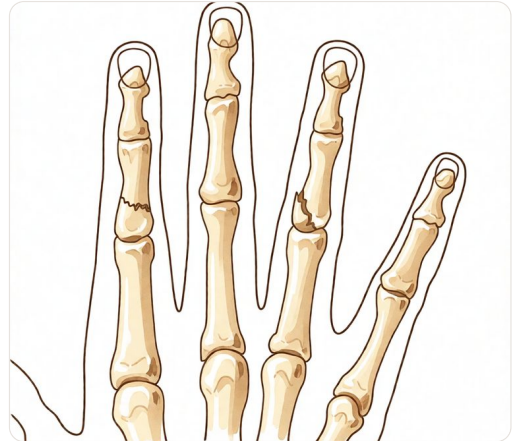


# ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ

ਉਂਗਲੀ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਉਂਗਲ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਪੈਟਰਨ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ।

Servier Medical Art / smart.servier.com, CC BY 4.0



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 ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲ ਜਾਂ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਤਿੱਖੀ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਦਰਦ ਅਕਸਰ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਈ ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਜਾਂ ਹੱਥ 'ਤੇ ਭਾਰ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਹੱਡੀ ਸਰਕ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨੀਲੀ ਪੈਣ ਜਾਂ ਦਿਖਣ ਵਾਲੀ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਧਾਰਨ, ਬੰਦ ਟੁੱਟਣ (fractures) ਆਮ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਥਿਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਹੱਡੀ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਆਪਣੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਚੋਟ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਘਾਵ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਕੁਚਲਣ ਦੀ ਚੋਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਰਦ ਵਧੇਰੇ ਤੀਬਰ ਅਤੇ ਜਟਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦਿਨਚਰੀ ਦੇ ਕੰਮ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਆਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਧਾਰਨ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿੱਛੇ ਹੱਥ ਪਹੁੰਚਾ ਕੇ ਬ੍ਰਾ ਬੰਨ੍ਹਣਾ ਜਾਂ ਸ਼ਰਟ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਧਕੇਲਣਾ। ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਫੜਨਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਦਰਦਨਾਕ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਟੁੱਟਣ ਅੰਗੂਠੇ ਜਾਂ ਸੂਚਕ ਉਂਗਲ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਅਕਸਰ ਵਧੇਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਖਾਸ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਚ ਅਤੇ ਗਰਿੱਪ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇੱਥੇ ਚੋਟ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ 'ਤੇ ਭਾਰੀ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਸਖ਼ਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਵੇਰੇ ਜਾਂ ਵਿਰਾਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ। ਇਹ ਸਖ਼ਤੀ ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧਾ ਜਾਂ ਮੋੜਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਫੈਲੰਜੀਅਲ ਟੁੱਟਣ (phalangeal fractures) ਨਾਲ, ਜੇਕਰ ਇਸਦੀ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਗਤੀ ਦੀ ਸੀਮਾ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਏ ਹੱਥ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਕਾਰਨ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਟੁੱਟਣ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਟੁੱਟਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ ਇੱਕ-ਚੌਥਾਈ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਧੂ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਆਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਚੋਟ ਭਾਰੀ ਹੋਵੇ, ਕੁਚਲਣ ਵਾਲੀ ਮਕੈਨਿਜ਼ਮ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਉਂਗਲ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਵੇ। ਬਾਕੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮੈਟਾਕਾਰਪਲ ਟੁੱਟਣਾਂ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਭਲਾਈ 'ਤੇ ਇਸਦਾ ਅਸਰ ਨਾ-ਮਾਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਖਾਸ ਪੈਟਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

# ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਂਗਲੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਸਖ਼ਤ ਬਾਹਰੀ ਖੋਲ ਫਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਦੀ ਹਥੇਲੀ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਲੰਬੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ (ਮੈਟਾਕਾਰਪਲ) ਜਾਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਛੋਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ (ਫੈਲੋਜਸ) ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੁੱਟਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਧਾਰਨ, ਬੰਦ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਚਮੜੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੈ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਖਿਸਕੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਜਰੀ ਬਿਨਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੁਝ ਟੁੱਟਣਾਂ ਵਧੇਰੇ ਜਟਿਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਟੁੱਟਣ ਜੋੜ ਦੀ ਸਤਹ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਸਿਰੇ ਖਿਸਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਟੁਕੜੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੁੜ ਸਕਦੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਖਾਸ ਪੈਟਰਨ, ਹੱਡੀ ਦੇ ਕਿੰਨਾ ਖਿਸਕਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਹ ਤੈਅ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਦੇਸ਼ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਸਹੀ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਹੀ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਲਦੀ ਚਲਾਉਣ ਨਾਲ ਜੜ੍ਹਾਵਟ (stiffness) ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਾਪਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਕੁਝ ਘੱਟ ਆਕ੍ਰਮਕ ਤਕਨੀਕਾਂ ਕੁਝ ਅੰਗੂਠੇ ਦੀਆਂ ਟੁੱਟਣਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪੂਰੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪਲੇਟਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਖ਼ਤ ਸਹਾਇਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਹੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਅਵਗਤ ਰਹੋ ਕਿ ਕੁਝ ਚੋਟਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅੰਗੂਠੇ ਜਾਂ ਤਰਜਾਨੀ (index finger) ਦੀਆਂ ਟੁੱਟਣਾਂ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਦੁਬਾਰਾ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਸੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਚੌਥਾਈ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੀਆਂ ਟੁੱਟਣਾਂ (ਜਿੱਥੇ ਚਮੜੀ ਫਟੀ ਹੋਵੇ) ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਚੱਪੇ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਘੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਚੋਟਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਫਲ ਮੁਰੰਮਤ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਜੜ੍ਹਾਵਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਟਾਈਟੇਨੀਅਮ ਪਲੇਟਾਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤੀਆਂ ਅਸਥਿਰ ਪ੍ਰੋਕਸੀਮਲ ਫੈਲੋਜੀਅਲ ਟੁੱਟਣਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, 43% ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਂਗਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜੜ੍ਹਾਵਟ ਹੋਈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜੋੜ ਦਾ ਕੈਪਸੂਲ ਅਤੇ ਟੈਂਡਨ ਹੱਥ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਘੱਟ ਚਲਾਏ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਇਸ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਥਿਰ ਫਿਕਸੇਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਵੇਗਾ।

## ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਟੁੱਟਣ (fractures) ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਗੈਰ-ਸਰਜਰੀਲਾ ਇਲਾਜ ਮਿਆਰੀ ਪਹੁੰਚ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਘਰ 'ਤੇ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਬੱਡੀ ਟੇਪਿੰਗ (buddy taping) ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਵਾਲੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਟੇਪ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਸਪਲਿੰਟ (splint) ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਹੱਡੀ ਕਿੰਨੀ ਵਿਸਥਾਪਿਤ (displaced) ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਇਸਦੀ ਮੁੜ ਸੰਰੇਖਣ (realignment) ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ। ਮੈਟਾਕਾਰਪਲ ਫ੍ਰੈਕਚਰਾਂ (metacarpal fractures), ਜੋ ਕਿ ਹੱਥ ਦੀ ਹਥੇਲੀ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਟੁੱਟਣ ਹਨ, ਲਈ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਧਾਰਨ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਕਸੀਮਲ ਫੈਲੋਜੀਅਲ ਫ੍ਰੈਕਚਰ (proximal phalangeal fracture - ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਟੁੱਟਣ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਘੁੰਮਣ (rotation) ਜਾਂ ਝੁਕਾਅ (angulation) ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਘੁੰਮਣ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਣ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਥਰਮੋਪਲਾਸਟਿਕ ਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਪਲੇਟਫਾਰਮ (thermoplastic traction platform), ਇੱਕ ਗੈਰ-ਆਕ੍ਰਮਕ ਡਿਵਾਈਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹੈਂਡ ਥੈਰੇਪੀ (Hand therapy) ਤੁਹਾਡੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਸਥਿਰਤਾ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੇਵੇਗਾ। ਮਕਸਦ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਪੁਨਰਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ, ਇਹ ਰਸਤਾ 10 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ (complications) ਬਿਨਾਂ ਪੂਰਨ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਇਲਾਜ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਚੋਟ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਰਜਰੀ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਫ੍ਰੈਕਚਰ (open fracture) ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਚਮੜੀ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ ਇੱਕ-ਚੌਥਾਈ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਰਜਰੀਲੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ ਕੁਚਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਸਰਜਰੀ ਅਜਿਹੇ ਅਸਥਿਰ ਫ੍ਰੈਕਚਰਾਂ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੇਪਿੰਗ ਜਾਂ ਸਪਲਿੰਟਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਹੱਡੀ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪਲੇਟਾਂ, ਸਕੂ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਪਿਨਾਂ (pins) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੱਡੀ ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋਵੇ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਭਾਵੇਂ ਸਰਜਰੀ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਹੋਵੇ, ਫਿਰ ਵੀ ਗੈਰ-ਸਰਜਰੀਲਾ ਪਹੁੰਚ ਤਰਜੀਹੀ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੰਦ ਸਪਾਇਰਲ ਮੈਟਾਕਾਰਪਲ ਫ੍ਰੈਕਚਰਾਂ (closed spiral metacarpal fractures) ਲਈ, ਜਿੱਥੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਕੋਈ ਖਾਸ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੀ ਖਾਸ ਚੋਟ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਸਖ਼ਤੀ (stiffness) ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਹੱਥ ਦੀ ਸਧਾਰਨ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਪੁਨਰਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

## ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਸੰਭਵਤਾ ਇੱਕ ਸਪਲਿੰਟ (splint) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੇਗਾ ਜਾਂ ਘਾਣ ਵਾਲੀ ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਨਾਲ਼ ਵਾਲੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਉਂਗਲ ਨਾਲ਼ ਟੇਪ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਹ ਸਰਲ ਸਹਾਇਤਾ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੈਰ-ਸਰਜਰੀਲ ਪਹੁੰਚ ਨਾਲ਼ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਹੱਡੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਗਲਤ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਫਿਰ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੱਝੀ ਟੇਪਿੰਗ (buddy taping) ਅਕਸਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵੱਡੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮੈਟਾਕਾਰਪਲ (ਹਥੇਲੀ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ) ਦੀਆਂ ਟੁੱਟਣ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਸਰਲ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਵੀ ਅਕਸਰ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸੋਜ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਦਸ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪੂਰੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਦੁਬਾਰਾ ਸਧਾਰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਜਾਂ ਭਲਾਈ 'ਤੇ ਕੋਈ ਖਾਸ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਸਥਿਰ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਅੰਗੂਠਾ ਜਾਂ ਤਰਜਾਨੀ (index finger) ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੱਡੀਆਂ ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰੀਜ਼ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਫੜਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਫਾਲੋ-ਅਪ ਵਿਜ਼ਿਟਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੁਝ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਟੁੱਟਣ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ (ਜਿੱਥੇ ਚਮੜੀ ਟੁੱਟੀ ਹੋਵੇ) ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ ਚਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਰਜਰੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਿਤ ਹੈ ਜੇਕਰ ਚੋਟ ਗੰਭੀਰ ਸੀ, ਪਿਸ ਗਈ ਸੀ, ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਿਆ ਸੀ। ਮੈਟਾਕਾਰਪਲ ਸਰਜਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਦੁਬਾਰਾ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਲਗਭਗ 8% ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਰਵਾਉਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਅਕਸਰ ਅਸੁਵਿਧਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਾਰਡਵੇਅਰ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਲਗਭਗ ਪਹਿਲੇ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਸਖ਼ਤੀ (Stiffness) ਇੱਕ ਹੋਰ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਪਲੇਟਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਆਂ ਨਾਲ਼ ਇਲਾਜ ਕੀਤੀਆਂ ਅਸਥਿਰ ਪ੍ਰਾਕਸੀਮਲ ਫੈਲੈਂਕਸ (proximal phalanx) ਦੀਆਂ ਟੁੱਟਣ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ 43% ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਤਰਜਾਨੀ ਦੀਆਂ ਚੋਟਾਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਫਾਲੋ-ਅਪ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਟਰੈਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਦੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਹਾਲਤਾਂ ਅਕਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਮਿਲਣਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਮਿਲਣਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਰਾਹ 'ਤੇ ਹੋ। ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ਼, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਧਾਰਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

## ਕਦੋਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਹੈ

---

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜਿਹੀ ਦਰਦ ਹੈ ਜੋ ਵਿਰਾਮ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਘਟਦੀ, ਜਾਂ ਉੱਗਲੀ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਅਸਥਿਰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਮ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ (GP) ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉੱਗਲੀ ਫਸ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਢਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਜ਼ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ। ਕੁਝ ਚੋਟਾਂ ਨੂੰ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਪਛਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਲਗਭਗ ਇੱਕ-ਚੌਥਾਈ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਉੱਗਲੀਆਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀਆਂ ਤੋੜਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੁਚਲਣ ਵਾਲੀ ਚੋਟ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸਰਜਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਇੰਡੈਕਸ ਉੱਗਲੀ ਦੀਆਂ ਚੋਟਾਂ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਦੁਬਾਰਾ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮੋਟਾਕਾਰਪਲ ਹੱਡੀ ਦੀ ਤੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪੰਜਵੀਂ ਉੱਗਲੀ ਦੇ ਬੇਸ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦੀਆਂ ਤੋੜਾਂ ਲਈ ਫਾਲੋ-ਅਪ ਐਕਸ-ਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਯੁਕਤ ਇੱਕ ਮਰੀਨੇ ਦੇ ਫਾਲੋ-ਅਪ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।