अतिदक्षता विभाग

मरीज और संबंधीयो के लिये मार्गदर्शन

ICUsteps

icusteps.org

इस पुस्तिका में गहन चिकित्सा को लेकर सलाह व जानकारी दी गई है। ये आपको है कि कैसे जटिल बीमारी की चिकित्सा की जा सकती है और बीमारी से ठीक होना कैसा होता है। ये ज़रूरी नही है कि सभी मरीज़ों को इसका अनुभव हो, लेकिन इसका अनुभव होना संभव है यदि वे कुछ दिनों से ज्यादा गहन चिकित्सा में रहते हैं। इस पुस्तिका का अधिकांश भाग मरीज़ों के लिये लिखा गया है लेकिन इसका एक भाग खास तौर पर संबंधियों और मिलने आने वाले लोगों के लिये लिखा गया है। इस पुस्तिका को पढने से, रिश्तेदार ये जान सकते हैं कि मरीज़ के ठीक होने की प्रकिया में क्या शामिल हो सकता है साथ ही यदि उनके पास कुछ प्रश्न होंगे, तो उनका उत्तर भी दिया जा सकता है।

अनुक्रमणिका

परिचय 3

संबंधी, मित्र व मिलने वालों के लिये जानकारी 4

गहन चिकित्सा ईकाई (आईसीयू) में आपका समय 9

जब आप आईसीयू छोड़ते हैं 12

घर वापस – अब जीवन कैसा होगा? 13

कोई भी जटिल बीमारी आपके शरीर को कैसे प्रभावित करती है। 16

मुझे गहन चिकित्सा में रहने के बाद कैसा लग सकता है? 18

स्वस्थ होने के लिये बेहतर भोजन 21

परिचय

सेहत का ठीक होना, अधिकांश रूप से एक धीमी प्रकिया होती है। शुरूआत करने के लिए, हो सकता है कि मरीज़ इस जानकारी को पढ़ने की इच्छा नही रखता होगा, तो यदि आप उसके संबंधी हैं, तब इस पुस्तिका को अपने साथ रखें और मरीज़ के तैयार होने पर उसे दें।

जटिल बीमारी होने के साथ सबसे डरावनी चीज़ ये होती है कि ये समझ में नही आता कि क्या होने वाला है। हो सकता है कि आपके सभी प्रश्नों का उत्तर ये पुस्तिका न दे पाए, लेकिन अधिकांश प्रश्नों का उत्तर ये दे सकती है। ये आपको ये बताने का प्रयत्न करेगी कि आपके साथ क्या हो सकता है और आप सारी जानकारी कहां से ले सकते हैं।

प्रत्येक विभाग में विविध स्तरों और प्रकियाओं को शामिल किया गया है जिसमें चिकित्सा की प्रकिया व सेहत ठीक होने संबंधी तथ्य शामिल है। आप पूरी पुस्तिका को एक साथ पढ़ सकते हैं अथवा आवश्यकता पड़ने पर प्रत्येक विभाग को।

ये पुस्तिका **icusteps** द्वारा बनाई गई है, जो कि गहन चिकित्सा के मरीज़ों को सहायता करता है। इन्हे उन लोगों द्वारा लिखा गया है जिनकी या तो चिकित्सा गहन चिकित्सा में हुई है अथवा वे इन्ही के कोई नज़दीकी रिश्तेदार हैं। इसे अनेक प्रकार के गहन देखभाल व्यावसायिकों द्वारा भी देखा गया है।

यदि इस पुस्तिका को लेकर आप कुछ टिप्पणी करना चाहते हैं हमें जानकर खुशी होगी। हमारी वेबसाइट। चे पर भेंट दें और वहां पर आप"संपर्क करें" फॉर्म को भर सकते हैं, अथवा अपनी टिप्पणी को सीधे इमेल करेंः **contact@icusteps.org**

संबंधी, मित्र व मिलने वालों के लिए जानकारी

ये विभाग आपको जानकारी देता है जिससे आपको सुनिश्चितता मिलती है और आपको ये बताती है कि जब भी मदद चाहिये हो तब कहां जाना चाहिये। हो सकता है कि एक मरीज़ गहन चिकित्सा में किसी दुर्घटना, किसी बीमारी, या फिर किसी शल्यक्रिया के बाद के सेहत सुधार के लिये हो और मित्र व संबंधी उसके लिए चिंतित हो।

प्रारंभिक दिवस

आपके मित्र या संबंधी को गहन चिकित्सा ईकाई में इसलिये रखा गया है क्योंकि उनका शरीर सामान्य रूप से काम नही कर सकता है। यदि उन्हे विशेष मदद नही मिली, तो इनकी सेहत पर गंभीर परिणाम हो सकते हैं और उनकी मृत्यु भी हो सकती है। वहां पर पहली बार मरीज़ को देखना तनाव से भरा हो सकता है। वे अनेक प्रकार की मशीनों से जुड़े हुए हो सकते हैं और ड्रिप आदि लगी हुई हो सकती है जिसके चलते वे सामान्य रूप से दिखने वाली स्थिती से काफी अलग दिखाई दे सकते हैं।

जब मरीज़ को पहली बार आईसीयू में भर्ती किया जाता है, तब आपको हताश व असहाय महसूस होना सामान्य है और आप उनकी सेहत के ठीक होने संबंधी प्रत्येक चीज़ को जानना चाहेंगे। बहरहाल, मरीज़ को इस दौरान आराम की ज़रूरत होती है जिससे उनका शरीर इस बारे में प्रतिक्रिया दे सके और इतना बीमार होने के सदमे से मुक्त हो सके। कई बार उन्हे काफी भारी दर्द निवारक दवाएं दी जाती है जिससे उनकी सेहत जल्दी ठीक हो सके। यदि आप ये जानना चाहते हैं कि क्या हो रहा है, तब आईसीयू के कर्मचारियों से पूछें। वे जितना हो सकता है उतना आपके प्रश्नों का उत्तर देंगे, लेकिन वे आपको झूठी दिलासा नही देंगे। कर्मचारी ये बताने में खुश होंगे कि वे क्या कर रहे हैं और समय के साथ आपको इसकी सूचना देते रहेंगे।

कई बार आईसीयू के मरीज़ को किसी दूसरे अस्पताल के आईसीयू में ले जाना होता है। इसका कारण ये हो सकता है कि मरीज़ को जो विशेष सहायता चाहिये, वह स्थानीय रूप से उपलब्ध नही है अथवा बिस्तर कम होने के कारण ज्यादा गंभीर रूप से बीमार मरीज़ के लिए स्थान खाली किया जा रहा हो। ये आपके लिये बड़ा परेशानी का काम हो सकता है और आपको अपने मित्र या संबंधी के साथ घूमना पड़ सकता है। लेकिन यहां ध्यान दिया जाना चाहिये कि मरीज़ को एक अस्पताल से दूसरे अस्पताल में किसी गंभीर कारण के चलते ही स्थानांतरित किया जाता है।

के लिये मेरी क्या भूमिका हो सकती है?

हो सकता है कि कई दिन बीत जाए और मरीज़ की हालत में कोई सुधार न हो। आपके लिए करने को कुछ नही होगा इसके अलावा कि वहां बैठे रहे और इंतज़ार करें। नर्स आपको बता सकेगी कि वे क्या कर रही हैं भले ही मरीज़ बेहोश हो। ऐसा इसलिये होता है क्योंकि भले ही मरीज़ काफी भारी निश्चेतक के प्रभाव में हो, लेकिन स्पर्श किया जाना महसूस कर सकता है लेकिन वे चीज़ों को सामान्य तरीके से याद नही रख पाते हैं।

मरीज़ की करना

हो सकता है कि नर्स आपको मरीज़ की कुछ व्यक्तिगत चीज़ों को लाने को कहें जिससे उसकी सेहत में सुधार हो सके, जैसे उनका पसंदीदा इत्र या संगीत।

आपके मित्र या संबंधी से बातचीत करने से भी मदद मिल सकती है। एकतरफा संवाद में परेशानी हो सकती है लेकिन अपनी छुट्टियों के अनुभव या अच्छे समय की यादों से उन्हे अच्छा लग सकता है और आपको भी। आप उनके लिये अखबार, पुस्तक या पत्रिका भी पढ़ सकते हैं।

यदि मरीज़ होश में हो, तब भी संभव है कि आप उनसे बात ना कर सकें। यदि वे बोल नही सकते हैं, तब वे लिखने में सक्षम होंगे या फिर किसी अक्षर की ओर ऊंगली से इशारा कर सकते हैं और ऐसे अक्षर, शब्द या अंक आप किसी कागज पर लिखकर रख सकते हैं।

कर्मचारियों की मदद करना

कई संबंधियों को मरीज़ की सेहत के सुधार के दौरान उनकी देखभाल करना पसंद होता है। आप उन्हे ब्रश करवाकर, उन्हे मॉइश्चराईज लगाकर या फिर उनकी मालिश करने का काम कर सकते हैं। ये मरीज़ की बीमारी पर निर्भर करता है और ये हमेशा ही संभव नही होता। यदि आप किसी तरीके से कर्मचारियों की मदद करना चाहते हैं, तो उनसे पूछें।

आप कर्मचारियों की मदद कर सकते हैं जिसके लिये किसी एक पारिवारिक सदस्य को संपर्क के लिये चुना जा सकता है। कर्मचारी उस प्रमुख संपर्क को बता सकते हैं कि मरीज़ की सेहत किस प्रकार से ठीक हो रही है और फिर वही व्यक्ति परिवार के सदस्यों को ये जानकारी दे सकता है। इससे कर्मचारियों और संबंधियों का भी समय बच सकेगा।

मरीज़ की डायरी

अधिकांशतः संबंधियों द्वारा मरीज़ की सेहत के हाल चाल से संबंधित डायरी रखना सामान्य होता है। इससे आपको पिछले रिकॉर्ड के अनुसार मरीज़ की हालत में सुधार संबंधी संकेत मिल सकते हैं।

एक डायरी मरीज़ के लिये भी बड़ी अच्छी हो सकती है। आईसीयू को लेकर हो सकता है कि उनकी स्मृति काफी धुंधली हो या फिर हो ही नही। डायरी के कारण उन्हे ये जानने में मदद मिल सकती है कि सब कुछ कैसे हुआ था और उनकी स्मृति का अंतर समाप्त हो सकता है।

संक्रमण से बचाव

जो मरीज़ काफी गंभीर रूप से बीमार होते हैं, उनके लिए संक्रमणो से बचाव मुश्किल होता है, चूंकि वे कितने बीमार है इसपर ये निर्भर करता है और ये काफी गंभीर भी हो सकता है। कर्मचारियों द्वारा सारे प्रयत्न किये जाते हैं जिससे मरीज़ को संक्रमण से बचाया जा सके। आप भी इसमें मदद कर सकते हैं और उनके हाथ धोकर, एन्टी बैक्टीरियल क्रीम लगाकर, जैल या स्प्रे का इस्तेमाल पूरी युनिट में कर सकते हैं और इसे मरीज़ के नज़दीक के जाने से पहले ऐसा कर सकते हैं। आप मिलने आने वालों को भी ऐसा करने के लिए कह सकते हैं।

अन्य बातें जिनकी अपेक्षा आप कर सकते हैं

कई बार ये हो सकता है कि कर्मचारी आपको मरीज़ के पास से हटने को कहे। इसके पीछे कारण हो सकता है कि कोई ऐसी चिकित्सकीय प्रकिया करनी हो सकती है जो आपके सामने करना सही न हो या आपपर उसका प्रभाव पड़े। आपके हटने से कर्मचारियों को अपना काम करने में स्थान भी मिलता है।

चिकित्सा

यदि मरीज़ वेन्टीलेटेड है (श्वसन उपकरण पर है), तब नर्स को नियमित रूप से द्रव व कफ निकालना पड़ सकता है। वे श्वसन नलिका में एक ट्यूब डालकर उससे खींचकर ये काम करते हैं। ये काफी आवाज़ भरी प्रकिया होती है व इसमें मरीज़ को खासीं या उबकाई आ सकती है।

मरीज़ों को दिये जाने वाले द्रवों के कारण वे फूले हुए या सूजे हुए दिखाई दे सकते हैं। लेकिन ये सामान्य होता है व समय के साथ ही ठीक हो जाता है।

मरीज़ के साथ लगे हुए कुछ उपकरणों में अलार्म लगे होते हैं जिनसे कर्मचारियों को इनके बारे में पता चलता है व अगली किया की जा सकती है, उदाहरण के लिये ड्रिप को बदलना। सामान्य रूप से इसमें चिंता करने जैसा कुछ भी नही होता है – कर्मचारी मरीज़ की हमेशा सही तरीके से देखभाल अवश्य करेंगे।

व्यवहार

कई बार मरीज़ का नियम्त्रण से बाहर हो सकता है। ये उनकी बीमारी या दवाईयों के प्रभाव के चलते हो सकता है। वे उत्तेजित, भ्रमित, डरे हुए या विक्षिप्त के समान हरकत कर सकते हैं। पैरानेइया एक प्रकार से उत्तेजना या भय का ही एक प्रकार है जिसमें आपको ये विश्वास होने लगता है कि आपके आस पास के सभी आपके खिलाफ कुछ कर रहे हैं या आपको परेशान कर रहे हैं। उन्हे दिग्भ्रम भी हो सकता है जिसमें वो सब दिखाई देने लगता है जो वास्तव में मौजूद नही है और दुःस्वप्न भी आ सकते हैं जो उन्हे वास्तविक लग सकते हैं। मरीज़ को कई बार लगता है कि कर्मचारी उन्हे परेशान कर रहे हैं। ये आपके और मरीज़ के लिये परेशानी से बरा हो सकता हैलेकिन सेहत में सुधार के साथ ही इसमें भी सुधार आने लगता है।

यदि मरीज़ आईसीयू में हैं व उसे निश्चेतक दवाएं दी गई हैं, तब सेहत ठीक होने के साथ ही निश्चेतक का प्रमाण कम किया जाता है। इस प्रकिया को विनिंग कहा जाता है। मरीज़ की बीमारी, उन्हे दी जाने वाली दवाईयां और वे कितने दिनों से दी जा रही हैं, इन सभी बिन्दुओं पर विनिंग की प्रकिया निर्भर करती है जिसमें कई घन्टों से लगाकर कई दिन भी लग सकते हैं। विनिंग की प्रकिया के दौरान मरीज़ को उनींदा या भ्रमित महसूस हो सकता है, खासकर शुरूआती समय में, लेकिन ये एक आवश्यक कदम है जिसका अर्थ है कि वे ठीक हो रहे हैं।

यदि मरीज़ की देखभाल से आप खुश नही हैं

सामान्य रूप से कर्मचारियों द्वारा वो सब कुछ किया जाता है जिससे मरीज़ के रिश्तेदारों को मरीज़ की चिकित्सा व स्थिती के बारे में व उसके कारणों के बारे में बताया जा सके। इसके साथ ही हम ये भी बताते हैं कि मरीज़ की चिकित्सा के लिये कौन से विकल्प मौजूद हैं। यदि इसमें ऐसा कुछ है जो आपको समझ में नही आया है या आप उसके बारे में ज्यादा जानना चाहते हैं, तब कर्मचारियों से पूछें। यदि आप मरीज़ की देखभाल के तरीके से खुश नही हैं और कर्मचारियों से इस संबंध में व्यवहार करना भी आपको सम्भव नही लगता है, तब आप अस्पताल में मौजूद पेशन्ट एडवाइस एन्ड लायजन सर्विस से संपर्क कर सकते हैं, जो आपके प्रश्नों के उत्तर खोजने में आपकी मदद करेगी।

अपना ख्याल रखना

आप अपना ख्याल रखकर मरीज़ की देखभाल कर सकते हैं। आपको **24** घन्टे तक उनके सिरहाने ही बैठे रहने की जिद नही रखनी चाहिये। आपको स्वयं को आराम देना चाहिये और यही समय मरीज़ के लिये भी आराम का हो सकता है। मरीज़ की देखभाल अच्छे से की जा सकेगी और किसी चीज़ की ज़रूरत

होने या परिस्थिती में बदलाव होने पर कर्मचारी आपसे संपर्क करेंगे।

आपका परिवार आपके और मरीज़ की स्थिती को लेकर चिंतित रहेगा और वे परिस्थिती को जानना चाहेंगे। आप उनकी चिंता को समझ सकते हैं लेकिन घर से अस्पताल के बीच हमेशा ही फोन बजता रहे, तो ये थकान से भरा हो सकता है। आप एक बार में ही ईमेल से या मेबाईल सन्देश के माध्यम से सभी लोगों को स्थिती की जानकारी दे सकते हैं। या फिर आप किसी एक व्यक्ति से बात करें और बाकी सभी को ये जानकारी देने की जिम्मेदारी उसी को सौंप दें।

आपको खाने की इच्छा नही हो ऐसा हो सकता है व सोने में भी परेशानी हो सकती है, लेकिन खाने के लिये समय निकालना और जब भी संभव हो आराम करना ज़रूती है। यदि आप थकान के कारण बीमार पड़ गए, तो मरीज़ की देखभाल नही कर पाएंगे।

अनेक आईसीयू आपको एक सूचना शीट देते हैं जिसमें आपके युनिट को फोन से संपर्क करने, अस्पताल की पार्किंग, रिश्तेदारों के लिये भोजन सुविधा और रात्रिकालीन निवास व्यवस्था आदि के लिये संपर्क की जानकारी होती है। यदि आपको ये जानकारी नही दी गई है, तब किसी कर्मचारी से ये देने को कहें।

आईसीयू में मिलने के लिये तय घन्टे, सामान्य अस्पताल के घन्टों से ज्यादा सरल होते हैं, वहां के कर्मचारी इसके संबंध में जानकारी दे सकते हैं।

यदि मरीज़ आपका जीवन साथी ह

यदि मरीज़ आपका जीवन साथी है, तब आपको अचानक काफी अकेलापन महसूस हो सकता है। अपने मित्र व संबंधियों से मिलने वाली मदद को स्वीकार करें। आपके पास खरीददारी आदि के लिये समय कम रहेगा और बच्चों की देखभाल के लिये भी आपको मदद की आवश्यकता हो सकती है।

अधिकांश रूप से परेशानी या तनाव के समय में सभी अपने जीवन साथी का ही सहयोग लेते हैं। यदि आपको ऐसा लगता है कि आप अपनी चिंताओं और आने वाले समय की अनिश्चितताओं के बारे में किसी को बता नही सकते अथवा ऐसा किये जाने से उनकी परेशानी बढ़ सकती है, तब आप एक सेवा संस्थान की मदद ले सकते हैं जो कि आईसीयू में भर्ती मरीज़ों की मदद करता है, **www.icusteps.org**।

ये ध्यान रखें कि आपके अस्पताल के बिलों का भुगतान हो रहा है और यदि आपको अपने जीवन साथी के बैंक खाते से पैसे निकालने हो, तब बैंक को ये स्थिती समझाएं। हो सकता है कि आपको तब तक के लिये उ स खाते का अस्थायी नियंत्रण मिल सके, जब तक कि आपका साथी इन कार्यो को स्वयं करने में सक्षम न हो।

यदि समस्या धन की है, तब सिटिजन्स एडवाइस की मदद लें और उन लाभों को पाएं जिसके आप पात्र हैं।

जब मरीज़ आईसीयू से बाहर आ जाता है

जब मरीज़ खतरे से बाहर हो जाता है, तब ये संभव है कि आपको जो तनाव हुआ था, उसकी कोई प्रतिक्रिया सामने आनी शुरू हो जाए। यदि आपको चिंता लग रही है, अवसाद या अपराध भाव की अनुभुति हो रही है, तब आप इस पुस्तिका में दिये गए संस्थानों से मदद मांग सकते हैं। वे आपके लिये सलाह की व्यवस्था कर सकते हैं जिससे आप अपनी आपबीति किसी को सुना सकें।

उन बच्चों की मदद करना जिनके संबंधी आईसीयू में हैं

आपको इस चीज़ के बारे में सोचना चाहिये कि किसी बच्चे को अपने माता पिता या संबंधी से आईसीयू में मिलना चाहिये या नही। आपको बच्चों को आईसीयू में लाने से पहले इस संबंध में वहां के कर्मचारियों से पूछ लेना चाहिये। यदि बच्चे ये तय कर लेते हैं कि उन्हे आईसीयू में जाना है, तब उन्हे इस बात के लिये तैयार कर लें कि वे वहां क्या देख सकते हैं, जिनमें मशीने हो सकती हैं, उन्हे क्या करना चाहिये और मरीज़ कैसा दिखाई दे सकता है।

आप बच्चों को जो भी बताएंगे, वो उनकी उम्र और आईसीयू में भर्ती उनके माता पिता या संबंधी की स्थिती पर निर्भर करेगा। आप बच्चे को इस स्थिती में जाने के पूर्व निम्न कर सकते हैंः

- उनका दैनिक कम या दिनचर्या जितनी सामान्य हो सकती है, वैसी रखें।
- स्कूल में और अन्य किसी संबद्ध समूह में ये बता दें कि बच्चे के माता पिता या संबंधी गहन चिकित्सा में हैं।
- बच्चे को सही स्थिती का ज्ञान देना और यदि आपको ज्यादा जानकारी नही है, तब इस संबंध में ईमानदार रहना ज्यादा सही है – यदि आपको पता नही है कि क्या कहा जाना चाहिये, तब कुछ ऐसा कहें जिससे उ से सुरक्षित महसूस हो सके जैसे, "पापा की तबियत काफी खराब है लेकिन डॉक्टर अपनी पूरी कोशिश कर रहे हैं जिससे वे जल्दी ठीक हो सके।" और
- उन्हे एक डायरी रखने के लिये कहा जा सकता है। इसमें प्रत्येक दिन का ब्योरा हो सकता है साथ ही उ न्हे इसमें कुछ और भी जोड़ने को कह सकते हैं जैसे कोई चित्र आदि। इससे उन्हे ये समझने में आसानी होती है कि वास्तव में अस्पताल में क्या हो रहा है और उन्हे अपने माता पिता से ये बात करने में भी सरलता होती है कि जब वे अस्पताल में थे, तब बच्चे के साथ क्या क्या हुआ।

एक बार जब मरीज़ आईसीयू से बाहर आ जाता है, तब बच्चे को ये समझने में मदद की ज़रूरत हो सकती है कि वास्तव में हुआ क्या है। ये एक लम्बी प्रकिया है और ठीक होने में कई महीने लग सकते हैं। कई बार ये चीज़ अच्छा काम कर जाती है जब मरीज़ से उसके अस्पताल के दिनों को लेकर बात की जाए, जिससे बच्चों को ये मालूम होता है कि वे इस संबंध में बात कर सकते हैं। उन्हे प्रश्न पूछने दें और ये बताने दें कि उन्हे इस दौरान कैसा लगा। यदि बच्चा काफी छोटा है, तब उन्हे चित्र बनाकर या अभिनय के साथ ये बताने में आसानी होगी।

याद रखें कि बच्चे कुछ प्रश्न एकदम सीधे पूछ सकते हैं। यदि मरीज़ इस प्रकार की स्थिती में उत्तर देने के लिये सहज नही है, तब किसी मित्र या संबंधी से कहें कि वे बच्चों से उनके अनुभवों आदि को लेकर बात करें।

यदि मरीज़ का निधन हो जाता है

आईसीयू कर्मचारियों के पूरे प्रयत्नों के बाद भी यदि मरीज़ बहुत ज्यादा बीमार है, तब हो सकता है कि वह बच न पाए। किसी भी व्यक्ति की मृत्यु तब होती है जब उसका हृदय काम करना बंद कर देता है या उसके मस्तिष्क की कोशिकाएं काम नही करती। यदि डॉक्टरों के अनुसार मरीज़ के मस्तिष्क ने काम करना बंद कर दिया है, तब उन्हे कुछ चिकित्सकीय जांच करते हुए इसे अनुमोदित करना होता है।

यदि मरीज़ की मृत्यु हो जाती है, तब उसके सगे संबंधियों और रिश्तेदारों से उनके लिये अंगदान के संबंध में पूछा जा सकता है। यदि अंगदान के विषय में मरीज़ की इच्छा पता हो, तो इस संबंध में निर्णय लेने में आसानी हो सकती है। अधिकांश परिवार, जो मरीज़ के एक या दो अंगों का दान करने के लिये सहमत होते हैं, उन्हे ये एहसास होता है कि उ न्हे जो दुख हुआ है, उसका कुछ भाग दान के संतोष के रूप में उनके साथ मौजूद है।

इस दौरान आप शोक सलाहकार की मदद लेकर इस कठिन समय को सरल बना सकते हैं। वे बच्चों और वयस्कों के लिये सलाह व समझ संबंधी मदद कर सकते हैं।

आईसीयू या गहन चिकित्सा ईकाई में आपका समय

जब आप काफी जटिल रूप से बीमार थे और निश्चेतक दवाओं के असर के कारण आप लम्बे समय तक बेहोशी और नींद में रहे और यही कारण है कि आपको ये जान पाने में मुश्किल होगी कि वास्तव में आपके साथ क्या हुआ। साथ ही आपको विविध प्रकार के दुस्वप्न, भ्रम और दिवास्वप्न भी आए होंगे जिसके चलते आप दुखी हो सकते हैं।

आपको ये भी लग सकता है कि कर्मचारी आपको परेशान कर रहे हैं, और ये उस चिकित्सा के कारण हो सकता है जो आपको ठीक होने के लिये दी जा रही है। ये किसी भी गंभीर रूप से बीमार व्यक्ति के लिये सामान्य है जब उ से ठीक होने के लिये विशेष दवाईयां या चिकित्सा दी जाती है। आपको ये कठिन लग सकता है लेकिन आपको अपने किसी विश्वासपात्र व्यक्ति से इस बारे में बात करनी चाहिये और इस संबंध में शर्माने या परेशान होने की आवश्यकता बिल्कुल भी नही है।

नीचे कुछ सूचियां दी गई हैं जिसमें आईसीयू में हो सकने वाली स्थितियों का वर्णन है। इससे आपको कुछ भी याद रखने में आसानी रहेगी।

गहन चिकित्सा ईकाई (आईसीयू) के कर्मचारी

अनेक कर्मचारी व लोग होते हैं जो आईसीयू में काम व मदद करते हैं। आईसीयू के डॉक्टर अक्सर एनेस्थेटि भी होते हैं और वे आपको दर्द से राहत देने या इसके संबंध में सलाह देने में मदद कर सकते हैं। इसके साथ ही वहां की नर्स, उनमें स्पीच थैरेपिस्ट, फिजियोथैरेपिसट, डायटीशियन (आहार व पोषण विशेषज्ञ) और अन्य सहायक कर्मचारी भी होते हैं।

आपको इनमें से कई लोग मिलेंगे लेकिन आप इनमें से कुछ ही नाम या चेहरे याद रख पाएंगे।

डेच्तेरस

आईसीयू में हमेशा एक सलाहकार होता है जो डॉक्टर्स की टीम का नेतृत्व करता है। सलाहकार व उनकी टीम द्वारा संभवतः रोज़ ही वहां के मरीज़ों से मुलाकात की जाती है और उनकी देखभाल व चिकित्सा के बारे में निर्णय लिया जाता है। उनके साथ अन्य कर्मचारी भी होते हैं तथा आप उनकी बातचीत को सुन सकते हैं जिनमें आपकी चिकित्सा को लेकर तथ्य होंगे। डॉक्टर व उनकी टीम रोज़ाना आपके साथ समय बिताकर ये देख सकती है कि आपकी सेहत कैसे ठीक हो रही है। वे आपकी जांच कर सकते हैं, आपके फेफड़ों की जांच स्टेथोस्कोप से कर सकते हैं और किसी जख्म के होने पर उसकी जांच कर सकते हैं, इस तरीके से वे आपकी चिकित्सा को नियोजित कर सकते हैं। डॉक्टर जो अन्य क्षेत्रों में विशेषज्ञ हो, वे भी आपसे मिलने आ सकते हैं। वे सर्जिकल या ऑथोपीडिक डॉक्टर हो सकते हैं, जिन्हे आपने यहां पर भर्ती होने से पहले देखा होगा। वे आपके सामान्य विभाग में आने के बाद एक बार फिर से आपकी देखभाल करेंगे।

नर्स

आईसीयू में एक नर्स एक या ज्यादा से ज्यादा दो मरीज़ों की देखभाल करती है। आपकी नर्स आपकी सारी ज़रूरतों को पूरा करने व देखभाल करने के लिये जिम्मेदार होगी व आपकी शुरूआती स्थिती में लगभग सारा समय आपके साथ ही रहेगी। वे अन्य व्यावसायिकों के साथ भी काम करेंगी जैस डॉक्टर, फिजियोथैरेपिस्ट आदि, जिससे आपको जब भी ज़रूरत हो, तब आपकी चिकित्सा पूरी की जा सके।

नर्स आपके लिये निम्न काम करेंगी जो आप स्वयं नही कर सकते हैं, इनमें निम्न शामिल है।

- दैनिक रक्त के नमूने लेना
- आपकी जांच के परिणामों के आधार पर आपकी चिकित्सा को बदलना
- आपको वे दवाईयां व तरल देना, जो डॉक्टर द्वारा बताए गए हैं
- आपके रक्तचाप की गणना करना, हृदय की धड़कन लेना और ऑक्सीजन के स्तर की जांच करना
- सक्शन ट्यूब की मदद से कफ व अन्य द्रव को निकालना
- आपको प्रत्येक कुछ घन्टों के बाद करवट बदलवाना जिससे आपको त्वचा पर घाव न हो सके
- आपके दांत साफ करना और गीले स्पंज से आपके चेहरे को नमी देना
- बिस्तर में ही आपकी सफाई करना
- आपकी चादर बदलना
- आपकी सर्जिकल स्टॉकिंग को बदलना, जो आपके लिये निष्क्रिय स्थिती में (स्थिर तरीके से लेटी हुई अवस्था में) उपयोग में आती हो।
- आपकी आंखे सही तरीके से झपक सके, इस हेतु उनमें ड्रॉप डालना

फिजियोथैरपिस्ट

गहन चिकित्सा में रहने के दौरान आपको फिजियोथैरेपिस्ट द्वारा चिकित्सकीय देखरेख में रखा जाएगा। उनके द्वारा ये सुनिश्चित किया जाएगा कि आपके फेफडे स्वस्थ व स्वच्छ रहे व उसके लिए फिजियोथैरेपी की जाएगी। वे आपके हाथों व पैरों का व्यायाम करवाएंगे जब आप सो रहे हों, जिसके चलते आपके जोड़ कडक ना हो जाएं। यदि आप आईसीयू में वेन्टीलेशन पर हैं (श्वसन में मदद करने वाली मशीन) तब फिजियोथैरेपिस्ट द्वारा आपको ऐसा व्यायाम करवाया जाएगा जिससे आपके फेफडे व श्वसन संबंधी पेशियां मजबूत हो सके व आपको आगे चलकर मशीन के बिना आसानी से सांस ले सके। इससे आपको फेफडों में संक्रमण होने की आशंका कम होती है।

आप जैसे ही ठीक होने लगतो हैं, फिजियोथैरेपिस्ट आपको व्यायाम के ज़रिये इतना सशक्त बना देते हैं कि आप बिस्तर से उठ सकें। जब आप तैयार हों, तब वे आपको फिर से घूमने फिरने और फिर से अपनी दिनचर्या में आने में मदद करते हैं।

डायटीशियन या आहार सलाहकार

डायटीशियन आपसे मिलकर आपकी पोषण संबंधी ज़रूरतों को देखता है व ये देखता है कि उसका पालन सही तरीके से हो रहा है या नही। हो सकता है कि आपको नासोगैस्ट्रिक ट्यूब (आपकी नाक से पेट में जाने वाली भोजन पहुंचाने वाली नली) अथवा यदि आप भोजन को पेट में नही ले सकते हैं, तब ड्रिप से सीधा नसों में भोजन पहुंचाया जाता है।

स्पीच थैरेपिस्ट

आपसे स्पीच थैरेपिस्ट भी मिलने आ सकता है खासकर यदि आपको ट्रेकोस्ट्रोमी की गई है (इस प्रक्रिया में आपके कंठ में छेद कर ट्यूब डाली जाती है जो कि आपके वेन्टीलेटर या श्वसन मशीन से जुड़ी होती है)।

स्पीच थैरेपिस्ट आपका परीक्षण बाद में भी कर सकता है यदि आपको ट्रेकोस्ट्रोमी में वॉल्व डाला गया हो। वे ये भी देखते हैं कि आप सही तरीके से निगल सकते हैं या नही जिससे सामान्य भोजन या पेय देना शुरू किया जा सके।

प्आपकी सेहत के ठीक होने की योजना

गंभीर रूप से बीमार होने के बाद आपको ठीक होने में कई महीनों का समय लग सकता है। इस दौरान कर्म चारी आपके स्वास्थ्य का परीक्षण कर सकते हैं जिससे ये मालूम किया जा सकता है कि आपको शारीरिक या मानसिक रूप से कोई समस्या तो नही है जो कि आपकी बीमारी का परिणाम हो। यदि उन्हे ऐसा लगता है कि आपकी सेहत को ठीक करने के दौरान कुछ बातें जोखिम भरी हो सकती है, तब वे कुछ और जांचें निम्न स्थितियों में कर सकते हैंः

- जब आप आईसीयू छोड़ते हैं
- आपके अस्पताल छोड़ने से पहले और
- जब आपको आईसी यू से बाहर आकर दो या तीन माह हो चुके हैं

परिणामों के आधार पर, गहन चिकित्सा ईकाई के कर्मचारियों द्वारा आपके लिए पुनर्वास की योजना बनाई जा सकती है। ये योजना इसपर निर्भर करता है कि आप कितने दिनों तक गहन चिकित्सा ईकाई में रहे और आपकी ज़रूरतें क्या हैं। इसमें निम्न शामिल हो सकता हैः

- गहन चिकित्सा ईकाई और वार्ड आधारित देखभाल में फर्क
- आपकी शारिरिक, पोषण संबंधी व चिकित्सकीय देखभाल जिसकी आपको भविष्य में ज़रूरत होगी और
- जब आप अस्पताल में हैं और जब आप वहां से बाहर आते हैं, तब आपकी देखभाल की जिम्मेदारी किसकी होगी।

द्वहएन्ट्रे ल्गाव्र तहए ीछू

छोड़ने से पहले

जैसे ही आप ठीक होना शुरू करते हैं, तब आपको उन मशीनों की आवश्यकता नही होगी जो आपकी कुछ विशेष क्रियाओं में मदद करती थी और आप पर ध्यान रखती थी। फिजियोथैरेपिस्ट द्वारा आपको कुछ व्यायाम सिखाए जाएंगे जिससे आपकी पेशियां मजबूत हो सकें व आप सामान्य काम काज कर सकें। शुरूआत में आप काफी कमजोर रहेंगे व जल्दी ही थक जाएंगे। जैसे ही आप स्वयं के लिये ज्यादा काम करने में सक्षम होंगे, तब आपको विविध विभागों में रखा जा सकेगा व इसी प्रकार से आपको दी जाने वाली चिकित्सा में भी कमी होगी।

अनेक अस्पतालों कों हाई डिपेन्डेन्सी युनिट होते हैं, जहां पर प्रत्येक नर्स द्वारा दो या तीन मरीज़ों की देखभाल की जाती है। कई अस्पताल मरीज़ों को आईसीयू से एचडीयू में भेज सकते हें जिससे वे जल्दी ठीक हो सके व सामान्य विभाग में आ सके।

सामान्य वार्ड में जाना

ये समय मरीज़ के संबंधियों के लिये थोड़ा कठिन होता है क्योंकि यहां पर पहले के समान नियमित चिकित्सा नही होती और आप ठीक होने की स्थिती में भी नही होते। आपको कुछ चीज़ों को फिर से सीखना होगा जैसे चलना, खाना, पीना या स्वयं सांस लेना। ये शुरूआत में थोड़ा डरावना लग सकता है लेकिन धीरे धीरे सब ठीक हो जाता है।

जब आप वार्ड में जाते हैं, तब वहां पर एक लिखित योजना होती है जिसमें निम्न शामिल होता हैः

- आपकी आईसीयू में होने वाली चिकित्सा का सारांश
- एक नियमित चिकित्सा योजना जिससे ये सुनिश्चित हो सके कि आप निरंतर स्वस्थ हो रहे हैं।
- नियमित चिकित्सा योजना और
- आपकी शारिरिक व मानसिक पुनर्वास संबंधी ज़रूरतें

इस दौरान आपकी देखभाल वॉर्ड के कर्मचारियों द्वारा की जाएंगी और वे आवश्यकता पड़ने पर आईसीयू के कर्मचारियों से संपर्क कर सकते हैं। यदि अस्पताल में आउटरीच सेवा है, तब अपको आईसीयू से एक नर्स भी मिलने आ सकती है जो आपकी प्रगति की जांच कर सकते हैं।

सामान्य वार्ड में मरीज़ से मिलने के घन्टे, आईसीयू से थोड़े अलग हो सकते हैं और यहां पर आपको अन्य मरीज़ों से मिलने आने वाले लोगों के कारण परेशानी भी हो सकती है। जब आप आईसीयू में थे, तब निरंतर कोई न ाकोई गतिविधी जारी रहने के कारण आपकी नींद की स्थिती बिगड़ जाती है, वो यहां पर आकर सामान्य होने लगती है। जब भी समय मिले, तब आराम करें। इस दौरान म्यूजिक प्लेयर व हेडफोन की मदद से आप आराम करने में सुविधा पा सकते हैं और समय बिता सकते हैं।

घर लौटना – अब जीवन कैसा होगा?

अस्पताल छोड़ना और घर लौटना, ये काफी महत्वपूर्ण कदम होता है क्योंकि पिछले लंबे समय से आप इसी लक्ष्य को पाने के लिये काम कर रहे थे। ये काफी सकारात्मक कदम है लेकिन अभी भी सामान्य जीवन में आने में थोडा समय अवश्य लगेगा। आपके अस्पताल छोड़ने से पहले, आपके फिजियोथैरेपिस्ट आपको एक व्यायाम योजना देंगे जो आपकी सेहत को ठीक करने में सहायक होगी। यदि उन्होंने नही दिया है, तो आप या आपके कोई मित्र या संबंधी उनसे इस बारे में पूछ सकते हैं।

जब आप अस्पताल छोड़ते हैं

जब आप अस्पताल छोड़ने लायक स्वस्थ स्थिती में आ जाते हैं, तब संभव है कि आपकी एक जांच हो जिसमें घर पर हो सकने वाली कुछ परेशानियों के बारे में मालूम किया जाए। इसमें मानसिक या संवेदनात्मक समस्याएं हो सकती है, साथ ही किसी उपकरण के उपयोग या देखभाल संबंधी हो सकती है।

आपके स्वास्थ्य की देखभाल करने वाली टीम द्वारा आपके पुनर्वास के लक्ष्यों को परिभाषित किया जाना चाहिये (आप ठीक होने के लिये क्या कर सकते हैं) और अस्पताल छोड़ने से पहले ही, यदि आवश्यक हो तो अन्य किसी सेवा प्रदाता संबंधी निर्देश दिये जाने चाहिये।

जब आप अस्पताल छोडते हैं, तब आपको निम्न दिया जा सकता हैः

- एक पत्र जिसमें आपकी आईसीयू संबंधी चिकित्सा का ब्यौरा होगा (इसे आईसीयू डिस्चार्ज समरी कहा जाता है)
- आपके पुनर्वास की देखभाल करने वाले व्यक्ति का संपर्क और
- यदि उपयुक्त हुआ, तो आपके पुनर्वास की योजना

जब आप घर जाते हैं

आपको यहां पर अस्पताल जैसा सहयोग नही मिलता है और ये समय आपके और आपके संबंधियों के लिये मुश्किल होता है। कई बार ऐसा सामान्यतः आपको लगेगा कि आप ठीक नही हो पा रहे हैं और आप अवसादग्रस्त हो जाएंगे। अपनी डायरी में, सेहत के सुधार को लेकर छोटे छोटे लक्ष्य बना लेना सही होता है जिससे आप सेहत में सुधार को देख सकें। एक छोटा लक्ष्य होता है जैसे आप अपना पानी स्वयं पियें, कुछ कदम बिना रूके चलें। अपने आप पर ज्यादा दबाव ना डालें चूंकि ऐसा करने से सेहत का ठीक होना लंबा समय ले सकता है।

जब आप गंभीर रूप से बीमार होते हैं, तब आप काफी थकान महसूस करेंगे और आपमें ऊर्जा नही रहेगी। आपको सामान्य तरीके का जीवन जीने के लिये कई महीने लग सकते हैं और संपूर्ण ऊर्जा पाने के लिये और भी ज्यादा समय लग सकता है।

स्वयं की सेहत के लिये लक्ष्य बनाएं और अपने फिजियोथैरेपिस्ट द्वारा दिये गए व्यायामों को नियमित करते रहें। इस व्यायाम को भी ज्यादा ना करें चूंकि इसका विपरीत प्रभाव हो सकता है।

आपको अपनी शक्ति बनाए रखने के लिये स्वयं की गतिविधी को धीरे धीरे बढ़ाना चाहिये लेकिन ये ध्यान रखें कि जब भी ज़रूरत हो तब आप आराम करें। शुरूआती दिनों में आपके साथ सारी चीज़ें काफी धीमी गति से ही होंगी।

यदि आपका ऑपरेशन हुआ है, तब आपको सर्जन की सलाह का पालन करना चाहिये। आपका शरीर ही आपको बताएगा कि आपको थकान है या दर्द हो रहा है। यदि आपको ठीक नही लग रहा है या सांस ठीक से नही चल रही है, तब आप जो भी कर रहे थे उसे रोककर आराम करें।

अपनी सेहत के ठीक होने की जांच करना

आपकी सेहत की देखभाल करने वाले टीम के सदस्यों में से एक सदस्य आपकी सेहत के ठीक होने की जांच करने के लिये, आपके आईसीयू छोड़ देने के दो या तीन महीने बाद आपसे मिलने आ सकता है। इस बैठक में किसी भी प्रकार की शारीरिक, मानसिक समस्या के बारे में चर्चा की जा सकती है जो आपके सामने अस्पताल छोड़ने के बाद आई हो।

यदि आप अपनी अपेक्षा से काफी धीमी गति से ठीक हो रहे हैं, तब आपको वे कोई पुनर्वास सेवा सुझा सकते हैं।

मैं मदद के लिये किससे संपर्क करूं?

जब आप घर वापस आते हैं, तब आपके जीपी आपके सामान्य देखभाल व सेहत को सुधारने में व्यस्त रहेंगे। अधिकांश लोगों के लिये, जीपी अस्पताल के मेडिकल कर्मचारियों के साथ मिलकर आपकी गंभीर बीमारी में आपकी देखभाल करते हैं। वे आपको अन्य सेवाओं के बारे में भी बता सकते हैं यदि आपको उनकी ज़रूरत हो, जैसे सामुदायिक फिजियोथैरेपी।

यदि आपके जीपी ज्यादा मदद नही प्रदान कर सकते हैं, तब आप उस आईसीयू से संपर्क कर सकते हैं जहां पर आपका उपचार हुआ था। अस्पताल को छोड़ने से पहले आपको ये संपर्क अवश्य दिया गया होगा कि आईसीयू में आप किस व्यक्ति से संपर्क कर सकते हैं।

सामाजिक जीवन व रूचियां

जब आप गंभीर रूप से बीमार थे, तब आपके विचार अलग हाते हैं और आप वे सब कुछ नही करना चाहते हैं, जिसे करने में आप आनंद उठाया करते हैं। उदाहरण के लिये, संभव है कि आप एक साथ ढेर सारे लोगों को देखना न चाहें, थोड़े समय के लिये एक या दो मित्रों से मिलना ज्यादा सही होगा।

आपको किसी भी टीवी के कार्यक्रम पर ध्यान केन्द्रित कर पाना मुश्किल लगेगा। आपकी एकाग्रता धीरे धीरे बेहतर होगी। सेहत ठीक होते समय आप भूलने की स्थिती के शिकार हो सकते हैं क्योंकि आपके स्वास्थ्य के साथ ही आपकी स्मृति भी ठीक होगी।

हो सकता है कि आपकी सेहत को ठीक होने में लंबा समय लगे और, आप जैसे ही ठीक होने लगते हैं और ज्यादा प्रयत्न करने लगते हैं, तब सारी चीज़ें आप पर हावी होने लगती हैं। आपका आत्मविश्वास कम हो सकता है और सेहत को लेकर अवसाद के विचार मन में आ सकते हैं। इस दौरान किसी परिवार के सदस्य से या मित्र से बात करना फायदेमन्द हो सकता है।

संबंध व परिवार

जब आप गंभीर बीमारी से बाहर आते हैं, तब आपके आस पास के लोग बदल सकते हैं। आपके परिवारजन इस बात को समझने में नाकाम हो सकते हैं कि आप इतने बदले हुए क्यों हैं, अथवा आप उन रूचियों या

मनोरंजन की बातों में रूचि क्यों नही ले रहे हैं जो आपको पहले अच्छा लगता था।

आपके मित्र व परिवारजनों को ये ड़र था कि कहीं आपकी मौत ना हो जाए, इसलिये आपके घर आते ही वे आपके लिये सब कुछ करना चाहेंगे। यदि इससे आपको तकलीफ होती है तो शांत रहकर अपने विचार सभी को बताएं। सभी चीज़ों को मन में ही रखकर गुस्सा ना हों।

आपको अस्पताल के दौरान बिताया हुआ समय याद करने में मुश्किल होगी और ये भ्रमित करने वाला अनुभव होगा। आप इस दौरान अपने परिवारजनों से उस समय को लेकर बात कर सकते हैं कि तब क्या हुआ, उन्हे कैसा लगा और आपके वहां होने के दौरान और क्या बाते हुई। यदि आपके आईसीयू में रहने के दौरान आपके संबंधी किसी प्रकार की डायरी रखते हैं, तो उसकी काफी मदद हो सकती है।

अपने सामान्य जीवन में वापस आना

अनेक लोगों को अस्पताल से घर आने या गंभीर बीमारी के बाद कार्यालय जाने में डर लगता है। ये सामान्य होता है कि आपको ये ड़र लगता है, आप सब कुछ सही तरीके से कर पाएंगे या नही।

अपने परिवार से इस बारे में बात करें और ये जानें कि घरेलू बातों को सीखने समझने के लिये आप क्या कर सकते हैं।

यदि आप पहले काम किया करते थे, तब संभव है कि आप काम शुरू करते समय उतने ऊर्जावान नही हो कि सारा काम पहले के समान कर सके। ऐसे में अपने साथियों के साथ बातचीत करना या बॉस से मिलना फायदा कर सकता है। अपने काम के अनुसार निर्भर करेगा यदि आप पहले कुछ दिनों तक कुछ ही घन्टों के लिये काम करें।

यदि आपके बच्चे छोटे हैं, तब आप पर सामान्य होने का दबाव ज्यादा होगा। सबसे पहले जरूरी चीज़ों को करें। नौकरी इंतज़ार कर सकती है। बच्चों के सोने के समय ही स्वयं सो जाएं और मित्र व परिवारजनों से मदद लेने में संकोच ना करें।

गंभीर बीमारी के बाद यौन संबंध

ये प्रश्न सामान्य है कि आप सामान्य यौन जीवन को कब से शुरू कर सकते हैं। इस संबंध में आपके जीवन साथी को भी चिंता होगी।

आपको निम्न को जानने की जिज्ञासा होगी

- क्या मेरे जख्म अच्छे से भर गए हैं?
- यदि मुझे कोई चिकित्सकीय उपकरण जैसे कोल्स्टोमी बैग या कैथेटर अथवा पेसमेकर का इस्तेमाल करना होगा, तो क्या ये सही होगा?
- क्या मुझे काफी ज्यादा दर्द होगा?
- क्या मुझमें शक्ति रहगी?
- यदि मेरा साथी यौन संबंध नही बनाना चाहता हो तब?
- यदि मैं इसे जारी नही रख पाया या ऑर्गेज्म तक नही पहुंच सके तो?

आपकी चिंता स्वाभाविक है क्योंकि आप नही जानते हैं कि आगे क्या होने वाला है। यदि आप अपनी शक्ति को लेकर चिंतित हैं, तब योन किया क लिये लगने वाली शक्ति और व्यायाम के लिये लगने वाली शक्ति की तुलना करें। यदि आप अच्छे से व्यायाम कर पा रहे हैं, तब यौन किया भी कर पाएंगे।

अधिकांश लोग यौन किया को लेकर बात करना कठिन समझते हैं, लेकिन वे मजाकिया माहौल बनाकर शांत रह सकते हैं। चीज़ों को धीमी गति से लें और देखें कि वे कैसे होती हैं।

कई बार चिकित्सकीय समस्याएं जैसे क्षमता की कमी (स्थापन नही कर पाना) के कारण आपका यौन जीवन प्रभावित हो सकता है। यदि आप चिंतित हैं, तब अपने जीपी से संपर्क करें।

कोई भी गंभीर बीमारी आपके शरीर को कैसे प्रभावित कर सकती है

कमजोरी व वजन कम होना

यदि आपको पहले पहल कमजोर व थकान से भरा महसूस होता है, तो घबराने की ज़रूरत नही है। जब आप बीमार थे, तब आपकी पेशियों ने अपनी शक्ति खो दी थी। आपकी निष्क्रिय स्थिती के कारण वे कमजोर हो जाती है। पेशियों में ये परेशानी उन मरीज़ों के साथ ज्यादा होती हैं जो श्वसन की मशीन पर होते हैं।

इसी पेशी के नुकसान के कारण आपका काफी वजन भी कम हो गया होगा। जब आप ठीक होंगे व व्यायाम करेंगे, तो ये वजन पूर्ववत हो जाएगा।

आप सशक्त हो पाएंगे लेकिन इसमें समय लगेगा। शारीरिक सेहत का ठीक होना महीनों में गिना जाता है ना कि सप्ताहों में, और आपको पूर्ववत लगने में 18 माह तक का समय लग सकता है। अपने लिये वास्तविक लक्ष्यों को सामने रखें। अपने साथ एक डायरी रखना जिसे आप समय समय पर पढम् सके, और ये जान सकें कि आपने कितनी प्रगति की है, ये अच्छा विचार हो सकता है।

यदि आप पूरी तरह से ठीक नही भी हो पाते हैं, तब भी आप काफी सारा जीवन का मज़ा ले सकते हैं। कई लोग हैं जो महीनों तक गंभीर रूप से बीमार रहे हैं और एक वर्ष के बाद वे इस बारे में भूल भी चुके हैं। हमेशा सकारात्मक रहने का प्रयास करें, यदि इसके लिये आपको अपनी जीवन शैली में कोई बदलाव ही क्यों ना करने पड़े।

श्वसन

हो सकता है कि आपको ट्रोकोस्ट्रोम्नी करवानी पड़ी हो। इस दौरान आपके कंठ में एक छेद किया जाता है जिसे वेन्टीलेटर या श्वसन की मशीन के साथ जोड़ा जाता है। ट्रोकोस्ट्रोमी के कारण आपको सांस लेन में आसानी होती है व वेन्टीलेटर पर आपकी निर्भरता खत्म हो जाती है। यदि ऐसा है, तो आपके गले पर एक चोट का निशान होगा। ये निशान समय के साथ फीका हो जाएगा।

आपके फिजियोथैरेपिस्ट द्वारा दी गई श्वसन की किया व व्यायाम को करते रहें जिससे आपकी पेशियां मजबूत हो व संक्रमण की आशंका कम हो सके।

आपकी आवाज

यदि श्वसन में आपने कोई मदद ली है, तो संभव है कि आपकी आवाज़ में बदलाव होगा। पहले पहल आपको गले में दर्द होगा और आवाज़ का दबाव आप सह नही पाएंगे। जब भी आप बोलें, तब आराम करें और ढेर सारा पानी पियें। आपके मुख में कुछ निशान होंगे जो कि श्वास के समय लगाए गए टेप व ट्यूब के कारण हो सकते हैं। कम लार बनने के कारण मुंह सूखने की समस्या सामने आ सकती है।

आपकी त्वचा व बाल

बीमारी के बाद आपकी त्वचा सूखी व खुजली भरी हो सकती है। नियमित मॉइश्चराइजिंग से मदद मिल सकती है। आप अपने बालों में फर्क देख सकते हैं और कई के बाल गिर भी सकते हैं। ये सामान्य है और आपके अस्पताल से लौटने के महीनों बाद भी होना संभव है। ये पहले के ही समान हो जाते हैं लेकिन कई बार ज्यादा घुंघराले, सीधे या पतले या अलग रंग के भी आ सकते हैं।

चोट या गुमडा

यदि आप ड्रिप पर थे या कोई ट्यूब अन्दर डाली हुई थी, तब आपको चोट या गुमडा हो सकता है। ये सामान्य रूप से आपके हाथ, भुजा, कलाई, गला या आपकी छाती के आस पास हो सकते हैं। आपको आपके पेट पर भी निशान मिल सकते हैं क्योंकि आपके रक्त का थक्का बनने से रोकने के इन्जेक्शन दिये गए हो सकते हैं।

आपकी श्रवण, स्वाद, स्पर्श व घ्राण शक्ति में बदलाव

आईसीयू में रहने के कारण आपकी संवेदनाएं बदल सकती हैं लेकिन ये लंबे समय तक नही चलता है। आपकी सुनने की, देखने, स्वाद लेने, सुनने व अन्य संवेदनाओं का बदलना काफी दुखभरा हो सकता है। कुछ दवाओं का असर आपकी सुनने की क्षमता पर होता है व कुछ के कारण आपके मुख में धातु जैसा स्वाद आने लगता है।

आप अपने पेट में डाली गई ट्यूब या नसों में जोड़ी गई ड्रिप से परेशान हो सकते हैं। जब आप सीधे तरीके से भोजन शुरू करते हैं, तब भोजन का स्वाद अलग हो सकता है। आपकी सूंघने की क्षमता भी प्रभावित हो सकती है क्योंकि ये आपकी स्वाद की क्षमता से ही जुडी हुई होती है।

आपकी आंखें सूखी व जलन से भरी हो सकती है क्योंकि लंबे समय तक निश्चेतक के प्रभाव में रही हैं। साथ ही ये फूली या सूजी हुई हो सकती है क्योंकि उस दौरान दिये गए द्रव अपना असर दिखाते हैं।

आपकी त्वचा के संपर्क में आने वाली चीज़ें अपको अजीब सी लग सकती हैं और आपको शरीर केकुछ भाग में परेशानी महसूस हो सकती है। ये अपको दी गई किसी दवा का दुष्परिणाम हो सकता है। ये बदलाव अस्थायी होते हैं व समय के साथ समाप्त हो जाते हैं।

प्रसाधन में परेशानी

जब आप आईसीयू में थे, तब आपके डॉक्टर द्वारा कैथेटर डालकर आपके मूत्र को निकालने का उपकम किया गया होगा जिससे उसकी थैली में आपके द्रव स्तर को देखा जा सके। जब उस ट्युब को निकाल लिया जाता है, तब वहां की पेशियां कमजोर हो जाती हैं व मूत्राशय पर नियंत्रण करना कठिन हो जाता है। लेकिन ये स्थिती जल्दी ही सामान्य हो जाती है।

यदि आपको मूत्रत्याग करने में परेशानी हो रही है, तब ये कोई संक्रमण हो सकता है। ऐसी स्थिती में अपने डॉक्टर या नर्स से संपर्क करें। इन लक्षणों में शामिल हैः

- कई घन्टों तक मूत्रत्याग नही कर पाना
- मूत्रत्याग के दौरान जलन
- मूत्र में रक्त आना

कई बार किसी दवा के प्रभाव से आपके मूत्र की मात्रा व रंग में बदलाव आ सकता है। ये आपके मूत्रत्याग की संख्या पर भी असर डाल सकता है। दवाईयों के कारण ही आपकी शौच संबंधी स्थिती भी प्रभावित हो सकती है। यदि आप इनमें से किसी के कारण परेशान है, तब अपने डॉक्टर से इसके बारे में संपर्क करें।

धूम्रपान

यदि आप बीमारी से पहले धूम्रपान किया करते थे, तो ये उसे छोड़ने का सबसे सही समय है। यदि आपने बीमारी के दौरान धूम्रपान नही किया है, तब उसे शुरू ना करें। यदि आपको वेन्टीलेटर पर रखा गया था, तब धूम्रपान के कारण आपके फेफडे और ज्यादा खराब हो सकते हैं।

आईसीयू में रहने के बाद मुझे कैसा लगेगा?

गंभीर रूप से बीमार रहने के बाद सामान्य होने में 18 माह का समय लगता है। कमजोर होना और सामान्य से काम करने के लिये काफी ज्यादा प्रयत्न करना, जैसे कपड़े पहनना, बाहर जाना आदि के कारण आपको थोड़े समय के लिये अवसाद का सामना करना पड़ सकता है। आपको ये भी लग सकता है कि आप स्वावलंबी नही है क्योंकि शुरूआती समय में आपको दूसरों पर निर्भर रहना पड़ सकता है।

आपके स्वभाव में भी परिवर्तन आ सकता है और आप निम्न में से कुछ का अनुभव कर सकते हैं।

- बुरा लगना व आंसू आना
- हमेशा थका रहना
- सही तरीके से सो नही पाना
- आप कैसे दिखाई देते हैं इसपर ध्यान नही देना
- उग्र स्वभाव के या गुस्सैल हो जाना
- बहुत ज्यादा परेशान होने या चिंता करने के कारण अपराधी महसूस करना
- चीज़ों को भूलना
- भूख नही लगना
- ये समझ नही पाना कि आपको हुआ क्या है और आप कितने बीमार थे
- ये डर लगना कि आप मर जाएंगे
- फिर से बीमार हो जाने की चिंता करना
- ये चिंता करना कि अब आप पता नही कब ठीक हो सकेंगे

आपका परिवार व मित्र आपको अपने बीच पाकर बडे खुश होंगे लेकिन उन्हे ये समझ में नही आ सकेगा कि आप उदास क्यों हैं। आप अपनी सोच से उन्हे अवगत करवा सकते हैं। इसके अलावा इस कठिन समय में मदद व सलाह के लिये अपने जीपी की मदद ले सकते हैं।

जैसे ही आप अच्छे होने लगते हैं और ज्यादा चीज़ों को करने लगते हैं, आपके सामने नई चुनौतियां आने लगती है। इससे आप डर सकते हैं, शांत रहें, धीमी गति रखें और लंबा श्वास लें।

आईसीयू को छोडने के बाद आपको अनेक प्रकार के मानसिक अनुभव हो सकते हैं इनमं निम्न शामिल हैः

- विविध प्रकार के स्वप्न
- दिवास्वैन

- पुरानी बातों को याद करना और अनुभवों को जीना
- दिग्भ्रम होना
- उत्तेजना
- आत्मविश्वास की कमी

कई बार ये लक्षण आवाज, गंध या किसी दृश्य को देखने से ज्यादा हो सकते हैं। ये समय के साथ खत्म हो जाते हैं।

नींद

आपको अपने शरीर को स्वस्थ रखने के लिये नियमित नींद की आवश्यकता है। नींद के सामान्य स्वरूप को पाने में समय लग सकता है। आपको नींद लगना एक समस्या लग सकती है और आप कई बार रात भर जगे हुए रह सकते हैं। यदि आपको सोने में समस्या है, तब सोते समय कोई दूध का पदार्थ पियें लेकिन चाय या कॉफी नही क्योंकि कैफीन के कारण नींद आने में और परेशानी हो सकती है। कुछ पढना या रेडियो सुनना इसमें आपकी मदद कर सकता है। आपके जीपी द्वारा आपके नींद के स्वरूप को सही करने में मदद दी जा स्काती है लेकिन आप जितने सक्रिय व ठीक होते जाएंगे, नींद की समस्याएं ठीक हो जाएंगी।

ये समझना कि आपको हुआ क्या ह

लोगों को अपने आईसीयू में रहने के अनुभव को लेकर काफी अलग सा महसूस होता है। कई लोगों के लिये ये अस्पताल के अन्य लोगों से ज्यादा चिंताजनक होता है। किसी को इसके संबंध में सही स्मृति नही होती है, या वे उसे भूल जाने का प्रयास करते हैं। अन्य लोगों के लिये ये बीमारी काफी सदमा लगने जैसी स्थिती होती है और उन्हे इसमें से बाहर आने में काफी समय लगता है।

वे शक्तिशाली दवाईयां जो आईसीयू में आपके शरीर को सहयोग करने के लिये दी गई थी, वे आपके शरीर व मस्तिष्क को प्रभावित करती हैं। आईसीयू के मरीज को हैलोसिनेशन, दिवास्वप्न या स्वप्नवत आभास होना और उन्हे सत्य समझकर डरना आदि सामान्य होता है। कई बार आप थोड़े से जागरूक होते हैं लेकिन ये समझ में नही आता कि क्या हो रहा है और कहां हो रहा है।

हैलोसिनेशन व पैरानोयिा

आईसीयू के मरीज को हैलोसिनेशन, दिवास्वप्न या स्वप्नवत आभास होना और उन्हे सत्य समझकर डरना आदि सामान्य होता है। आपको ऐसा महसूस हो सकता है कि आपको बांधकर रखा गया है और परेशान किया जा रहा है। ये इसलिये भी होता है कि ड्रिप व कैथेटर आपके शरीर में लगे होते हैं और वे सामान्य तरीके से काम करने में आपको मदद करते हैं। ये डर कई हफ्तों तक लग सकता है जब आप सामान्य वार्ड में हो या अस्पताल से बाहर निकल चुके हो।

आपने पैरानोयिा भी महसूस किया होगा जब आप कुछ जानना चाहते हैं और आप भ्रमित होते हैं। ये भी समय के साथ खत्म हो जाता है। यदि आपको फिर से अस्पताल में जाकर चेक अप आदि करवाने से डर लग रहा है, तब अपने साथ किसी को ले जाएं जिसपर आपका भरोसा हो।

कई स्थितियों में मरीज व उसके परिजनों को आईसीयू में रखे जाने के बाद गंभीर तनाव का सामना करना पड़ता है। इसे पोस्ट ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर कहा जाता है। ये काफी कम देखने को मिलता है। अधिकांश इस प्रकार के लोगों को व्यावसायिक सलाहकार की मदद से सामान्य किया जा सकता है। आप अपने लिये सलाह लेने हेतु जीपी से संपर्क कर सकते हैं।

ीन ा फएद्ध चस्एस् पातएिन्तस् ह्यान्द तहएरि रएलतव्एिस्ह चन् हाव्ए एक्तरएम्ए स्य्म्पतेम्स् फ स्तरएस् ाफतएर तहएरि तरएातम्एन्त न् तहए ीछू। टहस् स् केन्द्रन् ास् पेर्स्तरगुमतच् स्तरएस् दस्रिदएर ह्यप्टश्डह् ान्द स् रारए।

ेंस्त पऐपल्ए द्धहे हाव्ए स्फफएरएद फरेम् प्टश्ड फेुन्द तहात ताल्कन्नि ते । परेफएर्स्नेनिल् ह्ेन्सएल्लेर ह्ेत तहएरि स्ताय न्नि हेस्पतिाल् हएल्पस्। ेु चन् ास्क ेुर घ् ते रएफएर ेु फेर ह्ेन्सएल्लन्नि।

जो भी हुअ है उससे उबरने में सहायता करने वाली वस्तुएं

अस्पताल छोड़ देने के बाद आपके मन में आईसीयू में रहने को लेकर प्रश्न हो सकते हैं। कई अस्पताल अनुसरण क्लिनिक चलाते हैं। इसमें सामान्य रूप से आईसीयू में बुलाया जाता है, उन कर्मचारियों से मिलाया जाता है जिन्होंने आपकी मदद की और ये बताया जाता है कि आपके साथ क्या हुआ। इस स्थान पर वापस जाने में आपको डर लग सकता है व स्वयं को तैयार करने में समय लग सकता है। लेकिन ये देखना वाकई मददगार हो सकता है कि आप कहां पर थे और ये जानना भी सही होता है कि आपको हुआ क्या था।

आपको आईसीयू में होने वाली सभी घटनाएं याद नही रहेंगी। यदि जो भी याद रहता है, उसे लिख लिया जाए, तो आगे के लिये अच्छा रहेगा। आप प्रत्येक दिन के लिये कुछ ना कुछ याद रख सकते हैं जब आप अस्पताल में थे जिससे आपको ये समझने में आसानी होगी कि आपको कितना समय याद करना चाहिये। इसमें आप अपने घर के संबंधियों या मित्रों की मदद भी ले सकते हैं।

यदि आपके किसी रिश्तेदार या मित्र ने इस दौरान कोई डायरी रखी है, तब उसे पढ़ने से भी आपको ये समझ में आ सकेगा कि आपके साथ क्या हुआ था। आप इस डायरी को पढ़ने लायक सेहत बनाने में आपको समय लग सकता है लेकिन अधिकांस मरीज़ों को अपने संबंधियों की डायरी पढकर लाभ हुआ है जिससे वे ये जान सके हैं कि उनके साथ क्या हो रहा था।

यदि वो मदद करती है, तब ये समझने में थोड़ा समय बिताएं कि आपकी स्थिती की चिकित्सकीय व्याख्या कैसे की जा सकती है। अनुसरण क्लिनिक के कर्मचारी आपको इस संबंध में मदद कर सकते हैं।

बेहतर स्वास्थ्य के लिये बेहतर पोषण

जब आप आईसीयू में होते हैं, आपको भोजन तरल स्वरूप में मिलता है। आपको अपने पेट या नाक में डाली गई नली के कारण परेशानी हो सकती है अथवा आपकी नस में डाली गई ड्रिप से भी परेशानी हो सकती है। आपके शरीर द्वारा पहले से जमा वसा और पेशियों की ऊर्जा का उपयोग बीमारी से लड़ने में किया जाएगा।

आपको खाने में परेशानी हो रही है क्योंकिः

- आपको भूख नही महसूस नही हो रही है
- कुछ खाने के लिये आपके गले में काफी दर्द है
- भोजन में कोई स्वाद नही है या
- निगलने में परेशानी होती है

दिन में कई बार थोड़ा थोड़ा खाएं। दो बार पूरा भोजन लेने के स्थान पर दिन में तीन चार बार नाश्ता लें। आप विशेष तौर पर बनाए गए दूध से बने पेय पदार्थ खरीद सकते हें जैसे आपको अस्पताल में दिये जाते थे, जिनमें विटामिन व मिनरल्स की मात्रा काफी होती है।

भोजन के समय पूरा समय लें और उसके बाद आराम करें जिससे अपचन ना हो।

यदि कोई भोजन ज्यादा ही नमकीन या मीठा लग रहा है, तो आपकी स्वाद कलिकाएं सामान्य होने में समय ले रही है। ये सामान्य है और जल्दी ही ठीक हो जाएगा, अपने भोजन में नमक या शकर की अतिरिक्त मात्रा ना लें।

यदि आप मद्यपान के शौकीन है, तब पहले डॉक्टर से पूछें कि वर्तमान में ली जा रही दवाईयों के साथ मद्यपान करना कितना सही होगा। अथवा ये आपकी स्थिती को बिगाड सकता है। यदि यह सुरक्षित भी है, तब भी बहुत ज्यादा ना लें।

कई बार एन्टीबायोटिक व स्टिरॉइड्स लेने के कारण आपको मुख में संक्रमण होना या मौखिक कैन्डिडा होने की आशंका होती है जिससे निगलने में परेशानी होती है। इसमें आपके मुख में एक सफेद सा पदार्थ जम जाता है जोर सूजकर दर्द देता है। यदि आपको ऐसा महसूस होता है कि ये परेशानी आपको है, तब आपके जीपी आपका आसानी से इलाज कर सकेंगे।

जब आपकी सेहत ठीक हो रही हो, तब ये ध्यान रखें कि आप काफी मात्रा में द्रव पदार्थ लें। ये ध्यान रखें कि आपको निर्जलीकरण न हो। निर्जलीकरण के कारणः

- वचा सूखी हो जाती है
- कम मूत्रत्याग होता है जिससे किडनी पर बुरा असर पड़ता है और
- आपको कमजोर व थका हुआ महसूस होता ह

दिन भर में समय समय पर पेय पदार्थ लें जिससे आप निर्जलीकरण के शिकार नही होंगे। आप गरम पेय, पानी, स्क्वॉश आदि ले सकते हैं।

यदि आपके पास कुछ ऐसे लक्षण हैं जिनके कारण आप चिंतित है या किसी तत्व को लेकर आप ज्यादा जानकारी चाहते है तब अपने जीपी से मिलें।

आपको अपने जीपी से निम्न स्थितियों में भी बात करनी चाहियेः

- आपको अपने सामान्य वजन पर आने में परेशानी हो रही है।
- आपकी शौच संबंधी गतिविधी सामान्य नही हो रही है
- आपके मूत्र में रक्त आ रहा है अथवा
- आपको काफी ज्यादा अपचन हो रहा है

आपके जीपी आपको सलाह दे सकते हैं अथवा डायटीशियन के पास जाने को कह सकते हैं।

© ICUsteps 2019
Rev: HIN1901JR

पंजीकृत सेवा क्रमांकः 1169162