एपिड्यूरल या स्पाइनल एनेस्थेटिक के बाद सिरदर्द

the women's
the royal women's hospital

यह तथ्य पत्रक एपिड्यूरल या स्पाइनल एनेस्थेटिक के बाद होने वाले सिरदर्द के बारे में बताता है।

सर्जरी या बच्चे को जन्म देने के बाद सिरदर्द होना आम बात है।

लेकिन, कुछ लोगों में एपिड्यूरल या स्पाइनल एनेस्थेटिक के बाद एक विशिष्ट प्रकार का सिरदर्द विकसित होता है, जिसे 'पोस्ट-ड्यूरल पंचर' सिरदर्द कहा जाता है। आपको यह सिरदर्द होने की संभावना आपकी आयु, आपका किस प्रकार का प्रोसीजर किया गया और अन्य कारकों पर निर्भर करती है।

सिरदर्द आमतौर पर एपिड्यूरल या स्पाइनल एनेस्थेटिक के 1 से 7 दिन बाद शुरू होता है।

यह अक्सर बहुत दर्दनाक होता है और आपके सिर के आगे या पीछे महसूस होता है। जब आप लेटती हैं तो सिरदर्द ठीक हो जाता है, लेकिन जब आप बैठती या खड़ी होती हैं तो यह बदतर हो जाता है।

आपको गर्दन में दर्द, उबकाई (मतली) और तेज़ रोशनियों से संवेदनशीलता भी महसूस हो सकती है।

युवा रोगियों और जो महिलाएँ जन्म देने वाली हैं उन्हें 'पोस्ट-ड्यूरल पंचर सिरदर्द' होने की संभावना अधिक होती है।

सिरदर्द किस कारण से होता है?

आपका दिमाग और रीढ़ की हड्डी ड्यूरा (dura) नामक एक सुरक्षात्मक परत के अंदर सेरिब्रोस्पाइनल फ्लूइड (cerebrospinal fluid) (CSF) नामक तरल पदार्थ से घिरे होते हैं।

एपीड्यूरल के दौरान, एक सुई के माध्यम से स्थानीय ऐनेस्थीसिया (संवेदनाहारी) को **ड्यूरा के ठीक बाहर** लगाया जाता है। **कभी-कभी, सुई ग़लती से ड्यूरा में प्रवेश कर जाती है, जिससे CSF का एक छोटा सा रिसाव हो जाता है।**

इसके पीछे के कारण प्रोसीजर कि कठिनाई या एनेस्थेटिस्ट का अनुभव हो सकते हैं।

यदि आप मोटी हैं या आपको स्कोलियोसिस या गठिया जैसी रीढ़ की हड्डी से संबंधित कोई समस्या है, या यदि एपिड्यूरल सक्रिय प्रसव (लेबर) के दौरान दिया गया था (विशेषकर यदि आप प्रक्रिया के दौरान गलती से हिल जाती हैं) तो ख़तरा और भी अधिक होता है।

स्पाइनल (रीढ़ की हड्डी के) एनेस्थेटिक के मामले में, CSF में स्थानीय एनेस्थेटिक इंजेक्शन लगाने के लिए एक महीन सुई **ड्यूरा में** डाली जाती है। छेद बहुत छोटा होता है, लेकिन कभी-कभी कुछ तरल पदार्थ का रिसाव हो जाता है।

दोनों ही स्थितियों में, यदि बहुत अधिक तरल पदार्थ का रिसाव हो जाए, तो आपके दिमाग और रीढ़ की हड्डी के आसपास शेष तरल पदार्थ में दबाव में कमी आ सकती है।

जब आप बैठती हैं, तो दबाव और भी कम हो जाता है, जिससे पोस्ट-ड्यूरल पंचर सिरदर्द हो सकता है।

कुछ लोग इस सिरदर्द को बहुत भयंकर माइग्रेन जैसा बताते हैं जो बैठने या खड़े होने पर और भी बदतर हो जाता है।

सिरदर्द के बारे में आप क्या कर सकती हैं?

सीधे लेटने और पैरासिटामोल या इबुप्रोफेन जैसी सरल दर्द निवारक दवाइयाँ लेने से मदद मिल सकती है। यदि दर्द बहुत ही ज़्यादा हो रहा है तो आपको कुछ दिनों तक अत्यधिक प्रभावशाली दर्द निवारक दवा की आवश्यकता हो सकती है।

अन्य चीज़ें जो आप कर सकती हैं:

- खूब तरल पदार्थ पिएं - कुछ लोगों को चाय या कॉफी विशेष रूप से सहायक लगती हैं
- भारी चीज़ें उठाने या अपने शरीर पर दबाव डालने से परहेज़ करें।

ड्यूरा में हुआ छेद आमतौर पर कुछ सप्ताह के भीतर अपने आप बंद हो जाता है। लेकिन यदि आपका सिरदर्द बहुत बुरा है, तो आपको डॉक्टर या एनेस्थेटिस्ट से मिलना चाहिए।

यदि साधारण दर्द निवारण, आराम, तरल पदार्थों और कैफ़ीन आपके सिरदर्द में मदद नहीं करते हैं, तो एनेस्थेटिस्ट एपिड्यूरल ब्लड पैच के साथ इसका इलाज करने पर आपसे बात कर सकता है

दुर्लभ मामलों में, रिसाव होने वाला तरल पदार्थ आगे चलकर और जटिलताएं खड़ी कर सकता है। आपका एनेस्थेटिस्ट आपको इनके बारे में अधिक विस्तार से बता सकता है।

रक्त (ब्लड) पैच क्या होता है?

रक्त पैच ड्यूरल पंचर के बाद होने वाले सिरदर्द के इलाज की एक प्रक्रिया है। यह एक रोगाणुरहित ऑपरेटिंग कमरे में किया जाता है।

एनेस्थेटिस्ट आपकी बाज़ू से रक्त लेकर उसे आपकी पीठ में ड्यूरा के छेद के पास इंजेक्ट करता है। रक्त एक गांठ (क्लाट) बनाता है जो छेद को बंद करने में मदद करता है।

यह प्रक्रिया मूल एपिड्यूरल या स्पाइनल इंजेक्शन के समान महसूस होती है तथा इसमें लगभग 30 मिनट का समय लगता है।

अधिकांश लोगों (लगभग 10 में से 7) में सिरदर्द रक्त पैच लगाने के 24 घंटे के भीतर ठीक हो जाता है।

यदि सिरदर्द ठीक न हो, तो आपको एक और ब्लड पैच की आवश्यकता हो सकती है। अधिकांश लोगों को 2 से अधिक की आवश्यकता नहीं होती।

कभी-कभी सिरदर्द ठीक हो जाता है, लेकिन बाद में वापस आ जाता है। दूसरा रक्त पैच मददगार हो सकता है। आपका/की एनेस्थेटिस्ट आपसे इस बारे में चर्चा करेगा/गी।

रक्त पैच लगाने के बाद 2 से 4 घंटे तक बिस्तर पर सीधे लेटे रहें। अगले 2 सप्ताह तक ऐसी गतिविधियों से बचें जो आपके शरीर को मोड़ें, झुकाएं या तनाव दें, या आपके शिशु से भारी कोई भी वस्तु उठाने से बचें। इससे रक्त पैच को अपनी जगह पर बने रहने में मदद मिलती है।

इस समय पर आपको अपने दैनिक कार्यों में किसी की मदद की आवश्यकता पड़ सकती है।

रक्त पैच के क्या ख़तरे हैं?

- रक्त पैच से कुछ दिनों के लिए निशान पड़ सकता है और पीठ में दर्द हो सकती है। हालाँकि, एपिड्यूरल और रक्त पैच के कारण लंबे समय तक पीठ दर्द नहीं होता है।
- इसकी थोड़ी सी संभावना होती है कि दुर्घटनावश एक बार फिर से ड्यूरल पंक्चर हो जाए।
- आपकी पीठ में संक्रमण या रक्तस्राव जैसी गंभीर समस्याएं होना बहुत दुर्लभ है।

यदि आपको कोई परिवर्तन नज़र आए तो आपको क्या करना चाहिए?

जटिलताएँ दुर्लभ ही होती हैं, लेकिन यदि आपको फिर से गंभीर सिरदर्द हो, तो तीव्र दर्द सेवा (Acute Pain Service) नर्स को फ़ोन करें और महिला आपातकालीन देखभाल में जाएँ।

यदि आपको एपिड्यूरल रक्त पैच लगाए जाने की जगह पर नया या पहले से बदतर पीठ दर्द महसूस हो, पैरों में सुन्नता या कमज़ोरी महसूस हो, या मूत्राशय या आंतों पर नियंत्रण खो जाए, तो निकटतम आपातकालीन विभाग में जाएँ।

यदि आपको अपने सिरदर्द या उपचार के बारे में कोई प्रश्न हो तो आप किसी भी समय तीव्र दर्द सेवा के स्टाफ सदस्य से संपर्क कर सकती हैं।

अनुवर्ती (फॉलो-अप) फ़ोन समीक्षाएँ

अस्पताल से छुट्टी मिलने के बाद, हम यह जानने के लिए आपसे संपर्क कर सकते हैं कि क्या आपको लगातार सिरदर्द या अन्य समस्याएँ तो नहीं हो रही हैं।

और अधिक जानकारी तथा सलाह के लिए

- यदि आपके कोई प्रश्न हों या आपको अधिक जानकारी चाहिए तो अपने एनेस्थेटिस्ट से बात करें।
- Acute Pain Service (तीव्र दर्द सेवा), रॉयल महिलाओं का अस्पताल
  - सोमवार से शुक्रवार, सुबह 8 बजे से शाम 4 बजे तक (03) 8345 2389 पर फ़ोन करें
  - कामकाजी समय के बाद:
    (03) 8345 2000 पर फ़ोन करें और कहें कि ऑन-कॉल एनेस्थेटिस्ट से बात करना चाहते हैं।

स्रोत

- ऑस्ट्रेलियाई और न्यूजीलैंड कॉलेज ऑफ एनेस्थेटिस्ट्स (ANZCA)
- ग्रेट ब्रिटेन और आयरलैंड के एनेस्थेटिस्ट्स की एसोसिएशन। (2010). *Management of severe local anaesthetic toxicity* लंदन। इस संदर्भ सामग्री को निम्नलिखित द्वारा प्रतिस्थापित किया गया है:
  - एसोसिएशन ऑफ एनेस्थेटिकस्। (2023). *Quick reference handbook: Guidelines for crises in anaesthesia.* एसोसिएशन ऑफ एनेस्थेटिकस्। 11 दिसंबर, 2024 को यहाँ से देखा गया anaesthetists.org/Home/Resources-publications/Safety-alerts/Anaesthesia-emergencies/Quick-Reference-Handbook
    ध्यान दें: इस अपडेट की गई संदर्भ सामग्री की अभी तक ANZCA द्वारा समीक्षा नहीं की गई है।

क्या आपको दुभाषिए की ज़रूरत है?

Interpreter

यदि आपको आवश्यकता हो तो आप दुभाषिए की मांग कर सकती हैं।

पारिवारक हिंसा सहायता

1800 Respect राष्ट्रीय हेल्पलाइन

यदि आपने यौन उत्पीड़न, घरेलू या पारिवारिक हिंसा और दुर्व्यवहार का अनुभव किया है तो आप सहायता प्राप्त कर सकती हैं।
आप दिन या रात किसी भी समय फ़ोन कर सकती हैं।

1800 737 732

1800respect.org.au

अस्वीकरण: यह तथ्य पत्रक केवल सामान्य जानकारी प्रदान करता है। अपनी या अपने शिशु की स्वास्थ्य देखभाल संबंधी आवश्यकताओं के बारे में विशिष्ट सलाह के लिए आपको अपने स्वास्थ्य पेशेवर से सलाह लेनी चाहिए। Royal Women's Hospital (रॉयल महिलाओं का अस्पताल) किसी स्वास्थ्य पेशेवर से मिलने के बजाय इस तथ्य पत्र पर आपके द्वारा किए गए भरोसे से उत्पन्न होने वाली हानि या क्षति के लिए कोई ज़िम्मेदारी स्वीकार नहीं करता है। यदि आपको या आपके शिशु को तत्काल चिकित्सा की आवश्यकता हो, तो कृपया अपने निकटतम आपातकालीन विभाग से संपर्क करें।

© The Royal Women's Hospital 2025.