

कंधे की सर्जरी के बाद मेलाटोनिन

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

अगर आपकी कंधे की सर्जरी हमारे यहां हुई है, या होने वाली है, तो हो सकता है कि आपको दर्द निवारक दवाओं के साथ मेलाटोनिन का पर्चा भी दिया गया हो। यह पेज बताता है कि हम इसे क्यों लिखते हैं, यह क्या करता है और क्या नहीं करता, और इसे कैसे लेना है।

आपको मेलाटोनिन क्यों दिया गया है

कंधे की सर्जरी के बाद के शुरुआती कुछ सप्ताहों में नींद सबसे मुश्किल चीज़ों में से एक है। लेटने पर कंधे में ज़्यादा दर्द होता है, आप अपनी आम स्थिति में नहीं लेट पाते, और स्लिंग (बांह को सहारा देने वाली पट्टी) के कारण आराम से लेटना मुश्किल हो जाता है। फिर टूटी-टूटी नींद से अगले दिन दर्द और ज़्यादा महसूस होता है। **नींद, दर्द और रिकवरी** पर हमारा पेज इसके व्यावहारिक पहलू बताता है: लेटने की स्थिति, दर्द निवारक दवाओं का समय, और नींद की आदतें।

अब हम कंधे की सर्जरी के बाद नियमित रूप से मेलाटोनिन लिखते हैं, क्योंकि दूरबीन से किए गए रोटेटर कफ़ (कंधे को घुमाने वाली मांसपेशियों और टेंडनों का समूह) रिपेयर (आर्थ्रोस्कोपी) पर हुए एक अच्छी गुणवत्ता वाले ट्रायल में पाया गया कि इससे शुरुआती सप्ताहों में नींद बेहतर हुई, और जिन मरीज़ों ने इसे लिया उन्होंने आगे के महीनों में कंधे के बेहतर काम करने की जानकारी दी और कम तेज़ दर्द निवारक दवाएं इस्तेमाल कीं। मेलाटोनिन हल्का होता है, इसकी आदत नहीं पड़ती, और यह दर्द की दवाओं के साथ उस तरह प्रतिक्रिया नहीं करता जैसे आम नींद की गोलियां करती हैं। एक अस्थायी समस्या के लिए, जिसका अंत पहले से पता हो, यह एक अच्छा सौदा है।

मेलाटोनिन क्या है

मेलाटोनिन एक हार्मोन है जो आपका अपना शरीर रात में बनाता है; अंधेरा होने पर दिमाग की एक छोटी ग्रंथि इसे छोड़ती है। यही वह संकेत है जो शरीर के बाकी हिस्सों को बताता है कि रात का समय है। गोली उसी हार्मोन की एक कृत्रिम (सिंथेटिक) नकल है।

यह सेडेटिव (सुस्ती और नींद लाने वाली दवा) नहीं है। नींद की गोली आप पर ज़बरदस्ती नींद थोपती है; मेलाटोनिन शरीर की अंदरूनी घड़ी को हल्का-सा धक्का देता है और सो जाना, और सोते रहना, आसान बनाता है। इसीलिए इसे आमतौर पर सोने से लगभग एक घंटा पहले लिया जाता है, न कि ठीक उस समय जब आप सोना चाहते हैं, और इसीलिए यह सोने की एक नियमित दिनचर्या के हिस्से के रूप में सबसे अच्छा काम करता है।

प्रमाण क्या दिखाते हैं

कंधे का ट्रायल। 2024 में फ़िलाडेल्फ़िया के रॉथमैन ऑर्थोपेडिक इंस्टिट्यूट ने दूरबीन से रोटेटर कफ़ रिपेयर करवाने वाले 80 मरीजों पर एक रैंडमाइज़्ड ट्रायल (मरीजों को संयोग से समूहों में बांटकर किया गया अध्ययन) प्रकाशित किया। आधे मरीजों ने सर्जरी के दिन से शुरू करके छह सप्ताह तक हर रात सोने से एक घंटा पहले 5 mg मेलाटोनिन लिया; बाकी आधे मरीजों ने नींद की अच्छी आदतों की सामान्य सलाह का पालन किया। मेलाटोनिन लेने वालों की नींद छह सप्ताह पर मापने लायक रूप से बेहतर थी, उन्होंने छह महीने तक अपनी नींद की गुणवत्ता को बेहतर बताया, चार और छह महीने पर कंधे के काम करने की एक मानक प्रश्नावली में उनके अंक ज़्यादा थे, और चार महीने पर वे कम ओपिओइड (तेज़ दर्द निवारक) दवाएं ले रहे थे। किसी भी समूह में कोई साइड इफ़ेक्ट दर्ज नहीं किया गया।

यह एक ही ट्रायल है, एक ही केंद्र से, और मरीजों को पता था कि वे किस समूह में हैं, इसलिए इस नतीजे को अंतिम फ़ैसले के बजाय उत्साह बढ़ाने वाला मानना चाहिए। फिर भी, आप ठीक जिस स्थिति में हैं, उसके लिए यही सबसे अच्छा उपलब्ध प्रमाण है।

दूसरे ऑपरेशन। मेलाटोनिन को कई तरह की सर्जरी के बाद परखा गया है। दस ट्रायल और 725 मरीजों के आंकड़े मिलाकर देखने पर, कुल मिलाकर इससे सर्जरी के बाद नींद की गुणवत्ता में थोड़ा सुधार हुआ। कूल्हा और घुटना बदलने के ऑपरेशन के बाद, कई प्लेसीबो-नियंत्रित ट्रायल (जिनमें तुलना बिना दवा वाली नकली गोली से की गई) में शुरुआती कुछ रातों के बाद बहुत कम या कोई फ़ायदा नहीं मिला। इसलिए मेलाटोनिन हर समस्या का हल नहीं है, और हम ऐसा दावा नहीं करते। कंधे का नतीजा सबसे ज़्यादा भरोसा दिलाने वाला है, इसीलिए हम इसे वहां इस्तेमाल करते हैं।

नींद कैसे भी सुधरती है। स्वाभाविक रूप से क्या होता है, यह जानना मददगार है। रोटेटर कफ़ रिपेयर के बाद नींद आमतौर पर लगभग दो सप्ताह के आसपास सबसे खराब होती है, छह सप्ताह से तीन महीने तक साफ़ तौर पर बेहतर हो जाती है, और छह महीने तक ज़्यादातर लोगों में सामान्य हो जाती है, और सालों बाद भी वैसी ही बनी रहती है। मेलाटोनिन उन शुरुआती सप्ताहों को आसान बनाने के लिए है। यह लंबे समय का इलाज नहीं है, और कंधा ठीक हो जाने के बाद आपको इसकी ज़रूरत नहीं पड़ेगी।

हम इसे कैसे लिखते हैं

- **खुराक:** आपकी परिस्थितियों के अनुसार 2 mg से 5 mg; आपके पर्चे पर लिखा होगा कि कितनी।
- **कब:** अपने सोने के सामान्य समय से लगभग एक घंटा पहले, हर रात लगभग एक ही समय पर।
- **कितने समय तक:** सर्जरी वाली रात से, या घर पर आपकी पहली रात से, लगभग छह सप्ताह तक, जो वही अवधि है जिसे ट्रायल में देखा गया था। फिर बस बंद कर दें; धीरे-धीरे कम करने की ज़रूरत नहीं है।
- **पर्चा क्यों:** ऑस्ट्रेलिया में ज़्यादातर वयस्कों के लिए मेलाटोनिन पर्चे पर मिलने वाली दवा है। बिना पर्चे के मिलने वाला इसका एकमात्र रूप, फ़ार्मासिस्ट से मिलने वाली 2 mg की धीरे-धीरे असर छोड़ने वाली (स्लो-रिलीज़) गोली, 55 साल और उससे ज़्यादा उम्र के उन लोगों के लिए मंज़ूर है जिन्हें अनिद्रा है। सर्जरी के बाद खुराक और कारण दोनों अलग होते हैं, इसलिए हम पर्चा लिखते हैं ताकि आपको सही रूप मिले।

इसे उन दूसरी चीज़ों के साथ लें जो मदद करती हैं, उनकी जगह नहीं: पहले दो-एक सप्ताह तक सहारा लेकर थोड़ा उठकर सोना, बताए अनुसार रात में अपना स्लिंग पहनना, अपनी नियमित दर्द निवारक दवाएं तय समय पर लेना ताकि लेटने से पहले ही उनका असर शुरू हो चुका हो, और शाम को बर्फ़ लगाना।

साइड इफ़ेक्ट और सावधानियां

ज़्यादातर लोग मेलाटोनिन को अच्छी तरह सहन कर लेते हैं। सबसे आम शिकायतें हैं सुबह थोड़ा सुस्ती या भारीपन महसूस होना, बहुत साफ़ और जीवंत सपने, सिरदर्द या हल्का जी मिचलाना। सुबह की सुस्ती आमतौर पर शाम को गोली थोड़ा पहले लेने से या कम खुराक पर आने से ठीक हो जाती है। इसकी लत नहीं लगती और बंद करने पर कोई विड्रॉल (दवा छोड़ने पर होने वाली परेशानी) नहीं होता।

कंधे की सर्जरी के बाद शुरुआती सप्ताहों में आप वैसे भी गाड़ी नहीं चला रहे होंगे; जब आपको गाड़ी चलाने की अनुमति मिल जाए, तो दोबारा गाड़ी चलाना शुरू करने के पहले कुछ दिनों में सुबह के उनींदपन का ध्यान रखें। जिन रातों में आप इसे लें, उन रातों शराब न पिएं।

अगर इनमें से कोई बात आप पर लागू होती है तो हमें बताएं, ताकि हम योजना में बदलाव कर सकें:

- आप वारफ़रिन या कोई दूसरी खून पतला करने वाली दवा लेते हैं, क्योंकि मेलाटोनिन खून जमने की जांच के नतीजों पर असर डाल सकता है
- आपको मिर्गी या कोई ऑटोइम्यून बीमारी (जिसमें शरीर की रोग-प्रतिरोधक प्रणाली अपने ही ऊतकों पर हमला करती है) है
- आप गर्भवती हैं या स्तनपान करा रही हैं
- आप पहले से कोई नींद की गोली या अवसाद-रोधी दवा (एंटीडिप्रेसेंट) लेते हैं

क्या उम्मीद करें

यह उम्मीद न करें कि पहली ही रात आप गहरी नींद में चले जाएंगे। ट्रायल में फ़ायदा सप्ताहों में दिखा, जैसे-जैसे नींद धीरे-धीरे गहरी और कम टूटने वाली होती गई, न कि पहली रात को किसी बड़े बदलाव के रूप में। अगर दर्द की वजह से आपकी नींद टूट रही है, तो उसका हल पहले दर्द पर काबू और लेटने की सही स्थिति है; अगर कंधे में आराम नहीं है तो मेलाटोनिन उस पर हावी नहीं हो पाएगा।

अगर इससे आपको मदद मिलती नहीं लगती, या आप इसे नहीं लेना चाहते, तो कोई बात नहीं। यह आपकी रिकवरी का एक वैकल्पिक हिस्सा है, ज़रूरी हिस्सा नहीं। अपनी फॉलो-अप जांच में हमें बता दें और हम इसे आपकी सूची से हटा देंगे।

मुख्य बात

कंधे की सर्जरी के बाद खराब नींद आम है, अस्थायी है, और इसका इलाज करना फ़ायदेमंद है। एक अच्छे ट्रायल में पाया गया कि छह सप्ताह तक मेलाटोनिन लेने से शुरुआती सप्ताह आसान होते हैं और बाद में कंधे के काम करने में भी फ़ायदा हो सकता है; यह दवा हल्की है और इसकी लत नहीं लगती। इसीलिए यह आपके पर्चे पर है।

हमें कब फ़ोन करें

- दर्द कम होने के बजाय बढ़ रहा हो, या आपकी दवाओं से काबू में न आ रहा हो
- दिन में उनींदपन या भ्रम (कन्फ़्यूज़न) जो हल्के से ज़्यादा हो
- एक खुराक के बाद चक्ते, चेहरे या होंठों पर सूजन, या सांस लेने में कठिनाई: गोलियां बंद करें और इमरजेंसी विभाग जाएं
- घाव से जुड़े और सामान्य चेतावनी के संकेत, जो [नींद, दर्द और रिकवरी](#) पेज पर दिए गए हैं