

فہرست

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

- ۱۵۔ دل کی دھڑکن کا زیادہ محسوس ہونا 19
- ۱۶۔ نہانا 19
- ۱۷۔ ورزش 20
- ۱۸۔ فلکسیبل 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۔ باقاعدگی سے معائنہ 28

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 مانیٹرنگ کی جاتی ہے۔ جس کے لیے مختلف نالیوں، ٹیوبوں اور وائزر 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 کنڈیشن اتنی بہتر ہو جاتی ہے کہ اسے بستر پر یا کرسی پر بٹھایا جاسکتا ہے۔ اس دوران CICU کا سپیشل ٹرینڈ سٹاف آپ کی رہنمائی کرتا ہے کہ آپ آپریشن کے بعد کونسی ورزشیں کر سکتے ہیں۔

ہارٹ سرجری کے بعد جلد صحت یابی کیلئے فزیو تھراپی بہت ضروری ہے۔ آپ کی سرجری کے بعد پھیپھڑوں میں ہوا کم بھری جائے گی۔ یہ ضروری ہے کہ سانس کے مسائل سے چھٹکارا پانے کیلئے پھیپھڑوں میں دوبارہ سے زیادہ ہوا بھرنے میں مدد دی 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 چاہئیں۔

- سانس کی ورزش کے دوران کندھوں کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔
- ناک کے ذریعے گہرا سانس 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۔
- تیس سیکنڈ تک 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 جستجو پر نظر رکھی جاتی ہے کہ آپ کتنا گہرا سانس لے رہے ہیں۔ مندرجہ بالا سانس

کی ورزشیں اس آلے کے ذریعے بھی کی جاسکتی ہیں۔ اس آلے کے استعمال میں فزیو تھراپسٹ 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 انفیکشن (Pneumonia) سے بچاؤ کے لیے کھانسی کرنا مفید ہے۔ کھانسی کے دوران تکلیف سے بچنے کیلئے آپ سینے پر موجود زخم کے اوپر کوئی کشن وغیرہ رکھ لیں اور بازوؤں کو سینے کے آگے باندھ لیں۔ اس سے آپ کی سینے کی ہڈی پر کم دباؤ پڑے گا اور تکلیف کم ہوگی۔

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 دہرائیں۔ 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 دہرائیں۔

- اپنے گھٹنے اور کوہلے 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 دہرائیں۔ 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، گہرا سانس نہ لے پائیں اور کھانسنے میں بھی مشکل کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ اگر آپ تکلیف پر قابو نہیں پارہے تو نرس کو بتائیں۔ نرس کنسلٹنٹ سرجن کے ساتھ مل کر آپ کی ادویات پر دوبارہ نظر ڈالیں گے تاکہ آپکے 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 بیڈ سے اٹھنے یا بیٹھنے کے لیے بازوؤں پر وزن ڈالتے ہیں۔ بازوؤں پر وزن ڈالنے کی بجائے اپنی ٹانگوں اور دھڑ کی مدد سے آگے یا پیچھے حرکت کریں۔ بستر یا کرسی سے آسانی سے اٹھنے کیلئے اپنے آپ کو آگے

پیچھے جھلائیں جس سے اٹھنے میں آسانی ہوگی۔ جب آپ چل پھر رہے ہوں تو اپنے بازوؤں 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 کاج سے پرہیز اور بھاری وزن مت اٹھائیں۔ مثال کے طور پر

- خریداری کے بھاری بیگ نہ اٹھائیں۔
- بچوں کے ساتھ نہ کھیلیں اور نہ ہی ان کو اٹھائیں۔
- لان کی صفائی، باورچی خانے کا وزنی کام اور کھدائی وغیرہ سے پرہیز کریں۔
- نماز کرسی پر بیٹھ کر اشاروں سے پڑھیں۔
- ہاتھ زور سے ملانا اور گلے ملنا پہلے 6 ہفتے تک منع ہے۔
- کسی وزنی چیز کو دھکیلنا 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، دوسرے دن آپ باقاعدگی سے کچھ فاصلے تک چلنے کے قابل ہو جائیں گے۔ جب تک آپ کا اعتماد بحال نہیں ہو جاتا فزیو تھراپسٹ 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 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 روزمرہ زندگی میں جلد از جلد واپس آنے میں مدد دے گی۔ روزمرہ کے کام کاج کے بارے میں کوئی سوال پوچھنا ہو تو آپ فزیو تھراپسٹ یا کنسلٹنٹ سرجن سے پوچھ سکتے ہیں۔

پرہیز (Avoid)

- آپریشن کے بعد تین ماہ تک مندرجہ ذیل کھیلوں سے پرہیز کریں۔
- فٹ بال، کرکٹ، ہاکی، گالف، سائیکلنگ، تیراکی، بیڈمنٹن وغیرہ۔

ہارٹ سرجری کے بعد متوقع مسائل

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

- متلی یا قے آنا: بیہوشی 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۔

- بیہوشی 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 خود بخود 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 جاسکتا 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 (Small but frequent meal) 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 خود بخود بہتر ہو جائے گا۔ میڈیکل سٹاف آپ کے زخموں کا معائنہ 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 پٹھوں میں بھی اکڑاؤ 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 تھراپی اس تکلیف کو کم کرنے میں مدد دیتی ہیں۔
- پاؤں اور ٹخنے میں سوجن ہونا عام سی بات ہے خاص طور پر ان مریضوں میں جن میں ٹانگ سے نس (Vein) بائی پاس کیلئے نکال دی گئی ہو۔ بعض لوگوں میں جسم میں پانی کی مقدار زیادہ ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے پاؤں اور ٹخنے سوج جاتے ہیں۔ ڈاکٹر کی تجویز کردہ پیشاب 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 جلنا کم رکھا جائے۔

• آپریشن کے بعد گھر روانگی: آپ کی صحت یابی 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 چھٹکارہ 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 وارفرین کی درست مقدار کا تعین کیا جاسکے۔

سرجری کے بعد جب آپ زیادہ وقت بستر پر گزاریں گے تو خدشہ ہے کہ خون آپ کی ٹانگوں کی نُسوں 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 جمنے 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 کارڈیو ری میلبیلیٹیشن 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 نکلتے ہیں۔ ان ٹانکوں کو ایک ہفتے بعد نکالا جاتا ہے۔

آپ کے دل کا آپریشن کرنے کیلئے ضروری ہے کہ سینے کی ہڈی (Breast Bone / Sternum) کو تقسیم کیا جائے۔ بعد میں چھوٹی تاروں کے ذریعے ہڈیوں کو جوڑ کر رکھا جاتا ہے۔ یہ تاریں ہمیشہ وہیں موجود رہتی

ہیں۔ یہ تاریں خراب نہیں ہوں گی اور ایئر پورٹ سیفٹی سکیئر پر مسئلہ نہیں کریں گی۔

زخم کے مندمل ہونے کے دوران زخم پر خارش ہونا اور سن ہونا عام سی بات ہے۔ کچھ لوگوں میں سینے کے زخم کے اوپر کا حصہ سوج 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 سوتی کپڑے کا استعمال اس کے لیے مفید ہے۔

خواتین مریض: خواتین مریضوں کو ہدایت کی جاتی ہے کہ آپریشن 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: سرجری کے دوران یہ ضروری ہوتا ہے کہ ایک یا دونوں ٹانگوں سے وین (Vein) کو نکالا جائے۔ زیادہ تر ٹانگے 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 سوجن 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۔

- چلنا پھرنا بہتر کریں۔
- سٹائنگز 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 آہستہ وقت کے ساتھ ساتھ بہتر ہو جاتے ہیں۔

بازو کا زخم: بعض اوقات ایک شریان (Radial Artery) بائیں بازو (Non-Dominant Hand) سے بائی پاس کیلئے استعمال کی جاتی ہے۔ اس زخم کے ٹانگے 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 آپ کو درد دور کرنے والی ادویات دی جائیں گی۔ عام طور پر پیراسٹامول (Paracetamol) اور بعض دفعہ اس سے زیادہ طاقتور دوا جیسے ٹریماڈول (Tramadol)۔ درد کی ادویات چھوڑنے میں جلدی نہیں کرنی چاہیے کیونکہ یہ ضروری ہے کہ درد پر قابو رہے اور آپ گہرے سانس، کھانسی اور چلنا پھرنا پر سکون انداز سے کر سکیں۔

درد کی دوائیوں کو کم کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ اگر آپ پیراسٹامول کے ساتھ دوسری طاقتور 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 طاقتور ادویات (Tramadol) سے آپ کو متلی 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 پیراسٹامول سے بدل دیں۔ بعض اوقات ٹریماڈول (Tramadol) کے استعمال سے قبض بھی ہو سکتی ہے۔ اس کے لیے قبض کشا 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۔

پیراسٹامول 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 خوراک چھوڑنا بہتر ہے کیونکہ رات کی خوراک پر سکون نیند کیلئے ضروری ہے۔ صبح کی خوراک 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 مندمل ہو گا درد کی ادویات میں کمی ہوتی جائے گی۔

سانس کا پھولنا (Breathlessness):

ہارٹ 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۔

ہارٹ 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 ہوگی۔ 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 ہلکی غذا لینی چاہیے۔ غذا تھوڑی مقدار میں اور بار بار لینا مفید رہتا ہے۔ جیسے ہی آپ کو بھوک لگنا شروع ہو تو زیادہ بھاری کھانوں سے پرہیز 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 بحالی میں جسم کو توانائی میسر رہے۔ اس کے بعد ہدایات کے مطابق خوراک کا

پرہیز جاری رکھیں۔ ذیابیطس کے مریض اپنی خوراک کا پرہیز بتائے گئے طریقے کے مطابق کریں۔

روئے میں تبدیلی اور یادداشت کا کم ہو جانا

(Mood Swings & Poor Concentration)

آپریشن کے بعد چند ماہ تک آپ اپنے روئے 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 رو پڑتے ہیں اور کچھ لوگ بے چینی اور اکتاہٹ محسوس کرتے ہیں۔ یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ یہ روئے 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 یادداشت 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 دائرے (Floating Small Black Spots) محسوس ہو سکتے ہیں۔ یہ عام طور پر بائوپاس 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 بدلاؤ آ سکتا ہے۔ شروع شروع میں شاید آپ صرف دو سے تین گھنٹے ہی سو پائیں۔ 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 آرہی تو آپ اٹھ کر کچھ دیر کیلئے چہل قدمی کریں اور پھر سونے کی کوشش کریں۔

صحت یابی کے لیے وقفوں وقفوں کے ساتھ آرام کرنا بھی ضروری ہے۔ آپریشن کے بعد ہسپتال میں سہ پہر کا وقت آرام کیلئے مختص ہوتا ہے اور اس دوران ملنے جلنے 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 گھبرانا 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 آپ کی 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 اندھیرا محسوس ہو سکتا ہے۔ صابن، ٹالکم پاؤڈر اور پرفیومز وغیرہ کا استعمال نہ کریں۔ نہانے 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 بدلنا صحت کیلئے بہتر ہے۔

ورزش:

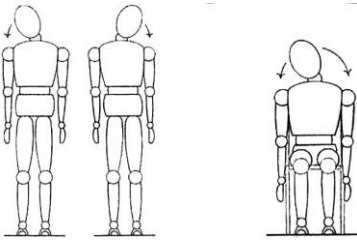
تندرستی کے لیے ضروری ہے کہ باقاعدگی سے ورزش کی جائے۔ ہسپتال میں موجود فزیو تھراپسٹ اور نرس آپ کو چلنے پھرنے اور ورزش کرنے میں رہنمائی کریں گے۔ گھر پر سانس کی ورزشیں جاری رکھیں اور باقاعدگی سے ورزشیں شروع کریں۔ اس کتابچے میں ایک پروگرام ترتیب دیا گیا ہے جس کو اپنانے سے آپ آہستہ آہستہ اپنی صلاحیت (Stamina) بڑھا سکتے 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۔

فلکسیبیل ورزشیں (Flexibility Exercises)

سرجری کے بعد ان ورزشوں کو پٹھوں 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 جھکے ہوں اور بازو کو آرام سے اطراف میں رکھیں۔

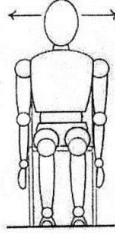
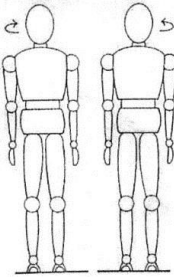


یا کرسی پر سیدھے بیٹھ جائیں اس طرح کہ کمر سیدھی رہے اور پاؤں سیدھے فرش پر جے ہوں اور بازو اطراف میں آرام دہ حالت میں ہوں۔

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 سیکنڈ تک اسی حالت میں رہیں۔ اسی طرح دوسری جانب بھی یہی ورزش دہرائیں۔ 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 جھکے ہوں اور بازو کو آرام سے اطراف میں رکھیں۔

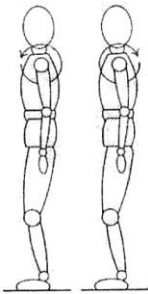


یا کرسی پر سیدھے بیٹھ
جائیں اس طرح کہ کمر سیدھی
رہے اور پاؤں سیدھے فرش پر
جے ہوں اور بازو اطراف میں
آرام دہ حالت میں ہوں۔

حرکت (Movement): اپنے چہرے کو دائیں طرف گھمائیں کہ تھوڑی
کندھے کے قریب جائے یہاں تک کہ مخالف سمت میں کھینچاؤ محسوس ہونے لگے۔
پانچ سیکنڈ تک اسی حالت میں رہیں۔ اسی طرح بائیں جانب بھی یہی ورزش دہرائیں۔
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



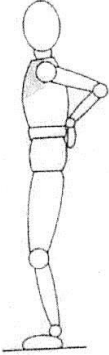
پاؤں کے درمیان فاصلہ ہو، گھٹنے
تھوڑے جھکے ہوں اور بازو کو آرام
سے اطراف میں رکھیں۔

یا کرسی پر سیدھے بیٹھ
جائیں اس طرح کہ کمر سیدھی

رہے اور پاؤں سیدھے فرش پر جے 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 دہرائیں۔



۴۔ سینے پر کھینچاؤ (Open Chest Stretch):

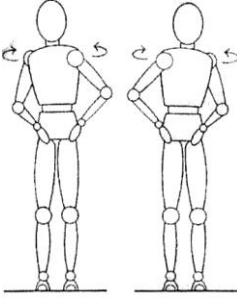
ابتدائی حالت (Starting Position): اس طرح سے کھڑے ہوں کہ پاؤں کے درمیان فاصلہ ہو، گھٹنے تھوڑے جھکے ہوں اور ہاتھوں کو پیچھے کمر پر رکھ لیں۔

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 دھکیلیں کہ دونوں کہنیاں ایک دوسرے کے قریب آئیں اور سامنے سینے پر کھینچاؤ محسوس ہو۔ اس ورزش کے دوران سینے پر پانچ سیکنڈ تک دباؤ ڈالے رکھیں۔ پانچ مرتبہ اس عمل کو دہرائیں۔

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

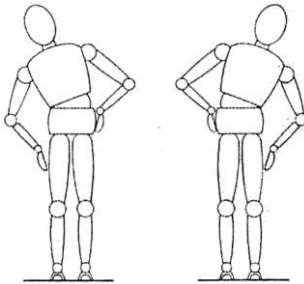


ابتدائی حالت (Starting Position): اس طرح سے کھڑے ہوں کہ پاؤں کے درمیان فاصلہ ہو، گھٹنے تھوڑے جھکے ہوں اور ہاتھوں کو پیچھے کمر پر رکھ لیں۔

حرکت (Movement):

بازوؤں اور دھڑ کو دائیں جانب گھمائیں جیسا کہ آپ کندھے کے اوپر سے پچھلی جانب دیکھ رہے ہوں۔ پانچ سیکنڈ تک یہی حالت برقرار رکھیں پھر دوبارہ پہلی پوزیشن پر آجائیں اور اس عمل کو بائیں 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 بائیں جانب جھک جائیں۔ بائیں ہاتھ کو بائیں 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 آجائیں۔ 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 اچھے اور برے دن آتے ہیں۔ اس صورتحال میں گھبرانے کی بات نہیں کیونکہ چھ سے آٹھ ہفتوں میں آپ مکمل طور پر صحت یاب ہو جائیں گے۔ جس دن آپ اچھا محسوس کر رہے ہوں اس دن اپنے آپ کو نہ 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 ستھرائی 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 سرجری سے پہلے آپ کر سکتے تھے۔ یاد رکھیں کہ جسم کی استعداد کے مطابق ہی اپنے کام کاج کو بڑھائیں۔

ڈرائیونگ (Driving):

سرجری کے بعد جسم میں چند ایک تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں جیسا کہ کندھے اور سینے کا زخم بوجھ برادشت 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 کیشن سینے اور بیلٹ کے درمیان رکھ لیں۔

تین ماہ تک موٹر سائیکل یا سائیکل نہ چلائیں۔

کام پر واپسی

معائنہ کے بعد ڈاکٹر کے 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 یابی پر منحصر ہوتا ہے۔ ایک بندہ جو کہ ہلکا پھلکا آفس ورک کرتا ہے اس کے لیے معمول پر واپس جانا زیادہ آسان ہے، اس کی نسبت وہ آدمی جو سخت محنت 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 نہیں اور کام کیلئے خود پر دباؤ نہ ڈالیں۔

ازدواجی زندگی (Sexual Activity)

آپریشن 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 دو اہم ورزشوں کو جاری رکھیں۔

سانس 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 گنیں اور سانس کو باہر نکال دیں۔
- نارمل طریقے سے سانس لیں اور پھر اسی عمل کو دہرائیں۔

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 سرٹیفکیٹ پُر کرنے کیلئے اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

دانتوں کی حفاظت:

والو سرجری کے بعد دانتوں کی حفاظت مزید بہتر طریقے سے کرنی چاہیے۔ جب کوئی جراثیم خون میں داخل ہوتا ہے تو مدافعتی نظام ان جراثیم کا خاتمہ کر دیتا ہے۔ اگر یہ جراثیم مصنوعی والو کے اندر چھپ جائیں تو مدافعتی نظام ان کو ختم نہیں کر سکتا۔ یہ جراثیم 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 معائنہ کروایا جائے۔

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

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

باقاعدگی سے معائنہ (Follow-up with your Doctor)

ہسپتال سے گھر واپسی پر آپ کو کلینک میں معائنہ کی تاریخ دی جائے گی۔ یہ ضروری ہے کہ مقررہ تاریخ پر آپ اپنے ڈاکٹر سے معائنہ کروائیں۔ اس معائنہ کے دوران آپ کا اور آپ کے زخم کا معائنہ کیا جائے گا۔ ہو سکتا ہے کہ کچھ ادویات معائنہ کے بعد تبدیل کی جائیں۔