

वर्ल्ड लेप्रोस्कोपी हॉस्पिटल

लेप्रोस्कोपी द्वारा नसबंदी क्या है?

लेप्रोस्कोपी द्वारा नसबंदी एक सामान्य प्रक्रिया है जो महिलाओं में ट्यूबल लिगेशन करने के लिए की जाती है। ट्यूबल लिगेशन नसबंदी का एक तरीका है जिसमें फैलोपियन ट्यूब में रुकावट डाली जाती है।

फैलोपियन ट्यूब गर्भाशय के दोनों तरफ होती हैं और अंडाशय की ओर विस्तारित होती हैं। वे अंडाशय से अंडे प्राप्त करती हैं और उन्हें गर्भाशय तक भेजती हैं। एक बार जब फैलोपियन ट्यूब बंद हो जाती हैं, तब नर शुक्राणु अंडे तक नहीं पहुँच सकते।

लेप्रोस्कोपी से नाभि के पास एक छोटा सा चीरा बनाकर ट्यूबल लिगेशन पूरा करने में मदद मिलती है। यह छोटा चीरा सर्जरी के बाद जटिलताओं के जोखिम और रिकवरी के समय को कम कर देता है। ज्यादातर मामलों में, महिलाएं लेप्रोस्कोपी के 4 घंटे के भीतर सर्जरी स्थान को छोड़ सकती हैं।

क्या मैं नसबंदी के लिए तैयार हूँ?

एक महिला को लेप्रोस्कोपी द्वारा नसबंदी से गुजरने के अपने फैसले पर गौर करना चाहिए। हालांकि इस प्रक्रिया को सफलतापूर्वक कुछ महिलाओं में उलट दिया गया है, तब भी लगभग सभी मामलों में यह प्रजनन क्षमता के स्थायी नुकसान का कारण बनता है।

महिलाएं जो अभी भी बच्चों की चाह को लेकर अनिश्चित हैं, उन्हें गर्भनिरोधक गोलियां, एक अंतर्गर्भाशयी डिवाइस (आईयूडी), या एक बाधा विधि (जैसे एक डायक्राम के रूप में) जैसे कम स्थायी गर्भनिरोधक का चयन करना चाहिए। अपने चिकित्सक के साथ इन विकल्पों पर चर्चा करें।

आपका साथी भी पुरुष नसबंदी करवा सकता है, जिसमें एक ट्यूब वास देफेरेंस, जो शुक्राणु का परिवहन करती है, का विच्छेद करके उसको बाँध दिया जाता है।

महिलाएं लेप्रोस्कोपी द्वारा नसबंदी का चयन क्यों करती हैं?

महिलाओं जिन्हें अब बच्चे नहीं चाहिए, उनके लिए लेप्रोस्कोपी द्वारा नसबंदी गर्भनिरोधक का एक सुरक्षित और सुविधाजनक रूप है। इसका एक बार पूरा होने के बाद गर्भावस्था को रोकने के लिए आगे कोई कदम आवश्यक नहीं है। ट्यूबल लिगेशन एक महिला के मासिक धर्म चक्र या रजोनिवृत्ति का भी कारण नहीं बनता है।

हालांकि, लेप्रोस्कोपी कुछ महिलाओं के लिए उपयुक्त नहीं भी हो सकती। इन मामलों में, ट्यूबल लिगेशन लाप्रोटोमी एक और अधिक व्यापक सर्जरी है जिसमें एक बड़े पेट के चीरे और एक या दो दिन अस्पताल में रिकवरी की आवश्यकता हो सकती है।

सर्जरी कैसे की जाती है?

आप एक सामान्य एनेस्थीसिया आपकी मांसपेशियों को आराम और सर्जरी के दौरान दर्द को रोकने के लिए दिया जाएगा। इंटरवीनस लाइन (□□) को आपके हाथ में एक नस में डाला जाएगा। फिर एक डिवाइस धीरे से योनि में गर्भाशय स्थानांतरित करने के लिए डाला जाएगा।

फिर एक छोटा सा चीरा नाभि के पास बनाया जायेगा। एक लेप्रोस्कोप, एक पेंसिल की चौड़ाई के बराबर एक पतली देखने की ट्यूब, इस चीरा के माध्यम से पारित की जाती है और पेट अंगों को देखना आसान बनाने के लिए उसे फुलाया जाता है।

फैलोपियन ट्यूब को पकड़ने के लिए एक विशेष उपकरण प्यूबिक हेयरलाइन में बने एक दूसरे, छोटे चीरे के माध्यम से डाला जाता है। फैलोपियन ट्यूब दो तरीकों में से एक से सील कर दी जाती हैं: या तो एक विद्युत प्रवाह जिससे ट्यूब का थक्का (electrocoagulation) बन जाता है या एक बैंड या क्लिप जिसे नलियों पर रखा जाता है। आपका चिकित्सक भी फैलोपियन ट्यूब काट सकता है। बाद फैलोपियन ट्यूब को सील कर दिया जाता है, लेप्रोस्कोप और पकड़ने वाले डिवाइस को हटाया जाता है और एक छोटी सी पट्टी चीरों पर लगा दी जाती है।

सर्जरी से उबरना

सर्जरी के बाद, रोगियों को एक रिकवरी कमरे में रखा जाता है और किसी भी संभव जटिलताओं की जांच की जाती है। मरीजों को घर पर रिकवरी के निर्देश प्राप्त करने के बाद छुट्टी दे दी जाती है। मरीजों को 2 से 8 सप्ताह के भीतर उनके चिकित्सकों से मिलने के लिए कहा जाता है।

लेप्रोस्कोपी के लिए तैयारी

अपने लेप्रोस्कोपी से पहले:

- आधी रात के बाद अपनी सर्जरी से पहले की शाम को कुछ भी न खाएं न पियें (पानी सहित) न ही धूम्रपान करें।

- सर्जरी के दिन कम एड़ी के जूते पहनें। आप एनेस्थीसिया के कारण नींद से भरे हुए और अपने पैरों पर अस्थिर हो सकते हैं।
- गहने नहीं पहनें (शादी की अंगूठी को पहना जा सकता है।)
- ढीले ढाले कपड़े पहनें। आपको सर्जरी के बाद कुछ पेट की कोमलता और ऐंठन हो सकती है।
- एक सेनेटरी पैड ले आएं। सर्जरी के बाद आपकी योनि से खून बह सकता है।
- सर्जरी से पहले नेल पॉलिश निकालें।

घर में रिकवरी

- सर्जरी के बाद कम से कम 24 घंटे तक शराब का सेवन या ड्राइव न करें।
- आप सर्जरी के बाद कभी भी स्नान कर सकते हैं।
- आप सर्जरी के बाद पट्टी को सुबह निकाल सकते हैं। स्टेरी-स्ट्रिप्स, जो टेप जैसे लगते हैं, उन्हें सर्जरी के 2 से 3 दिनों बाद हटाया जा सकता है।
- मरीजों सर्जरी के तीन दिन बाद काम पर लौट सकते हैं। (यदि आपको काम से छुट्टी के लिए एक चिकित्सक के पत्र की जरूरत है, तो उसके लिए सर्जरी के दिन पहले अनुरोध करें।)

असुविधाएँ

- आपके पेट में सर्जरी के बाद कई दिनों के लिए सूजन हो सकती है। तायलीनओल[®] को दर्द को दूर करने के लिए लिया जा सकता है।
- आप कुछ दिनों के लिए गले में खराश हो सकती है। एक गले के लोजेंज का उपयोग करें।
- आप हल्के मतली हो सकता है। सर्जरी के दिन शाम का खाना कुछ हल्का खाने की कोशिश करें। चाय, सूप, टोस्ट, जिलेटिन, या क्रैकर से मतली से छुटकारा पाने में मदद मिल सकती है।

- सर्जरी के बाद 24 से 72 घंटे के लिए पेट में गैस से गर्दन, कंधे, और सीने में परेशानी हो सकती है। एक गर्म स्नान लें, एक हीटिंग पैड का उपयोग करें, या चलने की कोशिश करें।

योनि से खून बह रहा है और मासिक धर्म

सर्जरी के बाद 1 महीने तक योनि से खून बहना सामान्य है। कई महिलाओं को सर्जरी के बाद 4 से 6 सप्ताह के लिए सामान्य मासिक धर्म चक्र नहीं होता है। जब आपका चक्र सामान्य हो जाता है, आपको पहली बार दो से तीन चक्रों के लिए भारी रक्तस्राव और सामान्य से अधिक परेशानी हो सकती है।

यौन गतिविधि

आप सर्जरी के एक सप्ताह के बाद यौन गतिविधि फिर से शुरू कर सकते हैं।

परिवार नियोजन के अन्य तरीके क्या हैं?

कंडोम

कंडोम पारंपरिक (पुरुषों के लिए) और आंतरिक (महिला के लिए या "प्रवेशात्मक") संस्करणों में आते हैं। पारंपरिक कंडोम लिंग को कवर करता है जिससे स्खलन के बाद शुक्राणु कंडोम के अंदर रहता है। आंतरिक कंडोम एक पतली प्लास्टिक की थैली होती है जो योनि या गुदा की लाइनों में लगती है। यह सेक्स से कई घंटे पहले जगह में रखा जा सकता है और गैर-लेटेक्स सामग्री से बना होता है।

कंडोम को अकेले या अन्य जन्म नियंत्रण के तरीकों के साथ एमटीडी के खिलाफ रक्षा करने के लिए प्रयोग किया जा सकता है।

कंडोम के बारे में याद रखने के लिए चीजें:

- प्रत्येक सेक्स अधिनियम (मौखिक, गुदा या योनि) से पहले एक नए कंडोम का प्रयोग करें।
- स्नेहक टूटने को कम करने और खुशी में सुधार के द्वारा प्रभाव में वृद्धि कर सकते हैं (ताकि आप और अधिक उन्हें लगातार उपयोग करें!), लेकिन लेटेक्स कंडोम के साथ पानी आधारित स्नेहक का ही उपयोग करें। बच्चे के तेल, पेट्रोलियम जेली, शरीर लोशन, तेल की मालिश, या खाना पकाने के तेल जैसे तेल आधारित स्नेहक से बचें। वे लेटेक्स कंडोम को नुकसान पहुंचा सकते हैं।

- लेटेक्स एलर्जी है? कोई बात नहीं! सुरक्षित, प्रभावी विकल्प पोलीयूरीथेन और नाइट्राइल में उपलब्ध हैं।
- सूर्य के प्रकाश से बाहर एक शांत, सूखी जगह में कंडोम स्टोर करें। 85 डिग्री से ऊपर तापमान में कंडोम न रखें।
- हर कंडोम की समाप्ति की तारीख पर ध्यान दें और उन्हें समाप्त होने के बाद प्रयोग न करें!

स्पर्मसाइड

ये फोम, जैल, क्रीम, या फिल्म होते हैं जिन्हें सेक्स से पहले योनि में डाला जाता है; स्पर्मसाइड गर्भावस्था के जोखिम को कम करने के लिए शुक्राणु को मारता है। शुक्राणुनाशक अकेले काम नहीं करता है, लेकिन जब एक कंडोम, डायोफ्राम, या गर्भाशय ग्रीवा टोपी के साथ प्रयोग किया जाता है तब गर्भावस्था से अतिरिक्त सुरक्षा प्रदान कर सकता है। शुक्राणुनाशक एसटीडी को रोकने के लिए एक अच्छा तरीका नहीं है और एचआईवी संचरण के जोखिम को बढ़ा सकता है। शुक्राणुनाशक कुछ लोगों की त्वचा के लिए परेशानी पैदा कर सकता है।

डायोफ्राम और सर्वाइकल कैप

डायोफ्राम और सर्वाइकल कैप गोल रबर गुंबद होते हैं जो योनि के अंदर फिट हो जाते हैं और गर्भाशय ग्रीवा को कवर करते हैं। इनका इस्तेमाल सबसे अच्छी तरह एक शुक्राणुनाशक के साथ किया जाता है। सेक्स के पहले एक डायोफ्राम या टोपी को जगह पर कई घंटे के लिए रखा जा सकता है और सेक्स के बाद कई घंटे के लिए जगह में छोड़ दिया जाना चाहिए। ये जन्म नियंत्रण के सबसे प्रभावी तरीकों में नहीं आते हैं, लेकिन उपयोगकर्ता की नियंत्रण में काफी मदद करते हैं। डायोफ्राम और टोपी एसटीडी के खिलाफ रक्षा नहीं करते।

आपातकालीन गर्भनिरोधक गर्भवती बनने से इस तरह बचा सकते हैं:

- अंडाशय से अंडे छोड़ने से रोकना, या ...
- अंडे का शुक्राणु से मिलन रोकना, या ...
- निषेचित अंडे गर्भाशय (गर्भ) से संलग्न होने को रोकना

यदि आप पहले से ही गर्भवती हैं, तो आपातकालीन गर्भनिरोधक काम नहीं करेगा।

आपातकालीन गर्भनिरोधक का उपयोग कौन कर सकते हैं?

- यदि आपने पिछले 120 घंटे (5 दिन) में असुरक्षित यौन संबंध स्थापित किया था, तो ये आप के लिए काम कर सकते हैं
- प्लान बी 72 घंटे (3 दिन) के भीतर सबसे अच्छा काम करता है
- एला 26-35 के बीएमआई के लोगों के लिए एक अच्छा विकल्प हो सकता है और असुरक्षित यौन संबंध के बाद 120 घंटे (5 दिन) के लिए काम कर सकता है (आपका बीएमआई यहाँ का पता लगाएं)

क्या आपातकालीन गर्भनिरोधक बार बार इस्तेमाल करने के लिए ठीक है?

हाँ! हालांकि, ये अन्य हार्मोनल जन्म नियंत्रण के तरीकों की तुलना में गर्भावस्था को रोकने में कम प्रभावी हैं। सबसे अच्छी तरह गर्भावस्था की रोकथाम के लिए जन्म नियंत्रण के नियमित इस्तेमाल का सुझाव दिया जाता है।

मैं आपातकालीन गर्भनिरोधक लेने के बाद कब अपनी गर्भनिरोधक गोलियां शुरू कर सकता हूँ?
आदर्श रूप में, जितनी जल्दी हो सके। हम आप के लिए सही विधि चुनने में मदद कर सकते हैं।

क्या आपातकाल गर्भनिरोधक मेरे भविष्य में गर्भवती होने की क्षमता को प्रभावित करेगा?
नहीं, ये भविष्य में गर्भवती होने की संभावनाओं को प्रभावित नहीं करते।

अपने चिकित्सक से कब संपर्क करें

अपने चिकित्सक से तुरंत संपर्क करें यदि आप निम्न में से किसी का भी अनुभव करते हैं:

- लगातार मतली और 24 घंटे से अधिक उल्टी
- 100 से अधिक डिग्री फारेनहाइट से अधिक तापमान 24 घंटे के लिए
- लाली, सूजन, जल निकासी या चीरों के चारों ओर खून बहना
- सर्जरी के पहले दिन के बाद : थक्कों के साथ भारी रक्तस्राव या 2 घंटे के भीतर एक सेनेटरी पैड भीगना

अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें

वर्ल्ड लेप्रोस्कोपी हॉस्पिटल

साइबर सिटी

गुडगाँव, इंडिया

फ़ोन: +९१९८११४१६८३८, ९८११९१२७६८

ईमेल: contact@laparoscopyhospital.com

वेबसाइट: www.laparoscopyhospital.com