



سرجری کے بعد قبض اور آتوں کی دیکھ بھال

سرجری کے بعد قبض بہت عام ہے خاص طور پر مضبوط درد کی دوائیوں کے ساتھ لیکن یہ بڑی حد تک روکا جاسکتا ہے۔

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۔

قبض سب سے عام بیماریوں میں سے ایک ہے جو لوگوں کو آپریشن کے بعد ہوتی ہے، اور یہ بہت سے مریضوں کو حیران کر دیتی ہے۔ اچھی خبر یہ ہے کہ یہ متوقع ہے، جس کا مطلب یہ ہے کہ یہ بڑی حد تک روکنے کے قابل بھی ہے۔ پہلے چند دنوں میں تھوڑی سی منصوبہ بندی، خاص طور پر آپ کے درد کے ادویات کے ارد گرد، عام طور پر سب کچھ آرام سے چل رہا ہے رکھتا ہے۔

آپریشن آپ کی آتوں کو کیوں سست کرتا ہے

آپریشن کے فوراً بعد کئی چیزیں آپ کے اندرونی اعضاء پر اثر انداز ہوتی ہیں:

• مضبوط (اوپننڈ) درد کش ادویات بڑی چیز ہیں۔ کوڈین، آکسیکوڈون، ٹرامادول، ٹیپنٹادول اور مورفین جیسی ادویات درد کو اچھی طرح سے دور کرتی ہیں، لیکن وہ آتوں پر براہ راست اثر انداز ہوتی ہیں اور اسے نمایاں طور پر سست کر دیتی ہیں۔ جی ہاں۔ یہ واحد سب سے اہم وجہ ہے۔ ان کو کیوں کی وجہ سے ہونے والی نیند اور متلی کے برعکس (جو عام طور پر چند دنوں کے بعد ختم ہو جاتی ہیں)، آنت کو اوپننڈز کی عادت نہیں پڑتی ہے۔ جب تک آپ ان کو لیتے رہیں گے اس وقت تک اس کی رفتار کم ہوتی رہتی ہے، لہذا اس کا انتظار کرنے کے بجائے اسے جان بوجھ کر سنبھالنے کی ضرورت ہے۔

• آپ کے ارد گرد کم منتقل۔ چلنا اور عام سرگرمی قدرتی عضلاتی لہر کو چلانے میں مدد کرتی ہے جو آپ کے آتوں میں چیزوں کو منتقل کرتی ہے۔ آپریشن کے بعد آرام کرنے سے یہ کم ہو جاتا ہے۔

• آپ کم کھاتے اور پیتے ہیں۔ بھوک میں کمی، جسم میں فائبر کی کمی، اور معمول کے مطابق زیادہ پانی نہ پینا سبھی سے ٹوٹنا مشکل اور سست ہوتا ہے۔

• خود anesthetic کے۔ ایک عام بیہوشی عارضی طور پر آتوں کو سست بناتی ہے، اور اسے صحیح طریقے سے واپس جانے میں ایک یا دو دن لگ سکتے ہیں۔

ان کو ایک ساتھ ڈالیں اور کچھ دنوں کے لئے ایک سست، بلاک اپ احساس بہت عام ہے۔ یہ تکلیف دہ ہے، لیکن زیادہ تر معاملات میں یہ خطرناک نہیں ہے۔

سب سے اہم مرحلہ: آپ کے مضبوط درد کی دوائیوں کے ساتھ مل کر ایک نسانی دوا

اگر آپ کو گھر بھیج دیا جاتا ہے opioids یا codeine، اہم پیغام یہ ہے: ایک شروع ایک دن سے ایک ہی وقت میں analgesics کے طور پر laxative-جی ہاں۔ جب تک آپ کو پہلے ہی قبض اور تکلیف نہ ہو تب تک انتظار نہ کریں۔ چونکہ یہ درد کش ادویات کٹ کو قابل اعتماد طریقے سے سست کر دیتے ہیں، اس لیے سمجھدار طریقہ یہ ہے کہ اس مسئلے کا پیچھا کرنے کے بجائے اس سے آگے رہیں۔

آپ کا فارماسسٹ آپ کو ایک مناسب اور-دی-کا پٹر نسخہ تجویز کر سکتا ہے۔ ایک عام انتخاب ہلکا پھلکا محرک ہے جیسے سنا، کبھی کبھی ایک کے ساتھ مل کر سٹول نرم کرنے والا (ڈو کو سٹ)۔ جی ہاں۔ جب آپ مضبوط درد کش ادویات لے رہے ہوں تو اسے باقاعدگی سے لیں، صرف ایک بار کے طور پر نہیں۔ اگر ہم نے آپ کے لئے کوئی خاص دوا تجویز کی ہے یا تجویز کی ہے تو اس پر عمل کریں۔

پیغام کا دوسرا حصہ بھی اتنا ہی اہم ہے: جیسے ہی آپ کے درد کی اجازت دیتا ہے کے طور پر مضبوط درد سے متعلق ادویات کو بند کر دیں۔ جیسے ہی پہلے دنوں میں درد ختم ہو جاتا ہے، لیوڈس سے پیر سیٹامول جیسے آسان اختیارات پر جانیں (اور اگر آپ کو بتایا گیا ہے کہ کوئی آپ کے لئے موزوں ہے تو سوزش سے بچنے والا)۔ آپ جتنا کم اوپیئڈ لیتے ہیں، آپ کی آنتوں کی رفتار اتنی ہی کم ہوتی ہے، اور ان سے نکلنا آپ کی آنتوں کے ساتھ ساتھ آپ کی مجموعی صحت یابی کے لیے ایک بہترین چیز ہے۔ آپریشن کے بعد درد اور اوپیئڈز کے انتظام کے بارے میں ہمارے صفحے پر اس پر مزید معلومات موجود ہیں۔

روزمرہ کی بنیادی چیزوں کو آگے بڑھائیں

جر اٹھم کش کے ساتھ ساتھ، چند سادہ عادات ایک حقیقی فرق بناتے ہیں:

• کافی مقدار میں پانی پئیں۔ دن بھر پانی نالیوں کو نرم رکھتا ہے اور مچھلیوں کو کام کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اگر آپ درد کش ادویات لے رہے ہیں تو یہ اور بھی زیادہ اہم ہے۔

• جب آپ کی بھوک واپس آئے تو فائبر کھائیں۔ پھل اور سبزی، پورے اناج کی روٹی اور اناج، پھلیاں اور پھلیاں، اور خاص طور پر پلو یا پلو کا رس، تمام مدد۔ صبح ایک گرم مشروب بھی چیزوں کو آگے بڑھا سکتا ہے۔

• جتنا آپ کو اجازت ہے اتنا آگے بڑھتے رہیں۔ یہاں تک کہ نرم، باقاعدگی سے گھر کے ارد گرد چلنے سے آنتوں کو بیدار کرنے میں مدد ملتی ہے۔ آپ کے آپریشن کے لئے ہم نے آپ کو دی ہے کسی بھی حدود کے اندر رہو، لیکن اب بھی بیٹھ کر سارا دن خرچ نہیں کرتے۔

• فوری طور پر کال کا جواب دیں۔ جب آپ کو ضرورت محسوس ہو تو انتظار نہ کریں اور اپنے آپ کو وقت دیں۔ پاؤں کی کھڑکی جو آپ کے ہتھوں کو تھوڑا سا بلند کرتی ہے اس سے ٹوکری کو منتقل کرنا آسان ہو سکتا ہے۔

ایک چھوٹی سی احتیاط: سرجری کے بعد ابتدائی دنوں میں بلک فاریمیٹنگ فائبر (جیسے psyllium / Metamucil) بہترین انتخاب نہیں ہیں، خاص طور پر اگر آپ بہت زیادہ نہیں پی رہے ہیں، کیونکہ انہیں کام کرنے کے لئے بہت سی سیال کی ضرورت ہوتی ہے اور دوسری صورت میں معاملات کو بدتر بنا سکتے ہیں۔ اس مرحلے میں غذائی ریشہ اور پھلی کا طریقہ کار زیادہ قابل اعتماد ہے۔

کیا عام ہے، اور کب صبر کرنا ہے

آپریشن کے بعد چند دنوں تک اپنے آنتوں کو نہ کھولنا عام بات ہے، خاص طور پر اگر آپ کو اینسٹھینک اور کچھ مضبوط درد کش ادویات دی گئی ہوں۔ ایک سوچن، سست احساس جو آہستہ آہستہ کم ہوتا ہے جیسے آپ حرکت کرتے ہیں، زیادہ پیتے ہیں، لیوڈس کو کم کرتے ہیں اور مچھلیوں کو کام کرنے دیتے ہیں اس کی توقع کی جاتی ہے اور اس کے بارے میں فکر کرنے کی کوئی بات نہیں ہے۔ زیادہ تر لوگ ایک ہفتے یا اس سے کم عرصے میں اپنے معمول کے معمول پر واپس آ جاتے ہیں۔

کب مدد طلب کریں انتظار نہ کریں

قبض عام طور پر ایک خطرہ کے بجائے ایک پریشانی ہے، لیکن کبھی کبھار آنتوں کو حقیقی طور پر بند کر دیا جاسکتا ہے یا سرجری کے بعد جاگنے میں ناکام ہو سکتا ہے (ہونٹ) مندرجہ ذیل انتباہی علامات آپ کے لئے انتظار کرنے کے بجائے جائزہ لینے کے لئے اشارہ ہیں۔

ہم سے رابطہ کریں، اپنے جی پی، یا آپ کے قریب ترین ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ اگر آپ کو محسوس ہوتا ہے:

- کئی دنوں کے لئے کوئی آنتوں کی تحریک نہیں * ساتھ ساتھ * ایک سو جن، پھول، تکلیف دہ پیٹ، خاص طور پر اگر یہ بدتر ہو رہا ہے۔

- غنودگی یا قے آپ کی آنتوں کو کھولنے یا ہوا سے گزرنے کی صلاحیت نہ ہونے کے ساتھ ساتھ: یہ سگنل دے سکتا ہے کہ آنتوں میں رکاوٹ ہے یا ان کی حرکت رک گئی ہے۔

- شدید یا بڑھتی ہوئی پیٹ (پیٹ) کا درد یا درد۔

- پچھلے راستے سے خون بہہ رہا ہے، یا سٹول میں خون۔

- اے بخاریا مندرجہ بالا میں سے کسی کے ساتھ عام طور پر بیمار محسوس کرنا۔

اگر آپ کو ان میں سے کئی ایک ساتھ مل کر ہیں، خاص طور پر پیٹ پھوٹنا، درد اور قے کے ساتھ، اسے فوری طور پر علاج کریں اور فوری طور پر مدد طلب کریں۔ پہلے چند دنوں میں عام سست آنتوں کے لئے، اوپر دی گئی سیال - ریشوں کی نقل و حرکت - چھڑکاؤ کی منصوبہ بندی تقریباً ہمیشہ اسے حل کر دے گی۔ جب شک میں، کمروں میں فون۔ ہم آپ سے سننا بہت زیادہ پسند کریں گے۔