

ایپی ڈیورل کے بعد سر درد یا اسپائنل اینسٹھیٹک

یہ فیکٹ شیٹ، ایپی ڈیورل یا اسپائنل اینسٹھیٹک کے بعد ہونے والے سر درد کی وضاحت کرتی ہے۔

خطرہ اس موقع پر زیادہ ہوتا ہے اگر آپ موٹاپے کا شکار ہوں، ریڑھ کی ہڈی کے مسائل ہیں جیسے کہ سکولیوسس (scoliosis) یا جوڑوں کا درد (arthritis)، یا اگر ایپی ڈیورل، فعال لیبر کے دوران دیا گیا ہو (خاص طور پر اگر آپ طبی طریقہ کار کے دوران غلطی سے ہلتی ہیں)۔

اسپائنل اینسٹھیٹک کے ساتھ، ایک باریک سوئی ڈیورل میں داخل کی جاتی ہے تاکہ مقامی اینسٹھیٹک کو CSF میں انجیکٹ کیا جائے۔ سوراخ تو بہت چھوٹا ہوتا ہے، لیکن کبھی کبھی کچھ سیال نکل جاتا ہے۔

دونوں صورتوں میں، اگر بہت زیادہ سیال نکل جائے، تو آپ کے دماغ اور ریڑھ کی ہڈی کے ارد گرد باقی سیال کا دباؤ یا پریشر، کم ہو جاتا ہے۔

جب آپ بیٹھتے ہیں، تو دباؤ مزید کم ہو جاتا ہے، جو پوسٹ ڈیورل پنکچر ہیڈ ایک (سر درد) کا سبب بن سکتا ہے۔

کچھ لوگ اس سر درد کو ایک بہت شدید مانیگرین کی طرح محسوس کرتے ہیں جو بیٹھنے یا کھڑے ہونے کی صورت میں شدید تر ہو جاتا ہے۔

سر درد کے بارے میں آپ کیا کر سکتی ہیں؟

سیدھا لیٹنا اور پیراسیٹامول یا ایبوپروفین جیسی سادہ درد کش دوائیں لینا مددگار ہو سکتی ہے۔ اگر آپ کو شدید درد ہو، تو آپ کو چند دنوں کے لیے زیادہ طاقتور درد کش دوا کی ضرورت پیش آ سکتی ہے۔ دیگر طریقے جو آپ اپنا سکتی ہیں:

- بہت سارے فلوئڈ یا سیال پینا – بعض خواتین کو چائے یا کافی خصوصی طور سے مددگار ثابت ہوتی ہے
- بھاری اشیاء اٹھانے یا اپنے جسم پر زور دینے سے گریز کریں۔

سرجری یا پیدائش کے بعد سر درد ہونا عام بات ہے۔

لیکن، کچھ لوگوں کو ایپی ڈیورل یا اسپائنل اینسٹھیٹک کے بعد ایک مخصوص قسم کا سر درد ہوتا ہے جسے 'پوسٹ ڈیورل پنکچر' سر درد کہا جاتا ہے۔ اس سر درد کے امکانات آپ کی عمر، آپ کو دیے گئے طبی طریقہ کار، اور دیگر عوامل پر منحصر ہوتے ہیں۔

سر درد عام طور پر ایپی ڈیورل یا اسپائنل اینسٹھیٹک کے 1 سے 7 دن بعد شروع ہوتا ہے۔

یہ اکثر بہت تکلیف دہ ہوتا ہے اور آپ کے سر کے اگلے یا پچھلے حصے میں محسوس ہوتا ہے۔ سر درد، لیٹنے پر بہتر ہونے لگتا ہے، لیکن بیٹھنے یا کھڑے ہونے، پر شدید تر ہو جاتا ہے۔

آپ کو گردن کا درد، متلی، اور تیز روشنیوں سے حساسیت بھی ہو سکتی ہے۔

نوجوان مریض خواتین اور زچاؤں کو پوسٹ ڈیورل پنکچر سر درد ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔

سر درد ہونے کی کیا وجوہات ہوتی ہیں؟

آپ کا دماغ اور ریڑھ کی ہڈی ایک فلوئڈ (سیال مادے) سے پُر ہوتے ہیں جس کو دماغی ریڑھ کی ہڈی کا سیال (CSF) کہا جاتا ہے، جو ایک حفاظتی تہہ کے اندر ہوتا ہے جسے ڈیورل کہتے ہیں۔

ایپی ڈیورل کے دوران، ایک سوئی استعمال کی جاتی ہے تاکہ مقامی اینسٹھیٹک کو ڈیورل کے باہر انجیکٹ (داخل) کیا جائے۔ کبھی کبھی، سوئی غلطی سے ڈیورل کے اندر چلی جاتی ہے، جس سے CSF کا ایک چھوٹا سا رساؤ ہوتا ہے۔

یہ طبی طریقہ کار کی مشکل یا اینسٹھیٹکسٹ کے تجربے کے باعث سے ہو سکتا ہے۔

ڈیورا میں سوراخ عام طور پر چند ہفتوں کے اندر از خود بند ہو جاتا ہے۔ لیکن اگر آپ کا سر درد بہت شدید ہو، تو آپ کو، متعلقہ ڈاکٹر یا اینسٹھیٹسٹ کو دیکھانا چاہیے۔

اگر سادہ درد کش دوا، آرام، فلوئڈ یا سیال، اور کیفین آپ کے سر درد میں مدد نہ کریں، تو اینسٹھیٹسٹ ایپی ڈیورل بلڈ پیچ کے ذریعے علاج کرنے کے حوالے سے بات کر سکتا/سکتی ہے۔

ناپاب کیسز میں، رسنے والا فلوئڈ یا سیال مزید پیچیدگیوں کا باعث بن سکتا ہے۔ آپ کا اینسٹھیٹسٹ ان کی تفصیل سے وضاحت کر سکتا/سکتی ہے۔

بلڈ پیچ کیا ہے؟

بلڈ پیچ ایک مخصوص طریقہ کار ہے، جو پوسٹ ڈیورل پنکچر سر درد کے علاج کے لیے ہوتا ہے۔ یہ ایک جراثیم سے پاک آپریٹنگ روم میں کیا جاتا ہے۔

اینسٹھیٹسٹ آپ کے بازو سے خون لیتا/لیتی ہے اور اسے آپ کی کمر میں، ڈیورا کے سوراخ کے قریب انجیکٹ کرتا/کرتی ہے۔ خون ایک لوتھڑا بناتا ہے جو سوراخ کو بند کرنے میں مدد کرتا ہے۔

یہ طریقہ کار اصل ایپی ڈیورل یا اسپائنل انجیکشن کی طرح محسوس ہوتا ہے اور اس میں تقریباً 30 منٹ لگتے ہیں۔

زیادہ تر لوگوں کے لیے (تقریباً 10 میں سے 7) سر درد بلڈ پیچ کے 24 گھنٹوں کے اندر ختم ہو جاتا ہے۔

اگر سر درد ختم نہ ہو، تو آپ کو ایک اور بلڈ پیچ کی ضرورت پیش آ سکتی ہے۔ زیادہ تر لوگوں کو 2 سے زیادہ کی ضرورت نہیں ہوتی۔

کبھی کبھی، سر درد ختم ہو سکتا ہے، لیکن بعد میں واپس آ سکتا ہے۔ ایک دوسرا بلڈ پیچ مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ آپ کا اینسٹھیٹسٹ اس بارے میں آپ سے بات کرے گا/گی۔

بلڈ پیچ کے بعد، 2 سے 4 گھنٹے تک بستر پر سیدھا لیٹیں۔ اگلے 2 ہفتوں تک، ایسی سرگرمیوں سے گریز کرنا ہوگا جو آپ کے جسم کو موڑیں، جھکائیں، یا اس پر زور ڈالیں، یا اپنے بچے سے زیادہ بھاری چیز اٹھانے سے گریز۔ یہ بلڈ پیچ کو اپنی جگہ پر رکھنے میں مدد کرتا ہے۔

اس دوران آپ کو اپنی روزمرہ کے معمولات میں مدد کے لیے کسی کی ضرورت پیش آسکتی ہے۔

ایک بلڈ پیچ کے کیا رسکس یا خطرات ہوتے ہیں؟

- بلڈ پیچ چند دنوں تک زخم اور کمر درد کا باعث بن سکتا ہے۔ تاہم، ایپی ڈیورل اور بلڈ پیچز طویل مدتی کمر درد کا سبب نہیں بنتے۔
- اس بات کا ایک معمولی سا امکان ہے کہ ایک مزید حادثاتی ڈیورل پنکچر ہو سکتا ہے۔
- شدید مسائل، جیسا کہ انفیکشن یا آپ کی کمر میں خون بہنا، انتہائی شاذ و نادر ہیں۔

اگر آپ کوئی تبدیلیاں نظر آتی ہیں، تو آپ کیا کرنا چاہیے؟

پیچیدگیاں شاذ و نادر ہوتی ہیں، لیکن اگر آپ کو دوبارہ شدید سر درد ہو، تو اکیوٹ پین سروس نرس کو کال کریں اور ویمنز ایمرجنسی کیئر مرکز پر جائیں۔

اگر آپ ایپی ڈیورل بلڈ پیچ کی جگہ پر نیا یا بدتر کمر درد محسوس کریں، آپ کی ٹانگوں میں سن ہونا یا کمزوری ہو، یا آپ کے مٹانے یا آنتوں پر کنٹرول ختم ہو جائے، تو قریبی ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ پر جائیں۔

اگر آپ کے سر درد یا علاج کے بارے میں کوئی سوالات ہوں تو آپ کسی بھی وقت اکیوٹ پین سروس کے عملے کے رکن سے رابطہ کر سکتی ہیں۔

فالو آپ فون کے جائزے

ہسپتال سے نکلنے کے بعد، ہم یہ چیک کرنے کے لیے کال کر سکتے ہیں کہ کیا آپ کو جاری سر درد یا دیگر مسائل درپیش ہیں

مزید معلومات اور مشورے کے لیے

- اگر آپ کے کوئی سوالات ہیں یا مزید معلومات کی ضرورت ہے تو اپنے اینسٹھیٹسٹ سے بات کریں۔
- اکیوٹ پین سروس،

The Royal Women's Hospital

- پیر سے جمعہ، صبح 8 بجے سے شام 4 بجے تک کال کریں 8345 2389 (03)
- دفتری اوقات سے باہر: 8345 2000 (03) پر کال کریں اور بات کرنے کے لیے کہیں ان کال اینسٹھیٹسٹ سے۔

ذرائع

- Australian and New Zealand College of Anaesthetists (ANZCA)
- Association of Anaesthetists of Great Britain and Ireland (2010). *Management of severe local anaesthetic toxicity*. London. اس حوالے کو تبدیل کر دیا گیا ہے:
- Association of Anaesthetists. (2023). *Quick reference handbook: Guidelines for crises in anaesthesia*. Association of Anaesthetists. 11 دسمبر، 2024 کو رسائی حاصل کی گئی، سے anaesthetists.org/Home/Resources-publications/Safety-alerts/Anaesthesia-emergencies/Quick-Reference-Handbook نوٹ: اس اپ ڈیٹ شدہ حوالے کا ابھی تک ANZCA کے ذریعے جائزہ نہیں لیا گیا ہے۔

کیا آپ کو ایک ترجمان کی ضرورت ہے؟

اگر آپ کو ضرورت پیش آ جائے، تو آپ ایک ترجمان کے لیے کہہ سکتی ہیں۔



فیملی وائلنس سپورٹ

1800 Respect نیشنل ہیلپ لائن

اگر آپ نے جنسی زیادتی، گھریلو یا فیملی تشدد، اور بدسلوکی کا سامنا کیا ہے تو آپ مدد حاصل کر سکتی ہیں۔ آپ دن یا رات کے کسی بھی وقت کال کر سکتی ہیں۔

1800 737 732

1800respect.org.au