

# सर्जरी के बाद कब्ज़ और पेट की देखभाल

सर्जरी के बाद कब्ज़ बहुत आम है — खास तौर पर तेज़ दर्द निवारक दवाओं के साथ — लेकिन इसे काफ़ी हद तक रोका जा सकता है।

Kieran Hirpara © ① ③ 4.0



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

ऑपरेशन के बाद लोगों को होने वाली सबसे आम परेशानियों में से एक कब्ज़ है, और यह बहुत से मरीज़ों को हैरान कर देती है। अच्छी बात यह है कि इसका पहले से अंदाज़ा लगाया जा सकता है, यानी इसे काफ़ी हद तक रोका भी जा सकता है। पहले कुछ दिनों में थोड़ी योजना, खास तौर पर आपकी दर्द निवारक दवाओं को लेकर, आम तौर पर पेट को आराम से साफ़ होते रहने में मदद करती है।

## सर्जरी से आंतों की चाल धीमी क्यों हो जाती है

ऑपरेशन के बाद कई चीज़ें एक साथ आपके पेट पर असर डालती हैं:

- **तेज़ (ओपिओइड) दर्द निवारक दवाएं सबसे बड़ा कारण हैं।** कोडीन, ऑक्सीकोडोन, ट्रामाडोल, टैपेंटाडोल और मॉर्फ़ीन जैसी दवाएं दर्द में अच्छी राहत देती हैं, लेकिन वे सीधे आंतों पर भी असर करती हैं और **उनकी चाल को काफ़ी धीमा कर देती हैं।** यही सबसे अहम कारण है। इन गोलियों से होने वाली सुस्ती और मतली का असर तो आम तौर पर कुछ दिनों में खत्म हो जाता है, लेकिन आंतें ओपिओइड की आदी नहीं होतीं। जब तक आप इन्हें लेते रहते हैं, चाल धीमी बनी रहती है, इसलिए इसके खत्म होने का इंतज़ार करने के बजाय इसे सोच-समझकर संभालना ज़रूरी है।
- **आप कम चलते-फिरते हैं।** चलना और सामान्य गतिविधि आंतों की मांसपेशियों की उस प्राकृतिक लहर को चलाने में मदद करते हैं जो खाने को आगे बढ़ाती है। सर्जरी के बाद आराम करने से यह लहर धीमी पड़ जाती है।
- **आप कम खाते-पीते हैं।** भूख कम लगना, खाने में कम फ़ाइबर, और सामान्य से कम पानी पीना, ये सब मल को सख्त बनाते हैं और उसके निकलने को धीमा करते हैं।
- **एनेस्थीसिया खुद।** जनरल एनेस्थीसिया (जिसमें आप पूरी तरह बेहोश रहते हैं) कुछ समय के लिए आंतों को सुस्त कर देता है, और उन्हें फिर से ठीक से काम शुरू करने में एक-दो दिन लग सकते हैं।

इन सबको मिलाकर, कुछ दिनों तक पेट का धीमा और भरा-भरा (रुका हुआ) महसूस होना बहुत आम है। यह असहज होता है, लेकिन ज़्यादातर मामलों में ख़तरनाक नहीं होता।

## सबसे ज़रूरी कदम: तेज़ दर्द निवारक दवाओं के साथ जुलाब (लैक्सेटिव)

अगर आपको ओपिओइड या कोडीन के साथ घर भेजा जाता है, तो मुख्य बात यह है: **दर्द निवारक दवाओं के साथ ही, पहले दिन से, जुलाब (लैक्सेटिव) शुरू करें।** कब्ज़ हो जाने और तकलीफ़ शुरू होने तक इंतज़ार न करें। क्योंकि ये दर्द निवारक दवाएं आंतों को लगभग हमेशा धीमा कर देती हैं, समझदारी इसी में है कि समस्या के पीछे भागने के बजाय उससे एक कदम आगे रहा जाए।

आपके फ़ार्मासिस्ट बिना पर्चे मिलने वाला कोई उपयुक्त जुलाब सुझा सकते हैं; आम तौर पर **सेना (senna)** जैसा हल्का असर करने वाला उत्तेजक जुलाब चुना जाता है, कभी-कभी **मल को नरम करने वाली दवा (डोक्यूसेट)** के साथ। जब तक आप तेज़ दर्द निवारक दवाएं ले रहे हैं, इसे नियमित रूप से लें, सिर्फ़ एक बार नहीं। अगर हमने आपके लिए कोई खास जुलाब लिखा या सुझाया है, तो वही लें।

इस संदेश का दूसरा हिस्सा भी उतना ही ज़रूरी है: **जैसे ही आपका दर्द अनुमति दे, तेज़ दर्द निवारक दवाएं कम करें।** पहले कुछ दिनों में जैसे-जैसे दर्द कम हो, ओपिओइड से हटकर पैरासिटामोल जैसे सरल विकल्पों पर आ जाएं (और सूजन कम करने वाली दवा (एंटी-इन्फ्लेमेटरी) भी, अगर आपको बताया गया है कि वह आपके लिए ठीक है)। आप जितना कम ओपिओइड लेंगे, आपकी आंतें उतनी कम धीमी होंगी, और इन्हें छोड़ना आपके पेट के लिए और आपके पूरे ठीक होने के लिए भी सबसे अच्छी चीज़ों में से एक है। सर्जरी के बाद दर्द और ओपिओइड को संभालने के बारे में हमारे पेज पर इसके बारे में और जानकारी है।

## पेट साफ़ होता रहे — रोज़ की बुनियादी बातें

जुलाब के साथ-साथ, कुछ आसान आदतों से सचमुच फ़र्क पड़ता है:

- **ख़ूब तरल पिएं।** दिन भर पानी पीने से मल नरम रहता है और जुलाब को असर करने में मदद मिलती है। अगर आप दर्द निवारक दवाएं ले रहे हैं, तो यह और भी ज़रूरी है।
- **भूख लौटने पर फ़ाइबर वाला खाना खाएं।** फल और सब्ज़ियां, साबुत अनाज की ब्रेड और अनाज, बीन्स और दालें, और खास तौर पर **सूखा आलूबुखारा (पून) या उसका जूस**, ये सब मदद करते हैं। सुबह एक गर्म पेय भी आंतों को चलाने में थोड़ी मदद कर सकता है।
- **जितना आपको अनुमति है, उतना चलते-फिरते रहें।** घर के अंदर हल्का, नियमित रूप से टहलना भी आंतों को फिर से चलाने में मदद करता है। आपके ऑपरेशन के लिए हमने जो भी सीमाएं बताई हैं उनके भीतर रहें, लेकिन पूरा दिन एक जगह बैठे न रहें।
- **हाजत होने पर तुरंत जाएं।** जब आपको शौच की इच्छा हो, तो उसे रोकें नहीं, और खुद को बिना जल्दबाज़ी का समय दें। घुटनों को थोड़ा ऊपर उठाने वाली एक छोटी चौकी (फ़ुटस्टूल) से मल त्याग आसान हो सकता है।

एक छोटी सावधानी: **सर्जरी के बाद के शुरुआती दिनों में मल की मात्रा बढ़ाने वाले फ़ाइबर सप्लीमेंट (जैसे इसबगोल / साइलियम / मेटाम्यूसिल) सबसे अच्छा विकल्प नहीं हैं**, खास तौर पर अगर आप ज़्यादा पानी नहीं पी रहे, क्योंकि इन्हें असर करने के लिए बहुत तरल चाहिए और वरना ये समस्या को और बढ़ा सकते हैं। इस चरण में खाने का फ़ाइबर और ऊपर बताया गया जुलाब वाला तरीका ज़्यादा भरोसेमंद है।

## क्या सामान्य है, और कब धैर्य रखें

ऑपरेशन के बाद एक-दो दिन तक शौच न होना सामान्य है, खास तौर पर अगर आपको एनेस्थीसिया और कुछ तेज़ दर्द निवारक दवाएं दी गई हों। पेट फूला हुआ और सुस्त महसूस होना, जो चलने-फिरने, ज़्यादा पीने, ओपिओइड कम करने और जुलाब को असर करने देने से धीरे-धीरे ठीक हो जाए, अपेक्षित है और इसमें चिंता की कोई बात नहीं है। ज़्यादातर लोग लगभग एक सप्ताह में अपनी सामान्य आदत पर लौट आते हैं।

## मदद कब लें — इंतज़ार न करें

---

कब्ज़ आम तौर पर खतरे से ज़्यादा एक परेशानी होती है, लेकिन कभी-कभी सर्जरी के बाद आंतें सचमुच रुक (ब्लॉक हो) सकती हैं या फिर से काम शुरू नहीं करती (इस समस्या को **आइलियस (ileus)** कहते हैं)। नीचे दिए चेतावनी संकेत इस बात का इशारा हैं कि आगे इंतज़ार करने के बजाय जांच करवाएं।

**अगर आपको ये दिखें, तो हमसे, अपने जीपी (आपके फैमिली डॉक्टर) से, या अपने नज़दीकी इमरजेंसी विभाग से संपर्क करें:**

- **कई दिनों तक शौच न होना और साथ में पेट का सूजा हुआ, फूला हुआ और दर्द भरा होना**, खास तौर पर अगर यह बढ़ता जा रहा हो।
- शौच न कर पाने या गैस न निकाल पाने के साथ **मतली या उल्टी**: यह संकेत हो सकता है कि आंत रुक गई है या उसने चलना बंद कर दिया है।
- **पेट में तेज़ या बढ़ता हुआ दर्द या ऐंठन**।
- **मलद्वार (पीछे के रास्ते) से किसी भी तरह का खून आना**, या मल में खून।
- ऊपर दी गई किसी भी बात के साथ **बुखार** या आम तौर पर तबीयत ख़राब लगना।

अगर इनमें से कई लक्षण एक साथ हों, खास तौर पर उल्टी के साथ फूला हुआ, दर्द भरा पेट, तो इसे अत्यावश्यक मानें और तुरंत मदद लें। पहले कुछ दिनों में आंतों की सामान्य धीमी चाल के लिए, ऊपर बताई गई तरल-फ़ाइबर-चलना-फिरना-जुलाब वाली योजना लगभग हमेशा इसे ठीक कर देती है। जब भी शक हो, क्लिनिक को फ़ोन करें। हम आपसे सुनना कहीं ज़्यादा पसंद करेंगे।