



تمباکو نوشی اور پٹھوں اور ہڈیوں کی شفا

تمباکو نوشی خون کی رگوں کو تنگ کرتی ہے اور ہڈیوں اور زخموں کی شفا پائی کو سست کرتی ہے، جس سے سرجری کے بعد تھکائیوں کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

4.0 © 2011 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۔

یہ کیا ہے

تمباکو نوشی اور تمباکو اور نیکوٹین کی دیگر اقسام سے متاثر ہوتا ہے کہ آپ کے جسم کو ہڈی، ٹینڈون اور مشترکہ سرجری کے بعد کیسے شفا ملتی ہے۔ یہ بہت سے آرٹھوڈک آپریشنز کے لئے اہم ہے، بشمول مشترکہ متبادل، روٹریٹر کوف کی مرمت، رباط کی بحالی، فریکچر فیکشن اور ریڑھ کی ہڈی فوژن سرجری۔ یہ گرم تمباکو کی مصنوعات اور سگریٹ کے بغیر تمباکو جیسے چبانے والے تمباکو کے لئے بھی اہم ہے، کیونکہ یہ سگریٹ کے لئے اسی طرح کے خطرات رکھتے ہیں۔

تمباکو نوشی سے کیا تعلق ہے؟ جانوروں پر تحقیق اور لیبارٹری کے مطالعے سے پتہ چلتا ہے کہ نیکوٹین خوراک پر منحصر طریقے سے ہڈیوں کی شفا پائی کو متاثر کرتی ہے، مطلب یہ ہے کہ آپ جتنا زیادہ نمائش کرتے ہیں، اثر اتنا ہی مضبوط ہوتا ہے [1]۔ جی ہاں، نیکوٹین ہڈیوں کی نشوونما کو بھی سست کر سکتا ہے اور آپ کی ہڈیوں میں ایمپلانٹ کے داخل ہونے کو مشکل بنا سکتا ہے [1]۔

اس کے اثرات حقیقی آپریشنز میں بھی ظاہر ہوتے ہیں۔ مطالعے سے معلوم ہوا ہے کہ تمباکو نوشی اور نیکوٹین کے استعمال سے زخموں میں انفیکشن، زخموں کے ٹوٹنے، ہڈیوں کی شفا نہ ملنے اور مزید سرجری کی ضرورت پیدا ہوتی ہے [2, 3, 4]۔ جی ہاں، کچھ جوڑوں کی تبدیلی اور پٹھوں کی مرمت کے بعد، تمباکو نوشی کرنے والوں کو بھی تمباکو نوشی نہ کرنے والوں کے مقابلے میں زیادہ درد اور کم کارکردگی کا سامنا ہوتا ہے [5, 6, 7]۔

اچھی خبر یہ ہے کہ یہ ایک خطرہ ہے جسے آپ بدل سکتے ہیں۔ ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ یہ ایک قابل تبدیلی خطرے کا عنصر ہے، جس کا مطلب ہے کہ آپ سرجری سے پہلے اس پر کچھ کر سکتے ہیں [8, 9]۔ جی ہاں، آپریشن سے کافی پہلے سگریٹ نوشی چھوڑنے سے آپ کے جسم کو صحت یاب ہونے کا وقت ملتا ہے۔ ایک تحقیق میں پایا گیا کہ وہ لوگ جو روٹریٹینفٹ کی مرمت سے پہلے 6 ماہ سے زیادہ رک گئے تھے انفیکشن یا ریوژن سرجری میں ان لوگوں کے مقابلے میں جو بھی سگریٹ نہیں پیتے تھے ان میں کوئی قابل شناخت اضافہ نہیں ہوا تھا۔ [10]۔ جی ہاں، آپ کا ڈاکٹر آپ کے آپریشن کی منصوبہ بندی کے حصے کے طور پر تمباکو اور نیکوٹین کے استعمال کی تمام اقسام کے بارے میں پوچھے گا، تاکہ آپ اس کے بارے میں کھل کر بات کر سکیں اور مل کر منصوبہ بنائیں۔

کیا یہ کام کرتا ہے؟

ایمانداری کا جواب یہ ہے کہ نتائج مختلف ہوتے ہیں، اور کچھ آپریشنوں کے ثبوت دوسروں کے مقابلے میں زیادہ مضبوط ہوتے ہیں۔ گھٹن کی تبدیلی کے بعد، سکریٹ نوشی نہ کرنے والوں کے مقابلے میں سکریٹ نوشی کرنے والوں کے نتائج زیادہ خراب ہوتے ہیں [1]۔ جی ہاں۔ گھٹن میں رباط کی تعمیر نو کے بعد، تمباکو نوشی نہ کرنے والوں میں تمباکو نوشی کرنے والوں کے مقابلے میں بہتر کام کرنے کا امکان زیادہ تھا [2]۔ جی ہاں۔ پروٹریٹینٹ کی مرمت کے لیے، جو لوگ گرم تمباکو کا استعمال کرتے ہیں وہ ان لوگوں کے مقابلے میں بدتر شفا پاتے ہیں جنہوں نے بھی سکریٹ نہیں پیا [3]۔

تمباکو نوشی سے بچیں تحقیق نے تمباکو کے علاوہ ذرائع سے نیکوٹین کے انحصار کو زیادہ زخموں کی خرابی، انفیکشن اور کندھے کی تبدیلی کے بعد سنکین انفیکشن سے جوڑا ہے [4]۔ جی ہاں۔ یہ بھی ایمپلائس ڈھیلے اور 2 سال کے اندر اندر انفیکشن بننے سے منسلک کیا گیا ہے [4]، اور زیادہ فالو اپ کے طریقہ کار کے بعد keyhole rotator cuff کی مرمت [5]۔ جی ہاں۔ کینائیس کا استعمال اوپری ٹانگ فلیکچر سرجری کے بعد بھی زیادہ پیچیدگیوں سے منسلک کیا گیا ہے [6]۔

ہر تلاش ایک ہی طریقے سے پوائنٹس نہیں ہے۔ ٹخنوں میں غضروف کی بحالی کی سرجری کے بعد، ایک مطالعہ نے تمباکو نوشی کرنے والوں اور غیر تمباکو نوشی کرنے والوں کے مابین سرجری کی سطح میں کوئی حقیقی فرق نہیں پایا [7]۔ جی ہاں۔ اور ریڑھ کی ہڈی کے انضمام کے لئے، نئی جراحی کی تکنیک اور حیاتیاتی اضافہ، جس کا مطلب ہے کہ شفا یابی کی حوصلہ افزائی کرنے والے مواد کو شامل کرنا، سکریٹ نوشی کی وجہ سے کچھ نقصان کو کم کر سکتا ہے [8]۔

ہمارے علم میں خلا موجود ہے۔ اس تحقیق میں زیادہ تر لوگوں کے گروپوں کا موازنہ حقیقت کے بعد کیا جاتا ہے، بجائے اس کے کہ محتاط تجربات کیے جائیں جہاں سکریٹ چھوڑنے کا براہ راست تجربہ کیا جائے۔ کیا آپ کو معلوم ہے کہ سکریٹ چھوڑنے سے آپ کو کتنا فائدہ ہوگا؟ جو شواہد اس کی تائید کرتے ہیں وہ عام اصول ہے جس کا احاطہ پہلے کیا گیا ہے: سرجری سے پہلے اچھی طرح سے رکنا آپ کے خطرے کو کم کرتا ہے، اور ایک مطالعہ میں انفیکشن یا نظر ثانی کی سرجری میں کوئی قابل شناخت اضافہ نہیں ملا ہے جو لوگوں کے درمیان 6 ماہ سے زیادہ روٹریٹریجف کی مرمت سے پہلے رک جاتے ہیں [9]۔

آپ کا ڈاکٹر آپ کے مخصوص آپریشن کے لئے اس کا کیا مطلب ہے کے ذریعے بات کر سکتے ہیں، اور پہلے سے روکنے یا کاٹنے آپ کے معاملے میں مدد ملے گی کہ آیا۔

خطرات کیا ہیں؟

خطرات آپ کے آپریشن پر منحصر ہیں، لیکن وہ ایک پیٹرن کی پیروی کرتے ہیں، سب سے زیادہ عام مسائل آپ کے زخم کی شفا یابی کو متاثر کرتے ہیں۔ تمباکو نوشی اور نیکوٹین کا استعمال زخموں کی خرابی، زخموں کے انفیکشن اور سرجری کے بعد سنکین انفیکشن سے منسلک کیا گیا ہے [1, 2, 3]۔ جی ہاں۔ ٹخنوں کے ٹوٹنے کی سرجری کے بعد، سکریٹ نوشی خود زخم میں انفیکشن کا ایک اہم خطرہ عنصر ہے [3]۔

تمباکو کے بغیر بھی نیکوٹین اہم ہے۔ جو لوگ تمباکو کے علاوہ دیگر ذرائع سے نیکوٹین پر انحصار کرتے ہیں ان میں زخموں کی خرابی، انفیکشن اور سینسپس کی شرح زیادہ ہوتی ہے، جو کہ پورے جسم کا ایک سنکین انفیکشن ہے، کندھے کی تبدیلی کے 90 دن کے اندر [2]۔ جی ہاں۔ ان کے ایمپلائس میں بھی 2 سال کے اندر اندر ڈھیلے پڑنے یا انفیکشن ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے [2]۔

کچھ خطرات فوری طور پر ظاہر ہونے کے بجائے بعد میں ظاہر ہوتے ہیں۔ سرجری کے بعد، موجودہ تمباکو نوشی کرنے والوں کی کارکردگی سابق تمباکو نوشی کرنے والوں اور ایسے لوگوں کے مقابلے میں خراب ہو سکتی ہے جنہوں نے بھی تمباکو نوشی نہیں کی، حالانکہ ان کی پیچیدگیوں اور بحالی کی سرجری کی شرح اسی طرح کی ہے [4]۔ جی ہاں۔ ٹخنوں میں غضروف کی بحالی کی سرجری کے بعد درمیانی مدت کے فالو اپ میں تمباکو نوشی کو زیادہ درد اور ناقص فلکشن سے بھی جوڑا گیا ہے [5]۔ جی ہاں۔ گھٹن میں رباط کی تعمیر نو کے لئے، تمباکو نوشی کو زیادہ پیچیدگیوں اور نظر ثانی کی سرجری سے منسلک کیا گیا ہے [6]۔

ہڈیوں کی شفا یابی خود متاثر ہو سکتی ہے۔ ایک ٹوٹے ہوئے اوپری بازو کی ہڈی کو ٹھیک کرنے کے لئے سرجری سے پہلے، نیکوٹین پر انحصار پیچیدگیوں کے 60-110٪ زیادہ خطرے سے منسلک کیا گیا ہے، بشمول انفیکشن، زخم کی خرابی، ہڈی جو شفا میں ناکام رہے اور مزید سرجری کی ضرورت ہے۔ [1]- جی ہاں۔ کینائیس کا استعمال بھی اوپری ٹانگ فیکچر سرجری کے بعد زیادہ پیچیدگیوں سے منسلک کیا گیا ہے [7]۔

ہر آپریشن میں ایک جیسا خطرہ نہیں ہوتا۔ ایک مطالعہ پایا سگریٹ نوشی ایک معیاری تکنیک کے ساتھ انجام دیا ریڑھ کی ہڈی فیوژن کی ایک قسم کے بعد غریب ہڈی فیوژن سے منسلک نہیں تھا [8]- جی ہاں۔ اور وہ لوگ جو روٹریٹینفٹ کی مرمت سے پہلے 6 ماہ سے زیادہ رک لئے تھے ان میں انفیکشن یا ریوژن سرجری میں کوئی قابل شناخت اضافہ نہیں تھا ان لوگوں کے مقابلے میں جو بھی سگریٹ نہیں پیتے تھے [9]۔

آپ کا ڈاکٹر آپ سے بات کر سکتا ہے کہ آپ کے آپریشن میں کون سے خطرات لاگو ہوتے ہیں، اور آپ ان کو کم کرنے کے لئے کیا کر سکتے ہیں۔

کیا یہ آپ کے لئے صحیح ہے؟

اگر آپ سگریٹ نوشی کرتے ہیں یا تمباکو یا نیکوٹین کی کسی بھی شکل کا استعمال کرتے ہیں تو یہ موضوع آپ کے آپریشن کے لئے اہم ہے۔ یہ آپ پر لاگو ہوتا ہے چاہے آپ سگریٹ نوشی کرتے ہیں یا گرم تمباکو یا چھانے والے تمباکو استعمال کرتے ہیں۔ یہ بھی لاگو ہوتا ہے اگر آپ دوسرے ذرائع سے نیکوٹین استعمال کرتے ہیں، جیسے متبادل مصنوعات، کیونکہ نیکوٹین اکیلے شفا کو متاثر کرتا ہے۔

ایک قابل عمل نکتہ جاننا ضروری ہے اگر آپ ایک موجودہ یا حالیہ تمباکو نوشی ہیں اور آپ کو ایک کندھے کی تبدیلی کی منصوبہ بندی کر رہے ہیں، آپ کے ڈاکٹر آپ کے آپریشن کے بعد کم از کم 2 راتوں کے لئے ہسپتال میں رہنے کی سفارش کر سکتے ہیں، یہاں تک کہ جب سرجری دوسری صورت میں ایک دن طریقہ کار ہوگی [1]- جی ہاں۔ اس سے آپ کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم کو آپ کے زخم پر نظر رکھنے اور ابتدائی مسائل کو سنبھالنے کا وقت ملتا ہے۔

آپ کو اپنے ڈاکٹر کے ساتھ مل کر فیصلہ کرنا ہے کہ آپ کو آپریشن کے بارے میں اپنے منصوبوں کو تبدیل کرنا چاہئے یا نہیں۔ آپ کی سرجری سے کافی عرصہ پہلے سگریٹ چھوڑنا یا اس میں کمی لانا ایک ایسی چیز ہے جس پر آپ عمل کر سکتے ہیں، اور آپ کا ڈاکٹر اس کی منصوبہ بندی کرنے میں آپ کی مدد کرے گا۔ مندرجہ بالا خطرے کے سیکشن میں بتایا گیا ہے کہ اگر شفا یابی متاثر ہوتی ہے تو کیا غلط ہو سکتا ہے، اور کون سے آپریشن دوسروں کے مقابلے میں زیادہ خطرہ رکھتے ہیں۔

اگر آپ نے کبھی تمباکو نوشی نہیں کی اور نیکوٹین کا استعمال نہیں کرتے ہیں تو، یہاں بیان کردہ عمومی خطرات کا آپ پر اطلاق ہونے کا امکان نہیں ہے۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کے آپریشن کے لئے صحیح اقدامات کر سکتے ہیں تاکہ منصوبہ بندی کے ایک معمول کے حصے کے طور پر تمباکو اور نیکوٹین کے استعمال کے بارے میں اب بھی پوچھیں گے۔

نچلی لائن

اگر آپ تمباکو نوشی کرتے ہیں یا نیکوٹین استعمال کرتے ہیں، تو آپ کے آپریشن سے پہلے یہ روکنے یا کم کرنے کے قابل ہے۔ ہڈی، ٹینڈو اور مشترکہ سرجری کے بعد شفا یابی تمباکو یا نیکوٹین کے بغیر بہتر ہوتی ہے، اور چھوڑنا ایک خطرہ ہے جو آپ خود کر سکتے ہیں۔ حقیقت پسندانہ توقع زخم کے مسائل، انفیکشن اور مزید سرجری کا ایک کم موقع ہے، اگرچہ نتائج آپریشنوں کے درمیان مختلف ہوتے ہیں اور ثبوت دوسروں کے مقابلے میں کچھ کے لئے مضبوط ہے۔ سب سے اہم انتباہ: نیکوٹین خود، نہ صرف تمباکو، شفا کو متاثر کرتی ہے، لہذا متبادل مصنوعات اور دیگر غیر تمباکو ذرائع اب بھی شمار کرتے ہیں اور آپ کے ڈاکٹر کے ساتھ اٹھانے کے قابل ہیں۔

حوالہ جات

[1] ہڈیوں کی شفا یابی پر غیر تمباکو نیکوٹین کا اثر: ایک منظم جائزہ اور کل مشترکہ آرتھروپلاسٹی پر اطلاق۔ جرنل آف آرتھوپڈک سرجری اینڈ ریسرچ 2026ء میں 3-06733-10.1186/s13018-026

[2] آپریشن کے بعد پیچیدگیوں پر نیکوٹین انحصار کا اثر humeral شافٹ فریکچر مرمت کے بعد جے ایس ایس جانزے، رپورٹس اور تکنیک 2026ء میں DOI: 10.1016/j.xrrt.2026.100732

[3] غیر تمباکو نوشی نیکوٹین انحصار اور پیری پروسیٹیک مشترکہ انفیکشن اور کندھے کے آرتھروپلاسٹی میں دیگر پوسٹ آپریشنل پیچیدگیوں کی شرح: ایک پسیدہ تجزیہ۔ امریکن اکیڈمی آف آرتھوپیڈک سرجنز کا جریدہ 2024ء میں DOI: 10.5435/jaaos-d-24-00706

[4] ٹخنوں اور calcaneal فریکچر فلکشن کے بعد جراحی سائٹ انفیکشن پر تمباکو نوشی کے منفی اثر: ایک میٹا تجزیہ۔ ایفورت اوپن جائزے 2024ء میں DOI: 10.1530/EOR-23-0139

[5] رپورس کل کندھے arthroplasty کے نتائج پر تمباکو نوشی کا اثر۔ کندھے اور کہنی کی سرجری کا جرنل سال 2025 - DOI: 10.1016/j.jse.2024.07.052

[6] سگریٹ نوشی کم از کم 5 سالہ کلینیکل فالو اپ مطالعہ کے بعد ٹالوس کے osteochondral زخموں کے لئے خود مختار osteochondral ٹرانسپلانٹ کے بعد ناقص postoperative نتائج کے ساتھ منسلک ہے۔ جرنل آف آرتھوپیڈک سرجری لینڈ ریسیرچ سال 2025 - DOI: 10.1186/s13018-025-06428-1

[7] فنکشنل نتائج پر تمباکو نوشی کا اثر اور اناٹومیکل کل کندھے arthroplasty کے امپلانٹ بقا۔ بون لینڈ جوائنٹ جرنل 2024ء میں DOI: 10.1302/0301-620x.106b11.bjj-2024-0202.r1

[8] کندھے کی آرتھروپلاسٹی کے نتائج پر سگریٹ نوشی کا اثر: آپریشن کے بعد ہونے والی پیچیدگیوں کا میٹا تجزیہ۔ کندھے اور کہنی سال 2025 - DOI: 10.1177/17585732251327368

[9] ادارتی تبصرہ

[10] کیا ٹلمنگ اہم ہے؟ آپریشن سے پہلے تمباکو نوشی کے خاتمے کا اثر انفیکشن کے خطرے یا روٹریٹریج کی مرمت کے بعد نظر ثانی پر۔ کندھے اور کہنی کی سرجری کا جرنل 2023 - DOI: 10.1016/j.jse.2023.03.007

[11] سگریٹ نوشی کے بغیر تمباکو کا استعمال گھٹنے کی کل آرتھروپلاسٹی کے بعد بدترین نتائج سے منسلک ہے۔ جرنل آف آرتھروپلاسٹی 2023 - DOI: 10.1016/j.arth.2023.01.035

[12] تمباکو کی قیمت: تمباکو نوشی کرنے والوں کے مقابلے میں تمباکو نوشی کرنے والوں میں سابقہ کروڑاٹ لیگنٹ گراؤنٹ ناکامی کی شرح اور ناقص فنکشنل نتائج: ایک منظم جائزہ اور میٹا تجزیہ۔ اسپورٹس ٹروماٹولوجی، آرتھروسکوپک سال 2025 - DOI: 10.1002/ksa.70146

[13] گرم شدہ تمباکو کی مصنوعات روٹریٹریٹ کی شفا یابی پر نقصان دہ اثرات مرتب کرتی ہیں، جو روایتی سگریٹ کی طرح ہیں۔ جرنل آف بون لینڈ جوائنٹ سرجری 2024ء میں DOI: 10.2106/jbjs.23.00804

[14] غیر تمباکو نوشی نیکوٹین انحصار پیری آپریشنل پیچیدگیوں اور آرتھروسکوپک روٹریٹریٹ کی مرمت کے بعد دوبارہ سرجری سے منسلک ہے۔ آرتھروسکوپک 2026ء میں DOI: 10.1002/arj.70189

[15] کینایس اور نیکوٹین کے استعمال سے آزادانہ طور پر سرجیکل، طبی، اور نفسیاتی نتائج کے ساتھ وابستہ ہیں اوپری بازو کے فریکچر فلکشن کے بعد۔ جرنل آف آرتھوپیڈک سرجری لینڈ ریسیرچ 2026ء میں DOI: 10.1186/s13018-025-06635-w

[16] ایڈیٹرز اسپاٹ لائٹ / ٹیک 5: ٹی ایل آئی ایف اور پوسٹ و لائبرل لیمب (270) آرتھروڈیسس کے بعد سگریٹ نوشی ریڈیو گرافک فیوژن کے کم امکانات کے ساتھ منسلک نہیں تھی: سی بی پر بینی ریٹرو سیکٹو کوہٹ تشخیص۔ کلینیکل آرتھوپیڈکس اور متعلقہ ریسیرچ 2026ء میں DOI: 10.1097/corr.0000000000003999

[17] پوسٹر 132: بغیر تمباکو کے تمباکو کا استعمال پیری آپریٹو پیچیدگیوں میں اضافے اور سابقہ کروسیٹ رباط کی تعمیر نو کے بعد نظر ثانی کی سرجری سے منسلک ہے۔ کھیلوں کی طب کے آرتھوپیڈک جرنل سال 2025 - DOI: 10.1177/2325967125s00229

[18] ٹی ایل آئی ایف اور پوسٹروائیرل لیچر (270°) آرٹھروڈیسس کے بعد سگریٹ نوشی ریڈیوگرافک فیوژن کے کم امکانات کے ساتھ وابستہ نہیں تھی: سی ٹی پر بینی ریٹرو سیکٹو کوہٹ تشخیص۔ کلینیکل آرٹھروپڈکس اور متعلقہ ریسرچ 2026ء میں DOI: 10.1097/corr.0000000000003844

[19] ایببولینس کل کندھے کی آرٹھروپلاسٹی میں پیچیدگیوں کے لئے تمباکو نوشی ایک آزاد خطرہ عنصر ہے۔ جے ایس ای ایس انٹرنیشنل 2023 – DOI: 10.1016/j.jseint.2023.07.009