



شراب، ہڈیوں اور زخموں کی شفا

آپ کے ہڈیوں سے پہلے اور بعد میں الکحل کا استعمال کم کرنا آپ کی ہڈیوں اور زخموں کو شفا دینے میں مدد کرتا ہے۔

4.0 © 2019 Kieran Hirpara

اس صفحے کا ترجمہ مشین سے کیا گیا ہے اور ابھی تک کسی ڈاکٹر نے اس کی جانچ نہیں کی۔ انگریزی نسخہ ہی مستند ہے۔

ہم میں سے اکثر کو شراب پینا اچھا لگتا ہے، اور رات کے کھانے کے ساتھ ایک گلاس پینا زندگی کا ایک معمول کا حصہ ہے۔ لیکن الکحل کے ہڈیوں پر حقیقی اثرات ہوتے ہیں، زخموں کے شفا پانے پر، اور آپریشن کے محفوظ ہونے پر، اور یہ اثرات سمجھنے کے قابل ہیں، اس لیے ہمیں کہ کوئی آپ کی عادات پر فیصلہ کر رہا ہے، بلکہ اس لیے کہ آپ کی سرجری کے ارد گرد تھوڑی سی منصوبہ بندی واقعی آپ کو تیزی سے شفا پانے اور مسائل سے بچنے میں مدد دے سکتی ہے۔ یہ صفحہ بتاتا ہے کہ الکحل کیا کرتا ہے، اور کون سی چھوٹی، عارضی تبدیلیاں سب سے بڑا فرق بناتی ہیں۔ اس میں سے کوئی بھی چیز آپ کی خوشی کی چیزوں کو ہمیشہ کے لیے ترک کرنے کے بارے میں نہیں ہے۔ یہ آپ کے جسم کو صحت یاب ہونے کے لیے بہترین ممکنہ حالات فراہم کرنے کے بارے میں ہے۔

یہ الکحل ہمارے سگریٹ نوشی اور شفا یابی کے صفحے کا ساتھی ہے: ایک ہی معاون روح، صرف ایک مختلف مادہ۔

شراب آپ کی ہڈیوں کو کیسے متاثر کرتی ہے

ہڈی ایک غیر مستحکم، بے جان سپارا نہیں ہے۔ یہ ایک زندہ ٹشو ہے جو مسلسل ٹوٹتا اور دوبارہ بنتا رہتا ہے، کسی سڑک کے عملے کی طرح جو ہمیشہ دوبارہ سطح پر آتا رہتا ہے۔ خصوصی خلیات کہا جاتا ہے اسٹیو بلاسٹ نئی ہڈی بناتی ہے، اور باقاعدگی سے بھاری شراب نوشی ان خلیوں کو کمزور کرتی ہے تاکہ کم نئی ہڈی بنائی جائے۔ سال کے ساتھ، کہ پتلی، زیادہ نازک ہڈی کی طرف توازن tips: حالت کے طور پر جانا جاتا اسٹیوپوروسس۔

الکحل ہڈیوں کے خلاف کچھ اور لیپنگ طریقوں سے کام کرتا ہے:

• یہ براہ راست ہڈیوں کی تعمیر کے خلیات کو سست کرتا ہے، اس لیے اسکیٹ کی تجدید اتنی اچھی طرح نہیں ہوتی جتنی اسے ہونی چاہیے۔

• یہ ہارمونز کو پریشان کرتا ہے جو ہڈیوں کو مضبوط رکھتا ہے (مثال کے طور پر، مردوں میں، یہ ٹیسٹوسٹیرون کو کم کر سکتا ہے، جس پر ہڈیوں کی تعمیر پر منحصر ہے)۔

• یہ جسم کے کیلشیم اور وٹامن ڈی (خام مال اور "ڈیوری سسٹم" ہڈیوں کی ضروریات) کو کس طرح سنبھالتا ہے اس میں مداخلت کرتا ہے، جزوی طور پر آنت، پینٹیراس اور وٹامن ڈی پر کارروائی کرنے کے طریقے کو متاثر کر کے۔

سب سے بڑھ کر، الکحل توازن اور فیصلے پر اثر انداز ہوتا ہے، اس لیے زیادہ پینے والے صرف زیادہ گر جاتے ہیں، اور کمزور ہڈیوں کے ساتھ زیادہ کرنے کا مجموعہ بالکل وہی ہے جو ٹوٹے ہوئے ہونٹوں اور مٹھیوں کا باعث بنتا ہے۔

حوصلہ افزا حصہ: جب پینے میں کمی آتی ہے تو ہڈی کا رد عمل ہوتا ہے۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر] آپ کا ڈھانچہ آپ کے خیال سے زیادہ معاف کرنے والا ہے۔

الکحل اور فریکچر کی شفا

اگر آپ کی ہڈی ٹوٹ گئی ہے، تو اسے ٹھیک کرنا ایک بہت بڑا تعمیراتی منصوبہ ہے، اور یہ انہی ہڈیوں کی تعمیر کرنے والے خلیوں پر انحصار کرتا ہے جنہیں الکحل روکتی ہے۔ بہت زیادہ یا بہت زیادہ شراب پینے سے فریکچر کی شفا میں تاخیر ہوتی ہے اور نئی ہڈی ("کالوس" جو ٹوٹنے پر پل بناتی ہے) کمزور ہو جاتی ہے۔ اس طرح ہفتوں کے دوران ایک فریکچر ایک ساتھ بنانی جا رہی ہے، الکحل میں کمی اس مرمت کو مضبوط اور مضبوط بنانے کا بہترین موقع فراہم کرتی ہے۔

شراب، زخم اور انفیکشن

سرجری کے زخم کو ٹھیک کرنا آپ کے مدافعتی نظام سے بہت کچھ طلب کرتا ہے: اسے میکیریا کو دور کرنا پڑتا ہے، تباہ شدہ ٹشو کو صاف کرنا پڑتا ہے اور تازہ، صحت مند جلد اور بنیادی ٹشو بنانا پڑتا ہے۔ باقاعدگی سے بھاری الکحل مدافعتی نظام کو کمزور کرتا ہے اور زخموں کی شفایابی کی اس مشینری کو سست کرتا ہے۔ بہت زیادہ شراب پینے والے افراد میں زخموں میں انفیکشن اور زخموں کی شفایابی کے مسائل کی شرح زیادہ ہوتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ زخم کمزور، دیر سے بند ہونے والے اور بعض اوقات زخموں کے خراب ہونے کا خطرہ بھی زیادہ ہوتا ہے۔ آپ کے مدافعتی نظام کو آپریشن کے وقت کے ارد گرد ایک واضح رن دینا اس خطرے کو کم کرنے کے آسان ترین طریقوں میں سے ایک ہے۔

آپریشن کے وقت کے ارد گرد

سرجری وہ لمحہ ہے جب الکحل سب سے زیادہ اہمیت رکھتا ہے، کیونکہ یہ ایک ہی وقت میں کئی چیزوں کو چھوٹا کرتا ہے: خون بہہ رہا ہے۔ الکحل عام خون کے جمنے میں مداخلت کرتا ہے، اس لیے یہ خون کو پتلا کرنے والے کی طرح کام کر سکتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ آپریشن کے دوران اور بعد میں توقع سے زیادہ خون بہنا پڑتا ہے۔ اینسٹھیٹک اور درد کی ادویات الکحل آپ کے جسم کے ان ادویات کو ہینڈل کرنے کے طریقے کو تبدیل کرتی ہے، جو تھیٹر میں رد عمل کو کم پیش گوئی کر سکتی ہے، کبھی کبھی مختلف خوراکیوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ بعد میں ایک خاص طور پر اہم بات چیت ہے: لپیوڈ (مضبوط) درد کش ادویات خطرناک طور پر بڑھتا ہے، نیند کی گہرائی اور سانس لینے میں سست، اور الکحل کے ساتھ مل کر پیراسیٹامول جگر پر مشکل ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جب آپ یہ دوائیں لے رہے ہوں تو الکحل سے پرہیز کرنا بہتر ہے۔ ہسپتال میں الکحل کی واپسی یہ وہ ہے جس کی زیادہ تر لوگوں کو توقع نہیں ہوتی۔ اگر آپ کا جسم باقاعدگی سے پینے کے عادی ہو گیا ہے تو، اچانک رکنا (جیسا کہ ہسپتال میں داخل ہونے پر ہوتا ہے) واپسی، ہنچل، پسینے اور ایک ریسنگ دل سے لے کر الجھن (ڈیلیریم) اور کبھی کبھار دورہ پڑتا ہے۔ یہ ایک حقیقی طبی خطرہ ہے، اور یہ مکمل طور پر قابل انتظام ہے اگر ٹیم اس کے لئے دیکھنے کے لئے جانتا ہے۔ یہ واحد سب سے بڑی وجہ ہے کہ ہم ایمانداری سے پوچھتے ہیں کہ آپ کتنا پیتے ہیں: فیصلہ کرنے کے لئے نہیں، بلکہ تاکہ ہم آپ کو محفوظ اور آرام دہ رکھ سکیں۔

آپ کی ٹیم کے ساتھ ایمانداری کیوں اہم ہے

جب آپ سے پوچھا جاتا ہے کہ آپ کتنا پیتے ہیں تو درست جواب دینا عجیب محسوس ہو سکتا ہے، اور بہت سے لوگ فطری طور پر نیچے کی طرف راؤنڈ کرتے ہیں۔ براہ مہربانی اس وجدان کے خلاف مزاحمت: آپ کے سرجن اور اینسٹھیٹیزیا کے ماہر اسکو نہیں رکھتے۔ وہ اس نمبر کا استعمال حقیقی فیصلے کرنے کے لیے کر رہے ہیں: خون بہنے کے لیے کتنی قریب سے دیکھنا ہے، آپ کے درد سے نجات کا منصوبہ کیسے بنانا

ہے، اور کیا آپ کو ہسپتال میں بیمار ہونے سے بچانے کے لیے آپ کو روک تھام کا منصوبہ بنانا ہے۔ ایک ایماندار تصویر واقعی آپ کی دیکھ بھال کو محفوظ تر بناتی ہے۔ جو کچھ بھی آپ ہمیں بتائیں گے وہ خفیہ ہے اور بغیر کسی فیصلے کے قبول کیا جائے گا۔

سر جری سے پہلے اور بعد میں وزن کم کرنا

یہاں اچھی خبر ہے، اور یہ اچھی طرح سے ثبوت کی طرف سے حمایت کی جاتی ہے: آپریشن سے پہلے اور بعد میں کچھ ہفتوں کے لئے الکحل کو کم کرنا یا روکنا آپ کے علاج کو بہتر بناتا ہے اور پیچیدگیوں کو کم کرتا ہے۔ آپریشن کے آس پاس تقریباً چار سے آٹھ ہفتوں تک شراب پینے سے رکنے والے لوگوں کے ٹرانلز میں آپریشن کے بعد کم پریشانیاں پائی گئیں۔ آپ کو یہ فائدہ حاصل کرنے کے لئے شراب کے ساتھ اپنے تعلقات کو ہمیشہ کے لئے تبدیل کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ آپریشن کے ارد گرد ایک توجہ وقفے حقیقی کام کرتا ہے۔

چند عملی اشارے:

. اگر آپ کر سکتے ہیں، کم یا کوئی الکحل والی ونڈو کی منصوبہ بندی کریں آپریشن سے پہلے کے ہفتوں میں، اور اس کے بعد زخموں اور ہڈیوں کی شفا یابی کے دوران جاری رکھیں۔

. جب آپ اوپننڈ درد کی دوا یا پیراسیٹامول لے رہے ہوں تو شراب نہ پائیں: کہ مجموعہ ہے جہاں حقیقی خطرہ بیٹھتا ہے۔ آپریشنوں کے درمیان عام صحت کے لئے، سب سے محفوظ نمونہ اعتدال ہے: ہفتے میں کئی الکحل سے پاک دن اور کسی بھی ایک سیشن کو معمولی رکھنا۔ اگر آپ کو کبھی بھی یقین نہیں ہے کہ آپ کے لئے اعتدال پسند کیا ہے، ہم سے پوچھیں۔

. اگر آپ بہت زیادہ پیتے ہیں اور آپریشن آ رہا ہے تو ہمیں جلد بتائیں بجائے اپنے طور پر اچانک رکنے کے، کیونکہ اچانک رکنا خود ہی خطرناک ہو سکتا ہے، اور ہم آپ کو محفوظ طریقے سے کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

اگر وزن کم کرنا مشکل ہے تو مدد حاصل کرنا

کچھ لوگوں کے لئے، شراب چھوڑنا سیدھا سیدھا ہے۔ دوسروں کے لئے ایسا نہیں ہے، اور اس میں شرم کی کوئی بات نہیں ہے۔ یہ عام بات ہے، اور مدد دستیاب اور موثر ہے۔ آپ کا جی پی ایک بہترین پہلا بندہ گاہ ہے اور خفیہ طور پر مدد کا بندوبست کر سکتا ہے۔ مفت، خفیہ فون اور آن لائن سروسز بھی ہیں جو بغیر کسی ملاقات کے بات چیت کر سکتی ہیں۔ [صفحہ ۱۲ پر تصویر]

جلد سے جلد مدد حاصل کرنے کا وقت

یہ ایک ڈاکٹر سے بات کرنے کے قابل ہے، نہ صرف سر جری سے پہلے بلکہ عام طور پر، اگر آپ کو علامات نظر آتے ہیں کہ الکحل آپ کی خواہش سے زیادہ گرفت ہے، جیسے:

. عام محسوس کرنے کے لئے ایک پینے کی ضرورت یا دن سے گزرنے کے لئے

. کانپنا، پسینہ آنا، غنودگی یا پریشانی جب آپ نے کچھ عرصے سے شراب نہیں پی (یہ واپسی کی ابتدائی علامات ہو سکتی ہیں)

. اپنے ارادے سے زیادہ پینا، یا ایک بار شروع کرنے کے بعد رکنا مشکل ہو جانا

. آپ کی نیند، موڈ، تعلقات یا کام پر اثر انداز ہونے والی شراب نوشی

اگر ان میں سے کوئی بھی آواز درست ہے تو، براہ کرم اپنے جی پی یا ہم سے اس کا ذکر کریں۔ خاص طور پر ایک آپریشن سے پہلے، یہ جاننا ہمیں صحیح حمایت اور حفاظتی اقدامات کو جگہ میں ڈالنے کی اجازت دیتا ہے۔ آپریشن کے باہر، جلد مدد حاصل کرنا آپ کی ہڈیوں کی حفاظت کرتا ہے، آپ کی شفا اور آپ کی صحت طویل عرصے تک۔

ہمیں کال کریں اگر

آپ کے پاس آپریشن آ رہا ہے اور آپ کو یقین نہیں ہے کہ آپ کے پینے کے بارے میں کیا کرنا ہے
آپ باقاعدگی سے پیتے ہیں اور آپریشن سے پہلے محفوظ طریقے سے کاٹنے میں مدد چاہتے ہیں
آپ کو الکحل کی روک تھام کے بارے میں فکر مند ہیں، یا آپ کو پہلے سے روک تھام کی علامات ہیں