

शराब, हड्डी और घाव भरना

सर्जरी से पहले और बाद में शराब का सेवन कम करना आपकी हड्डियों और घावों को ठीक करने में मदद करता है।

Kieran Hirpara © ① ② ③ ④ 5.0



यह पृष्ठ मशीन द्वारा अनूदित है और अभी तक किसी चिकित्सक द्वारा जाँचा नहीं गया है। **अंग्रेज़ी संस्करण** ही आधिकारिक है।

हममें से अधिकतर लोग शराब पीना पसंद करते हैं, और रात के खाने के साथ एक गिलास पीना जीवन का एक सामान्य हिस्सा है। लेकिन अल्कोहल का हड्डियों पर वास्तविक प्रभाव पड़ता है, घाव कैसे ठीक होते हैं, और कैसे सुरक्षित रूप से एक ऑपरेशन चलता है, और उन प्रभावों को समझने लायक है, इसलिए नहीं कि कोई आपकी आदतों का न्याय कर रहा है, लेकिन क्योंकि आपकी सर्जरी के आसपास एक छोटी सी योजना वास्तव में आपकी मदद कर सकती है तेजी से ठीक हो और समस्याओं से बचें। यह पृष्ठ बताता है कि शराब क्या करती है, और कौन से छोटे, अस्थायी परिवर्तन सबसे बड़ा अंतर बनाते हैं। इसका मतलब यह नहीं है कि आप हमेशा के लिए उन चीजों को छोड़ दें जिनसे आप आनंद लेते हैं; इसका मतलब है कि आप अपने शरीर को ठीक होने के लिए सर्वोत्तम संभव परिस्थितियाँ दें।

यह हमारे धूम्रपान और उपचार पृष्ठ के लिए शराब साथी है: एक ही सहायक आत्मा, बस एक अलग पदार्थ।

शराब आपकी हड्डियों को कैसे प्रभावित करती है

हड्डी एक स्थिर, निर्जीव मचान नहीं है; यह जीवित ऊतक है जो लगातार टूट रहा है और फिर से बनाया जा रहा है, एक सड़क चालक दल की तरह जो हमेशा सतह पर आ रहा है। विशेष कोशिकाओं को कहा जाता है **ऑस्टियोब्लास्ट** नई हड्डियाँ बनती हैं, और नियमित रूप से भारी शराब पीने से ये कोशिकाएं कमजोर हो जाती हैं जिससे कम नई हड्डियाँ बनती हैं। वर्षों से, यह पतली, अधिक नाजुक हड्डियों की ओर संतुलन को मोड़ता है: **ऑस्टियोपोरोसिस**।

अल्कोहल हड्डियों के खिलाफ कुछ अतिव्यापी तरीकों से काम करता है:

- यह सीधे हड्डी-निर्माण कोशिकाओं को धीमा कर देता है, तो कंकाल के रूप में अच्छी तरह से यह होना चाहिए के रूप में नवीनीकृत नहीं है।
- यह उन हार्मोनों को बाधित करता है जो हड्डियों को मजबूत बनाए रखते हैं (उदाहरण के लिए पुरुषों में, यह टेस्टोस्टेरोन को कम कर सकता है, जिस पर हड्डियों का निर्माण निर्भर करता है)।
- यह शरीर के कैल्शियम और विटामिन डी (कच्चे माल और “वितरण प्रणाली” हड्डी की जरूरतों) को कैसे संभालता है, आंशिक रूप से आंत, अग्न्याशय और विटामिन डी को संसाधित करने के तरीके को प्रभावित करके हस्तक्षेप करता है।

उस सब के ऊपर, शराब संतुलन और निर्णय को प्रभावित करती है, इसलिए भारी पीने वाले बस अधिक बार गिरते हैं, और कमजोर हड्डियों के साथ अधिक गिरने का संयोजन है जो हिप्स और कलाई को तोड़ने का कारण बनता है।

उत्साहवर्धक हिस्सा: जब पीना कम हो जाता है तो हड्डी प्रतिक्रिया करती है। अध्ययनों से पता चलता है कि जब शराब का अत्यधिक सेवन बंद हो जाता है, तो खोई हुई हड्डी की कुछ ताकत आंशिक रूप से बहाल की जा सकती है। आपका कंकाल आपके विचार से अधिक क्षमाशील है।

शराब और फ्रैक्चर हीलिंग

अगर आपने एक हड्डी तोड़ी है, तो उसे ठीक करना एक बहुत बड़ी निर्माण परियोजना है, और यह उसी हड्डी-निर्माण कोशिकाओं पर निर्भर करता है जिसे शराब रोकती है। भारी या अत्यधिक शराब पीने से फ्रैक्चर के ठीक होने में देरी होती है और नई हड्डी ("कॉलस" जो टूटने पर पुल बनाती है) कमजोर हो जाती है। इसलिए सप्ताहों के दौरान एक फ्रैक्चर एक साथ बुनाई है, शराब पर कटौती उस मरम्मत को दृढ़ और मजबूत स्थापित करने का सबसे अच्छा मौका देती है।

शराब, घाव और संक्रमण

सर्जिकल घाव को ठीक करने के लिए आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को बहुत कुछ करना पड़ता है: उसे बैक्टीरिया को दूर करना होता है, क्षतिग्रस्त ऊतक को साफ करना होता है और ताजा, स्वस्थ त्वचा और अंतर्निहित ऊतक बनाना होता है। नियमित भारी शराब प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर कर देती है और घाव भरने की मशीन को धीमा कर देती है। इसका व्यावहारिक परिणाम, जो सर्जिकल अध्ययनों में लगातार देखा जाता है, घावों के संक्रमण और घाव भरने की समस्याओं की उच्च दर है जो भारी पीने वाले लोगों में होती है, साथ ही कमजोर, धीमी गति से बंद होने वाले घाव और, कभी-कभी, खराब निशान भी होते हैं। सर्जरी के समय अपनी प्रतिरक्षा प्रणाली को एक स्पष्ट रन देना उस जोखिम को कम करने के सबसे सरल तरीकों में से एक है।

सर्जरी के समय के आसपास

सर्जरी वह क्षण है जब शराब सबसे अधिक मायने रखती है, क्योंकि यह एक साथ कई चीजों को छूती है:

- **खून बह रहा है।** अल्कोहल सामान्य रक्त के थक्के बनने में हस्तक्षेप करता है, इसलिए यह रक्त को पतला करने की तरह काम कर सकता है। इसका मतलब यह हो सकता है कि ऑपरेशन के दौरान और बाद में उम्मीद से अधिक रक्तस्राव हो सकता है।
- **एनेस्थेटिक और दर्द की दवाएं।** शराब आपके शरीर के इन दवाओं को संभालने के तरीके को बदल देती है, जो थिएटर में प्रतिक्रिया को कम अनुमानित बना सकती है, कभी-कभी अलग-अलग खुराक की आवश्यकता होती है। यह बाद में एक विशेष रूप से महत्वपूर्ण बातचीत है: शराब के साथ मिश्रण **ओपिओइड (मजबूत) दर्द निवारक** खतरनाक रूप से जोड़ता है, नींद को गहरा करता है और सांस लेने में देरी करता है, और शराब के साथ संयुक्त **पैरासिटामोल** जिगर के लिए कठिन है। यही कारण है कि इन दवाओं को लेते समय शराब से बचना सबसे अच्छा है।
- **अस्पताल में शराब छोड़ना।** यह एक है कि ज्यादातर लोगों की उम्मीद नहीं है। यदि आपका शरीर नियमित रूप से पीने के आदी हो गया है, तो अचानक रुकना (जैसा कि अस्पताल में भर्ती होने पर होता है) ट्रिगर कर सकता है **विलोपन**, कांपने, पसीने और एक रेसिंग दिल से लेकर **भ्रम (भ्रम)** और, कभी-कभी, दौरे। यह एक वास्तविक चिकित्सा जोखिम है, और यह पूरी तरह से प्रबंधनीय है अगर टीम इसके लिए देखने के लिए जानता है। यही सबसे बड़ा कारण है कि हम ईमानदारी से पूछते हैं कि आप कितना पीते हैं: न्याय करने के लिए नहीं, लेकिन ताकि हम आपको सुरक्षित और आरामदायक रख सकें।

आपकी टीम के साथ ईमानदारी क्यों महत्वपूर्ण है

जब आपसे पूछा जाता है कि आप कितना पीते हैं, तो सटीक उत्तर देना अजीब लग सकता है, और बहुत से लोग सहज रूप से नीचे की ओर गोल करते हैं। कृपया उस वृत्ति का विरोध करें। आपका सर्जन और एनेस्थेसिस्ट स्कोर नहीं रख रहे हैं; वे उस संख्या का उपयोग वास्तविक निर्णय लेने के लिए कर रहे हैं: रक्तस्राव के लिए कितनी बारीकी से निगरानी करें, अपने दर्द से राहत की योजना कैसे बनाएं, और क्या एक वापसी-रोकथाम योजना लागू करें ताकि आप अस्पताल में अस्वस्थ न हों। **एक ईमानदार तस्वीर वास्तव में आपकी देखभाल को सुरक्षित बनाती है।** आप हमें जो कुछ भी बताते हैं वह गोपनीय है और बिना किसी निर्णय के स्वीकार किया जाता है।

सर्जरी से पहले और बाद में वजन कम करना

यहाँ अच्छी खबर है, और यह अच्छी तरह से सबूत द्वारा समर्थित है: **आपके ऑपरेशन से पहले और बाद में कुछ हफ्तों के लिए शराब का सेवन कम करने या बंद करने से उपचार में काफी सुधार होता है और जटिलताओं को कम किया जाता है।** सर्जरी के आसपास लगभग चार से आठ सप्ताह तक शराब पीने वाले लोगों के परीक्षणों में सर्जरी के बाद कम समस्याएं पाई गईं। आपको इस लाभ को पाने के लिए शराब के साथ अपने रिश्ते को हमेशा के लिए बदलने की जरूरत नहीं है। ऑपरेशन के आसपास एक केंद्रित ब्रेक असली काम करता है।

कुछ व्यावहारिक सुझाव:

- यदि आप कर सकते हैं, **कम या बिना अल्कोहल वाली खिड़की की योजना बनाएं** सर्जरी से पहले के हफ्तों में, और इसे जारी रखें जबकि घाव और हड्डियां बाद में ठीक हो रही हैं।
- **ओपियोइड दर्द निवारक या पैरासिटामोल लेते समय शराब न पिएं:** कि संयोजन जहां असली खतरा बैठता है।
- सर्जरी के बीच सामान्य स्वास्थ्य के लिए, सबसे सुरक्षित पैटर्न संयम है: सप्ताह में कई शराब मुक्त दिन और किसी भी एकल सत्र को मामूली रखना। यदि आप कभी अनिश्चित हैं कि आपके लिए मध्यम क्या है, तो हमसे पूछें।
- यदि आप बहुत अधिक पीते हैं और सर्जरी आ रही है, तो अपने आप अचानक रुकने के बजाय हमें जल्दी बताएं, क्योंकि अचानक रुकना अपने आप में जोखिम भरा हो सकता है, और हम आपको सुरक्षित रूप से कम करने में मदद कर सकते हैं।

यदि कटौती करना कठिन है तो समर्थन प्राप्त करना

कुछ लोगों के लिए, शराब छोड़ना सरल होता है। दूसरों के लिए यह नहीं है, और यह शर्म की बात नहीं है; यह सामान्य है, और मदद उपलब्ध है और प्रभावी है। आपका जी.पी. एक बेहतर पहला बंदरगाह है और वह गुप्त रूप से सहायता की व्यवस्था कर सकता है। निःशुल्क, गोपनीय फोन और ऑनलाइन सेवाएं भी हैं जो बिना किसी अपॉइंटमेंट के बात कर सकती हैं। आगे बढ़ना खुद की देखभाल करने का संकेत है, असफलता का नहीं।

कब जल्दी मदद लेनी चाहिए

यह एक डॉक्टर से बात करने के लायक है, न केवल सर्जरी से पहले बल्कि सामान्य तौर पर, यदि आप संकेतों को नोटिस करते हैं कि शराब की पकड़ आपकी इच्छा से अधिक है, जैसे:

- **सामान्य महसूस करने के लिए एक पेय की आवश्यकता** या दिन के माध्यम से पाने के लिए

- **थरथराना, पसीना आना, मतली या चिंता** जब आप कुछ समय से शराब नहीं पी रहे हों (ये शराब छोड़ने के शुरुआती संकेत हो सकते हैं)
- आप जितना पीने का इरादा रखते हैं उससे अधिक पीना, या एक बार शुरू करने के बाद इसे रोकना मुश्किल लगता है
- आपकी नींद, मनोदशा, रिश्तों या काम को प्रभावित करने वाली शराब पीना

यदि इनमें से कोई भी सत्य लगता है, तो कृपया अपने जीपी या हमें बताएं। विशेष रूप से एक ऑपरेशन से पहले, यह जानने से हमें सही समर्थन और सुरक्षा उपायों को लागू करने की अनुमति मिलती है। सर्जरी के बाहर, जल्दी मदद प्राप्त करना आपकी हड्डियों, आपके उपचार और लंबे समय तक आपके स्वास्थ्य की रक्षा करता है।

हमें कॉल करें यदि

- आप एक सर्जरी आ रहा है और यकीन नहीं है कि अपने पीने के बारे में क्या करना है
- आप नियमित रूप से पीते हैं और आपरेशन से पहले सुरक्षित रूप से कटौती करने में मदद चाहते हैं
- आप शराब छोड़ने के बारे में चिंतित हैं, या आपको पहले भी छोड़ने के लक्षण हो चुके हैं