

# PAIN AWARENESS MONTH

SEPTEMBER 2025

## 1 IN 5

**1 in 5 adults** globally live with chronic pain, significantly affecting their daily lives and overall well-being, highlighting the need for awareness and support.



### IT'S A DISEASE, NOT JUST A SYMPTOM

**Chronic pain is a complex health condition that affects the body's nervous system. It is a genuine medical condition, not something "in your head."**

**Pain impacts physical, emotional, social, and professional well-being. It is linked to anxiety, depression, sleep disorders, and reduced quality of life.**

## MORE THAN 3 MONTHS

Pain is categorised as chronic if it persists for **more than 3 months**.

## LEADING CAUSE

Chronic pain post 40 s is the **leading cause** of disability.

## EFFECTIVE PAIN MANAGEMENT IS MULTIMODAL.

- It involves a combination of strategies, not just a single pill.

Key Strategies Include:

- **Physical Therapy:** Movement, gentle exercises, and posture correction.
- **Mental Health Support:** Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Acceptance and Commitment Therapy (ACT), and stress reduction.
- **Interventional Treatments:** Procedures like injections, nerve blocks, or spinal cord stimulation.
- **Lifestyle Changes:** Focusing on diet, proper sleep hygiene, and maintaining social connection.

### TYPES OF PAIN AND THEIR POINTS OF COUNSELLING

PAIN TYPE	FIRST-LINE AGENTS	COUNSELING TIPS
<b>NEUROPATHIC PAIN</b> (E.g., Diabetic Neuropathy)	<b>Gabapentinoids</b> (Gabapentin, Pregabalin), <b>SNRIs</b> (Duloxetine), or topical agents.	Counsel on sedation/dizziness. Relief is often <b>gradual</b> (weeks), not immediate.
<b>MUSCULOSKELETAL</b> (Short-Term Use)	<b>NSAIDs</b> (short-term only), <b>Topicals</b> (Diclofenac gel), <b>Acetaminophen</b> .	Stress GI/cardiovascular risk with chronic NSAID use. Always check for max daily dose (limit is crucial).
<b>CHRONIC LOW BACK PAIN</b>	<b>Duloxetine</b> (SNRI). Avoid long-term opioid use as first line.	Highlight the primary role of <b>non-drug therapy</b> (e.g., physical therapy) over medication.

### EMPOWER THE PATIENT: PRACTICAL TIPS FROM THE PHARMACY

1. **ADHERENCE** | Counsel patients to take pain medications (especially long-acting formulations) on a scheduled basis, not only when the pain flares. Consistent dosing is key to better control.
2. **SIDE EFFECTS** | Manage Dry Mouth/Constipation Proactively recommend non-pharmacological aids (fiber, hydration) and OTC treatments (Stool softeners) to improve adherence and tolerance.
3. **COMMUNICATION** | Encourage patients to track pain scores, medication times, and mood/sleep quality. This concrete data allows the prescriber to make better treatment decisions.

# दर्द जागरूकता माह

सितंबर २०२५

## ५ में से १



विश्व स्तर पर ५ में से १ वयस्क क्रॉनिक पेन (दीर्घकालिक दर्द) के साथ जीवन जी रहे हैं, जो उनके दैनिक जीवन और समग्र कल्याण को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करता है, और जागरूकता तथा समर्थन की आवश्यकता को उजागर करता है।

यह एक बीमारी है, केवल एक लक्षण नहीं

क्रॉनिक पेन एक जटिल स्वास्थ्य स्थिति है जो शरीर के तंत्रिका तंत्र (nervous system) को प्रभावित करती है। यह एक वास्तविक चिकित्सीय स्थिति है, न कि केवल "आपके दिमाग की उपज।"

दर्द शारीरिक, भावनात्मक, सामाजिक और व्यावसायिक कल्याण को प्रभावित करता है। यह चिंता (anxiety), अवसाद (depression), नींद संबंधी विकारों और जीवन की गुणवत्ता में कमी से जुड़ा हुआ है।

## ३ माह से अधिक

## प्रमुख कारण

यदि दर्द ३ महीने से अधिक समय तक बना रहता है, तो उसे क्रॉनिक (दीर्घकालिक) माना जाता है।

४० वर्ष की आयु के बाद क्रॉनिक पेन विकलांगता का प्रमुख कारण है।

## प्रभावी दर्द प्रबंधन बहुविध (Multimodal) होता है।

- इसमें केवल एक दवा के बजाय कई रणनीतियों का संयोजन शामिल होता है। मुख्य रणनीतियों में शामिल हैं:
  - फिजिकल थेरेपी: गतिशीलता, हल्के व्यायाम और मुद्रा (posture) में सुधार।
  - मानसिक स्वास्थ्य सहायता: संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी (CBT), स्वीकृति और प्रतिबद्धता थेरेपी (ACT), और तनाव में कमी।
  - इंटरवेंशनल उपचार: इंजेक्शन, नर्व ब्लॉक या स्पाइनल कॉर्ड स्टिम्यूलेशन जैसी प्रक्रियाएँ।
  - जीवनशैली में बदलाव: आहार पर ध्यान देना, उचित नींद की स्वच्छता और सामाजिक संपर्क बनाए रखना।

## दर्द के प्रकार और परामर्श के महत्वपूर्ण बिंदु

PAIN TYPE	FIRST-LINE AGENTS	COUNSELING TIPS
NEUROPATHIC PAIN (E.g., Diabetic Neuropathy)	Gabapentinoids (Gabapentin, Pregabalin), SNRIs (Duloxetine), or topical agents.	Counsel on sedation/dizziness. Relief is often <b>gradual</b> (weeks), not immediate.
MUSCULOSKELETAL (Short-Term Use)	NSAIDs (short-term only), Topicals (Diclofenac gel), Acetaminophen.	Stress GI/cardiovascular risk with chronic NSAID use. Always check for max daily dose (limit is crucial).
CHRONIC LOW BACK PAIN	Duloxetine (SNRI). Avoid long-term opioid use as first line.	Highlight the primary role of <b>non-drug therapy</b> (e.g., physical therapy) over medication.

## रोगी को सशक्त बनाएं: फ़ार्मसी से व्यावहारिक सुझाव

- दवा का पालन (Adherence) | मरीजों को दर्द की दवाएं (विशेषकर लंबे समय तक काम करने वाली फ़ॉर्मूलेशन) दर्द भड़कने पर ही नहीं, बल्कि निर्धारित समय पर लेने की सलाह दें। बेहतर नियंत्रण के लिए खुराक की निरंतरता महत्वपूर्ण है।
- दुष्प्रभाव (Side Effects) | सूखे मुँह/कब्ज का प्रबंधन करें। सहनशीलता और दवा का पालन बेहतर बनाने के लिए सक्रिय रूप से गैर-औषधीय सहायता (फाइबर, हाइड्रेशन) और ओटीसी उपचार (स्टूल सॉफ्टनर) की सलाह दें।
- संवाद (Communication) | मरीजों को दर्द के स्कोर, दवा के समय और मनोदशा/नींद की गुणवत्ता को ट्रैक करने के लिए प्रोत्साहित करें। यह ठोस डेटा चिकित्सक को बेहतर उपचार निर्णय लेने में मदद करता है।

# वेदना जागरूकता महिना

सप्टेंबर २०२५

## ५ पैकी १



जगभरातील ५ पैकी १ प्रौढ व्यक्ती दीर्घकाळ टिकणाऱ्या वेदनांसह (क्रॉनिक पेन) जगत आहे, ज्यामुळे त्यांचे दैनंदिन जीवन आणि संपूर्ण आरोग्य लक्षणीयरीत्या प्रभावित होते. यामुळे जागरूकता आणि समर्थनाची गरज अधोरेखित होते.

हा एक रोग आहे, केवळ एक लक्षण नाही

दीर्घकाळ टिकणारी वेदना (क्रॉनिक पेन) ही एक जटिल आरोग्य समस्या आहे जी शरीराच्या मज्जासंस्थेवर (nervous system) परिणाम करते. ही एक खरी वैद्यकीय स्थिती आहे, केवळ "मनाची कल्पना" नाही."

वेदना शारीरिक, भावनिक, सामाजिक आणि व्यावसायिक आरोग्यावर परिणाम करते. ती चिंता (anxiety), नैराश्य (depression), झोपेचे विकार आणि जीवनाची गुणवत्ता कमी होण्याशी जोडलेली आहे.

## ३ महिन्यांहून अधिक काळ प्रमुख कारण

जर वेदना ३ महिन्यांपेक्षा जास्त काळ टिकली, तर तिला क्रॉनिक (दीर्घकाळ टिकणारी) म्हणून वर्गीकृत केले जाते.

४० वर्षांनंतर, दीर्घकाळ टिकणारी वेदना (क्रॉनिक पेन) हे अपंगत्वाचे (disability) प्रमुख कारण आहे.

## प्रभावी वेदना व्यवस्थापन बहुविध (Multimodal) असते.

- यात केवळ एका गोळीवर अवलंबून न राहता अनेक धोरणांचा (strategies) समन्वय असतो.
- मुख्य धोरणे/उपाय:
  - शारीरिक उपचार (Physical Therapy): हालचाल, सौम्य व्यायाम आणि शरीराची योग्य ठेवण (posture) सुधारणे.
  - मानसिक आरोग्य समर्थन: संज्ञानात्मक वर्तणूक थेरपी (CBT), स्वीकृती आणि वचनबद्धता थेरपी (ACT), आणि तणाव कमी करणे.
  - आंतरक्रियात्मक उपचार (Interventional Treatments): इंजेक्शन, नर्व ब्लॉक किंवा स्पाइनल कॉर्ड स्टिम्युलेशन (Spinal Cord Stimulation) सारख्या प्रक्रिया.
  - जीवनशैलीतील बदल: आहारावर लक्ष केंद्रित करणे, योग्य झोपेची स्वच्छता राखणे आणि सामाजिक संबंध कायम ठेवणे.

## वेदनांचे प्रकार आणि त्यांच्या समुपदेशनाचे (Counselling) महत्त्वाचे मुद्दे

PAIN TYPE	FIRST-LINE AGENTS	COUNSELING TIPS
NEUROPATHIC PAIN (E.g., Diabetic Neuropathy)	Gabapentinoids (Gabapentin, Pregabalin), SNRIs (Duloxetine), or topical agents.	Counsel on sedation/dizziness. Relief is often <b>gradual</b> (weeks), not immediate.
MUSCULOSKELETAL (Short-Term Use)	NSAIDs (short-term only), Topicals (Diclofenac gel), Acetaminophen.	Stress GI/cardiovascular risk with chronic NSAID use. Always check for max daily dose (limit is crucial).
CHRONIC LOW BACK PAIN	Duloxetine (SNRI). Avoid long-term opioid use as first line.	Highlight the primary role of <b>non-drug therapy</b> (e.g., physical therapy) over medication.

## रुग्णाला सक्षम करा: फार्मसीतून व्यावहारिक टिप्स

- औषधपालन (Adherence) | रुग्णांना वेदना कमी झाल्यावरच नव्हे, तर निश्चित वेळेनुसार वेदना औषधे (विशेषतः दीर्घकाळ काम करणारे फॉर्म्युलेशन) घेण्याचा सल्ला द्या. चांगल्या नियंत्रणासाठी डोसची सातत्यता (Consistent dosing) महत्त्वाची आहे.
- दुष्परिणाम (Side Effects) | तोंड कोरडे पडणे/बद्धकोष्ठता यावर लक्ष केंद्रित करा. औषध सहन करण्याची क्षमता आणि औषधपालन सुधारण्यासाठी बिगर-औषधीय उपाय (फायबर, हायड्रेशन) आणि ओटीसी उपचार (स्टूल सॉफ्टनर) सक्रियपणे सुचवा.
- संवाद (Communication) | रुग्णांना वेदनांचे गुण (pain scores), औषध घेण्याची वेळ आणि मनःस्थिती/झोपेची गुणवत्ता नोंदवण्यास प्रोत्साहित करा. ही ठोस माहिती डॉक्टरांना चांगले उपचार निर्णय घेण्यास मदत करते.