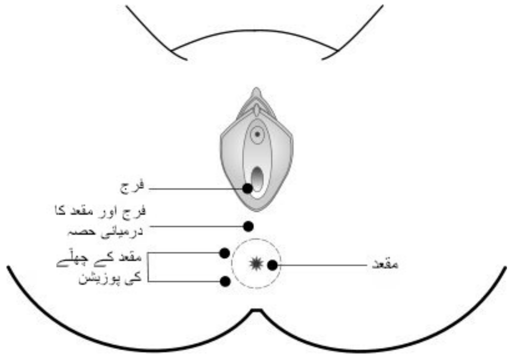
فرج اور مقعد کا درمیانی حصہ پھٹنا (پیرینیئل ٹیئر)

تیسرے یا چوتھے درجے کے ٹیئر (پھٹنے) سے کیا مراد ہے؟

بعض دفعہ فرج کے راستے پیدائش کے دوران، فرج اور مقعد کا درمیانی حصہ پھٹ سکتا ہے جسے ٹیئر کہتے ہیں۔

- تیسرے درجے کے ٹیئر میں مقعد کا چھلّہ (پٹھوں کا گروہ جو مقعد کا راستہ کھلنے کو کنٹرول کرتا ہے) جزوی طور پر پھٹ جاتا ہے۔
- چوتھے درجے کے ٹیئر میں مقعد کے چھلّے اور مقعد کے اندرونی راستے کو نقصان پہنچتا ہے۔



ٹیئر کے بعد آپ کی دیکھ بھال

ایک ڈاکٹر آپ کو بتائے گا/گی کہ آپ کا ٹیئر کس قسم کا ہے اور آپ اپنی دیکھ بھال کیسے کریں گی۔ ڈاکٹر درد کم کرنے، قبض کی روک تھام اور انفیکشن کا خطرہ کم کرنے کے لیے دوائیاں تجویز کرے گا/گی۔

وہ دوائیاں نہ لیں جنہیں مقعد کے اندر ڈالنا پڑتا ہے۔

فزیوتھراپسٹ، مڈوائف، فارماسسٹ اور بعض صورتوں میں ڈائٹیشن (ماہر غذائیت) بھی آپ کی دیکھ بھال میں شامل ہوں گے۔ وہ آپ کے ساتھ یہ بات کریں گے کہ:

- قبض سے کیسے بچا جائے (آپ کو خاص غذا کی ضرورت ہو سکتی ہے)
- آپکے زخم کو مندمل ہونے میں مدد کیسے دی جائے
- درد سے آرام اور سوجن میں کمی کے لیے برف کیسے استعمال کی جائے
- کیسے نہایا جائے اور متاثرہ حصے کو صاف کیسے رکھا جائے
- پیلوک فلور (نچلے پوشیدہ اعضا) کی ورزشیں کیسے کی جائیں اور یہ ورزشیں کب شروع کی جائیں۔

پہلے چھ ہفتے

آپ کے بچے کی پیدائش کے بعد پہلے چھ ہفتے پٹھوں اور نرم ٹشوز کی حالت بحال کرنے کے لیے اہم ہیں۔

آرام

شروع کے چند دنوں میں جتنا زیادہ ہو سکے، لیٹی رہیں۔ اس سے سوجن اور زحمت میں کمی آئے گی۔ بچے کی پیدائش کے بعد پہلے چھ ہفتوں میں روزانہ صبح اور دوپہر کو ایک ایک گھنٹا لیٹنے کا ہدف رکھیں۔

برف

اگر آپ کو فرج اور مقعد کے درمیانی حصے میں سوجن یا درد ہو تو پیڈ کے اندر آئس پیک رکھ کر 20 یا 30 منٹ کے لیے لگا لیں۔ یہ یقینی بنائیں کہ آئس پیک آپکی جلد کو نہ چھو رہا ہو۔ جس دوران آپ جاگ رہی ہوں، ہر دو سے تین گھنٹے بعد اس طرح آئس پیک استعمال کریں۔

کمپریشن (دوران خون بڑھانے والا لباس)

مضبوط اور سہارا دینے والا انڈرویئر جیسے شیپ ویئر یا کمپریشن والا زیر جامہ اس حصے کو سہارا دے گا اور سوجن میں کمی آ سکتی ہے۔

ورزش

پیلوک فلور (نچلے پوشیدہ اعضاء) کی ورزشیں فرج اور مقعد کے درمیانی حصے کو خون کی فراہمی بڑھاتی ہیں جو زخم مندمل ہونے کے لیے اہم ہے۔ بچے کی پیدائش کے ایک یا دو دن بعد یہ ورزشیں شروع کر دینا محفوظ ہے۔ یہ اہم ہے کہ آپ پیلوک فلور اور فرج اور مقعد کے درمیانی حصے کے پٹھوں سے زور نہ لگائیں۔ قبض، بھاری چیزیں اٹھانے (جیسے بڑے بچے، خریداری کے تھیلے، دھلنے والے کپڑوں کی ٹوکریاں وغیرہ) اور اچھلنے اور دوڑنے والی ورزش سے گریز کریں۔

غذا

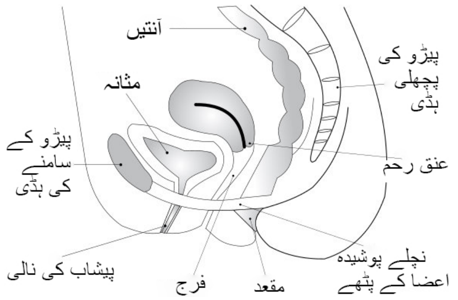
اگر آپکو تیسرے یا چوتھے درجے کا ٹیئر پیش آیا ہے تو آپ کو پہلے سات سے دس دنوں میں کم فائبر (غذائی ریشے) والی غذا کھانے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ اس طرح آپ کی پاخانہ کرنے کی ضرورت کم ہو جائے گی اور متاثرہ حصے پر کم دباؤ پڑے گا۔ ٹیئر ٹھیک ہونے کے دوران قبض سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ غذا کے ساتھ ساتھ پاخانہ نرم کرنے والی کوئی ہلکی دوا لی جائے۔ آپکے ہسپتال سے جانے سے پہلے ڈائٹیشن آپکو غذا کے بارے میں بتائے گا/گی۔ دس دن بعد بتدریج زیادہ فائبر والی غذا شروع کریں تاکہ آپ کا پاخانے کا فعل واپس نارمل ہو جائے۔

جنسی فعل

جب تک پیرینیئل کلینک میں آپکی خبرگیری کے لیے پہلی اپائنٹمنٹ نہ ہو جائے، جنسی فعل (سیکس) سے گریز کرنا چاہیے۔

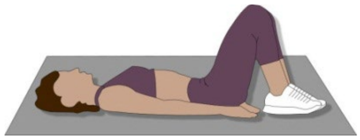
پیلوک فلور (نچلے پوشیدہ اعضا) کے پٹھوں کی ورزشیں

پیلوک فلور کے پٹھے پیڑو کے اندر گہرائی میں واقع پٹھوں کا ایک اہم گروہ ہیں۔ یہ پٹھے پیڑو کے اعضا کو سہارا دیتے ہیں اور آپ کو مثانے اور بڑی آنت کے فعل پر کنٹرول دلاتے ہیں۔ یہ ورزشیں بچے کی پیدائش کے بعد آپ کی بحالئ صحت کے لیے اہم ہیں۔



ہلکا پروگرام –دوسرے سے پانچویں دن تک

کمر کے بل لیٹ کر گھٹنے موڑ لیں یا کروٹ پر لیٹ جائیں۔



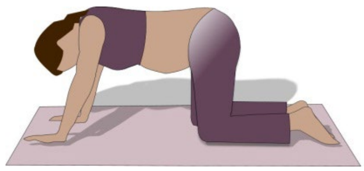
نرمی سے اپنے فرج اور مقعد کے گرد پٹھوں کو کسیں – یوں لگنا چاہیے کہ آپ ان سوراخوں کو بند کر رہی ہیں۔ اگر ذرا بھی درد ہو تو رک جائیں۔ تین سیکنڈ تک پٹھے کسے رکھیں، پھر آہستگی سے چھوڑ دیں۔ پانچ سیکنڈ آرام کریں اور پھر 10 بار یہی ورزش دہرائیں۔

روزانہ تین بار یہ ورزش دہرائیں۔

زیادہ طاقت آنے پر - پانچویں سے چودہویں دن تک

اب آپ کو اپنے پیلوک فلور کے پٹھوں کی ورزش کرتے ہوئے زیادہ اعتماد محسوس ہو گا اور آپ ہر بار ورزش کرتے ہوئے زیادہ محنت کرنا شروع کر سکتی ہیں۔

کمر پر لیٹ جائیں (جیسے اوپر دکھایا گیا ہے) یا ہاتھوں اور گھٹنوں کے بل خود کو ٹکا لیں۔



اپنے فرج اور مقعد کے گرد پٹھوں کو زیادہ سے زیادہ کسیں، آپکو لگنا چاہیے کہ آپ کے اندر پیلوک فلور کے پٹھے 'اوپر اٹھ رہے ہیں'۔ تین سے چھ سیکنڈ تک کسے رکھیں، پھر ڈھیلا چھوڑ دیں – آپکو لگنا چاہیے کہ پٹھوں نے 'گرفت کھول دی ہے'۔ 10 بار دہرائیں اور ہر دفعہ دہرانے کے بعد پانچ سیکنڈ آرام کریں۔

روزانہ تین بار یہ ورزش دہرائیں۔

بحالئ صحت کا پروگرام – تیسرے سے چھٹے ہفتے تک

اپنے ورزش کے پروگرام کو بڑھاتے ہوئے زیادہ سختی سے اور زیادہ دیر کے لیے پٹھے کسیں۔ ہر بار پانچ سے دس سیکنڈ تک کسے رکھنے اور دس بار دہرانے کا ہدف رکھیں۔

روزانہ تین بار مختلف پوزیشنوں میں یہ ورزش دہرائیں جیسے بیٹھے ہوئے اور کھڑے ہوئے۔ اور کھانستے ہوئے یا کوئی چیز اٹھاتے ہوئے بھی پیلوک فلور کے پٹھے کسیں۔

بڑی آنت کا نارمل فعل

قبض اور ٹائلٹ میں زور لگانے کی وجہ سے آپ کا پیلوک فلور کمزور ہو سکتا ہے۔ پاخانے کی اچھی عادات سے آپ کو اپنے پیلوک فلور کی حفاظت میں مدد ملے گی اور پیشاب اور پاخانے دونوں کے اخراج پر قابو نہ رہنے کا خطرہ کم ہو جائے گا۔

- اگر آپ کم فائبر والی غذا استعمال کرتی رہی ہیں تو اپنی غذا میں بتدریج فائبر کی مقدار بڑھائیں۔
- زیادہ فائبر والی غذاؤں میں پھل، سبزیاں، سالم اناج، پرونز (خشک آلو بخارا) اور فائبر والے قدرتی سپلیمنٹ جیسے چھلکا اسبغول شامل ہیں
- روزانہ 1.5 سے 2 لیٹر پانی پیئں۔
- روزانہ ورزش مثلا" پیدل چلنے کا لطف اٹھائیں۔
- ٹائلٹ جانے کی حاجت کو نظرانداز نہ کریں
- ٹائلٹ میں آرام سے وقت لگائیں تاکہ یہ یقینی ہو جائے کہ آپ پوری طرح فارغ ہو گئی ہیں۔

جب آپ ٹائلٹ میں ہوں:

- پیروں کے نیچے چھوٹا سٹول رکھیں تاکہ آپکے گھٹنے کولہوں سے اوپر رہیں
- آگے کو جھک کر بیٹھیں، پیروں کے درمیان فاصلہ ہو اور کہنیاں گھٹنوں پر دھری ہوں
- پیٹ کو ڈھیلا ہونے دیں
- سانس نہ روکیں۔ گہرے سانس لیں یا سسکاری سے سانس چھوڑیں
- بالخصوص پاخانہ کرتے ہوئے اپنے ٹانکوں کو ہاتھ سے سہارا دیں۔

دی ویمنز کی مریضاؤں کے لیے

آپکی خبرگیری کے لیے اپائنٹمنٹس اہم ہیں۔ ان ملاقاتوں میں آپ سے مثانے اور بڑی آنت کے فعل کے بارے میں پوچھا جائے گا اور آپکو جنسی فعل دوبارہ شروع کرنے یا مستقبل میں حاملہ ہونے کے بارے میں سوالات پوچھنے کا موقع ملے گا۔

- پیرینیئل کلینک – فزیوتھراپی اپائنٹمنٹ
  فزیوتھراپسٹ آپکی کیفیت کا جائزہ لے گا/گی اور بحالئ صحت اور آپ کے اہداف پر آپ سے بات کرے گا/گی۔
- پیرینیئل کلینک – یوروگائناکالوجسٹ اپائنٹمنٹ
  ڈاکٹر آپکی کیفیت کا جائزہ لے گا/گی اور اگر آپکو کوئی فکر ہو تو اس پر آپ سے بات کرے گا/گی۔شاید الٹراساؤنڈ سے چیک کیا جائے کہ ٹیئر کس حد تک مندمل ہوا ہے۔

یہ ایک اہم معائنہ ہے اور ہمارا مشورہ ہے کہ چاہے آپ کو لگتا ہو آپ بالکل ٹھیک ہو چکی ہیں، پھر بھی ہمارے پاس آئیں۔

اگر آپکو اپنی اپائنٹمنٹ کے اوقات نہیں ملے ہیں تو براہ مہربانی پیرینیئل کلینک سے رابطہ کریں۔

اگر آپکو مزید معلومات یا مشورے کی ضرورت ہے

فزیوتھراپی ڈیپارٹمنٹ
فون: (03) 8345 3160
پیر تا جمعہ صبح 8.30 سے شام 5.00 بجے

پیرینیئل کلینک
فون: (03) 8345 3144
پیر تا جمعہ صبح 8.30 سے شام 5.00 بجے