



# زبانی سٹیرائڈز، ہڈی اور شفا

طویل مدتی سٹیرائڈ کی گولیاں ہڈیوں کو کمزور کرتی ہیں اور زبانی کو مست کرتی ہیں اور کبھی کبھی اچانک بند نہیں ہونا چاہئے۔

4.0 © ① © 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۔

اگر آپ سٹیرائڈ کی گولیاں لیتے ہیں تو یہ صفحہ آپ کے لیے ہے۔ ادویات جیسے پریڈنیسولون، پریڈنیسون یا ڈیکسامیٹھاسون قیمتی ہیں، کبھی کبھی ضروری، علاج: وہ سوزش اور زیادہ فعال مدافعتی رد عمل کو پرسکون کرتے ہیں، اور وہ COPD، اور سوزش اور خود مدافعتی حالات کی ایک وسیع رینج کے ساتھ لوگوں کو اچھی طرح سے رہنے میں مدد کرتے ہیں۔ مندرجہ ذیل میں سے کوئی بھی چیز ان کو لینا بند کرنے کی وجہ نہیں ہے۔ لیکن ان ادویات کے کچھ اثرات ہوتے ہیں جو آپ کی سرجری کے وقت اہم ہوتے ہیں، اور تھوڑی سی منصوبہ بندی ہر چیز کو محفوظ تر بناتا ہے۔ واحد سب سے مفید چیز آپ کر سکتے ہیں سادہ ہے: اپنی ٹیم کو بتائیں کہ آپ سٹیرائڈز لیتے ہیں: کون سا، کتنی مقدار میں، اور آپ کتنے عرصے سے ان کا استعمال کر رہے ہیں۔

## یہاں "اسٹیرائڈز" سے ہمارا کیا مطلب ہے

لفظ "اسٹیرائڈ" کا استعمال کئی مختلف چیزوں کے لئے کیا جاتا ہے، لہذا یہ واضح ہونے کے قابل ہے۔ اس صفحے کے بارے میں ہے کورٹیکو سٹیرائڈ گولیاں (پریڈنیسولون، پریڈنیسون اور ڈیکسامیٹھاسون عام ہیں) ایک طبی حالت کے لئے باقاعدگی سے لیا۔

یہ ہیں نہیں کے طور پر ایک ہی سٹیرائڈ انجکشن ایک مشترکہ یا ٹینڈون میں، جو ایک واحد، مقامی خوراک ہے جو ایک دردناک علاقہ کو چل کرنے کے لئے دیا جاتا ہے (ہمارے پاس ایک علیحدہ صفحہ ہے **کورٹیکو سٹیرائڈ انجکشن**) اور وہ ایک بار پھر مختلف ہیں انابولک، پٹھوں کی تعمیر کے سٹیرائڈز بھی کبھی کبھی میں استعمال کیا جاتا ہے، جو منشیات کی ایک مکمل طور پر مختلف کلاس ہیں۔ جب ہم آپریشن سے پہلے "اسٹیرائڈز" کے بارے میں پوچھتے ہیں، تو ہمارا مطلب ہے وہ گولیاں جو آپ باقاعدگی سے لیتے ہیں۔

## سٹیرائڈز اور آپ کی ہڈیاں

سٹیرائڈ کی گولیوں کے طویل مدتی اثرات میں سے ایک اہم ترین اثر اسکلیٹ پر ہوتا ہے۔ طویل مدتی زبانی سٹیرائڈز اسٹیوپوروسس کی سب سے عام طبی وجہ ہیں، ہڈی کا پتلا ہونا جو لمبے ٹوٹنے کا زیادہ خطرہ بناتا ہے۔ یہ ایک سرجن کے لئے اہم ہے کیونکہ مضبوط ہڈی شفا دیتا ہے اور فلکشن کو بہتر رکھتا ہے، اور کیونکہ ایک فریکچر ایسی چیز ہے جسے ہم بہت زیادہ روکنا چاہتے ہیں۔

کچھ چیزیں جاننے کے قابل ہیں، کیونکہ وہ اتنا ہی اطمینان بخش ہیں جتنا احتیاط:

اثر خوراک اور وقت سے متعلق ہے، لیکن مہینوں میں روزانہ کی معمولی خوراکیں بھی ہڈیوں کی طاقت کو کم کرنا شروع کر سکتی ہیں۔

• تیز ترین ہڈی کا ضیاع شروع ہونے کے بعد پہلے کئی مہینوں میں ہوتا ہے، یہی وجہ ہے کہ ہڈیوں کی حفاظت کے بارے میں دیر سے سوچنا بہتر ہے۔

• یہ بڑی حد تک قابل انتظام ہے۔ طویل مدتی سیٹرائڈز پر زیادہ تر لوگوں کو ان کی دیکھ بھال کے ایک معمول کے حصے کے طور پر ہڈی تحفظ کے بارے میں سوچنا چاہئے۔

یہ عام طور پر بنیادی چیزوں سے شروع ہوتا ہے: کافی کیلشیم اور وٹامن ڈی۔ زیادہ خطرے سے دوچار افراد کے لیے آپ کا ڈاکٹر آپ کو ہڈیوں کو مضبوط کرنے والی دوا (جیسے ایک bisphosphonate)۔ اگر آپ باقاعدگی سے سیٹرائڈز لیتے ہیں اور کسی نے آپ سے آپ کی ہڈیوں کے بارے میں بات نہیں کی ہے، تو یہ ایک بہت ہی معقول بات ہے۔ ہمارا ہڈیوں کی صحت اور آسٹوپوروسس صفحہ اس میں مزید تفصیل سے جاتا ہے۔

## سیٹرائڈز، زخم کی شفا اور انفیکشن

سیٹرائڈ سوزش اور مدافعتی رد عمل کو دبا کر کام کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ وہ بہت سی بیماریوں میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ تجارت یہ ہے کہ ایک ہی پرسکون اثر زخموں کو تھوڑا سا زیادہ آہستہ آہستہ شفا دے سکتا ہے اور زخم کی انفیکشن کو کچھ زیادہ امکان بنا سکتا ہے۔ وقت کے ساتھ ساتھ سیٹرائڈز جلد کو پتلا بھی کر سکتے ہیں، یہی وجہ ہے کہ طویل مدتی علاج پر لوگ اکثر محسوس کرتے ہیں کہ وہ آسانی سے چوٹ لگاتے ہیں یا معمولی دھچکوں سے جلد کے آنسو حاصل کرتے ہیں۔

اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپریشن آگے نہیں بڑھ سکتا۔ اس کا مطلب صرف یہ ہے کہ آپ کی ٹیم زخم پر تھوڑی زیادہ نظر رکھتی ہے، اور یہ کہ یہ شفا یابی کاٹ کے ارد گرد جلد کے ساتھ نرم ہونے کے قابل ہے۔ جیسا کہ تمباکو نوشی اور الکحل کے ساتھ (ہم ان کے اپنے صفحات پر احاطہ کرتے ہیں)، آپریشن کے ارد گرد ہفتوں میں شفا کی حتمیت کرنے والی کوئی بھی چیز قابل قدر ہے۔

## آپریشن کے وقت کے ارد گرد سیٹرائڈز دو اہم نکات

یہ وہ حصہ ہے جو لوگوں کو حیران کر دیتا ہے، اس لیے اس کی وضاحت کرنے کے قابل ہے۔

۱۔ اپنے سیٹرائڈز کو اچانک بند نہ کریں۔ جب آپ سیٹرائڈ کی گولیاں باقاعدگی سے لیتے ہیں تو آپ کا جسم محسوس کرتا ہے کہ اس کے ارد گرد سیٹرائڈ کی کافی مقدار موجود ہے اور وہ اپنی پیداوار بند کر دیتا ہے۔ اگر گولیاں اچانک روک دی جائیں تو آپ کا جسم تھوڑی دیر کے لئے کسی بھی ذریعہ کے بغیر رہ سکتا ہے، اور یہ آپ کو بہت برا بنا سکتا ہے۔ لہذا جب تک کہ ڈاکٹر آپ کو واضح طور پر کچھ اور نہ بتائے، آپ اپنے آپریشن سے پہلے اور اس کے دوران سیٹرائڈز کا استعمال جاری رکھیں۔

دوئم۔ آپریشن کے ارد گرد ایک چھوٹا سا اضافی "پوشیدہ" کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ سرجری ایک جسمانی دباؤ ہے، اور عام طور پر آپ کا جسم اس کے اپنے سیٹرائڈ کی اضافی بنانے کی طرف سے جواب دیتا ہے۔ چونکہ باقاعدہ سیٹرائڈ کی گولیاں اس قدرتی رد عمل کو خاموش کرتی ہیں، کچھ لوگوں کو سیٹرائڈ کی اضافی خوراک (الٹر ایک ڈراپ کے ذریعے دیا جاتا ہے) خلا کو بھرنے کے لئے آپریشن کے وقت کے ارد گرد اسے کہتے ہیں دباؤ کی خوراک یا سیٹرائڈ کا احاطہ آپ کی سرجری اور ایسٹھیزیا کی ٹیم آپ کے لئے اس کا منصوبہ بناتی ہے۔ آپ کو خود کسی چیز کا بندوبست کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ یہ طویل مدتی سیٹرائڈز پر کسی کی دیکھ بھال کرنے کا ایک معمول، اچھی طرح سے سمجھا حصہ ہے۔

## آپ کے لئے اس کا کیا مطلب ہے عملی حصہ

• اپنی ٹیم کو بتائیں کہ آپ سیٹرائڈز لیتے ہیں، اور خاص طور پر بتائیں: کون سی دوا، کون سی خوراک، اور آپ اسے کتنے عرصے سے لے رہے ہیں۔ اگر آپ کے پاس سیٹرائڈ کارڈ یا الرٹ برسیلیٹ ہے تو اسے ساتھ لائیں۔

• کبھی بھی اپنے سیٹرائڈز کو بند یا تبدیل نہ کریں۔ آپ کو دی گئی تحریری ہدایات پر عمل کریں، اور اگر کچھ واضح نہیں ہے تو پوچھیں۔

اپنی ہڈیوں کے بارے میں پوچھیں اگر یہ پہلے سے ہی نہیں آیا ہے تو: کیلشیم اور وٹامن ڈی، اور کبھی کبھی ہڈیوں کو مضبوط کرنے والی دوا (دیکھیں ہمارے ہڈیوں کی صحت صفحہ) یاد رکھیں یہ صفحہ سیٹیرائیڈ کی گولیاں کے بارے میں ہے، جو ایک مشترکہ میں ایک سیٹیرائیڈ انجکشن سے مختلف ہیں اور پٹھوں کی تعمیر کے سیٹیرائیڈ سے مختلف ہیں۔

## مدد کب طلب کی جائے

سیٹیرائیڈز پر زیادہ تر لوگ بغیر کسی پریشانی کے سرجری سے گزر جاتے ہیں۔ لیکن یہ انتباہ علامات جاننے کے قابل ہے، کیونکہ ان پر عمل کرنا آسان ہے:

- اگر آپ نے سیٹیرائیڈ کی چھوٹ گئی خوراکیں (مثال کے طور پر قے یا بیماری کے ذریعے) اور بہت تھکاوٹ یا کمزوری، چکر آنا یا بے ہوش ہونا، یا بیمار ہونا یا آپ کے جسم میں سیٹیرائیڈ کی کمی کی علامت ہو سکتی ہے۔ فوری طبی امداد حاصل کریں، اور اگر آپ کے پاس ایمرجنسی سیٹیرائیڈ پلان ہے تو اس پر عمل کریں۔
- زخم کے ارد گرد، علامات کے لئے نظر آتے ہیں یہ ہے اچھی طرح سے ٹھیک نہیں ہو رہا ہے یا متاثر ہو سکتا ہے: بڑھتی ہوئی لالچ، سوجن، گرمی یا درد، اخراج یا پون، ایک زخم ہے کہ کھلتا ہے، یا ایک بخار۔ جی ہاں۔ ہمیں بتائیں۔
- اور ہمیشہ کی طرح: اگر آپ ہیں آپ کو اس بات کا یقین نہیں ہے کہ آپریشن سے پہلے اپنے سیٹیرائیڈس کے ساتھ کیا کرنا ہے، اندازہ لگانے کے بجائے ہم سے پوچھیں۔ ہم ہمیشہ سوال کا جواب دینا پسند کریں گے۔