



آپریشن کے بعد قبض اور معدے کی دیکھ بھال

آپریشن کے بعد قبض بہت عام ہے۔ خاص طور پر تیز درد کش دواؤں کے ساتھ۔ لیکن اسے زیادہ تر روکا جاسکتا 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۔

قبض ان سب سے عام مسائل میں سے ایک ہے جن کا لوگوں کو آپریشن کے بعد سامنا ہوتا ہے، اور یہ بہت سے مریضوں کو حیران کر دیتا ہے۔ اچھی خبر یہ ہے کہ اس کا پہلے سے اندازہ لگایا جاسکتا ہے، جس کا مطلب ہے کہ اسے زیادہ تر روکا جاسکتا ہے۔ پہلے چند دنوں میں تھوڑی سی منصوبہ بندی، خاص طور پر آپ کی درد کش دواؤں کے حوالے سے، عام طور پر سب کچھ آرام سے چلتا رہتی ہے۔

سرجری آپ کی آنتوں کو سست کیوں کر دیتی ہے

آپریشن کے بعد کئی چیزیں ایک ساتھ آپ کے معدے اور آنتوں پر اثر ڈالتی ہیں:

• تیز (اوپننڈ) درد کش دوائیں سب سے بڑی وجہ ہیں۔ کوڈین، آکسی کوڈون، ٹراماڈول، ٹیپنڈول اور مارفین جیسی دوائیں درد کو اچھی طرح کم کرتی ہیں، لیکن یہ براہ راست آنتوں پر بھی اثر کرتی ہیں اور انہیں نمایاں طور پر سست کر دیتی ہیں۔ یہ سب سے اہم وجہ ہے۔ ان گولیوں سے ہونے والی غنودگی اور متلی کے برعکس (جو عام طور پر چند دن بعد ختم ہو جاتی ہیں)، آنتیں اوپننڈز کی عادی نہیں ہوتیں۔ جب تک آپ انہیں لیتے رہتے ہیں آنتوں کی سستی برقرار رہتی ہے، اس لیے اس کے ختم ہونے کا انتظار کرنے کے بجائے اسے سوچ سمجھ کر سنبھالنا ضروری ہے۔

• آپ کم چلتے پھرتے ہیں۔ چلنا اور عام جسمانی سرگرمی آنتوں کی اس قدرتی پٹھوں کی لہر کو چلانے میں مدد دیتی ہے جو چیزوں کو آگے بڑھاتی ہے۔ سرجری کے بعد آرام کرنے سے یہ لہر دھیمی پڑ جاتی ہے۔

• آپ کم کھاتے اور پیتے ہیں۔ بھوک کم لگنا، کم فائبر (ریشہ دار غذا) کھانا، اور معمول سے کم پینا، یہ سب پاخانے کو سخت اور اس کے نکلنے کو سست کر دیتے ہیں۔

• خود بے ہوشی کی دوا۔ جنرل اینسٹھیذا (مکمل بے ہوشی) عارضی طور پر آنتوں کو سست کر دیتا ہے، اور انہیں دوبارہ ٹھیک سے کام شروع کرنے میں ایک دو دن لگ سکتے ہیں۔

ان سب کو ملا لیں تو چند دن تک پیٹ کے سست اور رکے ہوئے ہونے کا احساس بہت عام ہے۔ یہ تکلیف دہ ہوتا ہے، لیکن زیادہ تر صورتوں میں خطرناک نہیں ہوتا۔

سب سے اہم قدم: تیز درد کش دواؤں کے ساتھ جلاب کی دوا

اگر آپ کو اوپینونڈز یا کوڈین کے ساتھ گھر بھیجا جائے تو اہم پیغام یہ ہے: درد کش دواؤں کے ساتھ ہی، پہلے دن سے ایک جلاب کی دوا (laxative) شروع کریں۔ جلاب شروع کرنے کے لیے اس وقت تک انتظار نہ کریں جب آپ کو پہلے ہی قبض ہو چکا ہو اور تکلیف ہو رہی ہو۔ چونکہ یہ درد کش دوائیں یقینی طور پر آنتوں کو سست کرتی ہیں، اس لیے سمجھداری یہ ہے کہ مسئلے کے پیچھے بھاگنے کے بجائے اس سے آگے رہیں۔

آپ کا فارماسسٹ بغیر نسخے کے ملنے والی کوئی مناسب جلاب کی دوا تجویز کر سکتا ہے؛ ایک عام انتخاب سنا (senna) جیسی نرم محرک دوا ہے، جسے بعض اوقات پاخانہ نرم کرنے والی دوا (docusate) کے ساتھ ملا کر دیا جاتا ہے۔ جب تک آپ تیز درد کش دوائیں لے رہے ہیں اسے باقاعدگی سے لیں، صرف ایک بار نہیں۔ اگر ہم نے آپ کے لیے کوئی مخصوص جلاب کی دوا لکھی یا تجویز کی ہے تو اسی پر عمل کریں۔

پیغام کا دوسرا حصہ بھی اتنا ہی اہم ہے: جیسے ہی آپ کا درد اجازت دے، تیز درد کش دواؤں کو کم کرتے ہوئے چھوڑ دیں۔ پہلے دنوں میں جیسے جیسے درد کم ہو، اوپینونڈز سے ہٹ کر پیراسیٹامول جیسے آسان تندرل پر آجائیں (اور اگر آپ کو بتایا گیا ہو کہ سوزش کم کرنے والی دوا آپ کے لیے مناسب ہے تو وہ بھی)۔ آپ جتنی کم اوپینونڈز دالیں گے، آپ کی آنتیں اتنی ہی کم سست ہوں گی، اور انہیں چھوڑ دینا آپ کے معدے اور آنتوں کے لیے، اور آپ کی مجموعی صحت یابی کے لیے بھی، سب سے اچھے کاموں میں سے ایک ہے۔ اس بارے میں مزید معلومات ہمارے اس صفحے پر ہیں جو سرجری کے بعد درد اور اوپینونڈز کو سنبھالنے کے بارے میں ہے۔

نظام چلتا رکھیں – روزمرہ کی بنیادی باتیں

جلاب کی دوا کے ساتھ ساتھ، چند آسان عادتیں واقعی فرق ڈالتی ہیں:

- خوب پانی اور مشروبات پیئیں۔ دن بھر پانی پینے سے پاخانہ نرم رہتا ہے اور جلاب کی دوائیں بہتر کام کرتی ہیں۔ اگر آپ درد کش دوائیں لے رہے ہیں تو یہ اور بھی اہم ہے۔
- جیسے جیسے بھوک واپس آئے، فائبر والی غذا کھائیں۔ پھل اور سبزیاں، سالمہ اناج کی روٹی اور سیریل، پھلیاں اور دالیں، اور خاص طور پر آلو بخارے (prunes) یا ان کا جوس، یہ سب مدد کرتے ہیں۔ صبح کے وقت کوئی گرم مشروب بھی نظام کو حرکت میں لانے میں مدد دے سکتا ہے۔
- جتنا آپ کو اجازت ہے، اتنا چلتے پھرتے رہیں۔ گھر کے اندر نرمی سے، باقاعدگی سے چلنا بھی آنتوں کو جگانے میں مدد دیتا ہے۔ اپنے آپریشن کے لیے ہماری بتائی ہوئی حدود کے اندر رہیں، لیکن سارا دن ایک جگہ بیٹھے نہ رہیں۔
- حاجت ہو تو جلدی چلیں۔ جب حاجت محسوس ہو تو اسے روکیں نہیں، اور خود کو بغیر جلدی کے وقت دیں۔ پاؤں رکھنے کی ایک چھوٹی چوکی جو آپ کے گھٹنوں کو تھوڑا اوپر اٹھائے، پاخانہ کرنے کو آسان بنا سکتی ہے۔

ایک چھوٹی سی احتیاط: حجم بڑھانے والے فائبر سپلیمنٹ (جیسے اسپغول / Metamucil) سرجری کے بعد ابتدائی دنوں میں بہترین انتخاب نہیں ہیں، خاص طور پر اگر آپ زیادہ نہیں پی رہے، کیونکہ انہیں کام کرنے کے لیے بہت زیادہ پانی کی ضرورت ہوتی ہے اور ورنہ یہ حالت کو مزید خراب کر سکتے ہیں۔ اس مرحلے پر غذا کا فائبر اور اوپریاں کیا گیا جلاب کا طریقہ زیادہ قابل اعتماد ہیں۔

کیا معمول کی بات ہے، اور کب صبر کریں

آپریشن کے بعد ایک دو دن تک پاخانہ نہ آنا معمول کی بات ہے، خاص طور پر اگر آپ کو بے ہوشی کی دوا اور کچھ تیز درد کش دوائیں دی گئی ہوں۔ پیٹ پھولنے اور سستی کا ایسا احساس جو آہستہ آہستہ کم ہو جائے جب آپ چلنے پھرنے لگیں، زیادہ پیئیں، اوپینونڈز کم کریں اور جلاب کی دوائیں اپنا کام کریں، متوقع ہے اور پریشانی کی کوئی بات نہیں۔ زیادہ تر لوگ تقریباً ایک ہفتے کے اندر اپنے معمول پر واپس آ جاتے ہیں۔

مدد کب لیں - انتظار نہ کریں

قبض عام طور پر خطرے کے بجائے ایک پریشانی ہوتی ہے، لیکن کبھی کبھار آنتیں واقعی بند ہو سکتی ہیں یا سرجری کے بعد دوبارہ کام شروع نہیں کرتیں (اس حالت کو آئلیئس (ileus) کہتے ہیں)۔ نیچے دی گئی خطرے کی علامات اس بات کا اشارہ ہیں کہ انتظار کر کے رہنے کے بجائے معائنہ کروائیں۔

اگر آپ کو یہ علامات نظر آئیں تو ہم سے، اپنے فیملی ڈاکٹر (GP) سے رابطہ کریں، یا اپنے قریب ترین ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں:

- کئی دن تک پاخانہ نہ آنا اور ساتھ میں پیٹ کا سوجا ہوا، پھولا ہوا اور دردناک ہونا، خاص طور پر اگر یہ بڑھ رہا ہو۔
- متلی یا قے اور ساتھ میں پاخانہ نہ کر پانا یا ہوا خارج نہ کر پانا: یہ اس بات کی علامت ہو سکتی ہے کہ آنت بند ہو گئی ہے یا اس نے حرکت کرنا چھوڑ دیا ہے۔

- پیٹ میں شدید یا بڑھتا ہوا درد یا مروڑ۔
- پاخانے کے راستے سے کسی بھی قسم کا خون آنا، یا پاخانے میں خون۔
- ان میں سے کسی بھی علامت کے ساتھ بخار یا عمومی طور پر طبیعت خراب محسوس ہونا۔

اگر آپ کو ان میں سے کئی علامات ایک ساتھ ہوں، خاص طور پر قے کے ساتھ پھولا ہوا، دردناک پیٹ، تو اسے ہنگامی سمجھیں اور فوراً مدد لیں۔ پہلے چند دنوں میں آنتوں کی عام سستی کے لیے، اوپر دیا گیا پانی، فائبر، چلنے پھرنے اور جلاب کی دوا کا منصوبہ تقریباً ہمیشہ مسئلہ حل کر دیتا ہے۔ شک ہو تو کلینک فون کریں۔ ہم آپ سے سننا کہیں زیادہ پسند کریں گے۔