

कंधे की सर्जरी के बाद मेलाटोनिन

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

यदि आपने हमारे साथ कंधे की सर्जरी की है, या करने वाले हैं, तो आपको अपने दर्द निवारक दवाओं के साथ मेलाटोनिन के लिए एक नुस्खा दिया जा सकता है। यह पृष्ठ बताता है कि हम इसे क्यों लिखते हैं, यह क्या करता है और क्या नहीं करता है, और इसे कैसे लेना है।

आपको मेलाटोनिन क्यों दिया गया है

कंधे की सर्जरी के बाद पहले कुछ हफ्तों में नींद सबसे कठिन भागों में से एक है। कंधे में अधिक दर्द होता है जब आप लेटे होते हैं, आप अपनी सामान्य स्थिति में नहीं आ सकते हैं, और स्लिंग से बैठना मुश्किल हो जाता है। नींद न आने से अगले दिन दर्द और भी बढ़ जाता है। हमारा पृष्ठ **नींद, दर्द और वसूली** इसके व्यावहारिक पक्ष को शामिल करता है: पोजिशनिंग, अपने दर्द निवारक का समय, और नींद की आदतें।

अब हम नियमित रूप से कंधे की सर्जरी के बाद मेलाटोनिन लिखते हैं क्योंकि कीहोल रोटेटर कफ की मरम्मत में एक अच्छी गुणवत्ता वाले परीक्षण में पाया गया कि यह शुरुआती हफ्तों में नींद में सुधार करता है, और जो रोगी इसे लेते हैं वे बेहतर कंधे के कार्य की रिपोर्ट करते हैं और बाद के महीनों में कम मजबूत दर्द निवारक का उपयोग करते हैं। मेलाटोनिन कोमल है, इसकी आदत नहीं बनती, और यह सामान्य नींद की गोलियों की तरह दर्द की दवाओं के साथ बातचीत नहीं करता है। एक अनुमानित अंत के साथ एक अस्थायी समस्या के लिए, कि एक अच्छा व्यापार बंद है।

मेलाटोनिन क्या है

मेलाटोनिन एक हार्मोन है जो आपका शरीर रात में बनाता है, अंधेरा होने पर मस्तिष्क में एक छोटी ग्रंथि द्वारा जारी किया जाता है। यह संकेत है जो शरीर के बाकी हिस्सों को बताता है कि यह रात का समय है। टैबलेट उस हार्मोन की एक सिंथेटिक कॉपी है।

यह शांत करने वाला नहीं है। नींद की गोली आपको सो जाने के लिए मजबूर करती है; मेलाटोनिन शरीर की घड़ी को झकझोर देती है और सो जाना और सोते रहना आसान बना देती है। यही कारण है कि यह आमतौर पर सोने के समय के बजाय सोने से एक घंटे पहले लिया जाता है, और यही कारण है कि यह नियमित सोने के समय की दिनचर्या के हिस्से के रूप में सबसे अच्छा काम करता है।

साक्ष्य क्या दिखाते हैं

कंधे का परीक्षण। 2024 में फिलाडेल्फिया में रोथमैन ऑर्थोपेडिक इंस्टीट्यूट ने 80 रोगियों के साथ एक यादृच्छिक परीक्षण प्रकाशित किया, जिसमें कीहोल रोटेटर कफ की मरम्मत की गई थी। आधे लोगों ने सर्जरी के दिन से शुरू होकर छह सप्ताह तक हर रात सोने से

एक घंटे पहले 5 मिलीग्राम मेलाटोनिन लिया; अन्य आधे लोगों ने मानक नींद-स्वच्छता सलाह का पालन किया। मेलाटोनिन लेने वालों को छह सप्ताह में बेहतर नींद आती थी, छह महीने में उनकी नींद की गुणवत्ता को बेहतर माना जाता था, चार और छह महीने में एक मानक कंधे के कार्य प्रश्रवावली पर उच्च स्कोर किया गया था, और चार महीने में कम ओपिओइड दर्द निवारक का उपयोग कर रहे थे। किसी भी समूह में कोई दुष्प्रभाव नहीं दिखा।

यह एक परीक्षण है, एक केंद्र से, और रोगी जानते थे कि वे किस समूह में हैं, इसलिए परिणाम को निश्चित के बजाय उत्साहजनक के रूप में पढ़ा जाना चाहिए। हालाँकि, यह आपकी स्थिति के लिए उपलब्ध सबसे अच्छा प्रमाण है।

अन्य कार्य। कई प्रकार की सर्जरी के बाद मेलाटोनिन का परीक्षण किया गया है। दस परीक्षणों और 725 रोगियों को मिलाकर, इसने सर्जरी के बाद नींद की गुणवत्ता में समग्र रूप से थोड़ा सुधार किया। कूल्टे और घुटने के प्रतिस्थापन के बाद, कई प्लेसबो-नियंत्रित परीक्षणों में पहले कुछ रातों के बाद बहुत कम या कोई लाभ नहीं मिला। तो मेलाटोनिन एक सार्वभौमिक फिक्स नहीं है, और हम यह दावा नहीं करते हैं कि यह है। कंधे का परिणाम सबसे अधिक आश्चर्य है, यही कारण है कि हम इसे वहां उपयोग करते हैं।

नींद वैसे भी बेहतर होती है। यह प्राकृतिक पाठ्यक्रम को जानने में मदद करता है। रोटेटर कफ की मरम्मत के बाद, नींद आमतौर पर दो सप्ताह के निशान के आसपास सबसे खराब होती है, छह सप्ताह से तीन महीने तक स्पष्ट रूप से बेहतर होती है, और अधिकांश लोगों के लिए छह महीने तक सामान्य हो जाती है, और यह वर्षों बाद भी वैसी ही रहती है। मेलाटोनिन उन पहले हफ्तों को आसान बनाने के लिए है। यह दीर्घकालिक उपचार नहीं है और कंधे के ठीक होने के बाद आपको इसकी आवश्यकता नहीं होगी।

हम इसे कैसे निर्धारित करते हैं

- **खुराक:** 2 मिलीग्राम से 5 मिलीग्राम तक, आपकी परिस्थितियों के आधार पर; आपका स्क्रिप्ट बताएगा कि कौन सा।
- **जब:** अपने सामान्य सोने के समय से लगभग एक घंटा पहले, हर रात लगभग एक ही समय पर।
- **कब तक:** सर्जरी की रात से, या आपकी पहली रात घर पर, लगभग छह सप्ताह के लिए, जो परीक्षण की अवधि है। फिर बस रुक जाओ; कम करने की कोई आवश्यकता नहीं है।
- **क्यों एक स्क्रिप्ट:** ऑस्ट्रेलिया में मेलाटोनिन अधिकांश वयस्कों के लिए एक प्रिस्क्रिप्शन दवा है। फार्मासिस्ट से केवल ओवर-द-काउंटर रूप, 2 मिलीग्राम धीमी-रिलीज़ टैबलेट, 55 वर्ष और उससे अधिक उम्र के लोगों के लिए अनिद्रा के साथ अनुमोदित है। क्योंकि खुराक और कारण सर्जरी के बाद अलग हैं, हम एक स्क्रिप्ट लिखते हैं ताकि आपको सही फॉर्म मिले।

इसे अन्य चीजों के साथ लें, इसके बजाय नहीं, जो मदद करती हैं: पहले कुछ हफ्तों के लिए सहारा लेकर सोएं, निर्देश के अनुसार रात में अपनी स्लिंग पहनें, अपनी नियमित दर्द निवारक दवाएं समय पर लें ताकि वे बिस्तर पर जाने से पहले काम कर रही हों, और शाम को बर्फ डालें।

साइड इफेक्ट और सावधानियां

अधिकांश लोग मेलाटोनिन को अच्छी तरह से सहन करते हैं। सबसे आम शिकायतें हैं- सुबह में थोड़ा चक्कर आना, स्पष्ट सपने, सिरदर्द या हल्का मतली। सुबह की चक्कर आना आमतौर पर शाम को थोड़ी देर पहले टैबलेट लेने या कम खुराक पर जाने से कम हो जाती है। यह नशे की लत नहीं लगाती है और जब आप इसे छोड़ते हैं तो कोई वापसी नहीं होती है।

कंधे की सर्जरी के बाद पहले कुछ हफ्तों में आपको गाड़ी नहीं चलानी चाहिए। जिन रातों में आप इसे लेते हैं, उन रातों में शराब से बचें।

हमें बताएं कि इनमें से कोई भी लागू होता है, ताकि हम योजना को समायोजित कर सकें:

- अगर आप वारफेरिन या कोई अन्य ब्लड थिनर ले रहे हैं, क्योंकि मेलाटोनिन रक्त के थक्के के परीक्षण को प्रभावित कर सकता है

- आपको मिर्गी या ऑटोइम्यून बीमारी है
- आप गर्भवती हैं या स्तनपान करा रही हैं
- आप पहले से ही नींद की गोली या अवसादरोधी दवा ले रहे हैं

क्या उम्मीद करें

पहली ही रात में नॉकआउट होने की उम्मीद न करें। परीक्षण में लाभ हफ्तों में दिखाई दिया, जैसे-जैसे नींद धीरे-धीरे मजबूत होती गई, बजाय एक रात में नाटकीय परिवर्तन के। यदि दर्द ही आपको जगा रहा है, तो समाधान यह है कि दर्द को नियंत्रित किया जाए और पहले स्थिति बनाई जाए; मेलाटोनिन उस कंधे को ओवरराइड नहीं करेगा जो आरामदायक नहीं है।

यदि यह आपको मदद नहीं करता है, या आप इसे नहीं लेना चाहते हैं, तो यह ठीक है। यह आपकी वसूली का एक वैकल्पिक हिस्सा है, आवश्यक नहीं है। हमें अपनी समीक्षा में बताएं और हम इसे आपकी सूची से हटा देंगे।

निचली रेखा

कंधे की सर्जरी के बाद खराब नींद आम है, अस्थायी है, और इलाज के लायक है। एक अच्छे परीक्षण में पाया गया कि छह सप्ताह का मेलाटोनिन शुरुआती हफ्तों को आसान बनाता है और बाद में कार्य में भुगतान कर सकता है; दवा कोमल है और नशे की लत नहीं है। इसलिए यह आपके पर्चे पर है।

हमें कब कॉल करें

- दर्द जो बेहतर होने के बजाय बदतर हो रहा है, या आपकी दवाएं नियंत्रण में नहीं हैं
- दिन के समय हल्की से अधिक नींद या भ्रम
- एक खुराक के बाद एक चक्ते, चेहरे या होंठों की सूजन, या सांस लेने में कठिनाई: गोलियों को रोकें और आपातकालीन विभाग में जाएं
- सामान्य घाव और सामान्य चेतावनी संकेत [नींद](#), [दर्द](#) और [वसूली](#) पृष्ठ