

# ਸ਼ਰਾਬ, ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਘਾਅ ਦਾ ਭਰਨਾ

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘਟਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਘਾਵਾਂ ਦੇ ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

Kieran Hirpara © ① ② ③ ④ 4.0



ਇਹ ਪੰਨਾ ਮਸ਼ੀਨ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ। **ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ** ਹੀ ਅਧਿਕਾਰਤ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਪੀਣ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਪੀਣਾ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਪਰ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਹੱਡੀਆਂ, ਘਾਵਾਂ ਦੇ ਭਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ, ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ 'ਤੇ ਅਸਲ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਅਸਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਛੋਟੇ, ਅਸਥਾਈ ਬਦਲਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਹਿੱਸਾ ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪਸੰਦਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਛੱਡ ਦਿਓ; ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਥਿਤੀਆਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਣ।

ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਿਗਰਤ ਅਤੇ ਭਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਪੰਨੇ ਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਥੀ ਹੈ: ਇੱਕੋ ਸਹਾਇਕ ਭਾਵਨਾ, ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਵਸਤੂ।

## ਸ਼ਰਾਬ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਹੱਡੀਆਂ ਕੋਈ ਸਖ਼ਤ, ਮ੍ਰਿਤ ਢਾਂਚਾ ਨਹੀਂ ਹਨ; ਇਹ ਜੀਵਿਤ ਟਿਸ਼ੂ ਹਨ ਜੋ ਲਗਾਤਾਰ ਟੁੱਟਦੇ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਬਿਲਕੁਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਸੜਕ ਕਰੂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੜਕ ਦੀ ਸਤਹ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। **ਓਸਟੀਓਬਲਾਸਟਸ** (osteoblasts) ਨਾਮਕ ਖਾਸ ਸੈੱਲ ਨਵੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਘੱਟ ਨਵੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਇਸ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਪਤਲੀਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੰਗੂਰ (brittle) ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ: ਜਿਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ **ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ** (osteoporosis) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕਈ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ:

- ਇਹ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਧੀਮਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਢਾਂਚਾ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿਵੇਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਟੈਸਟੋਸਟੇਰੋਨ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ 'ਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਬਣਨ ਦੀ ਨਿਰਭਰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ)।
- ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ (ਹੱਡੀਆਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਕੱਚੇ ਮਾਲ ਅਤੇ "ਡਿਲੀਵਰੀ ਸਿਸਟਮ" ਨੂੰ), ਹਿੱਸਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਚਨ ਤੰਤਰ, ਅਗਿਆਦੀ (pancreas) ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਕੇ।

ਇਸ ਸਭ ਦੇ ਉਪਰਾਲੇ, ਸ਼ਰਾਬ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਗਿਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੱਡੀਆਂ plus ਵਾਰ-ਵਾਰ ਡਿੱਗਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਉਹੀ ਸੰਯੋਜਨ ਹੈ ਜੋ ਕੁਹਣੀ ਅਤੇ ਨਿੱਕੀ ਉਂਗਲ ਦੀ ਹੱਡੀ (hips and wrists) ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ: ਜਦੋਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਧਿਐਨ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੁਆਚੀ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਕੁਝ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨੂੰ ਹਿੱਸਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਢਾਂਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਚਣ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ।

## ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਹੱਡੀ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਭਰਪਾਈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਇਮਾਰਤ ਦੀ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਵਾਂਗ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੱਡੀ-ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸੈੱਲਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਰੀ ਜਾਂ ਬਾਈਜ਼ ਪੀਣ ਨੇ ਹੱਡੀ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਭਰਪਾਈ ਨੂੰ ਧੀਮਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਬਣੀ ਹੱਡੀ (ਟੁੱਟਣ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਵਾਲੇ “ਕਾਲਸ” ਨੂੰ) ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ, ਹੱਡੀ ਦੇ ਜੁੜਨ ਦੀਆਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਉਸ ਮੁਰੰਮਤ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

## ਸ਼ਰਾਬ, ਘਾਵ ਅਤੇ ਸੰਕਰਮਣ

ਸਰਜੀਕਲ ਘਾਵ ਦੇ ਭਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (immune system) ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਕੰਮ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ: ਇਸਨੂੰ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਾਲ ਲੜਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨੁਕਸਾਨੀ ਹੋਈ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਵਾਂ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਹੇਠਲੀ ਟਿਸ਼ੂ ਬਣਾਉਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਘਾਵ ਦੇ ਭਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਧੀਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਰਜੀਕਲ ਅਧਿਐਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਘਾਵ ਦੇ ਸੰਕਰਮਣ ਅਤੇ ਘਾਵ ਦੇ ਭਰਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਦਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਘਾਵ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਧੀਮੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਘਾਵ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਵੀ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਮਾਹੌਲ ਦੇਣਾ ਉਸ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸਰਲ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ।

## ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ

ਸਰਜਰੀ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- **ਖੂਨ ਵਗਣਾ।** ਅਲਕੋਹਲ ਖੂਨ ਦੇ ਠੋਸ ਹੋਣ ਦੀ ਸਧਾਰਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਇਹ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰਜਰੀ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਮੀਦ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਖੂਨ ਵਗੇ।
- **ਐਨਾਥੀਸੀਆ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ।** ਅਲਕੋਹਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਇਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਥੀਏਟਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਘੱਟ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਵੱਖਰੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਖਾਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ: **ਓਪੀਓਇਡ (ਮਜ਼ਬੂਤ) ਦਰਦ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ** ਨਾਲ ਅਲਕੋਹਲ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਣਾ ਖਤਰਨਾਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੁਸਤੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਗਤੀ ਧੀਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ **ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ** ਨਾਲ ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਜਿਗਰ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਲਕੋਹਲ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- **ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਅਲਕੋਹਲ ਛੱਡਣ ਦੇ ਲੱਛਣ।** ਇਹ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੇ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲ ਲਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਚਾਨਕ ਇਸਨੂੰ ਛੱਡਣਾ (ਜੋ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) **ਛੱਡਣ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ** ਨੂੰ ਤਰਾਸ਼ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਕੰਬਣ, ਪਸੀਨਾ ਆਉਣ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਧਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ **ਭਟਕਣ (ਡਿਲੀਰੀਅਮ)** ਅਤੇ, ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ, ਦੌਰੇ ਪੈਣ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਸਲੀ ਚਿਕਿਤਸਕ ਜੋਖਮ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ

ਪਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਇੱਕ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੀਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਾਰੀਕੀ ਨਾਲ ਪੁੱਛਦੇ ਹਾਂ: ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੰਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਰੱਖ ਸਕੀਏ।

## ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਹੀ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਅਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਈ ਲੋਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਘੱਟ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਅਤੇ ਐਨਾਥੀਸਟਿਸਟ ਸਕੋਰਿੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ; ਉਹ ਉਸ ਅੰਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਸਲ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਲਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ: ਖੂਨ ਵਗਣ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਿੰਨੀ ਨੇੜਿਓਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈ ਜਾਵੇ, ਅਤੇ ਕੀ ਇੱਕ ਅਪਸਵਾਦ-ਰੋਕਥਾਮ ਯੋਜਨਾ ਲਾਗੂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਨਾ ਹੋ ਜਾਓ। **ਇੱਕ ਇਮਾਨਦਾਰ ਤਸਵੀਰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।** ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਜੋ ਵੀ ਦੱਸਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਗੋਪਨੀਏ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਦੇ ਸੁਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉਣਾ

ਇੱਥੇ ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਬੂਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਰਥਿਤ ਹੈ: **ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉਣਾ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਭਰਨ (healing) ਨੂੰ ਮਾਪਣਯੋਗ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।** ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਲਗਭਗ ਚਾਰ ਤੋਂ ਅੱਠ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਰੋਕਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰਜਰੀ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਘੱਟ ਪਾਈਆਂ ਗਈਆਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਫ਼ਾਇਦੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸੰਬੰਧ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਇੱਕ ਫ਼ੋਕਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਰਾਮ ਅਸਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਵਿਹਾਰਕ ਸੁਝਾਅ:

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ **ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਵਾਲੀ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ** ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ, ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਘਾਅ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਭਰ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- **ਓਪੀਓਇਡ ਦਰਦ ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ:** ਅਸਲ ਖ਼ਤਰਾ ਉਸ ਸੰਯੋਜਨ ਵਿੱਚ ਹੈ।
- ਸਰਜਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਆਮ ਸਿਹਤ ਲਈ, ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੈਟਰਨ ਮਾਤਰਾਬੱਧਤਾ (moderation) ਹੈ: ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸ਼ਰਾਬ-ਰਹਿਤ ਦਿਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇੱਕ ਸੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਰੱਖਣਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਾਤਰਾਬੱਧਤਾ ਦਾ ਅਰਥ ਕੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਪੁੱਛੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਭਾਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਨੇੜੇ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਚਾਨਕ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਦੱਸੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਚਾਨਕ ਰੁਕਣਾ ਖ਼ੁਦ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

## ਜੇਕਰ ਸ਼ਰਾਬ ਛੱਡਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸੇਵਨ ਘਟਾਉਣਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰਾਂ ਲਈ ਇਹ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਕੋਈ ਬੇਇਜ਼ਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਹ ਬਹੁਤ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ (GP) ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਗੁਪਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਫ਼ੋਨ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਦੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ, ਕੋਈ ਕਮੀ ਨਹੀਂ।

## ਜਦੋਂ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

---

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਲਕੋਹਲ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਕਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਸਧਾਰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਜਾਂ ਦਿਨ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲੋੜ
- ਕਾਫ਼ੀ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਨਸ਼ਾ ਨਾ ਪੀਣ 'ਤੇ ਕੰਬਣੀ, ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ (ਇਹ ਅਚਾਨਕ ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਣ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ)
- ਨਿਯਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੀਣਾ, ਜਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸੌਣ, ਮੂਡ, ਸੰਬੰਧਾਂ ਜਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲਾ ਅਸਰ

ਜੇਕਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਗੱਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਮ ਡਾਕਟਰ (GP) ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਉਪਾਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ, ਜਲਦੀ ਮਦਦ ਲੈਣਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ, ਭਰਪਾਈ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

## ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇਕਰ

---

- ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੀਣ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਛੱਡਣ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਇਹ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੱਤੇ ਹਨ