

اینسٹھیزیا اور آپ کا وزن

اس کتابچے میں بتایا گیا ہے کہ سرجری اور اینسٹھیزیا کے دوران جسمانی اضافی وزن کیوں اور کس طرح مشکلات اور خطرات پیدا کر سکتا ہے۔ اس میں یہ بھی روشنی ڈالی گئی ہے کہ ان خطرات کو کم کرنے کے لئے سرجری سے پہلے، دوران اور اس کے بعد کیا کیا جاسکتا ہے۔

تعارف

اگر آپ کو موٹاپا ہے اور آپ آپریشن کروانے کا سوچ رہے ہیں تو، زیادہ وزن آپ کو خاص پیچیدگیوں کے خطرے میں ڈال سکتا ہے۔ یہ بذاتِ خود جراحی کی وجہ سے ہوسکتا ہے یا اینسٹھیزیا سے جس کی آپ کو طریقہ کار کے لئے ضرورت ہوتی ہے۔

موٹاپے کو اکثر ایک معاشرتی مسئلہ کے طور پر دیکھا جاتا ہے، لیکن جہاں تک آپ کے اسپتال کی دیکھ بھال کا تعلق ہے، آپ کو کسی مختلف سلوک کی توقع یا دشواری کا احساس نہیں کرنا چاہیئے۔ این ایچ ایس ہسپتالوں کو آپ کو اعلیٰ ترین معیار دیکھ بھال فراہم کرنی چاہئے اور آپ کی وقار کو برقرار رکھنے میں مدد کے لئے حکمتِ عملیاں رکھنی چاہئیں۔ اینسٹھیزیسٹ اور سرجن موٹاپے کو ایک عیب کے طور پر نہیں، بلکہ ایک طبی حالت کے طور پر دیکھتے ہیں جس سے جراحی کے دوران بڑا خطرہ ہوتا ہے۔ جس طرح یہ ضروری ہے کہ ہر کوئی خطرات اور خدشات کے بارے میں کھل کر بات کرتا ہے کیونکہ اس سے کامیاب جراحی اور بحالی کے امکانات میں بہتری آئے گی۔

موٹاپے کے مریضوں میں ممکنہ مسائل کو سنبھالنے کے لئے اینسٹھیزیسٹ ماہرین کو طبی طور پر تربیت دی جاتی ہے۔ سوسائٹی برائے موٹاپا اور بیماری ٹرک اینسٹھیزیا (ایس او بی اے) (www.sobauk.co.uk) کو اینسٹھیزیسٹس کی بہتر تربیت اور موٹاپے کے شکار لوگوں کی بہتر دیکھ بھال کو فروغ دینے کے لیے قائم کیا گیا تھا۔

اگر آپ کو موٹاپا ہے تو کیسے بتائیں

ہاڈی ماس انڈیکس (بی ایم آئی) ایک ایسا حساب ہے جس کا پتہ لگانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے کہ آیا آپ اپنی اونچائی کے لئے صحت مند وزن ہیں یا نہیں۔ آپ اپنے بی ایم آئی کو این ایچ ایس بی ایم آئی صحت وزن کیلکولیٹر کا استعمال کرتے ہوئے حاصل کر سکتے ہیں:

www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator

کم وزن	18.5 سے نیچے
صحت مند وزن	18.5 اور 24.9 کے درمیان
زیادہ وزن	25 اور 29.9 کے درمیان
موٹاپا	30 اور 39.9 کے درمیان
موربڈ موٹاپا	40 سے اوپر

کمر کا سائز اس بات کا بھی اشارہ ہے کہ آیا آپ اپنے معدے کے ارد گرد بہت زیادہ چربی لے رہے ہیں، جس سے آپ کے دل کی بیماری، ذیابیطس اور فالج کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

آپ کے قد یا بی ایم آئی سے قطع نظر، آپ کو وزن کم کرنے کی کوشش کرنی چاہئے اگر آپ کی کمر ہو:

■ مردوں کے لئے 94 سینٹی میٹر (37 انچ) یا اس سے زیادہ

■ خواتین کے لئے 80 سینٹی میٹر (31.5 انچ) یا اس سے زیادہ۔

آپ کو بہت زیادہ خطرہ ہے اور آپ کو کسی جی پی سے رابطہ کرنا چاہئے اگر آپ کی کمر ہے:

■ مردوں کے لئے 102 سینٹی میٹر (40 انچ) یا اس سے زیادہ

■ عورتوں کے لئے 88 سینٹی میٹر (34 انچ) یا اس سے زیادہ۔

ماخذ: NHS Health A-Z (www.nhs.uk/conditions)۔

موٹاپے سے متعلقہ طبی حالات، انیسٹہیزیا اور خطرات

ٹائپ 2 ذیابیطس

یہ اس وقت ہوتا ہے جب آپ کا جسم ہارمون انسولین کے خلاف مزاحم ہوجاتا ہے جو آپ کے ہلڈ شوگر کی سطح کو منظم کرتا ہے۔

■ ٹائپ 2 ذیابیطس عام طور پر بعد کی زندگی میں پایا جاتا ہے اور موٹاپے سے وابستہ ہوتا ہے۔

ذیابیطس کو کمزور طریقے سے قابو کرنے سے پریشانی پیدا ہوتی ہے جیسا کہ:

■ گردے کی بیماری

■ دل کی بیماری

■ نظر میں کمی

■ آپ کے پاؤں اور ٹانگوں میں گردش میں مشکلات، جو کہ عضو کے کاٹنے کا سبب بن سکتا ہے

■ اعصابی نقصان جس کی وجہ سے سُن ہونا، عمل یا درد کا خاتمہ ہوتا ہے۔

آپ ٹائپ 2 ذیابیطس کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرسکتے ہیں:

www.nhs.uk/conditions/type-2

ٹائپ 2 ذیابیطس اور اینسٹھیوزیا

ذیابیطس کے مریضوں کو جراحی کے بعد انفیکشن کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے کیونکہ ان کی مندمل ہنے کی رفتار سست ہوسکتی ہے۔ زیادہ بلڈ شوگر درجوں کے ساتھ انفیکشن کا خطرہ بڑھ جاتا ہے، تو جراحی کے اوقات کے نزدیک بلڈ شوگر کو قابو کرنا بہتر ہے۔

اگر آپ کو ذیابیطس ہے تو، کسی بھی ممکنہ خطرات کو کم کرنے کے لیے آپ کے بلڈ شوگر کی سطح کو جراحی سے پہلے اچھی طرح سے قابو کرنا چاہئے۔ اپنی ذیابیطس نرس یا جی پی سے جلدی بات کریں تاکہ معلوم کریں کہ آیا انہیں آپ کے علاج میں کوئی تبدیلی کرنے کی ضرورت ہے۔

نیند میں حبس دم (او ایس اے)

او ایس اے موٹاپا والے بالغوں میں نسبتاً عام حالت ہے کیونکہ گردن کے علاقے اور زبان میں چکنائی کا زیادہ ٹشو ہوتا ہے۔ نیند کے دوران، گلے کی دیواریں پرسکون اور تنگ ہوتی ہیں، جو معمول کے مطابق سانس لینے اور نیند میں خلل ڈالتی ہیں۔

او ایس اے وجہ بن سکتا ہے:

- رات کو سانس لینے میں رکاوٹ
 - دل اور پھیپھڑوں پر دباؤ
 - ناقص نیند
 - دن کے وقت ضرورت سے زیادہ تھکاوٹ
 - بے قاعدہ سانس لینے سے، جو کاربن ڈائی آکسائیڈ میں اضافے اور آکسیجن کی سطح میں کمی کا سبب بن سکتا ہے۔
- آپ یہاں او ایس اے کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرسکتے ہیں:

www.nhs.uk/conditions/sleep-apnoea

او ایس اے اور اینسٹھیوزیا

ہلکا یا شدید او ایس اے آپ کو نشہ آور ادویات، الکوحل، درد گُش یا اینسٹھیٹیکس کے لیے آپ کو بہت حساس بنا سکتا ہے۔ یہ دوائیں او ایس اے کی علامات کو مزید بگاڑ سکتی ہیں۔ خوش قسمتی سے، اسپائنل یا مقامی اینسٹھیوزیا جیسے متبادل اکثر دستیاب ہوتے ہیں۔ خطرہ کم کرنے سے متعلق حصے کو دیکھیں (صفحہ 5)۔

اگر آپ یا آپ کا ساتھی سمجھتے ہیں کہ آپ او ایس اے لے سکتے ہیں، تو آپ کو اپنے جی پی سے نیند کے کلینک کے پاس بھیجنے کی درخواست کرنی چاہئے تاکہ یہ معلوم کیا جاسکے کہ آیا آپ مسلسل مثبت ایر وے پریشر (سی پی اے پی) مشین کے اہل ہیں یا نہیں۔ یہ ایک چھوٹا سا پمپ ہے جو آپ کے سونے کے دوران مسلسل ایک تنگ ماسک کے ذریعے دبی ہوئی ہوا فراہم کرتا ہے جو کہ یا تو آپ کی ناک یا آپ کی ناک اور منہ کو ڈھانپ لیتا ہے۔ دباؤ والی ہوا آپ کے گلے کو گھٹنے سے روکتی ہے۔

اگر صحیح طریقے سے استعمال کیا جائے تو، ایک سی پی اے پی آلہ آپ کو اچھی طرح سے سونے میں، دن کے وقت زیادہ بیدار ہونے، زیادہ توانائی حاصل کرنے اور وزن کم کرنے میں مدد فراہم کرنے میں مدد کر کے زندگی کو بدل سکتی ہے۔

اس سے آپ کے دل پر دباؤ بھی کم ہوتا ہے، جو خراٹوں کو روکتا ہے اور بہتر نیند میں مدد دیتا ہے۔ اہم بات یہ ہے کہ، ایک سی پی اے پی آلہ آپ کو درد گُش کو زیادہ محفوظ طریقے سے برداشت کرنے کی اجازت دیتا ہے۔

اپنی ذاتی سی پی اے پی مشین کو اپنے ساتھ اسپتال لانا بہت ضروری ہے تاکہ آپ اسے اپنی سرجری کے فوراً بعد ہی استعمال کرسکیں۔ اگر آپ سی پی اے پی مشین استعمال کرنے سے قاصر ہیں تو، آپ کو اپنی سرجیکل ٹیم کو بتانا چاہئے تاکہ وہ متبادل معاونت کا بندوبست کرسکیں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کا آپریشن آگے بڑھ سکے۔

تھرومبوسس (خون جمنا)

موٹاپے سے خون کے جمنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ دل، پھیپھڑوں یا دماغ میں خون کا جمنا آپ کی جان لے کر سکتے ہیں۔ تمباکو نوشی کرنے والے افراد میں تھرومبوسس کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے، ان میں ایٹریل فبریلیشن (بے قاعدہ یا دھڑکن یا بے ترتیب دھڑکن) ہوتی ہے، وہ کینسر میں مبتلا، ٹوٹی لمبی ہڈیاں یا کوئی مریض جو طویل عرصے تک بستر پر ہوتا ہے۔ زیادہ خطرے والے عوامل، تھرومبوسس کا زیادہ امکان۔

تھرومبوسس اور اینسٹھیذا

سرجری کے دوران اور اس کے بعد تھرومبوسس ہونے کا امکان ان لوگوں میں زیادہ ہوسکتا ہے جن کو موٹاپا ہوتا ہے۔ سرجری سے پہلے اور بعد میں زیادہ سے زیادہ متحرک رکھ کر اس خطرے کو کم کیا جاسکتا ہے۔ ہسپتال کا عملہ آپ کے ساتھ ایسے اقدامات پر تبادلہ خیال کرے گا جو اس خطرے کو کم کرنے کے لئے اٹھائے جاسکتے ہیں۔ یہ ہوسکتے ہیں:

- کمپریشن جرابیں پہننا (آپ کی نرس آپ کو پہننے میں مدد کرے گی)
- وقفے وقفے سے کاف کمپریسروں کا استعمال - یہ جوتے آپ کی نچلی ٹانگوں کو نچوڑتے ہیں تاکہ آپ کی جراحی میں اور آپ کی جلد صحت یابی کے دوران خون کو متحرک رکھا جاسکے۔
- ابتدائی تحریک - زیادہ تر اقسام کی جراحی میں اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کے آپریشن کے دن یا اگلے دن بستر سے باہر آجانا
- آپ کی جراحی پر منحصر، آپ کو خون پتلا کرنے کے لیے گولیاں یا انجیکشن تجویز کیے جاسکتے ہیں۔ یہ آپ کو گھر میں بھی لے جانے کی ضرورت ہوسکتی ہے۔

موٹاپا دل پر دباؤ ڈالتا ہے کیونکہ اس کو آپ کے جسم میں آکسیجن بھیجنے کے لئے زیادہ محنت کرنی پڑتی ہے۔ یہ اکثر بلند فشار خون اور بلند درجہ کولیسٹرول سے وابستہ ہوتا ہے، جو بالآخر دل کی بیماری کا سبب بن سکتا ہے۔ اگر آپ کو موٹاپا ہوتا ہے تو بے قاعدہ دل کی دھڑکنیں (ارتھمیا)، اسٹروک اور گردے کی بیماری بھی زیادہ عام ہے۔

دل کی بیماری اور اینسٹھیذا

اینسٹھیذا اور جراحی جسم اور دل پر اضافی تناؤ کا سبب بن سکتی ہے۔ موٹاپا ہونا جراحی کے دوران اور اس کے بعد دل کا دورہ پڑنے یا دل بند ہونے یا بے قاعدہ دھڑکنوں کے خطرے کو بڑھا سکتا ہے۔

اگر آپ کو بلند فشار خون کا مرض ہے یا آپ کو دل کی کوئی تکلیف ہے تو ان کو جراحی سے پہلے اچھی طرح سے قابو کر لیا جانا چاہئے تاکہ ممکنہ خطرات کو کم کیا جاسکے۔ اپنے آپریشن سے قبل جراحی پر اپنے ہائی بلڈ پریشر کی جانچ کرائیں - کچھ جی پی جراحیوں میں خودکار مشینیں ہوتی ہیں تاکہ آپ کسی بھی وقت پاپ ہوسکیں۔ اگر یہ زیادہ ہے تو، آپ کا جی پی آپ کی دوائیوں کی جانچ کر سکتا ہے اور آپریشن سے پہلے کوئی ضروری تبدیلیاں کر سکتا ہے۔

دل کی سوزش

دل کی سوزش معدے کی تیزابیت کے غلط سمت میں گلے کی طرف (ایسڈ ریفلکس) جانے سے سینے میں پیدا ہونے والی جلن کا احساس ہے۔ زیادہ وزن یا موٹاپے کا شکار مریضوں میں یہ حالت پیدا ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔

دل کی سوزش اور اینسٹھیذا

دل کی جلن کے سبب، اینسٹھیٹک کے دوران معدے کے مواد کا پھیپھڑوں میں جانے کا اضافی خطرہ ہوتا ہے۔ ایک سانس لینے والی ٹیوب اکثر اس خطرے کو کم کرنے کے لئے استعمال کی جاتی ہے۔ سانس لینے والی نالیوں کو داخل کرنا، تاہم، کچھ مریضوں میں زیادہ وزن یا موٹاپا ہونے کی وجہ سے مشکل ہوتا ہے۔

جراحی سے پہلے اپنا وزن کم کرنے اور اینٹاسڈ ادویات باقاعدگی سے استعمال کرنا مددگار ہے، سرجری کے دن بھی۔

اضافی خطرات اور پیچیدگیاں

جدید عام اینیستھیزیا دراصل بہت محفوظ ہے۔ تاہم، اگر آپ کے وزن میں اضافی وزن کی نمایاں سطح ہو تو یہ مشکل ہوسکتا ہے، اور جراحی اور اینیستھیزیا کے دوران کچھ طریقہ کار انجام دینے میں زیادہ وقت لگ سکتا ہے، جیسے:

- دوا اور سیال دینے کے لئے ایک رگ ڈھونڈنا۔ اس میں کافی وقت لگ سکتا ہے اور اس کے نتیجے میں آپ کے بازوؤں پر کھرونجیں آسکتی ہے، لیکن آپ کو اینیستھیک دینا ضروری ہے
- آپ کے بلڈ پریشر کی نگرانی کرنا

■ نشہ آور دوائیوں کی خوراکیوں کی صحیح مقداریں بنانا، خاص طور پر اگر آپ کو او ایس اے ہے

■ آپریشن کے دوران سانس لینے میں مدد کے لیے آپ کے گلے میں سانس لینے کی نالی ڈالنا (وینٹیلیشن)۔ اگر کوئی تاخیر ہو تو آپ کے آکسیجن کی سطح بہت تیزی سے گر سکتی ہے۔ آپ کی اینیستھیک سے پہلے آکسیجن دینا اس خطرے کو کم کرنے میں مددگار ہو سکتا ہے

■ آپ کے آپریشن کے لیے آپ کو صحیح مقام پر منتقل کرنے میں مشکلات۔ آپ کو آپریٹنگ ٹیبل پر اپنے آپ کو صحیح حالت میں رکھنے کے لئے کہا جا سکتا ہے تاکہ عملہ آپ کو حرکت دینے والے عملے کی ضرورت کو کم کیا جا سکے۔ اضافی وزن کے دباؤ سے چوٹوں کا خطرہ بڑھ سکتا ہے

■ آپ کی جراحی کے بعد سینے اور زخم کے انفیکشن کا خطرہ بڑھ گیا

■ جراحی کے بعد ہسپتال میں قیام کی لمبائی میں اضافہ۔

اس کے علاوہ، موٹاپے کے مریضوں کو اینیستھیک کے بعد صحت یاب ہونے میں زیادہ وقت لگ سکتا ہے۔

خطرہ کم کرنا

عم اینیستھیزیا کی بجائے علاقائی اینیستھیزیا کی تکنیک کا استعمال کر کے

کچھ طریقوں کے لیے آپ ایک علاقائی اینیستھیک لینے اور ہوش میں (بیدار) رہ کر عام اینیستھیزیا کے خطرات سے بچ سکتے ہیں۔ کبھی کبھی آپ کو پُرسکون رکھنے کے لیے آپ کو اسپڈیشن کی پیش کش کی جاسکتی ہے۔ دیگر طریقوں کے لئے علاقائی اینیستھیزیا کے ساتھ ساتھ ایک عام اینیستھیک بھی دیا جاسکتا ہے۔ آپ کے جسم کا حصہ جہاں جراحی درکار ہو اس کے ارد گرد اعصاب کو سُن ہو جائیں گے۔ اگر طریقہ کار آپ کے جسم کے نچلے حصے پر ہے تو ایک ایپیڈورل یا اسپائنل اینیستھیک مناسب ہوسکتی ہے۔ ٹیم کا ایک ممبر طریقہ کار کے دوران آپ کی دیکھ بھال کرے گا اور آپ اصل جراحی نہیں دیکھ پائیں گے۔

علاقائی اینیستھیزیا کا ایک دوسرا فائدہ یہ ہے کہ یہ آپ کو سرجری کے بعد جلد حرکت کی اجازت دیتا ہے، جس سے تھرومبوسس کے خطرات کو کم کیا جاسکتا ہے۔

آپ اعصابی ہلاک اور اسپائنل اینیستھیک کے بارے میں مزید معلومات ہمارے کتابچے کندھے، بازو اور ہاتھ پر جراحی کے لیے اعصابی ہلاک اور آپ کی اسپائنل اینیستھیک جو کہ دونوں ہماری ویب سائٹ سے دستیاب ہیں:

www.rcoa.ac.uk/patientinfo/leaflets-video-resources

تاہم، اگر آپ کو موٹاپا ہوتا ہے تو ایک علاقائی ہلاک ڈالنا زیادہ مشکل ہوسکتا ہے۔ کچھ لوگوں کے لئے یہ تکنیک استعمال کرنا ممکن نہیں ہے۔ تاہم، ممکنہ فوائد اور خطرے میں کمی کے پیش نظر، علاقائی اینیستھیزیا کو عام اینیستھیزیا کا متبادل ماننا قابل قدر ہے۔

جب آپ پیشہ وارانہ تشخیص کے کلینک میں جاتے ہیں یا آپ کی جراحی کے دن، آپ کے اینیستھیسٹ آپ کی جراحی کے لئے اینیستھیک کے انتخابات اور خطرات کے بارے میں بات کرے گی۔

جراحی کے بعد طرز زندگی میں بہتری لانا

منصوبہ بندی کے تحت جراحی کے لیے آپ خطرے کو کم کرنے اور طریقہ کار کو ہر ممکن حد تک محفوظ بنانے کے لیے بہت سی چیزیں کر سکتے ہیں۔ جراحی کے انتظار کے دوران آپ پیچیدگیوں کے امکانات کو کم کرنے اور بحالی کے عمل کو تیز کرنے کے لیے نیچے دیئے گئے اقدامات کر سکتے ہیں۔

وزن کم کرنا

آپ کے آپریشن سے پہلے وزن کم کرنے کے کئی فوائد ہیں۔

- لیپروسکوپک (کی ہول) جراحی کے لیے، کچھ کلو گرام بھی کم کرنا اور جراحی سے پہلے کم چربی، کم شوگر، زیادہ پروٹین کی خوراک آپ کے پیٹ کے اندر چربی کی مقدار کو کم کر سکتی ہے۔ اس سے آپ کے اندرونی اعضاء خصوصاً آپ کے جگر کے سائز بھی سکڑ سکتا ہے، جس سے سرجن کو کام کرنے کی زیادہ جگہ مل سکتی ہے۔
- موٹاپے والے بالغ افراد میں فیٹی جگر کی بیماری عام ہے۔ دو ہفتوں تک کم چربی والی غذا سرجری سے پہلے اہم ہے اور آپ کے جگر کے کام کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتے ہیں۔
- اگر آپ کی ہڈی یا جوڑ کی جراحی ہو رہی ہے تو، یہ آپ کے آپریشن کے بعد گھومنے پھرنے اور فزیوتھراپی کو آسان بناتا ہے۔
- اینیسٹھیٹسٹس کی طرف سے درد سے نجات دلانے کی جدید تکنیکوں کا استعمال، جیسے ایپیڈورلز اور اسپائنل کے اینیسٹھیٹکس، آسان ہوجاتا ہے اور اس وجہ سے مؤثر ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔
- یہ اینیسٹھیٹک کے بعد سانس لینے میں دشواریوں، نیند میں حبس دم سینے میں انفیکشن اور خون جمنے کے خدشات کو کم کرے گا۔ اس کے علاوہ، آپ کے جسم کو جراحی کے بعد صحت مند ہونے میں مدد کے لیے مناسب وٹامن اور پروٹین کی سطح کو یقینی بنانے کے لیے صحت بخش کھانا ضروری ہے۔
- اس سے آپ کو موجودہ طبی حالات، جیسے ذیابیطس اور او ایس اے کو قابو کرنے میں مدد ملے گی۔

سگریٹ نوشی اور شراب نوشی کو روکنا

تंबاکو نوشی آپ کے خون میں آکسیجن کی مقدار کو کم کرتی ہے اور کچھ میکانزم کو نقصان پہنچاتی ہے جو آپ کے پھیپھڑوں کو انفیکشن سے بچاتے ہیں۔ مثلاً جراحی سے کم از کم چھ ہفتے پہلے تک تمباکو نوشی کو روکنا آپ کے خون میں آکسیجن کی سطح کو بڑھانے میں معاون ہے۔ اس سے آپ کے بے ہوشی کو محفوظ تر بنایا جاتا ہے، زخموں کی تندرستی میں بہتری آتی ہے اور جراحی کے بعد کھانسی اور سینے میں انفیکشن کا خطرہ کم ہوجاتا ہے۔

اگر آپ جراحی سے پہلے الکوحل پینا بھی چھوڑ دیتے ہیں تو، اس سے جگر کے کام میں بہتری آتی ہے اور او ایس اے کی شدت کو کم کرتا ہے

زیادہ ورزش کرنا

آپریشن سے پہلے اپنی سرگرمی کی سطح میں اضافہ سے آپ جراحی کے بعد اچھی اور جلدی بحالی میں بہتری لا سکتے ہیں۔ ورزش سے وزن کم ہونے میں مدد ملتی ہے لیکن اہم یہ ہے کہ آپ کے دل اور پھیپھڑوں کا کام بہتر ہوتا ہے۔

جراحی سے پہلے اور بعد میں زیادہ سے زیادہ متحرک رہنا بھی خطرے کو کم کر سکتا ہے خون کے جمنے کا۔ آپ اپنی پٹھوں کی طاقت بڑھانے کے لیے کچھ مخصوص مشقوں پر بھی غور کر سکتے ہیں، مثال کے طور پر نئے آرتھوپیدک جوائنٹ کی مدد کے لیے، آپ کی ناف

نچلا یا آپ کے جسم کے دوسرے حصوں پر، جس قسم کی جراحی آپ کروا رہے ہیں اس پر منحصر ہے۔

براہ مہربانی اپنے سرجن یا جی پی سے بات کریں کہ آپ کے لئے کیا ورزش محفوظ ہے۔

آپریشن کے دن

آپریشن کے دن تک آپ کو اپنی دوائیں لینا چاہئیں۔ اور وہ اپنی تمام دوائیں اور انہیلرز اپنے ساتھ اسپتال لائیں۔ اگر آپ کو کوئی دوا لینا بند کرنے کی ضرورت ہو تو ہسپتال آپ کو مشورہ دے گا۔ اگر آپ اپنا خون پتلا کرنے کے لئے کوئی دوا لے رہے ہیں تو یہ خاص طور پر اہم ہے۔ اگر آپ آپریشن سے پہلے اپنی دوائی لینے کے بارے میں دی گئی ہدایات پر عمل نہیں کرتے ہیں تو ہو سکتا ہے کہ آپ کا آپریشن آگے نہ بڑھ سکے۔

ہسپتال کو چاہیے کہ آپ کو کھانے پینے کے بارے میں واضح ہدایات دے۔ یہ ہدایات اہم ہیں۔ اگر دورانِ بے ہوشی آپ کے پیٹ میں کھانا یا مائع موجود ہے تو، یہ آپ کے گلے اور پھیپھڑوں میں آسکتا ہے اور آپ کی زندگی کو خطرے میں ڈال سکتا ہے۔

جراحی سے پہلے

- داخلے پر آپ کے قد، وزن اور بی ایم آئی کی دوبارہ جانچ پڑتال ہوگی۔ اس کے بعد آپ کی دیکھ بھال کے دوران آپ کے وزن کے لیے سازو سامان استعمال کیا جاسکتا ہے۔
- آپریشن میں پہننے کیلئے آپ کو مناسب سائز کا گاؤن اور کمپریشن جرابیں فراہم کی جائیں گی۔
- آپ کو آپریٹنگ تھیٹر تک چل کر جانے اور آپریٹنگ ٹیبل پر آرام دہ حالت میں لیٹنے کو کہا جاسکتا ہے۔
- آپ کا اینیسٹھیٹسٹ سونے سے پہلے آپ کو سانس لینے کے لئے فیس ماسک سے آکسیجن لینے کو کہے گا۔
- آپریشن کے دوران آپ کی نبض، بلڈ پریشر اور آکسیجن کی سطح کی نگرانی کرنے کے لئے متعلقہ سازو سامان آپ کے جسم سے لگا دیا جائے گا۔

جراحی کے فوراً بعد

- عام طور پر اپنی جراحی کے بعد آپ بحالی کے کمرے میں جاگ جاتے ہیں اور اپنی سانس درست طور پر لینے کیلئے آپ اٹھ کر سیدھا بیٹھے ہوں گے۔
- سانس لینے میں مزید مدد کے لئے آپ کو نیبولائزر یا انہیلر کی ضرورت ہو سکتی ہے۔
- اگر آپ کے پاس او ایس اے اور سی پی اے پی آلہ ہے تو ضرورت پڑنے پر عملہ آپ کو اسے استعمال کرنے میں مدد کرے گا۔
- موٹاپے کے ساتھ، اور بالخصوص بعض مخصوص اقسام کی جراحی کے بعد، اعلیٰ انحصاری یونٹ (ایچ۔ ڈی۔ یو) یا انتہائی نگہداشت کے یونٹ (آئی۔ سی۔ یو) میں آپ کی دیکھ بھال کی ضرورت کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ اگر اس کی منصوبہ بندی کی گئی ہے تو، آپ کی سرجری سے پہلے آپ کے ساتھ تبادلہ خیال کیا جائے گا۔ ایچ ڈی یو یا آئی سی یو میں باقاعدہ منصوبہ بندی کے تحت قیام کے بارے میں مزید معلومات حاصل کریں ہمارے کتابچے اہم سرجری کیلئے آپ کو اینسٹھیذا دینا میں جو ہماری ویب سائٹ پر دستیاب ہے:

www.rcoa.ac.uk/patientinfo/leaflets-video-resources

بحالی وارڈ میں

- اگر آپ خود سے حرکت کرنے سے قاصر ہیں تو، آپ کی مدد کرنے کیلئے اضافی عملہ یا خصوصی سازو سامان کی ضرورت ہو سکتی ہے۔
- اگر آپ سی پی اے پی مشین استعمال کریں، تو عملہ اس کو استعمال کرنے میں آپ کی مدد کرے گا۔
- آپریشن کے دن آپ کو اٹھنے اور گھومنے پھرنے کی ترغیب دی جائے گی اس سے خون جمنے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے اور آپ کی صحت یابی میں بہتری آئے گی۔

خلاصہ

موٹاپے کا شکار مریضوں کیلئے بھی عموماً وہی طریقہ کار ہوتا ہے جو دوسرے مریضوں کا ہے۔ اضافی خطرات ہوتے ہیں، لیکن اگر جراحی سے قبل وقت ہو تو، وزن کم کر کے، ورزش میں اضافے اور جراحی سے پہلے سگریٹ نوشی اور شراب نوشی کو بند کر کے خطرے کو کم کیا جاسکتا ہے۔

اعترافات

اس مواد کی تیاری میں راہنمائی اور معاونت پر ہم ویٹ کنسرن (www.weightconcern.org.uk) کا شکریہ ادا کرتے ہیں۔

مزید معلومات کے ذرائع

آپ کیلئے

- این ایچ ایس (www.nhs.uk/live-well)۔
 - آپ کا جی پی۔
 - جراحی کے لئے تیاری - جلد تر صحت یابی (www.rcoa.ac.uk/fitterbettersooner)۔
 - اینسٹھیزیا اور خطرہ (www.rcoa.ac.uk/patientinfo/risks)۔
 - معلوماتی کتابچے اور ویڈیو وسائل (www.rcoa.ac.uk/patientinfo/leaflets-video-resources)
 - ذیابیطس یو کے (www.diabetes.org.uk)۔
- آپ کے ڈاکٹر کیلئے
- سوسائٹی برائے موٹاپا اور بیریاٹرک اینسٹھیزیا (ایس او بی اے) (www.sobauk.co.uk)۔
 - موٹاپے کا شکار سرجیکل مریض کا دائمی انتظام (<https://bit.ly/periop-obese-patient>)۔

ہم اس کتابچہ میں معلومات کو صحیح اور تازہ ترین رکھنے کے لئے سخت کوشش کرتے ہیں، لیکن ہم اس کی ضمانت نہیں دے سکتے۔ ہمیں توقع نہیں ہے کہ یہ عام معلومات ان سارے سوالوں کا احاطہ کر سکیں جو آپ کے پاس ہو سکتے ہیں یا ہر اس چیز کا جواب دے سکیں جو آپ کے لئے اہم ہے۔ اس کتابچہ کو بطور گائیڈ استعمال کر کے، آپ اپنے اختیارات یا پرشانیوں کے بارے میں اپنی طبی ٹیم سے مشاورت کر سکتے ہیں۔ اس کتابچہ کو بذات خود نصیحت نہ سمجھا جائے۔ اسے کسی بھی تجارتی یا کاروباری مقصد کے لئے استعمال نہیں کیا جا سکتا ہے۔ مکمل دست برداری کے لئے، براہ مہربانی یہاں کلک کریں۔

www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/urdu

تمام ترجمے Translators Without Borders کی مترجم برادری کی طرف سے فراہم کئے جاتے ہیں۔ ان ترجموں کا معیار ہر ممکن حد تک صحیح رکھنے کے لئے جانچا جاتا ہے، لیکن پھر بھی چند معلومات کی غلطیوں اور غلط تشریح کا خطرہ رہتا ہے۔

آپ ہمیں بتائیں کہ آپ کیا سوچتے ہیں

ہم اس کتابچے کو بہتر کرنے سے متعلق تجاویز کو خوش آمدید کہتے ہیں۔

اگر آپ کے پاس کوئی تبصرہ ہے جو آپ بنانا چاہتے ہیں تو، براہ کرم ان کو ای میل کریں:

patientinformation@rcoa.ac.uk

رائل کالج آف اینسٹیٹیوٹس

چرچل ہاؤس، 35 ریڈ لائن اسکوائر، لندن ڈبلیو سی 1 آر 4 ایس جی

020 7092 1500

www.rcoa.ac.uk

پہلی طباعت، فروری 2020

اس کتابچے کی اشاعت کی تاریخ بعد تین سالوں کے اندر اس پر نظر ثانی کی جائیگی۔

© 2020 رائل کالج آف اینسٹیٹیوٹس

اس کتابچے کو مریض کے معلوماتی مواد کی تیاری کے مقصد کے لئے کاپی کیا جاسکتا ہے۔

براہ کرم اس اصل ماخذ کا حوالہ دیں۔

اگر آپ اس کتابچے کا کچھ حصہ کسی اور اشاعت میں استعمال کرنا چاہتے ہیں تو، مناسب شناخت دی جانی چاہئے اور

لوگو، برانڈنگ اور تصاویر ہٹائیں۔

مزید معلومات کے لیے براہ مہربانی رابطہ کیجیے۔