

Alkohol, Buto, at Pagpapagaling ng Sugat

Ang pagbabawas ng pag-inom ng alak bago at pagkatapos ng operasyon ay tumutulong sa paggaling ng iyong mga buto at sugat.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



Ang pahinang ito ay isalin ng makina at hindi pa nasusuri ng isang doktor. Ang **bersyong Ingles** ang siyang opisyal.

Karamihan sa amin ay nag-eeenjoy ng pag-inom, at ang isang baso kasama ng hapunan ay bahagi ng karaniwang buhay. Ngunit mayroon talagang epekto ang alkohol sa mga buto, sa paggaling ng sugat, at sa kaligtasan ng isang operasyon, at mga epektong ito ay dapat unawain, hindi dahil may nagmumuna sa iyong mga gawi, kundi dahil ang kaunting pagpapalano sa iyong operasyon ay talagang makakatulong upang mabilis kang makagaling at maiwasan ang mga problema. Ipinaliliwanag ng pahinang ito kung ano ang ginagawa ng alkohol, at kung ano ang mga maliit, pansamantalang pagbabago na nagdudulot ng pinakamalaking pagkakaiba. Walang isa sa mga ito tungkol sa pagtatapos sa mga bagay na iyong pinahahalagahan nang permanente; ito ay tungkol sa pagbibigay sa iyong katawan ng pinakamainam na kondisyon para makagaling.

Ito ang kasamang pahina tungkol sa alkohol para sa aming pahina tungkol sa pagsusuka at paggaling: parehong suporta, iba lamang ang substansiya.

Paano nakakaapekto ang alak sa iyong mga buto

Hindi ang buto isang nakapirming, walang buhay na estruktura; ito ay buhay na tisyu na patuloy na binubuo at binubuo muli, kaibahan ng isang koponan sa pag-aayos ng daan na palaging nagpapatong ng bagong aspalto. Ang espesyal na mga selang tinatawag na **osteoblasts** ang naglalagay ng bagong buto, at ang regular na mabigat na pag-inom ng alak ay nagpapababa sa gawa ng mga selang ito kaya mas kaunti ang bagong buto na nabubuo. Sa loob ng ilang taon, ito ay nagpapabago ng balanse patungo sa mas manipis, mas madaling maputol na buto: ang kondisyong kilala bilang **osteoporosis**.

Nakakaapekto ang alak sa buto sa ilang magkakasamang paraan:

- Direktang pinapabagal nito ang mga selang nagbuo ng buto, kaya hindi gaanong mabuti ang pagpapalit ng mga buto ng katawan.

- Pinaghihigpitan nito ang mga hormone na nagpapanatili ng lakas ng buto (halimbawa, sa mga lalaki, maaari nitong bawasan ang testosterone, na kailangan para sa pagbuo ng buto).
- Pinaghihigpitan nito ang paraan ng katawan na humahawak ng calcium at vitamin D (ang mga materyales at ang “sistema ng pagdadala” na kailangan ng buto), bahagyang dahil sa epekto nito sa tiyan, pancreas, at paraan ng pagproseso ng vitamin D.

Bukod sa lahat ng ito, nakakaapekto ang alak sa balanse at paghusga, kaya ang mga mabigat na umiinom ay mas madalas mahulog, at ang mahinang buto kasama ang mas madalas na pagkahulog ay eksaktong kombinasyon na nagdudulot ng pagkabasag ng balakang at pulso.

Ang magandang balita: kumikilos ang buto kapag nabawasan ang pag-inom. Ayon sa mga pag-aaral, maaaring bahagyang mabawi ang ilang nawalang lakas ng buto kapag itinatapos na ang mabigat na pag-inom ng alak. Mas patawad ang iyong balangkas kaysa sa iyong iniisip.

Alak at paggaling ng fracture

Kung nabasag ang isang buto, ang paggaling nito ay isang malaking proyekto sa pagtatayo, at ito ay nakadepende sa mga cell na bumubuo ng buto na pinipigilan ng alak. Ang mabigat o binge drinking ay ipinapakita na nagpapabagal ng paggaling ng fracture at nag-iwan ng bagong buto (ang “callus” na nag-uugnay sa basag) na mas mahina kaysa sa kung hindi ito mangyayari. Kaya sa loob ng mga linggo habang ang fracture ay nagkakaisa, ang pagbabawas ng alak ay nagbibigay ng pinakamagandang pagkakataon para sa repair na maging matibay at malakas.

Alak, sugat at impeksyon

Ang paggaling ng isang surgical wound ay nangangailangan ng maraming suporta mula sa iyong immune system: kailangan nitong labanan ang mga bacteria, linisin ang nasirang tissue, at bumuo ng bagong, malusog na balat at underlying tissue. Ang regular na mabigat na pag-inom ng alak ay nagpapababa ng immune system at nagpapabagal sa mekanismo ng paggaling ng sugat. Ang praktikal na resulta, na patuloy na nakikita sa mga surgical studies, ay mas mataas na rate ng impeksyon sa sugat at mga problema sa paggaling ng sugat sa mga taong mabigat na umiinom, kasama ang mahina at mabagal na pagsara ng mga sugat, at minsan, mas masamang mga peklat. Ang pagbibigay ng mas malinaw na pagkakataon sa iyong immune system sa paligid ng oras ng surgery ay isa sa pinakasimpleng paraan upang bawasan ang risk na ito.

Sa paligid ng oras ng operasyon

Ang operasyon ang pinakamahalagang panahon kung saan may kinalaman ang alak, dahil ito ay nakakaapekto sa ilang bagay sabay-sabay:

- **Pagdurugo.** Ang alak ay nakakaapekto sa normal na pagkakaroon ng dugo, kaya maaari itong magpatibay ng dugo. Ibig sabihin, maaaring magkaroon ng higit na pagdurugo habang at pagkatapos ng operasyon kaysa inaasahan.
- **Anestesia at gamot pang-alis ng sakit.** Ang alak ay nagbabago ng paraan ng iyong katawan na humaharap sa mga gamot na ito, na maaaring magdulot ng hindi inaasahang reaksiyon sa silid-opera, minsan ay nangangailangan ng iba't ibang dosis. Mahalaga itong interaksiyon pagkatapos: ang paghahalo ng alak sa **opioid (malakas) na gamot pang-alis ng sakit** ay nagdudulot ng delikadong paglala ng pagkatulog at pagbaba ng paghinga, at ang alak na pinagsama sa **paracetamol** ay nakakasama sa atay. Dahil dito, pinakamabuti na iwasan ang alak habang ginagamit ang mga gamot na ito.
- **Pagkawala ng alkohol sa ospital.** Ito ang isa sa mga hindi inaasahan ng karamihan. Kung ang iyong katawan ay nakasanay sa regular na pag-inom, biglang pagtigil (tulad ng nangyayari sa pagpasok sa ospital) ay maaaring magdulot ng **withdrawal**, mula sa pagkabagabag, pawis, at mabilis na tibok ng puso hanggang sa **pagkalito (delirium)** at, minsan, seizures. Ito ay tunay na medikal na panganib, at ganap na mapapamahalaan kung ang koponan ay alam na dapat bantayan ito. Ito ang pinakamalaking dahilan kung bakit kami ay humihingi ng tapat na impormasyon tungkol sa dami ng iyong pag-inom: hindi upang husgahan, kundi upang mapanatili ang iyong kaligtasan at kaginhawaan.

Bakit mahalaga ang katapatan sa iyong koponan

Maaaring maging nakakahiya na magbigay ng eksaktong sagot kapag tinanong kung gaano karami ang iyong ininom, at maraming tao ang instinctibong bumababa ng numero. Mangyaring labanan ang instinctong iyon. Hindi nagre-record ang iyong surgeon at anaesthetist; ginagamit nila ang numerong iyon upang gumawa ng mga tunay na desisyon: kung gaano ka-close ang pagmamasid para sa pagdurugo, kung paano magplano ng iyong pagpapagaan ng sakit, at kung kailangan ba ng isang plano para maiwasan ang withdrawal upang hindi ka maging masama sa ospital. **Ang isang totoo at malinaw na larawan ay talagang nagpapabuti sa iyong kaligtasan sa paggamot.** Anuman ang iyong ibibigay sa amin ay confidential at tinatanggap nang walang paghusga.

Pagbabawas ng pag-inom bago at pagkatapos ng operasyon

Narito ang magandang balita, at ito ay mahigpit na sinusuportahan ng ebidensya: **ang pagbabawas o pagtigil sa pag-inom ng alak sa loob ng ilang linggo bago at pagkatapos ng iyong operasyon ay makabuluhang nagpapabuti ng paggaling at nagpapababa ng mga komplikasyon.** Ang mga pagsubok sa mga taong huminto sa pag-inom ng humigit-kumulang apat hanggang walong linggo sa paligid ng operasyon ay nagpakita ng mas kaunting mga problema pagkatapos ng operasyon. Hindi mo kailangang baguhin ang iyong relasyon sa

alak nang buong-buo upang makakuha ng benepisyo na ito. Isang pokus na pagtigil sa paligid ng operasyon ay may tunay na epekto.

Ilan mga praktikal na payo:

- Kung kaya mo, **magplano ng panahon na walang o mababang alkohol** sa mga linggo bago ang operasyon, at ipagpatuloy ito habang nagpapagaling ang sugat at buto pagkatapos.
- **Huwag uminom habang gumagamit ng opioid na gamot sa sakit o paracetamol:** dito nasa totoong panganib ang kombinasyong ito.
- Para sa pangkalahatang kalusugan sa pagitan ng mga operasyon, ang pinakaligtas na pattern ay katamtaman: ilang araw na walang alkohol sa isang linggo at pagpapanatili ng anumang isang pag-inom na katamtaman. Kung hindi ka sigurado kung ano ang itinutukoy natin na katamtaman para sa iyo, tanungin kami.
- Kung mabigat ang iyong pag-inom at may paparating na operasyon, ipaalam sa amin nang maaga imbes na biglang huminto sa sarili mong pag-inom, dahil ang biglang pagtigil ay maaaring maging mapanganib din, at matutulungan ka namin na dahan-dahang bumaba sa pag-inom nang ligtas.

Kung mahirap ang pagbabawas ng alkohol

Sa ilang tao, ang pagbaba ng alkohol ay madali. Sa iba naman ay hindi, at walang dapat ikahiya dito; karaniwan ito, at mayroong available at epektibong tulong. Ang iyong GP ay isang mahusay na unang hakbang at maaari nitong ayusin ang suporta nang may pagiging diskreto. Mayroon ding libreng, konpidensyal na serbisyo sa pamamagitan ng telepono at online na maaaring pag-usapan nang walang anumang appointment. Ang paghingi ng tulong ay isang senyales ng pag-aalaga sa sarili, hindi isang pagkabigo.

Kailan maghanap ng tulong nang mas maaga

Mahalagang makipag-usap sa doktor, hindi lamang bago ang operasyon kundi sa pangkalahatan, kung mapansin mo ang mga senyales na mas malakas na hawak ng alak ang iyong buhay kaysa gusto mo, tulad ng:

- **Kailangan ng inom upang maramdaman ang normal** o upang makapagpatuloy sa araw
- **Pagkabagabag, pawis, pagsusuka o pag-aalala** kapag hindi ka nakainom ng ilang oras (mga ito ay maaaring maagang senyales ng withdrawal)
- Pag-inom ng higit pa sa iyong intensyon, o mahirapang huminto kapag nagsimula ka na
- Ang pag-inom ay nakakaapekto sa iyong tulog, mood, relasyon, o trabaho

Kung anumang sa mga ito ay tumutugma sa iyong karanasan, mangyaring banggitin ito sa iyong GP o sa amin. Lalo na bago ang isang operasyon, ang pagkakaroon ng kaalaman dito ay nagbibigay-daan upang ilagay namin ang angkop na suporta at mga pagsisikap para sa kaligtasan. Labas sa operasyon, ang pagkuha ng tulong nang maaga ay nagpoprotekta sa iyong mga buto, iyong paggaling, at iyong kalusugan sa pangmatagalan.

Tumawag sa amin kung

- Mayroon kang darating na operasyon at hindi ka sigurado kung ano ang gagawin tungkol sa iyong pag-inom
- Regular kang umiinom at nais makakuha ng tulong upang ligtas na bawasan ang iyong pag-inom bago ang isang operasyon
- Nag-aalala ka tungkol sa withdrawal ng alkohol, o nakaranas ka na ng mga sintomas ng withdrawal