

# گردن کی ڈسک کی تبدیلی

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۔

## اس آپریشن کی تجویز کیوں کی گئی ہے

میٹرپرائیویٹ ہسپتال راک ہیمپٹن میں اوپری ٹانگوں کے سرجن ڈاکٹر کیران ہیرپارا کم سے کم جارحانہ اختیارات سے شروع کرتے ہیں جو آپ کی حالت کے مطابق ہیں۔ مریضوں کو عام طور پر ان کے جی پی کے ذریعہ ہمارے کلینک کا حوالہ دیا جاتا ہے۔ اگر کسی فیزیوتھراپسٹ نے آپ کو ہمارے پاس آنے کی تجویز دی ہے تو، آپ کو میڈیکل چھوٹ کے اہل ہونے کے ل your اپنے جی پی سے پرفرل کی ضرورت ہوگی۔ آپ کے پہلے دورے پر ہم ایک تاریخ لیتے ہیں، آپ کا معائنہ کرتے ہیں، اور اگر ضرورت ہو تو امیجنگ کا بندوبست کرتے ہیں۔ طویل عرصے سے گردن کے مسائل کے لئے ہم عام طور پر پہلے غیر جراحی کی دیکھ بھال کی کوشش کرتے ہیں، جیسے سرگرمی کی تبدیلی، فیزیوتھراپی یا ہاتھ تھراپی، اور سپلنٹنگ۔ سرجری تب بحث میں آتی ہے جب ان اقدامات نے آپ کو کافی بہتری نہیں دی۔

گردن کی ڈسک کی تبدیلی کا مطلب یہ ہے کہ آپ کی گردن میں ایک پہنی ہوئی ڈسک کی جگہ ایک مصنوعی ڈسک لگائی جائے جو حرکت کرتی رہے۔ یہ فیوژن سرجری کا ایک منظور شدہ متبادل ہے، جہاں ڈسک کو ہٹا دیا جاتا ہے اور گردن کی ہڈیوں کو مضبوطی سے جوڑا جاتا ہے۔ ہم عام طور پر آپ کی گردن میں ایک یا دو ڈسک کی سطح پر پہننے اور آنسو کی بیماری کے لئے پیش کرتے ہیں۔ ہم آپ کے لئے یہ تجویز کر سکتے ہیں بنیادی وجہ یہ ہے کہ علاج سطح منتقل رکھنے کے دروازے کے ساتھ ڈسکس میں ترقی پذیر مسائل کا موقع کم کر دیتا ہے۔ مطالعے میں، چار میں سے ایک سے زیادہ مریضوں کو قہری سطح پر مسائل کی وجہ سے ایک فیوژن کے بعد دس سال کے اندر اندر مزید سرجری کی ضرورت تھی۔ اس آپریشن کا مقصد آپ کے بازو اور گردن کے درد کو کم کرنا اور آپ کو معمول کی تقریب میں واپس آنے میں مدد کرنا ہے۔

## آپریشن سے پہلے

ایک بار جب آپریشن کی منصوبہ بندی کی جاتی ہے، تو ہم آپ کو واضح ہدایات دیتے ہیں تاکہ دن آسانی سے چل سکے۔ آپ کو سات گھنٹے پہلے تک کھانا اور پینا چھوڑنا ہوگا۔ ہم سات گھنٹے کے بجائے معمول کے چھ کے لئے پوچھیں تاکہ آپ کے آپریشن آگے لایا جاسکتا ہے اگر تھیرکی فہرست پہلے سے چلتا ہے۔ کچھ دوائیوں کو آپریشن سے پہلے روکنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ ہم آپ کو بتائیں گے کہ کون سی اور کب۔ آپ جو کچھ بھی لیتے ہیں اس کی ایک تحریری فہرست ساتھ لائیں، بشمول گولیاں، قطرے اور قدرتی علاج۔ اس کے بعد کسی کو آپ کو گھر تک پہنچانے کا بندوبست کریں، کیونکہ آپ خود گاڑی نہیں چلا سکیں گے۔ آرام دہ اور پرسکون لباس پہنیں۔ امیجنگ جیسے ایکس رے یا ایم آر آئی اسکین آپریشن کی منصوبہ بندی میں ہماری مدد کرتا ہے، اور ہم عام طور پر آپ کے پہلے دوروں سے یہ رکھتے ہیں۔ اگر آپ کے پاس دیگر طبی حالات ہیں، تو آپ کو دن سے پہلے خون کے ٹیسٹ یا ایسٹیمیسٹ کے ساتھ جائزہ لینے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

## اس دن

آپ ہسپتال کے سرجیکل داخلہ یونٹ میں پہنچتے ہیں، جہاں آپ کا چیک ان کیا جاتا ہے اور آپ کو تھیٹر کے لئے تیار کیا جاتا ہے۔ آپ بیہوش کرنے والے ڈاکٹر سے ملیں گے جو آپریشن کے لئے آپ کو نیند میں ڈالتا ہے اور آپریشن کے دوران آپ کی دیکھ بھال کرتا ہے۔ یہ آپریشن عمومی اینسٹھیٹیزیا کے تحت کیا جاتا ہے۔ آپریشن کے بعد درد سے نجات کے لئے کبھی کبھی ایک علاقائی اعصابی بلاک شامل کیا جاتا ہے؛ اینسٹھیٹیزسٹ اس دن آپ کے ساتھ بات چیت کریں گے۔ پھر آپ کو آپریشن تھیٹر میں لے جایا جاتا ہے، جہاں آپریشن کیا جاتا ہے۔ جب یہ ختم ہو جاتا ہے، آپ بحالی کے علاقے میں جاگتے ہیں۔ نرسیں آپ کی دیکھ بھال کرتی ہیں جب تک کہ بیہوش کرنے والا اثر ختم نہ ہو جائے۔ ایک بار جب آپ مستحکم ہو جائیں تو، آپ یا تو کسی وارڈ میں منتقل ہو جاتے ہیں یا گھر جاتے ہیں، اس پر منحصر ہے کہ آپ کا طریقہ کار اور آپ کی بحالی کیسے چل رہی ہے۔ اگر آپ اسی دن گھر جا رہے ہیں تو جس شخص کے ساتھ آپ نے ڈرائیونگ کا بندوبست کیا ہے وہ آپ کو وہاں لے جائے گا۔

## آپریشن میں کیا شامل ہے

سروائیکل ڈسک کی تبدیلی آپ کی گردن کے سامنے سے کی جاتی ہے۔ آپ کا سرجن وہاں ایک چھوٹا سا کٹ کرتا ہے اور آپ کی ریڑھ کی ہڈی تک پہنچنے کے لئے نرم بافتوں کو ایک طرف منتقل کرتا ہے۔ استعمال شدہ ڈسک کو ہٹا دیا جاتا ہے، اور جگہ میں ایک مصنوعی ڈسک رکھی جاتی ہے جو حرکت کرتی رہتی ہے۔ کٹ پھر بند کر دیا جاتا ہے۔ اس کا مقصد آپ کی گردن کے اعصاب کو دباؤ سے دور کرنا ہے جبکہ آپ کی گردن کے اس حصے کو حرکت میں رکھنا ہے، نہ کہ ہڈیوں کو مضبوطی سے جوڑنا جیسا کہ فیوژن سرجری کرتی ہے۔

## آپریشن کے بعد

آپ بحالی کے علاقے میں جاگیں گے، جہاں نرسیں آپ پر نظر رکھیں گی جبکہ اینسٹھیٹیزیا کا اثر ختم ہو جائے گا۔ آپ کی گردن میں درد محسوس ہو سکتا ہے، اور نگلنا شروع میں تھوڑا عجیب محسوس ہو سکتا ہے؛ یہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔ آپ کے جاگنے سے پہلے آپ کے لئے درد سے نجات کی منصوبہ بندی کی جاتی ہے، اور آپ کی ٹیم آپ کو بتائے گی کہ کیا لینا ہے۔ آپ عام طور پر چند گھنٹوں کے اندر اٹھ کر چل سکتے ہیں، پہلی بار درد کے ساتھ۔ آپ کی ٹیم آپ کو بتائے گی کہ کیا آپ اسی دن گھر جائیں گے یا ایک رات اسپتال میں رہیں گے۔ گھر پہنچنے کے بعد پہلے 24 گھنٹوں کے لیے کوئی آپ کے ساتھ رہنا چاہیے۔ ذمہ تقریباً 10 دن تک پانسٹنگ لگا کر رکھتے ہیں۔ براہ کرم اس سے پہلے اسے نہ اتاریں جب تک کہ ہم آپ کو ایسا نہ کہیں۔ جب ہم آپ کو دیکھیں گے تو ہم اسے تبدیل یا ہٹا دیں گے۔

## وصولی

پہلے چند دنوں میں آپ کی گردن میں درد اور سختی محسوس ہوگی، اور نگلنا تھوڑا عجیب محسوس ہو سکتا ہے۔ یہ معمول کی بات ہے اور سوچن کم ہونے کے ساتھ ساتھ یہ کم ہو جاتی ہے۔ آپ کی ٹیم نے آپ کے لئے جو درد سے نجات کا منصوبہ بنایا ہے اسے استعمال کرتے رہیں، اور بستر پر ٹھہرنے کے بجائے آہستہ آہستہ حرکت کریں۔

آپ اس آپریشن کے لئے ایک بریس نہیں پہنیں گے۔ آپ کی گردن آزادانہ طور پر حرکت کر سکتی ہے، اور یہ حرکت مصنوعی ڈسک کے کام کرنے کا حصہ ہے۔ آپ کا فزیوتھیراپسٹ آپ کو آسان مشقوں کے ذریعے رہنمائی کرے گا جیسا کہ آپ کی بحالی آگے بڑھتی ہے۔ سہیدل چلنے کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے جب تک آپ کا سرجن آپ کو یہ نہیں بتاتا کہ یہ محفوظ ہے، بھاری چیزوں کو اٹھانے سے گریز کریں، اور کسی بھی چیز سے جو آپ کی گردن کو جھٹاتا ہے یا ہٹا دیتا ہے۔

جیسے جیسے درد کم ہوتا جائے گا آپ کو اپنے بازو اور گردن میں احساس میں بہتری نظر آنے لگی۔ ایک بار جب آپ پہلے کو دونوں ہاتھوں سے آرام سے تھام سکتے اور کٹرول کر سکتے ہیں، اور ایمرجنسی اسٹاپ پر رد عمل ظاہر کر سکتے ہیں، تو آپ دوبارہ ڈرائیونگ کے بارے میں سوچ سکتے ہیں۔ اوپری ٹانگوں کی سرجری کے بعد ڈرائیونگ کرنے کے لئے ہماری الگ گائیڈ اس پر مزید تفصیل سے احاطہ کرتا ہے۔ کام پر واپس آنا اس بات پر منحصر ہے کہ آپ کے کام میں کیا شامل ہے۔ ڈیسک کا کام عام طور پر بھاری فرائض سے پہلے واپس آتا ہے۔

صحت یابی ہر شخص سے مختلف ہوتی ہے۔ آپ کا ٹائم لائن کسی اور سے مختلف ہو سکتا ہے، اور آپ کا سرجن اور فزیوتھیراپسٹ ہر جائزے میں آپ کی رہنمائی کریں گے۔

## کیا غلط ہو سکتا ہے

زیادہ تر مریضوں کی حالت ٹھیک ہوتی ہے، لیکن کبھی کبھار مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ آپ کا سرجن اور ٹیم آپ کو قریب سے مانیٹر کرتی ہے تاکہ کسی بھی مسئلے کا جلد پتہ چل سکے۔

ایک وجہ یہ ہے کہ آپریشن فیوژن سرجری کے مقابلے میں منتخب کیا جاتا ہے کیونکہ یہ اگلے دروازے میں ڈسکس میں ترقی پذیر مسائل کے امکانات کو کم کر سکتا ہے۔ یہ یقینی نہیں ہے، اور کچھ لوگوں کو اب بھی بعد میں قریبی سطح پر پہنا ہوا ڈسک کے لئے مزید سرجری کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ کے آپریشن کے مہینوں یا سالوں بعد بازو یا گردن کا نیا درد واپس آجائے تو، ہمیں اگلے جائزے میں بتائیں تاکہ ہم اوپر اور نیچے کی سطح کی جانچ کر سکیں۔

چونکہ آپریشن آپ کی گردن کے سامنے کی طرف سے کیا جاتا ہے، آپ کے صوتی خانے کے اعصاب سرجیکل راستے کے قریب بیٹھے ہیں۔ کچھ لوگوں کو پہلے ہفتوں میں ایک ہر اسال یا کمزور آواز محسوس ہوتی ہے، یا ان کی آواز آسانی سے تھک جاتی ہے۔ ان میں سے زیادہ تر تبدیلیاں حل ہو جاتی ہیں۔ اگر آپ کی آواز کچھ ہفتوں کے بعد بھی معمول پر واپس نہیں آتی ہے، تو اسے اپنے جائزے میں لائیں تاکہ ہم مناسب دیکھ بھال کا بندوبست کر سکیں۔

انفیکشن غیر معمولی ہے لیکن زخم کے ارد گرد یا گردن میں گہری ہو سکتا ہے۔ گہرے، دھڑکتے ہوئے درد کے لیے چوکنا رہیں جو سادہ درد کش ادویات سے کم نہیں ہوتا، زخم سے پھیلنے والی لالی، یا بخار اور کانپنا۔ آپ عام طور پر بیمار محسوس کر سکتے ہیں یا اپنی گردن میں سوجن محسوس کر سکتے ہیں جس سے نگلنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کو ان علامات میں سے کوئی بھی نظر آئے تو اسی دن کلینک کو کال کریں۔ اگر آپ کو بخار اور ٹھنڈوں کے باہر بیمار محسوس ہوتا ہے تو، ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ میں جائیں۔

سرجری سے پہلے پریشانی محسوس کرنا عام بات ہے، لیکن یہ آپ کی صحت یابی کے لیے اہم ہے۔ آپریشن سے پہلے کی پریشانی بعد میں زیادہ پریشانیوں سے منسلک ہوتی ہے، بشمول پیچیدگیاں اور ہسپتال میں غیر منصوبہ بند واپسی کا دورہ۔ اپنے سرجن کو بتائیں کہ آپ کیسے محسوس کر رہے ہیں تاکہ دن سے پہلے مدد کا بندوبست کیا جاسکے۔

نیکوٹین کا استعمال، بشمول وینک، گردن کی سرجری کے بعد مسائل کا امکان بڑھاتا ہے۔ اگر آپ نیکوٹین استعمال کرتے ہیں تو اپنی ٹیم کو پہلے سے بتائیں تاکہ ہم آپریشن سے پہلے آپ کو روکنے میں مدد کر سکیں۔

آپ کی گردن پر ایک اور آپریشن کرنا پہلے والے آپریشن سے زیادہ خطرناک ہے۔ اگر آپ کے ساتھ کسی اور سرجری کے بارے میں کبھی بات کی جائے تو ہم اس کی تفصیل سے وضاحت کریں گے۔

اگر آپ تفصیلات چاہتے ہیں تو اس صفحے پر پیچیدگیوں کی میز عام شروحوں کی فہرست دیتی ہے۔

## ہمیں کب کال کریں

زیادہ تر مسائل پہلے چند ہفتوں میں ظاہر ہوتے ہیں، لہذا یہ جاننے میں مدد ملتی ہے کہ کیا دیکھنا ہے۔ ہمیں کال کریں اگر آپ کو بخار ہے، یا اگر آپ کے زخم کے ارد گرد کی جلد زیادہ سرخ ہو جاتی ہے، پھول جاتی ہے یا چھلکنا شروع ہو جاتی ہے۔ اگر آپ کا درد اچانک بہت زیادہ ہو جائے تو ہمیں کال کریں، یا اگر نیا درد آپ کے معمول کے درد کے خاتمے کے ساتھ حل نہیں ہوتا ہے۔ اگر آپ کے پاؤں میں سوجن یا درد ہو

یا سانس کی قلت ہو تو ہنگامی حالت میں جانیں، کیونکہ یہ خون کے جمنے کی علامات ہو سکتی ہیں۔ اگر آپ اپنے بازو یا ہاتھ میں احساس کھو دیتے ہیں یا محسوس کرتے ہیں کہ آپ اسے منتقل نہیں کر سکتے ہیں تو فوری طور پر ایمر جنسی میں جانیں۔ اگر آپ کو یقین نہیں ہے کہ علامات سنگین ہیں یا نہیں، تو کلینک کو کال کریں اور ہم آپ کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد کریں گے کہ آگے کیا کرنا ہے۔