

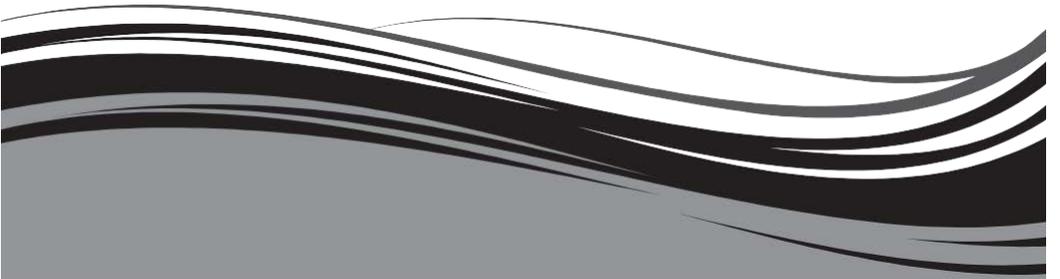
# प्रसूति गुदा संकोचक पेशी चोटें (ओएसिस)

के बारे जानकारी

**(Information about Obstetric Anal Sphincter Injuries (OASIS)  
– Hindi)**

अस्पताल: \_\_\_\_\_

टेलीफोन नंबर: \_\_\_\_\_



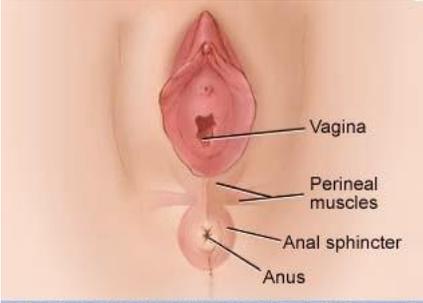
आपके बच्चे के जन्म के दौरान, आपको प्रसूती गुदा संकोचक पेशी का घाव (ओएसिस) लगा था। यह पत्रक आपको ओएसिस के बारे में जानकारी देगा और आपके कुछ प्रश्नों के उत्तर देगा।

यह पत्रक आपके डॉक्टरों, दाइयों और फिजियोथेरेपिस्टों के परामर्श और समर्थन के पूरक के लिए है।

### प्रसूति गुदा संकोचक पेशी घाव (ओएसिस) क्या हैं

ज्यादातर महिलाएं जिनका बच्चे के जन्म के दौरान मांस फट जाता है, वह योनि और गुदा नली (पीछे के मार्ग) के बीच के क्षेत्र में फटता है। इस क्षेत्र को पेरिनियम कहा जाता है। ओएसिस एक फटना (टियर) है जिसमें योनि, पेरिनियम और गुदा के आसपास की मांसपेशियां शामिल होती हैं।

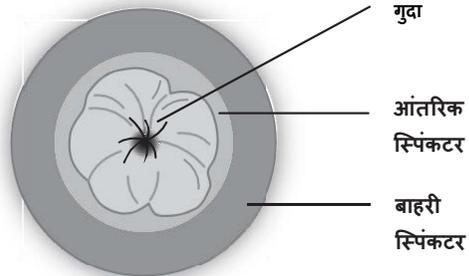
इन मांसपेशियों को गुदा संकोचक (एनल स्फिंक्टर) के नाम से जाना जाता है।



Vagina	योनि
Perineal muscles	पेरिनियल मांसपेशी
Anal sphincter	गुदा स्फिंक्टर
Anus	गुदा

गुदा नली के चारों ओर मांसपेशियों के दो छल्ले होते हैं - आंतरिक छल्ला, जिसे आंतरिक गुदा स्फिंक्टर (आईएसएस) के नाम से जाना जाता है और बाहरी छल्ला, जिसे बाहरी गुदा स्फिंक्टर (ईएसएस) के नाम से जाना जाता है

ये दोनों मांसपेशियां आपके पिछले मार्ग से मल और हवा को नियंत्रित करती हैं।



ओएसिस के विभिन्न प्रकार हैं, जो इस बात पर निर्भर करता है कि कौन सा क्षेत्र प्रभावित है:

### **तीसरे दर्जे के फाइ:**

तीसरे दर्जे के फाइ विभिन्न प्रकार के होते हैं:

- 3ए - बाहरी स्फिंक्टर पेशी का थोड़ा सा फटना (50% या उससे कम) होता है। आंतरिक स्फिंक्टर फटा नहीं है।
- 3बी - बाहरी स्फिंक्टर (50% से अधिक) बहुत अधिक फटना। आंतरिक स्फिंक्टर नहीं फटा है।
- 3सी - इसका मतलब है कि बाहरी और आंतरिक दोनों स्फिंक्टर फट गए हैं

### **चौथे दर्जे के फाइ:**

यह एक फाइ है जिसमें पूरे गुदा स्फिंक्टर और गुदा नली से निचली आंत (मलाशय) तक के अस्तर की त्वचा (म्यूकोसा) शामिल होती है।

### **तीसरी और चौथी डिग्री के फाइ कितने आम हैं?**

सबूत बताते हैं कि 100 में से 3-4 महिलाओं (3-4%) के जन्म के दौरान फाइ होंगे।

### **में क्यों फटी?**

ज्यादातर महिलाओं के लिए इसका कोई स्पष्ट कारण नहीं है कि ऐसा क्यों होता है। कुछ चीजें ऐसी होती हैं जो इन फाइयों के होने का खतरा बढ़ा देती हैं

इसमें शामिल हैं:

- यदि यह आपका पहला योनि जन्म है
- आपके अंदर एक बड़ा बच्चा है (4किलो से अधिक लगभग 8½पाउंड)
- यदि बच्चे के कंधे आपकी प्यूबिक हड्डी के पीछे फंस जाते हैं – इसे शोल्डर डिस्टोशिया के नाम से जाना जाता है

- बहुत मोटा होना
- फोरसेप्स डिलीवरी
- जन्म के समय जिस दिशा में बच्चा का चेहरा है (उदाहरण के लिए प्यूब-की ओर-चेहरा)

### **क्या इसे रोका जा सकता था?**

नहीं, ज्यादातर स्थितियों में हम फाइलों की भविष्यवाणी या रोकथाम नहीं कर सकते। शोध दर्शाती है कि हालांकि एक एपीसीओटॉमी, प्रसव के समय पेरिनियम में एक चीरा लगाना, बच्चे के जन्म के लिए अधिक जगह बनाता है, लेकिन यह तीसरी या चौथी डिग्री के फाइलों को नहीं रोकता।

### **अगर मैं फट गई तो क्या होगा?**

एक डॉक्टर एक ऑपरेशन थियेटर में फाइ की मरम्मत करेगा। हम आपको एक क्षेत्रीय (एपिड्यूरल या रीड की हड्डी में) एनेस्थेटिक देंगे जो आपको आपकी कमर से नीचे सुन्न कर देगा। यदि आपके पास लोकल एनेस्थेटिक नहीं ले सकती हैं तो हम आपको एक जनरल एनेस्थेटिक दे सकते हैं जिसका अर्थ है कि आप सो रही होंगी।

हम आपको ड्रिप के माध्यम से तरल पदार्थ और एंटीबायोटिक्स (संक्रमण के जोखिम को कम करने के लिए) देंगे।

### **मरम्मत के बाद**

**कैथेटर** - हम मरम्मत के बाद आपके मूत्राशय में एक कैथेटर (ट्यूब) छोड़ देंगे। हो सकता है कि जब तक आपका एपिड्यूरल या स्पाइनल का प्रभाव समाप्त नहीं हो जाता तब तक आपको पेशाब करने की आवश्यकता महसूस न हो और यह महत्वपूर्ण है कि आपका मूत्राशय बहुत अधिक न भर जाए। आपकी दाईं आपके डॉक्टर के निर्देशों (आमतौर पर बाद में उस दिन या अगली सुबह) के अनुसार कैथेटर को हटा देगी। यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने कैथेटर को हटाए जाने के छह घंटे के भीतर पेशाब करें - आपकी दाईं यह मापेगी कि आप कितना पेशाब करती हैं।

**दर्द** - किसी भी दर्द या तकलीफ को दूर करने के लिए हम आपको दवा देंगे।

**जुलाब** – हो सकता है कि हम आपके मल त्याग को हल्का और नियमित रखने और घाव भरने में सहायता करने के लिए आपके मल को ढीला करने के लिए जुलाब दें। यह महत्वपूर्ण है कि आप कब्ज होने से बचें। इसलिए खूब सारे तरल पदार्थ पीएं क्योंकि दर्द निवारक दवाओं के साथ आपको कब्ज हो सकती है।

एंटीबायोटिक्स – संक्रमण से बचाव के लिए हम आपको एंटीबायोटिक्स देंगे। हम आपको अपने साथ घर ले जाने के लिए एंटीबायोटिक्स दे सकते हैं।

**कृपया ध्यान दें: इनमें से कोई भी दवा स्तनपान में हस्तक्षेप नहीं करेगी।**

**टांके** – आपके सभी टांके घुल जाएंगे जिसका मतलब है कि उन्हें हटाने की जरूरत नहीं है। हालांकि, उन्हें घुलने में 3 महीने तक का समय लग सकता है।

### **अपने पेरिनियम की देखभाल करना**

पेरिनियल क्षेत्र को दिन में 3-4 बार धोएं। मलाशय से योनि क्षेत्र में बैक्टीरिया के प्रवेश से बचने के लिए धोने के बाद हमेशा आगे से पीछे की ओर थपथपा कर सुकाएं। मलत्याग के बाद भी पेरिनियम को धोना बहुत महत्वपूर्ण है।

घाव को यथासंभव साफ रखने के लिए अपने सैनिटरी पैड को कम से कम हर चार घंटे के भीतर बदलें।

**आरामदेह रहें:** पहले 2-4 दिनों के लिए हर कुछ घंटों में 20-40 मिनट के लिए आराम करने के लिए लेट जाएं क्योंकि इससे घाव भरने में मदद मिलेगी। आपको अपने घुटनों के बीच एक तकिया रखना आरामदेह लग सकता है।

अपने बच्चे को दूध पिलाते समय अपनी बैठने की स्थिति को बदलें और दर्द को कम करने के लिए कभी-कभी लेट जाएं।

**तरल पदार्थ:** प्रतिदिन कम से कम 1.5 से 2 लीटर तरल पदार्थ पीएं।

**मल त्याग:** मल को नरम रखें। कोशिश करें कि मलत्याग करते समय तनाव न डालें और नीचे दी गई सलाह का पालन करें।

## मेरा पेट साफ करने का सबसे अच्छा तरीका क्या है?

इस बारे में आपका फिजियोथेरेपिस्ट आपको बताएगा।

### स्थिति:

- बैठो और आगे की ओर झुकें
- पीठ सीधी रखें
- टांगे अलग
- बांहों के अगले भाग को घुटनों पर टिकाएं
- आवश्यकता पड़ने पर स्टूल पर पैर रखें



### कार्रवाई:

- आराम करें - आपका जबड़ा (होंठ खुले, दांत अलग)
- उभार - अपने निचले पेट को आगे की ओर धकेलें
- पकड़ें - धीरे से सांस लेते हुए 5-10 सेकंड के लिए इस 'नाशपाती के आकार' (उभार) को बनाए रखें

मलत्याग करते समय एक साफ सैनिटरी टॉवल से टांके को सहारा देने से मदद मिल सकती है। आपको अपने स्फिंक्टर को खुलता हुआ महसूस करना चाहिए। जब आप समाप्त कर लें, तो अपनी पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियों को ऊपर खींचें।

### पेल्विक फ्लोर मांसपेशी व्यायाम:

चूंकि आपको एक व्यापक फाइ हुआ है, इसलिए आपको अभी और भविष्य में असुविधा के साथ-साथ आंत्र और मूत्राशय असंयम की समस्याओं का खतरा है। पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियों के व्यायाम इस समस्या को रोकने में सहायता करेंगे और घाव भरने की प्रक्रिया में मदद करेंगे। जब आप अस्पताल में होंगे तब एक फिजियोथेरेपिस्ट आपको देखेगा/गी। वे आपको पेल्विक फ्लोर मांसपेशियों के व्यायामों के बारे में बताएंगे और आपको उन्हें कैसे करना है पर एक पत्रक देंगे।

## मुझे संभोग के बारे में क्या करना चाहिए?

हम आपको सलाह देंगे कि आप संभोग करने से पहले तब तक प्रतीक्षा करें जब तक रक्तस्राव बंद न हो जाए और ऊतक ठीक न हो जाएं। यदि आप तैयार महसूस करती हैं तो आप संभोग कर सकती हैं। सुनिश्चित करें कि आप गर्भनिरोधक की व्यवस्था करें।

संभोग फिर से शुरू करते समय हो सकता है आपको अतिरिक्त चिकनाई की आवश्यकता हो क्योंकि संवेदनशील ऊतक कोमल हो सकते हैं; यह समय के साथ कम हो जाएगा। विभिन्न स्थितियां इसे और अधिक आरामदायक बना सकती हैं।

## ओएसिस के दीर्घकालिक प्रभाव क्या हैं?

अधिकांश महिलाएं (10 में से 8 महिलाएं लगभग 80%) पूरी तरह से ठीक हो जाएंगी और एक वर्ष के बाद उनमें कोई लक्षण नहीं होंगे। अस्थायी लक्षण, विशेष रूप से पहले कुछ महीनों में, आम हैं

इनमें शामिल हो सकते हैं:

- टांके और पेरिनियम के आसपास दर्द और तकलीफ
- मलत्याग के लिए तत्काल शौचालय जाने की आवश्यकता की भावना।

कुछ महिलाओं के लिए ये लक्षण बने रहते हैं और उन्हें आगे और उपचार की आवश्यकता होती है, जैसे कि विशिष्ट फिजियोथेरेपी।

## क्या मेरे लिए कोई अनुवर्ती कार्रवाई (फॉलो अप) होगी?

हम आपको लगभग 3-6 महीने के भीतर क्लिनिक की अपॉइंटमेंट की पेशकश करेंगे। हम घाव भरने की प्रक्रिया की देखने के लिए आपकी जांच करेंगे और पूछेंगे कि क्या आपको कोई लक्षण हैं। डॉक्टर आपके साथ आपकी अगली गर्भावस्था के दौरान आपके प्रसव के विकल्पों पर भी चर्चा करेंगे।

## क्या मैं अगली बार फिर से प्राकृतिक जन्म के लिए प्रयास कर सकती हूँ?

यह कई कारकों पर निर्भर करता है। आपको अपनी अगली गर्भावस्था में अपने प्रसूति विशेषज्ञ से इस बारे में चर्चा करने की आवश्यकता होगी।

यदि आपको कोई लक्षण नहीं हैं और सब कुछ अच्छी तरह ठीक हो गया है, तो योनि प्रसव अभी भी आपके लिए एक विकल्प है। अन्यथा आपके डॉक्टर आपके साथ सिजेरियन सेक्शन के बारे में चर्चा कर सकते हैं। (यदि आपका वजन अधिक है तो यह आपके प्रसव के विकल्पों को प्रभावित कर सकता है) यह इस बात पर भी निर्भर करेगा कि आपकी अगली गर्भावस्था कैसी चल रही है।

### **आंकड़ा संग्रहण**

यह सुनिश्चित करने के लिए कि हम अपने रोगियों की सर्वोत्तम संभव देखभाल कर रहे हैं, हम अपने परिणामों की लगातार ऑडिट और समीक्षा कर रहे हैं। इस उद्देश्य के लिए आपका कुछ डेटा एकत्र किया जा सकता है लेकिन यह गुमनाम होता है, यानी हम आपकी व्यक्तिगत पहचान जानकारी जैसे आपका नाम और जन्म तिथि हटा देते हैं। हम अपने ऑडिट और समीक्षाओं के परिणाम शैक्षिक बैठकों या वैज्ञानिक पत्रिकाओं में अपने सहयोगियों को प्रस्तुत कर सकते हैं।

### **मुझे अधिक जानकारी कहां से मिल सकती है?**

निम्नलिखित वेबसाइटें उपयोगी जानकारी प्रदान करती हैं

- नेशनल चाइल्डबर्थ ट्रस्ट [www.nct.org.uk](http://www.nct.org.uk)
- रॉयल कॉलेज ऑफ ऑब्स्टेट्रीशियन्स एंड गाइनोकोलोजिस्ट [www.rcog.org.uk](http://www.rcog.org.uk)
- नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ क्लिनिकल एक्सीलेंस फॉर हेल्थ [www.nice.org.uk](http://www.nice.org.uk)

यदि आपके पास कोई प्रश्न या चिंताएं हैं, तो कृपया अपनी मिडवाइफ, हेल्थ विज़ीटर या जीपी से बात करें।

यह जानकारी रॉयल कॉलेज ऑफ ऑब्स्टेट्रीशियन एंड गायनोकोलोजिस्ट (आरसीओजी) के मार्गदर्शन 'द मैनेजमेंट ऑफ थर्ड एंड फोर्थ डिग्री टियर्स' पर आधारित है।