

# ਸ਼ਾਰਕੋ ਨਿਊਰੋਆਰਥਰੋਪੈਥੀ (Charcot neuroarthropathy)

ਇਹ ਪੰਨਾ ਮਸ਼ੀਨ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ। **ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ** ਹੀ ਅਧਿਕਾਰਤ ਹੈ।

## ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਸ਼ਾਰਕੋ ਨਿਊਰੋਆਰਥਰੋਪੈਥੀ (Charcot neuroarthropathy, ਸੁੰਨ ਪੈਰ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ-ਭੱਜਣਾ) ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਅਹਿਸਾਸ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਅਕਸਰ ਸ਼ੂਗਰ (ਡਾਇਬਟੀਜ਼) ਕਾਰਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਜੋੜ ਜ਼ੋਰ ਨੂੰ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤੁਰਨਾ ਅਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੋੜ ਸੁੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਗਰਮ ਅਤੇ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਪੈਰ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਬਦਲਣ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੀ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹੀ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹਾਲਤ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰੋਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਬੇਆਰਾਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੈਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਜਾਂ ਗਿੱਟੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਪੈਰਾਂ ਉੱਤੇ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭੜਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਉੱਠਣ ਵੇਲੇ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸੋਜ ਉਤਰਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਪੈਰ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਬਦਲਦੀ ਹੈ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਔਖੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ: ਜੁੱਤੀਆਂ ਰਗੜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀਆਂ, ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਰਸੋਈ ਦੀ ਸਲੈਬ ਕੋਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਥਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਡਾਕ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਜਾਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੱਕ ਤੁਰਨਾ ਡਰਮਗਾਹਟ ਵਾਲਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪੈਰ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਰੌਕਰ-ਬੌਟਮ (rocker-bottom, ਹੇਠੋਂ ਗੋਲ, ਝੂਲੇ ਦੇ ਪਾਵੇ ਵਰਗੀ) ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੈਰ ਦੀ ਕਮਾਨ (arch) ਚਪਟੀ ਹੋ ਕੇ ਢਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਪੈਰ ਦੀ ਤਲੀ ਵਿੱਚ ਛਾਲੇ-ਜ਼ਖ਼ਮ (ulcers) ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸੁਣ ਕੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ, ਫਿਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਮਿਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਪਤਾ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੱਸੀ ਗੱਲ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ, ਤਾਂ CT ਜਾਂ MRI ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਸਕੈਨ ਕਾਰਨ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਪੈਰ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਪਤਲੀਆਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਹੀ ਛੋਟੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ (ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ) ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਦਰਦ ਵਾਲਾ ਗਰਮ, ਸੁੱਜਿਆ ਹੋਇਆ ਪੈਰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਜਲਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਜਲਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

## ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਸ਼ਾਰਕੋ ਨਿਊਰੋਆਰਥਰੋਪੈਥੀ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਜੋੜ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਆ ਗੁਆ ਬੈਠਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਹਿਸਾਸ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੋੜ ਉਦੋਂ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਭੇਜਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਵੱਧ ਭਾਰ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰੋ, ਜੁੱਤੀਆਂ ਬਦਲੋ ਜਾਂ ਦੁਖਦੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਭਾਰ ਹਟਾਓ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਸੰਕੇਤ ਗ਼ੈਰਹਾਜ਼ਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋੜ ਭਾਰ ਝੱਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ-ਭੁਰਨ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਬਦਲਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋੜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਹੈ ਆਮ ਚੇਤਾਵਨੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਘਿਸਾਈ: ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ੋਰ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਜੋੜ ਉੱਤੇ ਤੁਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਮ ਅਹਿਸਾਸ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਰਾਮ ਦੇ ਦਿੰਦਾ। ਦੂਜੀ ਹੈ ਹੱਡੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰਗਰਮ ਸ਼ਾਰਕੋ ਪੈਰ ਵਿੱਚ, ਪੁਰਾਣੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਵਾਲੇ ਸੈੱਲ ਵੱਧ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦਕਿ ਨਵੀਂ ਹੱਡੀ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸੈੱਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਨਹੀਂ ਚੱਲ ਪਾਉਂਦੇ। ਹੱਡੀ ਪਤਲੀ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਲਈ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਹੀ ਛੋਟੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜੋੜ ਪੈਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ ਗਿੱਟੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਥਿਰ ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਲਿਗਾਮੈਂਟ (ligament) ਮਜ਼ਬੂਤ ਪਟੇ ਹਨ ਜੋ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਵੇਲੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਸਿੱਧ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਹੱਡੀ ਨਰਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਖਿੱਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਢਾਂਚਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਕਮਾਨ ਚਪਟੀ ਹੋ ਕੇ ਉੱਪਰ ਦੱਸੀ ਰੋਕਰ-ਬੰਟਮ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਢਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੋੜ ਸਿੱਧ ਤੋਂ ਖਿਸਕ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇਣ ਲਈ ਦਰਦ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਨੁਕਸਾਨ ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਵਧਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਪੈਰ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਨਾ ਬਦਲ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਨਾ ਫਟ ਜਾਵੇ।

ਕੋਈ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ ਕਿ ਇਹ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਾਰਨ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜੇ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਵਿਹਾਰਕ ਗੱਲ ਹੈ: ਜੇ ਜੋੜ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਸੋਜ, ਗਰਮਾਹਟ ਅਤੇ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਜੋੜ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਵੱਧ ਭਾਰ ਪੈਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

## ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਜੋੜਾਂ ਤੋਂ ਭਾਰ ਹਟਾਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਵੱਧ ਭਾਰ ਪੈਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਅਤੇ ਔਰਥੋਟਿਕਸ (orthotics) ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਪੈਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਜੁੱਤੀਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਉੱਤੇ ਪਹਿਨੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਧਨ ਹਨ। ਔਰਥੋਟਿਕ ਸਾਧਨ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮਕਾਜ ਉੱਤੇ ਅਸਲ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚੱਲਦੇ-ਫਿਰਦੇ ਰੱਖਣਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਸੋਜਸ਼-ਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ (anti-inflammatories) ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੇਆਰਾਮੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਕਦਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ।

ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਪਾਵਾਂ ਨਾਲ ਕਾਫ਼ੀ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਰਜਰੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਮੁੱਖ ਵਿਕਲਪ ਆਰਥਰੋਡੀਸਿਸ (arthrodesis) ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੋੜ ਦੇਣਾ ਤਾਂ ਜੋ ਭਾਰ ਪਾਉਣ ਵੇਲੇ ਪੈਰ ਜਾਂ ਗਿੱਟਾ ਸਥਿਰ ਰਹੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਲ ਬਣਾਈ ਰੱਖੇ। ਇੱਕ ਸਥਿਰ ਪੈਰ, ਜੋ ਜ਼ਮੀਨ ਉੱਤੇ ਪੱਧਰਾ ਟਿਕਦਾ ਹੈ, ਪੈਰ ਦੀ ਤਲੀ ਉੱਤੇ ਛਾਲੇ-ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਅਤੇ ਲਾਗ (ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ) ਦੇ ਮੁੜ ਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਗਿੱਟੇ ਰਾਹੀਂ ਹੇਠਾਂ ਅੱਡੀ ਤੱਕ ਪਾਈ ਇੱਕ ਰਾਡ (ਛੜ) ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਜੁੜਨ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਵਾਧੂ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਅਸੀਂ ਬੋਨ ਗ੍ਰਾਫਟ (bone graft) ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਲਈ ਹੱਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇ। ਸਰਜਰੀ ਇੱਕ ਸਾਂਝਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਹੈ।

## ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖੀਏ

ਸ਼ਾਰਕੋ ਨਿਊਰੋਆਰਥਰੋਪੈਥੀ ਇੱਕ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਹੈ। ਸਰਗਰਮ ਪੈਰ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਅਤੇ ਗਰਮਾਹਟ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਜੋੜ ਤੋਂ ਭਾਰ ਹਟਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਪੈਰ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਆਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਕਸਰ ਬਣੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਜੋੜ ਉਹ ਭਾਰ ਝੱਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਵਧਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਪੈਰ ਅਸਥਿਰ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਫਟ ਕੇ ਛਾਲੇ-ਜ਼ਖ਼ਮ ਨਾ ਬਣ ਜਾਣ।

ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਭਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੈਰ ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਵਰਤਣਯੋਗ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਔਰਥੋਟਿਕਸ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਕਦਮ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮਕਾਜ ਵਿੱਚ ਅਸਲ ਫ਼ਰਕ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੋੜਨ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੈਰ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਪੈਰ (hindfoot) ਦੀਆਂ 80% ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੁੜ-ਉਸਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਗੰਭੀਰ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ 93% ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਰ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਦਰਦ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਰਾਹਤ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮਕਾਜ ਦੱਸਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਨਤੀਜੇ ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸੱਚ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਹਿਸਾਸ ਗੁਆ ਚੁੱਕੇ ਪੈਰ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਔਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਹੱਡੀਆਂ ਨਹੀਂ ਜੁੜਦੀਆਂ, ਅਤੇ ਲਾਗ ਜਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ, ਚਮੜੀ ਤੱਕ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ। ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਚੋਣ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਆਖ਼ਰੀ ਉਪਾਅ ਹੈ ਜੋ ਹੋਰ ਉਪਾਵਾਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਏ। ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਅੰਗ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅੰਗ ਕੱਟਣ (amputation) ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਹਕੀਕਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਉਮੀਦ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਜਲਦੀ ਪਛਾਣ, ਵੱਧ ਭਾਰ ਤੋਂ ਬਚਾਅ, ਅਤੇ ਟੀਮ ਵਜੋਂ ਮਿਲ ਕੇ ਕੀਤੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਇਸ ਹਾਲਤ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਰ ਓਨੀ ਹੀ ਵੱਧ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਕੰਮਕਾਜ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

## ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਸ਼ਾਰਕੋ ਨਿਊਰੋਆਰਥਰੋਪੈਥੀ ਵਿੱਚ, ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਆਮ ਵਾਲੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਦਰਦ ਵਾਲਾ ਗਰਮ, ਸੁੱਜਿਆ, ਲਾਲ ਪੈਰ ਹੀ ਉਹ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਜੋ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਸ ਦੀ ਜਲਦੀ ਜਾਂਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਪੈਰ ਅਹਿਸਾਸ ਗੁਆ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੇਤਾਵਨੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਜਿਵੇਂ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਪੈਰ ਦਾ ਛਾਲਾ-ਜ਼ਖ਼ਮ ਨਹੀਂ ਭਰ ਰਿਹਾ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਬਦਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਵਾਂ ਸੁੰਨਪਨ ਜਾਂ ਸੂਈਆਂ ਚੁਭਣ ਵਰਗੀ ਝਰਨਾਹਟ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਤੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਰ ਅਚਾਨਕ ਬਹੁਤ ਦੁਖਣ ਲੱਗੇ, ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਜ ਜਾਵੇ, ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਫਟ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਲਾਲੀ ਫੈਲ ਰਹੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਜਾਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਅਜਿਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਉਸੇ ਦਿਨ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।