

කටින ගන්නා මෝලීන් ගැන මගපෙන්වීමක්

තරමක වේදනාවේ සිට උග්‍ර වේදනාව සඳහා මෝලීන් භාවිතා කරනු ලැබේ. සමහර අවස්ථා වල මෝලීන් කැස්සට සහ හුස්ම ගැනීමේ අපහසුවට ප්‍රතිකාරයක් ලෙස භාවිතා කරනු ලැබේ.

මෝලීන් වෙළඳ නම් :

කෙටි ක්‍රියාකාරී
Ordine® liquid දියර
Sevredol® tablets පෙති
Anamorph® tablets පෙති

දිගු ක්‍රියාකාරී
MS Contin® tablets පෙති
MS Contin Suspension® දියර පැණි
Kapanol® capsules කරල්
MS Mono® capsules කරල්

කටින ගන්නා මෝලීන් පාවිච්චි කලයුත්තේ කෙසේද (බොහෝ බෙහෙවක් ගැටියට ගන්නා මෝලීන්)

- **කෙටි ක්‍රියාකාරී මෝලීන් (Ordine®, Sevredol®, Anamorph®)** අවශ්‍ය පරිදි ගත යුතු අතර එය මිනිත්තු 30කින් පමණ ක්‍රියාකාරීවීමට පටන් ගෙන සාමාන්‍යයෙන් පැය 4ක් දක්වා ක්‍රියාත්මකව පවතී.
- **දිගු ක්‍රියාකාරී මෝලීන්** දිගුකාලීන වේදනාව පාලනය කිරීම සඳහා නිර්දේශ ගනු ලැබේ. බොහෝමයක් දිගු ක්‍රියාකාරී මෝලීන් සෑම පැය 12කට වරක් ගනු ලැබේ. (**MS Contin®**)
ඔබේ උදේ වේල ඔබ උදෑසන අවදිවීමට ගත යුතු අතර රාත්‍රී වේල ඉන් පැය 12කට පසුව ගත යුතුය. පැය 24කට වරක් ගන්නා එක් දිගු ක්‍රියාකාරී මෝලීන් වර්ගයක්ද ඇත (**MS Mono®**).
Kapanol® පැය 12කට හෝ පැය 24කට වරක් ගත හැක.
MS Contin® පෙති මුළුමනින්ම ගිලිය යුතුය –**කුඩු කිරීමෙන් හෝ ගැටීමෙන් වලකින්න.**
දිගු ක්‍රියාකාරී මෝලීන් කරල් (**Kapanol®, MS Mono**) විවෘත කර එහි අන්තර්ගතය මෘදු ආහාර වලට ඉසීමට හෝ දියර සමග කලවම් කරගැනීමට පුලුවන.
MS Contin Suspension® දියර පැණිය වතුර සමග හොඳින් මිශ්‍රකර වහාම බීමට ගත යුතුය.
- බොහෝමයක් රෝගීන් සඳහා කෙටි ක්‍රියාකාරී මෝලීන් සමග දිගු ක්‍රියාකාරී මෝලීන් නියම කරනු ලැබේ.
දිගු ක්‍රියාකාරී මෝලීන් වේදනාව පාලනය කිරීමට ගනු ලබන අතර කෙටි ක්‍රියාකාරී මෝලීන් මේ අතර මතු වන වේදනාව (**breakthrough pain** එනම් දිගු ක්‍රියාකාරී මෝලීන් වේලවල් අතර මතු වෙන වේදනාව) සමනය කිරීමට ගනු ලැබේ.
සෑමවිටකම දිගු ක්‍රියාකාරී මෝලීන් නිතිපතා ගන්න, එ අතරේ අවශ්‍ය වුවහොත් කෙටි ක්‍රියාකාරී මෝලීන්ද ගන්න.
කෙටි ක්‍රියාකාරී මෝලීන් වේලක් ගත් පසු මිනිත්තු 30 සිට 60 දක්වා සිටිය යුතුය.. ඔබට ඉන් පසුවත් වේදනාව ඇත්නම් දෙවන වේලක් ගන්න.
- සමහර රෝගීන්ට දිගු ක්‍රියාකාරී මෝලීන් අවශ්‍ය නැති අතර ඔවුන් කෙටි ක්‍රියාකාරී මෝලීන් (**Ordine® Anamorph® Sevredol®**) පමණක් ගනිති, උදාහරණයක් ලෙස හුස්ම ගැනීමේ අපහසුවට උපකාරයක් පිණිස...
- ඔබට එක දවසකට කෙටි ක්‍රියාකාරී මෝලීන් අමතර වේල් 2කට හෝ 3කට වඩා අවශ්‍යවේ නම් එ ගැන ඔබේ වෛද්‍ය වෘත්තිකයාට (උදා: වෛද්‍යවරයා, සාත්තුසේවක, ඖෂධවේදියා) පවසන්න. සමහරවිට ඔබේ දිගු ක්‍රියාකාරී මෝලීන් මාත්‍රාව සමාලෝචනය කිරීමට අවශ්‍ය වනු ඇත.

- සමහරුන්ට ඇවිදීම හෝ නැම වැනි දේවල නිරතවීම වේදනා ගෙනදේ. ඔබට එය පාලනය කරගැනීමට වඩාත් උචිත උපදෙස් දීමට හැකි ඔබේ වෛද්‍ය වෘත්තිකයාට එ ගැන පවසන්න.
- ඔබට ඔබේ දිගු ක්‍රියාකාරී මෝලීන් වේල ගැනීමට අමතකවුවොත්, එ ගැන මතකව සැනින්ම එම අතපසුව වේල අරගන්න. වේලක් අතපසුවූ බව මතකවන විට ඊලඟ වේල ගැනීමට නියමිත වේලාව ආසන්නවී ඇත්නම් , අතපසුවූ වේල නොගෙන ඔබේ ඊලඟ වේල අරගන්න. වේල දෙකක් එකවර ගැනීමෙන් වලකින්න. ඔබට වේදනාව ඇත්නම් කෙටි ක්‍රියාකාරී මෝලීන් වේලක් ගැනීමට පුලුවන් බව මතක තබාගන්න.
- ඔබේ දිගු ක්‍රියාකාරී මෝලීන් වේල ඔබ වමනය කර පිටකලහොත්, ඔබට සතීපයක් දැනුනු වහාම එම මෝලීන් වේල නැවත අරගන්න. ඔබට මේ ගැන සැකයක් ඇත්නම් ඔබේ වෛද්‍ය වෘත්තිකයා අමතන්න.

මෝලීන් සහ ඇබ්බැහිවීම

- ඔබේ වේදනාව සඳහා නියමිත මාත්‍රාවට අනුව මෝලීන් පාවිච්චි කරන්නේ නම් ඔබ මෝලීන් වලට ඇබ්බැහි නොවනු ඇත. ඔබ වේදනාව සඳහා විකිරණ විකිත්සාව වැනි වෙනත් ප්‍රතිකාර ලබාගන්නේ නම් ඔබේ මෝලීන් මාත්‍රාව අඩුකර ගැනීමට පුලුවන් විය හැකිය. මෝලීන් පාවිච්චිය එකතෙහිම නතර නොකරන්න. එසේ නතර කළහොත් ඔබට අප්‍රසන්න ශීතය (chills), බඩේ වේදනාව හෝ පාවනය වැනි නිෂ්කර්ෂණ ලක්ෂණ (withdrawal symptoms) මතු වීමට ඉඩ ඇත.
- වේදනාව සඳහා අවශ්‍ය මෝලීන් ප්‍රමාණය රෝගියාගෙන් රෝගියාට වෙනස්වේ. බොහෝ විට රෝගීන් එකම මෝලීන් මාත්‍රාව දිගු කලක් පාවිච්චි කරති. තවත් සමහරුන්ට තම මෝලීන් මාත්‍රාව යෝග්‍ය පරිදි වෙනස් කරගැනීමට අවශ්‍යවේ. ඔබේ මෝලීන් මාත්‍රාව වැඩි කිරීමට අවශ්‍ය වුවහොත් ඔබේ රෝගියා නරක අතට හැරී ඇතැයි ඉන් අදහස් නොකෙරේ.

මෝලීන් වල පොදු අතුරු ඵල

- අඩු නිදි ගතිය/නිදිමත – ඔබ පළමු වරට මෝලීන් ගත්විට හෝ මාත්‍රාව වැඩිකලවිට මෙය සාමාන්‍යයෙන් සිදුවේ. ටික දවසකට පසු මේ තත්වය යහපත් බවට හැරෙනු ඇත.
- මලබද්ධය - මෙය ඉතා සුලබ අතුරු ඵලයක් වන නමුත් ඔබ වෛද්‍යවරයා විසින් නියම කරන ලද විරෝධයක් නිතිපතා පාවිච්චි කලහොත් මෙය වළකාගත හැක. බහුලව දියර පානය වැදගත්ය.
- ඔක්කාරය - ඔබ පළමු වරට මෝලීන් ගත්විට ඔබට ඔක්කාරය දැනුනොත්, ආහාර සමග මෝලීන් ගෙන බලන්න. ඔක්කාරය නවතින තෙක් දින කීපයක් ඔබට බෙහෙත් දීමට ඔබේ වෛද්‍යවරයාට සිදුවෙනු ඇත.

නිදිබෙහෙත් සහ ප්‍රතිවිෂාදක (anti-depressants), හෝ මද්‍යසාර මගින් මෝලීන් වල අතුරු ඵල වැඩිකරනු ලබයි. ඔබේ වෛද්‍ය වෘත්තිකයාගෙන් උපදෙස් ලබා ගන්න.

මෝලීන් සහ ඊය පැදවීම

මෝලීන් ඔබේ ඊය පැදවීමේ හැකියාව දුබල කිරීමට ඉඩ තිබේ. සාමාන්‍යයෙන් මෝලීන් මුලින්ම ගන්නාවිට සහ මාත්‍රාව වැඩි කරන විට ඊය පැදවීමෙන් වලකින්න. ඔබට සැකයක් ඇත්නම් ඔබේ වෛද්‍ය වෘත්තිකයාගෙන් තහවුරු කර ගන්න.

මෝලීන් ඉතා හොඳ වේදනා නාශකයක් වුවද එය සියලුම ආකාර වල වේදනාවන් සඳහා උපකාරී නොවේ. මෝලීන් මගින් ඔබේ වේදනාව පාලනය නොවේනම් හෝ එයින් අප්‍රසන්න අතුරු ඵල ගෙනදේ නම් ඔබට වෙනත් ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය වීමට ඉඩ ඇති අතර ඔබේ වෛද්‍යවරයාට මෙම වෙනත් ප්‍රතිකාර නියම කිරීමට පුලුවන.

මෙම පත්‍රිකාවේ අඩංගු තොරතුරු මගපෙන්වීමක් පමණක් වන අතර ඔබට මෝඬින් ගැන ප්‍රශ්න හෝ ගැටළු ඇත්නම් ඔබේ වෛද්‍ය වෘත්තිකයාගෙන් එ ගැන අසා දැනගැනීම වැදගත්ය.

*ප්‍රජා සහන සත්කාරයේදී ඖෂධවේදියාගේ භූමිකාව වර්ධනය කිරීම බහු ශිෂ්‍යයන් කණ්ඩායම් ව්‍යාපෘතියකි.
මෙය වික්ටෝරියානු සෞඛ්‍ය දෙපාර්තමේන්තුව විසින් ආරම්භකළ ව්‍යාපෘතියක් වන අතර ඊට අරමුදල සැපයීම ඔස්ට්‍රේලියානු රජයේ, සෞඛ්‍ය සහ වයස්ගත වීම පිළිබඳ දෙපාර්තමේන්තුවේ ජාතික සහන සත්කාර වැඩසටහන (National Palliative Care Program) යටතේ සිදුකෙරින.*