



نیند، درد اور بحالی

4.0 © ① © Kieran Hirpara

نیند، درد اور بحالی

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۔

ناقص نیند سب سے زیادہ عام ہے، اور سب سے زیادہ کم از کم، اوپری ٹانگوں کی سرجری سے بحالی کے حصوں میں سے ایک ہے۔ درد، ایک بازو آپ آرام دہ حاصل نہیں کر سکتے ہیں، اور ایک sling کے تمام ایک اچھی رات کے خلاف کام کرتے ہیں۔ اطمینان بخش حصہ یہ ہے کہ یہ عارضی ہے، یہ کافی حد تک متوقع نمونہ پر عمل کرتا ہے، اور آپ اس کی مدد کے لیے بہت کچھ کر سکتے ہیں۔

کیا توقع کریں

نیند اکثر بہتر ہونے سے پہلے تھوڑی خراب ہو جاتی ہے، اور وقت آپ کے آپریشن پر منحصر ہوتا ہے۔

• **rotator cuff** کی مرمت کے بعد، نیند اکثر دو ہفتے کے نشان کے ارد گرد بدترین ہے، جب کندھے سب سے زیادہ حساس ہے۔ آپریشن سے پہلے کی نیند سے زیادہ تر مریض تقریباً چھ ہفتوں میں گزر چکے ہوتے ہیں، اور تین مہینے میں یہ پریشانی بڑی حد تک ختم ہو چکی ہوتی ہے۔

• کندھے کی تبدیلی کے بعد، یہ جاننے میں مدد ملتی ہے کہ زیادہ تر مریضوں نے پری طرح سو لیا پہلے آپریشن بھی؛ خرابی نیند مفصل کے کندھے کے ساتھ لوگوں کی بڑی اکثریت کو متاثر کرتی ہے۔ بہتری حقیقی ہے لیکن بتدریج: پہلے چھ ہفتوں میں تھوڑی تبدیلی کی توقع کریں، پھر صحیح حکم فوائد۔

• کارپل سرنگ کی رہائی کے بعد، نیند عام طور پر سب سے پہلے چیزوں میں سے ایک ہے جو بہتر بنانا ہے۔ [صفحہ ۲۱ پر تصویر] [صفحہ ۲۱ پر تصویر]

• ہاتھ اور چھوٹے طریقہ کار کے بعد، پہلے چند راتوں کے لئے تھپتھپانا معمول ہے اور عام طور پر زخم کی شفا کے طور پر فوری طور پر آرام کرتا ہے۔

آپ کا آپریشن جو بھی ہو، اس کا بنیادی نمونہ ایک ہی ہے: پہلے دو ہفتے میں سب سے مشکل، چھ ہفتوں میں واضح طور پر بہتری۔

آپریشن کے بعد نیند کیوں مشکل ہوتی ہے

چند چیزیں اسٹیک اپ:

- لیٹنا دباؤ بڑھاتا ہے ایک تازہ آپریشن شدہ عضو میں، درد اور دھڑکنا اکثر دن کے مقابلے میں رات کے وقت زیادہ ہوتا ہے۔
- آپ اپنی معمول کی پوزیشن میں حاصل نہیں کر سکتے ہیں۔ آپریشن کی طرف سونے میں تکلیف ہوتی ہے یا اس کی اجازت نہیں ہے، اور خاص طور پر سائڈ سلپرز کو اپنانے میں وقت لگتا ہے۔
- پھینٹنا بازو کو محفوظ رکھتا ہے لیکن رولنگ اور پیٹھنے کو غیر آرام دہ بنا دیتا ہے۔
- درد آپ کو بیدار کرتا ہے، اور کم نیند درد کو زیادہ محسوس کرتی ہے اگلے دن۔ ایک سائیکل میں گرنا آسان ہے۔ اسے توڑنے کے لئے پیچھے دینے کے اقدامات ہیں۔

کیا مدد کرتا ہے

پوزیشن

- کندھے کی سرجری کے بعد، بہت سے مریضوں کی نیند بہت بہتر ہوتی ہے: پہلے دو ہفتوں کے لئے ایک ریکلینجر، یا پیٹھ اور سر کے پیچھے تکیوں کی پٹی۔ فلیٹ لیٹنا اکثر کندھے کے درد کو بڑھاتا ہے۔
- آپریشن شدہ بازو کو تکیے پر رکھ دیں تاکہ وہ کھسیٹ یا لٹکا نہ رہے۔
- رات کو آپ کی پٹی بالکل ہدایت کے مطابق پہنیں (دیکھیں **ایک پٹی پہننا**) یہ مرمت کی حفاظت کرتا ہے اور آپ کو اس پر رولنگ روکتا ہے۔

بستر پر جانے سے پہلے درد کو دور کریں۔

- اپنے معمولی کے درد کی دوائیوں کو شیڈول کے مطابق لیں تاکہ وہ کام کر رہے ہوں پہلے آپ لیٹ جاتے ہیں، درد آپ کو بیدار کرنے کے بعد نہیں (دیکھیں **سرجری کے بعد درد کا انتظام کرنا**)۔
- بستر پر جانے سے پہلے ایک بریکنگ گولی اکثر پہلی یا دو ہفتوں میں کافی ہوتی ہے۔
- رات میں برف اور اونچائی سوجن اور رات کے درد کو کم کرتی ہے (دیکھیں **حرارت بمقابلہ برف**)۔

نیند کی عادات

[صفحہ ۲۱ پر تصویر]

- دوپہر کے کھانے کے بعد کیفین کا استعمال کم کریں اور سونے سے ایک گھنٹہ پہلے سکریں کا استعمال کم کریں۔
- ایک اندھیرا، ٹھنڈا، پرسکون کمرہ اور تھوڑی دیر کے آرام کا معمول واقعی مدد کرتا ہے۔

ادویات اور نیند

زیادہ تر نیند کی خرابی کا علاج نیند کی گولیاں لینے کے بجائے درد پر قابو پانے سے کیا جاسکتا ہے۔ ہم باقاعدہ آرام دہ ادویات سے بچنے کی کوشش کرتے ہیں، جو جلدی سے اپنا اثر کھو دیتے ہیں اور مضبوط درد کش ادویات کے ساتھ اچھی طرح نہیں ملتے۔

کندھے کی سرجری کے بعد ہم اب معمول کے مطابق نسخہ میلاٹونین تقریباً پہلے چھ ہفتوں تک۔ کی ہول روٹٹر کف کی مرمت میں ایک بے ترتیب آزمائش نے پایا کہ اس سے ابتدائی ہفتوں میں نیندیں بہتری آتی ہے، اور یہ ہلکا پھلکا ہے اور عادت نہیں بنتی۔ دیکھیں **کندھے کی سرجری کے بعد میلاٹونین** آپ کو یہ کیوں دیا گیا ہے، ہم کس خوراک کا استعمال کریں گے، اور کیا توقع کریں گے۔

اگر آپ ان اقدامات کے باوجود نیند کے ساتھ شدید جدوجہد کر رہے ہیں تو، ہمیں بتائیں کہ نسخے سے زیادہ نیند کی گولیوں تک پہنچنے کے بجائے؛ ہم پہلے آپ کے درد کے کنٹرول کا جائزہ لیں گے۔

اگر آپ کو نیند اپنایا ہے

اگر آپ سی پی اے پی مشین استعمال کرتے ہیں یا آپ کو اوبسٹرکٹو نیند اپنیہ کی تشخیص ہوئی ہے تو آپ کے آپریشن سے پہلے ہمیں اور ایسٹھیسپوسٹ کو بتائیں، اور اپنی مشین ہسپتال لائیں۔ نیند میں سانس کی ناکامی کے مریضوں میں کندھے کی تبدیلی کے بعد قلیل مدتی طبی پیچیدگیوں کی شرح قدرے زیادہ ہوتی ہے، حالانکہ خود مشترکہ کا طویل مدتی نتیجہ مختلف نہیں ہے۔ سرجری کے وقت کے ارد گرد اچھا انتظام کلید ہے۔

ہمیں کب کال کریں

- درد جو پہلے چند دنوں کے بعد بہتر ہونے کے بجائے بدتر ہو رہا ہے، یا یہ کہ آپ کی دوائیں قابو میں نہیں ہیں
- نیا شدید درد جو اچانک آیا
- ایک زخم جو تیزی سے سرخ، گرم، سوجن یا لیک ہو رہا ہے
- بخار یا عام طور پر بیمار محسوس کرنا
- تل درد یا سوجن، سینے میں درد یا سانس کی قلت: ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ میں جائیں