Royal College of Anaesthetists

اینیستھیٹک ـ
ممکنہ خطرات اور مضر اثرات

بیمار محسوس کرنا (متلی) اور بیمار ہونا

اس کتابچے کے بارے میں، یہ کتابچہ **آپریشن کے بعد بیمار محسوس کرنے (متلی)** یا **بیمار ہونے (قے)** کے بارے میں ہے۔ یہ ایک مضر اثر ہے، جس کا تجربہ آپ کو جنرل اینیستھیٹک لینے کے بعد ہو سکتا ہے۔ یہ بیماری کی وجوہات اور اس سے نمٹنے کے طریقوں کی وضاحت کرتا ہے۔

جنرل اینیستھیٹک ایسی ادویات ہیں جو گہری نیند جیسی حالت پیدا کرتی ہیں۔ یہ کچھ قسم کے آپریشن اور طریقۂ کار کے لیے لازمی ہیں۔ جنرل اینیستھیٹک کے دوران آپ بے ہوش ہوتے ہیں اور کچھ محسوس نہیں کرتے۔

آپ ہماری ویب سائٹ پر اینیستھیٹک کی مختلف اقسام کے بارے میں پڑھ سکتے ہیں جو یہاں مختلف زبانوں میں دستیاب ہے:www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages۔

یہ کیسا محسوس ہوتا ہے؟

- آپ محسوس کر سکتے ہیں کہ آپ بیمار ہونے والے ہیں (متلی)۔
- آپ بیمار ہو سکتے ہیں (قے)۔
- ہو سکتا ہے کہ آپ کو ابکائیاں آئیں (قے کی کوشش کر رہے ہیں لیکن کچھ نہیں آتا)۔
- عام طور پر متلی کا احساس ایک یا دو گھنٹے تک رہتا ہے اور علاج کے بعد رک جاتا ہے۔ شاذ و نادر ہی یہ طویل اور ایک دن سے زیادہ رہ سکتا ہے۔

اس کے ہونے کا کتنا امکان ہے؟

ہر 100 افراد میں سے

یہ اعداد و شمار تحقیق کے مطالعہ سے حاصل کیے گئے ہیں۔ مزید تفصیلات کے لیے ہماری ویب سائٹ ملاحظہ کریں:www.rcoa.ac.uk/patientinfo/risks/evidence۔

جنرل اینیستھیٹک کے بعد بیماری کا سبب کیا بنتا ہے؟

- اینیستھیزیا میں استعمال ہونے والی ادویات اور درد کش دوائیں آپ کو بیمار کا احساس دلا سکتی ہیں۔ کچھ ریجنل اینیستھیٹک، جیسے اسپائنلز (ریڑھ سے متعلق) اور ایپی ڈیورل بھی بیماری کا سبب بن سکتے ہیں۔

- اینیستھیٹک آپ کے بلڈ پریشر کو کم کر سکتے ہیں۔ بلڈ پریشر کم ہونے کی وجہ آپ کو بیمار ہونے کا احساس ہو سکتا ہے۔
- آپریشن سے پہلے خالی پیٹ ہونا (نہ کھانا پینا) کی وجہ سے آپ بعد میں بیمار محسوس کر سکتے ہیں، لیکن اینیستھیٹک کے دوران آپ کو محفوظ رکھنا ضروری ہے۔ آپ کو سرجری سے پہلے کھانے پینے کو روکنے کے بارے میں دی گئی ہدایات پر احتیاط سے عمل کرنا چاہیے۔
- اگر آپ کو سفر سے بیماری لگ جاتی ہے یا اس سے پہلے آپ کو اینیستھیزیا سے بیماری لگی ہے تو آپ کے بیمار ہونے کا زیادہ امکان ہے۔
- کچھ آپریشنز میں آپ کو بیماری کا احساس ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے:
  - آپ کے پیٹ (معدے) یا اعضائے تولید کے حصے میں آپریشن
  - امراض نسواں (خواتین کے تولیدی نظام) کے آپریشن
  - آپ کے 'کان، ناک اور گلے' کے آپریشن، جیسے ٹانسلز کو ہٹانا
  - آنکھ کا بھینگا پن درست کرنے کے آپریشن
  - دو یا تین گھنٹے سے زیادہ طویل آپریشن۔
- اضطراب کا عارضہ، بیمار محسوس کرنے کے ممکنہ خطرے کو بڑھا سکتا ہے۔ اگر آپ پریشان یا فکرمند ہیں تو اپنے اینیستھیٹسٹ کو بتائیں۔ وہ آپ سے آپ کی پریشانیوں کے بارے میں بات کر سکتے ہیں۔ بعض اوقات وہ اضطراب میں مدد کے لیے دوائیں دے سکتے ہیں۔

اگر میں بیمار محسوس کروں تو کیا ہو گا؟

اگر آپ بیمار محسوس کرتے ہیں تو کچھ ایسی چیزیں ہیں جو آپ کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم آپ کو بہتر محسوس کروانے کے لیے کر سکتی ہے- وہ کریں گے:

- اپ کے بلڈ پریشر اور دل کی دھڑکن کی نگرانی کریں گے تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ آپ کا بلڈ پریشر بہت کم نہیں ہے۔
- آپ کو سیال اور متلی اور قے روکنے کی ادویات یا تو ورید کے ذریعے یا نگلنے کے لیے گولی کے طور پر دیں گے۔

بیماری کو روکنے میں کیا مددگار ہو سکتا ہے؟

اینیستھیٹک کی قسم

آپ کا اینیستھیٹسٹ مختلف اقسام کی اینیستھیٹک کا استعمال کر سکتا ہے۔ کچھ میں آپ کو بیماری کا احساس ہونے کا امکان کم ہوتا ہے۔ آپ کا اینیستھیٹسٹ بتائے گا کہ آپ اور آپ کی سرجری کی قسم کے لئے کون سا اینیستھیٹک زیادہ موزوں ہے-

آپریشن کے فوراً بعد کھانا پینا

آپ کو مشورہ دیا جائے گا کہ آپ اپنے آپریشن سے پہلے کھانا پینا چھوڑ دیں۔ تاہم، آپریشن کے بعد زیادہ دیر تک کھائے پئے بغیر رہنے سے آپ بیمار محسوس کرسکتے ہیں۔ آپریشن کے بعد جتنی جلدی ہو سکے کھانے پینے کی کوشش کریں۔

آپ کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم آپ کو مشورہ دے گی کہ آپ کب دوبارہ کھانا پینا شروع کر سکتے ہیں۔ وہ آپریشن کے فوراً بعد آپ کو پانی کے چھوٹے گھونٹ دے سکتے ہیں اور آپ کو دوسرے مشروبات اور ہلکے پھلکے کھانے کے لیے تیار کر سکتے ہیں۔

میں خود کیا کر سکتا ہوں؟

دیر کی بجائے جلد قدم اٹھائیں

جیسے ہی آپ بیمار محسوس کرنے لگیں اپنی نرسوں یا اینیستھیٹسٹ سے پوچھیں۔ متلی کا احساس بگڑنے سے پہلے اس کا علاج کرنا بہتر ہے کیونکہ بہت زیادہ بیمار محسوس کرنا یا بیمار ہونا آپ کی صحت یابی کو متاثر کر سکتا ہے۔

اگر آپ نے ماضی میں اینیستھیٹک لیا ہے اور اس کے بعد آپ بیمار ہونے کا احساس ہوا ہے تو اپنے اینیستھیٹسٹ سے بات کریں۔ کچھ ایسی چیزیں ہیں جو وہ اس کے دوبارہ ہونے کے خطرے کو کم کر سکتے ہیں۔

اپنے آپریشن کے بعد جلدی سے نہ بیٹھیں اور نہ ہی بستر سے اٹھیں۔ جب آپ بیٹھتے ہیں یا جلدی اٹھتے ہیں تو آپ کا بلڈ پریشر تبدیل ہو سکتا ہے۔ یہ آپ کو بیمار محسوس کروا سکتا ہے۔

اگر آپ درد میں ہیں تو اپنے اینیستھیٹسٹ یا نرسوں سے بات کریں۔ شدید درد آپ کو بیمار محسوس کروا سکتا ہے۔ وہ آپ کو زیادہ، یا مختلف قسم کی درد سے آرام کی ادویات دے سکتے ہیں۔

اگر آپ بیمار محسوس کرتے ہیں تو آہستہ سے گہری سانسیں لیں۔

آپ متبادل علاج پر غور کر سکتے ہیں۔ ایکیوپنکچر، ایکیوپریشر یا اروما تھراپی متلی کو روکنے میں مددگار ہو سکتے ہیں۔ یہ بتانے کے لیے کافی تحقیق موجود نہیں ہے کہ آیا یہ تکنیکیں کام کرتی ہیں یا کتنی اچھی طرح سے کام کرتی ہیں۔ اگر آپ ان کو آزمانا چاہتے ہیں تو آپ کو خود ایک تربیت یافتہ پیشہ ور کا بندوبست کرنے کی ضرورت ہو گی۔

جاننے کے قابل باتیں

سفر کی بیماری

اگر آپ اپنے آپریشن کے دن ہی گھر جا رہے ہیں تو آپ کو سفری بیماری کا سامنا ہو سکتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ آپ حرکت کے لیے زیادہ حساس ہوں گے۔

اظہارِ لاتعلقی

ہم اس کتابچے میں دی گئی معلومات کو درست اور تازہ ترین رکھنے کی بہت کوشش کرتے ہیں لیکن ہم اس کی ضمانت نہیں دے سکتے۔ ہم یہ توقع نہیں کرتے ہیں کہ اس عام معلومات سے آپ کے تمام سوالات کا احاطہ ہو پائے گا یا ہر اس چیز سے نمٹا جائے گا جو آپ کے لیے اہم ہو سکتی ہے- اس کتابچے کو بطور راہنما استعمال کرتے ہوئے، آپ کو اپنی طبی ٹیم کے ساتھ اپنے انتخاب اور کسی بھی پریشانی کے بارے میں بات کرنی چاہیے- اس کتابچے کو خود سے مشورہ نہیں سمجھا جانا چاہئے - اسے کسی تجارتی یا کاروباری مقصد کے لیے استعمال نہیں کیا جا سکتا- مکمل اظہار لاتعلقی کے لیے، براہ مہربانی دیکھیں: [www.rcoa.ac.uk/patient-information-translations-urdu]-

تمام ترجمے، ٹرانسلیٹر ود آؤٹ بارڈرز (Translators without Borders) کی مترجم کمیونٹی کے ذریعے فراہم کیے گئے ہیں۔ ان ترجموں کے معیار کی جانچ پڑتال کی جاتی ہے تاکہ ترجموں کو ہر ممکن حد تک درست بنایا جا سکے، لیکن کچھ معلومات کی غلطیاں اور غلط تشریح کا خطرہ موجود رہتا ہے۔

ہمیں اپنے خیالات سے آگاہ کریں

ہم اس کتابچہ کو بہتر بنانے کے لیے تجاویز کا خیر مقدم کرتے ہیں

اگر آپ کے پاس کوئی تبصرہ ہے جو آپ کرنا چاہتے ہیں تو ، براہ کرم انہیں ای میل کریں: patientinformation@rcoa.ac.uk

Royal College of Anaesthetists
چرچل ہاؤس، 35 ریڈ لائن اسکوائر، لندن WC1R 4SG

www.rcoa.ac.uk

چھٹی اشاعت، نومبر 2024
اشاعت کی تاریخ کے تین سال کے اندر اس کتابچے کا جائزہ لیا جائے گا۔

© Royal College of Anaesthetists 2024
یہ کتابچہ مریض کے لئے معلوماتی مواد تیار کرنے کی غرض سے نقل کیا جا سکتا ہے۔ براہِ مہربانی اصل ماخذ کا حوالہ دیں۔ اگر آپ اس کتابچہ کا کچھ حصہ کسی اور اشاعت میں استعمال کرنا چاہتے ہیں تو، مناسب اقرار کیا جائے اور لوگو، برینڈنگ اور تصاویر کو ہٹا دینا چاہیے۔ براہِ مہربانی مزید معلومات کے لیے ہم سے رابطہ کریں۔