

# नींद, दर्द और वसूली

नींद, दर्द और वसूली

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



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

अपर्याप्त नींद ऊपरी अंगों की सर्जरी के बाद ठीक होने के सबसे आम और सबसे कम आंकने वाले पहलुओं में से एक है। दर्द, एक हाथ आप आरामदायक नहीं मिल सकता है, और एक फंदा सभी एक अच्छी रात के खिलाफ काम करते हैं। आश्वासन देने वाला हिस्सा यह है कि यह अस्थायी है, यह एक काफी अनुमानित पैटर्न का अनुसरण करता है, और इसमें मदद करने के लिए आप बहुत कुछ कर सकते हैं।

## क्या उम्मीद करें

नींद अक्सर बेहतर होने से पहले थोड़ी खराब हो जाती है, और समय आपके ऑपरेशन पर निर्भर करता है।

- **रोटेटर कफ की मरम्मत के बाद**, नींद अक्सर दो सप्ताह के निशान के आसपास सबसे खराब होती है, जब कंधा सबसे अधिक संवेदनशील होता है। अधिकांश रोगी लगभग छह सप्ताह तक अपनी पूर्व-सर्जरी नींद को पीछे छोड़ देते हैं, और तीन महीने तक गड़बड़ी काफी हद तक बस जाती है।
- **कंधे के प्रतिस्थापन के बाद**, यह जानने में मदद मिलती है कि अधिकांश रोगियों ने बुरी तरह से सोया पहले शल्य चिकित्सा भी; अस्वस्थ नींद गठिया वाले कंधे वाले अधिकांश लोगों को प्रभावित करती है। सुधार वास्तविक है लेकिन धीरे-धीरे: पहले छह हफ्तों में थोड़ा बदलाव की उम्मीद करें, फिर स्थिर लाभ।
- **कार्पल टनल रिलीज़ के बाद**, नींद आमतौर पर सुधारने वाली पहली चीजों में से एक है। क्लासिक रात के समय जागने के साथ एक सुन्न, दर्दनाक हाथ अक्सर पहले या दो सप्ताह के भीतर कम हो जाता है, और कई लोगों के लिए यह ऑपरेशन का सबसे ध्यान देने योग्य लाभ है।
- **हाथ और छोटी प्रक्रियाओं के बाद**, पहले कुछ रातों के लिए थड़कना सामान्य है और आमतौर पर घाव भरने के साथ जल्दी ठीक हो जाता है।

आप जो भी ऑपरेशन करते हैं, उसका सामान्य पैटर्न एक ही होता है: पहले एक या दो सप्ताह में सबसे कठिन, छह सप्ताह में स्पष्ट रूप से सुधार होता है।

# सर्जरी के बाद नींद क्यों कठिन होती है

कुछ चीजें ढेर हो जाती हैं:

- **झुकना दबाव बढ़ाता है** एक ताजा संचालित अंग में, दर्द और धड़कन अक्सर दिन के दौरान की तुलना में रात में बदतर हैं।
- **आप अपने सामान्य स्थिति में नहीं मिल सकता है**. ऑपरेशन की तरफ सो जाना असहज है या अनुमति नहीं है, और विशेष रूप से साइड-स्लीपर्स को अनुकूल होने में समय लगता है।
- **स्लिंग** हाथ को सुरक्षित रखता है लेकिन उलटने और बैठने को अजीब बनाता है।
- **दर्द आपको जगाता है, और कम नींद दर्द को और भी बदतर बनाती है** अगले दिन। एक चक्र में पड़ना आसान है; इसे तोड़ने के लिए नीचे दिए गए कदम हैं।

## क्या मदद करता है

### स्थिति

- कंधे की सर्जरी के बाद, कई मरीज पहले कुछ हफ्तों के लिए पीठ और सिर के पीछे एक रेक्लेडर, या तकिए के एक टुकड़े के साथ बहुत बेहतर सोते हैं। फ्लैट पर लेटने से अक्सर कंधे का दर्द बढ़ जाता है।
- ऑपरेटेड हाथ को तकिया पर रखें ताकि यह खींचने या लटकने वाला न हो।
- रात में अपने स्लिंग को ठीक उसी तरह पहनें जैसा निर्देश दिया गया है (देखें [स्लिंग पहनना](#)) यह मरम्मत की रक्षा करता है और आपको उस पर रोल करने से रोकता है।

### बिस्तर से पहले दर्द को शांत करें

- अपने नियमित दर्द निवारक दवाओं को समय पर लें ताकि वे काम कर रहे हों पहले दर्द आपको जागने के बाद नहीं (देखें [सर्जरी के बाद दर्द का प्रबंधन](#)).
- बिस्तर पर जाने से पहले एक ब्रेकथ्रू टैबलेट अक्सर पहले एक या दो सप्ताह के लिए पर्याप्त होता है।
- शाम को बर्फ और ऊंचाई से सूजन और रात में दर्द कम हो जाता है (देखें [गर्मी बनाम बर्फ](#)).

### नींद की आदतें

- नियमित रूप से सोने और उठने का समय रखें, तब भी जब आप घर पर हों और कम सक्रिय हों।
- दोपहर के भोजन के बाद कैफीन कम करें और सोने से एक घंटे पहले स्क्रीन।
- एक अंधेरा, ठंडा, शांत कमरा और एक संक्षिप्त विश्राम दिनचर्या वास्तव में मदद करती है।

## दवाइयां और नींद

अधिकांश नींद की गड़बड़ी का इलाज नींद की गोलियों के बजाय दर्द को नियंत्रित करके किया जाता है। हम सामान्य सेडेटिव्स से बचने की कोशिश करते हैं, जो जल्दी अपना प्रभाव खो देते हैं और मजबूत दर्द निवारक दवाओं के साथ अच्छी तरह से मिश्रण नहीं करते हैं।

कंधे की सर्जरी के बाद अब हम नियमित रूप से **मेलाटोनिन** पहले छह हफ्तों के लिए। कीहोल रोटटर कफ की मरम्मत में एक यादृच्छिक परीक्षण में पाया गया कि यह शुरुआती हफ्तों में नींद में सुधार करता है, और यह सौम्य है और आदत नहीं है। देखें [कंधे की सर्जरी के बाद मेलाटोनिन](#) आपको यह क्यों दिया गया है, हम किस खुराक का उपयोग करते हैं, और क्या उम्मीद करें।

यदि आप इन उपायों के बावजूद नींद के साथ बुरी तरह से संघर्ष कर रहे हैं, तो हमें बताएं कि ओवर-द-काउंटर नींद की गोलियों तक पहुंचने के बजाय; हम पहले आपके दर्द नियंत्रण की समीक्षा करना पसंद करेंगे।

## यदि आपको स्लीप एपनिया है

---

यदि आप सीपीएपी मशीन का उपयोग करते हैं या आपको अवरोधक स्लीप एपनिया का निदान किया गया है, तो हमें और एनेस्थीसियोलॉजिस्ट को अपने ऑपरेशन से पहले बताएं, और अपनी मशीन को अस्पताल लाएं। स्लीप एपनिया वाले रोगियों में कंधे के प्रतिस्थापन के बाद अल्पकालिक चिकित्सा जटिलताओं की दर थोड़ी अधिक होती है, हालांकि संयुक्त के दीर्घकालिक परिणाम अलग नहीं होते हैं। सर्जरी के समय के आसपास अच्छा प्रबंधन कुंजी है।

## हमें कब कॉल करें

---

- दर्द जो पहले कुछ दिनों के बाद बेहतर होने के बजाय बदतर हो रहा है, या आपकी दवाएं नियंत्रण में नहीं हैं
- नया तीव्र दर्द जो अचानक आया
- एक घाव जो तेजी से लाल, गर्म, सूजन या लीक हो रहा है
- बुखार या सामान्य रूप से अस्वस्थ महसूस करना
- बछड़े का दर्द या सूजन, छाती का दर्द या सांस की तकलीफ: आपातकालीन विभाग में जाएं