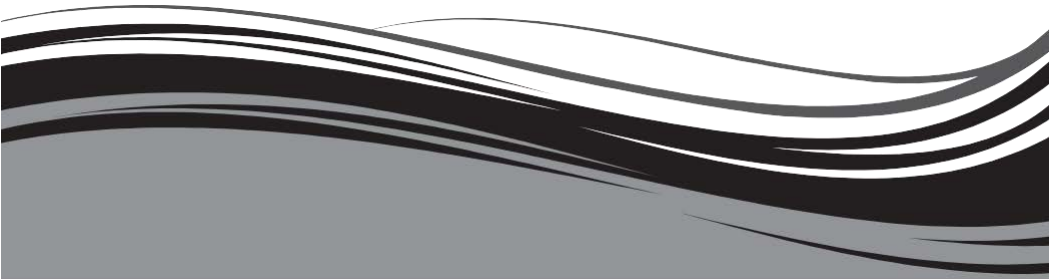


بچے کی پیدائش کے دوران مقعد کو بند کرنے
والے پٹھے کا زخم (او اے ایس آئی ایس)
کے بارے میں معلومات

Information about Obstetric Anal Sphincter Injuries (OASIS) – URDU

ہسپتال:

ٹیلیفون نمبر:



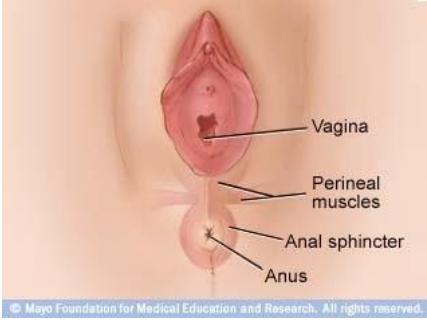
آپ کے بچے کی پیدائش کے دوران آپ کو اوبسٹیٹریک اینل اسفنکٹر انجری (اوائے ایس آئی ایس) ہوئی تھی۔ یہ کتابچہ آپ کو اوائے ایس آئی ایس کے بارے میں معلومات فراہم کرے گا اور آپ کے کچھ سوالات کے جوابات دے گا۔

یہ کتابچہ آپ کے لیے ڈاکٹروں، دائیوں اور فزیو تھراپسٹ کے مشورے اور معاونت میں اضافہ کرنے کے لیے ہے۔

اوبسٹیٹریک اینل اسفنکٹر انجری (اوائے ایس آئی ایس) کیا ہے؟

زیادہ تر خواتین کو اپنے بچے کی پیدائش کے دوران اپنی اندام نہانی اور مقعد کی نالی (بیچھے کی گزرگاہ) کے درمیان کے حصے میں چھید لگ جاتا ہے۔ اس جگہ کو عجان [پیرینیم] کہا جاتا ہے۔ اوائے ایس آئی ایس ایک چھید ہوتا ہے جس میں اندام نہانی، پیرینیم اور مقعد کے ارد گرد کے پٹھے شامل ہوتے ہیں۔

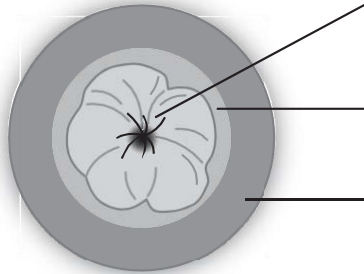
یہ عضلات مقعد کے اسفنکٹر [مقعد کو بند کرنے والا پٹھا] کے نام سے جانے جاتے ہیں۔



Vagina	اندام نہانی
Perineal muscles	عجان کے پٹھے
Anal sphincter	مقعد کو بند کرنے والا پٹھا
Anus	مقعد

مقعد کی نالی کے ارد گرد پٹھوں کے دو حلقے ہوتے ہیں - اندرونی دائرہ جس کو مقعد کا اندرونی پٹھا (آئی اے ایس) اور بیرونی دائرہ جس کو مقعد کا بیرونی پٹھا (ای اے ایس) کہا جاتا ہے۔

مقعد



یہ دونوں پٹھے آپ کے پاخانے اور آپ کے پچھلے راستے سے ہوا کو کنٹرول کرتے ہیں۔

اس امر کو دیکھتے ہوئے کہ کونسی جگہ متاثر ہوئی ہے او اے ایس آئی ایس کی دو اقسام ہوتی ہیں۔

تیسرے درجے کا چھید:

تیسرے درجے کے چھید کی مختلف اقسام ہوتی ہیں:

- 3a - مقعد کو بند کرنے والے بیرونی پٹھے میں معمولی سا چھید ہو جاتا ہے (50% یا کم) مقعد کو بند کرنے والے اندرونی پٹھے میں چھید نہیں ہوتا۔
- مقعد کو بند کرنے والی بیرونی پٹھے میں ایک بڑا چھید ہوتا ہے (50% سے زیادہ)۔ مقعد کو بند کرنے والے اندرونی پٹھے میں چھید نہیں ہوتا۔
- اس کا مطلب ہے کہ مقعد کو بند کرنے والے بیرونی اور اندرونی دونوں پٹھوں میں چھید ہوتا ہے۔

چوتھے درجے کا چھید:

یہ ایک ایسا چھید ہوتا ہے جس میں مقعد کی نالی کے تمام پٹھوں اور نچلی آنت (بڑی آنت کا آخری حصہ) میں موجود مقعد کے تمام پٹھوں اور جلد (ایسی جھلی جو بلغم خارج کرتی ہے) کو شامل کیا جاتا ہے۔

تیسرے یا چوتھے درجے کے چھید کتنے عام ہوتے ہیں؟

شواہد بتاتے ہیں کہ 100 میں سے 3-4 خواتین (3-4%) کو پیدائش کے دوران چھید لگتے ہیں۔

مجھے چھید کیوں لگا ہے؟

زیادہ تر خواتین کو اس کی کوئی واضح وجہ معلوم نہیں ہوتی۔ کچھ چیزیں ایسی ہوتی ہیں جو ان کے چھید لگنے کے خطرے میں اضافہ کرتی ہیں۔

اس میں یہ شامل ہیں۔

- اگر اندام نہانی سے یہ پیدائش پہلی بار ہوئی ہو۔
- آپ کا بچہ بڑا ہے (4 کلو سے زیادہ تقریباً 8½ پونڈ)
- اگر بچے کے کندھے آپ کی زیر ناف کی ہڈی کے پیچھے پھنس جائیں - اسے کندھے کی ڈسٹوشیا [پردرد ولادت] کہا جاتا ہے۔

- بھاری بھر کم ہونا
- فورسپس ڈیلیوری [ایک طبی آلہ ہے جو بچے کی پیدائش میں استعمال ہوتا ہے]
- بچے کی پیدائش کے وقت وہ جس سمت کا سامنا کر رہا ہے (مثلاً چہرہ پیڑو کی طرف)

کیا اس کو روکا جا سکتا تھا؟

جی نہیں، ہم زیادہ تر حالات میں چھید لگنے کی پیش گوئی یا اس کی روک تھام نہیں کر سکتے۔ تحقیق سے پتا چلتا ہے کہ اگرچہ ایک ایسی سیوٹومی، ڈیلیوری کے وقت عجان میں کٹ لگانا بچے کی پیدائش کے لیے زیادہ جگہ بناتا ہے، لیکن یہ تیسرے یا چوتھے درجے کے چھید کو نہیں روکتا۔

اگر مجھے چھید لگ جائے تو کیا ہوگا؟

ڈاکٹر آپریٹنگ تھیٹر میں چھید کی مرمت کر دے گا۔ ہم آپ کو مقامی (ایپیڈرل یا ریڑھ کی ہڈی کی) بے حسی کی دوا دیں گے جو آپ کو کمر سے نیچے تک بے حس کر دے گی۔ اگر آپ ریجینل اینسٹھیٹک نہ لے سکتے ہوں تو ہم آپ کو عام بے ہوشی کی دوا دے سکتے ہیں جس کا مطلب ہے کہ آپ سو رہے ہوں گے۔

ہم آپ کو ڈرپ کے ذریعے سیال اور اینٹی بائیوٹکس (انفیکشن کے خطرے کو کم کرنے کے لیے) دیں گے۔

مرمت کے بعد

کیتھیٹر - مرمت کے بعد ہم آپ کے مٹانے میں ایک کیتھیٹر (ٹیوب) لگا دیں گے۔ جب تک کہ آپ کے ایپیڈرل یا ریڑھ کی ہڈی پردوا کا اثر ختم نہ ہو جائے اور اہم بات یہ ہے کہ آپ کا مٹانہ زیادہ بھر نہ جائے آپ کو پیشاب کرنے کی ضرورت محسوس نہیں ہو سکتی۔ آپ کے ڈاکٹروں کی ہدایات کے مطابق آپ کی دایہ کیتھیٹر کو ہٹا دے گی (عام طور پر اس دن کے بعد یا اگلی صبح)۔ یہ ضروری ہے کہ آپ اپنا کیتھیٹر مٹائے جانے کے چھ گھنٹوں کے اندر اندر پیشاب کریں - آپ کی دانی پیمائش کرے گی کہ آپ نے کتنا پیشاب کیا ہے۔

درد - کسی بھی درد یا تکلیف کو دور کرنے کے لیے ہم آپ کو دوا دیں گے۔

جلاّب آور دوا - آپ کی آنتوں کی حرکت کو نرم اور باقاعدہ رکھنے میں مدد دینے کے لیے ہم آپ کو پاخانہ نرم کرنے والی دوا دے سکتے ہیں۔ یہ ضروری ہے کہ آپ قبض ہونے سے بچیں۔ اس لیے کافی مقدار میں سیال پیئیں کیونکہ درد کش ادویات آپ کو قبض کا شکار بنا سکتی ہیں۔

اینٹی بائیوٹک - ہم آپ کو انفیکشن سے بچنے کے لیے اینٹی بائیوٹکس دیں گے۔ ہم آپ کو اپنے ساتھ گھر لے کر جانے کے لیے اینٹی بائیوٹک دے سکتے ہیں۔

براہ کرم نوٹ فرمائیں: ان ادویات میں سے کوئی بھی چھاتی سے دودھ پلانے پر خلل انداز نہیں ہوتی۔

ٹائیکے - آپ کے تمام ٹائیکے تحلیل ہو جائیں گے جس کا مطلب ہے کہ انہیں ہٹانے کی ضرورت نہیں ہے۔ تاہم، انہیں تحلیل ہونے میں 3 ماہ تک کا وقت لگ سکتا ہے۔

اپنے پیرینیم [عجان] کا خیال رکھنا

دن میں 3-4 بار پیرینیل کی جگہ کو دھوئیں۔ بیکٹیریا کے داخل ہونے سے بچنے کے لیے صفائی کے بعد ہمیشہ مقعد سے لے کر اندام نہانی کی جگہ تک کو تھپتھپا کر خشک کریں۔ پاخانہ کرنے کے بعد پیرینیم کو دھونا بھی بہت ضروری ہوتا ہے۔

زخم کو ہر ممکن حد تک صاف رکھنے کے لیے اپنے سینٹیڑی پیڈز کو کم از کم ہر چار گھنٹے بعد تبدیل کریں۔

اپنے آپ کو آرام دہ حالت میں رکھیں: پہلے 2-4 دنوں تک ہر چند گھنٹوں بعد 20-40 منٹوں کے درمیان آرام کے لیے لیٹ جائیں کیونکہ اس سے صحت یاب ہونے میں مدد ملے گی۔ آرام دہ محسوس کرنے کے لیے آپ اپنے گھٹنوں کے درمیان تکیہ رکھ سکتی ہیں۔

اپنے بچے کو دودھ پلانے وقت اپنے بیٹھنے کے پہلو تبدیل کریں اور تکلیف کو کم کرنے کے لیے کبھی کبھار لیٹ جائیں۔

سیال: ایک دن کے دوران کم از کم 1.5 سے 2 لیٹر سیال پیئیں۔

پاخانہ آنا: پاخانے کو نرم رکھیں۔ پاخانہ کرتے وقت دباؤ ڈالنے کی کوشش نہ کریں اور نیچے دے گئے مشورے پر عمل کریں۔

پاخانہ کرنے کا بہترین طریقہ کیا ہے؟

آپ کے فزیوتھراپسٹ آپ کو اس بارے میں بتائیں گے۔

بیٹھنے کا انداز:

- بیٹھ کر آگے کی طرف جھکیں۔
- کمر سیدھی رکھیں۔
- ٹانگیں کھول کر رکھیں۔
- بازو گھٹنوں پر رکھیں۔
- اگر ضروری ہو تو پاؤں کسی اسٹول پر رکھیں۔

فوٹ ریست



کاروائی:

- پرسکون ہو جائیں - آپ کے جڑے (ہونٹ کھلے، دانت الگ)
- گول اُبھار - اپنے پیٹ کے نچلے حصے کو آگے کی طرف دھکیلیں۔
- تھام کر رکھیں - 'ناشپاتی جیسی اس شکل' (گول اُبھار) کو آہستہ آہستہ سانس لیتے ہوئے 5-10 سیکنڈز تک تھام کر رکھیں۔

پاخانہ کرنے وقت صاف سپینٹری تولیے سے اپنے ٹانگوں کو تھام کر رکھنے سے مدد مل سکتی ہے۔ آپ کو اپنے مقعد کو بند کرنے والے پٹھے کھل ہوئے محسوس ہونے چاہیں۔ جب آپ پاخانہ کرنا ختم کر لیں تو اپنے پیڑوں کی چبٹی سطح کے پٹھوں کو اوپر کی طرف کر لیں۔

پیڑوں کی چبٹی سطح کے پٹھوں کی ورزشیں:

چونکہ آپ کو ایک وسیع چھید لگایا گیا ہے آپ کو اس وقت اور مستقبل میں تکلیف کے ساتھ ساتھ آنتوں اور مٹائے کی بے ضابطگی کے مسائل کا خطرہ بھی خطرہ درپیش ہوگا۔ پیڑوں کی چبٹی سطح کے پٹھوں کی ورزشیں اس مسئلے کو روکنے اور شفا یابی کے عمل میں مدد فراہم کریں گی۔ جب آپ ہسپتال میں ہوں گی تو ایک فزیوتھراپسٹ آپ کا معائنہ کرے گی۔ وہ آپ کو پیڑوں کی چبٹی سطح کے پٹھوں کی ورزشوں کے بارے میں بتائیں گے اور آپ کو ایک کتابچہ دیں گے کہ انہیں کیسے کیا جائے۔

مجھے جنسی عمل کے بارے میں کیا کرنا چاہیے؟

ہم آپ کو مشورہ دیں گے کہ جب تک خون بہنا بند نہ ہو جائے اور پہلے ٹشوز ٹھیک نہ ہو جائیں تب تک جنسی عمل کرنے کا انتظار کریں۔ اگر آپ اپنے آپ کو تیار محسوس کریں تو جنسی عمل کر سکتی ہیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ نے مانع حمل کا بندوبست کر لیا ہو۔

جنسی عمل دوبارہ سے شروع کرتے وقت آپ کو اضافی چکنائٹ کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ حساس ٹشوز نرم ہو سکتے ہیں؛ وقت کے ساتھ ایسا کم ہو جائے گا۔ مختلف پوزیشنیں اسے زیادہ آرام دہ بنا سکتی ہیں۔

اوائے ایس آئی ایس کے طویل مدتی اثرات کیا ہیں؟

زیادہ تر خواتین (10 میں سے 8 خواتین تقریباً 80%) مکمل صحت یاب ہو جاتی ہیں اور ایک سال کے بعد ان کے اندر کوئی علامات نہیں ہوتیں۔ خاص طور پر پہلے چند مہینوں میں عارضی علامات عام ہوتی ہیں۔

ان میں یہ شامل ہو سکتی ہیں:

- ٹانگوں اور عجان کے ارد گرد درد اور تکلیف کا ہونا۔
- فوری طور پر پاخانہ کرنے کے لیے بیت الخلاء جانے کی ضرورت کا احساس۔

چند ایک خواتین میں یہ علامات برقرار رہتی ہیں اور انہیں مزید علاج کی ضرورت ہوتی ہے جیسا کہ خصوصی فزیو تھراپی۔

کیا بعد میں میرا معائنہ ہوگا؟

ہم آپ کو 3-6 ماہ کے قریب کلینک اپائنٹمنٹ کی پیشکش کریں گے۔ ہم شفا یابی کے عمل کا جائزہ لینے کے لیے آپ کا معائنہ کریں گے اور آپ سے پوچھیں گے کہ کیا آپ میں کوئی علامات موجود ہیں؟ آپ کے آئندہ کے حمل کے دوران ڈلیوری کے لیے ڈاکٹر آپ کے انتخاب پر بھی بات کرے گی۔

کیا میں اگلی بار قدرتی پیدائش کی کوشش کر سکتی ہوں؟

اس کا انحصار متعدد عوامل پر ہے۔ آپ کو اپنے اگلے حمل کے دوران اپنے اوبسٹیٹریشن سے اس پر بات کرنے کی ضرورت ہوگی۔

