



تمباکو نوشی اور ہڈیوں، جوڑوں اور پھوٹ کا ٹھیک ہونا

تمباکو نوشی خون کی نالیوں کو تنگ کرتی ہے اور ہڈی اور زخم کے بھرنے کو سست کرتی ہے، جس سے
سرجری کے بعد پیچیدگیوں کا خطرہ بڑھ جاتا 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۔

یہ کیا ہے

تمباکو نوشی آپ کے پھیپھڑوں اور دل سے زیادہ پر اثر ڈالتی ہے۔ یہ ہڈی، جوڑ، ٹینڈن (tendon)، یعنی وہ مضبوط ڈوری جو پٹھے کو ہڈی سے جوڑتی ہے، اور لیگامنٹ (ligament)، یعنی وہ مضبوط بندھن جو ایک ہڈی کو دوسری ہڈی سے جوڑتا ہے، کی سرجری کے بعد آپ کے جسم کے ٹھیک ہونے کی رفتار بھی سست کر دیتی ہے۔ یہ صفحہ بتاتا ہے کہ ایسا کیوں ہے، اور آپ کے آپریشن کے لیے اس کا کیا مطلب ہے۔

نکوٹین (nicotine)، یعنی تمباکو میں موجود وہ کیمیکل جس کی لت لگ جاتی ہے، ان چھوٹی خون کی نالیوں کو تنگ کر دیتی ہے جو ٹھیک ہوتے ہوئے نشوونگ آکسیجن اور غذائی اجزاء پہنچاتی ہیں۔ ہڈی کے جڑنے، ہڈی کی نشوونما اور امپلانٹ (جسم میں لگایا گیا مصنوعی پرزہ) کے ہڈی میں پیوست ہونے پر اس کا اثر مقدار کے ساتھ بڑھتا ہے [1]۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ کے جسم کو جتنی زیادہ نکوٹین ملتی ہے، یہ زخم بھرنے میں اتنی ہی زیادہ رکاوٹ ڈال سکتی ہے۔ ہڈی کو جڑنے کے لیے خون کی مسلسل فراہمی چاہیے، اور امپلانٹ کو جمنے کے لیے صحت مند ہڈی چاہیے۔

یہ اثرات کئی قسم کی سرجریوں میں ظاہر ہوتے ہیں۔ پہلے سے طے شدہ کو لہے یا گھٹنے کی تبدیلی کے بعد تمباکو نوشی کرنے والوں کو طبی اور سرجری سے متعلق پیچیدگیوں کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے [2]۔ روٹٹر کف (rotator cuff)، یعنی ٹینڈنوں کا وہ گروپ جو کندھے کو تھامتا اور کھماتا ہے، کی مرمت کے بعد کرم کیے جانے والے تمباکو کی مصنوعات کا ٹینڈن کے بھرنے پر سلکیٹ جیسا ہی نقصان دہ اثر ہوتا ہے [3]۔ دھوئیں کے بغیر تمباکو (smokeless tobacco) اگلے کروسیٹ لیگامنٹ (ACL) کی دوبارہ تعمیر کے بعد [4, 5] اور کو لہے کی تبدیلی کے بعد [6] زیادہ پیچیدگیوں سے منسلک ہے۔ ٹخنے اور ایڑی کے فیکچر کی سرجری میں تمباکو نوشی زخم میں انفیکشن کا خطرہ بڑھاتی ہے [7]۔ بازو کے اوپری حصے کی ہڈی کے فیکچر کی سرجری سے پہلے نکوٹین کی لت پیچیدگیوں کے خطرے کو 60 سے 110 فیصد بڑھا دیتی ہے، جیسے انفیکشن، زخم کا چھل جانا، ہڈی کا نہ جڑنا (nonunion)، ایسا فیکچر جو جڑ نہ سکے اور دوبارہ آپریشن [8]۔

اچھی خبر یہ ہے کہ تمباکو نوشی ایک ایسا خطرے کا عنصر ہے جسے بدلا جاسکتا ہے [9, 10]۔ اس کا مطلب ہے کہ یہ ایسی چیز ہے جسے آپ بدل سکتے ہیں۔ چھوڑنا اہم ہے۔ جن سابق تمباکو نوشوں نے روٹٹر کف کی مرمت سے 6 ماہ سے زیادہ پہلے تمباکو نوشی چھوڑ دی، ان میں بھی تمباکو نوشی نہ کرنے والوں کے مقابلے میں انفیکشن یا دوبارہ آپریشن (revision) میں کوئی قابل پیمائش اضافہ نظر نہیں آتا [11]۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کے آپریشن کی تاریخ سے کافی پہلے آپ کے ساتھ تمباکو نوشی چھوڑنے، اور نکوٹین کے متبادل کے انتخابات کے بارے میں بات کر سکتا ہے۔

کیا یہ موثر ہے؟

سچا جواب یہ ہے کہ تمباکو نوشی کرنے والوں کے لیے بھی سرجری کام کر سکتی ہے، لیکن شواہد دکھاتے ہیں کہ یہ اکثر کم اچھا کام کرتی ہے۔ کندھے کی تبدیلی کی تحقیقات میں پایا گیا کہ موجودہ تمباکو نوشوں کے کندھے کا کام بعد میں ان لوگوں سے کمزور ہو سکتا ہے جنہوں نے بھی تمباکو نوشی نہیں کی یا جنہوں نے چھوڑ دی [12]۔ پیچیدگیوں اور دوبارہ آپریشن کی شرح گروہوں کے درمیان ملتی جلتی تھی [12]۔ تو ہو سکتا ہے امپلانٹ خود ٹھیک رہے، لیکن آپ کا کندھا کیسا محسوس کرتا ہے اور کیسے حرکت کرتا ہے وہ اسی طرح تک نہ پہنچے۔

تمباکو کے بغیر اکیلی نلوٹین بھی اہمیت رکھتی ہے۔ کندھے کی تبدیلی پر تحقیق میں پایا گیا کہ تمباکو نوشی کے علاوہ دوسرے ذرائع سے نلوٹین کی لت پہلے 90 دنوں میں زخم کے زیادہ کھلنے اور انفیکشن سے، اور 2 سال پر امپلانٹ کے زیادہ ڈھیلا ہونے اور جوڑ کے انفیکشن سے منسلک تھی [13]۔ دورین کے ذریعے آپریشن (keyhole) سے روٹیر کف کی مرمت کے بعد، نلوٹین کی لت والے لوگوں کو 2 اور 5 سال دونوں پر روٹیر کف کی دوبارہ مرمت، اور اکڑے ہوئے کندھے کو کھولنے یا جوڑ کی صفائی کے زیادہ طریقہ کار کی ضرورت پڑی [14]۔

یہی رجحان دوسری جگہوں پر بھی نظر آتا ہے۔ اگلے کروسیٹ لیگانٹ کی دوبارہ تعمیر کے بعد، جن لوگوں نے کبھی تمباکو نوشی نہیں کی تھی ان میں تمباکو نوشوں کے مقابلے میں کھنکھانے کا اچھا کام حاصل کرنے کا امکان زیادہ تھا [15]۔ کھنکھانے کی تبدیلی میں تمباکو نوشی صرف درد کی شرح کے بجائے صحت یابی کے ابتدائی دور پر اثر ڈالتی نظر آتی ہے [16]۔ فریکچر کی سرجری میں ہڈی کے جڑنے پر نلوٹین کا اثر مقدار پر منحصر ہے، اور یہ جانوروں اور لیبارٹری کی تحقیقات میں دکھایا گیا ہے [1]۔ سرجنوں کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ اسکلیفائیڈ (scaphoid)، یعنی کلائی کی ایک چھوٹی ہڈی، کے فریکچر والے ہر مریض سے پوچھیں کہ کیا وہ تمباکو نوشی کرتا ہے یا دھوئیں کے بغیر تمباکو استعمال کرتا ہے، کیونکہ دونوں فریکچر کے نہ جڑنے کا امکان بڑھاتے ہیں [17]۔

ان میں سے کچھ شواہد دوسروں سے زیادہ مضبوط ہیں۔ اس کا زیادہ حصہ ایسے ٹرانلز سے نہیں آتا جن میں لوگوں کو بے ترتیب طور پر گروہوں میں بانٹا جاتا ہے، بلکہ مریضوں کے بڑے ریکارڈز سے آتا ہے۔ چند نتائج ملے جلتے ہیں۔ ایک تحقیق میں پایا گیا کہ کھنکھانے کی تبدیلی کے بعد تمباکو نوشی میں دھوئیں کے بغیر تمباکو سے زیادہ پیچیدگیوں کا خطرہ تھا [18]، جس سے اشارہ ملتا ہے کہ سرجری کے آس پاس کوئی بھی تمباکو کی مصنوعات واضح طور پر محفوظ نہیں۔

آپ کے لیے اس کا مطلب سادہ ہے۔ آپریشن سے پہلے تمباکو نوشی چھوڑنا آپ کے جسم کو اچھی طرح ٹھیک ہونے کا بہترین موقع دیتا ہے، اور جتنا جلدی آپ چھوڑیں، اتنا بہتر ہے۔

اس کے خطرات کیا ہیں؟

بنیادی خطرات وہی ہیں جو پہلے بیان ہو چکے ہیں: سست زخم بھرنا، زخم کے مسائل اور انفیکشن۔ لیکن کچھ تفصیلات جاننے کے قابل ہیں۔ کسی بھی ذریعے سے نلوٹین، نہ کہ صرف سگریٹ سے، کندھے کی تبدیلی کے بعد پہلے 90 دنوں میں زخم کے کھلنے، انفیکشن اور انفیکشن کے سنلین پھیلاؤ کا امکان بڑھاتی ہے [13]۔ یہ 2 سال پر امپلانٹ کے ڈھیلا ہونے یا اس میں انفیکشن ہونے کا امکان بھی بڑھاتی ہے [13]۔ اس میں پھیکیوں (pouches)، چیونگ کم یا ایسی دوسری مصنوعات سے ملنے والی نلوٹین بھی شامل ہے جن میں تمباکو بالکل نہیں ہوتا۔ کچھ خطرات اس پر منحصر ہیں کہ آپ کی سرجری کہاں ہو رہی ہے۔ ٹخنے اور ایڈی کی ہڈی کے فریکچر کی سرجری کے بعد تمباکو نوشی زخم میں انفیکشن کا خطرہ بڑھاتی ہے [7]۔ کھنکھانے کی تبدیلی کے بعد تمباکو نوشی سب سے زیادہ صحت یابی کے ابتدائی دور پر اثر ڈالتی نظر آتی ہے [16]۔ اسکلیفائیڈ (scaphoid)، یعنی کلائی کی ایک چھوٹی ہڈی، کے فریکچر میں تمباکو نوشی اور دھوئیں کے بغیر تمباکو کا استعمال، دونوں کو اس بات کی علامت سمجھا جاتا ہے کہ ہڈی شاید نہ جڑے [17]۔

ہر خطرے کی تصدیق نہیں ہوتی۔ ریڑھ کی ہڈی کے نچلے حصے کے ایک خاص قسم کے آپریشن کی ایک تحقیق میں پایا گیا کہ جب معیاری تکنیک استعمال کی گئی تو تمباکو نوشی نے ہڈیوں کے جڑنے (fusion) کو سست نہیں کیا [19]۔ ہو سکتا ہے نئی تکنیکیں اور ہڈی جوڑنے میں مدد دینے والے اضافی مادے اس صورتحال میں تمباکو نوشی کے کچھ اثرات کا ازالہ کر دیں [20]۔ اس لیے ہر آپریشن کے لیے تصویر ایک جیسی نہیں۔

سب سے واضح خطرہ وہ ہے جسے آپ بدل سکتے ہیں۔ روٹٹر کف کی سرجری میں نلوٹین ایک ایسا خطرے کا عنصر ہے جسے بدلا جا سکتا ہے [10]۔ روٹٹر کف کی مرمت سے 6 ماہ سے زیادہ پہلے تمباکو نوشی چھوڑنے والوں میں بھی تمباکو نوشی نہ کرنے والوں کے مقابلے میں آپریشن یا دوبارہ آپریشن میں کوئی قابلِ پیمائش اضافہ نظر نہیں آتا [11]۔

کیا یہ آپ کے لیے مناسب ہے؟

یہاں کوئی سادہ ہاں یا نہیں نہیں ہے۔ تمباکو نوشی آپ کو سرجری کے لیے نا اہل نہیں بناتی، لیکن یہ اس گفتگو کو بدل دیتی ہے جو آپ اور آپ کے ڈاکٹر کو کرنی ہے۔ شواہد دکھاتے ہیں کہ تمباکو اور نلوٹین کلائی کے فریکچر سے لے کر کندھے اور ٹھنڈے کی تبدیلی تک، اپنی آپریشنوں میں زخم بھرنے پر اثر ڈالتے ہیں۔ اس لیے سوال یہ کم ہے کہ کیا آپ سرجری کروا سکتے ہیں، اور یہ زیادہ ہے کہ اپنے جسم کو اچھی طرح ٹھیک ہونے کا بہترین موقع کیسے دیں۔

اسی لیے جانچ اہم ہے۔ سرجنوں کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ اسکینڈیناویجیئر والے ہر مریض سے پوچھیں کہ کیا وہ تمباکو نوشی کرتا ہے یا دھوئیں کے بغیر تمباکو استعمال کرتا ہے [17]، اور اگلے کروسیٹ لیگانٹ کی دوبارہ تعمیر سے پہلے تمباکو کے ہر طرح کے استعمال کے بارے میں پوچھیں [4، 5]۔ تمباکو کے علاوہ دوسرے ذرائع سے نلوٹین بھی اس جانچ کا حصہ ہے [21]۔ اگر آپ ان میں سے کچھ بھی استعمال کرتے ہیں تو اپنے ڈاکٹر کو جلد بتانے کا مطلب ہے کہ آپ اس کے مطابق منصوبہ بنا سکتے ہیں، بشمول آپریشن کی تاریخ سے کافی پہلے اسے چھوڑ دینا۔ کچھ صورتوں میں اضافی احتیاط کی ضرورت ہے۔ اگر آپ موجودہ یا حال ہی میں تمباکو نوشی چھوڑنے والے ہیں اور آپ کے کندھے کی تبدیلی ہو رہی ہے تو تحقیق سے اشارہ ملتا ہے کہ کم از کم 2 راتیں ہسپتال میں رہنا صحت یابی کے ابتدائی دور میں مددگار ہو سکتا ہے [22]۔ اور ٹھنڈے کی تبدیلی کے بعد تمباکو نوشی سب سے زیادہ ابتدائی صحت یابی پر اثر ڈالتی نظر آتی ہے [16]، اس لیے ان پہلے ہفتوں میں زیادہ قریبی نگرانی فرق ڈال سکتی ہے۔

یہ فیصلہ آپ اور آپ کا ڈاکٹر مل کر کریں گے۔ اپنی تمباکو نوشی یا نلوٹین کے استعمال کے بارے میں ایمانداری سے بتائیں، پوچھیں کہ آپ کے خاص آپریشن کے لیے اس کا کیا مطلب ہے، اور اوپر والے حصے میں بیان کیے گئے خطرات کو اس فائدے کے مقابلے میں پوچھیں جس کی آپ امید رکھتے ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر وقت کا فیصلہ کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے، اور یہ بھی کہ کیا پہلے تمباکو نوشی چھوڑنا آپ کے لیے مناسب ہے۔

خلاصہ

اگر آپ تمباکو نوشی کرتے ہیں یا کسی بھی شکل میں نلوٹین استعمال کرتے ہیں تو آپریشن سے پہلے اسے چھوڑ دینا فائدہ مند ہے۔ چھوڑنا وہ ایک خطرے کا عنصر ہے جسے آپ بدل سکتے ہیں، اور جتنا جلدی آپ چھوڑیں، اتنا بہتر ہے۔ تمباکو نوشی کرنے والوں کے لیے بھی سرجری کام کر سکتی ہے، لیکن نلوٹین کی رکاوٹ کے بغیر آپ کے جسم کو ٹھیک ہونے کا بہتر موقع ملتا ہے۔ بنیادی احتیاط: کسی بھی ذریعے سے ملنے والی نلوٹین، بشمول ہیلیوں اور چیونگ کم کے، زخم بھرنے پر اثر ڈالتی ہے، اس لیے صرف تمباکو چھوڑنا کافی نہیں ہو سکتا۔

حوالہ جات

[1] The effect of non-tobacco nicotine on bone healing: a systematic review and application to total joint arthroplasty

DOI: 10.1186/s13018-026-06733-3. 2026. Journal of Orthopaedic Surgery and Research

Should Smoking Cessation Be Recommended and Required for Patients Undergoing Elective Knee or Hip [2]

DOI: 10.1016/j.arth.2024.10.035. 2025. The Journal of Arthroplasty. ?Arthroplasty

- .2024 .Journal of Bone and Joint Surgery .All Forms of Tobacco Products Adversely Affect Rotator Cuff Healing [3]
DOI: 10.2106/jbjs.24.00192
- Poster 132: Smokeless Tobacco Use is Associated with Increased Perioperative Complications and Revision Surgery [4]
:DOI .2025 .Orthopaedic Journal of Sports Medicine .After Anterior Cruciate Ligament Reconstruction
10.1177/2325967125s00229
- Association of Smokeless Tobacco Use With Perioperative Complications and Revision Surgery After Anterior [5]
:DOI .2025 .The American Journal of Sports Medicine .Cruciate Ligament Reconstruction
10.1177/03635465241303487
- .Smokeless Tobacco Use is Associated With Worse Medical and Surgical Outcomes Following Total Hip Arthroplasty [6]
DOI: 10.1016/j.arth.2023.05.041 .2024 .The Journal of Arthroplasty
- .Adverse effect of smoking on surgical site infection following ankle and calcaneal fracture fixation: a meta-analysis [7]
DOI: 10.1530/EOR-23-0139 .2024 .EFORT Open Reviews
- JSES .The impact of nicotine dependence on postoperative complications following humeral shaft fracture repair [8]
DOI: 10.1016/j.xrrt.2026.100732 .2026 .Reviews, Reports, and Techniques
- & Shoulder .Influence of smoking on shoulder arthroplasty outcomes: A meta-analysis of postoperative complications [9]
DOI: 10.1177/17585732251327368 .2025 .Elbow
- .Tobacco or Not—All Nicotine Products Negatively Impact Rotator Cuff Surgery : Editorial Commentary [10]
DOI: 10.1002/arj.70199 .2026 .Arthroscopy
- Does timing matter? The effect of preoperative smoking cessation on the risk of infection or revision following [11]
DOI: 10.1016/j.jse.2023.03.007 .2023 .Journal of Shoulder and Elbow Surgery .rotator cuff repair
- .Journal of Shoulder and Elbow Surgery .The effect of smoking on outcomes of reverse total shoulder arthroplasty [12]
DOI: 10.1016/j.jse.2024.07.052 .2025
- Nontobacco Nicotine Dependence and Rates of Periprosthetic Joint Infection and Other Postoperative [13]
Journal of the American Academy of Orthopaedic .Complications in Shoulder Arthroplasty: A Retrospective Analysis
DOI: 10.5435/jaaos-d-24-00706 .2024 .Surgeons
- Nontobacco Nicotine Dependence Is Associated With Perioperative Complications and Repeat Surgery After [14]
DOI: 10.1002/arj.70189 .2026 .Arthroscopy .Arthroscopic Rotator Cuff Repair
- Tobacco's toll: Comparable anterior cruciate ligament graft failure rates and inferior functional outcomes in smokers [15]
.Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy .compared to non-smokers: A systematic review and meta-analysis
DOI: 10.1002/ksa.70146 .2025
- Impact of Smoking Status on Early Outcomes and Healthcare Utilization Following Primary Total Knee [16]
DOI: 10.1016/j.arth.2026.04.018 .2026 .The Journal of Arthroplasty .Arthroplasty: A Retrospective Cohort Study

Journal of the American .The Snuffbox: The Effect of Smokeless Tobacco Use on Scaphoid Fracture Healing [17]

DOI: 10.5435/jaaos-d-23-00188 .2023 .Academy of Orthopaedic Surgeons

The Journal of .Smokeless Tobacco Use is Associated With Worse Outcomes Following Total Knee Arthroplasty [18]

DOI: 10.1016/j.arth.2023.01.035 .2023 .Arthroplasty

Cigarette Smoking Was Not Associated With Lower Odds of Radiographic Fusion After Combined TLIF and [19]

& Clinical Orthopaedics .Posterolateral Lumbar (270°) Arthrodesis: A CT-based Retrospective Cohort Evaluation

DOI: 10.1097/corr.0000000000003844 .2026 .Related Research

Editor's Spotlight/Take 5: Cigarette Smoking Was Not Associated With Lower Odds of Radiographic Fusion After [20]

Clinical .Combined TLIF and Posterolateral Lumbar (270°) Arthrodesis: A CT-based Retrospective Cohort Evaluation

DOI: 10.1097/corr.0000000000003999 .2026 .Orthopaedics & Related Research

Non-Tobacco Nicotine Dependence and Rates of Postoperative Complications in Total Knee Arthroplasty: A [21]

/DOI: 10.5435 .2024 .Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons .Propensity-Matched Comparison

jaaos-d-23-01053

JSES .Smoking is an independent risk factor for complications in outpatient total shoulder arthroplasty [22]

DOI: 10.1016/j.jseint.2023.07.009 .2023 .International