

शराब, हड्डी और घाव का भरना

सर्जरी से पहले और बाद में शराब कम करने से आपकी हड्डियों को जुड़ने और घावों को भरने में मदद मिलती है।

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0



यह पृष्ठ मशीन द्वारा अनूदित है और अभी तक किसी चिकित्सक द्वारा जाँचा नहीं गया है। **अंग्रेज़ी संस्करण** ही आधिकारिक है।

हम में से ज़्यादातर लोगों को कभी-कभार ड्रिंक पसंद है, और खाने के साथ एक गिलास लेना ज़िंदगी का एक सामान्य हिस्सा है। लेकिन शराब का हड्डियों पर, घाव भरने के तरीके पर, और ऑपरेशन कितनी सुरक्षा से होता है, इस पर असली असर पड़ता है, और इन असरों को समझना ज़रूरी है, इसलिए नहीं कि कोई आपकी आदतों को परख रहा है, बल्कि इसलिए कि सर्जरी के आसपास थोड़ी-सी योजना आपको सचमुच जल्दी ठीक होने और समस्याओं से बचने में मदद कर सकती है। यह पेज बताता है कि शराब क्या करती है, और कौन-से छोटे, अस्थायी बदलाव सबसे बड़ा फ़र्क डालते हैं। इसमें कहीं भी अपनी पसंद की चीज़ें हमेशा के लिए छोड़ने की बात नहीं है; बात यह है कि आपके शरीर को ठीक होने के लिए सबसे अच्छी परिस्थितियाँ मिलें।

यह धूम्रपान और घाव भरने वाले हमारे पेज का शराब वाला साथी पेज है: वही सहयोगी भावना, बस एक अलग चीज़ के बारे में।

शराब आपकी हड्डियों पर कैसे असर डालती है

हड्डी कोई स्थिर, बेजान ढांचा नहीं है; यह जीवित ऊतक है जो लगातार टूटता और फिर से बनता रहता है, कुछ-कुछ उस सड़क मरम्मत दल की तरह जो हमेशा सड़क की नई परत बिछाता रहता है। **ऑस्टियोब्लास्ट** (हड्डी बनाने वाली कोशिकाएं) नाम की खास कोशिकाएं नई हड्डी बनाती हैं, और नियमित रूप से ज़्यादा शराब पीने से ये कोशिकाएं सुस्त पड़ जाती हैं, जिससे कम नई हड्डी बनती है। सालों में इससे संतुलन पतली, ज़्यादा भुरभुरी हड्डी की ओर झुक जाता है: वह समस्या जिसे **ऑस्टियोपोरोसिस** (हड्डियों का कमज़ोर और भुरभुरा होना) कहते हैं।

शराब कुछ आपस में जुड़े तरीकों से हड्डी के खिलाफ़ काम करती है:

- यह सीधे हड्डी बनाने वाली कोशिकाओं को धीमा कर देती है, जिससे कंकाल उतनी अच्छी तरह नया नहीं बन पाता जितना बनना चाहिए।
- यह उन हार्मोनों को बिगाड़ती है जो हड्डी को मज़बूत रखते हैं (उदाहरण के लिए, पुरुषों में यह टेस्टोस्टेरोन घटा सकती है, जिस पर हड्डी का बनना निर्भर करता है)।
- यह शरीर के कैल्शियम और विटामिन डी को संभालने के तरीके में दखल देती है (वह कच्चा माल और “डिलीवरी व्यवस्था” जिसकी हड्डी को ज़रूरत होती है), कुछ हद तक आंतों, अग्न्याशय (पैंक्रियास) और विटामिन डी के प्रोसेस होने के तरीके पर असर डालकर।

इन सबके ऊपर, शराब संतुलन और सोचने-समझने की क्षमता पर असर डालती है, इसलिए ज़्यादा पीने वाले लोग बस ज़्यादा गिरते हैं, और कमज़ोर हड्डियां और ज़्यादा गिरना ठीक वही मेल है जिससे कूल्हे और कलाई की हड्डियां टूटती हैं।

उत्साह बढ़ाने वाली बात: पीना कम होने पर हड्डी प्रतिक्रिया देती है। अध्ययनों से संकेत मिलता है कि ज़्यादा शराब पीना बंद होने के बाद हड्डी की खोई हुई ताकत का कुछ हिस्सा आंशिक रूप से वापस आ सकता है। आपका कंकाल आपकी सोच से ज़्यादा माफ़ करने वाला है।

शराब और फ्रैक्चर का जुड़ना

अगर आपकी कोई हड्डी टूटी है, तो उसका जुड़ना एक बहुत बड़ा निर्माण कार्य है, और यह उन्हीं हड्डी बनाने वाली कोशिकाओं पर निर्भर करता है जिन्हें शराब रोकती है। ज़्यादा पीना या एक बार में बहुत ज़्यादा पीना (बिंज ड्रिंकिंग) फ्रैक्चर के जुड़ने में देरी करता पाया गया है, और इससे नई हड्डी (वह “कैल्स” जो टूटी जगह पर पुल बनाता है) उससे कमज़ोर रह जाती है जितनी वह वरना होती। इसलिए जिन सप्ताहों में फ्रैक्चर जुड़ रहा हो, उस दौरान शराब कम करने से उस मरम्मत को पक्का और मज़बूत बनने का सबसे अच्छा मौका मिलता है।

शराब, घाव और संक्रमण

सर्जरी के घाव को भरने के लिए आपकी रोग-प्रतिरोधक क्षमता (इम्यून सिस्टम) को बहुत कुछ करना पड़ता है: उसे बैक्टीरिया से बचाव करना होता है, खराब ऊतक को साफ़ करना होता है, और नई, स्वस्थ त्वचा और उसके नीचे का ऊतक बनाना होता है। नियमित रूप से ज़्यादा शराब रोग-प्रतिरोधक क्षमता को कमज़ोर कर देती है और घाव भरने की उस व्यवस्था को धीमा कर देती है। इसका व्यावहारिक नतीजा, जो सर्जरी के अध्ययनों में लगातार देखा गया है, यह है कि ज़्यादा पीने वाले लोगों में घाव के संक्रमण (इन्फेक्शन) और घाव भरने की समस्याओं की दर ज़्यादा होती है, साथ ही घाव कमज़ोर होते हैं और धीरे बंद होते हैं, और कभी-कभी निशान भी खराब बनते हैं। सर्जरी के समय के आसपास अपनी रोग-प्रतिरोधक क्षमता को खुलकर काम करने देना इस जोखिम को कम करने के सबसे आसान तरीकों में से एक है।

सर्जरी के समय के आसपास

सर्जरी वह समय है जब शराब सबसे ज़्यादा मायने रखती है, क्योंकि यह एक साथ कई चीज़ों पर असर डालती है:

- **खून बहना।** शराब खून के सामान्य रूप से जमने में दखल देती है, इसलिए यह कुछ हद तक खून पतला करने वाली दवा की तरह काम कर सकती है। इसका मतलब ऑपरेशन के दौरान और बाद में उम्मीद से ज़्यादा खून बहना हो सकता है।
- **एनेस्थीसिया और दर्द की दवाएं।** शराब आपके शरीर के इन दवाओं को संभालने के तरीके को बदल देती है, जिससे ऑपरेशन थिएटर में शरीर की प्रतिक्रिया का अंदाज़ा लगाना कठिन हो सकता है, और कभी-कभी अलग खुराक की ज़रूरत पड़ती है। बाद में यह मेल खास तौर पर अहम है: शराब को **ओपिओइड (तेज़) दर्द निवारक दवाओं** के साथ मिलाने से खतरनाक रूप से असर बढ़ जाता है, उनींदापन गहरा होता है और सांस धीमी हो जाती है, और **पैरासिटामोल** के साथ शराब लिवर पर भारी पड़ती है। इसीलिए इन दवाओं को लेते समय शराब से बचना सबसे अच्छा है।
- **अस्पताल में शराब छोड़ने के लक्षण (विड्रॉल)।** यह वह बात है जिसकी ज़्यादातर लोग उम्मीद नहीं करते। अगर आपका शरीर नियमित पीने का आदी हो गया है, तो अचानक बंद करने पर (जैसा अस्पताल में भर्ती होने पर होता है) **विड्रॉल** शुरू हो सकता है, जिसमें कंपकंपी, पसीना और तेज़ धड़कन से लेकर **भ्रम (डिलीरियम)** और कभी-कभी दौरे तक हो सकते हैं। यह एक असली चिकित्सीय जोखिम है, और अगर टीम को इस पर नज़र रखना पता हो तो इसे पूरी तरह संभाला जा सकता है। यही सबसे बड़ा कारण है कि हम आपसे ईमानदारी से पूछते हैं कि आप कितना पीते हैं: परखने के लिए नहीं, बल्कि इसलिए कि हम आपको सुरक्षित और आराम में रख सकें।

अपनी टीम के साथ ईमानदारी क्यों ज़रूरी है

जब आपसे पूछा जाए कि आप कितना पीते हैं, तो सही-सही जवाब देना अटपटा लग सकता है, और बहुत से लोग अपने आप ही संख्या घटाकर बताते हैं। कृपया ऐसा न करें। आपके सर्जन और एनेस्थेसिस्ट (बेहोशी के डॉक्टर) कोई हिसाब नहीं रख रहे; वे उस संख्या का इस्तेमाल असली फैसले लेने के लिए करते हैं: खून बहने पर कितनी करीबी नज़र रखनी है, आपकी दर्द की दवा की योजना कैसे बनानी है, और क्या विड्रॉल से बचाव की योजना लागू करनी है ताकि आप अस्पताल में बीमार न पड़ें। **सच्ची तस्वीर सचमुच आपकी देखभाल को ज़्यादा सुरक्षित बनाती है।** आप हमें जो भी बताते हैं वह गोपनीय रहता है और उसे बिना किसी परख के सुना जाता है।

सर्जरी से पहले और बाद में शराब कम करना

यह रही अच्छी खबर, और इसके पीछे मज़बूत प्रमाण हैं: **ऑपरेशन से पहले और बाद में कुछ सप्ताह के लिए शराब कम करने या बंद करने से ठीक होने की प्रक्रिया (हीलिंग) में मापने लायक सुधार होता है और जटिलताएं कम होती हैं।** जिन लोगों ने सर्जरी के आसपास लगभग चार से आठ सप्ताह के लिए पीना रोका, उन पर हुए अध्ययनों में ऑपरेशन के बाद कम समस्याएं पाई गईं। यह फ़ायदा पाने के लिए आपको शराब के साथ अपना रिश्ता हमेशा के लिए बदलने की ज़रूरत नहीं है। ऑपरेशन के आसपास एक सोचा-समझा ब्रेक असली काम करता है।

कुछ व्यावहारिक सुझाव:

- अगर हो सके, तो सर्जरी से पहले के सप्ताहों में **कम शराब या बिना शराब वाले समय की योजना बनाएं**, और बाद में जब तक घाव भर रहे हों और हड्डियां जुड़ रही हों, इसे जारी रखें।
- **ओपिओइड दर्द निवारक दवाएं या पैरासिटामोल लेते समय शराब न पिएं:** असली खतरा उसी मेल में है।
- ऑपरेशनों के बीच के समय में आम सेहत के लिए, सबसे सुरक्षित तरीका संयम है: सप्ताह में कई दिन बिना शराब के रहना और किसी भी एक बार में कम मात्रा में पीना। अगर आपको कभी पक्का न हो कि आपके लिए संयमित मात्रा कितनी है, तो हमसे पूछें।
- अगर आप बहुत ज़्यादा पीते हैं और सर्जरी आने वाली है, तो खुद अचानक बंद करने की बजाय हमें जल्दी बताएं, क्योंकि अचानक बंद करना अपने आप में जोखिम भरा हो सकता है, और हम आपको सुरक्षित रूप से धीरे-धीरे कम करने में मदद कर सकते हैं।

अगर शराब कम करना मुश्किल हो तो मदद पाना

कुछ लोगों के लिए शराब कम करना आसान होता है। दूसरों के लिए नहीं होता, और इसमें शर्म की कोई बात नहीं है; यह आम है, और मदद उपलब्ध है और कारगर है। आपके जीपी (आपके फैमिली डॉक्टर) संपर्क करने की बहुत अच्छी पहली जगह हैं और चुपचाप सहायता का इंतज़ाम कर सकते हैं। ऐसी मुफ्त, गोपनीय फ़ोन और ऑनलाइन सेवाएं भी हैं जो बिना किसी अपॉइंटमेंट के आपसे बात कर सकती हैं। मदद मांगना अपना ख्याल रखने की निशानी है, कोई कमी नहीं।

कब जल्दी मदद लें

डॉक्टर से बात करना ठीक है, सिर्फ़ सर्जरी से पहले ही नहीं बल्कि आम तौर पर भी, अगर आपको ऐसे संकेत दिखें कि शराब की आप पर आपकी चाहत से ज़्यादा पकड़ है, जैसे:

- सामान्य महसूस करने के लिए या दिन निकालने के लिए **ड्रिंक की ज़रूरत पड़ना**
- कुछ देर ड्रिंक न लेने पर **कंपकंपी, पसीना, जी मिचलाना या घबराहट** (ये विड्रॉल के शुरुआती संकेत हो सकते हैं)

- जितना सोचा हो उससे ज़्यादा पीना, या एक बार शुरू करने के बाद रुकना मुश्किल लगना
- पीने का आपकी नींद, मन, रिश्तों या काम पर असर पड़ना

अगर इनमें से कोई भी बात आप पर लागू होती है, तो कृपया अपने जीपी को या हमें बताएं। खास तौर पर ऑपरेशन से पहले, यह जानने से हम सही सहायता और सुरक्षा के उपाय कर पाते हैं। सर्जरी के अलावा भी, जल्दी मदद लेने से लंबे समय तक आपकी हड्डियों, आपके घाव भरने और आपकी सेहत की रक्षा होती है।

हमें फ़ोन करें अगर

- आपकी सर्जरी आने वाली है और आपको पक्का नहीं पता कि अपने पीने के बारे में क्या करें
- आप नियमित रूप से पीते हैं और ऑपरेशन से पहले सुरक्षित रूप से कम करने में मदद चाहते हैं
- आप शराब छोड़ने के लक्षणों (विड्रॉल) को लेकर चिंतित हैं, या आपको पहले विड्रॉल के लक्षण हो चुके हैं