

सर्जरी के बाद दर्द को संभालना

ऊपरी अंग (कंधे से हाथ तक) के ऑपरेशन के बाद होने वाला ज़्यादातर दर्द नियमित पैरासिटामोल और एक सूजन कम करने वाली दवा (एंटी-इन्फ्लेमेटरी) से अच्छी तरह काबू में रहता है; ज़रूरत पड़ने पर तेज़ गोलियां केवल शुरुआती कुछ दिनों के लिए रखी जाती हैं।

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।

सर्जरी के बाद कुछ दर्द होना सामान्य है और इसकी उम्मीद की जाती है। ऑपरेशन के बाद दर्द को संभालने का लक्ष्य यह नहीं है कि आपको कुछ भी महसूस न हो; लक्ष्य यह है कि आप इतना आराम महसूस करें कि सो सकें, अपनी एक्सरसाइज़ कर सकें और फिर से चलना-फिरना शुरू कर सकें।

किस तरह के दर्द की उम्मीद करें

दर्द आमतौर पर सर्जरी के दिन और उसके अगले दिन सबसे ज़्यादा होता है, फिर पहले 1-2 सप्ताह में धीरे-धीरे कम होता जाता है। 4-6 सप्ताह तक ज़्यादातर मरीज़ों को केवल काम-काज करते समय कभी-कभार तकलीफ़ होती है। पहले सप्ताह में रात को धड़कता हुआ या दुखता हुआ दर्द होना आम है; बांह को तकियों पर ऊंचा रखने से अक्सर मदद मिलती है।

अगर आपका ऑपरेशन लोकल एनेस्थीसिया (केवल उस हिस्से को सुन्न करना) में हुआ था, तो वह हिस्सा उसके बाद लगभग 6-12 घंटे तक सुन्न रहेगा; कभी-कभार यह सुन्नपन 2-3 दिन तक भी रह सकता है। सुन्नपन का असर खत्म होने से पहले ही अपनी नियमित दर्द निवारक दवाएं शुरू कर दें, दर्द शुरू होने के बाद नहीं। नर्व ब्लॉक (शरीर के एक हिस्से को सुन्न करने का इंजेक्शन) के साथ हुई कंधे की सर्जरी के बाद भी सुन्नपन का असर आमतौर पर 6-12 घंटे में खत्म हो जाता है, हालांकि कभी-कभार यह 2-3 दिन तक रह सकता है।

जब नर्व (तंत्रिका) ठीक हो रही होती हैं, तब तेज़, बिजली के झटके जैसे दर्द हो सकते हैं। ये अप्रिय होते हैं, लेकिन सामान्य हैं और आमतौर पर कुछ सप्ताह में शांत हो जाते हैं।

अस्पताल से छुट्टी के समय मिलने वाली दर्द निवारक दवाएं

आपकी प्रक्रिया के बाद आपको दर्द निवारक दवाएं लिखी जाएंगी। ज़्यादातर मामलों में ये दवाएं अस्पताल छोड़ने से पहले ही आपको दे दी जाती हैं; अगर अस्पताल की फ़ार्मसी बंद होने के बाद आपको छुट्टी मिलती है, तो इसके बदले आपको एक पर्चा (प्रिस्क्रिप्शन) दिया जाएगा, जो कभी-कभी आपके फ़ोन पर SMS से भेजा जाता है और उसका छपा हुआ टोकन आपके छुट्टी वाले पैक में होता है। कोई भी फ़ार्मसी यह दवा दे सकती है, अस्पताल की फ़ार्मसी भी।

पर्चे में दो स्तर की दवाएं होती हैं, और इन्हें अलग-अलग तरीके से लिया जाता है:

नियमित दर्द निवारक दवाएं: इन्हें तय समय पर लें, सिर्फ तब नहीं जब दर्द सबसे ज्यादा हो:

- **पैरासिटामोल 1 g** (दो सामान्य गोलियां) हर 4-6 घंटे पर, 24 घंटे में 4 g (आठ गोलियां) से ज्यादा नहीं
- **आइबुप्रोफेन 400 mg** हर 8 घंटे पर, खाने के साथ, जब तक कि आपको कोई ऐसी समस्या न हो जिसमें यह दवा नहीं लेनी चाहिए, जैसे पेट के अल्सर या गुर्दे की बीमारी, या आपको सूजन कम करने वाली दवाओं (एंटी-इन्फ्लेमेटरी) से बचने के लिए कहा गया हो (अगर हड्डी जुड़ने को लेकर कोई चिंता है तो आपके सर्जन आपको बताएंगे)

ब्रेकथ्रू (अतिरिक्त) दर्द निवारक दवाएं: केवल तभी लें जब नियमित दवाओं से दर्द काबू में न आए:

आमतौर पर इनके साथ एक तेज़ दर्द निवारक दवा भी लिखी जाती है: सबसे आम तौर पर ट्रामाडोल, टैपेंटाडोल (पैलेक्सिया) या ऑक्सीकोडोन, और कभी-कभी इनमें से दो। आपको ठीक कौन-सी दवा मिलेगी, यह आपके एनेस्थेतिस्ट (बेहोशी के डॉक्टर) पर निर्भर करता है, इसलिए **इन्हें अपने पर्चे के लेबल पर लिखे निर्देश के अनुसार लें**। हमारे सभी एनेस्थेतिस्ट के तरीकों में ये बातें एक जैसी रहती हैं:

- ब्रेकथ्रू गोलियां केवल तभी लें जब नियमित दर्द निवारक दवाएं काफ़ी न हों; ये नियमित दवाओं का विकल्प नहीं हैं।
- अगर आपको दो तेज़ दर्द निवारक दवाएं दी गई हैं, तो हल्की वाली से शुरू करें; अगर वह काफ़ी न हो या उससे आपको जी मिचलाए, तो दूसरी पर बदल लें।
- रात में, सोने से पहले एक ब्रेकथ्रू गोली अक्सर काफ़ी होती है। दूसरे सप्ताह तक ज्यादातर मरीजों को इनकी ज़रूरत केवल रात में पड़ती है, या बिल्कुल नहीं पड़ती।
- कुछ मरीजों को हैंड थेरेपी या फिजियोथेरेपी सेशन से पहले ब्रेकथ्रू खुराक लेने से फ़ायदा होता है; अगर यह आप पर लागू होता है तो आपके थेरेपिस्ट पहले अपॉइंटमेंट पर आपको बता देंगे।
- कोशिश करें कि दूसरे सप्ताह के दौरान तेज़ दर्द निवारक दवाएं धीरे-धीरे कम करते हुए बंद कर दें। इनसे कब्ज़ और उनींदापन होता है, और जितने लंबे समय तक आप इन्हें लेते हैं, ये उतनी ही कम असरदार होती जाती हैं।

छुट्टी के समय मिलने वाला पर्चा जानबूझकर सीमित रखा जाता है। अगर आपको लगता है कि यह आपके ठीक होने की पूरी अवधि के लिए काफ़ी नहीं होगा, तो दवा खत्म होने तक इंतज़ार करने के बजाय छुट्टी के बाद जल्दी ही अपने जीपी (आपके फैमिली डॉक्टर) से मिलें।

साइड इफ़ेक्ट जिनके बारे में जानना ज़रूरी है

- **कब्ज़:** ट्रामाडोल, टैपेंटाडोल और ऑक्सीकोडोन, तीनों से कब्ज़ होती है। पहले दिन से ही फ़ाइबर वाला खाना खाएं और खूब पानी पिएं; अगर इतना काफ़ी न हो, तो दिन में एक या दो बार मोविकॉल (Movicol) का एक पाउच लेने से यह ठीक हो जाती है।
- **जी मिचलाना:** अगर किसी तेज़ दर्द निवारक दवा से आपको उल्टी जैसा लगता है, तो आपके पास दूसरी दवा हो तो उस पर बदल लें। अगर छुट्टी के समय आपको ऑनडैनसेट्रॉन दी गई थी, तो जी मिचलाने या उल्टी होने पर एक गोली लें।
- **उनींदापन:** तेज़ दर्द निवारक दवाएं लेते समय गाड़ी न चलाएं और कोई ज़रूरी फैसले न लें।

दवा के बिना अपनाए जाने वाले तरीके

ये तरीके गोलीयों के साथ मिलकर हैरानी की हद तक अच्छा काम करते हैं:

- **बर्फ़:** पहले सप्ताह में घाव के ऊपर हर घंटे 15-20 मिनट के लिए, या ज़रूरत के अनुसार, आइस पैक रखें। बर्फ़ को कभी भी सीधे त्वचा पर न रखें; हमेशा उसे किसी थैली या तौलिये में लपेटें (देखें [सेंक बनाम बर्फ़](#))

- **ऊंचा रखना:** हाथ को कोहनी से ऊंचा और कोहनी को दिल से ऊंचा रखें। सूजन कम होगी तो दर्द भी कम होगा
- **हिलाना-डुलाना:** आपको बताई गई एक्सरसाइज़ में थोड़ा दर्द होता है, लेकिन इनसे जकड़न कम होती है, और जकड़न ही जोड़ में दर्द का कारण बनती है
- **ध्यान बंटाना:** शुरुआती दिनों में अपनी पसंद की कोई चीज़ देखने से सचमुच दर्द का एहसास कम होता है

हमें कब फ़ोन करें

- शुरुआती कुछ दिनों के बाद दर्द कम होने के बजाय बढ़ रहा हो
- आपको दी गई दवाओं से दर्द काबू में न आ रहा हो
- अचानक नया, तेज़ दर्द शुरू हो गया हो
- पिंडली में दर्द या सूजन (ऐसा कम होता है, लेकिन यह खून के थक्के का संकेत है)
- सीने में दर्द या सांस फूलना: इमरजेंसी विभाग जाएं