



سر جراحی کے بعد درد کا انتظام کرنا

زیادہ تر اوپری اعضاء کے بعد کے درد کو باقاعدگی سے پیراسیٹامول کے ساتھ ساتھ ایک سوزش کے خلاف اچھی طرح سے کنٹرول کیا جاتا ہے، جب ضرورت ہو تو پہلے چند دنوں کے لئے مضبوط گولیاں محفوظ کی جاتی ہیں۔

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۔

آپریشن کے بعد کچھ درد معمول اور متوقع ہے۔ آپریشن کے بعد درد کے انتظام کا مقصد کچھ محسوس کرنا نہیں ہے۔ یہ نیند کے لئے کافی آرام دہ محسوس کرنا ہے، اپنی مشقیں کریں، اور دوبارہ حرکت کرنا شروع کریں۔

کیا درد کی توقع

درد عام طور پر سر جراحی کے دن اور اس کے بعد کے دن سب سے زیادہ ہوتا ہے، پھر پہلے 1-2 ہفتوں میں مسلسل بہتر ہوتا ہے۔ 4-6 ہفتوں تک زیادہ تر مریضوں کو سرگرمی کے ساتھ صرف بھی کبھار تکلیف ہوتی ہے۔ پہلے ہفتے میں رات کو تھپڑ مارنا یا درد ہونا عام بات ہے۔ بالیوں پر ہاتھ اٹھانے رکھنا اشرمد کرتا ہے۔

اگر آپ کا آپریشن مقامی اینسٹھیٹیز کے تحت کیا گیا تھا، تو اس کے بعد اس علاقے میں تقریباً 6 سے 12 گھنٹے تک بے حسی رہے گی۔ شاذ و نادر ہی، یہ 2 سے 3 دن تک جاری رہ سکتی ہے۔ درد شروع ہونے کے بعد نہیں بلکہ بے حسی ختم ہونے سے پہلے اپنے معمول کے درد کے ادویات لینا شروع کریں۔ اعصابی ہلاک کے تحت کندھے کی سر جراحی کے بعد بے حسی بھی عام طور پر 6-12 گھنٹوں کے اندر ختم ہو جاتی ہے، حالانکہ شاذ و نادر ہی یہ 2-3 دن تک جاری رہ سکتی ہے۔

تیز، بجلی کے جھٹکے کے درد اعصاب کی بحالی کے طور پر واقع ہو سکتے ہیں۔ وہ ناخوشگوار ہیں لیکن عام ہیں اور عام طور پر چند ہفتوں میں حل ہو جاتے ہیں۔

آپ کے ڈسپنچر کے analgesics

آپ کے طریقہ کار کے بعد آپ کو درد کی دوائیں تجویز کی جائیں گی۔ زیادہ تر معاملات میں آپ کو ہسپتال چھوڑنے سے پہلے یہ دوائی دی جاتی ہے۔ اگر آپ کو ہسپتال کی فارمیسی بند ہونے کے بعد رخصت کیا جاتا ہے تو، آپ کو اس کے بجائے ایک نسخہ دیا جائے گا، جو بھی بھیجی آپ کے فون پر ایس ایم ایس کے ذریعہ آپ کے ڈسپنچر پیک میں چھپی ہوئی ٹوگن کے ساتھ بھیجا جاتا ہے۔ کوئی بھی فارمیسی اسے بھر سکتی ہے، بشمول اسپتال کی فارمیسی۔

نسخہ کی دوپرتیں ہیں، اور انہیں مختلف طریقے سے استعمال کیا جاتا ہے:

باقاعدگی سے درد کی دوائیں: ان کو شیڈول کے مطابق لیں، نہ صرف جب درد چوٹی پر ہو:

• پیراسیٹامول 1 جی (دو معیاری گولیاں) ہر 4 سے 6 گھنٹے میں، 24 گھنٹوں میں زیادہ سے زیادہ 4 جی (آٹھ گولیاں)
• ایوپروفین 400 ملی گرام ہر 8 گھنٹوں میں، کھانے کے ساتھ، جب تک کہ آپ کو معدے کے السریا گردے کی بیماری جیسی
contraindication نہ ہو، یا آپ کو ایسٹری سوزش سے بچنے کے لئے کہا گیا ہو (آپ کا سرجن آپ کو بتائے گا کہ کیا ہڈیوں کی شفا یابی پریشانی کا باعث ہے)

درد کا خاتمہ کرنے والے ادویات: صرف اس صورت میں جب درد کو باقاعدہ ادویات سے کنٹرول نہ کیا جاسکے:

ایک مضبوط درد کا ادویات عام طور پر ساتھ ساتھ مقرر کیا جاتا ہے: سب سے زیادہ عام طور پر tramadol، tapentadol (Palexia) یا
آکسیکوڈون، اور کبھی کبھی ان میں سے دو بالکل جو آپ کو ملتا ہے آپ کے اینسٹیتھیزیا کے ماہر پر منحصر ہے، لہذا اپنے نسخے کے لیبل پر
ہدایات کے مطابق ان کو لے لو۔ جی ہاں۔ ہمارے تمام اینسٹیتھیزیا کے نظاموں میں جو نمونہ موجود ہے:

• بریکنگ ٹیبلٹس کا استعمال صرف اس وقت کریں جب باقاعدہ درد کش ادویات کافی نہ ہوں؛ وہ ان کا متبادل نہیں ہیں۔
• اگر آپ کو دو مضبوط درد کش ادویات دی گئی ہیں تو، ہلکے سے شروع کریں؛ اگر یہ کافی نہیں ہے یا آپ کو بیمار محسوس ہوتا ہے تو
دوسرے پر سوچ کریں۔

• رات کو سونے سے پہلے ایک بریکنگ ٹیبلٹ اکثر ضرورت ہوتی ہے۔ دوسرے ہفتے تک، زیادہ تر مریضوں کو ان کی ضرورت صرف رات
کے وقت ہوتی ہے، اگر بھی۔

• کچھ مریضوں کو اینڈتھریپ یا فیزیوتھریپ سیشن سے پہلے ایک اہم خوراک سے فائدہ ہوتا ہے۔ اگر یہ آپ پر لاگو ہوتا ہے تو آپ کا معالج
آپ کو پہلی ملاقات میں بتائے گا۔

• دوسرے ہفتے کے دوران مضبوط درد کے ادویات کو ختم کرنے کا مقصد وہ قبض اور نیند کا سبب بنتے ہیں، اور جتنا زیادہ آپ ان کو لیتے
ہیں اتنا ہی کم موثر ہو جاتے ہیں۔

• ڈسچارج نسخہ جان بوجھ کر محدود ہے۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ یہ آپ کی صحت یابی کے لئے کافی نہیں ہوگا، تو آپ کو فارغ ہونے تک انتظار
کرنے کے بجائے ڈسچارج ہونے کے بعد جلد ہی اپنے جی پی سے ملیں۔

ضمنی اثرات جن کے بارے میں جاننا ضروری ہے

• قبض بڑا مادول، ٹاپینٹادول اور آکسیکوڈون سبھی اس کا سبب بنتے ہیں۔ فائبر کھائیں اور پہلے دن سے کافی مقدار میں پانی پئیں۔ اگر یہ کافی
نہیں ہے تو، دن میں ایک یا دو بار موویکول سیجیٹ اسے حل کرتی ہے۔

• متلی: اگر کوئی مضبوط درد کا ادویہ آپ کو بیمار کرتا ہے تو اگر آپ کے پاس کوئی ہے تو متبادل ادویہ استعمال کریں۔ اگر آپ کو ڈسچارج کے
وقت اونڈینسیٹرون دیا گیا ہے تو، متلی یا قے کے لئے ایک گولی لیں۔

• غنودگی: جب آپ شدید درد کے ادویات لے رہے ہوں تو گاڑی نہ چلائیں اور نہ ہی اہم فیصلے کریں۔

غیر ادویات کی حکمت عملی

یہ گولیاں کے ساتھ حیرت انگیز طور پر اچھی طرح سے کام کرتے ہیں:

• برف پہلے ہفتے میں ہر گھنٹے یا ضرورت کے مطابق 15-20 منٹ کے لئے زخم پر آئس پیک لگائیں۔ کبھی بھی براہ راست جلد پر برف نہ
لگائیں؛ ہمیشہ اسے یک یا تولیہ میں لپیٹیں (دیکھیں **حرارت بمقابلہ برف**)

• اونچائی: ہاتھ کو کوہنی سے اونچا رکھیں، کوہنی کو دل سے اونچا رکھیں کم سوجن کا مطلب ہے کم درد

• تحریک: آپ کی تجویز کردہ مشقیں تھوڑا سا تکلیف دیتی ہیں لیکن سختی کو کم کرتی ہیں، جس کی وجہ سے جوڑوں میں درد ہوتا ہے۔
• توجہ ہٹانا: کسی ایسی چیز کو دیکھنا جس سے آپ حقیقی طور پر لطف اٹھاتے ہیں ابتدائی دنوں میں درد کا ادراک کم کرتا ہے۔

ہمیں کب کال کریں

- درد جو پہلے چند دنوں کے بعد بہتر ہونے کے بجائے بدتر ہوتا جا رہا ہے
- درد جو آپ کو دی گئی دوائیوں سے قابو میں نہیں ہے
- نیا شدید درد جو اچانک آیا
- ہچکھڑے میں درد یا سوجن (نایاب، لیکن خون کے لو تھڑے کی علامت)
- سینے میں درد یا سانس کی قلت: ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ میں جائیں