

Table of Contents

SR. No	Language	Page no.
1.	English	2
2.	Arabic	4
3.	Bengali	5
4.	Chinese	7
5.	French	8
6.	German	10
7.	Gujarati	12
8.	Hebrew	14
9.	Hindi	16
10.	Italian	17
11.	Kurdish	19
12.	Polish	21
13.	Portuguese	23
14.	Punjabi	25
15.	Russian	27
16.	somali	29
17.	Spanish	31
18.	Tamil	33
19.	Telugu	35
20.	Urdu	37



REPORT OF VMC PPG EVENT

Topic: OPIOIDS AND THEIR ALTERNATIVES

Time and place: 6.00 Thursday 13 June 2019 Group Room VMC

Dr Glyn Towleron, Consultant, Spinal and Pain Medicine, Chelsea & Westminster Hospital

Dr Ian Goodall, Clinical Lead for Chronic Pain, Chelsea & Westminster Hospital

Dr Towleron opened the meeting by reminding the audience that opioids have been used to relieve pain for thousands of years, from treating wounds in times of war to the easing of period pains. Opioid derivatives include laudanum, morphine, codeine, oxycodone and heroin. Sydenham's Laudanum, a compound of opium, sherry, wine and herbs, was popular in the 19th century –William Wilberforce and Florence Nightingale were well-known addicts. In 1729 the Chinese emperor criminalised the recreational use of opium, but to no avail. The British via the East India Company continued to export huge quantities of illicit opium to China, a trade that culminated in the opium wars. In the American Civil War of 1861–65 opium and morphine were commonly used to treat wounds. After the war the use of opioids in civil society rose to epidemic proportions, although their use continued to be unregulated. When the Harrison Narcotics Tax Act came finally into force in 1914 one person in 400 in the USA was an addict.

Opioids are still commonly used in pain management, but it has been shown that the drug can cause harm in some patients. Chronic pain is difficult to treat with medication. If we ask, "Did people get a better quality of life?" the answer is: some yes, some no. Opioids are not ideal but they are effective. Their efficacy should be considered as a compromise, and although opioids can be addictive the percentage is much less than for many other medicines. If opioids are abused there are adverse side-effects such as sleep disorders, immunosuppression, bowel obstruction, neurological issues and a subdued, dulled persona depression, lack of motivation and cognitive dysfunction.

There has been a huge increase in opioid analgesic prescribing with new formulations coming on to the market, but the analysis of their long-term effectiveness is complex. There has been an over-zealous reaction to prescribing, which should simply be a functional enabler. In some instances, placebos have proved to be as effective as the opioid in reducing pain. There is also a lack of awareness about alternative non-pharmacological treatments.

The UK and the USA show the same socio-economic pattern: the highest areas of prescribing opioids are in poor areas, yet mortality from prescribed drugs is higher than from illicit drugs. London has the lowest use of opioid prescriptions in the UK.

Pain is complex. It depends on a combination of physical, psychological and neurological factors. And pain management works differently for different people. There are very few conditions that we can cure, but pain can be alleviated, whether it is caused by stress and anxiety, or physical problems – movement disorders and spinal dysfunction. Fitness, wellbeing and general health are important. With arthritis of the knees and hands, the more active you are the more it helps and the less pain you feel. Some people have



over-sensitive nervous systems that over-amplify signals. Don't listen to your noisy body; don't live in fear of it. Take a holistic approach, treat the cause not the symptoms, try homeopathic medicines, music, meditation techniques and other distractions.

Note: VMC patients can get a referral to the Pain Management team at Chelsea & Westminster Hospital via their GP.



Arabic Translation:

VMC PPG تقرير فعالية

الموضوع: المواد الأفيونية وبدائلها

VMC الزمان والمكان: الساعة 6:00، الخميس 13 يونيو 2019، قاعة المجموعات

الدكتور جلين تاولرتون، استشاري طب العمود الفقري والألم، مستشفى تشيلسي وويستمنستر

الدكتور إيان جودال، رئيس قسم الألم المزمن، مستشفى تشيلسي وويستمنستر

افتتح الدكتور تاولرتون الاجتماع بتذكير الحضور بأن المواد الأفيونية استُخدمت لتخفيف الألم لآلاف السنين، بدءًا من علاج الجروح في أوقات الحرب ووصولًا إلى تخفيف آلام الدورة الشهرية. تشمل مشتقات المواد الأفيونية الأفيون والمورفين والكودايين والأوكسيكودون والهيريون. كان الأفيون، الذي ابتكره سيدنهام، مركبًا من الأفيون والشيري والنيبيذ والأعشاب، شائعًا في القرن التاسع عشر - وكان ويليام ويلبرفورس وفلورنس نايتنجيل من مدمنيه المعروفين. في عام 1729، جرّم الإمبراطور الصيني الاستخدام الترفيهي للأفيون، ولكن دون جدوى. واصل البريطانيون، عبر شركة الهند الشرقية، تصدير كميات هائلة من الأفيون غير المشروع إلى الصين، وهي تجارة بلغت ذروتها في حروب الأفيون. خلال الحرب الأهلية الأمريكية (1861-1865)، استُخدم الأفيون والمورفين على نطاق واسع لعلاج الجروح. بعد الحرب، ارتفع استخدام المواد الأفيونية في المجتمع المدني إلى مستويات وبائية، على الرغم من استمرار عدم تنظيم استخدامها. عندما دخل قانون هاريسون لضريبة المخدرات حيز التنفيذ عام 1914، كان شخص واحد من كل 400 شخص في الولايات المتحدة مدمنًا.

لا تزال المواد الأفيونية تُستخدم على نطاق واسع في تسكين الألم، ولكن ثبت أن هذا الدواء قد يُسبب ضررًا لبعض المرضى. يصعب علاج الألم المزمن بالأدوية. إذا سألنا: "هل تحسنت نوعية حياة الناس؟"، فالإجابة: البعض نعم، والبعض لا. المواد الأفيونية ليست مثالية، لكنها فعالة. ينبغي اعتبار فعاليتها حلاً وسطًا، ورغم أن المواد الأفيونية قد تُسبب الإدمان، إلا أن نسبتها أقل بكثير من العديد من الأدوية الأخرى.

في حال إساءة استخدام المواد الأفيونية، تحدث آثار جانبية ضارة مثل اضطرابات النوم، وكبت المناعة، وانسداد الأمعاء، ومشاكل عصبية، وشخصية مُرهقة ومُبلدة - الاكتئاب، ونقص الدافع، والخلل الإدراكي.

شهدت وصفات مسكنات الألم الأفيونية زيادة هائلة مع طرح تركيبات جديدة في السوق، إلا أن تحليل فعاليتها على المدى الطويل أمر معقد. فقد كان هناك رد فعل مبالغ فيه تجاه وصفها، والذي كان ينبغي أن يكون مجرد مُمكن وظيفي. في بعض الحالات، أثبتت الأدوية الوهمية فعاليتها في تخفيف الألم تمامًا مثل المواد الأفيونية. كما أن هناك نقصًا في الوعي بالعلاجات البديلة غير الدوائية.

تُظهر المملكة المتحدة والولايات المتحدة الأمريكية نفس النمط الاجتماعي والاقتصادي: حيث تقع أعلى مناطق وصف المواد الأفيونية في المناطق الفقيرة، ومع ذلك، فإن معدل الوفيات الناجمة عن الأدوية الموصوفة أعلى من معدل الوفيات الناجمة عن المخدرات غير المشروعة. لندن لديها أقل استخدام لوصفات المواد الأفيونية في المملكة المتحدة.

الألم معقد، ويعتمد على مجموعة من العوامل الجسدية والنفسية والعصبية. وتختلف فعالية إدارة الألم باختلاف الأشخاص. هناك حالات قليلة جدًا يمكن علاجها، ولكن يمكن تخفيف الألم، سواء كان ناتجًا عن التوتر والقلق، أو مشاكل جسدية - اضطرابات الحركة وخلل في العمود الفقري.

اللياقة البدنية والرفاهية والصحة العامة أمور مهمة. مع التهاب مفاصل الركبتين واليدين، كلما زاد نشاطك، كان ذلك مفيدًا أكثر وقل شعورك بالألم. يعاني بعض الأشخاص من حساسية مفرطة في الجهاز العصبي تُضخم الإشارات بشكل مفرط. لا تستمع إلى صوت جسدك الصاخب؛ لا تعش في خوف منه. اتبع نهجًا شموليًا، عالج السبب لا الأعراض، وجرّب الأدوية المثلية، والموسيقى، وتقنيات الحصول على إحالة إلى فريق إدارة الألم في مستشفى تشيلسي VMC التأمل، وغيرها من وسائل التنشيط. ملاحظة: يمكن لمرضى ووستمنستر من خلال طبيبيهم العام.



Bengali Translation:

ভিএমসি পিপিজি ইভেন্টের প্রতিবেদন

বিষয়: ওপিওয়েড এবং তাদের বিকল্প

সময় এবং স্থান: 6.00 বৃহস্পতিবার 13 জুন 2019 গ্রুপ রুম ভিএমসি

ডাঃ গ্লিন টাওয়ারটন, কনসালটেন্ট, স্পাইনাল অ্যান্ড পেইন মেডিসিন, চেলসি এবং ওয়েস্টমিনস্টার হাসপাতাল

ডাঃ ইয়ান গুডঅল, দীর্ঘস্থায়ী ব্যথার ক্লিনিক্যাল লিড, চেলসি এবং ওয়েস্টমিনস্টার হাসপাতাল

ডাঃ টাওয়ারটন শ্রোতাদের মনে করিয়ে দিয়ে সভার সূচনা করেন যে ওপিওয়েডগুলি হাজার হাজার বছর ধরে ব্যথা উপশম করতে ব্যবহৃত হয়ে আসছে, যুদ্ধের সময় ক্ষত নিরাময় থেকে শুরু করে মাসিকের ব্যথা কমাতে। ওপিওয়েড ডেরিভেটিভগুলির মধ্যে রয়েছে লাউডানাম, মরফিন, কোডিন, অক্সিকোডোন এবং হেরোইন। সিডেনহ্যামের লাউডানাম, আফিম, শেরি, ওয়াইন এবং ভেষজের মিশ্রণ, 19 শতকে জনপ্রিয় ছিল - উইলিয়াম উইলবারফোর্স এবং ফ্লোরেন্স নাইটিঙ্গেল সুপরিচিত আসক্ত ছিলেন। ১৭২৯ সালে চীনা সম্রাট আফিমের বিনোদনমূলক ব্যবহারকে অপরাধ হিসেবে ঘোষণা করেন, কিন্তু তা সফল হয়নি। ইস্ট ইন্ডিয়া কোম্পানির মাধ্যমে ব্রিটিশরা চীনে বিপুল পরিমাণে অবৈধ আফিম রপ্তানি অব্যাহত রাখে, যা আফিম যুদ্ধে পরিণত হয়। ১৮৬১-৬৫ সালের আমেরিকান গৃহযুদ্ধে আফিম এবং মরফিন সাধারণত ক্ষতের চিকিৎসার জন্য ব্যবহৃত হত। যুদ্ধের পরে নাগরিক সমাজে আফিমের ব্যবহার মহামারী আকার ধারণ করে, যদিও তাদের ব্যবহার অনিয়ন্ত্রিত ছিল। ১৯১৪ সালে যখন হ্যারিসন নারকোটিক্স ট্যাক্স আইন কার্যকর হয় তখন মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে প্রতি ৪০০ জনে একজন আসক্ত ছিলেন।

ওপিওড এখনও ব্যথা ব্যবস্থাপনায় সাধারণত ব্যবহৃত হয়, তবে এটি দেখানো হয়েছে যে কিছু রোগীর ক্ষেত্রে ওষুধটি ক্ষতি করতে পারে। দীর্ঘস্থায়ী ব্যথার চিকিৎসা ওষুধ দিয়ে করা কঠিন। যদি আমরা জিজ্ঞাসা করি, "মানুষ কি উন্নত জীবনযাত্রা পেয়েছে?" উত্তর হল: কিছু হ্যাঁ, কিছু না। ওপিওডগুলি আদর্শ নয় তবে তারা কার্যকর। তাদের কার্যকারিতাকে আপস হিসেবে বিবেচনা করা উচিত, এবং যদিও ওপিওয়েড আসক্তিকর হতে পারে, তবে অন্যান্য অনেক ওষুধের তুলনায় এর শতাংশ অনেক কম।

যদি ওপিওয়েডের অপব্যবহার করা হয় তবে ঘুমের ব্যাধি, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা হ্রাস, অল্পের বাধা, স্নায়বিক সমস্যা এবং একটি নিস্তেজ, নিস্তেজ ব্যক্তিত্ব - বিষণ্ণতা, প্রেরণার অভাব এবং জ্ঞানীয় কর্মহীনতার মতো প্রতিকূল পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা যায়।

নতুন ফর্মুলেশন বাজারে আসার সাথে সাথে ওপিওয়েড ব্যথানাশক ওষুধ নির্ধারণের সংখ্যা ব্যাপকভাবে বৃদ্ধি পেয়েছে, তবে তাদের দীর্ঘমেয়াদী কার্যকারিতা বিশ্লেষণ জটিল। প্রেসক্রিপশনের প্রতি একটি অতি-উৎসাহী প্রতিক্রিয়া দেখা গেছে, যা কেবল একটি কার্যকরী সক্রিয়কারী হওয়া উচিত। কিছু ক্ষেত্রে, প্লেসিবো ব্যথা কমাতে ওপিওয়েডের মতোই কার্যকর প্রমাণিত হয়েছে। বিকল্প অ-ফার্মাকোলজিক্যাল চিকিৎসা সম্পর্কে সচেতনতার অভাবও রয়েছে।

যুক্তরাজ্যের বিজ্ঞাপন মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে একই আর্থ-সামাজিক প্যাটার্ন দেখায়: ওপিওয়েডের সর্বোচ্চ ক্ষেত্রগুলি দরিদ্র অঞ্চলে, তবুও নির্ধারিত ওষুধ থেকে মৃত্যুহার অবৈধ ওষুধের তুলনায় বেশি।

যুক্তরাজ্যের মধ্যে লন্ডনে ওপিওয়েড প্রেসক্রিপশনের ব্যবহার সবচেয়ে কম।

ব্যথা জটিল। এটি শারীরিক, মানসিক এবং

স্নায়বিক কারণগুলির সংমিশ্রণের উপর নির্ভর করে। এবং ব্যথা ব্যবস্থাপনা বিভিন্ন মানুষের জন্য ভিন্নভাবে কাজ করে।

খুব কম রোগ আছে যা আমরা নিরাময় করতে পারি, তবে ব্যথা উপশম করা সম্ভব, তা সে চাপ এবং উদ্বেগের কারণে হোক, অথবা শারীরিক সমস্যা - চলাচলের ব্যাধি এবং মেরুদণ্ডের কর্মহীনতার কারণে হোক।



ফিটনেস, সুস্থতা এবং সাধারণ স্বাস্থ্য গুরুত্বপূর্ণ। হাঁটু এবং হাতের আর্থ্রাইটিসের ক্ষেত্রে, আপনি যত বেশি সক্রিয় থাকবেন তত বেশি এটি সাহায্য করবে এবং আপনি তত কম ব্যথা অনুভব করবেন। কিছু লোকের অতি-সংবেদনশীল স্নায়ুতন্ত্র থাকে যা সংকেতগুলিকে অতিরিক্ত বাড়িয়ে তোলে। আপনার কোলাহলপূর্ণ শরীরের কথা শুনবেন না;

এর ভয়ে বাঁচবেন না। একটি সামগ্রিক পদ্ধতি গ্রহণ করুন, লক্ষণগুলির পরিবর্তে কারণের চিকিৎসা করুন,

হোমিওপ্যাথিক ঔষুধ, সঙ্গীত, ধ্যান কৌশল এবং অন্যান্য বিভ্রান্তি চেষ্টা করুন।

দ্রষ্টব্য: ভিএমসি রোগীরা তাদের জিপির মাধ্যমে চলসি এবং

ওয়েস্টমিনস্টার হাসপাতালের ব্যথা ব্যবস্থাপনা দলের কাছে রেফারেল পেতে পারেন।



Chinese Translation:

VMC PPG 活动报告

主题：阿片类药物及其替代品

时间和地点：2019年6月13日星期四 6:00 VMC 小组会议室

Glyn Towleron 博士，脊椎和疼痛医学顾问，切尔西和威斯敏斯特医院

Ian Goodall 博士，切尔西和威斯敏斯特医院慢性疼痛临床负责人

Towleron 博士在会议开始时提醒听众，阿片类药物已用于缓解疼痛数千年，从战争时期治疗伤口到缓解经期疼痛。阿片类衍生物包括鸦片酊、吗啡、可待因、羟考酮和海洛因。

Sydenham 的鸦片酊是一种由鸦片、雪利酒、葡萄酒和草药制成的化合物，在 19 世纪很受欢迎——威廉·威尔伯福斯和弗洛伦斯·南丁格尔是众所周知的瘾君子。1729 年，中国皇帝将鸦片的消遣性使用定为犯罪，但无济于事。英国通过东印度公司继续向中国出口大量非法鸦片，这种贸易最终导致了鸦片战争。在 1861-65 年的美国内战中，鸦片和吗啡被广泛用于治疗伤口。战后，民间社会对阿片类药物的使用达到了流行病的程度，尽管它们的使用仍然不受管制。当《哈里森麻醉品税法》于 1914 年最终生效时，美国每 400 人中就有 1 人是瘾君子。

阿片类药物仍然常用于疼痛管理，但事实证明，这种药物会对某些患者造成伤害。慢性疼痛很难用药物治疗。如果我们问：“人们的生活质量提高了吗？”答案是：有些人是，有些人不是。阿片类药物不是理想的选择，但它们是有效的。它们的功效应被视为一种折衷，尽管阿片类药物可能会让人上瘾，但其比例远低于许多其他药物。

如果滥用阿片类药物，会产生不良副作用，如睡眠障碍、免疫抑制、肠梗阻、神经系统问题以及人格低落、迟钝——抑郁、缺乏动力和认知功能障碍。

随着新配方的上市，阿片类止痛药的处方量大幅增加，但对其长期有效性的分析却很复杂。人们对处方反应过度，而处方应该只是一种功能性促进剂。在某些情况下，安慰剂已被证明在减轻疼痛方面与阿片类药物一样有效。人们对替代性非药物治疗也缺乏认识。英国和美国显示出相同的社会经济模式：处方阿片类药物最多的地区是贫困地区，但处方药导致的死亡率高于非法药物。伦敦是英国阿片类药物处方使用率最低的城市。疼痛很复杂。它取决于身体、心理和神经因素的结合。疼痛管理对不同的人有不同的作用。我们能治愈的疾病很少，但疼痛是可以缓解的，无论是由压力和焦虑引起的，还是由身体问题引起的——运动障碍和脊柱功能障碍。健身、幸福和整体健康很重要。对于膝盖和手部关节炎，你越活跃，治疗效果就越好，疼痛感就越少。有些人的神经系统过于敏感，会过度放大信号。不要听你吵闹的身体；不要生活在对它的恐惧中。采取整体方法，治疗病因而不是症状，尝试顺势疗法药物、音乐、冥想技巧和其他分散注意力的方法。注意：VMC 患者可以通过其全科医生转诊至切尔西和威斯敏斯特医院的疼痛管理团队。



French Translation:

COMPTE RENDU DE L'ÉVÉNEMENT PPG DU VMC

Thème : LES OPIOÏDES ET LEURS ALTERNATIVES

Heure et lieu : Jeudi 13 juin 2019, 18 h, Salle de groupe du VMC

Dr Glyn Towlerton, Consultant, Médecine de la colonne vertébrale et de la douleur, Hôpital Chelsea & Westminster

Dr Ian Goodall, Responsable clinique de la douleur chronique, Hôpital Chelsea & Westminster

Le Dr Towlerton a ouvert la réunion en rappelant que les opioïdes sont utilisés pour soulager la douleur depuis des millénaires, du traitement des blessures en temps de guerre au soulagement des douleurs menstruelles. Les dérivés des opioïdes comprennent le laudanum, la morphine, la codéine, l'oxycodone et l'héroïne. Le laudanum de Sydenham, un composé d'opium, de xérès, de vin et de plantes, était populaire au XIXe siècle ; William Wilberforce et Florence Nightingale étaient des toxicomanes bien connus. En 1729, l'empereur de Chine criminalisa l'usage récréatif de l'opium, mais en vain. Les Britanniques, par l'intermédiaire de la Compagnie des Indes orientales, continuèrent d'exporter d'énormes quantités d'opium illicite vers la Chine, un commerce qui culmina avec les guerres de l'opium. Pendant la guerre de Sécession américaine de 1861 à 1865, l'opium et la morphine étaient couramment utilisés pour soigner les blessures. Après la guerre, l'usage d'opioïdes dans la société civile atteignit des proportions épidémiques, bien que leur usage restât non réglementé. Lorsque la loi Harrison sur la taxation des stupéfiants entra enfin en vigueur en 1914, une personne sur 400 aux États-Unis était toxicomane. Les opioïdes sont encore couramment utilisés pour soulager la douleur, mais il a été démontré que cette drogue pouvait être nocive chez certains patients. La douleur chronique est difficile à traiter par des médicaments. Si l'on se demande si les gens ont amélioré leur qualité de vie, la réponse est : certains oui, d'autres non. Les opioïdes ne sont pas idéaux, mais ils sont efficaces. Leur efficacité doit être considérée comme un compromis, et bien que les opioïdes puissent entraîner une dépendance, leur pourcentage est bien inférieur à celui de nombreux autres médicaments.

L'abus d'opioïdes entraîne des effets secondaires indésirables tels que troubles du sommeil, immunosuppression, occlusion intestinale, problèmes neurologiques et une personnalité affaiblie et terne : dépression, manque de motivation et troubles cognitifs.

On a constaté une forte augmentation de la prescription d'analgésiques opioïdes avec l'arrivée de nouvelles formulations sur le marché, mais l'analyse de leur efficacité à long terme est complexe. On observe une réaction excessive à la prescription, qui devrait simplement être un facilitateur fonctionnel. Dans certains cas, les placebos se sont avérés aussi efficaces que les opioïdes pour réduire la douleur. On constate également un manque de sensibilisation aux traitements alternatifs non pharmacologiques.

Le Royaume-Uni et les États-Unis présentent le même schéma socio-économique : les zones où la prescription d'opioïdes est la plus élevée se situent dans les quartiers pauvres, et pourtant la mortalité due aux médicaments prescrits est plus élevée que celle due aux drogues illicites. Londres est la ville où la prescription d'opioïdes est la plus faible du Royaume-Uni.



La douleur est complexe. Elle dépend d'une combinaison de facteurs physiques, psychologiques et neurologiques. La gestion de la douleur est différente selon les personnes. Il existe très peu de maladies guérissables, mais la douleur peut être soulagée, qu'elle soit causée par le stress et l'anxiété, ou par des problèmes physiques comme les troubles du mouvement et les dysfonctionnements de la colonne vertébrale.

La forme physique, le bien-être et la santé générale sont importants. En cas d'arthrite des genoux et des mains, plus vous êtes actif, plus cela soulage et moins vous ressentez de douleur. Certaines personnes ont un système nerveux hypersensible qui suramplifie les signaux. N'écoutez pas votre corps bruyant ;

ne vivez pas dans la peur. Adoptez une approche holistique, traitez la cause et non les symptômes, essayez les médicaments homéopathiques, la musique, les techniques de méditation et autres distractions.

Remarque : les patients atteints de VMC peuvent être orientés vers l'équipe de gestion de la douleur de l'hôpital Chelsea & Westminster par l'intermédiaire de leur médecin généraliste.



German Translation:

BERICHT ÜBER DIE VMC PPG-VERANSTALTUNG

Thema: OPIOIDE UND IHRE ALTERNATIVEN

Zeit und Ort: Donnerstag, 13. Juni 2019, 18:00 Uhr, Gruppenraum VMC

Dr. Glyn Towleron, Facharzt für Wirbelsäulen- und Schmerzmedizin, Chelsea & Westminster Hospital

Dr. Ian Goodall, Klinischer Leiter für chronische Schmerzen, Chelsea & Westminster Hospital

Dr. Towleron eröffnete die Veranstaltung mit der Erinnerung, dass Opioide seit Jahrtausenden zur Schmerzlinderung eingesetzt werden, von der Wundbehandlung in Kriegszeiten bis hin zur Linderung von Regelschmerzen. Zu den Opioidderivaten gehören Laudanum, Morphin, Codein, Oxycodon und Heroin. Sydenhams Laudanum, eine Mischung aus Opium, Sherry, Wein und Kräutern, war im 19. Jahrhundert beliebt – William Wilberforce und Florence Nightingale waren bekannte Süchtige. 1729 kriminalisierte der chinesische Kaiser den Freizeitkonsum von Opium, jedoch ohne Erfolg. Die Briten exportierten über die East India Company weiterhin große Mengen illegalen Opiums nach China, ein Handel, der in den Opiumkriegen gipfelte. Im amerikanischen Bürgerkrieg von 1861–1865 wurden Opium und Morphin häufig zur Wundbehandlung eingesetzt. Nach dem Krieg nahm der Opioidkonsum in der Zivilgesellschaft epidemische Ausmaße an, obwohl ihr Konsum weiterhin unreguliert blieb. Als der Harrison Narcotics Tax Act 1914 endgültig in Kraft trat, war in den USA jeder 400. Mensch süchtig. Opioide werden nach wie vor häufig zur Schmerzbehandlung eingesetzt, es hat sich jedoch gezeigt, dass das Medikament bei manchen Patienten schädlich sein kann. Chronische Schmerzen sind medikamentös schwer zu behandeln. Wenn wir fragen: „Hat sich die Lebensqualität der Menschen verbessert?“, lautet die Antwort: Manche ja, manche nein. Opioide sind nicht ideal, aber sie sind wirksam. Ihre Wirksamkeit sollte als Kompromiss betrachtet werden. Obwohl Opioide abhängig machen können, ist der Prozentsatz deutlich geringer als bei vielen anderen Medikamenten. Bei Missbrauch von Opioiden treten Nebenwirkungen wie Schlafstörungen, Immunsuppression, Darmverschluss, neurologische Probleme und ein depressives, trübes Erscheinungsbild auf – Depressionen, Motivationslosigkeit und kognitive Dysfunktion. Die Verschreibung von Opioid-Analgetika hat mit der Markteinführung neuer Formulierungen stark zugenommen. Die Analyse ihrer langfristigen Wirksamkeit ist jedoch komplex. Es gab eine übereifrige Reaktion auf die Verschreibung, die eigentlich nur ein funktionaler Wegbereiter sein sollte. In einigen Fällen erwiesen sich Placebos als ebenso wirksam wie Opioide bei der Schmerzlinderung. Es fehlt auch an Bewusstsein für alternative nicht-pharmakologische Behandlungen. In Großbritannien und den USA zeigt sich das gleiche sozioökonomische Muster: Die meisten Opioide werden in armen Gegenden verschrieben, dennoch ist die Sterblichkeit durch verschreibungspflichtige Medikamente höher als durch illegale Drogen. London hat die niedrigste Opioid-Verschreibungsrate in Großbritannien.

Schmerzen sind komplex. Sie hängen von einer Kombination aus physischen, psychischen und neurologischen Faktoren ab. Schmerzbehandlung funktioniert bei jedem Menschen anders. Es gibt nur wenige Krankheiten, die wir heilen können, aber Schmerzen lassen sich



lindern, egal ob sie durch Stress und Angst oder körperliche Probleme wie Bewegungsstörungen und Wirbelsäulenfunktionsstörungen verursacht werden. Fitness, Wohlbefinden und allgemeine Gesundheit sind wichtig. Bei Arthritis in Knie und Händen hilft mehr Bewegung und die Schmerzen werden gelindert. Manche Menschen haben ein überempfindliches Nervensystem, das Signale überverstärkt. Hören Sie nicht auf Ihren Körper; haben Sie keine Angst davor. Verfolgen Sie einen ganzheitlichen Ansatz, behandeln Sie die Ursache, nicht die Symptome, und versuchen Sie es mit homöopathischen Mitteln, Musik, Meditationstechniken und anderen Ablenkungen. Hinweis: VMC-Patienten können über ihren Hausarzt eine Überweisung an das Schmerzmanagement-Team des Chelsea & Westminster Hospital erhalten.



Gujarati Translation:

VMC PPG ઇવેન્ટનો અહેવાલ

વિષય: ઓપીઓઇડ્સ અને તેમના વિકલ્પો

સમય અને સ્થળ: 6.00 ગુરુવાર 13 જૂન 2019 ગ્રુપ રૂમ VMC

ડૉ. ગિલન ટોલરટન, કન્સલ્ટન્ટ, સ્પાઇનલ અને પેઇન મેડિસિન, ચેલ્સિયા અને વેસ્ટમિન્સ્ટર હોસ્પિટલ

ડૉ. ઇયાન ગુડોલ, કોનિક પેઇન માટે ક્લિનિકલ લીડ, ચેલ્સિયા અને વેસ્ટમિન્સ્ટર હોસ્પિટલ

ડૉ. ટોલરટને પ્રેક્ષકોને યાદ અપાવીને મીટિંગની શરૂઆત કરી કે ઓપીઓઇડ્સનો ઉપયોગ હજારો વર્ષોથી પીડાને દૂર કરવા માટે કરવામાં આવે છે, યુદ્ધના સમયમાં ધાની સારવારથી લઈને માસિક સ્રાવના દુખાવાને ઘટાડવા સુધી. ઓપીઓઇડ ડેરિવેટિવ્સમાં લૌડાનમ, મોર્ફિન, કોડીન, ઓક્સીકોડીન અને હેરોઇનનો સમાવેશ થાય છે. સિડેનહામનું લૌડાનમ, અફીણ, શેરી, વાઇન અને જડીબુટ્ટીઓનું સંયોજન, 19મી સદીમાં લોકપ્રિય હતું - વિવિધ વલ્વરફોર્સ અને ફ્લોરેન્સ નાઇટિંગેલ જાણીતા વ્યસની હતા. 192૯ માં ચીની સમ્રાટે અફીણના મનોરંજક ઉપયોગને ગુનાહિત બનાવ્યો, પરંતુ તેનો કોઈ ફાયદો થયો નહીં. ઈસ્ટ ઇન્ડિયા કંપની દ્વારા બ્રિટીશ લોકોએ ચીનમાં ગેરકાયદેસર અફીણની મોટી માત્રામાં નિકાસ કરવાનું યાલુ રાખ્યું, જે વેપાર અફીણ યુદ્ધોમાં પરિણમ્યો. 1૮૬૧-૬૫ ના અમેરિકન ગૃહયુદ્ધમાં અફીણ અને મોર્ફિનનો ઉપયોગ સામાન્ય રીતે ધાવની સારવાર માટે થતો હતો. યુદ્ધ પછી નાગરિક સમાજમાં ઓપીઓઇડ્સનો ઉપયોગ રોગચાળાના પ્રમાણમાં વધ્યો, જોકે તેનો ઉપયોગ અનિયંત્રિત રહ્યો. 1૯૧૪ માં જ્યારે હેરિસન નાર્કોટિક્સ ટેક્સ એક્ટ આખરે અમલમાં આવ્યો ત્યારે યુએસએમાં ૪૦૦ માંથી એક વ્યક્તિ વ્યસની હતો.

ઓપીઓઇડ્સનો ઉપયોગ હજુ પણ પીડા વ્યવસ્થાપનમાં સામાન્ય રીતે થાય છે, પરંતુ એવું દર્શાવવામાં આવ્યું છે કે આ દવા કેટલાક દર્દીઓમાં નુકસાન પહોંચાડી શકે છે. કોનિક પીડાની દવાથી સારવાર કરવી મુશ્કેલ છે. જો આપણે પૂછીએ, "શું લોકોને જીવનની ગુણવત્તા સારી મળી?" તો જવાબ છે: કેટલાક હા, કેટલાક ના. ઓપીઓઇડ્સ આદર્શ નથી પણ તે અસરકારક છે. તેમની અસરકારકતાને સમાધાન તરીકે ગણવી જોઈએ, અને

જોકે ઓપીઓઇડ્સ વ્યસનકારક હોઈ શકે છે, તેમ છતાં ટકાવારી ઘણી અન્ય દવાઓ કરતાં ઘણી ઓછી છે. જો ઓપીઓઇડ્સનો દુરુપયોગ કરવામાં આવે છે તો ઊંઘની વિકૃતિઓ, રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં ઘટાડો, આંતરડામાં અવરોધ, ન્યુરોલોજીકલ સમસ્યાઓ અને શાંત, નીરસ વ્યક્તિત્વ - ડિપ્રેશન, પ્રેરણાનો અભાવ અને જ્ઞાનાત્મક તકલીફ જેવી પ્રતિકૂળ આડઅસરો થાય છે.

નવા ફોર્મ્યુલેશન્સ બજારમાં આવતા ઓપીઓઇડ એનાલજેસિક પ્રિસ્ક્રિપ્શનમાં મોટો વધારો થયો છે, પરંતુ તેમની લાંબા ગાળાની અસરકારકતાનું વિશ્લેષણ જટિલ છે. પ્રિસ્ક્રિપ્શન પ્રત્યે અતિશય ઉત્સાહી પ્રતિક્રિયા જોવા મળી છે, જે ફક્ત કાર્યાત્મક

સક્ષમ હોવી જોઈએ. કેટલાક કિસ્સાઓમાં, ખેસબો પીડા ઘટાડવામાં ઓપીઓઇડ જેટલી અસરકારક સાબિત થયા છે. વૈકલ્પિક બિન-ઓપીઓઇડ સારવારો વિશે જાગૃતિનો અભાવ પણ છે.

યુકે જાહેરાત યુએસએ સમાન સામાજિક-આર્થિક પેટર્ન દર્શાવે છે: ઓપીઓઇડ્સ

પ્રિસ્ક્રિપ્શનના સૌથી વધુ ક્ષેત્રો ગરીબ વિસ્તારોમાં છે, છતાં પ્રિસ્ક્રિપ્શન દવાઓથી મૃત્યુદર

ગેરકાયદેસર દવાઓ કરતાં વધુ છે. લંડનમાં યુકેમાં ઓપીઓઇડ પ્રિસ્ક્રિપ્શનનો સૌથી ઓછો ઉપયોગ છે.

દુખાવો જટિલ છે. તે શારીરિક, માનસિક અને

ન્યુરોલોજીકલ પરિબળોના સંયોજન પર આધાર રાખે છે. અને પીડા વ્યવસ્થાપન જુદા જુદા લોકો માટે અલગ રીતે કાર્ય કરે છે. એવી

ખૂબ ઓછી પરિસ્થિતિઓ છે જેનો આપણે ઇલાજ કરી શકીએ છીએ, પરંતુ પીડાને દૂર કરી શકાય છે, પછી ભલે તે તણાવ

અને ચિંતા, અથવા શારીરિક સમસ્યાઓ - હલનચલન વિકૃતિઓ અને કરોડરજ્જુની તકલીફને કારણે હોય.

માવજત, સુખાકારી અને સામાન્ય સ્વાસ્થ્ય મહત્વપૂર્ણ છે. ઘૂંટણ અને

હાથના સંધિવા સાથે, તમે જેટલા વધુ સક્રિય રહો છો તેટલું તે મદદ કરે છે અને તમને ઓછો દુખાવો થાય છે.

કેટલાક લોકોમાં

અતિસંવેદનશીલ નર્વસ સિસ્ટમ હોય છે જે સંકેતોને વધુ પડતા વિસ્તૃત કરે છે. તમારા ઘોંઘાટીયા શરીરને સાંભળશો નહીં;



તેના ડરમાં જીવશો નહીં. એક સર્વગ્રાહી અભિગમ અપનાવો, લક્ષણો નહીં કારણની સારવાર કરો, હોમિયોપેથિક દવાઓ, સંગીત, ધ્યાન તકનીકો અને અન્ય વિક્ષેપોનો પ્રયાસ કરો.
નોંધ: VMC દર્દીઓ તેમના GP દ્વારા ચેલ્સિયા અને વેસ્ટમિન્સ્ટર હોસ્પિટલની પીડા વ્યવસ્થાપન ટીમને રેફરલ મેળવી શકે છે.



Hebrew Translation:

VMC PPG דוח של אירוע

נושא: אופיואידים והחלופות שלהם

VMC זמן ומקום: 6.00 יום חמישי 13 ביוני 2019 חדר קבוצות

ד"ר גלין טולרטון, יועצת, רפואת עמוד שדרה וכאב, בית החולים צ'לסי ווסטמינסטר

ד"ר איאן גודול, מוביל קליני לכאב כרוני, בית החולים צ'לסי ווסטמינסטר

ד"ר טאולרטון פתח את הפגישה בכך שהזכיר לקהל שלאופיואידים כבר רגילים

להקל על כאבים במשך אלפי שנים, החל מטיפול בפצעים בעתות מלחמה ועד להקלת

כאבי מחזור. נגזרות אופיואידים כוללות לאודנום, מורפיום, קודאין, אוקסיקודון ו

תרכובת של אופיום, שרי, יין ועשבי תיבול, היה פופולרי, Sydenham של Laudanum. הרואין

במאה ה-19 – וויליאם ווילברפורס ופלורנס נייטינגייל היו ידועים

מכורים. בשנת 1729 הקיסר הסיני הפליל את השימוש לפנאי באופיום, אך לא

להועיל. הבריטים דרך חברת הודו המזרחית המשיכו לייצא כמויות עצומות של אסור

אופיום לסין, סחר שהגיע לשיאו במלחמות האופיום. במלחמת האזרחים האמריקאית של

אופיום ומורפיום שימשו בדרך כלל לטיפול בפצעים. לאחר המלחמה השימוש ב-1861-65

אופיואידים בחברה האזרחית עלו לממדי מגיפה, אם כי השימוש בהם המשיך להיות

לא מוסדר. כאשר חוק מס הסמים של הריסון נכנס לבסוף לתוקף בשנת 1914 אחד

אדם ב-400 בארצות הברית היה מכור

אופיואידים עדיין נמצאים בשימוש נפוץ בטיפול בכאב, אך הוכח כי

תרופה עלולה לגרום נזק בחלק מהחולים. קשה לטפל בכאב כרוני באמצעות תרופות. אם אנחנו

לשאל, "האם אנשים קיבלו איכות חיים טובה יותר?" התשובה היא: חלק כן, חלק לא. אופיואידים הם

לא אידיאלי אבל הם יעילים. יש להתייחס ליעילותם כפשרה, וכן

למרות שאופיואידים יכולים להיות ממכרים, האחוז הוא הרבה פחות מאשר עבור תרופות רבות אחרות

אם נעשה שימוש לרעה באופיואידים, ישנן תופעות לוואי שליליות כגון הפרעות שינה, דיכוי חיסוני, חסימת

- מעיים, בעיות נירולוגיות ודמות מאופקת ומשעממת

.דיכאון, חוסר מוטיבציה וחוסר תפקוד קוגניטיבי

חלה עלייה עצומה ברישום משככי כאבים אופיואידים עם ניסוחים חדשים

מגיע לשוק, אבל הניתוח של יעילותם לטווח ארוך מורכב. יש

הייתה תגובה נלהבת מדי למתן מרשם, שפשוט צריכה להיות פונקציונלית

מאפשר. במקרים מסוימים, פלצבו הוכח כיעיל כמו האופיואיד בהפחתת

פאן. קיימת גם חוסר מודעות לגבי טיפולים אלטרנטיביים שאינם תרופתיים

המודעה בבריטניה לארה"ב מציגה את אותו דפוס סוציו-אקונומי: האזורים הגבוהים ביותר של

רושמים אופיואידים נמצאים באזורים עניים, אך התמותה מתרופות שנרשמו גבוהה יותר מאשר מתרופות

סמים אסורים. בלונדון יש את השימוש הנמוך ביותר במרשמי אופיואידים בבריטניה

כאב הוא מורכב. זה תלוי בשילוב של פיזי, פסיכולוגי ו

גורמים נירולוגיים. וטיפול בכאב עובד בצורה שונה עבור אנשים שונים. יש

מעט מאוד מצבים שאנו יכולים לרפא, אך ניתן להקל על כאב, בין אם הוא נגרם מלחץ

וחרדה, או בעיות גופניות - הפרעות תנועה ותפקוד לקוי של עמוד השדרה

כושר, רווחה ובריאות כללית חשובים. עם דלקת פרקים בברכיים ו

ידיים, ככל שאתה פעיל יותר כך זה עוזר יותר ופחות כאב אתה מרגיש. לחלק מהאנשים יש

מערכות עצבים רגישות מדי שמגבירות אותות יתר על המידה. אל תקשיב לגוף הרועש שלך

אל תחיה בפחד מזה. קחו גישה הוליסטית, טפלו בגורם לא בסימפטומים, נסו

תרופות הומיאופתיות, מוזיקה, טכניקות מדיטציה והסחות דעת אחרות

& יכולים לקבל הפניה לצוות ניהול הכאב בצ'לסי VMC הערה: חולי

בית החולים ווסטמינסטר באמצעות רופא המשפחה שלהם





Hindi translation:

वीएमसी पीपीजी इवेंट की रिपोर्ट

विषय: ओपियोइड्स और उनके विकल्प

समय और स्थान: 6.00 गुरुवार 13 जून 2019 गुप रूम वीएमसी

डॉ. ग्लिन टॉलरटन, कंसल्टेंट, स्पाइनल और पेन मेडिसिन, चेल्सी और वेस्टमिंस्टर अस्पताल

डॉ. इयान गुडॉल, क्रॉनिक पेन के लिए क्लिनिकल लीड, चेल्सी और वेस्टमिंस्टर अस्पताल

डॉ. टॉलरटन ने दर्शकों को याद दिलाते हुए बैठक की शुरुआत की कि युद्ध के समय घावों के उपचार से लेकर पीरियड्स के दर्द को कम करने तक, हजारों सालों से ओपियोइड्स का इस्तेमाल दर्द से राहत के लिए किया जाता रहा है। ओपियोइड डेरिवेटिव में लॉडेनम, मॉर्फिन, कोडीन, ऑक्सीकोडोन और हेरोइन शामिल हैं।

सिडेनहैम का लॉडेनम, अफीम, शेरी, वाइन और जड़ी-बूटियों का एक मिश्रण है, जो 19वीं सदी में लोकप्रिय था - विलियम विल्बरफोर्स और फ्लोरेंस नाइटिंगेल इसके प्रसिद्ध नशेड़ी थे। 1729 में चीनी सम्राट ने अफीम के मनोरंजन के लिए इस्तेमाल को अपराध घोषित कर दिया, लेकिन इसका कोई फ़ायदा नहीं हुआ। ईस्ट इंडिया

कंपनी के ज़रिए ब्रिटिशों ने चीन को भारी मात्रा में अवैध अफीम निर्यात करना जारी रखा, एक ऐसा व्यापार जिसकी परिणति अफीम युद्धों में हुई। 1861-65 के अमेरिकी गृहयुद्ध में अफीम और मॉर्फिन का इस्तेमाल आम तौर पर घावों के इलाज के लिए किया जाता था। युद्ध के बाद नागरिक समाज में ओपियोइड का इस्तेमाल महामारी के अनुपात में बढ़ गया, हालाँकि उनका इस्तेमाल अनियमित रूप से जारी रहा। जब 1914 में हैरिसन नारकोटिक्स टैक्स एक्ट आखिरकार लागू हुआ, तो अमेरिका में 400 में से एक व्यक्ति नशे का आदी था।

ओपियोइड का इस्तेमाल अभी भी दर्द प्रबंधन में आम तौर पर किया जाता है, लेकिन यह दिखाया गया है कि यह दवा कुछ रोगियों को नुकसान पहुँचा सकती है। पुराने दर्द का इलाज दवा से करना मुश्किल है। अगर हम पूछें, "क्या लोगों को जीवन की बेहतर गुणवत्ता मिली?" तो जवाब है: कुछ हाँ, कुछ नहीं। ओपियोइड आदर्श नहीं हैं, लेकिन वे प्रभावी हैं। उनकी प्रभावकारिता को एक समझौते के रूप में माना जाना चाहिए, और यद्यपि ओपियोइड नशे की लत हो सकते हैं, लेकिन कई अन्य दवाओं की तुलना में प्रतिशत बहुत कम है। यदि

ओपियोइड का दुरुपयोग किया जाता है, तो इसके प्रतिकूल दुष्प्रभाव होते हैं जैसे कि नींद संबंधी विकार, प्रतिरक्षा दमन, आंत्र रुकावट, तंत्रिका संबंधी समस्याएं और एक दबा हुआ, सुस्त व्यक्तित्व - अवसाद, प्रेरणा की कमी और संज्ञानात्मक शिथिलता। बाजार में नए फॉर्मूलेशन आने के साथ ओपियोइड एनाल्जेसिक प्रिस्क्राइबिंग में भारी वृद्धि हुई है, लेकिन उनकी दीर्घकालिक प्रभावशीलता का विश्लेषण जटिल है। प्रिस्क्राइबिंग के लिए

अति उत्साही प्रतिक्रिया हुई है, जिसे केवल एक कार्यात्मक सक्षमकर्ता होना चाहिए। कुछ उदाहरणों में, प्लेसबो दर्द को कम करने में ओपियोइड जितना ही प्रभावी साबित हुआ है। वैकल्पिक गैर-औषधीय उपचारों के बारे में जागरूकता की भी कमी है। यू.के. और यू.एस.ए. में भी यही सामाजिक-आर्थिक पैटर्न देखने को मिलता है:

ओपियोइड के प्रिस्क्रिप्शन के सबसे ज़्यादा क्षेत्र गरीब इलाकों में हैं, फिर भी प्रिस्क्राइब की गई दवाओं से होने वाली मृत्यु दर अवैध दवाओं से ज़्यादा है। यू.के. में ओपियोइड प्रिस्क्रिप्शन का सबसे कम इस्तेमाल लंदन में होता है। दर्द जटिल है। यह शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और तंत्रिका संबंधी कारकों के संयोजन पर निर्भर करता है। और दर्द प्रबंधन अलग-अलग लोगों के लिए अलग-अलग तरीके से काम करता है। ऐसी बहुत कम स्थितियाँ हैं जिन्हें हम ठीक कर सकते हैं, लेकिन दर्द को कम किया जा सकता है, चाहे वह तनाव और चिंता के कारण हो या शारीरिक समस्याओं - आंदोलन संबंधी विकार और रीढ़ की हड्डी की शिथिलता के कारण। फिटनेस,

तंदुरुस्ती और सामान्य स्वास्थ्य महत्वपूर्ण हैं। घुटनों और हाथों के गठिया के साथ, आप जितने ज़्यादा सक्रिय होंगे, उतना ही ज़्यादा मदद मिलेगी और आपको उतना ही कम दर्द महसूस होगा। कुछ लोगों में

अति-संवेदनशील तंत्रिका तंत्र होता है जो संकेतों को बढ़ा-चढ़ाकर पेश करता है। अपने शोरगुल वाले शरीर की न सुनें; उसके डर में न रहें। एक समग्र दृष्टिकोण अपनाएँ, लक्षणों का नहीं बल्कि कारण का इलाज करें, होम्योपैथिक दवाएँ, संगीत, ध्यान तकनीक और अन्य विकर्षणों का प्रयास करें। नोट: वीएमसी के मरीज़ अपने

जीपी के माध्यम से चेल्सी और वेस्टमिंस्टर अस्पताल में दर्द प्रबंधन टीम के लिए रेफरल प्राप्त कर सकते हैं।



Italian Translation:

RELAZIONE DELL'EVENTO VMC PPG

Argomento: OPPIOIDI E LORO ALTERNATIVE

Ora e luogo: 6.00 giovedì 13 giugno 2019 Sala di gruppo VMC

Dott. Glyn Towlerton, Consulente, Medicina spinale e del dolore, Chelsea & Westminster Hospital

Dott. Ian Goodall, Responsabile clinico per il dolore cronico, Chelsea & Westminster Hospital

Il dott. Towlerton ha aperto l'incontro ricordando al pubblico che gli oppioidi sono stati utilizzati per

alleviare il dolore per migliaia di anni, dal trattamento delle ferite in tempo di guerra all'attenuazione dei

dolori mestruali. I derivati degli oppioidi includono laudano, morfina, codeina, ossicodone ed eroina. Il laudano di Sydenham, un composto di oppio, sherry, vino ed erbe, era popolare nel XIX secolo: William Wilberforce e Florence Nightingale erano noti

tossicodipendenti. Nel 1729 l'imperatore cinese criminalizzò l'uso ricreativo dell'oppio, ma senza successo. Gli inglesi, tramite la Compagnia delle Indie Orientali, continuarono a

esportare ingenti quantità di oppio illecito in Cina, un commercio che culminò nelle guerre dell'oppio. Nella guerra civile americana del 1861-1865, l'oppio e la morfina erano

comunemente usati per curare le ferite. Dopo la guerra, l'uso di oppioidi nella società civile raggiunse proporzioni epidemiche, sebbene il loro uso continuasse a non essere

regolamentato. Quando l'Harrison Narcotics Tax Act entrò finalmente in vigore nel 1914, una persona su 400 negli Stati Uniti era tossicodipendente. Gli oppioidi sono ancora

comunemente usati nella gestione del dolore, ma è stato dimostrato che il farmaco può causare danni in alcuni pazienti. Il dolore cronico è difficile da trattare con i farmaci. Se

chiediamo: "Le persone hanno ottenuto una migliore qualità della vita?", la risposta è: alcuni sì, altri no. Gli oppioidi non sono l'ideale, ma sono efficaci. La loro efficacia dovrebbe essere

considerata un compromesso e, sebbene gli oppioidi possano creare dipendenza, la percentuale è molto inferiore rispetto a molti altri medicinali. Se si abusa di oppioidi, si

verificano effetti collaterali avversi come disturbi del sonno, immunosoppressione, ostruzione intestinale, problemi neurologici e una personalità sottomessa e intorpidita: depressione,

mancanza di motivazione e disfunzione cognitiva. C'è stato un enorme aumento nella prescrizione di analgesici oppioidi con nuove formulazioni in arrivo sul mercato, ma l'analisi

della loro efficacia a lungo termine è complessa. C'è stata una reazione eccessivamente zelante alla prescrizione, che dovrebbe essere semplicemente un facilitatore funzionale. In

alcuni casi, i placebo hanno dimostrato di essere efficaci quanto gli oppioidi nel ridurre il dolore. C'è anche una mancanza di consapevolezza sui trattamenti alternativi non

farmacologici. Il Regno Unito e gli Stati Uniti mostrano lo stesso schema socioeconomico: le aree con il più alto

prescrizione di oppioidi sono quelle povere, ma la mortalità per farmaci prescritti è più alta di quella per

droghe illecite. Londra ha il più basso uso di prescrizioni di oppioidi nel Regno Unito.

Il dolore è complesso. Dipende da una combinazione di fattori fisici, psicologici e



neurologici. E la gestione del dolore funziona in modo diverso per persone diverse. Ci sono pochissime condizioni che possiamo curare, ma il dolore può essere alleviato, che sia causato da stress e ansia, o da problemi fisici, disturbi del movimento e disfunzione spinale. Forma fisica, benessere e salute generale sono importanti. Con l'artrite delle ginocchia e delle mani, più sei attivo, più ti aiuta e meno dolore senti. Alcune persone hanno sistemi nervosi ipersensibili che amplificano eccessivamente i segnali. Non ascoltare il tuo corpo rumoroso; non vivere nella paura di esso. Adotta un approccio olistico, tratta la causa, non i sintomi, prova medicinali omeopatici, musica, tecniche di meditazione e altre distrazioni. Nota: i pazienti VMC possono ottenere un rinvio al team di gestione del dolore presso il Chelsea & Westminster Hospital tramite il loro medico di base.



Kurdish Translation:

RAPORA BÛYERÊ VMC PPG

Mijar: OPIOÏD Û ALTERNATÎVÊN WAN

Dem û cîh: 6.00 Pêncşem 13 Hezîran 2019 Odeya Koma VMC

Dr Glyn Towleron, Şêwirmend, Dermanê Spinal û Êşê, Nexweşxaneya Chelsea & Westminster

Dr Ian Goodall, Rêberê klînîkî ji bo êşa kronîk, Nexweşxaneya Chelsea & Westminster

Dr Towleron civîn vekir û bi bîr xist ku afyon ji bo wan hatine bikar anîn

ji dermankirina birînên di dema şer de heta sivikkirina êşên bi hezaran salan kêmbike

êşên dewranê. Berhemên opioîdê laudanum, morfîn, kodeîn, oksîkodon û

eroîn. Sydenham's Laudanum, pêkhateyek ji afyon, şerab, şerab û giyayan, populer bû

di sedsala 19-an de -William Wilberforce û Florence Nightingale navdar bûn

narkotîkan. Di sala 1729 de, împaratorê Çînî bikaranîna afyonê ji bo kêfê sûcdar kir, lê belê

ne sûdmend. Brîtanî bi riya Şirketa Hindistana Rojhilat hinardekirina mîqdarên mezin yê

afyonê ji Çînê re, bazirganiya ku di şerên afyonê de bi dawî bû. Di Şerê Navxweyî yê Amerîkî

de 1861-1865 afyon û morfîn bi gelemperî ji bo dermankirina birînan hatine bikar anîn. Piştî şer

tiryak di civaka sîvîl de bi rêjeyên serhildanê rabûn, her çend karanîna wan berdewam bû

kes li 400 li DYE narkotîk bû.

Opioîd hîn jî bi gelemperî di rêveberiya êşê de têne bikar anîn, lê hate destnîşan kirin ku ew

bipirsin, "Gelo mirov kalîteya jiyanek çêtir peyda kir?" bersiv ev e: hinek erê, hinek na.

Opioîd in ne îdeal lê ew bi bandor in. Divê bandora wan wekî lihevkiyaneke were hesibandin, û

Ger opioîd were îstîsmar kirin, bandorên neyînî yê wekî nexweşiyên xewê,

immunosuppression, astengkirina rovî, pirsgirêkên neurolojîk û kesayetek bîndest û lal hene

- depresyon, nebûna motîvasyon û bêserûberiya cognitive.

Bi formulên nû re di pêşnivîsa dermanên analjîkî yê opioîd de zêdebûnek mezin heye

derdikevin bazarê, lê analîzkirina bandora wan a demdirêj tevlihev e. Va

ji bo pêşniyarkirinê reaksiyonek zêde xîret bûye, ku divê bi tenê fonksiyonek be

enabler. Di hin rewşan de, placebos îspat kirine ku di kêmkirinê de bi qasî opioîdê bandorker

in êş. Di derbarê dermankirinê ne-dermanolojîk ên alternatîf de jî kêmasiya hişmendiyê heye.

Keyaniya Yekbûyî û Dewletên Yekbûyî heman şewaza sosyo-aborî nîşan dide: deverên herî

bilind reçetekirina opioîd li herêmên xizan e, lê dîsa jî mirina ji dermanên bi reçete ji yê

dermanên neqanûnî. London li Brîtanayê xwedan kêmtirîn karanîna dermanên opioîdê ye.



Êş tevlihev e. Ew bi tevliheviya laşî, psîkolojîk û faktorên neurolojîk. Û rêveberiya êşê ji bo mirovên cûda cûda dixebite. Heye kêmtir û mercên ku em dikarin derman bikin, lê êş dikare were sivik kirin, gelo ew ji stresê çêdibe

û fikir, an pirsgerêkên laşî - nexweşiyên tevgerê û bêserûberiya spinal. Fitness, başbûn û tenduristiya gelemperî girîng in. Bi gewriya çokan û destan, hûn çiqas bêtir çalak in ew bêtir alîkariyê dike û êşa we kêmtir dibe. Hin kes hene pergala demarî yê zêde hesas ên ku sînyalan zêde zêde dikin. Guh nede laşê xwe yê dengbêj;

di tirsê wê de nejin. Nêzîktêdayînek tevdeyî bigirin, sedemê ne nîşanan derman bikin, biceribînin

dermanên homeopathîk, muzîk, teknîkên meditation û baldariyên din.

Nîşe: Nexweşên VMC dikarin serî li tîmê Rêveberiya Êşê li Chelsea & bigirin. Nexweşxaneya Westminster bi riya doktorê wan.



Polish Translation:

RAPORT Z WYDARZENIA VMC PPG

Temat: OPIOIDY I ICH ALTERNATYWY

Czas i miejsce: 18:00 czwartek 13 czerwca 2019 r. Sala grupowa VMC

Dr Glyn Towlerton, konsultant, medycyna kręgosłupa i bólu, Chelsea & Westminster Hospital

Dr Ian Goodall, kierownik kliniczny ds. przewlekłego bólu, Chelsea & Westminster Hospital

Dr Towlerton otworzył spotkanie, przypominając uczestnikom, że opioidy były stosowane w celu

łagodzenia bólu od tysięcy lat, od leczenia ran w czasie wojny po łagodzenie

bóli menstruacyjnych. Pochodne opioidów obejmują laudanum, morfinę, kodeinę, oksykodon i

heroinę. Laudanum Sydenhama, związek opium, sherry, wina i ziół, był popularny

w XIX wieku – William Wilberforce i Florence Nightingale byli znanymi

narkomanami. W 1729 roku chiński cesarz zdelegalizował rekreacyjne używanie opium, ale

bezskutecznie. Brytyjczycy za pośrednictwem Kompanii Wschodnioindyjskiej nadal

eksportowali ogromne ilości nielegalnego opium do Chin, a handel ten osiągnął apogeum w

wojnach opiumowych. Podczas amerykańskiej wojny domowej w latach 1861–1865 opium i

morfina były powszechnie stosowane do leczenia ran. Po wojnie stosowanie opioidów w

społeczeństwie obywatelskim osiągnęło rozmiary epidemii, chociaż ich stosowanie nadal nie

było regulowane. Kiedy ustawa Harrisona o podatku od narkotyków weszła w życie w 1914

roku, jedna osoba na 400 w USA była uzależniona.

Opioidy są nadal powszechnie stosowane w leczeniu bólu, ale wykazano, że lek może

szkodzić niektórym pacjentom. Przewlekły ból trudno leczyć lekami. Jeśli zapytamy: „Czy

ludzie uzyskali lepszą jakość życia?”, odpowiedź brzmi: niektórzy tak, niektórzy nie. Opioidy

nie są idealne, ale są skuteczne. Ich skuteczność należy traktować jako kompromis, a

choć opioidy mogą uzależniać, odsetek ten jest znacznie niższy niż w przypadku wielu

innych leków.

W przypadku nadużywania opioidów występują niepożądane skutki uboczne, takie jak

zaburzenia snu, immunosupresja, niedrożność jelit, problemy neurologiczne oraz

stonowana, otępiła osobowość –

depresja, brak motywacji i dysfunkcja poznawcza.

Odnotowano ogromny wzrost przepisywania leków przeciwbólowych na bazie opioidów wraz

z pojawieniem się na rynku nowych formacji,

ale analiza ich długoterminowej skuteczności jest złożona.

Odnotowano nadgorliwą reakcję na przepisywanie, co powinno być po prostu funkcjonalnym

ułatwaczem. W niektórych przypadkach placebo okazało się równie skuteczne jak opioid w

łagodzeniu

bólu. Brakuje również świadomości na temat alternatywnych, nefarmakologicznych metod

leczenia.

Wielka Brytania i USA wykazują ten sam wzorzec społeczno-ekonomiczny: najwięcej

przepisywanych opioidów znajduje się w biednych rejonach, a mimo to śmiertelność z

powodu leków na receptę jest wyższa niż z powodu

narkotyków nielegalnych. Londyn ma najniższe wykorzystanie przepisanych opioidów w

Wielkiej Brytanii.

Ból jest złożony. Zależy od połączenia czynników fizycznych, psychologicznych i



neurologicznych. A leczenie bólu działa inaczej u różnych osób. Istnieje bardzo niewiele schorzeń, które możemy wyleczyć, ale ból można złagodzić, niezależnie od tego, czy jest spowodowany stresem i lękiem, czy problemami fizycznymi — zaburzeniami ruchu i dysfunkcją kręgosłupa. Ważna jest sprawność fizyczna, dobre samopoczucie i ogólny stan zdrowia. W przypadku zapalenia stawów kolan i dłoni im jesteś bardziej aktywny, tym bardziej to pomaga i tym mniej odczuwasz ból. Niektórzy ludzie mają nadwrażliwy układ nerwowy, który nadmiernie wzmacnia sygnały. Nie słuchaj swojego hałaśliwego ciała; nie żyj w strachu przed nim. Podejdź holistycznie, lecz przyczynę, a nie objawy, wypróbuj leki homeopatyczne, muzykę, techniki medytacyjne i inne sposoby na rozproszenie uwagi. Uwaga: Pacjenci VMC mogą uzyskać skierowanie do zespołu zajmującego się leczeniem bólu w Chelsea & Westminster Hospital za pośrednictwem swojego lekarza rodzinnego.



Portuguese Translation:

RELATÓRIO DO EVENTO VMC PPG

Tópico: OPIOIDES E SUAS ALTERNATIVAS

Hora e local: 6h00, quinta-feira, 13 de junho de 2019, Sala de grupo VMC

Dr. Glyn Towleron, consultor, medicina da coluna e da dor, Chelsea & Westminster Hospital

Dr. Ian Goodall, líder clínico para dor crônica, Chelsea & Westminster Hospital

O Dr. Towleron abriu a reunião lembrando ao público que os opioides têm sido usados para aliviar a dor por milhares de anos, desde o tratamento de feridas em tempos de guerra até o alívio de

dores menstruais. Os derivados opioides incluem láudano, morfina, codeína, oxycodona e heroína. O láudano de Sydenham, um composto de ópio, xerez, vinho e ervas, era popular no século XIX — William Wilberforce e Florence Nightingale eram viciados bem conhecidos. Em 1729, o imperador chinês criminalizou o uso recreativo de ópio, mas sem

sucesso. Os britânicos, por meio da Companhia das Índias Orientais, continuaram a exportar grandes quantidades de

ópio ilícito para a China, um comércio que culminou nas guerras do ópio. Na Guerra Civil Americana de

1861–65, ópio e morfina eram comumente usados para tratar feridas. Após a guerra, o uso de

opioides na sociedade civil aumentou para proporções epidêmicas, embora seu uso continuasse

não regulamentado. Quando o Harrison Narcotics Tax Act finalmente entrou em vigor em 1914, uma

pessoa em 400 nos EUA era viciada.

Opioides ainda são comumente usados no tratamento da dor, mas foi demonstrado que a droga pode causar danos em alguns pacientes. A dor crônica é difícil de tratar com medicamentos. Se

perguntarmos: "As pessoas tiveram uma melhor qualidade de vida?" a resposta é: algumas sim, outras não. Os opioides

não são ideais, mas são eficazes. Sua eficácia deve ser considerada um compromisso, e embora os opioides possam ser viciantes, a porcentagem é muito menor do que para muitos outros medicamentos.

Se os opioides forem abusados, há efeitos colaterais adversos, como distúrbios do sono, imunossupressão, obstrução intestinal, problemas neurológicos e uma personalidade subjugada e entorpecida –

depressão, falta de motivação e disfunção cognitiva.

Houve um grande aumento na prescrição de analgésicos opioides com novas formulações chegando ao mercado, mas a análise de sua eficácia a longo prazo é complexa.

Houve uma reação exagerada à prescrição, que deveria ser simplesmente um facilitador funcional. Em alguns casos, os placebos provaram ser tão eficazes quanto o opioide na redução

da dor. Há também uma falta de conscientização sobre tratamentos não farmacológicos alternativos.

O Reino Unido e os EUA mostram o mesmo padrão socioeconômico: as áreas mais altas de



prescrição de opioides estão em áreas pobres, mas a mortalidade por medicamentos prescritos é maior do que por drogas ilícitas. Londres tem o menor uso de prescrições de opioides no Reino Unido. A dor é complexa. Depende de uma combinação de fatores físicos, psicológicos e neurológicos. E o controle da dor funciona de forma diferente para pessoas diferentes. Existem muito poucas condições que podemos curar, mas a dor pode ser aliviada, seja causada por estresse e ansiedade, ou problemas físicos – distúrbios de movimento e disfunção da coluna. Fitness, bem-estar e saúde geral são importantes. Com artrite nos joelhos e mãos, quanto mais ativo você for, mais isso ajuda e menos dor você sente. Algumas pessoas têm sistemas nervosos hipersensíveis que amplificam demais os sinais. Não dê ouvidos ao seu corpo barulhento; não viva com medo dele. Adote uma abordagem holística, trate a causa, não os sintomas, experimente medicamentos homeopáticos, música, técnicas de meditação e outras distrações. Observação: os pacientes do VMC podem obter um encaminhamento para a equipe de controle da dor do Chelsea & Westminster Hospital por meio de seu clínico geral.



Punjabi Translation:

VMC PPG ਘਟਨਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ

ਵਿਸ਼ਾ: ਓਪੀਓਇਡਜ਼ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਕਲਪ

ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨ: 6.00 ਵੀਰਵਾਰ 13 ਜੂਨ 2019 ਗਰੁੱਪ ਰੂਮ VMC

ਡਾ. ਗਲਿਨ ਟਾਵਲਰਟਨ, ਸਲਾਹਕਾਰ, ਸਪਾਈਨਲ ਅਤੇ ਪੈਨ ਮੈਡੀਸਨ, ਚੇਲਸੀ ਅਤੇ ਵੈਸਟਮਿੰਸਟਰ ਹਸਪਤਾਲ

ਡਾ. ਇਆਨ ਗੁਡਾਲ, ਕਲੀਨਿਕਲ ਲੀਡ ਫਾਰ ਕੋਨਿਕ ਪੈਨ, ਚੇਲਸੀ ਅਤੇ ਵੈਸਟਮਿੰਸਟਰ ਹਸਪਤਾਲ

ਡਾ. ਟਾਵਲਰਟਨ ਨੇ ਹਾਜ਼ਰੀਨ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਮੀਟਿੰਗ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ਕਿ ਓਪੀਓਇਡਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਰਹੀ ਹੈ, ਯੁੱਧ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਤੱਕ। ਓਪੀਓਇਡ ਡੈਰੀਵੇਟਿਵਜ਼ ਵਿੱਚ ਲਾਉਡੇਨਮ, ਮੋਰਫਿਨ, ਕੋਡੀਨ, ਆਕਸੀਕੋਡੋਨ ਅਤੇ ਹੈਰੋਇਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸਿਡਨਹੈਮ ਦਾ ਲਾਉਡੇਨਮ, ਅਫੀਮ, ਸੈਰੀ, ਵਾਈਨ ਅਤੇ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ, 19ਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪ ਸੀ - ਵਿਲੀਅਮ ਵਿਲਬਰਫੋਰਸ ਅਤੇ ਫਲੋਰੈਂਸ ਨਾਈਟਿੰਗੇਲ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ

ਨਸ਼ੇੜੀ ਸਨ। 1729 ਵਿੱਚ ਚੀਨੀ ਸਮਰਾਟ ਨੇ ਅਫੀਮ ਦੀ ਮਨੋਰੰਜਨ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਅਪਰਾਧਿਕ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ, ਪਰ ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਈਸਟ ਇੰਡੀਆ ਕੰਪਨੀ ਰਾਹੀਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਨੇ ਚੀਨ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਫੀਮ ਨਿਰਯਾਤ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ, ਇੱਕ ਵਪਾਰ ਜਿਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਅਫੀਮ ਯੁੱਧਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ। 1861-65 ਦੇ ਅਮਰੀਕੀ ਘਰੇਲੂ ਯੁੱਧ ਵਿੱਚ ਅਫੀਮ ਅਤੇ ਮੋਰਫਿਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਯੁੱਧ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਵਲ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਓਪੀਓਇਡਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਤੱਕ ਵਧ ਗਈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 1914 ਵਿੱਚ ਅਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਰਹੀ। ਜਦੋਂ ਹੈਰੋਇਨ ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਟੈਕਸ ਐਕਟ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ 400 ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਆਦੀ ਸੀ।

ਓਪੀਓਇਡਜ਼ ਅਜੇ ਵੀ ਦਰਦ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈ ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੀ ਦਰਦ ਦਾ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ

ਪੁੱਛਦੇ ਹਾਂ, "ਕੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਗੁਣਵੱਤਾ ਮਿਲੀ?" ਤਾਂ ਜਵਾਬ ਹੈ: ਕੁਝ ਹਾਂ, ਕੁਝ ਨਹੀਂ। ਓਪੀਓਇਡਜ਼ ਆਦਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀਤਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮਝੌਤਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਓਪੀਓਇਡਜ਼ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤਤਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਓਪੀਓਇਡਜ਼ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੀਂਦ ਵਿਕਾਰ, ਇਮਯੂਨੋਸਪੈਸ਼ਨ, ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ, ਨਿਊਰੋਲੋਜੀਕਲ ਮੁੱਦੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੱਬਿਆ ਹੋਇਆ, ਸੁਸਤ ਵਿਅਕਤੀ -

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਬੇਧਾਤਮਕ ਨਪੁੰਸਕਤਾ।

ਨਵੇਂ ਫਾਰਮੂਲੇ

ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਓਪੀਓਇਡ ਐਨਾਲਜਿਕ ਨੁਸਖੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ। ਨੁਸਖੇ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੇਸ਼ੀਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋਈ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ

ਯੋਗਕਰਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਪਲੇਸਬੋਸ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਓਪੀਓਇਡ ਜਿੰਨਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਾਬਤ ਹੋਏ ਹਨ। ਵਿਕਲਪਕ ਗੈਰ-ਦਵਾਈਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਵੀ ਹੈ।

ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਅਮਰੀਕਾ ਉਹੀ ਸਮਾਜਿਕ-ਆਰਥਿਕ ਪੈਟਰਨ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ: ਓਪੀਓਇਡਜ਼

ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੇਤਰ ਗਰੀਬ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਫਿਰ ਵੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਮੌਤ ਦਰ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੈ। ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਓਪੀਓਇਡ ਨੁਸਖਿਆਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਹੈ।

ਦਰਦ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ

ਤੰਤੂ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਦਰਦ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸੀਂ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਤਣਾਅ

ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਕਾਰਨ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ - ਅੰਦੋਲਨ ਵਿਕਾਰ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਨਪੁੰਸਕਤਾ।

ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਆਮ ਸਿਹਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਗੋਡਿਆਂ ਅਤੇ



ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਗਠੀਏ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮ ਹੋਵੋਗੇ, ਇਹ ਓਨਾ ਹੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਓਨਾ ਹੀ ਘੱਟ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ-ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਿਗਨਲਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਰੌਲੇ-ਰੱਪੇ ਵਾਲੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਾ ਸੁਣੋ; ਇਸਦੇ ਡਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜੀਓ। ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਪਹੁੰਚ ਅਪਣਾਓ, ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਾਰਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰੋ, ਹੋਮਿਓਪੈਥਿਕ ਦਵਾਈਆਂ, ਸੰਗੀਤ, ਧਿਆਨ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭਟਕਣਾਵਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
ਨੋਟ: VMC ਮਰੀਜ਼ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਰਾਹੀਂ ਚੇਲਸੀ ਅਤੇ ਵੈਸਟਮਿੰਸਟਰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਖੇ ਦਰਦ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਟੀਮ ਨੂੰ ਰੈਫਰਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



Russian translation:

ОТЧЕТ О СОБЫТИИ VMC PPG

Тема: ОПИОИДЫ И ИХ АЛЬТЕРНАТИВЫ

Время и место: 6.00 четверг 13 июня 2019 г. Групповая комната VMC

Доктор Глин Тоулerton, консультант по спинальной и болевой медицине, Chelsea & Westminster Hospital

Доктор Ян Гудолл, клинический руководитель по хронической боли, Chelsea & Westminster Hospital

Доктор Тоулerton открыл встречу, напомнив аудитории, что опиоиды использовались для облегчения боли на протяжении тысяч лет, от лечения ран во время войны до облегчения менструальных болей. Производные опиоидов включают лауданум, морфин, кодеин, оксикодон и

героин. Лауданум Сиденхэма, соединение опиума, хереса, вина и трав, был популярен в 19 веке — Уильям Уилберфорс и Флоренс Найтингейл были известными наркоманами. В 1729 году китайский император криминализировал рекреационное употребление опиума, но безрезультатно. Британцы через Ост-Индскую компанию продолжали экспортировать огромные количества незаконного опиума в Китай, торговля, которая достигла кульминации в опиумных войнах. В Гражданской войне в США 1861–1865 годов опиум и морфин широко использовались для лечения ран.

После войны использование

опиоидов в гражданском обществе достигло масштабов эпидемии, хотя их использование по-прежнему

не регулировалось. Когда Закон Гаррисона о налоге на наркотики вступил в силу в 1914 году, один

из 400 человек в США был наркоманом.

Опиоиды по-прежнему широко используются для снятия боли, но было показано, что этот

препарат может причинить вред некоторым пациентам. Хроническую боль трудно лечить с помощью лекарств. Если мы спросим: «Повысилось ли качество жизни людей?», ответ будет: некоторые да, некоторые нет. Опиоиды не идеальны, но они эффективны. Их эффективность следует рассматривать как компромисс, и

хотя опиоиды могут вызывать привыкание, процент гораздо меньше, чем для многих других лекарств.

Если опиоиды злоупотребляют, возникают неблагоприятные побочные эффекты, такие как нарушения сна, иммуносупрессия, непроходимость кишечника, неврологические проблемы и подавленная, вялая персона -

депрессия, отсутствие мотивации и когнитивная дисфункция.

Произошел огромный рост назначений опиоидных анальгетиков с появлением на рынке новых формул, но анализ их долгосрочной эффективности сложен.

Наблюдалась чрезмерно ревностная реакция на назначение, которое должно быть просто функциональным

средством. В некоторых случаях плацебо оказались столь же эффективными, как и опиоиды, в уменьшении



боли. Также наблюдается отсутствие осведомленности об альтернативных нефармакологических методах лечения.

Великобритания и США демонстрируют ту же социально-экономическую модель: самые высокие районы назначения опиоидов находятся в бедных районах, но смертность от назначенных лекарств выше, чем от запрещенных наркотиков. В Лондоне самый низкий уровень использования рецептов на опиоиды в Великобритании.

Боль — сложная проблема. Она зависит от сочетания физических, психологических и неврологических факторов. И управление болью работает по-разному для разных людей. Существует

очень мало заболеваний, которые мы можем вылечить, но боль можно облегчить, вызвана ли она стрессом

и тревогой или физическими проблемами — двигательными расстройствами и дисфункцией позвоночника.

Фитнес, благополучие и общее состояние здоровья важны. При артрите коленей и рук чем вы активнее, тем больше это помогает и тем меньше боли вы чувствуете. У некоторых людей

сверхчувствительная нервная система, которая чрезмерно усиливает сигналы. Не слушайте свое шумное тело;

не живите в страхе перед ним. Применяйте целостный подход, лечите причину, а не симптомы, попробуйте

гомеопатические лекарства, музыку, медитационные техники и другие отвлекающие факторы. Примечание: пациенты VMC могут получить направление в группу по лечению боли в больнице Chelsea & Westminster через своего лечащего врача.



Somali Translation:

WARBIXINTA DHACDADA VMC PPG

Mawduuca: OPIOIDS IYO BEDELAYAALKA

Waqtiga iyo goobta: 6.00 Khamiista 13 Juun 2019 Kooxda Kooxda VMC

Dr Glyn Towleron, La-taliye, Laf-dhabarta iyo Daawada Xanuunka, Chelsea & Westminster Hospital

Dr Ian Goodall, Hoggaanka Kiliinikada ee Xanuunka Joogtada ah, Chelsea & Isbitaalka Westminster

Dr Towleron ayaa furay kulanka isagoo xasuusiyay daawadayaasha in opioids loo adeegsaday

xanuunka ka yareeya kumanaan sano, laga bilaabo daweynta nabarrada wakhtiyada dagaalka ilaa la fududeeyo

xanuunka caadada. Astamaha Opioid waxaa ka mid ah laudanum, morphine, codeine, oxycodone iyo

heroin. Sydenham's Laudanum, oo ka kooban opium, sherry, khamri iyo geedo yaryar, ayaa caan ahaa

Qarnigii 19-aad –William Wilberforce iyo Florence Nightingale waa la yaqaan

balwadaha. Sannadkii 1729-kii boqortooyadii Shiinaha waxa ay dambi ka dhigtay isticmaalka madadaalada ee opium, laakiin maya

ka faa'ideyso. Ingiriiska oo sii mara shirkadda East India waxay sii wadeen dhoofinta xaddi badan oo sharci darro ah

opium ilaa Shiinaha, ganacsi ku dhammaaday dagaalladii opium. Dagaalkii Sokeeye ee Maraykanka ee

1861-65 opium iyo morphine ayaa caadi ahaan loo isticmaali jiray daawaynta nabarrada.

Dagaalka ka dib isticmaalka

opioids ee bulshada rayidka ah waxay kor u kacday heerka faafa, in kasta oo isticmaalkoodu uu sii ahaado

aan sharciyeysnayn. Markii Xeerka Canshuuraha Maandooriyaha ee Harrison uu ugu dambeyntii dhaqan galay 1914kii mid

qof ku nool 400 oo Maraykan ah wuxuu ahaa balwad.

Opioids ayaa weli inta badan loo isticmaalaa maaraynta xanuunka, laakiin waxaa la muujiyay in

daawadu waxay dhibaato u geyn kartaa bukaanada qaarkood. Xanuunka daba-dheeraada way adagtahay in daawo lagu daweeyo. Hadii aan

Weydii, "Dadku ma heleen nolol tayo wanaagsan?" jawaabtu waa: qaar haa, qaar maya.

Opioids waa

ma fiicna laakiin waa wax ku ool ah. Waxtarkooda waa in loo tixgeliyaa sida tanaasul, iyo inkastoo opioids ay noqon karaan kuwo la qabatimo boqolkiiba aad ayey uga yar yihiin dawooyinka kale ee badan.

Haddii opioids-ka lagu xad-gudbo waxaa jira waxyeellooyin xun sida hurdo-xumo, difaac-is-celin, calool-xirnaan, arrimaha neerfaha iyo qof la-dul-saaray, caajis ah-niyad-jabka, dhiirigelin la'aan iyo cillad garaadka.

Waxaa jiray koror aad u weyn oo ku saabsan daweynta xanuunka opioid oo lagu qoray qaabab cusub

imanaya suuqa, laakiin falanqaynta waxtarkooda muddada dheer waa adag. Halkaa



waxay ahayd falcelin xad-dhaaf ah oo xamaasad leh oo ku saabsan qorista, taas oo ah inay noqoto mid shaqaynaysa karti-bixiye. Xaaladaha qaarkood, placebos waxay caddeeyeen inay waxtar u leeyihiin sida opioid-ka ee dhimista xanuun. Waxa kale oo jirta wacyigelin la'aan ku saabsan daawaynta beddelka ah ee aan dawooyinka ahayn. Xayeysiiska UK ee USA ayaa muujinaya qaab dhaqan-dhaqaale oo isku mid ah: meelaha ugu sarreeya Qorista opioids waxay ku sugan yihiin meelaha saboolka ah, haddana dhimashada dawooyinka la qoray ayaa ka badan kuwa daroogada xaaraanta ah. London ayaa leh isticmaalka ugu hooseeya ee dawooyinka opioid ee gudaha UK. Xanuunku waa kakan. Waxay kuxirantahay isku darka jireed, maskaxeed iyo arrimaha neerfaha. Maareynta xanuunkana waxay u shaqeysaa si kala duwan dad kala duwan. Waxaa jira Xaalado aad u yar oo aan daweyn karno, laakiin xanuunka waa la yareyn karaa, haddii ay tahay mid ka mid ah walaaca iyo walwalka, ama dhibaatooyinka jirka - khalkhalka dhaqdhaqaaqa iyo shaqada laf dhabarta. Jirdhiska, ladnaanta iyo caafimaadka guud waa muhiim. Xanuunka lafaha jilibka iyo Gacmaha, inta badan ee aad firfircoon tahay waa inta ay caawineyso iyo xanuunka aad dareemeyso. Dadka qaar baa leh habdhiska dareenka oo xad dhaaf ah oo kor u qaada calaamadaha. Ha dhegaysan jidhkaaga buuqa badan; cabsida ha ku noolaan. Qaado hab guud, daweyn sababta ha u daaweyn calaamadaha, isku day dawooyinka homeopathic, muusiga, farsamooyinka ka fiirsashada iyo waxyaabaha kale ee jeedinta. Fiiro gaar ah: Bukaannada VMC waxay heli karaan tixraac kooxda Maareynta Xanuunka ee Chelsea & Isbitaalka Westminster iyadoo loo sii marinayo GP-gooda.



Spanish Translation:

INFORME DEL EVENTO PPG DE VMC

Tema: OPIOIDES Y SUS ALTERNATIVAS

Hora y lugar: 18:00 h, jueves 13 de junio de 2019, Sala de Grupos VMC

Dr. Glyn Towleron, Consultor, Medicina de Columna y Dolor, Hospital Chelsea & Westminster

Dr. Ian Goodall, Jefe Clínico de Dolor Crónico, Hospital Chelsea & Westminster

El Dr. Towleron inauguró la reunión recordando a la audiencia que los opioides se han utilizado para aliviar el dolor durante miles de años, desde el tratamiento de heridas en tiempos de guerra hasta el alivio de los dolores menstruales. Los derivados opioides incluyen el láudano, la morfina, la codeína, la oxycodona y la heroína. El láudano de Sydenham, un compuesto de opio, jerez, vino y hierbas, fue popular en el siglo XIX; William Wilberforce y Florence Nightingale eran conocidos adictos. En 1729, el emperador chino criminalizó el uso recreativo del opio, pero fue en vano. Los británicos, a través de la Compañía Británica de las Indias Orientales, continuaron exportando enormes cantidades de opio ilícito a China, un comercio que culminó en las guerras del opio. En la Guerra Civil estadounidense de 1861-1865, el opio y la morfina se usaban comúnmente para tratar heridas. Después de la guerra, el uso de opioides en la sociedad civil alcanzó proporciones epidémicas, aunque su uso continuó sin regularse. Cuando la Ley Harrison de Impuestos sobre Narcóticos entró finalmente en vigor en 1914, una de cada 400 personas en EE. UU. era adicta. Los opioides todavía se usan comúnmente para el manejo del dolor, pero se ha demostrado que la droga puede causar daños en algunos pacientes. El dolor crónico es difícil de tratar con medicamentos. Si nos preguntamos: "¿Consiguieron las personas una mejor calidad de vida?", la respuesta es: algunos sí, otros no. Los opioides no son ideales, pero son efectivos. Su eficacia debe considerarse un compromiso, y aunque los opioides pueden ser adictivos, su porcentaje es mucho menor que el de muchos otros medicamentos.

El abuso de opioides puede provocar efectos secundarios adversos como trastornos del sueño, inmunosupresión, obstrucción intestinal, problemas neurológicos y una personalidad apagada y apagada: depresión, falta de motivación y disfunción cognitiva.

Se ha producido un enorme aumento en la prescripción de analgésicos opioides con la llegada al mercado de nuevas formulaciones, pero el análisis de su eficacia a largo plazo es complejo. Se ha producido una reacción excesivamente entusiasta ante la prescripción, que debería ser simplemente un facilitador funcional. En algunos casos, los placebos han demostrado ser tan eficaces como el opioide para reducir el dolor. También existe un desconocimiento de los tratamientos alternativos no farmacológicos.

El Reino Unido y los Estados Unidos muestran el mismo patrón socioeconómico: las zonas con mayor prescripción de opioides se encuentran en zonas pobres, pero la mortalidad por medicamentos recetados es mayor que la causada por drogas ilegales. Londres tiene el menor uso de recetas de opioides del Reino Unido.

El dolor es complejo. Depende de una combinación de factores físicos, psicológicos y neurológicos. Y el manejo del dolor funciona de forma diferente para cada persona. Hay muy pocas afecciones que podamos curar, pero el dolor se puede aliviar, ya sea causado



por estrés y ansiedad, o por problemas físicos como trastornos del movimiento y disfunción espinal.

La condición física, el bienestar y la salud general son importantes. Con artritis de rodillas y manos, cuanto más activo sea, más le ayudará y menos dolor sentirá. Algunas personas tienen sistemas nerviosos hipersensibles que sobreamplifican las señales. No escuche a su cuerpo ruidoso; no viva con miedo. Adopte un enfoque holístico, trate la causa, no los síntomas, pruebe medicamentos homeopáticos, música, técnicas de meditación y otras distracciones.

Nota: Los pacientes con VMC pueden obtener una derivación al equipo de Manejo del Dolor del Hospital Chelsea & Westminster a través de su médico de cabecera.



Tamil Translation:

VMC PPG நிகழ்வின் அறிக்கை

தலைப்பு: ஓபியாய்டுகள் மற்றும் அவற்றின் மாற்றுகள்
நேரம் மற்றும் இடம்: 6.00 வியாழன் 13 ஜூன் 2019 குழு அறை VMC
டாக்டர் க்ளின் டவ்லர்டன், ஆலோசகர், முதுகெலும்பு மற்றும் வலி
மருத்துவம், செல்சியா & வெஸ்ட்மின்ஸ்டர் மருத்துவமனை
டாக்டர் இயன் குடால், நாள்பட்ட வலிக்கான மருத்துவத் தலைவர், செல்சியா
& வெஸ்ட்மின்ஸ்டர் மருத்துவமனை
டாக்டர் டவ்லர்டன் கூட்டத்தைத் தொடங்கி வைத்து, ஆயிரக்கணக்கான
ஆண்டுகளாக ஓபியாய்டுகள் வலியைக் குறைக்கப்
பயன்படுத்தப்படுகின்றன என்பதை பார்வையாளர்களுக்கு
நினைவூட்டினார், போர்க்காலத்தில் ஏற்படும் காயங்களுக்கு
சிகிச்சையளிப்பதில் இருந்து மாதவிடாய் வலியைக் குறைக்கும் வரை.
ஓபியாய்டு வழித்தோன்றல்களில் லாடனம், மார்பின், கோடீன்,
ஆக்ஸிகோடோன் மற்றும் ஹெராயின் ஆகியவை அடங்கும். ஓபியம்,
ஷெர்ரி, ஓயின் மற்றும் மூலிகைகளின் கலவையான சைடன்ஹாமின்
லாடனம், 19 ஆம் நூற்றாண்டில் பிரபலமாக இருந்தது - வில்லியம்
வில்பர்ஃபோர்ட்ஸ் மற்றும் புளோரன்ஸ் நைட்டிங்கேல் ஆகியோர் நன்கு
அறியப்பட்ட போதைக்கு அடிமையானவர்கள். 1729 ஆம் ஆண்டில் சீனப்
பேரரசர் ஓபியத்தின் பொழுதுபோக்கு பயன்பாட்டை குற்றமாக்கினார்,
ஆனால் அது பயனளிக்கவில்லை. கிழக்கிந்திய நிறுவனம் வழியாக
ஆங்கிலேயர்கள் சீனாவிற்கு அதிக அளவில் சட்டவிரோத ஓபியத்தை
ஏற்றுமதி செய்தனர், இந்த வர்த்தகம் ஓபியம் போர்களில் உச்சத்தை
அடைந்தது. 1861-65 அமெரிக்க உள்நாட்டுப் போரில் காயங்களுக்கு
சிகிச்சையளிக்க ஓபியம் மற்றும் மார்பின் பொதுவாகப்
பயன்படுத்தப்பட்டன. போருக்குப் பிறகு சிவில் சமூகத்தில் ஓபியாய்டுகளின்
பயன்பாடு தொற்றுநோய் விகிதாச்சாரத்திற்கு உயர்ந்தது, இருப்பினும்
அவற்றின் பயன்பாடு தொடர்ந்து கட்டுப்பாடற்றதாகவே இருந்தது. 1914 இல்
ஹாரிசன் போதைப்பொருள் வரிச் சட்டம் இறுதியாக அமலுக்கு வந்தபோது,
அமெரிக்காவில் 400 பேரில் ஒருவர் அடிமையாக இருந்தார்.
வலி மேலாண்மையில் ஓபியாய்டுகள் இன்னும் பொதுவாகப்
பயன்படுத்தப்படுகின்றன, ஆனால் சில நோயாளிகளுக்கு இந்த மருந்து
தீங்கு விளைவிக்கும் என்பது நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. நாள்பட்ட வலியை
மருந்துகளால் சிகிச்சையளிப்பது கடினம். "மக்கள் சிறந்த வாழ்க்கைத்
தரத்தைப் பெற்றார்களா?" என்று நாம் கேட்டால், பதில்: சில ஆம், சில
இல்லை. ஓபியாய்டுகள் சிறந்தவை அல்ல, ஆனால் அவை பயனுள்ளதாக
இருக்கும். அவற்றின் செயல்திறனை ஒரு சமரசமாகக் கருத வேண்டும்,
மேலும்
ஓபியாய்டுகள் அடிமையாக்கும் தன்மை கொண்டதாக இருந்தாலும், இந்த
சதவீதம் மற்ற பல மருந்துகளை விட மிகக் குறைவு.

ஓபியாய்டுகள் துஷ்பிரயோகம் செய்யப்பட்டால், தூக்கக் கோளாறுகள்,
நோயெதிர்ப்புத் தடுப்பு, குடல் அடைப்பு, நரம்பியல் பிரச்சினைகள் மற்றும்
அடக்கப்பட்ட, மந்தமான ஆளுமை போன்ற பாதகமான பக்க விளைவுகள்
உள்ளன -



மனச்சோர்வு, உந்துதல் இல்லாமை மற்றும் அறிவாற்றல் செயலிழப்பு.

சந்தைக்கு வரும் புதிய சூத்திரங்களுடன் ஓபியாய்டு வலி நிவாரணி மருந்துகளை பரிந்துரைப்பதில் மிகப்பெரிய அதிகரிப்பு ஏற்பட்டுள்ளது, ஆனால் அவற்றின் நீண்டகால செயல்திறன் பற்றிய பகுப்பாய்வு சிக்கலானது.

பரிந்துரைப்பதில் அதிக ஆர்வமுள்ள எதிர்வினை உள்ளது, இது ஒரு செயல்பாட்டு-செயல்படுத்தியாக இருக்க வேண்டும். சில சந்தர்ப்பங்களில், மருந்துப்போலிகள் வலியைக் குறைப்பதில் ஓபியாய்டைப் போலவே பயனுள்ளதாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளன. மாற்று மருந்து அல்லாத சிகிச்சைகள் பற்றிய விழிப்புணர்வும் இல்லை.

இங்கிலாந்து மற்றும் அமெரிக்கா ஒரே சமூக-பொருளாதார முறையைக் காட்டுகின்றன: ஓபியாய்டுகளை பரிந்துரைக்கும் அதிக பகுதிகள் ஏழைப் பகுதிகளில் உள்ளன, ஆனால் பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகளால் ஏற்படும் இறப்பு சட்டவிரோத மருந்துகளால் ஏற்படும் இறப்பு.

UK இல் லண்டனில் ஓபியாய்டு மருந்துகளின் பயன்பாடு மிகக் குறைவு.

வலி சிக்கலானது. இது உடல், உளவியல் மற்றும் நரம்பியல் காரணிகளின் கலவையைப் பொறுத்தது. வலி மேலாண்மை வெவ்வேறு நபர்களுக்கு வித்தியாசமாக செயல்படுகிறது. நாம் குணப்படுத்தக்கூடிய மிகக் குறைவான நிலைமைகள் உள்ளன, ஆனால் வலியை குறைக்க முடியும், அது மன அழுத்தம் மற்றும் பதட்டம் அல்லது உடல் ரீதியான பிரச்சனைகளால் ஏற்பட்டாலும் - இயக்கக் கோளாறுகள் மற்றும் முதுகெலும்பு செயலிழப்பு.

உடற்தகுதி, நல்வாழ்வு மற்றும் பொது ஆரோக்கியம் முக்கியம். முழங்கால்கள் மற்றும் கைகளின் மூட்டுவலியுடன், நீங்கள் எவ்வளவு சுறுசுறுப்பாக இருக்கிறீர்களோ, அவ்வளவு அதிகமாக அது உதவுகிறது மற்றும் நீங்கள் குறைவாக வலியை உணர்கிறீர்கள். சிலருக்கு சிக்னல்களை அதிகமாகப் பெருக்கும் அதிக உணர்திறன் கொண்ட நரம்பு மண்டலங்கள் உள்ளன. உங்கள் சத்தமிடும் உடலைக் கேட்காதீர்கள்;

அதற்கு பயந்து வாழாதீர்கள். ஒரு முழுமையான அணுகுமுறையை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள், அறிகுறிகளுக்கு அல்ல, காரணத்திற்கு சிகிச்சையளிக்கவும், ஹோமியோபதி மருந்துகள், இசை, தியான நுட்பங்கள் மற்றும் பிற கவனச்சிதறல்களை முயற்சிக்கவும்.

குறிப்பு: VMC நோயாளிகள் தங்கள் GP மூலம் செல்சியா & வெஸ்ட்மின்ஸ்டர் மருத்துவமனையில் உள்ள வலி மேலாண்மை குழுவிடம் பரிந்துரை பெறலாம்.



మరణాలు అక్రమ మందుల నుండి ఎక్కువగా ఉన్నాయి. UKలో లండన్లో ఓపియాయిడ్ ప్రీస్క్రిప్షన్ల వినియోగం అత్యల్పంగా ఉంది.

నొప్పి సంక్లిష్టమైనది. ఇది శారీరక, మానసిక మరియు నాడీ సంబంధిత కారకాల కలయికపై ఆధారపడి ఉంటుంది. మరియు నొప్పి నిర్వహణ వేర్వేరు వ్యక్తులకు భిన్నంగా పనిచేస్తుంది. మనం నయం చేయగల పరిస్థితులు చాలా తక్కువ, కానీ నొప్పిని తగ్గించవచ్చు, అది ఒత్తిడి మరియు ఆందోళన లేదా శారీరక సమస్యల వల్ల అయినా - కదలిక రుగ్మతలు మరియు వెన్నెముక పనిచేయకపోవడం.

ఫిట్నెస్, శ్రేయస్సు మరియు సాధారణ ఆరోగ్యం ముఖ్యమైనవి. మోకాలు మరియు చేతుల ఆర్థరైటిస్‌తో, మీరు ఎంత చురుకుగా ఉంటే అది సహాయపడుతుంది మరియు మీకు తక్కువ నొప్పి అనిపిస్తుంది. కొంతమందికి సంకేతాలను అతిగా విస్తరించే అతి సున్నితమైన నాడీ వ్యవస్థలు ఉంటాయి. మీ ధృవించే శరీరాన్ని వినవద్దు;

దాని భయంతో జీవించవద్దు. సమగ్ర విధానాన్ని తీసుకోండి, లక్షణాలకు కాదు కారణానికి చికిత్స చేయండి, హోమియోపతి మందులు, సంగీతం, ధ్యాన పద్ధతులు మరియు ఇతర పరధ్యానాలను ప్రయత్నించండి.

గమనిక: VMC రోగులు వారి GP ద్వారా చెల్లించే & వెస్ట్మినిస్టర్ హాస్పిటల్లోని పెయిన్ మేనేజ్మెంట్ బృందానికి రిఫెరల్ పొందవచ్చు.



Urdu Translation:

وی ایم سی پی پی جی ایونٹ کی رپورٹ

موضوع: اوپینڈز اور ان کے متبادل

VMC وقت اور جگہ: 6.00 جمعرات 13 جون 2019 گروپ روم

ڈاکٹر گلین ٹولرٹن، کنسلٹنٹ، ریڑھ کی ہڈی اور درد کی دوا، چیلسی اور ویسٹ منسٹر ہسپتال

ڈاکٹر ایان گڈال، دائمی درد کے لیے کلینکل لیڈ، چیلسی اور ویسٹ منسٹر ہسپتال

ڈاکٹر ٹولرٹن نے سامعین کو یاد دلاتے ہوئے اجلاس کا آغاز کیا کہ اوپینڈز کی عادت رہی ہے۔

ہزاروں سالوں کے درد کو دور کرتا ہے، جنگ کے وقت کے زخموں کے علاج سے لے کر نرمی تک

مدت کے درد۔ اوپینڈز مشتقات میں شامل ہیں لاؤڈینم، مورفین، کوڈین، آکسی کوڈون اور

افیون، شیریں، شراب اور جڑی بوٹیوں کا مرکب، مقبول تھا۔ Sydenham's Laudanum ہیروئن

ویں صدی میں ولیم ولبرفورس اور فلورنس نائٹنگیل مشہور تھے۔ 19

عادی 1729 میں چینی شہنشاہ نے افیون کے تفریحی استعمال کو جرم قرار دیا، لیکن ایسا نہیں ہوا۔

فائدہ اٹھانا انگریز ایسٹ انڈیا کمپنی کے ذریعے بھاری مقدار میں غیر قانونی برآمد کرتے رہے۔

چین کو افیون، ایک تجارت جس کا اختتام افیون کی جنگوں میں ہوا۔ کی امریکی خانہ جنگی میں

افیون اور مارفین کو عام طور پر زخموں کے علاج کے لیے استعمال کیا جاتا تھا۔ جنگ کے بعد کا استعمال 1861-65

سول سوسائٹی میں اوپینڈز وبائی شکل اختیار کر گئے، حالانکہ ان کا استعمال جاری رہا

غیر منظم جب ہیریسن نارکوٹکس ٹیکس ایکٹ بالآخر 1914 میں نافذ ہوا۔

امریکہ میں 400 میں ایک شخص نشے کا عادی تھا۔

اب بھی عام طور پر درد کے انتظام میں استعمال کیا جاتا ہے، لیکن یہ دکھایا گیا ہے کہ Opioids

منشیات کچھ مریضوں میں نقصان کا سبب بن سکتی ہے۔ دائمی درد کا علاج ادویات سے کرنا مشکل ہے۔ اگر ہم

پوچھیں، "کیا لوگوں کو زندگی کا بہتر معیار ملا؟" جواب ہے: کچھ ہاں، کچھ نہیں۔ اوپینڈز ہیں۔

مثالی نہیں لیکن وہ مؤثر ہیں۔ ان کی افادیت کو سمجھوتہ کے طور پر سمجھا جانا چاہئے، اور

اگرچہ اوپینڈز نشہ آور ہو سکتی ہیں اس کا فیصد دیگر بہت سی دوائیوں کے مقابلے میں بہت کم ہے۔

اگر اوپینڈز کا غلط استعمال کیا جاتا ہے تو اس کے منفی اثرات ہوتے ہیں جیسے نیند کی خرابی، مدافعتی دباؤ، آنتوں میں

رکاوٹ، اعصابی مسائل اور ایک دی ہوئی شخصیت۔

ڈپریشن، حوصلہ افزائی کی کمی اور علمی خرابی

نئی فارمولیشنوں کے ساتھ اوپینڈز ہنالجیسک تجویز کرنے میں بہت زیادہ اضافہ ہوا ہے۔

مارکیٹ میں آ رہے ہیں، لیکن ان کی طویل مدتی تاثیر کا تجزیہ پیچیدہ ہے۔ وہاں

تجویز کرنے پر ایک حد سے زیادہ پرجوش ردعمل رہا ہے، جو کہ صرف ایک فعال ہونا چاہئے۔

فعال کرنے والا بعض صورتوں میں، پلیبسوس کم کرنے میں اوپینڈز کی طرح مؤثر ثابت ہوئے ہیں۔

درد متبادل غیر فارماسولوجیکل علاج کے بارے میں بھی آگاہی کا فقدان ہے۔

ایک ہی سماجی و اقتصادی نمونہ دکھاتا ہے: کے سب سے زیادہ علاقے USA کا اشتہار UK

تجویز کردہ اوپینڈز غریب علاقوں میں ہیں، پھر بھی تجویز کردہ ادویات سے اموات کی شرح ان سے زیادہ ہے

غیر قانونی منشیات، لندن میں اوپینڈز نسخوں کا برطانیہ میں سب سے کم استعمال ہے۔

درد پیچیدہ ہے۔ یہ جسمانی، نفسیاتی اور کے ایک مجموعہ پر منحصر ہے

اعصابی عوامل اور درد کا انتظام مختلف لوگوں کے لیے مختلف طریقے سے کام کرتا ہے۔ ہیں

بہت کم حالات جن کا ہم علاج کر سکتے ہیں، لیکن درد کو کم کیا جا سکتا ہے، چاہے یہ تناؤ کی وجہ سے ہو۔

اور بے چینی، یا جسمانی مسائل - نقل و حرکت کی خرابی اور ریڑھ کی ہڈی کی خرابی

تندرستی، تندرستی اور عام صحت اہم ہیں۔ گھٹتوں کے گٹھیا کے ساتھ اور

باتھ، آپ جتنے زیادہ فعال ہوں گے، اتنا ہی مدد ملے گی اور آپ کو کم درد محسوس ہوگا۔ کچھ لوگوں کے پاس ہے۔

انتہائی حساس اعصابی نظام جو سگنلز کو زیادہ بڑھا دیتے ہیں۔ اپنے شور مچانے والے جسم کو مت سنو۔

اس کے خوف میں مت رہو۔ ایک جامع طریقہ اختیار کریں، علامات کا نہیں وجہ کا علاج کریں، کوشش کریں۔

ہومیوپیتھک ادویات، موسیقی، مراقبہ کی تکنیک اور دیگر خلفشار۔

مریض چیلسی اور میں درد کے انتظام کی ٹیم کو ریفرل حاصل کر سکتے ہیں۔ VMC نوٹ:

ویسٹ منسٹر ہسپتال اپنے جی پی کے ذریعے۔



