



# اسٹیرائیڈ کی گولیاں، ہڈیاں اور زخم کا بھرتا

لبے عرصے تک لی جانے والی اسٹیرائیڈ کی گولیاں ہڈیوں کو کمزور کرتی اور زخم بھرنے کے عمل کو سست کرتی ہیں۔ اور انہیں بھی اچانک بند نہیں کرنا چاہیے۔

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۔

اگر آپ اسٹیرائیڈ (steroid) کی گولیاں لیتے ہیں تو یہ صفحہ آپ کے لیے ہے۔ پریڈنیسولون، پریڈنیسون یا ڈیکسامیٹھازون (prednisolone, prednisone, dexamethasone) جیسی دوائیں قیمتی اور بعض اوقات لازمی علاج ہیں: یہ سوزش اور مدافعتی نظام کے ضرورت سے زیادہ رد عمل کو ٹھنڈا کرتی ہیں، اور دمے، سی او پی ڈی (COPD)، پھیپھڑوں کی دیرینہ بیماری اور سوزش اور خود مدافعتی بیماریوں کی ایک بڑی تعداد میں مبتلا لوگوں کو اچھی زندگی گزارنے میں مدد دیتی ہیں۔ آگے جو کچھ لکھا ہے، اس میں سے کوئی بات بھی انہیں چھوڑنے کی وجہ نہیں ہے۔ لیکن ان دواؤں کے کچھ ایسے اثرات ہیں جو سرجری کے وقت اہمیت رکھتے ہیں، اور ٹھوڑی سی منصوبہ بندی سے سب کچھ زیادہ محفوظ ہو جاتا ہے۔ آپ جو سب سے مفید کام کر سکتے ہیں وہ سادہ ہے: اپنی ٹیم کو بتائیں کہ آپ اسٹیرائیڈ لیتے ہیں: کون سی دوا، کتنی خوراک، اور کتنے عرصے سے لے رہے ہیں۔

## یہاں "اسٹیرائیڈ" سے ہماری کیا مراد ہے

لفظ "اسٹیرائیڈ" کئی بالکل مختلف چیزوں کے لیے استعمال ہوتا ہے، اس لیے وضاحت کر دینا بہتر ہے۔ یہ صفحہ کورٹیکو اسٹیرائیڈ کی گولیوں (corticosteroid tablets) کے بارے میں ہے (پریڈنیسولون، پریڈنیسون اور ڈیکسامیٹھازون عام ہیں) جو کسی طبی بیماری کے لیے باقاعدگی سے لی جاتی ہیں۔

یہ جوڑیا ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوری جو پٹھے کو ہڈی سے جوڑتی ہے، میں لگائے جانے والے اسٹیرائیڈ کے انجکشن جیسی نہیں ہیں، جو ایک تکلیف دہ جگہ کو ٹھیک کرنے کے لیے ایک بار، صرف اسی جگہ دی جانے والی خوراک ہوتی ہے (ہمارا کورٹیکو اسٹیرائیڈ انجکشن پر الگ صفحہ ہے)۔ اور یہ ان پٹھے بنانے والے اینابولک اسٹیرائیڈز (anabolic steroids) سے بھی مختلف ہیں جو بعض اوقات کھیلوں میں استعمال ہوتے ہیں، اور جو بالکل الگ قسم کی دوا ہیں۔ جب ہم سرجری سے پہلے "اسٹیرائیڈ" کے بارے میں پوچھتے ہیں تو ہماری مراد وہ گولیاں ہوتی ہیں جو آپ باقاعدگی سے لیتے ہیں۔

## اسٹیرائیڈ اور آپ کی ہڈیاں

اسٹیرائیڈ کی گولیوں کا ایک سب سے اہم لبے عرصے کا اثر ڈھانچے کی ہڈیوں پر ہوتا ہے۔ لبے عرصے سے لپے جانے والے اسٹیرائیڈ ہڈیوں کی کمزوری (osteoporosis) کی سب سے عام طبی وجہ ہیں، جس میں ہڈی پتلی ہو جاتی ہے اور اس کے ٹوٹنے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ یہ

باستہ سرجن کے لیے اہم ہے کیونکہ مضبوط ہڈی بہتر جڑتی ہے اور لگائے گئے پیچ اور پلیٹوں (fixation) کو بہتر تھامتی ہے، اور اس لیے بھی کہ فریکچر ایک ایسی چیز ہے جسے ہم ہونے سے روکنا نہیں بہتر سمجھتے ہیں۔

کچھ باتیں جاننے کے لائق ہیں، کیونکہ یہ جتنی خبردار کرنے والی ہیں اتنی ہی تسلی دینے والی بھی:

یہ اثر خوراک اور مدت پر منحصر ہے، لیکن مہینوں تک لی جانے والی معمولی روزانہ خوراکیں بھی ہڈی کی مضبوطی کم کرنا شروع کر سکتی ہیں۔

ہڈی سب سے تیزی سے شروع میں گھٹتی ہے، دوا شروع کرنے کے بعد پہلے کئی مہینوں میں، اور یہی وجہ ہے کہ ہڈی کے بچاؤ کے بارے میں دیر کے بجائے جلد سوچنا بہتر ہے۔

اسے کافی حد تک قابو میں رکھا جا سکتا ہے۔ لمبے عرصے سے اسٹیرائڈ لینے والے زیادہ تر لوگوں کو اپنی دیکھ بھال کے معمول کے حصے کے طور پر ہڈی کے بچاؤ کے بارے میں سوچنا چاہیے۔

اس کی شروعات عموماً بنیادی چیزوں سے ہوتی ہے: کافی کالشیئم اور وٹامن ڈی۔ زیادہ خطرے والے لوگوں کے لیے آپ کے ڈاکٹر ایک ہڈی مضبوط کرنے والی دوا (جیسے بسفوسفونیٹ، bisphosphonate) بھی شامل کر سکتے ہیں۔ اگر آپ باقاعدگی سے اسٹیرائڈ لیتے ہیں اور کسی نے آپ سے آپ کی ہڈیوں کے بارے میں بات نہیں کی، تو یہ سوال اٹھانا بالکل مناسب ہے۔ ہمارا **ہڈیوں کی صحت اور ہڈیوں کی کمزوری** کا صفحہ اس بارے میں مزید تفصیل سے بتاتا ہے۔

## اسٹیرائڈ، زخم کا بھرنا اور انفیکشن

اسٹیرائڈ سوزش اور مدافعتی رد عمل کو دبا کر کام کرتے ہیں، اور یہی چیز انہیں بہت سی بیماریوں میں مفید بناتی ہے۔ اس کی قیمت یہ ہے کہ یہی ٹھنڈا کرنے والا اثر زخموں کو کچھ دیر سے بھرنے کا سبب بن سکتا ہے اور زخم میں انفیکشن کا امکان کسی حد تک بڑھا سکتا ہے۔ وقت کے ساتھ ساتھ اسٹیرائڈ جلد کو بھی پتلا کر سکتے ہیں، اسی لیے لمبے عرصے سے علاج لینے والے لوگ اکثر دیکھتے ہیں کہ انہیں آسانی سے نیل پڑ جاتے ہیں یا معمولی ٹکر سے جلد پھٹ جاتی ہے۔

اس سب کا یہ مطلب نہیں کہ سرجری نہیں ہو سکتی۔ اس کا بس یہ مطلب ہے کہ آپ کی ٹیم زخم پر تھوڑی زیادہ نظر رکھتی ہے، اور بھرتے ہوئے چیرے کے آس پاس کی جلد کے ساتھ نرمی برتنا مفید ہے۔ تمباکو نوشی اور شراب کی طرح (جن پر ہمارے الگ صفحات ہیں)، آپریشن کے آس پاس کے ہفتوں میں ہر وہ چیز کرنے کے لائق ہے جو زخم بھرنے میں مدد دے۔

## سرجری کے دنوں میں اسٹیرائڈ – دو اہم باتیں

یہ وہ حصہ ہے جس پر لوگ حیران ہوتے ہیں، اس لیے اسے کھول کر بیان کرنا ضروری ہے۔

1۔ اپنے اسٹیرائڈ اچانک بند نہ کریں۔ جب آپ باقاعدگی سے اسٹیرائڈ کی گولیاں لیتے ہیں تو آپ کا جسم محسوس کرتا ہے کہ اسٹیرائڈ کافی مقدار میں موجود ہے اور اپنی پیداوار بند کر دیتا ہے۔ اگر پھر گولیاں اچانک روک دی جائیں تو کچھ عرصے کے لیے آپ کے جسم کے پاس نہ باہر کا ذریعہ رہتا ہے نہ اندر کا، اور اس سے آپ بہت بیمار ہو سکتے ہیں۔ اس لیے جب تک کوئی ڈاکٹر خاص طور پر کچھ اور نہ کہے، آپ اپنے آپریشن تک اور آپریشن کے دوران بھی اپنے اسٹیرائڈ لیتے رہیں۔

2۔ آپریشن کے آس پاس آپ کو تھوڑے اضافی "تحفظ" کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ سرجری جسم پر ایک دباؤ ہے، اور عام طور پر آپ کا جسم اس کا جواب اپنا اضافی اسٹیرائڈ بنا کر دیتا ہے۔ چونکہ باقاعدہ اسٹیرائڈ کی گولیوں نے یہ قدرتی رد عمل دھیمّا کر دیا ہوتا ہے، اس لیے کچھ لوگوں کو اس می کو پورا کرنے کے لیے آپریشن کے وقت اسٹیرائڈ کی اضافی خوراک (اکثر ڈرپ کے ذریعے) کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسے اسٹریس ڈوز (stress-dose) یا اسٹیرائڈ کور (steroid cover) کہتے ہیں، اور آپ کی سرجری اور بے ہوشی کی ٹیم آپ کے لیے اس کی منصوبہ بندی کرتی ہے: آپ کو خود کوئی انتظام کرنے کی ضرورت نہیں۔ لمبے عرصے سے اسٹیرائڈ لینے والے کسی شخص کی دیکھ بھال کا یہ ایک معمول کا اور اچھی طرح سمجھا ہوا حصہ ہے۔

## آپ کے لیے اس کا مطلب – عملی باتیں

- اپنی ٹیم کو بتائیں کہ آپ اسٹیرائڈ لیتے ہیں، اور واضح بتائیں: کون سی دوا، کتنی خوراک، اور کتنے عرصے سے لے رہے ہیں۔ اگر آپ کے پاس اسٹیرائڈ کارڈ یا الرٹ بریسٹ ہے تو اسے ساتھ لائیں۔
- اپنے اسٹیرائڈ کبھی بھی خود بند نہ کریں اور نہ ان میں تبدیلی کریں۔ آپ کو دی گئی تحریری ہدایات پر عمل کریں، اور اگر کوئی بات واضح نہ ہو تو پوچھیں۔
- اپنی ہڈیوں کے بارے میں پوچھیں اگر یہ بات پہلے نہیں ہوئی: کیلشیم اور وٹامن ڈی، اور بعض اوقات ہڈی مضبوط کرنے والی دوا (ہمارا ہڈیوں کی صحت کا صفحہ دیکھیں)۔
- یاد رکھیں کہ یہ صفحہ اسٹیرائڈ کی گولیوں کے بارے میں ہے، جو جوڑ میں لگائے جانے والے اسٹیرائڈ انجکشن سے مختلف ہیں، اور پٹھے بنانے والے اسٹیرائڈز سے بھی مختلف ہیں۔

## مدد کب لیں

- اسٹیرائڈ لینے والے زیادہ تر لوگ بغیر کسی مشکل کے سرجری سے گزر جاتے ہیں۔ لیکن خطرے کی علامات جاننا مفید ہے، کیونکہ ان پر عمل کرنا آسان ہے:
- اگر آپ سے اسٹیرائڈ کی خوراکیں چھوٹے گنی ہیں (مثلاً الٹی یا بیماری کی وجہ سے) اور آپ بہت تھکن یا کمزوری محسوس کر رہے ہیں، چکر آ رہے ہیں یا بے ہوشی جیسی کیفیت ہے، یا الٹیاں ہو رہی ہیں: تو یہ اس بات کی علامت ہو سکتی ہے کہ آپ کے جسم میں اسٹیرائڈ کی کمی ہے۔ فوراً طبی مدد لیں، اور اگر آپ کے پاس ایمرجنسی اسٹیرائڈ پلان ہے تو اس پر عمل کریں۔
- زخم کے آس پاس ان علامات پر نظر رکھیں کہ وہ ٹھیک سے نہیں بھر رہا یا اس میں انفیکشن ہو سکتا ہے: بڑھتی ہوئی سرخی، سوجن، گرمی یا درد، زخم سے رطوبت کا اخراج یا پیپ، زخم کا کھل جانا، یا بخار۔ ہمیں بتائیں۔
- اور ہمیشہ کی طرح: اگر آپ کو یقین نہیں کہ آپریشن سے پہلے اپنے اسٹیرائڈ کا کیا کریں، تو اندازہ لگانے کے بجائے ہم سے پوچھیں۔ ہم ہمیشہ سوال کا جواب دینا زیادہ پسند کریں گے۔