

## فہرست

نمبر	مضمون
صفحہ نمبر	
3	۱۔ کارڈیک سرجری کے بعد صحت یابی
4	۲۔ آپریشن کے فوراً بعد کی ورزشیں
4	۳۔ سانس کی ورزشیں
5	۴۔ کھانسی (Coughing) کیلئے ہدایات
5	۵۔ ٹانگوں کی ورزش (Leg Exercises)
6	۶۔ آپریشن کا درد (Post-Operative Pain)
6	۷۔ سینے کی ہڈی کی حفاظت (Protecting the Sternum)
7	۸۔ وزن اٹھانا (Lifting & Carrying)
8	۹۔ چلننا پھرنا (Mobilization)
9	۱۰۔ ہارت سرجری کے بعد متوقع مسائل
12	۱۱۔ زخم کی حفاظت
14	۱۲۔ درد کی صورت میں کیا کرنا چاہیے؟
16	۱۳۔ سانس کا پھولنا (Breathlessness)
16	۱۴۔ کھانا پینا
17	۱۵۔ رویے میں تبدیلی اور یادداشت کا کم ہو جانا
17	۱۶۔ بصارت میں خرابی (Visual Disturbances)
18	۱۷۔ نیند کے معمولات

- ۱۵۔ دل کی دھڑکن کا زیادہ محسوس ہونا  
19  
۱۶۔ نہاننا  
19  
۱۷۔ ورزش  
20  
۱۸۔ فلیکسیبل ورزشیں (Flexibility Exercises)  
20  
۱۔ سر کو دونوں اطراف میں حرکت دینا  
21  
۲۔ سر کو موڑنا  
21  
۳۔ کندھے کو حرکت دینا  
22  
۴۔ سینے پر کھینچاؤ  
23  
۵۔ جسم کے اوپری حصے کی حرکت  
23  
۶۔ اطراف میں جھکاؤ  
24  
۱۹۔ معمول کی جانب واپسی  
24  
۲۰۔ ڈرائیونگ  
25  
۲۱۔ کام پر واپسی  
25  
۲۲۔ ازدواجی زندگی  
26  
۲۳۔ آرام و سکون  
26  
۲۴۔ سانس لینے کی ورزشیں  
26  
۲۵۔ سیر و تفریح اور ہوائی سفر  
27  
۲۶۔ دانتوں کی حفاظت  
27  
۲۷۔ با قاعدگی سے معاشرہ

## کارڈیک سرجری کے بعد صحت یابی

کارڈیک سرجری کے بعد 48 گھنٹے انتہائی نگہداشت (CICU) میں گزارے جاتے ہیں جہاں پر خصوصی تربیت یافتہ سٹاف آپ کی دیکھ بھال کرتے ہیں۔ اس دوران آپ کے دل، پھیپھڑوں اور دوسرے اعضاء کی کارکردگی مانیٹر گنگ کی جاتی ہے۔ جس کے لیے مختلف نالیوں، ٹیوبوں اور وائرزوں کا استعمال کیا جاتا ہے۔ ان اعضاء کی کارکردگی کے مطابق آپ کا علاج کیا جاتا ہے۔ عام طور پر 24 گھنٹوں کے بعد مریض کی کندیشن اتنی بہتر ہو جاتی ہے کہ اسے بستر پریا کر سی پر بٹھایا جاسکتا ہے۔ اس دوران CICU کا سپیشل ٹریننڈ سٹاف آپ کی رہنمائی کرتا ہے کہ آپ آپ پریشن کے بعد کونسی ورزشیں کر سکتے ہیں۔

ہارت سرجری کے بعد جلد صحت یابی کیلئے فزیوتھر اپی بہت ضروری ہے۔ آپ کی سرجری کے بعد پھیپھڑوں میں ہوا کم بھری جائے گی۔ یہ ضروری ہے کہ سانس کے مسائل سے چھکا کاراپا نے کیلئے پھیپھڑوں میں دوبارہ سے زیادہ ہوا بھرنے میں مددی جائے۔ چلنے کے عمل اور سانس لینے کی ورزش سے ایسا ممکن ہو سکتا ہے۔ یہ بھی ضروری ہے کہ آپ کے جسم میں خون کا بہاؤ بھی متوازن رہے۔ اس کو بھی پیدل چلنے اور مختلف ورزشوں سے ممکن بنایا جاسکتا ہے۔

## آپریشن کے فوراً بعد کی ورزشیں

### ۱۔ سانس کی ورزشیں (Breathing Exercises):

ان ورزشوں کو کرنے کیلئے ضروری ہے کہ آپ سکون کی حالت (Comfortable Position) میں ہوں۔ اس کیلئے آپ بستر پر بیٹھ سکتے ہیں یا بہتر ہے کہ آپ کرسی پر سیدھے بیٹھے ہوں۔ سانس کی ورزشیں مندرجہ ذیل طریقوں کے مطابق کرنی چاہیئیں۔

- سانس کی ورزش کے دوران کندھوں کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔
- ناک کے ذریعے گھر انسان لیں جتنا کہ آپ لے سکتے ہیں۔ محسوس کریں کہ پسلیاں باہر کی جانب حرکت کر رہی ہیں۔
- سانس کو دوبارہ آرام سے باہر نکالیں۔
- اسی طرح چار مرتبہ اس عمل کو دہرائیں۔
- تین سینٹنٹک آرام سے سانس لیں۔
- سانس کی اس ورزش کو تین مرتبہ مکمل کریں۔

جب آپ جاگ رہے ہوں تو ہر آدھے گھنٹے بعد یہ ورزشیں دہرائیں۔

اس کے علاوہ سانس کی ورزش کیلئے ایک خاص آلہ سپائرومیٹر (Spirometer) بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس آلے کی مدد سے سانس لینے کی جگتوپر نظر کھی جاتی ہے کہ آپ کتنا گھر انسان لے رہے ہیں۔ مندرجہ بالا انسان

کی ورزشیں اس آلنے کے ذریعے بھی کی جاسکتی ہیں۔ اس آلنے کے استعمال میں فزیو تھر اپسٹ آپ کی رہنمائی کریں گے۔

## ۲۔ کھانسی (Coughing) کیلئے ہدایات:

جب بھی ضرورت پڑے آپ آپریشن کے بعد کھانس سکتے ہیں۔ بلکہ یہ آپ کی سانس کی نالیوں کو صاف کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔ پھیپھڑوں کی انفیشن (Pneumonia) سے بچاؤ کے لیے کھانسی کرنا مفید ہے۔ کھانسی کے دوران تکلیف سے بچنے کیلئے آپ سینے پر موجود خم کے اوپر کوئی کشن وغیرہ رکھ لیں اور بازوں کو سینے کے آگے باندھ لیں۔ اس سے آپ کی سینے کی ہڈی پر کم دباؤ پڑے گا اور تکلیف کم ہو گی۔

## ۳۔ ٹانگوں کی ورزش (Leg Exercises)

آپریشن کے بعد جب آپ بستر پر لیٹے ہوں تو یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے پاؤں اور ٹانگوں کی ورزش کریں تاکہ آپ کے جسم میں خون کا بہاؤ بہتر ہو۔ جب آپ جاگ رہے ہوں تو ٹانگوں کی اس ورزش کو ہر تیس منٹ بعد دھرائیں۔ ٹانگوں اور پاؤں کی ورزشیں مندرجہ ذیل ہیں۔

- پاؤں کو پہلے اوپر اور پھر نیچے حرکت دیں۔ اس کے بعد ایک دائرے کی صورت میں گھمائیں۔ دونوں پاؤں کے ساتھ باری باری دس مرتبہ یہ عمل دھرائیں۔

• اپنے گھٹنے اور کوئی ہے کے جوڑوں کو اکٹھا کرتے ہوئے پاؤں کو بستر کے ساتھ ساتھ اوپر کی طرف کھسکائیں اور پھر دوبارہ سیدھا کر لیں۔ یہی ورزش دوسری ٹانگ کے ساتھ بھی دھرائیں۔ اس ورزش کو دونوں ٹانگوں سے باری باری دس مرتبہ مکمل کریں۔

### آپریشن کا درد (Post-Operative Pain)

آپریشن کے بعد زخم کے درد پر قابو پانا بہت ضروری ہے۔ تکلیف کی وجہ سے شاید آپ حرکت نہ کر پائیں، گہر اسنس نہ لے پائیں اور کھانے میں بھی مشکل کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ اگر آپ تکلیف پر قابو نہیں پا رہے تو نرس کو بتائیں۔ نرس کنسٹنٹ سرجن کے ساتھ مل کر آپ کی ادویات پر دوبارہ نظر ڈالیں گے تاکہ آپ کے درد پر قابو پایا جاسکے۔

### سینے کی ہڈی کی حفاظت (Protecting the Sternum):

سینے کی ہڈی کو ٹھیک ہونے میں تقریباً 6 سے 12 ہفتے لگ جاتے ہیں۔ چنانچہ یہ ضروری ہے کہ اس دوران ہاتھوں سے وزنی کام نہ کیا جائے۔ مثال کے طور پر ہم میں سے اکثر لوگوں کو عادت ہے کہ کرسی یا بیٹھ سے اٹھنے یا بیٹھنے کے لیے بازوں پر وزن ڈالتے ہیں۔ بازوں پر وزن ڈالنے کی بجائے اپنی ٹانگوں اور دھڑکی مدد سے آگے یا پیچے حرکت کریں۔ بستر یا کرسی سے آسانی سے اٹھنے کیلئے اپنے آپ کو آگے

چیچے جھلائیں جس سے اٹھنے میں آسانی ہو گی۔ جب آپ چل پھر رہے ہوں تو اپنے بازوں کو سینے پر باندھ لیں۔ اس طرح سے سینے کی ہڈی پر دباؤ کم پڑے گا۔

### وزن اٹھانا (Lifting & Carrying):

پہلے 12 ہفتوں میں یہ ضروری ہے کہ آپ ایسا کوئی کام نہ کریں جس سے آپ کے سینے پر چار سے پانچ کلو (10 پاؤنڈ) یا اس سے زیادہ دباؤ پڑے۔ چنانچہ بھاری کام کا ج سے پر ہیز اور بھاری وزن مت اٹھائیں۔ مثال کے طور پر

- خریداری کے بھاری بیگ نہ اٹھائیں۔

- بچوں کے ساتھ نہ کھلیں اور نہ ہی ان کو اٹھائیں۔
- لان کی صفائی، باورچی خانے کا وزنی کام اور کھدائی وغیرہ سے پر ہیز کریں۔
- نماز کرنی پر بیٹھ کر اشاروں سے پڑھیں۔
- ہاتھ زور سے ملانا اور گلے ملانا پہلے 6 ہفتے تک منع ہے۔
- کسی وزنی چیز کو دھکلینا یا کھینچنا منع ہے۔

البتہ سانس کی ورزش، کھانسی اور سینے کو آہستہ ہلانے سے سینے کی ہڈی کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔ آپ اپنے کندھے، گردن اور کمر کے پٹھوں کو آرام دہ حالت میں رکھیں اور ان کو آزادانہ حرکت کرنے دیں۔ یاد رکھیں کہ یہ زیادہ بہتر ہے کہ آپ سینے کی ہڈی کو ہاتھوں سے سہارا دیں یا جب کھانس رہے ہوں تو کوئی کشن استعمال کریں۔

## چلنا پھرنا (Mobilization)

آپریشن کے بعد جتنا جلدی ہو سکے چلنا پھرنا شروع کر دیا جائے، اس سے سرجری کے بعد تیزی سے صحت یاب ہونے اور پیچیدگیوں کے خطرات کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ آپ کے درد کو کم کرنے کیلئے ادویات (Pain killer) دی جائیں گی جس سے آپ آرام سے چل پھر سکیں گے۔ آپریشن کے پہلے دن آپ شاید غالباً کرسی پر بیٹھ سکیں گے اور کچھ قدم ہی چل سکیں گے، دوسرا دن آپ باقاعدگی سے کچھ فاصلے تک چلنے کے قابل ہو جائیں گے۔ جب تک آپ کا اعتقاد بحال نہیں ہو جاتا فزیو تھر اپسٹ آپ کی رہنمائی اور حوصلہ افزائی کریں گے۔ آپ کے چلنے کا فاصلہ آہستہ آہستہ بڑھتا جائے گا۔ یہ بھی ضروری ہے کہ آپ اپنے آپ کو اتنا نہ تھکائیں کہ آپ کا سانس حد سے زیادہ پھول جائے اور آپ بات چیت تک نہ کر سکیں۔

سیڑھیاں چڑھنے کی بھی ہسپتال سے چھٹی لینے سے قبل مشق کی جائے۔ یہ آپ کے لیے بہتر ہے اور آپ کو روز مرہ زندگی میں جلد از جلد واپس آنے میں مدد دے گی۔ روز مرہ کے کام کا ج کے بارے میں کوئی سوال پوچھنا ہو تو آپ فزیو تھر اپسٹ یا کنسٹلٹنٹ سرجن سے پوچھ سکتے ہیں۔

## پرہیز (Avoid)

آپریشن کے بعد تین ماہ تک مندرجہ ذیل کھلیوں سے پرہیز کریں۔

- فٹ بال، کرکٹ، ہاکی، گالف، سائیکلنگ، تیراکی، بیڈ منٹن وغیرہ۔

## ہارت سرجری کے بعد متوقع مسائل

آپریشن کے بعد ہر مریض کا جسم مختلف طریقے سے صحت یا بہت ہوتا ہے۔ یہاں کچھ مسائل اور ان کا حل بیان کیا جا رہا ہے جو ہارت سرجری کے بعد پیش آسکتے ہیں۔

- متلی یا قے آنا: بیہو شی کی ادویات کے بعد یہ عام شکایت ہے آپ کو اس کے لیے ادویات دی جائیں گی جس کی مدد سے آپ ان سے چھٹکارہ پالیں گے۔

- بیہو شی کے لیے استعمال کی گئی ٹیوب کی وجہ سے گلا خراب ہو سکتا ہے اور ساتھ میں آواز بھی بھاری ہو سکتی ہے۔ یہ پریشانی کی بات نہیں کیونکہ آپریشن کے بعد تقریباً ایک ہفتے میں یہ خون خود ٹھیک ہو جاتا ہے۔ پینے کی اشیاء سے گلے کی خراش کو آرام ملتا ہے اور آواز کے بھاری پن میں بھی بہتری آتی ہے۔

- آپریشن کے بعد بھوک کم لگنا، ہاضمہ کی خرابی، قبض وغیرہ کے مسائل کا سامنا ہو سکتا ہے لیکن ادویات کے ذریعے ان پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ بستر سے باہر نکل کر چلنے اور ورزش کرنے سے بھی ان مسائل میں کمی آتی ہے۔ بھوک کو بحال کرنے میں بہتر ہے کہ تھوڑا تھوڑا اور بار بار کھانا کھایا جائے۔

- بعض اوقات سینے یا ٹانگ کے زخم سے تھوڑا بہت پانی رس سکتا ہے، یہ پریشانی کی بات نہیں کچھ دنوں میں یہ خوب خود بہتر ہو جائے گا۔ میڈیکل سٹاف آپ کے زخموں کا معاونہ کریں گے اور خیال رکھیں گے۔
- آپریشن کے بعد سینے میں سامنے اور بعض اوقات پیچھے کی طرف درد محسوس ہو سکتا ہے اس کے ساتھ ساتھ کندھوں اور گردن کے پھوٹوں میں بھی اکڑا اور عام بات ہے۔ یہ پریشانی کی بات نہیں ہے کیونکہ اس میں وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ کمی آئے گی۔ درد کی ادویات اور فزیو تحراری اس تکلیف کو کم کرنے میں مدد دیتی ہیں۔
- پاؤں اور ٹیخنے میں سوجن ہونا عام سی بات ہے خاص طور پر ان مریضوں میں جن میں ٹانگ سے لُس (Vein) باñی پاس کیلئے نکال دی گئی ہو۔ بعض لوگوں میں جسم میں پانی کی مقدار زیادہ ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے پاؤں اور ٹیخنے سوجن جاتے ہیں۔ ڈاکٹر کی تجویز کر دے پیشتاب کی گولیاں اس سوجن کو کم کریں گی اس کے علاوہ جوں جوں آپ چلیں پھریں گے اس میں کمی ہوتی جائے گی۔
- ہارٹ سرجری کے بعد تھکاوٹ عام سے بات ہے یہ آپریشن کے بعد 12 ہفتوں تک آہستہ آہستہ بہتر ہو جائے گی۔ یہ یاد رکھا جائے کہ آپریشن کے بعد آرام ضروری ہے۔ جب تک آپ بہتر محسوس نہ کر رہے ہوں، لوگوں سے ملنا جلنَا کم رکھا جائے۔

• آپریشن کے بعد گھر روانگی: آپ کی صحت یا بھی میں گھر واپس جانا ایک اہم مرحلہ ہے۔ گھر تک کا سفر شاید تھکاوٹ کا باعث بنے اور سفر کے اختتام پر یہ تاکید کی جاتی ہے کہ آرام کریں۔ گھر آنے کے 2 ہفتوں تک یہ ضروری ہے کہ گھر کا کوئی فرد یا پھر دوست آپ کے ساتھ مسلسل رہے۔ پہلے چند دن جسمانی اور ذہنی تھکاوٹ کا باعث ہوں گے۔ ہو سکتا ہے کہ ہسپتال کے عملے کی غیر موجودگی کو آپ محسوس کریں۔ یہ رد عمل عام ہے اور یہ خود بخود وقت کے ساتھ ساتھ بہتر ہو جاتا ہے۔

آپ کو ایک سے دو ہفتے کی ادویات فراہم کی جائیں گی۔ ان ادویات کو باقاعدگی سے استعمال کیا جائے۔ آپ کو گھر پر زخم کے درد سے چھکارہ دلانے والی ادویات بھی دی جائیں گی۔ یہ یقین دہانی کر لیں کہ آپ کو ادویات کا استعمال، مقدار اور اوقات کے بارے میں مکمل معلومات فراہم کر دی گئی ہے۔ آپ کو ڈاکٹر کی ہدایات کے بغیر کوئی دوسری دوائی استعمال نہیں کرنی چاہیے۔ اگر آپ خون پتلا کرنے والی دوائی (Warfarin) استعمال کر رہے ہیں تو آپ کو ایک کتابچہ دیا جائے گا جس میں اس کے استعمال کے بارے میں تمام ہدایات موجود ہوں گی۔ اس کے ساتھ خون کے باقاعدہ تجزیے کے بارے میں بھی ہدایات دی گئی ہیں تاکہ وارفارین کی درست مقدار کا تعین کیا جاسکے۔

سر جری کے بعد جب آپ زیادہ وقت بستر پر گزاریں گے تو خدشہ ہے کہ خون آپ کی ٹانگوں کی نسou میں نہ جم جائے۔ آپریشن کے بعد آپ کو

سٹاکنگز (Stockings) پہنائی جاتی ہیں جس سے آپ کی ٹانگوں میں خون کی گردش بہتر ہوتی ہے اور خون جنمے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ آپ سٹاکنگز کا استعمال 6 ہفتے تک جاری رکھیں۔

آپریشن کے بعد یہ بہتر ہے کہ آپ کارڈیک ری میبلیٹیشن پروگرام (Cardiac Rehabilitation Programme) میں شمولیت کریں اس سے جلد صحت یاب ہونے میں مدد ملے گی۔

جب آپ گھر پر ہوں اور کوئی مسئلہ ہو تو CICU کے ڈاکٹر سے ٹیلی فون رابطہ کر سکتے ہیں۔

## زخم کی حفاظت:

سینے کا زخم: آپریشن کے 3 سے 4 دن بعد زخم پر پٹی کرنے کی ضرورت نہیں رہتی۔ البتہ پانی نکلنے کی صورت میں زخم پر پٹی کروانی چاہیے۔ سینے پر لگائے گئے ٹانکے تقریباً 2 سے 4 ہفتے میں خود بخود جسم کے اندر حل ہو جاتے ہیں چنانچہ ان کو نکالا نہیں جاتا۔ البتہ سینے کے زخم کے نیچے دو یا تین ٹانکے لگائے جاتے ہیں جہاں سے ڈرینز (Drains) باہر لکتے ہیں۔ ان ٹانکوں کو ایک ہفتے بعد نکالا جاتا ہے۔

آپ کے دل کا آپریشن کرنے کیلئے ضروری ہے کہ سینے کی ہڈی تاروں کے ذریعے ہڈیوں کو جوڑ کر رکھا جاتا ہے۔ یہ تاریں ہمیشہ وہیں موجود رہتی

ہیں۔ یہ تاریخ خراب نہیں ہوں گی اور ائیر پورٹ سینٹی سکینر پر مسئلہ نہیں کریں گی۔

زخم کے مندل ہونے کے دوران زخم پر خارش ہونا اور سن ہونا عام سی بات ہے۔ کچھ لوگوں میں سینے کے زخم کے اوپر کا حصہ سوچ جاتا ہے۔ یہ سب زخم بھرنے کی علامات ہیں اور وقت کے ساتھ ساتھ ختم ہو جاتی ہیں۔ زخم بہت زیادہ حساس ہوتے ہیں اور ہلکے سوچی پڑے کا استعمال اس کے لیے مفید ہے۔

خواتین مریض: خواتین مریضوں کو ہدایت کی جاتی ہے کہ آپ یعنی کے بعد برا (Bra) کا استعمال کریں کیونکہ اس سے زخم کو سہارا ملتا ہے۔ شروع میں چند گھنٹوں کے لیے اسے استعمال کریں تاکہ پھر آہستہ آہستہ تمام دن کے لیے استعمال کیا جا سکے۔

ٹانگ کا زخم: سر جری کے دوران یہ ضروری ہوتا ہے کہ ایک یادوں و ٹانگوں سے وین (Vein) کو نکالا جائے۔ زیادہ تر ٹانگ کے خود ہی حل ہو جاتے ہیں۔ ٹانگوں میں خون کے بہاؤ کو معمول پر آنے میں کچھ وقت لگتا ہے۔ جیسا کہ پہلے بیان کیا گیا ہے کہ اس دوران پاؤں پر سوچن ہو سکتی ہے جو آہستہ آہستہ بہتر ہو جاتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ آپ کو درد دور کرنے کیلئے ادویات استعمال کرنی ہوں گی۔ اس دوران ٹانگ میں خون کے بہاؤ کو بہتر کرنے کے لیے مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں۔

- جب کرسی پر بیٹھیں تو پاؤں فٹ ریسٹ (Foot Rest) پر رکھیں۔

- ٹانگ پر ٹانگ نہ رکھیں اس سے خون کا بہاؤ متاثر ہوتا ہے۔

- چلنے پھر نا بہتر کریں۔
- سٹاکنگز کا استعمال کریں۔

یہ توقع کی جاسکتی ہے کہ ٹانگ کا زخم سن ہو اور اس میں خارش ہو۔ بعض اوقات اس میں نیل بھی پڑ جاتے ہیں۔ یہ مسائل آہستہ وقت کے ساتھ ساتھ بہتر ہو جاتے ہیں۔

بازو کا زخم: بعض اوقات ایک شریان (Radial Artery) باسیں بازو (Non-Dominant Hand) سے باہی پاس کیلئے استعمال کی جاتی ہے۔ اس زخم کے ٹانکے اندر ہی گھل جاتے ہیں اور نکالنے کی ضرورت نہیں رہتی۔ ہو سکتا ہے کہ زخم کے ارد گرد آپ کچھ محسوس نہ کر رہے ہوں اور یہ احساس انگوٹھے تک پہنچ سکتا ہے۔ یہ عام طور پر عارضی ہوتا ہے۔

درد کی صورت میں کیا کرنا چاہیے؟

ہسپتال سے گھر روانگی پر آپکو درد دور کرنے والی ادویات دی جائیں گی۔ عام طور پر پیراستامول (Paracetamol) اور بعض دفعہ اس سے زیادہ طاقتور دوا جیسے ٹرمیاڈول (Tramadol)۔ درد کی ادویات چھوڑنے میں جلدی نہیں کرنی چاہیے کیونکہ یہ ضروری ہے کہ درد پر قابو رہے اور آپ گھرے سانس، کھانسی اور چلنے پھر نا پر سکون انداز سے کر سکیں۔

درد کی دوائیوں کو کم کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ اگر آپ پیراستامول کے ساتھ دوسری طاقتوار درد کی ادویات لے رہے ہیں تو پہلے ان کی مقدار دن بدن کم کرتے جائیں اور پھر بند کر دیں۔

یاد رہے کہ درد کی طاقتوار ادویات (Tramadol) سے آپ کو منٹی اور قے کی شکایت ہو سکتی ہے۔ اگر یہ زیادہ مسائل پیدا کریں تو ان ادویات کو کم کرنے کی کوشش کریں پھر آہستہ آہستہ ان کو پیراستامول سے بدل دیں۔ بعض اوقات ٹرمیڈاول (Tramadol) کے استعمال سے قبض بھی ہو سکتی ہے۔ اس کے لیے قبض کش ادویات کا استعمال مفید ہے۔ زیادہ سے زیادہ تین دن کے اندر رفع حاجت کا ہونا ضروری ہے، بصورت دیگر تکلیف میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

پیراستامول اس وقت بہتر طریقے سے کام کرتی ہے جب اس کو باقاعدگی سے لیا جائے۔ جب آپ اس کی مقدار کم کرنا چاہیں تو دن میں ایک وقت اس کا استعمال ترک کر دیں۔ پہلے دوپہر کے وقت کی خوارک چھوٹنا بہتر ہے کیونکہ رات کی خوارک پر سکون نیند کیلئے ضروری ہے۔ صحیح کی خوارک آپ کے چلنے پھرنے کے آغاز میں زیادہ مدد ثابت ہوتی ہے۔

کچھ لوگوں کو آپریشن کے 8 ہفتے بعد بھی درد دور کرنے والی ادویات کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اس صورتحال میں گھبرانے کی ضرورت نہیں وقت کے ساتھ جیسے جیسے زخم مندل ہو گا درد کی ادویات میں کمی ہوتی جائے گی۔

## سنس کا پھولنا(Breathlessness):

ہارت سرجری کے بعد سانس کا پھولنا معمول کی بات ہے۔ خاص طور پر اگر آپ کے سینے کے زخم میں درد ہو یا آپ بے چینی محسوس کر رہے ہوں۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ سانس کا پھولنا کم ہوتا جاتا ہے۔ اس کے لیے آپ درد کی ادویات کا استعمال ضرورت کے مطابق جاری رکھیں۔ بے چینی کو دور کرنے کیلئے ورزش کریں جس سے آپ کو سکون ملے۔

ہارت سرجری کے بعد بسا اوقات پھیپھڑوں میں انفیکشن ہو جانا یا پھر پھیپھڑوں کے گرد پانی (Pleural Effusion) جمع ہو جانا سانس پھولنے کی وجہ بن سکتے ہیں۔ ان مسائل کے لیے آپ کو ادویات دی جائیں گی جسے سے بہتری ہو گی۔ اگر سانس کی تکلیف میں بہتری نہ آئے تو آپ اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

### کھانا پینا:

آپریشن کے بعد بھوک کا کم ہونا اور ذائقے میں تبدیلی بالکل نارمل علامت ہے جو بہت سی درد کی ادویات کھانے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ جب صحت معمول پر آ رہی ہو تو آپ کو یہی غذائیں چاہیے۔ غذا تحوڑی مقدار میں اور بار بار لینا مفید رہتا ہے۔ جیسے ہی آپ کو بھوک لگنا شروع ہو تو زیادہ بھاری کھانوں سے پر ہیز کریں۔ یاد رکھیں کہ زیادہ سے زیادہ پانی اور مشروبات کا استعمال کریں۔ جن لوگوں کو شوگر کا مرض نہیں ہے وہ چار ہفتے تک اپنی خوراک نارمل طریقے سے کھائیں تاکہ آپریشن سے بھالی میں جسم کو توانائی میسر رہے۔ اس کے بعد ہدایات کے مطابق خوراک کا

پرہیز جاری رکھیں۔ ذیابیٹس کے مريض اپنی خوراک کا پرہیز بتائے گئے طریقے کے مطابق کریں۔

### رویے میں تبدلی اور یاداشت کا کم ہو جانا (Mood Swings & Poor Concentration)

آپریشن کے بعد چند ماہ تک آپ اپنے رویے میں بدلاؤ محسوس کر سکتے ہیں۔ یہ آپ کو مختلف طریقوں سے متاثر کر سکتے ہیں۔ کچھ لوگ ڈپریشن (Depression) محسوس کرتے ہیں، کچھ بلاوجہ روپڑتے ہیں اور کچھ لوگ بے چینی اور اکتاہٹ محسوس کرتے ہیں۔ یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ یہ رویہ کا بدلاؤ صرف مختصر وقت کے لیے ہے اور آہستہ آہستہ ختم ہو جاتا ہے۔ آپ اپنے احساسات اپنے گھر والوں یا دوستوں کے ساتھ بانٹ سکتے ہیں۔ اگر آپ تکلیف یا پریشانی حد سے زیادہ محسوس کریں یا مسلسل اس کا شکار رہیں تو اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

چند لوگوں میں سرجری کے بعد یاداشت میں کمی آ جاتی ہے۔ اس میں گھبرانے کی بات نہیں کیونکہ یہ شکایت عارضی ہوتی ہے۔

### :بصارت میں خرابی (Visual Disturbances)

پہلے تین ماہ کے دوران نظر میں کالے دائے Small Black Spots محسوس ہو سکتے ہیں۔ یہ عام طور پر بائی پاس مشین کے استعمال کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ اس کے لیے آنکھوں کا معائنہ آپریشن کے تین ماہ بعد کروانا

چاہیے۔ اگر یہ دائرے تین مہینے کے بعد بھی برقرار رہیں تو اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

### نیند کے معمولات:

آپریشن کے بعد آپ کے نیند کے معمولات میں بھی بدلاو آ سکتا ہے۔

شروع شروع میں شاید آپ صرف دو سے تین گھنٹے ہی سوپائیں۔ سینے میں زخم کی وجہ سے نیند کیلئے آرام دہ پوزیشن بنانا مشکل ہوتا ہے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ آپ باقاعدگی سے درد کی ادویات لیں۔ کچھ لوگوں کیلئے زیادہ تکیوں کے سہارے سیدھے لیٹنا آرام دہ پوزیشن ہوتی ہے۔ وقت کے ساتھ ساتھ آپ بھی نیند کیلئے اپنی آرام دہ پوزیشن دریافت کر لیں گے۔ اگر آپ کو نیند نہیں آ رہی تو آپ اٹھ کر کچھ دیر کیلئے چہل قدمی کریں اور پھر سونے کی کوشش کریں۔

صحت یابی کے لیے وقوف و قفوں کے ساتھ آرام کرنا بھی ضروری ہے۔

آپریشن کے بعد ہسپتال میں سہ پھر کا وقت آرام کیلئے مختص ہوتا ہے اور اس دوران ملنے جانے کی اجازت نہیں دی جاتی۔ گھر میں بھی آرام کیلئے یہ وقت مقرر کر دیں۔ پہلے دو ہفتوں کے دوران ایک دن میں دو یا تین لوگوں سے زیادہ نہ ملیں کیونکہ زیادہ لوگوں سے ملاقات آپ کو حد سے زیادہ تھکا سکتی ہے۔

## دل کی دھڑکن زیادہ محسوس ہونا (Increased awareness of Heartbeat)

آپریشن کے بعد دل کی دھڑکن کا محسوس ہونا نارمل ہے۔ خاص طور پر جب آپ آرام کر رہے ہوں یا بستر پر لیٹے ہوں تو دل کی دھڑکن اور زیادہ محسوس ہوتی ہے۔ یہ خطرے کی بات نہیں اس لیے گھبراانا نہیں چاہیے۔

بعض اوقات آپریشن کے بعد دل کی دھڑکن تیز اور بے ترتیب (Atrial Fibrillation) ہو جاتی ہے۔ یہ ایک عام پیچیدگی ہے اور اس کا علاج دوائیوں (Amiodarone & Bisoprolol) کے ذریعے کیا جاتا ہے۔

**نہانا:**

آپریشن کے بعد چوتھے یا پانچویں دن آپ نہا سکتے ہیں۔ آپ کی نرس اس سلسلے میں آپکی رہنمائی کرے گی۔ اکیلے نہانا آپ کے لیے مشکل ہوتا ہے چنانچہ نرس یا فیملی ممبر آپ کو نہانے میں مدد دے سکتے ہیں۔ بہت زیادہ گرم پانی استعمال نہیں کرنا چاہیے کیونکہ اس کی وجہ سے اس آپ کو گھبراہٹ اور آنکھوں کے آگے اندر ہمرا محسوس ہو سکتا ہے۔ صابن، ٹالکم پاؤڈر اور پرفیو مز وغیرہ کا استعمال نہ کریں۔ نہانا کے دوران زخموں کو آرام سے صاف کریں اور زیادہ رگڑنے سے پرہیز کریں۔ جب آپ گھر پر ہوں تو آپ نہا سکتے ہیں اور معمول کا لباس زیب تن کر سکتے ہیں۔ روزانہ نہانا اور کپڑے بدنا صحت کیلئے بہتر ہے۔

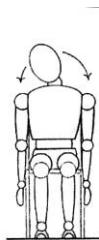
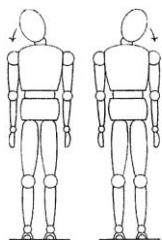
## ورزش:

تندرستی کے لیے ضروری ہے کہ باقاعدگی سے ورزش کی جائے۔ ہسپتال میں موجود فزیو تھراپی اور نس آپ کو چلنے پھرنے اور ورزش کرنے میں رہنمائی کریں گے۔ گھر پر سانس کی ورزشیں جاری رکھیں اور باقاعدگی سے ورزشیں شروع کریں۔ اس کتابچہ میں ایک پروگرام ترتیب دیا گیا ہے جس کو اپنانے سے آپ آہستہ آہستہ اپنی صلاحیت (Stamina) بڑھاسکتے ہیں۔ اس کے علاوہ کچھ اور ورزشیں بھی بتائی گئی ہیں جو آپ گھر پر کر سکتے ہیں۔ اپنے جسم کی استعداد کے مطابق ورزش کریں اور اگر آپ بہتر محسوس نہ کر رہے ہوں تو آرام کریں۔

## فلیکسیبل ورزشیں (Flexibility Exercises)

سر جری کے بعد ان ورزشوں کو پھلوں کے کھینچاؤ کو دور کرنے کے لیے شروع کیا جاتا ہے۔ ہسپتال سے گھر جانے کے دو سے تین دن کے بعد ان ورزشوں کو شروع کیا جائے۔ اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ آپ بالکل سیدھے ہو کر بیٹھے ہوئے ہوں، خاص طور پر ایسی کرسی کا استعمال کریں جس کے بازو نہ ہوں۔ یہ ورزشیں کرتے ہوئے آپ کو صرف کھینچاؤ محسوس ہو گا اور درد نہیں۔ ایسی ورزشیں دن میں دو سے تین مرتبہ کرنی چاہئیں۔

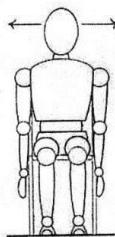
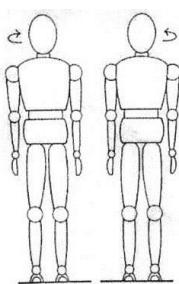
۱۔ سر کو دونوں اطراف میں حرکت دینا (Head Tilt): ابتدائی حالت (Starting Position): اس طرح سے کھڑے ہوں کہ پاؤں کے درمیان فاصلہ ہو، گھٹنے تھوڑے بچکے ہوں اور بازوں کو آرام سے اطراف میں رکھیں۔



یا کرسی پر سیدھے بیٹھ جائیں اس طرح کہ کمر سیدھی رہے اور پاؤں سیدھے فرش پر جمع ہوں اور بازوں اطراف میں آرام دہ حالت میں ہوں۔

حرکت (Movement): اپنے چہرے کو سیدھا رکھتے ہوئے سر کو ایک کندھے کی جانب جھکائیں کہ اس طرف کا کان کندھے کے قریب آجائے اور مخالف سمت میں کھینچاؤ محسوس ہونے لگے۔ پانچ سینٹ تک اسی حالت میں رہیں۔ اسی طرح دوسری جانب بھی یہی ورزش دھرائیں۔ دونوں اطراف کو باری باری پانچ مرتبہ کریں۔

۲۔ سر کو موڑنا (Head Turn): ابتدائی حالت (Starting Position): اس طرح سے کھڑے ہوں کہ پاؤں کے درمیان فاصلہ ہو، گھٹنے تھوڑے بچکے ہوں اور بازوں کو آرام سے اطراف میں رکھیں۔

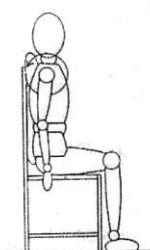
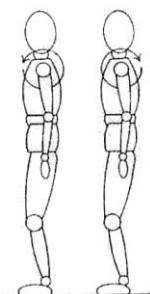


یا کر سی پر سیدھے بیٹھ جائیں اس طرح کہ کمر سیدھی رہے اور پاؤں سیدھے فرش پر جنے ہوں اور بازو اطراف میں آرام دہ حالت میں ہوں۔

**حرکت (Movement):** اپنے چہرے کو دائیں طرف گھمائیں کہ تھوڑی کندھے کے قریب جائے یہاں تک کہ مخالف سمت میں کھینچا وہ محسوس ہونے لگے۔ پانچ سینٹ تک اسی حالت میں رہیں۔ اسی طرح جائیں جانب بھی یہی ورزش دھرائیں۔ دونوں اطراف میں باری باری پانچ مرتبہ کریں۔

### ۳۔ کندھے کو حرکت دینا (Shoulder Circling):

**ابتدائی حالت (Starting Position):** اس طرح سے کھڑے ہوں کہ

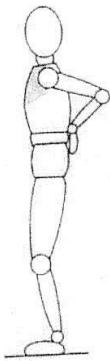


پاؤں کے درمیان فاصلہ ہو، گھٹنے تھوڑے جھکے ہوں اور بازو کو آرام سے اطراف میں رکھیں۔

یا کر سی پر سیدھے بیٹھ جائیں اس طرح کہ کمر سیدھی رہے اور پاؤں سیدھے فرش پر جنے ہوں اور بازو اطراف میں آرام دہ حالت میں ہوں۔

## حرکت (Movement):

بازوں کو اطراف میں رکھتے ہوئے دونوں کندھوں کو پہلے آگے کی جانب پھر پیچھے کی جانب ایک دائرے میں گھمائیں۔ اس ورزش کو پانچ مرتبہ دونوں اطراف میں دھرائیں۔



## ۳۔ سینے پر کھینچاؤ (Open Chest Stretch):

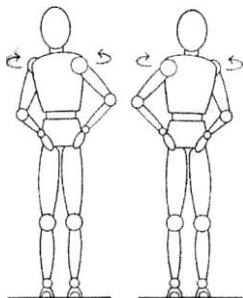
ابتدائی حالت (Starting Position): اس طرح سے کھڑے ہوں کہ پاؤں کے درمیان فاصلہ ہو، گھٹنے تھوڑے بچکے ہوں اور ہاتھوں کو پیچھے کمر پر رکھ لیں۔

یا کرسی پر سیدھے بیٹھ جائیں اس طرح کہ کمر سیدھی رہے اور پاؤں سیدھے فرش پر جمے ہوں اور ہاتھوں کو پیچھے کمر پر رکھ لیں۔

## حرکت (Movement):

کندھے کو پیچھے کی طرف دھکلیں کہ دونوں کہنیاں ایک دوسرے کے قریب آئیں اور سامنے سینے پر کھینچاؤ محسوس ہو۔ اس ورزش کے دوران سینے پر پانچ سینٹ تک دباؤ ڈالے رکھیں۔ پانچ مرتبہ اس عمل کو دھرائیں۔

## ۵۔ جسم کے اوپری حصے کی حرکت (Upper body turns):

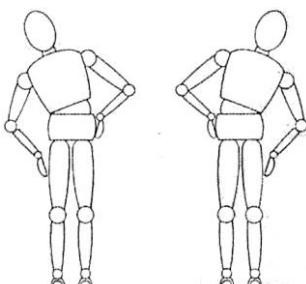


ابتدائی حالت (Starting Position): اس طرح سے کھڑے ہوں کہ پاؤں کے درمیان فاصلہ ہو، گھٹنے تھوڑے جھکے ہوں اور ہاتھوں کو پیچھے کمر پر رکھ لیں۔

## حرکت (Movement):

بازوں اور دھڑ کو دائیں جانب گھمائیں جیسا کہ آپ کندھے کے اوپر سے پچھلی جانب دیکھ رہے ہوں۔ پانچ سینکڑ تک یہی حالت برقرار رکھیں پھر دوبارہ پہلی پوزیشن پر آجائیں اور اس عمل کو دائیں طرف دہرائیں۔ دونوں جانب یہی ورزش پانچ مرتبہ دہرائیں۔

## ۶۔ اطراف میں جھکاؤ (Side bends):



ابتدائی حالت (Starting Position): اس طرح سے کھڑے ہوں کہ پاؤں کے درمیان فاصلہ ہو، گھٹنے تھوڑے جھکے ہوں اور ہاتھوں کو ٹانگوں کے اطراف میں ہوں۔

## حرکت (Movement):

اپنی دائیں جانب جھک جائیں۔ دائیں ہاتھ کو دائیں ٹانگ پر نیچے کی جانب حرکت دیں۔ اس طرح کرنے سے دھڑ کے دائیں جانب آپ کھینچاؤ محسوس کریں

گے۔ پانچ سیکنڈ تک اسی پوزیشن میں رہیں۔ دوبارہ نارمل پوزیشن پر آ جائیں۔ دائیں جانب بھی یہی عمل دہرائیں۔ دونوں جانب پانچ مرتبہ اس ورزش کو دہرائیں۔

## معمول کی جانب واپسی (Getting back to normal)

ہو سکتا ہے کہ شروع میں آپ بہتر محسوس نہ کریں۔ صحت کی بحالی کے دوران انجھے اور بردے دن آتے ہیں۔ اس صورت حال میں گھبرانے کی بات نہیں کیونکہ چھ سے آٹھ ہفتوں میں آپ مکمل طور پر صحت یا ب ہو جائیں گے۔ جس دن آپ اچھا محسوس کر رہے ہوں اس دن اپنے آپ کونہ تھکائیں کیونکہ اس کا برا اثر دوسرے دنوں پر پڑتا ہے۔ گھر جا کر آہستہ آہستہ آپ تھوڑا بہت معمول کا کام شروع کر سکتے ہیں جیسا کہ اپنی صفائی سترہائی اور صحن میں چلنا پھرنا۔ جیسے جیسے آپ بہتر محسوس کریں تو روزمرہ کے ان معمولات کو بڑھا سکتے ہیں۔ وقت کے ساتھ آپ اپنے معمولات کے سارے کام کرنے کے قابل ہو جائیں گے جو کہ سر جری سے پہلے آپ کر سکتے تھے۔ یاد رکھیں کہ جسم کی استعداد کے مطابق ہی اپنے کام کا ج کو بڑھائیں۔

## ڈرائیونگ (Driving):

سر جری کے بعد جسم میں چند ایک تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں جیسا کہ کندھے اور سینے کا زخم بوجھ برداشت نہیں کر سکتے۔ اس کے علاوہ کسی عمل کے دوران صحیح

وقت پر رد عمل نہ کرنا اور مکمل طور پر توجہ نہ دے پانا۔ ان وجوہات کی بناء پر تقریباً  
چھ ہفتے تک ڈرائیونگ نہیں کرنی چاہیے۔

اپنے ڈاکٹر کے مشورے کے بعد آپ گاڑی چلا سکتے ہیں۔ ڈرائیونگ کے  
دوران آپ سیٹ بیلٹ پہن سکتے ہیں۔ اگر آپ کو درد ہو تو ایک چھوٹا کشن سینے اور  
بیلٹ کے درمیان رکھ لیں۔

تین ماہ تک موٹرسائیکل یا سائکل نہ چلانیں۔

## کام پر واپسی

معائنة کے بعد ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق آپ کام پر واپس جاسکتے  
ہیں۔ زیادہ تر لوگ آپریشن کے آٹھ سے بارہ ہفتوں بعد کام پر واپس جانے کے قابل  
ہو جاتے ہیں۔ اس کا انحصار آپ کے کام کی نوعیت اور آپ کی صحت یا بی پر منحصر  
ہوتا ہے۔ ایک بندہ جو کہ ہلاکا پھلاکا آفس ورک کرتا ہے اس کے لیے معمول پر واپس  
جانا زیادہ آسان ہے، اس کی نسبت وہ آدمی جو سخت مخت والا کام (Heavy  
manual work) کرتا ہے اس کے لیے کام پر واپسی میں زیادہ وقت درکار  
ہے۔ جب آپ کام پر ہوں تو شروع میں کام کے دوران اپنے آپ کو تھکائیں اور  
کام کیلئے خود پر دباؤ نہ ڈالیں۔

## ازدواجی زندگی (Sexual Activity)

آپ یشن کے بعد چار ہفتے تک ازدواجی تعلقات سے پرہیز کریں۔

## آرام و سکون (Relaxation)

آرام کرنے سے دل کو سکون پہنچتا ہے کیونکہ یہ آپ کا بلڈ پریشر اور دل کی دھڑکن کی رفتار کو کم کرنے میں معاون ہوتا ہے۔ یہ اہم ہے کہ آپ آرام کرنے کے لیے وقت نکالیں۔ مندرجہ ذیل دواہم ورزشوں کو جاری رکھیں۔

سنس لینے کی ورزشیں:

- سانس کو ناک کے ذریعے آہستہ آہستہ اندر کی جانب اتنا لمبا کھینچیں کہ پیٹ پھولتا ہو اور پسلیاں باہر کی جانب حرکت کرتی محسوس ہوں۔
- اسی حالت میں سانس روکے رکھیں جب تک آپ برداشت کر سکتے ہیں۔
- آٹھ تک گئیں اور سانس کو باہر نکال دیں۔
- نارمل طریقے سے سانس لیں اور پھر اسی عمل کو دھرائیں۔

سیر و تفریح اور ہوائی سفر:

یہ ہدایت کی جاتی ہے کہ سرجری کے بعد زیادہ وقت آپ گھر میں اپنی فیملی کے ساتھ گزاریں اس لیے سیر و تفریح اور ہوائی سفر پہلے 6 سے 8 ہفتے تک منع ہے۔ ہوائی کمپنیوں کا میڈیکل سرٹیفیکیٹ پُر کرنے کیلئے اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

## دانتوں کی حفاظت:

والو سرجری کے بعد دانتوں کی حفاظت مزید بہتر طریقے سے کرنی چاہے۔

جب کوئی جراشیم خون میں داخل ہوتا ہے تو مدافعی نظام ان جراشیم کا خاتمه کر دیتا ہے۔ اگر یہ جراشیم مصنوعی والو کے اندر چھپ جائیں تو مدافعی نظام ان کو ختم نہیں کر سکتا۔ یہ جراشیم دل میں انفیکشن پیدا کر سکتے ہیں اور جان لیوا ثابت ہو سکتے ہیں۔ اس لیے ضروری ہے کہ دانتوں کی باقاعدگی سے حفاظت کی جائے اور دانتوں کے ڈاکٹر سے ہر 6 ماہ بعد معاشرہ کروایا جائے۔

دانٹ نکلوانے یا کسی اور سرجری میں جراشیم خون میں داخل ہو کر دل کے مصنوعی والو میں انفیکشن پیدا کر سکتے ہیں اس لیے ضروری ہے کہ مناسب اینٹی بائیو نکس (Antibiotics) کا استعمال کیا جائے۔

اگر آپ وارفارین (Warfarin) کی گولیاں استعمال کر رہے ہوں تو دانتوں کے ڈاکٹر کو ضرور بتائیں۔

**باقاعدگی سے معاشرہ (Follow-up with your Doctor)**  
ہسپتال سے گھر واپسی پر آپ کو کلینک میں معاشرہ کی تاریخ دی جائے گی۔ یہ ضروری ہے کہ مقررہ تاریخ پر آپ اپنے ڈاکٹر سے معاشرہ کروائیں۔ اس معاشرہ کے دوران آپ کا اور آپ کے زخم کا معاشرہ کیا جائے گا۔ ہو سکتا ہے کہ کچھ ادویات معاشرہ کے بعد تبدیل کی جائیں۔