடலை அசைத்தல்
3. கவனத்தைக் குவிப்பதையும் ஏனைய நிரப்புச் சிகிச்சைகளையும் முயன்று பார்த்தல்
4. உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவாற் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றவாறு ஏனைய சிகிச்சைகள்

உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழு உமது வலியைச் சமாளிக்க ஒரு நோய் தணிப்பு அணுகுமுறையைத் தெரிவு செய்யலாம். நோய் தணிப்புப் பராமரிப்பு உமது நோயறிகுறிகளுக்கு நிவாரணம் செய்வதிலும் உமக்கு வசதியாக உணரச் செய்ய உதவுவதிலும் கவனஞ் செலுத்துகிறது. அது வாழ்க்கையின் இறுதிக் கட்டத்தில் இருப்போருக்கு மட்டுமன்றிப் பற்று நோயினதும் சிகிச்சைகளினதும் எல்லாக் கட்டங்களிலுமுள்ள ஆட்களுக்கு உதவலாம்.

வலி மருந்து

உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழு உமது வலியை முடிந்தளவு அதிகமாகக் கட்டுப்படுத்தப் பின்வருவனவற்றைத் திட்டமிடும்:

- நீர் உட்கொள்ளும் வலி மருந்தின் வகையும் அளவும்
- நீர் எவ்வளவு அடிக்கடி மருந்து உட்கொள்கிறீர் என்பது

வலி மருந்தை உட்கொள்ளும் போதும் நீர் வலியை அனுபவிப்பதாயின் உமக்கு முடியுமான விரைவில் உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவைத் தொடர்பு கொள்க.

நீர் உமது வலிக்காகப் பரிந்துரைப்பு, பரிந்துரைப்பற்ற மருந்துகளின் ஒரு சேர்க்கையை உட்கொள்ள வேண்டியிருக்கலாம்.

பரிந்துரைப்பு வலி மருந்துகள் வில்லைகளாக, களிகளாக அல்லது வேறு வடிவங்களாக இருக்கலாம். பரிந்துரைப்பு வலி மருந்தில் உள்ளடங்கக் கூடியன:

- ஓப்பியொயிடுகள், அவை மோர்பின் போன்ற வலிமையான வலி மருந்துகள் ஆகும்
- நரம்பு வலிக்குச் சிகிச்சை செய்வதற்கான மருந்து
- அழற்சியை (வீக்கத்தை) குறைப்பதற்கான அல்லது நிர்ப்பீடனத் தொகுதியை மெதுவாக்குவதற்கான இயக்க ஊக்கிகள்

பரிந்துரைப்பற்ற மருந்துகளை ஒரு பரிந்துரைப்பு இல்லாமல் ஒரு மருந்தகத்தில் அல்லது கடையில் வாங்கிக் கொள்ளலாம். பரிந்துரைப்பற்ற மருந்தெதையும் உட்கொள்ள முன்னர் அவை உமக்குப் பாதுகாப்பானவை என்பதை உறுதி செய்து கொள்ள உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவிடம் உரையாடுக.

பரிந்துரைப்பற்ற வலி மருந்தில் உள்ளடங்கக் கூடியன:

- அசட்டமினோபென் (Tylenol)[™]
- இப்புரோபென் (Advil[™] அல்லது Motrin[™])
- தசைத் தளர்த்திகள் (Robaxacet[™] போன்றவை), தேய்ப்பிகள் (Voltaren[™] போன்றவை)

ஒரு நேரதுசிப்படி எடுக்கப்படும் போதே வலி மருந்து பொதுவாக நன்றாகச் செயற்படுகிறது. வலி ஏற்படத் தொடங்கியதும் அதை நிறுத்தத் தொடங்குவதை விட வலியைத் தவிர்த்துக் கொள்வது எளியது. நீர் எல்லா நேரங்களிலும் முடிந்தளவு சௌகரியமாக இருப்பதை உறுதி செய்ய உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழு உம்முடன் சேர்ந்து செயற்படும். பின்னர் வலி மோசமடைந்தாற் பாவிக்கவென உமது வலி மருந்தைச் சேமித்துக் கொள்ள வேண்டாம்.

ஊடுருவிச் செல்லும் வலி என்பது உமது வழமையான வலி மருந்து உட்கொள்ளல்களுக்கு இடையே ஏற்படும் எத்தகைய வலியுமாகும். ஊடுருவிச் செல்லும் வலி திடீரென்றோ நீர் அதை எதிர்பார்க்காத வேளையிலோ ஏற்படலாம். ஊடுருவிச் செல்லும் வலியைக் கொண்டிருப்பது என்பது உமது புற்று நோய் மோசமடைகிறது என்றோ உமக்கு ஒரு புதிய பிரச்சினை உள்ளது என்றோ பொருளாகாது.

ஊடுருவிச் செல்லும் வலியைத் தவிர்க்க, நீர் வலியை உணராத போதிலும் கூட உமது வலி மருந்தைச் சரியான நேரத்துக்கு உட்கொள்க.

ஓப்பியொயிடு வலி மருந்துகளை உட்கொள்ளும் போது அறிய வேண்டிய முக்கிய விடயங்கள்

ஓப்பியொயிடு வலி மருந்துகள் மலச்சிக்கலை ஏற்படுத்துகின்றன. இம்மருந்துகளை உட்கொள்ளும் போது உமக்கு மலங்கழிப்பதில் உதவ உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழு உம்மை ஒரு அன்றாட மலமிளக்கியை உட்கொள்ளச் செய்யலாம்.

பழக்க அடிமையாதலையும் பழகிப்போதலையும் பற்றிய கவலைகள் சாதாரணமானவை.

ஓப்பியொயிடு மருந்துகளுக்கு அடிமையாதல் புற்று நோயுள்ள ஆட்களிடம் பொதுவானதல்ல, ஆயினும் ஓப்பியொயிடு பரிந்துரைக்கப்பட்டவாறு பயன்படுத்தப்பட்டாலும் அது நிகழலாம்.

பழகிப்போதல் என்பது பழக்க அடிமையாதலல்ல. பழகிப்போதல் என்பது உமது உடல் ஒரு மருந்தை வழமையாக உட்கொண்ட பின்னர் அதற்குப் பழகிப் போவதாகும். நீர் மருந்தை உட்கொள்வதை அதிக விரைவில் நிறுத்தி விட்டால் விரும்பத்தகாத நோயறிகுறிகள் ஏற்படலாம். உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழு உமக்கு வலி மருந்து உட்கொள்வதை மெதுவாக நிறுத்த ஒரு திட்டத்தை வகுத்துக் கொள்ள உதவலாம்.

வலி மருந்து உமது வலியைக் கட்டுப்படுத்துவதை நிறுத்தினால்.

பல காரணங்களுக்காக, சில வேளைகளில் உமது வலி மோசமடையலாம் அல்லது கட்டுப்படுத்தக் கடினமாகலாம். உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழு நீர் உட்கொள்ளும் வலி மருந்தின் அளவை அல்லது வகையை மாற்ற வேண்டி ஏற்படலாம்.

உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழு பின்வரும் நிலைகளில் உமக்கு உதவலாம்:

- உமக்கு உமது மருந்து வில்லைகளை உட்கொள்ள நினைவு கொள்வதில் சிக்கலுள்ளது
- உமது மருந்து வில்லைகளைச் சரியான நேரத்தில் உட்கொள்ள உமக்கு ஒரு நேரத்தியை அமைத்துக் கொள்ள உதவி தேவைப்படுகிறது
- ஒரு மருந்துத் தடவையைத் தவற விடுகிறீர்
- உமது வலி மருந்து செயற்பட வேண்டிய விதத்திற் செயற்படாதது போன்று உணர்கிறீர்
- உமது வலி மருந்தினாற் பக்க விளைவுகள் ஏற்பட்டுள்ளன

வலிக்காக கஞ்சா

புற்று நோயுள்ள பலர் நோயறிஞரிகளுக்கும் பக்க விளைவுகளுக்கும் சிகிச்சை செய்யக் கஞ்சாவின் வெவ்வேறு வடிவங்களைப் பயன்படுத்த முயல விரும்பலாம்.

கஞ்சா உமக்கு உமது வலியில் உதவலாமா என்பதைப் பற்றி உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவுடன் உரையாடுக.

வலியைக் குணமாக்க உடற்பயிற்சி செய்க அல்லது உமது உடலை அசைக்க

சிறிய, எளிய அசைவுகள் அல்லது உடற்பயிற்சிகள் உமது வலி தொடர்பில் உதவலாம். நீர் தெரிவு செய்யும் செயற்பாடுகள் உமக்குச் சரியானவை என்பதை உறுதி செய்ய உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவுடன் உரையாடுக.

நீர் முயலக்கூடியன:

- உமக்கேயான நீர்க் குவளையை அல்லது சிற்றுண்டியை எடுக்க எழுந்து கொள்ளல்
- படுத்திருப்பதற்குப் பதிலாக அமர்ந்திருத்தல்
- உமது வாகன வழியின் முனைக்கு அல்லது உமது மண்டப வழியில் முன்னும் பின்னும் நடத்தல்
- மெதுவாக நீட்சித்தல்

நீர் ஏற்கனவே ஊக்கமாக இருந்தால், உமது உடற்பயிற்சி வழமையை எவ்வாறு பாதுகாப்பாகத் தக்க வைத்துக் கொள்வது என்பதைப் பற்றி உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவிடம் உரையாடுக.

அவர்கள் பின்வருவோரில் ஒருவருடன் உரையாடுமாறும் ஆலோசனை வழங்கலாம்:

- இயன்முறைச் சிகிச்சையாளர்
- தொழின்முறைச் சிகிச்சையாளர்
- பதிவு செய்யப்பட்ட உடற்பிடிப்புச் சிகிச்சையாளர்

உடற்பயிற்சியைப் பற்றி மேலும் தகவல்களுக்கு, எமது உடற்பயிற்சி வழிகாட்டலும் இலக்கு அமைத்தலும் தாளைப் பார்க்க (cancercare.on.ca/symptoms).

உமது உள்ளத்தையும் உடலையும் கவனித்துக் கொள்க

உமது உள்ளம், உடல், உணர்வுகள் என்பன மிகவும் பின்னிப் பிணைந்தவை. வலியைச் சமாளித்துக் கொள்வது குழப்பமானதாகவும் மனவழுத்தம் தருவதாகவும் இருக்கலாம். இவ்வுணர்வுகள் உமது வலியை இன்னும் மோசமாக உணரச் செய்யலாம்.

நீர் இவ்வாறு செய்வது உமக்கு உதவலாம்:

- உமது வலி உம்மை எவ்வாறு உணரச் செய்கிறது என்பதைப் பற்றி உமக்கு நம்பிக்கையான ஒருவரிடம் உரையாடுக
- மேலதிக தகவல்களுக்காக உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவுடன் அல்லது ஆலோசகருடன் உரையாடுக
- உமது ஆன்மிக அல்லது சமயத் தலைவருடன் உரையாடுவது உமக்குச் செளகரியத்தை வழங்கும் ஒன்றாயின் அவ்வாறு செய்க
- உமது வலியை எவ்வாறு சமாளித்துக் கொள்வதென அறிய ஒரு விசேட சுய உதவி அல்லது வலிச் சுய சமாளிப்புக் குழுவிற்கு சேரிக். உமது சமூகத்திலுள்ள நிகழ்ச்சித் திட்டங்களைப் பற்றி உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவிடம் கேட்க

கீழுள்ள செயற்பாடுகள் உமக்கு ஓய்வு பெற அல்லது உமது உள்ளத்தை வலியை விட்டும் அப்புறம் வைத்துக் கொள்ள உதவலாம்:

- ஆழ்ந்த மூச்சுப் பயிற்சிகள் அல்லது தியானம்
- புதிர்கள், கைப்பணிகள், பொழுதுபோக்குகள் அல்லது தொலைக்காட்சி பார்த்தல் போன்ற நீர் களிப்படையும் செயற்பாடுகள்
- வெளிப்புறம் நடத்தல், தோட்ட வேலை, இயற்கையை அனுபவித்தல், வாசித்தல் அல்லது இசை கேட்டல்

உமது வலி உம்மைக் கவலையுற, தவிப்படைய அல்லது துயருறச் செய்கிறதாயின், அவ்வுணர்வுகளைப் பற்றி உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவுடன் உரையாடுக.

புற்று நோய்ச் சிகிச்சைகள்

கதிரியக்கச் சிகிச்சை வலியைக் கட்டுப்படுத்த, விசேடமாக தமது எலும்புகளுக்குப் பரவியுள்ள புற்று நோயைக் கொண்டோருக்கு உதவலாம். இரசாயனச் சிகிச்சைகளும் சிலருக்கு வலி தொடர்பில் உதவலாம்.

சூட்டை, அத்துடன் / அல்லது பணிக்கட்டியைப் பயன்படுத்துதல்

உடலில் சூட்டை, அத்துடன் / அல்லது பணிக்கட்டியைப் பயன்படுத்துதல் எளிய புற்று நோய் வலிக்கு உதவலாம். சூடு இறுகிய தசைகளைத் தளர்த்தலாம், பணிக்கட்டி ஒரு பகுதியை மரக்கச் செய்ய உதவலாம்.

நீர் கதிரியக்கச் சிகிச்சையை அல்லது இரசாயனச் சிகிச்சையைப் பெறுகிறீராயின் அல்லது நரம்புச் சேதத்தின் காரணமாக உமக்கு மரப்பு இருந்தால் சூடும் பணிக்கட்டியும் பாதுகாப்பற்றனவாக இருக்கலாம்.

நீர் அவற்றைச் செய்ய முயல முன்னர் உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவிடம் சரிபார்த்துக் கொள்க.

நிரப்புச் சிகிச்சைகள்

நிரப்புச் சிகிச்சைகள் என்பவை நீர் உமக்கு உமது வலியைச் சமாளிக்க உதவ உமது வழமையான புற்று நோய்ச் சிகிச்சைகளுடன் சேர்த்து முயன்று பார்க்கக்கூடிய சிகிச்சைகளாகும். நிரப்புச் சிகிச்சை எதையும் முயன்று பார்க்க முன்னர் அவை உமக்குப் பாதுகாப்பானவை என்பதை உறுதி செய்து கொள்ள உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவிடம் உரையாடுக.

நீர் இவற்றை முயலலாம்:

- உடற்பிடிப்புச் சிகிச்சை
- வாசனைச் சிகிச்சை
- இசைச் சிகிச்சை
- அனிச்சைச் செயலியல்
- அக்கியூபஞ்சர்
- தோலகவிடை மின் நரம்புத் தூண்டல் (TENS இயந்திரம்)
- றெய்கி
- அறிதுயிற் சிகிச்சை

இச்சிகிச்சைகளைப் பற்றி மேலும் தகவல்களுக்காக, cancer.ca இற்கனடாப் புற்று நோய்ச் சங்கத்தின் வலைத்தளத்துக்குச் செல்க.

வலியைப் பற்றி உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவுடன் உரையாடுதல்.

நீர் வலியில் இருக்கிறீரென உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவிடம் கூற அஞ்ச வேண்டாம்.

உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவிடம் உமது வலியை விபரிக்க உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவினால் உமக்குச் சிறப்பாக உணர உதவ முடிவதற்காக அவர்கள் உமது வலியைப் பற்றிய விபரங்களை அறிய வேண்டும்.

உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவிடம் உமது வலியை விபரிக்கப் பின்வரும் கேள்விகளுக்கான உமது பதில்களைப் பற்றி எண்ணுக:

- உமது வலி எது போல் உணரப்படுகிறது? அது எரிச்சலானது, வலித்துக் கொண்டிருப்பதா, குத்துவது போன்றதா, துளைப்பது போன்றதா அல்லது துடிப்பது போன்றதா?
- நீர் உமது வலி மிதமானது, நடுத்தரமானது அல்லது கடுமையானது என்று விபரிப்பீரா?
- உமது வலியைத் தணிக்கச் செய்வது எது? அதை மோசமாக்குவது எது?
- நீர் உமது மருந்தை உட்கொள்ளும் போது உமது வலி இல்லாமலாகிறதா அல்லது தணிகிறதா?
- உமது வலி உமது அன்றாடச் செயற்பாடுகளின் வழியிலும் உம்மைக் கவனித்துக் கொள்வதிலும் குறுக்கிடுகிறதா?
- உமது வலி உமக்கு மனவழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறதா?

உமது வலியின் தடத்தை வைத்திருக்க ஒரு வலி நாட்குறிப்பைப் பயன்படுத்துக

ஒரு வலி நாட்குறிப்பு என்பது உமது வலியைப் பற்றிய விபரங்களைப் பதிவதற்கான ஓரிடம் ஆகும். அது உமக்குக் காலப்போக்கில் உமது வலி எப்படி மாறுகிறது என்பதையும் அதை எது தணிக்கிறது எல்லது மோசமாக்குகிறது என்பதையும் பார்த்துக் கொள்ள உதவலாம்.

நீர் உமது வலியைப் பற்றிய தகவல்களை எழுதிக் கொள்ளப் பயன்படுத்தக் கூடிய ஒரு வலி நாட்குறிப்பின்* ஒரு மாதிரி வடிவம் இதோ.

நோயாளியின் கதை:

"ஒரு வலி நாட்குறிப்பை வைத்திருப்பது எனக்கும் எனது மருத்துவருக்கும் இடையிலான ஒரு சிறந்த தொடர்பாடற் கருவியாகும் எனக்குச் சிறப்பாக உணர உதவ எனது மருந்தை எவ்வாறு சரிக்கட்டுவது என்பதை நாம் ஒன்றிணைந்து விளங்கிக் கொள்ள முடியும்."

திகதி	நேரம்	0 முதல் 10 வரையான ஒரு அளவுகோலில் உமது வலியை அளவிடுக (0 என்றால் வலிஇல்லை, 10 என்றால் முடியுமான படுமோசமான வலி)	நீர் எங்கே வலியை உணர்கிறீர்?	வலி எது போல் உணரப்படுகிறது (உதாரணமாக, சிலிர்ப்பு உணர்வு)	நான் வலியை உணரத் தொடங்கிய போது நான் என்ன செய்து கொண்டிருந்தேன்?	உட்கொண்டிருந்தின் பெயரும் அளவும்	நான் முயன்றிருந்தல்லாத நுட்பங்கள் (உதாரணமாக, உடற்பயிற்சி, அக்கியூபஞ்சர்)	வலி எவ்வளவு நேரம் நீடித்தது?	குறிப்புகள்

* அமெரிக்கப் புற்று நோய்ச் சங்கத்திடமிருந்து கிடைக்கும் வலி நாட்குறிப்பு

முக்கிய குறிப்புகள்:

- நீர் வலியுடன் வாழ வேண்டியதில்லை. உமக்குச் செளகரியமாக வாழ உதவப் புற்று நோய் வலிக்குச் சிகிச்சை செய்யப்படலாம்.
- வலி மருந்து உட்கொள்வதும் அத்துடன் ஏனைய சிகிச்சைகளைச் செய்வதும் உமது வலிக்கு அதிசிறப்பாகச் சிகிச்சை செய்யும் சாத்தியமுள்ளது.
- வலியைப் பற்றி உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவுடன் அடிக்கடி உரையாடுக. நீர் உணரும் எம்மாற்றத்தைப் பற்றியும் அவர்களுக்குத் தெரிவிக்க.

வலியைப் பற்றி மேலும் தகவல்களைப் பெறக்கூடிய இடம்

மேலும் தகவல்களுக்கும் உதவிச் சேவைகளுக்கும் கீழ்வரும் வலைத்தளங்களுக்குச் செல்க.

வலைத்தளங்கள்:

- Ontario Health (Cancer Care Ontario):
cancercare.on.ca
- கனடாப் புற்று நோய்ச் சங்கம்:
cancer.ca Phone: 1-888-939-3333

உதவிச் சேவைகள்:

கனடாப் புற்று நோய்ச் சங்கச் சமுதாயச் சேவைகள் இடங்காணி:
cancer.ca/csl

கனடாப் புற்று நோய்ச் சங்கச் சகாவுக்கான உதவிச் சேவை:
cancer.ca/support

ஏனைய நோயறிகுறிகளைச் சமாளிப்பதைப் பற்றி மேலும் தகவல்களுக்காகச் செல்க: cancercare.on.ca/symptoms

குறிப்புகள்:

இவ்வழிகாட்டியிலுள்ள பரிந்துரைகள் பிரசுரிக்கப்பட்ட சான்றினதும் நிபுணர் கருத்தொருமிப்பினதும் அடிப்படையிலானவை.

அச்சிடும் வேளையில் அமெரிக்கப் புற்று நோய்ச் சங்கத்தின் வலி நாட்குறிப்பு காணப்பட்ட இடம்: cancer.org/acs/groups/cid/@nho/documents/webcontent/pain-diary.pdf

இந்நோயாளிக்கான வழிகாட்டி நோயாளிகளுக்கு வலியைப் பற்றிய தகவல்களை வழங்க Ontario Health (Cancer Care Ontario) இனால் உருவாக்கப்பட்டது. இது தகவல்களுக்காக மாத்திரம் பயன்படுத்தப்பட வேண்டியது, மருத்துவ ஆலோசனையைப் பிரதியிடுவதில்லை.

இவ்வழிகாட்டியில் வலியைச் சமாளிப்பதைப் பற்றிய எல்லாத் தகவல்களும் அடங்குவதில்லை. உம்மிடம் கேள்விகளோ கவலைகளோ இருந்தால் எப்போதும் உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவிடம் கேட்க.

இவ்வழிகாட்டியிலுள்ள தகவல்கள் Ontario Health (Cancer Care Ontario) இற்கும் உமக்குமிடையே ஒரு மருத்துவர்-நோயாளி உறவை ஏற்படுத்துவதில்லை.

Ontario Health (Cancer Care Ontario) எல்லா உரைகளும் சித்திர உருக்களும் உட்பட எல்லாப் பதிப்புரிமைகளையும் வணிகக் குறியையும் வழிகாட்டியிலுள்ள ஏனைய எல்லா உரிமைகளையும் தக்க வைத்துக் கொள்கிறது. Ontario Health (Cancer Care Ontario) இன் முற்சூட்டிய எழுத்துமூல அனுமதியின்றி, தனிப்பட்ட பயன்பாட்டுக்காகவன்றி இவ்வளத்திலுள்ள எப்பகுதியும் எவ்வடிவிலும் அல்லது எந்த மாதிரியாகவும் பயன்படுத்தப்படவோ மீளருவாக்கப்படவோ விநியோகிக்கப்படவோ பரப்பியனுப்பப்படவோ "ஒத்துருவாக்கப்படவோ" கூடாது.

ஏனைய நோயாளி வழிகாட்டிகளுக்காகச் செல்க:

cancercare.on.ca/symptoms

இத்தகவல்கள் ஓர் அணுகக் கூடிய வடிவில் தேவையா?

1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, info@ontariohealth.ca