



අඩු සහ මධ්‍යම ආදායම් ලබන රටවල වෛද්‍ය, හෙද සහ පරිපූරක සෞඛ්‍ය විෂය මාලාවලට වේදනා අධ්‍යාපනය ඇතුළත් කිරීම

- **Gauhar Afshan, MBBS, FCPS:** Endowed Professor of Anaesthesia & Pain Medicine. The Aga Khan University, Karachi. Pakistan, gauhar.afshan@aku.edu
- **Ali Sarfraz Siddiqui MBBS, FCPS, FIPP, MHPE:** The Aga Khan University, Karachi, Pakistan, sarfraz.siddiqui@aku.edu
- **Rozina Kerai Clinical Nurse, RN, Post RN BScN, MSc:** The Aga Khan University, Karachi, Pakistan, rozina.kerai@aku.edu
- **Rashida Ahmed MBBS, MHPE, FCPS:** Professor, The Aga Khan University, Karachi, Pakistan, rashida.ahmed@aku.edu

අනාගත සෞඛ්‍ය සේවා වෘත්තිකයන්ට වේදනා අධ්‍යාපනය වැදගත් වන්නේ ඇයි?

වේදනාව යනු රෝගීන් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු වන බහුලම හේතුවකි. එහෙත්, බොහෝ වෛද්‍යවරුන් සහ හෙදියන් වේදනාව තක්සේරු කිරීම සහ කළමනාකරණය කිරීම පිළිබඳව ප්‍රමාණවත් පුහුණුවක් නොමැතිව වෘත්තීය ජීවිතයට පිවිසෙයි. සීමිත සම්පත් සහිත වේදනා ප්‍රතිකාර බොහෝ විට නොසලකා හරින අඩු සහ මධ්‍යම ආදායම් ලබන රටවල (LMICs) මෙම පරතරය විශේෂයෙන් තීරණාත්මක වේ.

වේදනාව තක්සේරු කිරීම සහ ප්‍රතිකාර කිරීම මගින් රෝගීන්ට ලැබෙන ප්‍රතිඵල විශාල ලෙස වැඩි දියුණු කරන බවට සාක්ෂි තිබියදීත්, මෙම කලාපවල අඩු සහ මධ්‍යම ආදායම් ලබන රටවල සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන්ට ප්‍රමාණවත් පුහුණුවක් ලැබෙන්නේ නැත.⁶ වෛද්‍ය සහ හෙද විෂය මාලාවලට ක්‍රමානුකූල වේදනා අධ්‍යාපනයක් ඇතුළත් කිරීමෙන්, අනාගත වෛද්‍යවරුන්ට සහ හෙදියන්ට රෝගීන්ගේ සත්කාර වැඩි දියුණු කිරීමට, වේදනාවෙන් ඇති වන දුක් වේදනා අඩු කිරීමට සහ වේදනා ප්‍රතිකාරයේ ඇති අසමානතාවය මග හැරීමට හැකියාව ලැබේ. වේදනා අධ්‍යාපනය තුළින් සංවේදිතාවය/සහකම්පනය ඇති කිරීමට, සායනික කුසලතා වැඩි දියුණු කිරීමට සහ අඩු



හා මධ්‍යම ආදායම් ලබන රටවල සිටින සෑම කෙනෙකුටම සාධාරණ හා ඵලදායී වේදනා කළමනාකරණයක් ලැබෙන බව තහවුරු කිරීමට ස්ථිර පදනමක් සකස් වේ .¹

ගැටලුව

අඩු සහ මධ්‍යම ආදායම් ලබන රටවල සිටින බොහෝ සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන්ට, වේදනාව කළමනාකරණය කිරීම පිළිබඳව, විශේෂයෙන්ම වේදනාවේ ජීව විද්‍යාත්මක, මානසික සහ සමාජීය පැතිකඩ අවබෝධ කර ගැනීම පිළිබඳව, ප්‍රමාණවත් පුහුණුවක් නොමැත.

මෙම තත්ත්වය පහත ප්‍රතිඵලවලට මග පාදයි^{2,3}:

- වේදනා ගැටලු වැරදි ලෙස තේරුම් ගැනීම හෝ නොසලකා හැරීම.
- රෝගීන්ට ලැබෙන ප්‍රතිඵල අපේක්ෂිත මට්ටමට වඩා අඩු වීම.
- සුවය ලැබීමට ප්‍රමාද වීම නිසා සෞඛ්‍ය සේවා වියදම් වැඩි වීම.

අඩු සහ මධ්‍යම ආදායම් ලබන රටවල සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන්ගේ අධ්‍යාපනයේ සහ පුහුණුවේ ඇති මෙම බරපතල අඩුපාඩු නිසා, ලොව පුරා මිලියන ගණනක් රෝගීන්, සමනය නොකළ උග්‍ර (කෙටිකාලීන), නිදන්ගත (කාලයක් තිස්සේ පවතින) සහ පිළිකාවලට සම්බන්ධ වේදනාවෙන් පෙළෙති. අනාගත සෞඛ්‍ය සේවා වෘත්තිකයන් සඳහා වේදනා අධ්‍යාපනය ඇතුළත් කිරීමට උපාය මාර්ග මෙම තොරතුරු පත්‍රිකාව මගින් යෝජනා කරයි. මෙහි අරමුණ වන්නේ විද්‍යාත්මක සාක්ෂි මත පදනම් වූ, දයානුකම්පිත වේදනා සත්කාර කුසලතා සියලුම රෝගීන් සඳහා සහතික කිරීමයි.

වේදනා කළමනාකරණයේදී අවධානය යොමු කළ යුතු ප්‍රධාන කරුණු සහ ප්‍රමුඛතා
වේදනා අධ්‍යාපනය සහ පුහුණුවීම්වල ඇති තීරණාත්මක හිඬුස විසඳීම, අඩු හා මධ්‍යම ආදායම් ඇති රටවල සාධාරණ සහ ඵලදායී වේදනා ප්‍රතිකාරය සඳහා ඉතා වැදගත් වේ. පහත සඳහන් උපාය මාර්ග මගින් වෛද්‍ය, හෙද සහ පරිපූරක සෞඛ්‍ය විෂය මාලාවලට පුළුල් වේදනා අධ්‍යාපනයක් ඇතුළත් කිරීමට උපකාරී වනු ඇත.



A. ඒකාබද්ධ පාඨමාලා ක්‍රමය

වේදනා අධ්‍යාපනය සියලුම විෂයයන් හරහා ක්‍රමානුකූලව ඒකාබද්ධ කළ යුතුය. එයට හේතුව වේදනාව සෑම සායනික පසුබිමකම (රෝගී සත්කාර කරන සෑම තැනකම) හමුවීමයි. මෙම අධ්‍යාපනය, මූලික විද්‍යා දැනුම ඇතුළුව, ක්‍රියාවලි සහ පද්ධති මත පදනම් වූ ඉගෙනීමට ඇතුළත් කළ යුතුය (උදාහරණයක් ලෙස, ජීවන තත්ත්වය - Quality of Life යන ඒකකය තුළ). පද්ධති මත පදනම් වූ ප්‍රවේශයන් මගින්, උදාහරණයක් ලෙස, ඇන්ජයිනා හෝ හෘදයාබාධයක් නිසා ඇති වන පපුවේ වේදනාව අධ්‍යයනය කිරීමේදී, වේදනාව සම්ප්‍රේෂණය වන මාර්ග, වේදනාව වෙනත් තැනකට යොමු වීමට හේතු, නොසිසෙප්ටිව් වේදනාව ඇතිවන හේතු, ඖෂධ ක්‍රියාකාරීතා ඉලක්කයන් සහ ඖෂධ නොවන ප්‍රතිකාර වැනි දේ අදාළ රෝගී සිද්ධි පාඨම තුළදීම ඉගැන්විය හැකිය.⁴

වේදනා අධ්‍යාපනය පහත සඳහන් දෑ ඇතුළුව නමුත් ඒවාට පමණක් සීමා නොවන සියලුම සායනික පුහුණු කාල සීමාවන් හරහා, සන්දර්භගතව ඒකාබද්ධ කළ යුතුය:

- **ප්‍රසව හා නාරිවේදය :** කායික විද්‍යාව, දරු ප්‍රසූතියේ වේදනාව සහ එය කළමනාකරණය කරන ආකාරය.
- **ශල්‍යකර්ම:** සැත්කමෙන් පසු ඇති වන වේදනාව තක්සේරු කිරීම සහ විවිධ ක්‍රම යොදා ගනිමින් වේදනාවට ප්‍රතිකාර කිරීම
- **හදිසි ප්‍රතිකාර :** හදිසි වේදනාව සඳහා වන ප්‍රතිකාර ක්‍රම සහ ඔපියොයිඩ් ඖෂධ නිවැරදිව භාවිතා කිරීමේ වගකීම .
- **නිර්වින්දන විද්‍යාව :** ශරීරයේ නිශ්චිත ප්‍රදේශ පමණක් නිරිවැට්ටවීමේ (regional anesthesia) සහ ස්නායු අවහිර කිරීමේ (nerve block) තාක්ෂණික ක්‍රම.
- **පවුල් සෞඛ්‍යය:** සායනවලට පැමිණෙන භාහිර රෝගී නිදන්ගත (කල් පවතින) වේදනාව තක්සේරු කිරීම සහ ඖෂධ රහිත ප්‍රතිකාර ක්‍රම



- **ස්නායු විද්‍යාව :** ස්නායු ආබාධ නිසා ඇති වන වේදනාවේ ස්වභාවය සහ ප්‍රතිකාර
- **පිළිකා විද්‍යාව :** පිළිකාවට සම්බන්ධ වේදනා තත්ත්වයන් සහ සහන සත්කාර මූලධර්ම.

මෙවැනි විෂය-විශේෂිත ඒකාබද්ධ කිරීම පුහුණුකරුවන්ට වේදනා කළමනාකරණය පිළිබඳ පුළුල් සහ ප්‍රායෝගික අවබෝධයක් වර්ධනය කිරීමට, සහ සම්පූර්ණ වේදනා සත්කාරය සඳහා බහුඅංශ කණ්ඩායම් වල භූමිකාව පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට උපකාරී වේ.

B. විෂයමාලා වෙනස් කිරීම් :

වෛද්‍ය, හෙද සහ අනුබද්ධ සෞඛ්‍ය වැඩසටහන් විෂයමාලාවලට පහත සඳහන් ප්‍රධාන සංරචක ඇතුළත් කළ යුතුය:

- **මූලික විද්‍යාව:** වේදනා සංවේදනය ඇති වන ස්නායු මාර්ගවල ව්‍යුහය, වේදනාවේ කායික විද්‍යාත්මක ක්‍රියාවලීන් සහ විවිධ වේදනා වර්ගවල (ශාරීරික, චිත්තවේගීය) රෝග කාරකයන්ගේ ස්වභාවය.
- **ඖෂධ විද්‍යාව :** වේදනා නාශක ඖෂධ, ඔපියොයිඩ් ඖෂධ ආරක්ෂිතව භාවිතා කිරීම, විකල්ප ඖෂධ, අතුරු ආබාධ සහ ඒවා කළමනාකරණය කරන ආකාරය.
- **තක්සේරු මෙවලම් :** සංස්කෘතියට අනුවර්තනය කරන ලද වේදනාව මැනීමේ පරිමාණයන්
- **ඖෂධ නොවන ප්‍රතිකාර ක්‍රම :** ශාරීරික විකිත්සාව සහ මනෝවිද්‍යාත්මක ප්‍රතිකාර සිහිය පිහිටුවීම, විවේක ගැනීමේ / ඉහිලුම් ක්‍රම සහ සංජානන වර්ග විකිත්සාව මෙයට ඇතුළත් වේ. මෙම ප්‍රතිකාර ක්‍රම බොහෝවිට අනාවේශනීය නොවන ප්‍රතිකාර සමඟ සංසන්දනය කළ විට, ඵලදායී සහ ආර්ථිකමය අයුරින් අඩු වියදම් සහිත විකල්ප ලෙස සැලකේ.



- ජීවන තත්ත්වය: වඩා හොඳ වේදනා සත්කාර, ශාරීරික හැකියාවන් වැඩි දියුණු කිරීම, ඉක්මන් සුවය ලැබීම සහ ජීවන තත්ත්වය උසස් වීම.
- ආචාර ධර්ම සහ වෙනුවෙන් පෙනී සිටීම : වේදනාව මිනිස් අයිතිවාසිකමක් ලෙස සැලකීම සහ වේදනා නාශක ඖෂධ මෙන්ම වේදනා සත්කාර ලබා ගැනීමේදී සාධාරණත්වය, සමානත්මතාවය තහවුරු කිරීම.

C. ඇගයීම් සැලැස්ම

ඉගෙනුම් තක්සේරු කිරීම් දැනුම මත පමණක් නොව, වේදනාවට අදාළ සායනික කුසලතා සහ ආකල්ප කෙරෙහි ද අවධානය යොමු කළ යුතුය. මෙම ඇගයීම අඛණ්ඩව සිදු කරන හෝ අවසන් වශයෙන් සිදු කරන ඇගයීමක් විය හැකිය.

- ලිඛිත මෙවලම් (බහුවරණ ප්‍රශ්න/දිගු ගැලපෙන ප්‍රශ්න) ⁵ :
 - න්‍යායාත්මක දැනුම ඇගයීම (උදාහරණයක් ලෙස, වේදනා සංවේදනය ඇති වන ස්නායු මාර්ග, වේදනාව ඇති කරන සෛලවලින් නිකුත් වන රසායනික ද්‍රව්‍ය .
 - රෝගී සිද්ධීන් මත පදනම් වූ ප්‍රශ්න හරහා විවේචනාත්මක චින්තනය දිරිමත් කිරීම.
- අරමුණුගත ව්‍යුහගත සායනික විභාග (Objective Structured Clinical Examinations - OSCE)⁷:
 - සායනික නිපුණතා ඇගයීමට ලක් කිරීම:
 - වේදනාව තක්සේරු කරන ක්‍රම
 - සන්නිවේදන හැකියාව සහ සංවේදිතාවය (උදාහරණයක් ලෙස, නරක ආරංචියක් දන්වන ආකාරය).
 - ප්‍රායෝගික කුසලතා (උදාහරණයක් ලෙස, ඖෂධ නියම කිරීම, ඖෂධ නොවන ප්‍රතිකාර පිළිබඳ උපදෙස් දීම).
 - බහුවිධ කණ්ඩායම් තුළ සහයෝගයෙන් වැඩ කිරීම



මෙම ඇගයීම් ක්‍රම, ඉගෙනුම් අරමුණු මත පදනම්ව සායනික පුහුණු කාලසීමාවන්ට හෝ අවසාන විභාගවලට ඇතුළත් කළ හැකිය.

වේදනා අධ්‍යාපනයේ ඇති බාධක ජය ගැනීම

අඩු සහ මධ්‍යම ආදායම් ලබන රටවල වේදනා අධ්‍යාපනය වෛද්‍ය, හෙද සහ පරිපූරක සෞඛ්‍ය විෂයමාලාවලට ඒකාබද්ධ කිරීම සඳහා ප්‍රධාන අභියෝග කිහිපයක් සලකා බලමින් කල්පනාකාරී, උපායමාර්ගික ප්‍රවේශයක් අවශ්‍ය වේ:

- **විෂය මාලාවේ තරඟකාරී ප්‍රමුඛතා :** දැනටමත් කාලය සීමා සහිත සහ අධික ලෙස පිරි ඇති විෂය මාලාවන් තුළ, වේදනා අධ්‍යාපනය වෙනම පාඨමාලාවක් ලෙස නොව, පවතින පාඨමාලාවලට ඇතුළත් කිරීම වඩාත් සුදුසුය.
- **සීමිත සම්පත් :** අධ්‍යයන කාර්ය මණ්ඩලය සහ යටිතල පහසුකම් සීමිත බැවින්, දැනට පවතින වේදනා අධ්‍යාපන පාඨමාලා දේශීය තත්ත්වයන්ට අනුවර්තනය කිරීම සහ ඒ අනුව ක්‍රියාත්මක කිරීම සුදුසුය.
- **ඖෂධ සහ ප්‍රතිකාර සඳහා ප්‍රවේශය සීමා වීම:** පවතින ඖෂධ බුද්ධිමත්ව භාවිතා කිරීම සහ වේදනා සමනය කිරීමේ විකල්ප ක්‍රම කෙරෙහි විෂය මාලාවන් අවධානය යොමු කළ යුතුය.
- **සංස්කෘතික හා පද්ධතිමය බලපෑම්:** වේදනා අධ්‍යාපනය සංස්කෘතිකව සංවේදී විය යුතු අතර, එය දේශීය දැක්ම සහ අගයන් පරිදි විය යුතුය.
- **ශ්‍රම බලකායට අදාළ අභියෝග (LMICs වලදී):** සීමිත සේවක සංඛ්‍යාවක් සිටියද සත්කාර ශක්තිමත් කිරීම සඳහා, විෂය මාලාවන්, කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරීත්වය, කාර්ය මාරු කිරීම සහ බහුවිධ ප්‍රවේශයන් විෂයමාලා මගින් අවධාරණය කළ යුතුය.



අවසාන නිගමනය සහ ක්‍රියාමාර්ග සඳහා කැඳවීම

වේදනාව යනු ලෝකයේ සෑම කෙනෙකුටම පොදු අත්දැකීමක් වුවත්, අධ්‍යාපනයේ ඇති බරපතල අඩුපාඩු නිසා එය බොහෝ විට අවම අවධානයක් ලබන අතර, විශේෂයෙන්ම අඩු සහ මධ්‍යම ආදායම් ලබන රටවලදී (LMICs) දුර්වල ලෙස කළමනාකරණය වේ. අනාගත සෞඛ්‍ය සේවා වෘත්තිකයන් සුදානම් කිරීම සඳහා, වෛද්‍ය, හෙද සහ අනුබද්ධ සෞඛ්‍ය විෂය මාලාවලට පුළුල් වේදනා පුහුණුවක් ඇතුළත් කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. මෙමගින් සියලුම රෝගීන්ට සාධාරණ හා සමාන වේදනා කළමනාකරණයක් ලබා දීමට ඔවුන්ට හැකි වනු ඇත.

දැන් ක්‍රියා කිරීමට කාලයයි, අප කළ යුත්තේ:

- සියලුම තලවල (across all settings) හෙද සහ වෛද්‍ය විෂය මාලාවලට ක්‍රමානුකූල වේදනා අධ්‍යාපනයක් ඇතුළත් කිරීමට අවශ්‍ය වන පරිදි ජාතික ප්‍රතිපත්ති වෙනුවෙන් පෙනී සිටීම.
- රජයන්, ආයතන සහ ජාතික වේදනා සංගම් සමඟ සහයෝගයෙන් කටයුතු කරමින් ප්‍රමිතිගත සහ දේශීය වශයෙන් අදාළ වන වේදනා විෂය මාලා සකස් කිරීම.
- අඛණ්ඩ වෘත්තීය සංවර්ධනය ලබා දීම: අත්‍යවශ්‍ය වේදනා කළමනාකරණ (EPM) සහතික පත්‍ර පාඨමාලාව වැනි නොමිලේ ලබා ගත හැකි ඩිජිටල් සම්පත් මගින් අඛණ්ඩ වෘත්තීය සංවර්ධන අවස්ථා ලබා දීම.

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ (References):

1. Briggs EV, Battelli D, Gordon D, Kopf A, Ribeiro S, Puig MM, Kress HG. Current pain education within undergraduate medical studies across Europe: Advancing the Provision of Pain Education and Learning (APPEAL) study. BMJ Open 2015;5(8):e006984. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2014-006984>



2. Latina R, Forte P, Mastroianni C, Paterniani A, Mauro L, Fabriani L, D'Angelo D, De Marinis MG. Pain Education in Schools of Nursing: a Survey of the Italian Academic Situation. Prof Inferm 2018;70(4):115-122.
<https://doi.org/10.7429/pi.2018.712115>
3. Moyo N, Madzimbamuto F. Teaching of chronic pain management in a low- and middle-income setting: a needs assessment survey. Pain Rep 2019 Jan 21;4(1):e708. <https://doi.org/10.1097/PR9.0000000000000708>
4. Shipton E, Steketee C, Visser E. The Pain Medicine Curriculum Framework-structured integration of pain medicine education into the medical curriculum. Front Pain Res 2023;3:1057114. <https://doi.org/10.3389/fpain.2022.1057114>
5. Shipton EE, Steketee C, Bate F, Visser EJ. Exploring assessment of medical students' competencies in pain medicine-A review. Pain Rep 2018;4(1):e704. <https://doi.org/10.1097/PR9.0000000000000704>
6. Siddiqui AS, Zehra T, Afshan G, Shakil S, Ahmed A. Bridging Gaps in Pain Management: The Effectiveness of Educational Intervention for Nurses in a Teaching Hospital of Low- and Middle-Income Countries. Nurs Res Pract 2025;2025:8874509. <https://doi.org/10.1155/nrp/8874509>
7. Weiner DK, Morone NE, Spallek H, Karp JF, Schneider M, Washburn C, Dziabiak MP, Hennon JG, Elnicki DM; University of Pittsburgh Center of Excellence in Pain Education. E-learning module on chronic low back pain in older adults: evidence of effect on medical student objective structured clinical examination performance. J Am Geriatr Soc 2014;62(6):1161-7.
<https://doi.org/10.1111/jgs.12871>

ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් පරිවර්තනය කරන ලද්දේ (Translated from English by)

N.P. Edirisinghe, PhD, Department of Fundamental Nursing, Faculty of Nursing,
University of Colombo, Sri Lanka