

کندھے کی سرجری کے بعد میلاٹونن

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 نے ہمارے ہاں کندھے کی سرجری کروائی ہے، یا کروانے والے ہیں، تو ہو سکتا ہے آپ کو دردکش دواؤں کے ساتھ میلاٹونن (melatonin) کا نسخہ بھی دیا گیا ہو۔ یہ صفحہ بتاتا ہے کہ ہم اسے کیوں تجویز کرتے ہیں، یہ کیا کرتی ہے اور کیا نہیں کرتی، اور اسے کیسے لینا ہے۔

آپ کو میلاٹونن کیوں دی گئی ہے

کندھے کی سرجری کے بعد پہلے چند ہفتوں کا سب سے مشکل حصہ نیند ہے۔ لیٹنے پر کندھے میں دکھن بڑھ جاتی ہے، آپ اپنی معمول کی حالت میں نہیں لیٹ سکتے، اور سلنگ (sling)، یعنی گلے سے لٹکی وہ پٹی جو بازو کو سہارا دیتی ہے، کی وجہ سے آرام سے لیٹنا مشکل ہو جاتا ہے۔ پھر ٹوٹی ہوئی نیند کی وجہ سے اگلے دن درد زیادہ محسوس ہوتا ہے۔ ہمارا **ضعفی نیند، درد اور صحت یابی** اس کے عملی پہلو بیان کرتا ہے: لیٹنے کا انداز، دردکش دواؤں کا صحیح وقت، اور نیند کی عادات۔

اب ہم کندھے کی سرجری کے بعد معمول کے طور پر میلاٹونن تجویز کرتے ہیں، کیونکہ روٹیر کف (rotator cuff)، یعنی ٹینڈوں کا وہ گروپ جو کندھے کو تھامتا اور گھماتا ہے، کی دور بین کے ذریعے مرمت (keyhole) پر ایک اچھے معیار کے ٹرائل میں پتا چلا کہ اس سے شروع کے ہفتوں میں نیند بہتر ہوتی، اور جن مریضوں نے اسے لیا انہوں نے بعد کے مہینوں میں کندھے کے بہتر کام کی اطلاع دی اور کم تیز دردکش دوائیں استعمال کیں۔ میلاٹونن ایک نرم اثر والی دوا ہے، اس کی عادت نہیں پڑتی، اور یہ درد کی دواؤں کے ساتھ اس طرح رد عمل نہیں کرتی جیسے عام نیند کی گولیاں کرتی ہیں۔ ایک ایسے عارضی مسئلے کے لیے جس کا خاتمہ متوقع ہو، یہ ایک اچھا سودا ہے۔

میلاٹونن کیا ہے

میلاٹونن ایک ہارمون ہے جو آپ کا اپنا جسم رات کو بناتا ہے؛ اندھیرا ہونے پر دماغ میں موجود ایک چھوٹا غدود اسے خارج کرتا ہے۔ یہی وہ اشارہ ہے جو باقی جسم کو بتاتا ہے کہ رات کا وقت ہے۔ گولی اسی ہارمون کی مصنوعی نقل ہے۔

یہ خواب آور یا سکون آور دوا نہیں ہے۔ نیند کی گولی آپ کو زبردستی سلا دیتی ہے؛ میلاٹونن جسم کی اندرونی گھڑی کو ہلکا سا دھکیلتی ہے اور سو جانا، اور سوتے رہنا، آسان بناتی ہے۔ اسی لیے اسے عام طور پر اس وقت نہیں لیا جاتا جب آپ سونا چاہتے ہوں بلکہ سونے سے تقریباً ایک گھنٹہ پہلے لیا جاتا ہے، اور اسی لیے یہ سونے کے باقاعدہ معمول کے حصے کے طور پر سب سے بہتر کام کرتی ہے۔

شواہد کیا بتاتے ہیں

کندھے کا ٹرائل - سنہ 2024 میں فلاڈیلفیا کے Rothman Orthopaedic Institute نے روٹٹرکف کی دوربین کے ذریعے مرمت کروانے والے 80 مریضوں پر ایک رینڈمائزڈ ٹرائل (randomised trial) شائع کیا۔ آدھے مریضوں نے سرجری کے دن سے شروع کر کے چھ ہفتوں تک ہر رات سونے سے ایک گھنٹہ پہلے 5 ملی گرام میلاٹونن لی؛ باقی آدھوں نے نیند کی اچھی عادات کے بارے میں معمول کے مشوروں پر عمل کیا۔ میلاٹونن لینے والوں کی نیند چھ ہفتوں پر ناپنے کے قابل حد تک بہتر تھی، انہوں نے چھ ماہ تک اپنی نیند کے معیار کو بہتر درجہ دیا، چار اور چھ ماہ پر کندھے کے کام کے ایک معیاری سوالنامے میں ان کے اسکور زیادہ تھے، اور چار ماہ پر وہ کم اوپیونڈ درد کش دوائیں استعمال کر رہے تھے۔ کسی بھی گروپ میں کوئی مضر اثر رپورٹ نہیں ہوا۔

یہ ایک ہی ٹرائل ہے، ایک ہی مرکز سے، اور مریضوں کو معلوم تھا کہ وہ کس گروپ میں ہیں، اس لیے اس نتیجے کو حتمی نہیں بلکہ حوصلہ افزا سمجھنا چاہیے۔ تاہم، بالکل اسی صورتحال کے لیے جس میں آپ ہیں، یہی سب سے بہتر دستیاب شواہد ہیں۔

دوسرے آپریشن - میلاٹونن کو کئی قسم کی سرجری کے بعد آزمایا گیا ہے۔ دس ٹرائلز اور 725 مریضوں کے نتائج کو ملا کر دیکھا جائے تو مجموعی طور پر اس سے سرجری کے بعد نیند کے معیار میں تھوڑی سی بہتری آتی۔ کوہے اور ٹھننے کے جوڑ کی تبدیلی کے بعد، پلسیبو (placebo)، یعنی بے اثر نقلی گولی کے مقابلے میں کیے گئے کئی ٹرائلز میں پہلی چند راتوں کے بعد بہت کم یا کوئی فائدہ نہیں ملا۔ لہذا میلاٹونن ہر مسئلے کا حل نہیں ہے، اور ہم ایسا دعویٰ نہیں کرتے۔ کندھے کا نتیجہ سب سے زیادہ قائل کرنے والا ہے، اسی لیے ہم اسے وہاں استعمال کرتے ہیں۔

نیند ویسے بھی بہتر ہو جاتی ہے۔ قدرتی طور پر حالات کیسے بدلتے ہیں، یہ جاننا مفید ہے۔ روٹٹرکف کی مرمت کے بعد نیند عام طور پر دو ہفتوں کے آس پاس سب سے خراب ہوتی ہے، چھ ہفتوں سے تین ماہ تک واضح طور پر بہتر ہو جاتی ہے، اور زیادہ تر لوگوں میں چھ ماہ تک معمول پر آ جاتی ہے، اور برسوں بعد بھی ایسی ہی رہتی ہے۔ میلاٹونن ان پہلے ہفتوں کو آسان بنانے کے لیے ہے۔ یہ طویل مدتی علاج نہیں ہے اور کندھا ٹھیک ہو جانے کے بعد آپ کو اس کی ضرورت نہیں رہے گی۔

ہم اسے کیسے تجویز کرتے ہیں

خوراک: آپ کے حالات کے مطابق 2 ملی گرام سے 5 ملی گرام؛ آپ کے نسخے پر لکھا ہوگا کہ کتنی۔

کب: اپنے سونے کے معمول کے وقت سے تقریباً ایک گھنٹہ پہلے، ہر رات تقریباً ایک ہی وقت پر۔

کتنے عرصے تک: سرجری والی رات سے، باگھر پر پہلی رات سے، تقریباً چھ ہفتوں تک، جو وہی مدت ہے جس کا ٹرائل میں جائزہ لیا گیا۔ پھر بس بند کر دیں؛ آہستہ آہستہ کم کرنے کی ضرورت نہیں۔

نسخہ کیوں: آسٹریلیا میں زیادہ تر بالغوں کے لیے میلاٹونن نسخے والی دوا ہے۔ بغیر نسخے کے ملنے والی واحد شکل، فارماسٹ سے ملنے والی 2 ملی گرام کی آہستہ اثر کرنے والی (slow-release) گولی، صرف 55 سال یا اس سے زیادہ عمر کے ان لوگوں کے لیے منظور شدہ ہے جنہیں صبحے خوابی (insomnia) کی شکایت ہو۔ چونکہ سرجری کے بعد خوراک بھی مختلف ہے اور وجہ بھی، اس لیے ہم نسخہ لکھتے ہیں تاکہ آپ کو صحیح شکل ملے۔

اسے ان دوسری چیزوں کے ساتھ لیں جو مددگار ہوتی ہیں، ان کی جگہ نہیں: پہلے ایک دو ہفتے تکیوں کے سہارے اونچا ہو کر سونا، ہدایت کے مطابق رات کو اپنا سلنگ پہننا، اپنی باقاعدہ درد کش دوائیں مقررہ وقت پر لینا تاکہ لیٹنے سے پہلے ان کا اثر شروع ہو چکا ہو، اور شام کو برف لگانا۔

مضر اثرات اور احتیاطیں

زیادہ تر لوگ میلاٹونن کو اچھی طرح برداشت کر لیتے ہیں۔ سب سے عام شکایات یہ ہیں: صبح کو تھوڑی سستی یا بوجھل پن محسوس ہونا، بہت واضح خواب، سرد یا ہلکی متلی۔ صبح کا بوجھل پن عام طور پر گولی شام کو تھوڑا پہلے لینے یا کم خوراک پر آ جانے سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اس کی لت نہیں لگتی اور بند کرنے پر کوئی واپسی کی علامات (withdrawal) نہیں ہوتیں۔

کندھے کی سرجری کے بعد شروع کے ہفتوں میں آپ ویسے بھی گاڑی نہیں چلا رہے ہوں گے؛ جب آپ کو گاڑی چلانے کی اجازت مل جائے تو دوبارہ گاڑی چلانے کے پہلے چند دنوں میں صبح کی غنودگی کا دھیان رکھیں۔ جن راتوں آپ یہ دوا لیں، ان راتوں شراب نہ پئیں۔ اگر ان میں سے کوئی بات آپ پر لاگو ہوتی ہے تو ہمیں بتائیں، تاکہ ہم منصوبے میں تبدیلی کر سکیں:

آپ وارفرین (warfarin) یا کوئی اور خون پتلا کرنے والی دوا لیتے ہیں، کیونکہ میلاٹون خون جمنے کے ٹیسٹوں پر اثر ڈال سکتی ہے

آپ کو مرگی یا کوئی آٹو امیون بیماری (autoimmune)، جس میں جسم کا مدافعتی نظام اپنے ہی جسم پر حملہ کرتا ہے) ہے

آپ حاملہ ہیں یا بچے کو دودھ پلا رہی ہیں

آپ پہلے سے نیند کی کوئی گولی یا ڈپریشن کی کوئی دوا لیتے ہیں

کیا توقع رکھیں

یہ توقع نہ رکھیں کہ پہلی ہی رات آپ گہری نیند سو جائیں گے۔ ٹرائل میں فائدہ پہلی رات کسی بڑی تبدیلی کی صورت میں نہیں بلکہ ہفتوں کے دوران ظاہر ہوا، جیسے جیسے نیند آہستہ آہستہ پختہ ہوتی لگتی۔ اگر درد کی وجہ سے آپ کی آنکھ کھلتی ہے تو اس کا حل پہلے درد پر قابو پانا اور لیٹنے کا صحیح انداز ہے؛ میلاٹون ایسے کندھے پر غالب نہیں آسکتی جو آرام دہ حالت میں نہ ہو۔

اگر آپ کو لگے کہ اس سے فائدہ نہیں ہو رہا، یا آپ اسے نہ لینا چاہیں، تو کوئی بات نہیں۔ یہ آپ کی صحت یابی کا ایک اختیاری حصہ ہے، لازمی حصہ نہیں۔ اپنے معائنے پر ہمیں بتادیں اور ہم اسے آپ کی فہرست سے نکال دیں گے۔

خلاصہ

کندھے کی سرجری کے بعد نیند کا خراب ہونا عام ہے، عارضی ہے، اور اس کا علاج کرنا فائدہ مند ہے۔ ایک اچھے ٹرائل میں پتا چلا کہ چھ ہفتوں تک میلاٹون لینے سے شروع کے ہفتے آسان ہو جاتے ہیں اور ہو سکتا ہے بعد میں کندھے کے کام میں بھی فائدہ ہو؛ یہ دوا نرم اثر والی ہے اور اس کی لت نہیں لگتی۔ اسی لیے یہ آپ کے نسخے میں شامل ہے۔

ہمیں کب فون کریں

- درد جو کم ہونے کی بجائے بڑھ رہا ہو، یا جو آپ کی دواؤں سے قابو میں نہ آ رہا ہو
- دن کے وقت غنودگی یا ذہنی الجھن جو معمولی سے زیادہ ہو
- خوراک لینے کے بعد جلد پر دانے، چہرے یا ہونٹوں پر سوجن، یا سانس لینے میں دشواری؛ گولیاں بند کر دیں اور ہسپتال کی ایمرجنسی جائیں
- زخم اور عمومی صحت کی وہ عام خطرے کی علامات جو نیند، درد اور صحت یابی والے صفحے پر درج ہیں