



پانا سرجری کے بعد درد پر قابو

✦ بازو اور ہاتھ (upper limb) کی سرجری کے بعد زیادہ تر درد باقاعدگی سے لی جانے والی پیراسیٹامول اور سوزش کم کرنے والی دوا سے اچھی طرح قابو میں رہتا ہے، جبکہ زیادہ تیز گولیاں صرف شروع کے چند دنوں میں ضرورت پڑنے پر استعمال کے لیے رکھی جاتی ہیں۔

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۔

سرجری کے بعد کچھ درد ہونا معمول کی بات ہے اور اس کی توقع کی جاتی ہے۔ آپریشن کے بعد درد پر قابو پانے کا مقصد یہ نہیں کہ آپ کو کچھ بھی محسوس نہ ہو؛ مقصد یہ ہے کہ آپ اتنا آرام محسوس کریں کہ سو سکیں، اپنی ورزشیں کر سکیں اور دوبارہ چلنا پھرنا شروع کر سکیں۔

کس درد کی توقع رکھیں

درد عام طور پر سرجری کے دن اور اس سے اگلے دن سب سے زیادہ ہوتا ہے، پھر پہلے 1 سے 2 ہفتوں میں بتدریج کم ہوتا جاتا ہے۔ 4 سے 6 ہفتوں تک زیادہ تر مریضوں کو کام کاج کے دوران صرف بھی کبھار تکلیف ہوتی ہے۔ پہلے ہفتے میں رات کو درد کی دھمک یا دھن ہونا عام ہے؛ بازو کو ٹکیوں پر اونچا رکھنے سے اکثر فائدہ ہوتا ہے۔

اگر آپ کا آپریشن لوکل اینسٹھیذا (صرف اس حصے کو سُن کرنا) کے تحت ہوا تھا تو وہ حصہ بعد میں تقریباً 6 سے 12 گھنٹے تک سُن رہے گا؛ بہت کم صورتوں میں یہ سُن پن 2 سے 3 دن تک بھی رہ سکتا ہے۔ اپنی باقاعدہ درد کش دوائیں سُن پن ختم ہونے سے پہلے شروع کریں، درد شروع ہونے کے بعد نہیں۔ کندھے کی سرجری اگر اعصابی بلاک (nerve block)، یعنی ایک انجکشن جو جسم کے ایک حصے کو سُن کر دیتا ہے، کے ساتھ ہوئی ہو تو اسی طرح سُن پن عام طور پر 6 سے 12 گھنٹوں کے اندر ختم ہو جاتا ہے، اگرچہ بہت کم صورتوں میں یہ 2 سے 3 دن تک بھی رہ سکتا ہے۔

جب اعصاب ٹھیک ہو رہے ہوں تو تیز، بجلی کے جھٹکے جیسے درد ہو سکتے ہیں۔ یہ ناخوشگوار ہوتے ہیں لیکن معمول کی بات ہیں اور عام طور پر چند ہفتوں میں ختم ہو جاتے ہیں۔

ہسپتال سے چھٹی کے وقت ملنے والی درد کش دوائیں

آپ کے آپریشن کے بعد آپ کو درد کش دوائیں تجویز کی جائیں گی۔ زیادہ تر صورتوں میں یہ دوائیں ہسپتال چھوڑنے سے پہلے ہی آپ کو دے دی جاتی ہیں؛ اگر آپ کو ہسپتال کی فارمیسی بند ہونے کے بعد چھٹی ملتی ہے تو اس کی بجائے آپ کو نسخہ دیا جائے گا، جو بعض اوقات ایس ایم ایس کے ذریعے آپ کے فون پر بھیجا جاتا ہے اور اس کا چھپا ہوا ٹوکن چھٹی کے وقت ملنے والے کاغذات میں ہوتا ہے۔ کسی بھی فارمیسی سے یہ نسخہ لیا جاسکتا ہے، بشمول ہسپتال کی فارمیسی کے۔

نسخے کے دو حصے ہیں، اور دونوں کو الگ الگ طریقے سے استعمال کیا جاتا ہے:

باقاعدہ دردکش دوائیں: یہ مقررہ وقت پر لیں، صرف اس وقت نہیں جب درد سب سے زیادہ ہو:

• پیراسیٹامول 1 گرام (دو عام گولیاں) ہر 4 سے 6 گھنٹے بعد، 24 گھنٹوں میں 4 گرام (آٹھ گولیوں) سے زیادہ نہیں
• آئبوپروفین 400 ملی گرام ہر 8 گھنٹے بعد، کھانے کے ساتھ، سوائے اس کے کہ آپ کو کوئی ایسی وجہ ہو جس کی بنا پر یہ دوا نہیں لینی چاہیے، جیسے معدے کا السریا گردوں کی بیماری، یا آپ کو سوزش کم کرنے والی دواؤں سے پرہیز کرنے کو کہا گیا ہو (اگر ہڈی کے جڑنے کے بارے میں کوئی تشویش ہو تو آپ کا سرجن آپ کو بتائے گا)

اضافی (breakthrough) دردکش دوائیں: صرف اس صورت میں جب باقاعدہ دواؤں سے درد قابو میں نہ آئے:

عام طور پر ان کے ساتھ ایک زیادہ تیز دردکش دوا بھی تجویز کی جاتی ہے: اکثر ٹراماڈول (tramadol)، ٹیپنٹاڈول (tapentadol، Palexia) یا آکسیکوڈون (oxycodone)، اور بعض اوقات ان میں سے دو۔ آپ کو بالکل کون سی دوا ملے گی، یہ آپ کے بے ہوشی کے ڈاکٹر (anaesthetist) پر منحصر ہے، اس لیے انہیں اپنے نسخے کے لیبل پر لکھی ہدایات کے مطابق لیں۔ ہمارے تمام بے ہوشی کے ڈاکٹروں کے طریقوں میں یہ اصول یکساں ہیں:

• اضافی گولیاں صرف اس وقت استعمال کریں جب باقاعدہ دردکش دوائیں کافی نہ ہوں؛ یہ باقاعدہ دواؤں کا متبادل نہیں ہیں۔
• اگر آپ کو دو تیز دردکش دوائیں دی گئی ہیں تو ہلکی والی سے شروع کریں؛ اگر وہ کافی نہ ہو یا اس سے آپ کا جی متلائے تو دوسری دوا پر منتقل ہو جائیں۔

• رات کو سونے سے پہلے ایک اضافی گولی اکثر کافی ہوتی ہے۔ دوسرے ہفتے تک زیادہ ترمیموں کو ان کی ضرورت صرف رات کو ہوتی ہے، یا بالکل نہیں ہوتی۔

• کچھ مریضوں کو ہنڈ تھراپی (ہاتھ کی بحالی کا علاج) یا فیزیو تھراپی کے سیشن سے پہلے اضافی خوراک لینے سے فائدہ ہوتا ہے؛ اگر یہ آپ پر لاگو ہوتا ہے تو آپ کا تھراپسٹ پہلی ملاقات میں آپ کو بتا دے گا۔

• کوشش کریں کہ دوسرے ہفتے کے دوران تیز دردکش دوائیں آہستہ آہستہ کم کرتے ہوئے بند کر دیں۔ ان سے قبض اور غنودگی ہوتی ہے، اور جتنا زیادہ عرصہ آپ انہیں لیں، یہ انہی کم مؤثر ہوتی جاتی ہیں۔

• چھٹی کے وقت دیا جانے والا نسخہ جان بوجھ کر محدود رکھا جاتا ہے۔ اگر آپ کو لگے کہ یہ آپ کی صحت یابی کے لیے کافی نہیں ہوگا تو دوائیں ختم ہونے کا انتظار کرنے کی بجائے ہسپتال سے چھٹی کے بعد جلد ہی اپنے پیملی ڈاکٹر (GP) سے ملیں۔

وہ مضر اثرات جن کے بارے میں جاننا ضروری ہے

• قبض: ٹراماڈول، ٹیپنٹاڈول اور آکسیکوڈون تینوں سے قبض ہوتی ہے۔ پہلے دن سے ریشہ دار غذا کھائیں اور خوب پانی پیئیں؛ اگر یہ کافی نہ ہو تو موویکول (Movicol) کا ایک ساٹھ دن میں ایک یا دو بار لینے سے قبض ٹھیک ہو جاتی ہے۔

• متلی: اگر کسی تیز دردکش دوا سے آپ کا جی متلائے اور آپ کے پاس متبادل دوا موجود ہو تو اس پر منتقل ہو جائیں۔ اگر ہسپتال سے چھٹی کے وقت آپ کو اونڈانسیٹرون (ondansetron) دی گئی تھی تو متلی یا قے کے لیے ایک گولی لیں۔

• غنودگی: تیز دردکش دوائیں لیتے ہوئے گاڑی نہ چلائیں اور کوئی اہم فیصلہ نہ کریں۔

دواؤں کے بغیر درد کم کرنے کے طریقے

یہ طریقے گولیوں کے ساتھ حیرت انگیز حد تک اچھا کام کرتے ہیں:

• برف پہلے ہفتے میں ہر گھنٹے 15 سے 20 منٹ کے لیے، یا ضرورت کے مطابق، زخم پر برف کا پیک رکھیں۔ برف کبھی بھی براہ راست جلد پر نہ رکھیں؛ ہمیشہ اسے کسی تھیلی یا تولیے میں لپیٹ لیں (دیکھیں گرم سینک یا برف)

• اونچا رکھنا: ہاتھ کو کہنی سے اونچا اور کہنی کو دل سے اونچا رکھیں۔ سو جن کم ہوگی تو درد بھی کم ہوگا
• حرکت: آپ کو بتائی گئی ورزشوں سے تھوڑا درد ہوتا ہے لیکن یہ اکڑاؤ کم کرتی ہیں، اور اکڑاؤ ہی جوڑ میں دکھن کا سبب بنتا ہے
• توجہ ہٹانا: شروع کے دنوں میں کوئی ایسی چیز دیکھنا جو آپ کو پسند ہو، واقعی درد کے احساس کو کم کر دیتا ہے

ہمیں کب فون کریں

- درد جو پہلے چند دنوں کے بعد کم ہونے کی بجائے بڑھ رہا ہو
- درد جو آپ کو دی گئی دواؤں سے قابو میں نہ آئے
- نیا شدید درد جو اچانک شروع ہوا ہو
- پنڈلی کے پچھلے حصے میں درد یا سو جن (ایسا بہت کم ہوتا ہے، لیکن یہ خون کے لو تھڑے کی علامت ہے)
- سینے میں درد یا سانس پھولنا: ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں