

नींद, दर्द और रिकवरी

नींद, दर्द और रिकवरी

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



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

खराब नींद ऊपरी अंग (कंधे से हाथ तक) की सर्जरी से ठीक होने के सबसे आम, और सबसे कम आंके जाने वाले, हिस्सों में से एक है। दर्द, ऐसी बांध जिसे आप आराम की स्थिति में नहीं रख पाते, और स्लिंग (बांध को सहारा देने वाली पट्टी), ये सब अच्छी नींद के आड़े आते हैं। तसल्ली की बात यह है कि यह अस्थायी है, यह काफ़ी हद तक पहले से अंदाज़ा लगाने लायक पैटर्न पर चलता है, और इसमें मदद के लिए आप बहुत कुछ कर सकते हैं।

क्या उम्मीद करें

नींद अक्सर बेहतर होने से पहले थोड़ी और खराब होती है, और इसका समय आपके ऑपरेशन पर निर्भर करता है।

- **रोटेटर कफ़ (कंधे को घुमाने वाली मांसपेशियों और टेंडनों का समूह) रिपेयर के बाद**, नींद अक्सर लगभग दो सप्ताह के आसपास सबसे खराब होती है, जब कंधा सबसे ज़्यादा दुखता है। ज़्यादातर मरीज़ लगभग छह सप्ताह तक सर्जरी से पहले वाली अपनी नींद से भी बेहतर स्थिति में आ जाते हैं, और तीन महीने तक नींद की गड़बड़ी काफ़ी हद तक ठीक हो जाती है।
- **कंधा बदलने के ऑपरेशन के बाद**, यह जानना मददगार है कि ज़्यादातर मरीज़ सर्जरी से पहले भी खराब सोते थे; गठिया (आर्थराइटिस) वाले कंधे वाले ज़्यादातर लोगों की नींद टूटती है। सुधार असली है लेकिन धीरे-धीरे होता है: पहले छह सप्ताह में थोड़े ही बदलाव की उम्मीद करें, फिर लगातार सुधार।
- **कार्पल टनल रिलीज़ (नर्व पर से दबाव हटाने का ऑपरेशन) के बाद**, नींद आमतौर पर सबसे पहले सुधरने वाली चीज़ों में से एक होती है। सुन्न, दर्द करते हाथ के साथ रात में नींद खुलने की आम समस्या अक्सर पहले एक-दो सप्ताह में कम हो जाती है, और बहुत से लोगों के लिए यह ऑपरेशन का सबसे ज़्यादा महसूस होने वाला फ़ायदा होता है।
- **हाथ और दूसरी छोटी प्रक्रियाओं के बाद**, शुरुआती कुछ रातों में धड़कता हुआ दर्द सामान्य है और घाव भरने के साथ आमतौर पर जल्दी शांत हो जाता है।

आपका ऑपरेशन चाहे जो भी हो, मोटा-मोटा पैटर्न एक ही है: पहले एक-दो सप्ताह सबसे कठिन, छह सप्ताह तक साफ़ तौर पर सुधार।

सर्जरी के बाद नींद ज़्यादा मुश्किल क्यों होती है

कुछ चीज़ें एक साथ जुड़ जाती हैं:

- **लेटने से ताज़ा ऑपरेशन हुए अंग में दबाव बढ़ता है**, इसलिए दुखना और धड़कता हुआ दर्द अक्सर दिन की तुलना में रात में ज़्यादा होता है।
- **आप अपनी सामान्य स्थिति में नहीं लेट पाते।** ऑपरेशन वाली करवट सोना तकलीफ़देह होता है या उसकी अनुमति नहीं होती, और खासतौर पर करवट लेकर सोने वालों को आदत डालने में समय लगता है।
- **स्लिंग बांह को सुरक्षित रखता है**, लेकिन करवट बदलना और आराम से लेटना मुश्किल कर देता है।
- **दर्द से आपकी नींद खुलती है, और खराब नींद से** अगले दिन दर्द ज़्यादा महसूस होता है। इस चक्र में फंसना आसान है; नीचे दिए गए कदम इसी चक्र को तोड़ने के लिए हैं।

क्या मदद करता है

लेटने की स्थिति

- कंधे की सर्जरी के बाद बहुत से मरीज़ पहले दो-एक सप्ताह तक सहारा लेकर थोड़ा उठकर कहीं बेहतर सोते हैं: पीछे झुकने वाली कुर्सी (रिक्लाइनर) पर, या पीठ और सिर के पीछे तकियों की ढलान बनाकर। सीधे लेटने से अक्सर कंधे का दर्द बढ़ जाता है।
- ऑपरेशन वाली बांह को तकिये पर सहारा दें ताकि वह खिंचे या लटके नहीं।
- रात में अपना स्लिंग ठीक वैसे ही पहनें जैसा बताया गया है (देखें [स्लिंग पहनना](#))। यह रिपेयर की रक्षा करता है और आपको उसके ऊपर करवट लेने से रोकता है।

सोने से पहले दर्द को शांत करें

- अपनी नियमित दर्द निवारक दवाएं तय समय पर लें ताकि वे लेटने से पहले ही असर कर रही हों, न कि दर्द से नींद खुलने के बाद (देखें [सर्जरी के बाद दर्द को संभालना](#))।
- पहले एक-दो सप्ताह में सोने से पहले एक ब्रेकथ्रू (अतिरिक्त) गोली अक्सर काफ़ी होती है।
- शाम को बर्फ़ लगाने और बांह को दिल के स्तर से ऊपर रखने से सूजन और रात का दर्द कम होता है (देखें [सेंक बनाम बर्फ़](#))।

नींद की आदतें

- सोने और जागने का समय नियमित रखें, तब भी जब आप घर पर हों और कम सक्रिय हों।
- दोपहर के खाने के बाद कैफ़ीन, और सोने से पहले के एक घंटे में स्क्रीन बंद कर दें।
- अंधेरा, ठंडा, शांत कमरा और सोने से पहले थोड़ी देर शांत होने की दिनचर्या सचमुच मदद करते हैं।

दवाएं और नींद

नींद की ज़्यादातर गड़बड़ी का सबसे अच्छा इलाज नींद की गोलियों से नहीं, बल्कि दर्द पर काबू पाकर होता है। हम नियमित सेडेटिव (सुस्ती और नींद लाने वाली दवाएं) से बचने की कोशिश करते हैं, जिनका असर जल्दी कम हो जाता है और जो तेज़ दर्द निवारक दवाओं के साथ ठीक से मेल नहीं खातीं।

कंधे की सर्जरी के बाद अब हम नियमित रूप से लगभग पहले छह सप्ताह के लिए **मेलाटोनिन** लिखते हैं। दूरबीन से किए गए रोटेटर कफ़ रिपेयर (आर्थ्रोस्कोपी) पर हुए एक रैंडमाइज़्ड ट्रायल (मरीज़ों को संयोग से समूहों में बांटकर किया गया अध्ययन) में पाया गया कि इससे शुरुआती सप्ताहों में नींद बेहतर हुई, और यह हल्का है और इसकी आदत नहीं पड़ती। आपको यह क्यों दिया गया है, हम कितनी खुराक देते हैं, और क्या उम्मीद करें, यह जानने के लिए देखें [कंधे की सर्जरी के बाद मेलाटोनिन](#)।

अगर इन उपायों के बावजूद आपको नींद में बहुत परेशानी हो रही है, तो बिना पर्चे वाली नींद की गोलियां लेने के बजाय हमें बताएं; हम पहले आपके दर्द पर काबू की समीक्षा करना चाहेंगे।

अगर आपको स्लीप एप्रिया है

अगर आप CPAP मशीन इस्तेमाल करते हैं या आपको ऑब्स्ट्रक्टिव स्लीप एप्रिया (सोते समय सांस की नली रुकने से सांस रुकना) का निदान हुआ है, तो ऑपरेशन से पहले हमें और एनेस्थेतिस्ट (बेहोशी के डॉक्टर) को बताएं, और अपनी मशीन अस्पताल लाएं। स्लीप एप्रिया वाले मरीज़ों में कंधा बदलने के ऑपरेशन के बाद थोड़े समय की मेडिकल जटिलताओं (कॉम्प्लिकेशन) की दर थोड़ी ज़्यादा होती है, हालांकि जोड़ का अपना लंबे समय का नतीजा अलग नहीं होता। सर्जरी के आसपास के समय में इसका अच्छा प्रबंधन ही सबसे अहम है।

हमें कब फ़ोन करें

- शुरुआती कुछ दिनों के बाद दर्द कम होने के बजाय बढ़ रहा हो, या आपकी दवाएं उसे काबू में न कर पा रही हों
- अचानक नया, तेज़ दर्द शुरू हो गया हो
- ऐसा घाव जो लगातार ज़्यादा लाल, गर्म, सूजा हुआ हो रहा हो या जिससे रिसाव हो रहा हो
- बुखार या आम तौर पर बीमार महसूस करना
- पिंडली में दर्द या सूजन, सीने में दर्द या सांस फूलना: इमरजेंसी विभाग जाएं