

Pagtulog, Sakit, at Pagbawi

Pagtulog, Sakit, at Pagbawi

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



Ang pahinang ito ay isinalin ng makina at hindi pa nasusuri ng isang doktor. Ang **bersyong Ingles** ang siyang opisyal.

Ang mahinang tulog ay isa sa pinakakaraniwan at pinakamadalas na hindi napapansing bahagi ng paggaling mula sa operasyon sa itaas na bahagi ng katawan. Ang sakit, ang braso na hindi makahanap ng komportableng posisyon, at ang sling ay lahat ay nagdudulot ng hamon sa isang mahusay na pagtulog. Ang magandang balita ay pansamantala lamang ito, sumusunod ito sa isang medyo maayos na pattern, at marami kang maaaring gawin upang matulungan ito.

Ano ang inaasahan

Mas lalo muna kasing mahina ang pagtulog bago ito lumago, at nakadepende ang pagkakataon sa iyong operasyon.

- **Pagkatapos ng rotator cuff repair**, madalas na nasa pinakamababa ang kalidad ng pagtulog sa paligid ng dalawang linggo, kapag pinakamapait ang balikat. Karamihan sa mga pasyente ay bumabalik na sa kanilang dating antas ng pagtulog sa loob ng anim na linggo, at halos naayos na ang pagkagulo sa loob ng tatlong buwan.
- **Pagkatapos ng shoulder replacement**, nakakatulong na malaman na karamihan sa mga pasyente ay mahina ring natutulog *bago* ang operasyon; ang pagkagulo sa pagtulog ay apektado ang karamihan sa mga tao na may arthritic na balikat. Tunay ngunit unti-unting pag-asa ang pagpapabuti: maghanda ka na walang malaking pagbabago sa unang anim na linggo, pagkatapos ay patuloy na pag-unlad.
- **Pagkatapos ng carpal tunnel release**, karaniwang isa sa mga unang bagay na apektado ng pagpapabuti ang pagtulog. Ang klasikong paggising sa gabi na may pamamanhid at sakit sa kamay ay madalas na umaayos sa loob ng unang isang o dalawang linggo, at para sa marami ito ang pinakamalinaw na benepisyo ng operasyon.
- **Pagkatapos ng mga operasyon sa kamay at mas maliliit na prosedura**, normal ang pamamanhid sa unang ilang gabi at karaniwang mabilis itong aayos habang gumagaling ang sugat.

Anuman ang iyong operasyon, pareho ang pangkalahatang pattern: pinakamahirap sa unang isang o dalawang linggo, at malinaw na pagpapabuti sa loob ng anim na linggo.

Bakit mas mahirang matulog pagkatapos ng operasyon

May ilang bagay na nagtutulungan:

- **Ang paghiga ay nagpapataas ng pressure** sa isang bagong na-operahang limb, kaya ang sakit at pananakit ay madalas na mas malala sa gabi kaysa sa araw.
- **Hindi mo maikukumpara ang iyong karaniwang posisyon.** Ang pagtulog sa na-operahang gilid ay hindi komportable o hindi pinapayagan, at ang mga taong nakasanayang matulog sa gilid ay nangangailangan ng oras upang mag-adapt.
- **Ang sling** ay pinoprotektahan ang braso ngunit ginagawa nitong mahirap ang pagbaluktot at pag-ayos ng posisyon.
- **Ang sakit ay gumigising sa iyo, at ang mahinang tulog ay nagpapahiwatig na mas malala ang sakit** sa susunod na araw. Madaling mahulog sa isang siklo; ang pagputol dito ang layunin ng mga hakbang sa ibaba.

Ano ang makakatulong

Posisyon

- Pagkatapos ng operasyon sa balikat, mas maginhawa at mas mahimbing ang tulog ng maraming pasyente kapag nakatayo o nakahiga nang bahagyang itaas: sa isang recliner, o sa paggamit ng mga unan bilang suporta sa likod at ulo, sa loob ng unang ilang linggo. Ang paghiga nang patag ay madalas na nagpapalala ng sakit sa balikat.
- Suportahan ang operadong braso gamit ang unan upang hindi ito mahigpit na nakasalalay o nakababad.
- Suotin ang iyong sling sa gabi nang eksaktong ayon sa utos (tingnan ang [Pagsuot ng sling](#)). Pinoprotektahan nito ang pagkakaayos at pinipigilan ang paggulong patungo dito.

Pahinahon ng sakit bago matulog

- Uminom ng iyong regular na gamot pang-alis ng sakit sa nakatakda oras upang ito ay maging epektibo *bago* ka humiga, hindi pagkatapos ng sakit na gumising sa iyo (tingnan ang [Pamamahala ng sakit pagkatapos ng operasyon](#)).
- Isang tabletang pang-breakthrough bago matulog ay madalas na sapat lamang sa unang isang o dalawang linggo.
- Ang pagpapalantsa at pagtaas ng braso sa hapon ay nakakabawas ng pamamaga at sakit sa gabi (tingnan ang [Init vs. yelo](#)).

Kaalaman sa pagtulog

- Panatilihin ang regular na oras ng pagkatulog at paggising, kahit nasa bahari ka at mas kaaktibo.

CQ HAND + UPPER LIMB

Dr Kieran Hirpara – Specialist Orthopaedic Surgeon
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700
Phone 07 4863 6556 · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au

- Bawasan ang caffeine pagkatapos ng tanghalian at ang paggamit ng mga screen sa loob ng isang oras bago matulog.
- Ang madilim, malamig, at tahimik na kwarto at maikling gawain para mag-relax bago matulog ay tunay na nakakatulong.

Mga gamot at tulog

Ang pinakamabisang paggamot para sa karamihan ng mga problema sa tulog ay pamamahala ng sakit sa halip na paggamit ng mga tabletang pangtulog. Sinisikap naming iwasan ang regular na paggamit ng mga sedative, dahil mabilis silang nawawalan ng epekto at hindi maganda ang pakikipag-ugnayan sa malalakas na gamot pang-alis ng sakit.

Para sa ilang pasyente ng balikat, maaari naming imungkahi ang **melatonin** sa unang ilang linggo; may sapat na ebidensya na nakakatulong ito sa pagpapabuti ng tulog sa maagang yugot pagkatapos ng arthroscopic rotator cuff surgery, at ito ay banayad. Tanungin kami kung sa tingin mo ay makakatulong ito sa iyo.

Kung mahirap pa rin ang iyong pagtulog kahit na ang mga hakbang na ito, ipaalam sa amin imbes na kumuha ng mga over-the-counter na tabletang pangtulog; mas gusto naming suriin muna ang kontrol sa iyong sakit.

Kung mayroon kang sleep apnea

Kung gumagamit ka ng CPAP machine o may diagnosis kang obstructive sleep apnea, ipaalam ito sa amin at sa anestesista bago ang iyong operasyon, at dalhin ang iyong machine sa ospital. Ang mga pasyente na may sleep apnea ay may kaunting mas mataas na rate ng maikling panahong medikal na komplikasyon pagkatapos ng shoulder replacement, bagaman ang long-term na resulta ng kasama mismo ay hindi nag-iiba. Ang maayos na pamamahala sa paligid ng panahon ng operasyon ang susi.

Kailan tawagan kami

- Ang sakit na lumalala imbes na gumagaling pagkatapos ng unang ilang araw, o hindi kontrolado ng iyong mga gamot
- Bagong biglaang mabigat na sakit
- Sugat na nagiging lalong pula, mainit, pamamaga, o may daloy
- Lagnat o pakiramdam na hindi mabuti ang pangkalahatang kalusugan
- Sakit o pamamaga sa binti, sakit sa dibdib, o hirap sa paghinga: pumunta sa emergency department