

सर्जरी के बाद कब्ज और आंत की देखभाल

सर्जरी के बाद विशेष रूप से मजबूत दर्द निवारक दवाओं के साथ कब्ज बहुत आम है, लेकिन इसे काफी हद तक रोका जा सकता है।

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।

कब्ज सबसे आम चीजों में से एक है जो लोग एक ऑपरेशन के बाद करते हैं, और यह बहुत से रोगियों को आश्चर्यचकित करता है। अच्छी खबर यह है कि यह पूर्वानुमानित है, जिसका अर्थ है कि यह भी काफी हद तक रोका जा सकता है। पहले कुछ दिनों में थोड़ी सी योजना, विशेष रूप से आपके दर्द निवारक दवाओं के आसपास, आमतौर पर सब कुछ आराम से चलता रहता है।

क्यों सर्जरी आपके आंतों को धीमा कर देती है

आपरेशन के तुरंत बाद आपकी आंतों पर कई चीजें जुट जाती हैं:

- **मजबूत (ओपिओइड) दर्द निवारक बड़े हैं।** कोडेइन, ऑक्सीकोडोन, ट्रामाडोल, टैपेन्टाडोल और मॉर्फिन जैसी दवाएं दर्द को अच्छी तरह से कम करती हैं, लेकिन ये सीधे आंतों पर भी काम करती हैं और **इसे काफी धीमा करें**। यह सबसे महत्वपूर्ण कारण है। इन गोलीयों के कारण होने वाली सुस्ती और मतली (जो आमतौर पर कुछ दिनों के बाद दूर हो जाती हैं) के विपरीत, आंत ओपिओइड्स की आदत नहीं डालती है। जब तक आप उन्हें लेते रहते हैं, तब तक यह धीमा हो जाता है, इसलिए इसे प्रतीक्षा करने के बजाय जानबूझकर प्रबंधित करने की आवश्यकता है।
- **तुम कम घूमते हो।** चलना और सामान्य गतिविधि प्राकृतिक मांसपेशी तरंग को चलाने में मदद करती है जो आपके आंतों के माध्यम से चीजों को स्थानांतरित करती है। सर्जरी के बाद आराम करने से यह शांत हो जाता है।
- **आप कम खाते और पीते हैं।** भूख कम होना, शरीर में फाइबर कम होना, और सामान्य रूप से अधिक पानी न पीना, सभी से मल निकलना कठिन और धीमा हो जाता है।
- **संज्ञाहरण स्वयं।** एक सामान्य संज्ञाहरण अस्थायी रूप से आंत को सुस्त बनाता है, और ठीक से वापस जागने में एक या दो दिन लग सकते हैं।

इन सबको मिलाकर कुछ दिनों के लिए धीमी, अवरुद्ध भावना बहुत आम है। यह असहज है, लेकिन ज्यादातर मामलों में यह खतरनाक नहीं है।

सबसे महत्वपूर्ण कदम: अपने मजबूत दर्द निवारक के साथ एक रेचक

यदि आपको घर भेजा जाता है **ओपिओइड या कोडेइन**, मुख्य संदेश यह है: **पहले दिन से दर्द निवारक दवाओं के साथ एक ही समय में रेचक**. जब तक आप पहले से ही कब्ज और असहज होने की प्रतीक्षा न करें। चूंकि ये दर्द निवारक दवाएं आंतों को धीमा कर देती हैं, इसलिए समस्या का पीछा करने के बजाय समस्या से आगे रहना ही समझदारी है।

आपका फार्मासिस्ट एक उपयुक्त ओवर-द-काउंटर रेचक की सिफारिश कर सकता है; एक सामान्य विकल्प एक कोमल उत्तेजक है जैसे कि **सेना**, कभी कभी एक के साथ संयुक्त **मल को नरम करने वाला (डोकसेट)**. जब आप मजबूत दर्द निवारक दवाएं ले रहे हों तो इसे नियमित रूप से लें, न कि केवल एक बार के रूप में। यदि हमने आपके लिए कोई विशिष्ट औषधि निर्धारित या सुझाई है, तो उसका पालन करें।

संदेश का दूसरा भाग भी उतना ही महत्वपूर्ण है: **अपने दर्द की अनुमति देने के तुरंत बाद मजबूत दर्द निवारक दवाओं को छोड़ दें**। जैसे-जैसे पहले दिनों में दर्द कम हो जाता है, ओपिओइड्स से पैरासिटामोल जैसे सरल विकल्पों पर जाएं (और यदि आपको बताया गया है कि कोई आपके लिए उपयुक्त है तो एक विरोधी भड़काऊ)। जितना कम ओपिओइड आप लेते हैं, आपकी आंतों की गति उतनी ही कम होती है, और उन्हें छोड़ना आपकी आंतों के लिए सबसे अच्छी चीजों में से एक है, साथ ही आपकी समग्र वसूली के लिए भी। सर्जरी के बाद दर्द और ओपिओइड्स के प्रबंधन के बारे में हमारे पेज पर इसके बारे में अधिक जानकारी है।

रोजमर्रा की मूल बातें

मलहम के अलावा, कुछ सरल आदतें एक वास्तविक अंतर बनाती हैं:

- **भरपूर तरल पदार्थ पिएं।** पानी पूरे दिन मल को नरम रखता है और मल छोड़ने वाले पदार्थों को काम करने में मदद करता है। यह और भी अधिक मायने रखता है यदि आप दर्द निवारक दवाएं ले रहे हैं।
- **जब आपकी भूख वापस आए तो फाइबर खाएं।** फल और सब्जियां, पूरे अनाज की रोटी और अनाज, बीन्स और दाल, और विशेष रूप से **आलू या आलू का रस**, सभी मदद। सुबह एक गर्म पेय भी चीजों को आगे बढ़ा सकता है।
- **जितना आपको अनुमति है उतना आगे बढ़ते रहें।** घर के चारों ओर धीरे-धीरे, नियमित रूप से चलने से भी आंतों को जागने में मदद मिलती है। आप अपने ऑपरेशन के लिए दी गई किसी भी सीमा के भीतर रहें, लेकिन पूरा दिन बैठे-बैठे न बिताएं।
- **तुरंत कॉल का जवाब दें।** जब आप आग्रह महसूस करते हैं, तो प्रतीक्षा न करें, और अपने आप को धीमा समय दें। एक फुटस्टूल जो आपके घुटनों को थोड़ा ऊपर उठाता है, मल को पारित करना आसान बना सकता है।

एक छोटी सी चेतावनी: **सर्जरी के बाद शुरूआती दिनों में थोक बनाने वाले फाइबर की खुराक (जैसे psyllium / Metamucil) सबसे अच्छा विकल्प नहीं है**, खासकर यदि आप ज्यादा नहीं पी रहे हैं, क्योंकि उन्हें काम करने के लिए बहुत अधिक तरल पदार्थ की आवश्यकता होती है और अन्यथा चीजें बदतर हो सकती हैं। खाद्य फाइबर और उपर्युक्त श्लेष्क दृष्टिकोण इस चरण में अधिक विश्वसनीय हैं।

क्या सामान्य है, और कब धैर्य रखना है

ऑपरेशन के बाद कुछ दिनों तक आंतों को न खोलना सामान्य है, खासकर यदि आपको एनेस्थेटिक और कुछ मजबूत दर्द निवारक दवाएं दी गई हैं। एक सूजन, सुस्ती की भावना जो धीरे-धीरे कम हो जाती है जैसे-जैसे आप आगे बढ़ते हैं, अधिक पीते हैं, ओपिओइड्स को कम करते हैं और विषाक्त पदार्थों को काम करने देते हैं, इसकी उम्मीद की जा सकती है और चिंता करने की कोई बात नहीं है। अधिकांश लोग एक सप्ताह के भीतर अपने सामान्य दिनचर्या में वापस आ जाते हैं।

मदद कब लें इंतजार न करें

कब्ज आमतौर पर एक खतरे के बजाय एक उपद्रव है, लेकिन कभी-कभी आंत वास्तव में अवरुद्ध हो सकती है या सर्जरी के बाद जागने में विफल हो सकती है (एक स्थिति जिसे एक **इलेउस**) नीचे दिए गए चेतावनी संकेत आपके लिए प्रतीक्षा करने के बजाय समीक्षा प्राप्त करने के संकेत हैं।

यदि आप नोटिस करते हैं तो हमें, अपने GP, या अपने निकटतम आपातकालीन विभाग से संपर्क करें:

- **कई दिनों के लिए कोई आंत्र आंदोलन नहीं * साथ में * सूजन, फुला हुआ, दर्दनाक पेट**, खासकर अगर यह बदतर हो रहा है।
- **मतली या उल्टी** साथ ही आंतों को खोलने या हवा को बाहर निकालने में असमर्थ होना: यह संकेत दे सकता है कि आंत अवरुद्ध है या चलना बंद हो गया है।
- **गंभीर या बढ़ता पेट दर्द या ऐंठन।**
- **पीछे के मार्ग से कोई रक्तस्राव**, या मल में खून।
- **ए बुखार** या उपरोक्त में से किसी के साथ सामान्य रूप से अस्वस्थ महसूस करना।

यदि आपके पास इनमें से कई एक साथ हैं, विशेष रूप से उल्टी के साथ सूजन, दर्दनाक पेट, इसे तत्काल के रूप में मानें और तुरंत मदद लें। पहले कुछ दिनों में सामान्य धीमी आंतों के लिए, ऊपर की तरल पदार्थ-फाइबर-आंदोलन-निवारक योजना लगभग हमेशा इसे सुलझा लेगी। जब संदेह हो, तो कमरों में घंटी बजाओ। हम आपसे सुनना ज्यादा पसंद करेंगे।