Headache after an epidural or spinal injection
What you need to know
एपीड्यूरल या रीड़ की हड्डी में इंजेक्शन (टीका) के बाद सरदर्द – आप को यह जानने की जरुरत ?

हमने यह पुस्तिका एपीड्यूरल या रीड़ की हड्डी में इंजेक्शन (टीका) के बाद सरदर्द होने और उसके ईलाज की सामान्य जानकारी के लिए लिखी गई है। इस पुस्तिका को पढ़ने के बाद आपको अपने काफी सवालों के जवाब मिल जायेंगे और आपका एनेस्थेटिस्ट आपसे विस्तार से बात करेगा।
हमें आशा है इस पुस्तिका द्वारा आपको डाक्टर से बात करने में काफी मदद मिलेगी। अगर आप अभी भी चिंतित हैं और आपको अधिक जानकारी चाहिये तो आप डाक्टर या दाई से बातचीत कर सकती हैं।

(Introduction) भूमिका (इन्टरोडक्शन)

बच्चे के जन्म के बाद सरदर्द होना आम बात है। जन्म चाहे नॉर्मल हो या सीजेरीयन प्रसव हो। एपीड्यूरल या रीड़ की हड्डी में इंजेक्शन (टीका) लगने के बाद 100 या 200 में से एक मां को ही ऐसा सरदर्द होने की सम्भावना है।

(What causes the headache?) सिरदर्द होने के कारण ?

यह सरदर्द आमतौर पर सबसे अधिक पहले कुछ दिनों के भीतर, एपिड्यूरल या रीड़ की हड्डी में इन्जैक्शन (टीका) लेने के कुछ दिनों के भीतर सर के आगे या पिछले हिस्से में महसुस होता है। लेटने पर ठीक रहता है, बैठने, उठने या झुकने पर ज्यादा महसुस होता है। गर्दन में दर्द और उल्टी करने का मन होता है, ज्यादा रोशनी अच्छी नहीं लगती।
दिमाग और रीड़ की हड्डी में ड्यूरा नामक पर्त (झील्ली) है जो तरल पदार्थ से घिरी है, एपिड्यूरल पीठ के निचले हिस्से में एक सुई (इन्जेक्शन) की सहायता से एक बहुत बारीक नली (एपिड्यूरल कैथेटर) में झील्ली या पर्त के बाहर के हिस्से में लगाई जाती है। रीड़ की हड्डी में जब अनैस्थेटिक (बेहोशी की दवा) देनी हो तो डाक्टर दवाई को इस झील्ली के अन्दर तरल पदार्थ में देता है, और जब सुई झील्ली में छेद करती है तो

थोड़ा तरल पदार्थ बहने लगता है इससे थैली में तरल पदार्थ का दवाब कम हो जाता है, इसी कारण सिरदर्द की शिकायत होती है और इसे पोस्ट ड्यूरल पंक्चर के नाम से जाना जाता है। कुछ औरतों को यह माइग्रेन भी लगता है जो खड़े रहने या बैठने से ज्यादा होता है।

(How can I get rid of the headache? सिरदर्द से छुटकारा कैसे पाया जाये ?

आराम या पेनकीलर (पैरासेटामोल या वोलटारोल) इलाज की ही आपको जरूरत है। पानी या तरल पदार्थ ज्यादा पीने चाहिये। (काफी औरतों को चाय या कोफी पीने से भी राहत मिलती है)। ज्यादा भार न उठायें। सिरदर्द कुछ दिनों में ठीक हो जाता है। अगर नहीं होता तो आपको आपका एनेस्थेटिस्ट एपिड्यूरल रक्त पैच का उपचार बता सकता है।

सिरदर्द ज्यादा होने पर आपको अस्पताल में रुकने की सलाह दी जायेगी, जहां अस्पताल के कर्मचारी आप पर निगाह रख सकते हैं। अगर आप घर रहना चाहती हैं तो दो या तीन दिन तक आपके साथ कोई न कोई होना चाहिये जो आपकी देखरेख कर सके। आप अपना फोन नम्बर अस्पताल के कर्मचारियों को जरूर बतायें, इससे वो आपका हालचाल पूछ सकते हैं।

(What will happen?) क्या होगा ?

एनेस्थेटिस्ट आपको टेस्ट (परीक्षण या पुष्टी) करके बता सकेगा कि सिरदर्द एपिड्यूरल या रीड़ की हड्डी में इन्जेक्शन देने की वजह से है या नहीं ? जरुरत पडने पर विशेष (स्पेशलिस्ट) की सलाह ली जा सकती है। पेनकेलर (दर्दनाशक) और जुलाब की दवाई नियमित रूप से लेनी पड़ सकती है। जुलाब की दवाई लेने से आपको शौचालय जाने के लिये जोर न लगाना पड़े, क्योंकि जोर लगाने से सिरदर्द बढ़ सकता है। अगर आप अस्पताल में हो तो एनेस्थेटिस्ट आप को दो–तीन दिन लगातार देखने आयेगा, अगर घर हो तो फोन से बात कर लें। ज्यादातर औरतें दो–तीन दिन बाद अच्छा महसुस करने लगती हैं।

दो–तीन दिन के बाद भी अगर आपका सिरदर्द कम न हों और ज्यादा बढ़ गया हो तो आपको ऐपिड्यूरल रक्त पैच लगाने की सलाह दी जा सकती है। आप अस्पताल में हों तो एनेस्थेटिस्ट से बात करें, घर हों तो फोन पर सलाह लें।

(What is an epidural blood patch?) ऐपिड्यूरल ब्लड पैच क्या है ?

दर्द को कम करने का यह भी एक ईलाज है। ऐपिड्यूरल ब्लड पैच करने के लिये सुई को ऐपिड्यूरल स्पेस (जगह) में लगाया जाता है, उसी तरीके से जैसा दर्द को कम करने के लिये ऐपिड्यूरल दिया गया। दवाई को सूई में डालने की बजाय आपका अपना ही थोड़ा सा खून आपकी बाजु की नस से निकाल कर ऐपिड्यूरल स्पेस में इन्जैक्ट कर दिया जाता है और तुरंत ही ऐपिड्यूरल सुई निकाल दी जाती है।
खून के जमने पर जिस छेद से रीड़ की हड्डी के आस पास जो तरल पदार्थ निकल रहा है, वो बंद हो जायेगा, और इससे सिरदर्द को आराम मिलेगा।
ब्लड पैच लेबर रूम या ऑपरेशन थियेटर में दो एनेस्थेटिस्ट की मदद से दिया जाता है। एक एनेस्थेटिस्ट आप की पीठ का निचला हिस्सा साफ करने के बाद उसे लोकल एनेस्थेटिक से सुन करने के बाद सुई ऐपिड्यूरल स्पेस में लगा देता है। दूसरा एनेस्थेटिस्ट आप की बाजु या हाथ की नस से खून लेकर पहले एनेस्थेटिस्ट को देता है और वो इसे ऐपिड्यूरल स्पेस में इन्जैक्ट कर देता है।
ऐपिड्यूरल स्पेस में खून इन्जैक्ट करते समय पीठ में दबाव या बैचेनी महसुस करना स्वाभाविक है। दर्द हो तो एनेस्थेटिस्ट को बतायें, वो थोड़ा रुक कर इस प्रक्रिया को जारी रखेगा। इस सारी प्रक्रिया को आधा घन्टा के करीब समय लगेगा।

(How do I prepare for the epidural blood patch?) ऐपिड्यूरल रक्त पैच लेने से पहले की जानकारी ?

यह पुस्तक पढ़ने के बाद आपको इस विषय में बहुत जानकारी मिलेगी।
अगर आप चाहें तो आप अपने पति या परिवार के किसी सदस्या से बात कर लें। अगर वो आपकी सहायता करतें हैं तो उन्हें इस विषय की पूरी जानकारी होनी चाहिये।
आप का एनेस्थेटिस्ट आपसे इस विषय में विस्तार से बात करेगा। आपको शायद रक्त परिक्षण (ब्लड टेस्ट) के लिये भी भेजा जाये। यदि आप अधिक जानकारी चाहती हैं तो लिख लें, और इस प्रक्रिया से पहले अपने एनेस्थेटिस्ट से पूछ लें।
आपकी जांच करने से पहले डाक्टर, नर्स या स्वास्थ्य पेशेवर को आपकी अनुमति जरुरी है। अनुमति देने से पहले अगर आप अपने उपचार के बारे में अधिक जानना चाहती हैं तो स्वास्थ्य पेशेवरों से बात करें।
आपकी सेहत के लिये जो विकल्प उपचार उपलब्ध है, उसकी पूरी जानकारी दी जायेगी। इस उपचार के जोखिम और फायदे भी बता देंगे। इस ईलाज के लिये आपकी अनुमति बहुत जरुरी है, जैसे–

- आप अनुमति देने योग्य हो
- निर्णय लेने के लिये आपको इस उपचार की पूरी जानकारी दी गई है!
- आप यह ईलाज अपनी मर्जी से करवा रही है, किसी और व्यक्ति के दबाव में आकर नहीं!

आप ऐपिड्यूरल रक्त पैच के उपचार के फायदे तथा नुकसान को पूरी तरह समझती हैं। और आप इस उपचार के लिये अपनी अनुमति देती हैं। इसलिये आपको सहमति पत्र पर अपने हस्ताक्षर करने होंगें।

उपचार से पहले नीचे लिखी बातें महत्वपूर्ण हैं–

- डाक्टर की अनुमति के अनुसार आप पैरासेटिमल या कोडीन लेती रहें।
- रक्त पतला करने की दवाएं जैसे (हैपरीन, फरैगमिन और वारफरिन) और दवाएं जो ब्लड क्लोट को प्रभावित करती हैं जैसे (क्लोपिडोगरेल, टाईक्लोपडीन) को ना लें। इनके अलावा अपनी नियमित रूप की दवाएं जारी रखें।
- अपने एनेस्थेटिस्ट को बतायें अगर आपको पिछले 12 घंटो में रक्त पतला करने का इन्जैक्शन दिया गया हो।
- पिछले 24 घंटो में अगर आपका तापमान ज्यादा था या आप अच्छा महसुस नहीं कर रही है, तो एनेस्थेटिस्ट को जरूर बतादें।
- आपको ब्लड पैच लगाने के बाद एक से दो घंटे तक सीधा लेटने के लिए कहा जायेगा, इसलिए बेहतर होगा, इस उपचार से पहले आप शौचालय हो आयें।

उपचार के दिन आप खा पी सकती हैं, और बच्चे को अपना दूध पिला सकती हैं।

(Can there be any complications or risks associated with an epidural blood patch?) क्या ऐपिड्यूरल पैच से सम्बंधित कोई उलझन या जोखिम हो सकते हैं ?

एनेस्थेटिस्ट ने पीठ में जिस जगह सुई लगाई हो वहां नील (चिन्ह) का पड़ जाना और कुछ दिनों के लिए पीठ में दर्द रहना, ऐपिड्यूरल रक्त पैच के उपचार की आम जटिलतायें (कोम्प्लिकेशन्स) हैं। सुई के माध्यम से गलती से रीड़ की हड्डी के इर्द–गिर्द तरल पदार्थ की झील्ली में एक और छेद होने की एक प्रतिशत से भी कम सम्भावना है। इन्फेक्शन, नस का खराब होना या पीठ में खून का बहना, इस उपचार से होने की बहुत कम पेचीदा सम्भावनायें हैं।

(Are there other treatments available?) क्या और उपचार उपलब्ध है ?

दुसरे उपचार उपलब्ध हैं परन्तु ऐपिड्यूरल रक्त पैच जितने फायदेमंद नहीं हैं। आप अपने एनेस्थेटिस्ट से इस विषय में बात कर सकती हैं।

(What happens after the epidural blood patch?) ऐपिड्यूरल रक्त पैच लगाने के बाद क्या होता है ?

ऐपिड्यूरल रक्त पैच लगाने के बाद आपको दो से चार घंटे तक सीधा लेटना पड़ सकता है। और कम से कम दो दिन तक कोई भारी चीज़ न उठायें।
60% से 70% रोगियों को रक्त पैच लगाने के कुछ मिनटों बाद या कुछ घंटो में सिरदर्द ठीक हो जाता है। 24 से 48 घंटों के बाद भी अगर आपको सिरदर्द रहता है तो डाक्टर आपको दुसरा रक्त पैच लेने की सलाह दे सकता है। दो से अधिक रक्त पैच लगाने की बहुत ही कम सम्भावना है। कुछ महिलाओं में पहले रक्त पैच के बाद सिरदर्द ठीक हो जाता है परन्तु फिर शुरु हो जाता है। दुसरा रक्त पैच लगाने से सिरदर्द ठीक हो सकता है। आपका एनेस्थेटिस्ट इस विषय पर आपसे बात करेगा।
आपका एनेस्थेटिस्ट अगर आपकी प्रगति से खुश है तो आपको इस उपचार के 4–6 घंटे बाद घर जाने की अनुमति दे सकता है। आप अपने बच्चे की देखरेख कर सकती हैं, परन्तु आपको दैनिक घर के कामों में सहायता की आवश्यकता पड़ सकती है। सिरदर्द के दुसरे भी कारण हो सकते है रक्त पैच लगाने के बाद भी अगर सिरदर्द दुबारा शुरु होता है तो डाक्टर से सलाह करें। सिरदर्द के साथ–साथ आप निद्रित, उल्टी या उलझन महसुस कर रहीं हैं तो आप शीघ्र ही अस्पताल जायें।

(General information?) साधारण जानकारी

हमें आशा हैं इस पत्रिका से आपके ज्यादातर सवालों के जवाब मिल गये होंगे, पर याद रखिये यह सिर्फ आपके चिकित्सक से बातचीत करने का प्रारम्भिक हिस्सा है, यदि आपके और प्रश्न है कृपया लिखें और अपने एनेस्थेटिस्ट से पुछें। पोस्ट ड्यूरल पंक्चर सिरदर्द या एपिड्यूरल रक्त पैच के विषय में और जानकारी चाहती है तो कृपया दाई, नर्स या डाक्टर से बात करें।

© Obstetric Anaesthetists' Association 2011

Registered Charity No 1111382
www.oaaformothers.info