

स्टेरॉयड की गोलियां, हड्डियां और घाव भरना

लंबे समय तक ली जाने वाली स्टेरॉयड की गोलियां हड्डियों को कमजोर करती हैं और ठीक होने की प्रक्रिया को धीमा करती हैं — और इन्हें कभी भी अचानक बंद नहीं करना चाहिए।

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



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

अगर आप स्टेरॉयड की गोलियां लेते हैं, तो यह पेज आपके लिए है। **प्रेडनिसोलोन, प्रेडनिसोन या डेक्सामेथासोन** जैसी दवाएं कीमती, और कभी-कभी बेहद ज़रूरी इलाज हैं: ये सूजन (इन्फ्लेमेशन) और ज़रूरत से ज़्यादा सक्रिय रोग-प्रतिरोधक प्रतिक्रियाओं को शांत करती हैं, और अस्थमा, सीओपीडी (फेफड़ों की पुरानी बीमारी), और कई तरह की सूजन वाली और ऑटोइम्यून बीमारियों वाले लोगों को अच्छी तरह जीने में मदद करती हैं। आगे लिखी किसी भी बात का मतलब यह नहीं है कि आप इन्हें लेना बंद कर दें। लेकिन इन दवाओं के कुछ ऐसे असर होते हैं जो सर्जरी करवाते समय मायने रखते हैं, और थोड़ी-सी योजना से सब कुछ ज़्यादा सुरक्षित हो जाता है। आप जो सबसे उपयोगी काम कर सकते हैं, वह आसान है: **अपनी टीम को बताएं कि आप स्टेरॉयड लेते हैं**: कौन-सा, कितनी खुराक, और आप इन्हें कितने समय से ले रहे हैं।

यहां “स्टेरॉयड” से हमारा क्या मतलब है

“स्टेरॉयड” शब्द कई बहुत अलग-अलग चीज़ों के लिए इस्तेमाल होता है, इसलिए साफ़ समझ लेना उपयोगी है। यह पेज किसी बीमारी के लिए नियमित रूप से ली जाने वाली **कॉर्टिकोस्टेरॉयड की गोलियों** के बारे में है (प्रेडनिसोलोन, प्रेडनिसोन और डेक्सामेथासोन आम तौर पर ली जाने वाली गोलियां हैं)।

ये किसी जोड़ या टेंडन (कंडरा) में लगाए जाने वाले **स्टेरॉयड इंजेक्शन** जैसी **नहीं** हैं, जो किसी एक दर्द वाली जगह को शांत करने के लिए एक बार दी जाने वाली, सिर्फ़ उसी जगह की खुराक होती है (हमारे पास **कॉर्टिकोस्टेरॉयड इंजेक्शन** पर एक अलग पेज है)। और ये खेल में कभी-कभी इस्तेमाल होने वाले **एनाबॉलिक, मांसपेशियां बढ़ाने वाले स्टेरॉयड** से भी अलग हैं, जो बिल्कुल अलग तरह की दवा हैं। जब हम सर्जरी से पहले “स्टेरॉयड” के बारे में पूछते हैं, तो हमारा मतलब उन गोलियों से होता है जो आप नियमित रूप से लेते हैं।

स्टेरॉयड और आपकी हड्डियां

स्टेरॉयड की गोलियों का सबसे महत्वपूर्ण लंबे समय का असर हड्डियों के ढांचे पर होता है। लंबे समय तक खाई जाने वाली स्टेरॉयड की गोलियां ऑस्टियोपोरोसिस (हड्डियों का कमजोर और भुरभुरा होना) का सबसे आम चिकित्सीय (मेडिकल) कारण हैं, जिसमें हड्डी पतली हो जाती है और उसके टूटने की संभावना बढ़ जाती है। सर्जन के लिए यह मायने रखता है, क्योंकि मज़बूत हड्डी बेहतर जुड़ती है और हड्डी को

स्थिर रखने के लिए लगाए गए इम्प्लांट (फिक्सेशन) को बेहतर पकड़कर रखती है, और क्योंकि फ्रैक्चर ऐसी चीज़ है जिसे हम होने से रोकना नहीं ज़्यादा पसंद करेंगे।

कुछ बातें जानना उपयोगी है, क्योंकि वे जितनी सावधान करने वाली हैं उतनी ही तसल्ली देने वाली भी:

- यह असर खुराक और समय पर निर्भर करता है, लेकिन महीनों तक रोज़ ली गई कम खुराक भी हड्डी की ताकत कम करना शुरू कर सकती है।
- हड्डी सबसे तेज़ी से शुरुआत में घटती है, गोलियां शुरू करने के बाद के पहले कई महीनों में, और ठीक इसी वजह से हड्डियों की सुरक्षा के बारे में बाद में नहीं बल्कि जल्दी सोचना सबसे अच्छा है।
- इसे काफ़ी हद तक संभाला जा सकता है। लंबे समय तक स्टेरॉयड लेने वाले ज़्यादातर लोगों को हड्डियों की सुरक्षा को अपनी देखभाल का एक सामान्य हिस्सा मानकर उस पर ध्यान देना चाहिए।

इसकी शुरुआत आमतौर पर बुनियादी चीज़ों से होती है: पर्याप्त कैल्शियम और विटामिन डी। ज़्यादा जोखिम वाले लोगों के लिए, आपके डॉक्टर **हड्डियों को मज़बूत करने वाली दवा** (जैसे बिसफ़ॉस्फ़ोनेट) भी जोड़ सकते हैं। अगर आप नियमित रूप से स्टेरॉयड लेते हैं और किसी ने आपसे आपकी हड्डियों के बारे में बात नहीं की है, तो यह बात उठाना बिल्कुल उचित है। हमारा [हड्डियों की सेहत और ऑस्टियोपोरोसिस](#) पेज इस बारे में ज़्यादा विस्तार से बताता है।

स्टेरॉयड, घाव भरना और संक्रमण

स्टेरॉयड सूजन और रोग-प्रतिरोधक प्रतिक्रिया को धीमा करके काम करते हैं, और ठीक यही बात उन्हें कई बीमारियों में मददगार बनाती है। इसकी कीमत यह है कि यही शांत करने वाला असर घावों को थोड़ा धीरे भरने वाला बना सकता है और घाव में संक्रमण (इन्फेक्शन) की संभावना कुछ बढ़ा सकता है। समय के साथ स्टेरॉयड त्वचा को भी पतला कर सकते हैं, इसीलिए लंबे समय तक इलाज लेने वाले लोग अक्सर देखते हैं कि उन्हें आसानी से नील पड़ जाते हैं (चोट के नीले निशान) या हल्की-सी ठोकर से त्वचा फट जाती है।

इसका यह मतलब नहीं कि सर्जरी नहीं हो सकती। इसका बस यह मतलब है कि आपकी टीम घाव पर थोड़ी ज़्यादा नज़र रखती है, और भरते हुए चीरे के आसपास की त्वचा के साथ नरमी बरतना उपयोगी है। धूम्रपान और शराब की तरह (इन पर हमारे अलग पेज हैं), ऑपरेशन के आसपास के सप्ताहों में ऐसा कुछ भी करना उपयोगी है जो घाव भरने में मदद करे।

सर्जरी के समय के आसपास स्टेरॉयड — दो मुख्य बातें

यह वह हिस्सा है जो लोगों को हैरान करता है, इसलिए इसे साफ़-साफ़ बताना उपयोगी है।

1. अपने स्टेरॉयड अचानक बंद न करें। जब आप नियमित रूप से स्टेरॉयड की गोलियां लेते हैं, तो आपका शरीर महसूस करता है कि आसपास भरपूर स्टेरॉयड है और अपना खुद का स्टेरॉयड बनाना बंद कर देता है। अगर फिर गोलियां अचानक बंद कर दी जाएं, तो कुछ समय तक आपके शरीर के पास स्टेरॉयड का कोई भी स्रोत नहीं बचता, और इससे आपकी तबीयत बहुत खराब हो सकती है। इसलिए जब तक कोई डॉक्टर आपको खास तौर पर कुछ और न बताए, आप अपने ऑपरेशन तक और ऑपरेशन के दौरान भी अपने स्टेरॉयड लेते रहें।

2. ऑपरेशन के आसपास आपको थोड़े अतिरिक्त “कवर” की ज़रूरत पड़ सकती है। सर्जरी शरीर पर एक तनाव है, और सामान्य तौर पर आपका शरीर इसके जवाब में अपना खुद का स्टेरॉयड ज़्यादा बनाता है। क्योंकि नियमित स्टेरॉयड की गोलियों ने इस प्राकृतिक प्रतिक्रिया को धीमा कर दिया होता है, इसलिए कुछ लोगों को यह कमी पूरी करने के लिए ऑपरेशन के समय के आसपास **स्टेरॉयड की एक अतिरिक्त खुराक** (अक्सर ड्रिप के ज़रिए) की ज़रूरत होती है। इसे **स्ट्रेस-डोज़** या **स्टेरॉयड कवर** कहते हैं, और आपकी सर्जरी

और एनेस्थीसिया की टीम इसकी योजना आपके लिए बनाती है; आपको खुद कुछ भी इंतज़ाम करने की ज़रूरत नहीं है। यह लंबे समय तक स्टेरॉयड लेने वाले व्यक्ति की देखभाल का एक सामान्य और अच्छी तरह समझा हुआ हिस्सा है।

आपके लिए इसका क्या मतलब है — काम की बातें

- **अपनी टीम को बताएं कि आप स्टेरॉयड लेते हैं**, और साफ़-साफ़ बताएं: कौन-सी दवा, कितनी खुराक, और आप इसे कितने समय से ले रहे हैं। अगर आपके पास स्टेरॉयड कार्ड या अलर्ट ब्रेसलेट है, तो उसे साथ लाएं।
- **अपने स्टेरॉयड कभी भी खुद बंद न करें और न ही बदलें**। आपको दिए गए लिखित निर्देशों का पालन करें, और अगर कुछ साफ़ न हो तो पूछें।
- **अपनी हड्डियों के बारे में पूछें**, अगर यह बात अब तक नहीं उठी है: कैल्शियम और विटामिन डी, और कभी-कभी हड्डियों को मज़बूत करने वाली दवा (हमारा [हड्डियों की सेहत](#) पेज देखें)।
- याद रखें कि यह पेज स्टेरॉयड की गोलियों के बारे में है, जो किसी जोड़ में लगाए जाने वाले स्टेरॉयड इंजेक्शन से अलग हैं, और मांसपेशियां बढ़ाने वाले स्टेरॉयड से भी अलग हैं।

मदद कब लें

स्टेरॉयड लेने वाले ज़्यादातर लोग बिना किसी परेशानी के सर्जरी से आसानी से गुज़र जाते हैं। लेकिन चेतावनी के संकेत जानना उपयोगी है, क्योंकि उन पर कदम उठाना आसान है:

- अगर आपकी **स्टेरॉयड की खुराकें छूट गई हैं** (उदाहरण के लिए उल्टी या बीमारी की वजह से) और आप **बहुत थका हुआ या कमज़ोर महसूस करते हैं, चक्कर आते हैं या बेहोशी जैसा लगता है, या उल्टी हो रही है**: यह इस बात का संकेत हो सकता है कि आपके शरीर में स्टेरॉयड की कमी है। **जल्दी से डॉक्टर की मदद लें**, और अगर आपके पास आपातकालीन स्टेरॉयड योजना है, तो उसका पालन करें।
- घाव के आसपास, इन संकेतों पर नज़र रखें कि वह **ठीक से नहीं भर रहा है या उसमें संक्रमण हो सकता है**: बढ़ती हुई लाली, सूजन, गर्माहट या दर्द, रिसाव या मवाद, घाव का **खुल जाना**, या **बुखार**। हमें बताएं।
- और हमेशा की तरह: अगर आप **पक्का नहीं जानते कि ऑपरेशन से पहले अपने स्टेरॉयड का क्या करें**, तो अंदाज़ा लगाने के बजाय हमसे पूछें। हम हमेशा सवाल का जवाब देना ही पसंद करेंगे।