



الکل، ہڈیاں اور زخم کا بھرنے

سرجری سے پہلے اور بعد میں الکل کم کرنے سے آپ کی ہڈیوں اور زخموں کو بھرنے میں مدد ملتی ہے۔

4.0 © ① © Kieran Hirpara

اس صفحے کا ترجمہ مشین سے کیا گیا ہے اور ابھی تک کسی ڈاکٹر نے اس کی جانچ نہیں کی۔ انگریزی نسخہ ہی مستند ہے۔

ہم میں سے زیادہ تر لوگ کبھی کبھار مشروب سے لطف اٹھاتے ہیں، اور کھانے کے ساتھ ایک گلاس زندگی کا ایک عام حصہ ہے۔ لیکن سمجھنا الکل (شراب) کے ہڈیوں پر، زخموں کے بھرنے پر، اور آپریشن گتتا محفوظ رہتا ہے اس پر حقیقی اثرات ہوتے ہیں، اور ان اثرات کو سمجھنا مفید ہے؛ اس لیے نہیں کہ کوئی آپ کی عادتوں پر فیصلہ دے رہا ہے، بلکہ اس لیے کہ سرجری کے ارد گرد تھوڑی سی منصوبہ بندی واقعی آپ کو جلد ٹھیک ہونے اور مسائل سے بچنے میں مدد دے سکتی ہے۔ یہ صفحہ بتاتا ہے کہ الکل کیا کرتا ہے، اور کون سی چھوٹی، عارضی تبدیلیاں سب سے زیادہ فرق ڈالتی ہیں۔ اس میں سے کچھ بھی ان چیزوں کو ہمیشہ کے لیے چھوڑنے کے بارے میں نہیں جن سے آپ لطف اٹھاتے ہیں؛ بات صرف اپنے جسم کو صحت یاب ہونے کے لیے بہترین ممکنہ حالات دینے کی ہے۔

یہ صفحہ تمہارا نوشی اور زخم بھرنے کے بارے میں ہمارے صفحے کا الکل والا ساتھی ہے: وہی ہمدردانہ انداز، بس ایک مختلف چیز کے بارے میں۔

الکل آپ کی ہڈیوں پر کیسے اثر ڈالتا ہے

ہڈی کوئی جادو، بے جان ڈھانچہ نہیں ہے؛ یہ زندہ ٹشو ہے جو مسلسل ٹوٹتا اور دوبارہ بنتا رہتا ہے، کچھ ایسے جیسے سڑک بنانے والا عملہ جو ہر وقت سڑک کی نئی تہہ بچھاتا رہتا ہے۔ خاص خلیے جنہیں ہڈی بنانے والے خلیے (osteoblasts) کہتے ہیں، نئی ہڈی بناتے ہیں، اور باقاعدگی سے بہت زیادہ پینا ان خلیوں کو سست کر دیتا ہے، جس سے لمبی ہڈی بنتی ہے۔ برسوں میں یہ توازن کو پتلی، زیادہ بھر بھری ہڈی کی طرف جھکا دیتا ہے: اس حالت کو ہڈیوں کی کمزوری (osteoporosis) کہتے ہیں۔

الکل کئی باہم جڑے ہوئے طریقوں سے ہڈی کے خلاف کام کرتا ہے:

- یہ براہ راست ہڈی بنانے والے خلیوں کو سست کر دیتا ہے، اس لیے ڈھانچہ اتنی اچھی طرح نیا نہیں ہوتا جتنا ہونا چاہیے۔
- یہ ان ہارمونز میں خلل ڈالتا ہے جو ہڈی کو مضبوط رکھتے ہیں (مثال کے طور پر مردوں میں یہ ٹیسٹوسٹیرون (testosterone) کو کم کر سکتا ہے، جس پر ہڈی کا بننا منحصر ہے)۔
- یہ اس میں مداخلت کرتا ہے کہ جسم کیلشیم اور وٹامن ڈی (ہڈی کو درکار خام مال اور "ترسیل کا نظام") کو کیسے سنبھالتا ہے، جزوی طور پر آنتوں، کلیجے اور وٹامن ڈی کو کام میں لانے کے طریقے پر اثر ڈال کر۔

ان سب کے علاوہ، الکل توازن اور سمجھ بوجھ پر اثر ڈالتا ہے، اس لیے بہت زیادہ پینے والے لوگ زیادہ گرتے ہیں، اور کمزور ہڈیاں اور زیادہ گرنا ٹھیک وہی مجموعہ ہے جو کوہلے اور کلانی کے فریکچر (ہڈی کا ٹوٹنا) کا سبب بنتا ہے۔

حوصلہ افزا بات یہ ہے: جب پینا کم ہوتا ہے تو ہڈی اس کا جواب دیتی ہے۔ تحقیقات بتاتی ہیں کہ بہت زیادہ الکحل کا استعمال رکھنے کے بعد ہڈی کی کھوئی ہوئی طاقت کا کچھ حصہ جزوی طور پر واپس آ سکتا ہے۔ آپ کا ڈھانچہ آپ کی سوچ سے زیادہ معاف کرنے والا ہے۔

الکحل اور فریکچر کا جڑنا

اگر آپ کی کوئی ہڈی ٹوٹی ہے تو اسے جوڑنا ایک بہت بڑا تعمیری منصوبہ ہے، اور یہ انہی ہڈی بنانے والے خلیوں پر منحصر ہے جنہیں الکحل روکتا ہے۔ یہ دکھایا گیا ہے کہ بہت زیادہ پینا ایک ہی وقت میں بہت زیادہ پی لینا (binge drinking) فریکچر کے جڑنے میں تاخیر کرتا ہے اور نئی ہڈی (callus) جو ٹوٹی جگہ پر پل بناتا ہے) کو اس سے کمزور چھوڑ دیتا ہے جتنی وہ ورنہ ہوتی۔ اس لیے جن ہفتوں میں فریکچر جڑ رہا ہو، الکحل کم کرنا اس مرمت کو مضبوطی سے جمنے اور طاقتور بننے کا بہترین موقع دیتا ہے۔

الکحل، زخم اور انفیکشن

سرجری کے زخم کو بھرنا آپ کے مدافعتی نظام سے بہت کچھ مانگتا ہے: اسے جراثیم (bacteria) کو روکنا ہوتا ہے، خراب ٹشو کو صاف کرنا ہوتا ہے، اور نئی، صحت مند جلد اور اس کے نیچے کا ٹشو بنانا ہوتا ہے۔ باقاعدگی سے بہت زیادہ الکحل مدافعتی نظام کو کمزور کر دیتا ہے اور زخم بھرنے کے اس نظام کو سست کر دیتا ہے۔ عملی نتیجہ، جو سرجری کی تحقیقات میں بار بار دیکھا گیا ہے، یہ ہے کہ بہت زیادہ پینے والے لوگوں میں زخم کے انفیکشن اور زخم بھرنے کے مسائل کی شرح زیادہ ہوتی ہے، ساتھ ہی زخم کمزور ہوتے ہیں اور دیر سے بند ہوتے ہیں، اور بھی کبھی زخم کے نشان خراب بنتے ہیں۔ سرجری کے دنوں میں اپنے مدافعتی نظام کو کھل کر کام کرنے دینا اس خطرے کو کم کرنے کے سب سے آسان طریقوں میں سے ایک ہے۔

سرجری کے دنوں میں

سرجری وہ وقت ہے جب الکحل سب سے زیادہ اہمیت رکھتا ہے، کیونکہ یہ ایک ساتھ کئی چیزوں پر اثر ڈالتا ہے:

- خون بہنا۔ الکحل خون کے معمول کے مطابق جمنے میں مداخلت کرتا ہے، اس لیے یہ کچھ حد تک خون پتلا کرنے والی دوا کی طرح کام کر سکتا ہے۔ اس کا مطلب آپریشن کے دوران اور بعد میں توقع سے زیادہ خون بہنا ہو سکتا ہے۔
- بے ہوشی کی دوا اور درد کی دوائیں۔ الکحل یہ بدلی دیتا ہے کہ آپ کا جسم ان دواؤں کو کیسے سنبھالتا ہے، جس سے آپریشن تھیر میں ان کا رد عمل کم قابل پیش گوئی ہو سکتا ہے، اور کبھی کبھی مختلف خوراکوں کی ضرورت پڑتی ہے۔ آپریشن کے بعد یہ باہمی اثر خاص طور پر اہم ہے: الکحل کو اوپینونڈ درد کش دوا (طاقور درد کش دوائیں) کے ساتھ ملانا خطرناک حد تک اثر بڑھا دیتا ہے، غنودگی کو گہرا کرتا ہے اور سانس کو سست کر دیتا ہے، اور پیراسیٹامول کے ساتھ ملا ہوا الکحل جگر کے لیے سخت ہوتا ہے۔ اسی لیے جب آپ یہ دوائیں لے رہے ہوں تو الکحل سے بچنا بہتر ہے۔
- ہسپتال میں الکحل چھوڑنے کی علامات۔ یہ وہ بات ہے جس کی زیادہ تر لوگوں کو توقع نہیں ہوتی۔ اگر آپ کا جسم باقاعدگی سے پینے کا عادی ہو چکا ہو تو اچانک چھوڑ دینا (جیسا کہ ہسپتال میں داخل ہونے پر ہوتا ہے) الکحل چھوڑنے کی علامات (withdrawal) شروع کر سکتا ہے، جو پکلی، پسینے اور دل کی تیز دھڑکن سے لے کر ذہنی الجھن (delirium) اور کبھی کبھار دروں (seizures) تک ہو سکتی ہیں۔ یہ ایک حقیقی طبی خطرہ ہے، اور اگریم کو معلوم ہو کہ اس پر نظر رکھنی ہے تو اسے پوری طرح سنبھالا جاسکتا ہے۔ یہی سب سے بڑی وجہ ہے کہ ہم آپ سے ایمانداری سے پوچھتے ہیں کہ آپ کتنا پیتے ہیں: فیصلہ دینے کے لیے نہیں، بلکہ اس لیے کہ ہم آپ کو محفوظ اور آرام میں رکھ سکیں۔

اپنی ٹیم کے ساتھ ایمانداری کیوں اہم ہے

جب آپ سے پوچھا جائے کہ آپ کتنا پتے ہیں تو ٹھیک ٹھیک جواب دینا عجیب لگ سکتا ہے، اور بہت سے لوگ بے ساختہ کم کر کے بتاتے ہیں۔ براہ کرم ایسا نہ کریں۔ آپ کے سرجن اور بے ہوشی کے ڈاکٹر (anaesthetist) کوئی حساب نہیں رکھ رہے؛ وہ اس عدد سے حقیقی فیصلے کرتے ہیں: خون بہنے پر کتنی قرب سے نظر رکھنی ہے، آپ کے درد کے علاج کی منصوبہ بندی کیسے کرنی ہے، اور کیا الکل چھوڑنے کی علامات سے بچاؤ کا منصوبہ بنانا ہے تاکہ آپ ہسپتال میں بیمار نہ پڑیں۔ سچی تصویر واقعی آپ کے علاج کو زیادہ محفوظ بناتی ہے۔ آپ ہمیں جو کچھ بھی بتائیں وہ راز میں رہتا ہے اور اس پر کوئی فیصلہ نہیں دیا جاتا۔

سرجری سے پہلے اور بعد میں الکل کم کرنا

یہ رہی اچھی خبر، اور شواہد اس کی اچھی طرح تائید کرتے ہیں آپریشن سے پہلے اور بعد میں چند ہفتوں کے لیے الکل کم کرنا یا بند کرنا زخم بھرنے کو ناپنے کے قابل حد تک بہتر بناتا ہے اور پیچیدگیاں کم کرتا ہے۔ جن لوگوں نے سرجری کے ارد گرد تقریباً چار سے آٹھ ہفتوں کے لیے پینا روک دیا، ان کی تحقیقات (trials) میں آپریشن کے بعد کے مسائل کم پائے گئے۔ یہ فائدہ حاصل کرنے کے لیے آپ کو الکل کے ساتھ اپنا تعلق ہمیشہ کے لیے بدلنے کی ضرورت نہیں۔ آپریشن کے ارد گرد ایک باقاعدہ وقفہ تحقیقی کام کرتا ہے۔

چند عملی مشورے:

- اگر ہو سکے تو سرجری سے پہلے کے ہفتوں میں کم الکل یا بالکل الکل نہ پینے کی مدت کی منصوبہ بندی کریں، اور بعد میں جب تک زخم اور ہڈیاں بھر رہی ہوں، اسے جاری رکھیں۔
- اوپینونڈ دردکش دوائیں یا پیراسیٹامول لیتے وقت الکل نہ پئیں: اصل خطرہ اسی ملاپ میں ہے۔
- آپریشنوں کے درمیان عام صحت کے لیے سب سے محفوظ طریقہ اعتدال ہے: ہفتے میں کئی دن بغیر الکل کے، اور کسی بھی ایک وقت میں تھوڑا سا پینا۔ اگر آپ کو بھی یقین نہ ہو کہ آپ کے لیے اعتدال کیا ہے تو ہم سے پوچھیں۔
- اگر آپ بہت زیادہ پیتے ہیں اور سرجری آنے والی ہے تو خود اچانک بند کرنے کے بجائے ہمیں جلد بتائیں، کیونکہ اچانک بند کرنا خود خطرناک ہو سکتا ہے، اور ہم محفوظ طریقے سے آہستہ آہستہ کم کرنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

اگر الکل کم کرنا مشکل ہو تو مدد حاصل کرنا

کچھ لوگوں کے لیے الکل کم کرنا آسان ہوتا ہے۔ دوسروں کے لیے نہیں ہوتا، اور اس میں شرمندگی کی کوئی بات نہیں؛ یہ عام ہے، اور مدد دستیاب اور موثر ہے۔ آپ کا فیملی ڈاکٹر (GP) پہلا بہترین رابطہ ہے اور خاموشی سے مدد کا بندوبست کر سکتا ہے۔ مفت، راز میں رکھی جانے والی فون اور آن لائن سروسز بھی ہیں جو کسی ملاقات کے بغیر آپ سے بات کر سکتی ہیں۔ مدد کے لیے رابطہ کرنا اپنا خیال رکھنے کی علامت ہے، ناکامی نہیں۔

جلد مدد کب لیں

صرف سرجری سے پہلے ہی نہیں بلکہ عام طور پر بھی ڈاکٹر سے بات کرنا مفید ہے، اگر آپ ایسی علامات دیکھیں کہ الکل کی گرفت آپ پر آپ کی خواہش سے زیادہ ہے، جیسے:

- معمول کے مطابق محسوس کرنے کے لیے مشروب کی ضرورت پڑنا یا دن گزارنے کے لیے اس کی ضرورت پڑنا
- جب آپ نے کچھ دیر سے نہ پیا ہو تو لپکھی، پسینہ، متلی یا بے چینی (یہ الکل چھوڑنے کی ابتدائی علامات ہو سکتی ہیں)
- ارادے سے زیادہ پینا، یا ایک بار شروع کرنے کے بعد رکنا مشکل لگنا

• پینے کا آپ کی نیند، مزاج، رشتوں یا کام پر اثر پڑنا

لہذا ان میں سے کوئی بات سچ لگے تو براہ کرم اپنے فیملی ڈاکٹر سے یا ہم سے اس کا ذکر کریں۔ خاص طور پر آپریشن سے پہلے، یہ جاننے سے ہم صحیح مدد اور حفاظتی اقدامات کر سکتے ہیں۔ سرجری کے علاوہ بھی، جلد مدد لینا طویل مدت تک آپ کی ہڈیوں، آپ کے زخم بھرنے اور آپ کی صحت کی حفاظت کرتا ہے۔

ان صورتوں میں ہمیں فون کریں

• آپ کی سرجری آنے والی ہے اور آپ کو یقین نہیں کہ اپنے پینے کے بارے میں کیا کریں
• آپ باقاعدگی سے پیتے ہیں اور آپریشن سے پہلے محفوظ طریقے سے کم کرنے میں مدد چاہتے ہیں
• آپ کو الکحل چھوڑنے کی علامات کے بارے میں فکر ہے، یا آپ کو پہلے یہ علامات ہو چکی ہیں