

ओरल स्टेरॉयड, हड्डी और उपचार

दीर्घकालिक स्टेरॉयड की गोलियाँ हड्डियों को कमजोर करती हैं और उपचार को धीमा करती हैं और कभी भी अचानक बंद नहीं की जानी चाहिए।

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



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

यदि आप स्टेरॉयड की गोलियाँ लेते हैं, तो यह पृष्ठ आपके लिए है। दवाइयाँ जैसे **प्रेडनिसोलोन, प्रेडनिसोन या डेक्सामेथासोन** मूल्यवान हैं, कभी-कभी आवश्यक, उपचार: वे सूजन और अति सक्रिय प्रतिरक्षा प्रतिक्रियाओं को शांत करते हैं, और वे अस्थमा, सीओपीडी, और सूजन और ऑटोइम्यून स्थितियों की एक विस्तृत श्रृंखला वाले लोगों को अच्छी तरह से जीने में मदद करते हैं। निम्नलिखित में से कोई भी उन्हें लेना बंद करने का कारण नहीं है। लेकिन इन दवाओं के कुछ दुष्प्रभाव होते हैं जो आपके लिए महत्वपूर्ण होते हैं जब आप सर्जरी कर रहे होते हैं, और थोड़ी सी योजना सब कुछ सुरक्षित बनाती है। सबसे उपयोगी चीज जो आप कर सकते हैं वह सरल है: **अपनी टीम को बताएं कि आप स्टेरॉयड लेते हैं**: कौन सा, कितनी मात्रा में, और आप कितने समय से इनका सेवन कर रहे हैं।

हम यहाँ “स्टेरॉयड” से क्या मतलब रखते हैं

“स्टेरॉयड” शब्द का प्रयोग कई अलग-अलग चीजों के लिए किया जाता है, इसलिए यह स्पष्ट होने लायक है। यह पृष्ठ इसके बारे में है **कॉर्टिकोस्टेरॉइड गोलियाँ** (प्रेडनिसोलोन, प्रेडनिसोन और डेक्सामेथासोन सामान्य हैं) एक चिकित्सा स्थिति के लिए नियमित रूप से लिया जाता है।

ये हैं **नहीं** एक के समान **स्टेरॉयड इंजेक्शन** एक जोड़ या कंधे में, जो एक बार की, स्थानीय खुराक है जो एक ही दर्दनाक क्षेत्र को व्यवस्थित करने के लिए दी जाती है (हमारे पास एक अलग पृष्ठ है **कॉर्टिकोस्टेरॉइड इंजेक्शन**) और वे फिर से अलग हैं **एनाबॉलिक, मांसपेशियों के निर्माण के लिए स्टेरॉयड** कभी-कभी खेल में उपयोग किया जाता है, जो पूरी तरह से एक अलग दवा वर्ग है। जब हम सर्जरी से पहले “स्टेरॉयड” के बारे में पूछते हैं, तो हमारा मतलब उन गोलियों से है जो आप नियमित रूप से लेते हैं।

स्टेरॉयड और आपकी हड्डियाँ

स्टेरॉयड की गोलियों के सबसे महत्वपूर्ण दीर्घकालिक प्रभावों में से एक कंकाल पर है। दीर्घकालिक मौखिक स्टेरॉयड ऑस्टियोपोरोसिस का सबसे आम चिकित्सा कारण है, हड्डी का पतला होना जो इसे तोड़ने की अधिक संभावना बनाता है। यह एक सर्जन के लिए महत्वपूर्ण है क्योंकि मजबूत हड्डी ठीक हो जाती है और स्थिरता को बेहतर रखती है, और क्योंकि एक फ्रैक्चर कुछ ऐसा है जिसे हम बहुत रोकना चाहते हैं।

कुछ बातें जानने लायक हैं, क्योंकि वे आश्वस्त करने के साथ-साथ सावधान करने वाली भी हैं:

- प्रभाव खुराक और समय से संबंधित है, लेकिन महीनों तक दैनिक रूप से ली जाने वाली मामूली खुराक भी हड्डियों की ताकत को कम करना शुरू कर सकती है।
- सबसे तेज़ हड्डी का नुकसान शुरू होने के बाद पहले कई महीनों में जल्दी होता है, यही कारण है कि हड्डी की सुरक्षा के बारे में जल्द से बाद में सोचा जाना सबसे अच्छा है।
- यह काफी हद तक प्रबंधनीय है। लंबे समय तक स्टेरॉयड लेने वाले अधिकांश लोगों को अपनी देखभाल के एक नियमित भाग के रूप में हड्डियों की सुरक्षा के बारे में सोचना चाहिए।

यह आमतौर पर बुनियादी बातों से शुरू होता है: पर्याप्त कैल्शियम और विटामिन डी। उच्च जोखिम वाले लोगों के लिए, आपका डॉक्टर एक **हड्डियों को मजबूत करने वाली दवा** (जैसे एक बिस्फॉस्फोनेट) यदि आप नियमित रूप से स्टेरॉयड लेते हैं और किसी ने आपकी हड्डियों के बारे में आपसे बात नहीं की है, तो यह एक बहुत ही उचित बात है। हमारा [हड्डी स्वास्थ्य और ऑस्टियोपोरोसिस](#) पृष्ठ इस बारे में अधिक विस्तार से बताता है।

स्टेरॉयड, घाव भरने और संक्रमण

स्टेरॉयड सूजन और प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया को कम करके काम करते हैं, जो ठीक यही है जो उन्हें कई स्थितियों के लिए उपयोगी बनाता है। व्यापार-बंद यह है कि एक ही शांत प्रभाव घावों को थोड़ा और धीमी गति से ठीक कर सकता है और घाव संक्रमण को कुछ हद तक अधिक संभावना बना सकता है। समय के साथ स्टेरॉयड त्वचा को पतला भी कर सकते हैं, यही कारण है कि दीर्घकालिक उपचार पर लोग अक्सर नोटिस करते हैं कि वे आसानी से चोट लगाते हैं या मामूली टक्करों से त्वचा के आंसू प्राप्त करते हैं।

इसका मतलब यह नहीं है कि सर्जरी आगे नहीं बढ़ सकती। इसका सीधा सा मतलब है कि आपकी टीम घाव पर थोड़ी नज़दीकी नज़र रखती है, और यह कि यह ठीक होने वाले छेद के आसपास की त्वचा के साथ कोमल होने के लायक है। धूम्रपान और शराब के साथ (हम उन पर अपने स्वयं के पृष्ठों पर कवर करते हैं), कुछ भी जो एक ऑपरेशन के आसपास के हफ्तों में उपचार का समर्थन करता है।

सर्जरी के समय के आसपास स्टेरॉयड दो प्रमुख बिंदु

यह वह भाग है जो लोगों को आश्चर्यचकित करता है, इसलिए यह स्पष्ट करने लायक है।

१. अपने स्टेरॉयड को अचानक बंद न करें। जब आप नियमित रूप से स्टेरॉयड की गोलियाँ लेते हैं, तो आपका शरीर महसूस करता है कि आपके आसपास स्टेरॉयड की पर्याप्त मात्रा है और अपने स्वयं के उत्पादन को बंद कर देता है। यदि तब गोलियाँ अचानक बंद कर दी जाती हैं, तो आपका शरीर कुछ समय के लिए किसी भी स्रोत के बिना रह सकता है, और इससे आप बहुत अस्वस्थ हो सकते हैं। इसलिए जब तक कि डॉक्टर विशेष रूप से आपको अन्यथा न बताएं, आप अपने ऑपरेशन से पहले और उसके बाद भी अपने स्टेरॉयड लेते रहें।

२. आप ऑपरेशन के आसपास थोड़ा अतिरिक्त “कवर” की आवश्यकता हो सकती है। सर्जरी एक शारीरिक तनाव है, और सामान्य रूप से आपका शरीर अपने स्वयं के स्टेरॉयड का अतिरिक्त उत्पादन करके प्रतिक्रिया करता है। चूंकि नियमित स्टेरॉयड गोलियों ने उस प्राकृतिक प्रतिक्रिया को शांत कर दिया है, इसलिए कुछ लोगों को **स्टेरॉयड की टॉप-अप खुराक** (अक्सर एक ड्रिप के माध्यम से दिया जाता है) अंतराल को भरने के लिए ऑपरेशन के समय के आसपास। इसे कहते हैं **तनाव खुराक** या **स्टेरॉयड कवर**, और आपकी सर्जिकल और एनेस्थेटिक टीम इसे आपके लिए प्लान करती है; आपको खुद कुछ भी व्यवस्थित करने की आवश्यकता नहीं है। यह लंबे समय तक स्टेरॉयड पर किसी की देखभाल करने का एक नियमित, अच्छी तरह से समझा हुआ हिस्सा है।

आपके लिए इसका क्या अर्थ है व्यावहारिक हिस्सा

- अपनी टीम को बताएं कि आप स्टेरॉयड लेते हैं, और विशिष्ट रहें: कौन सी दवा, क्या खुराक, और आप इसे कब तक ले रहे हैं। यदि आपके पास एक स्टेरॉयड कार्ड या अलर्ट कंगन है, तो इसे लाएं।
- कभी भी अपने स्टेरॉयड को न रोकें या न बदलें। आपको दिए गए लिखित निर्देशों का पालन करें, और यदि कुछ भी स्पष्ट नहीं है तो पूछें।
- अपनी हड्डियों के बारे में पूछो यदि यह पहले से ही नहीं आया है: कैल्शियम और विटामिन डी, और कभी-कभी हड्डी मजबूत करने वाली दवा [हड्डी का स्वास्थ्य](#) पृष्ठ)।
- याद रखें कि यह पृष्ठ स्टेरॉयड गोलियों के बारे में है, जो एक संयुक्त में स्टेरॉयड इंजेक्शन से अलग हैं और मांसपेशियों के निर्माण के लिए स्टेरॉयड से अलग हैं।

कब मदद लेनी चाहिए

स्टेरॉयड पर अधिकतर लोग बिना किसी परेशानी के सर्जरी से गुजरते हैं। लेकिन यह चेतावनी के संकेतों को जानने के लायक है, क्योंकि उन पर कार्य करना आसान है:

- यदि आपके पास **भूल गए स्टेरॉयड की खुराक** (उदाहरण के लिए उल्टी या बीमारी के माध्यम से) और महसूस **बहुत थकान या कमजोरी, चक्कर आना या बेहोश होना, या बीमार महसूस करना** यह आपके शरीर में स्टेरॉयड की कमी का संकेत हो सकता है। **तुरंत चिकित्सा सहायता लें**, और यदि आपके पास आपातकालीन स्टेरॉयड योजना है, तो उसका पालन करें।
- घाव के चारों ओर, संकेतों के लिए देखो यह है **ठीक से ठीक नहीं हो रहा है या संक्रमित हो सकता है**: बढ़ रहा है **लालपन, सूजन, गर्मी या दर्द, साव या पसीना**, एक घाव जो **खुलता है**, या एक **बुखार**। हमें बताएं।
- और हमेशा की तरह: यदि आप कर रहे हैं **आप निश्चित नहीं हैं कि आपरेशन से पहले अपने स्टेरॉयड के साथ क्या करें**, अनुमान लगाने के बजाय हमसे पूछें। हम हमेशा प्रश्न का उत्तर देना पसंद करेंगे।