

ਪੱਟ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਗਰਦਨ ਦਾ ਫ੍ਰੈਕਚਰ

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

ਪੱਟ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਗਰਦਨ (neck of femur) ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਚੂਲੇ (ਕੂਲੇ ਦਾ ਜੋੜ, hip) ਵਿੱਚ ਜੋੜ ਦੀ ਗੱਦ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਤਰੇੜ ਆ ਗਈ ਹੈ। ਦਰਦ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੱਡੇ (ਪੱਟ ਦੀ ਜੜ੍ਹ, groin), ਚੂਲੇ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ, ਜਾਂ ਪੱਟ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਇੰਨਾ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਲੱਤ ਉੱਤੇ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ।

ਲੱਤ ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਨਾਲੋਂ ਛੋਟੀ ਦਿਖ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਪੈਰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਮੁੜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਹੱਡੀ ਦੇ ਟੁੱਟੇ ਟੁਕੜੇ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਖਿਸਕ ਗਏ ਹਨ।

ਕਈ ਵਾਰ ਟੁੱਟੀ ਹੱਡੀ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਖਿਸਕਦੀ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਤਰੇੜਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਦਰਦ ਘੱਟ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਰ ਸਕੋ, ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੂਰ ਲੰਗੜਾ ਕੇ ਚੱਲ ਸਕੋ। ਚੱਡੇ ਜਾਂ ਚੂਲੇ ਦਾ ਦਰਦ ਅਕਸਰ ਉਦੋਂ ਭੜਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੱਤ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਕੁਰਸੀ ਤੋਂ ਉੱਠਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਦੇ ਹੋ। ਇਕੱਲੀ ਉਸ ਲੱਤ ਉੱਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਵੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਫ੍ਰੈਕਚਰ (ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ) ਡਿੱਗਣ ਜਾਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਸਟ੍ਰੈਸ ਫ੍ਰੈਕਚਰ (stress fractures) ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਛੋਟੀਆਂ ਤਰੇੜਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਸੱਟ ਤੋਂ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਟ੍ਰੈਸ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਵਿੱਚ, ਦਰਦ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਘਟਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਂ ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਲੇਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਹਿੱਲਣ ਵੇਲੇ ਦੁਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਉਹ ਕੰਮ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਚੂਲਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅੱਖੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਟਾਇਲਟ ਉੱਤੇ ਬੈਠਣਾ ਅਤੇ ਉੱਠਣਾ, ਸ਼ਾਵਰ ਵਿੱਚ ਪੈਰ ਰੱਖਣਾ, ਡਾਕ-ਡੱਬੇ ਤੱਕ ਤੁਰ ਕੇ ਜਾਣਾ, ਜਾਂ ਸੌਂਦੇ ਦੀ ਟੋਕਰੀ ਚੁੱਕਣਾ, ਸਭ ਬਹੁਤ ਔਖੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਜੁਰਾਬਾਂ ਅਤੇ ਜੁੱਤੀਆਂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਲੱਤ ਨਾ ਚੁੱਕ ਸਕੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਿੱਗੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚੂਲੇ ਦਾ ਦਰਦ ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਓ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਪਹਿਲੇ ਐਕਸ-ਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਦਿਖਦੇ। ਜੇ ਦਰਦ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਟੁੱਟੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਖਿਸਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਹੋਰ ਸਕੈਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡਾ ਚੂਲਾ ਇੱਕ ਗੋਂਦ-ਅਤੇ-ਕੋਲੀ (ball-and-socket) ਵਾਲਾ ਜੋੜ ਹੈ। ਗੋਂਦ ਤੁਹਾਡੀ ਪੱਟ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਸਿਖਰ ਉੱਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਬਾਕੀ ਪੱਟ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਾਲੇ ਹੱਡੀ ਦੇ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਫੀਮਰ ਦੀ ਗਰਦਨ (femoral neck) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪੱਟ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਗਰਦਨ ਦਾ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਉਸ ਛੋਟੇ ਜੋੜਨ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੀ ਤਰੇੜ ਹੈ।

ਗਰਦਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਲੱਤ ਵਿਚਕਾਰ ਸਾਰਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕਦੀ ਹੈ, ਕੁਝ-ਕੁਝ ਉਸ ਥੰਮ੍ਹ ਵਾਂਗ ਜੋ ਬਾਲਕੋਨੀ ਨੂੰ ਟਿਕਾ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਇੱਕ ਕੱਸੀ ਹੋਈ ਥੈਲੀ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟੀ ਹੋਈ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਥੈਲੀ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਜੋੜ ਦੀ ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਚੀਜ਼ ਇਹਨਾਂ ਫ੍ਰੈਕਚਰਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਟੁੱਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਤਰੇੜ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਖੂਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਖਿੱਚੀਆਂ, ਦਬਾਈਆਂ ਜਾਂ ਪਾਟ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੂਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਹੱਡੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੁੜ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ।

ਇਸੇ ਲਈ ਦੋਵੇਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਇੰਨਾ ਵੱਖਰਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਟੁਕੜੇ ਨਹੀਂ ਖਿਸਕੇ, ਤਾਂ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਜੇ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੱਡੀ ਜੁੜ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਟੁਕੜੇ ਖਿਸਕ ਗਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੋੜ ਦੀ ਗੋਂਦ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ ਹਰ 4 ਵਿੱਚੋਂ 3 ਫ੍ਰੈਕਚਰਾਂ ਵਿੱਚ ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਹਾਅ ਲਗਭਗ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਹੱਡੀ ਹੋਰ ਹੱਡੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਹੌਲੀ ਵੀ ਜੁੜਦੀ ਹੈ। ਗਰਦਨ ਉਸ ਕੱਸੀ ਹੋਈ ਥੈਲੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਟੁੱਟੇ ਸਿਰੇ ਉਹ ਮੋਟਾ, ਗੂੰਦ ਵਰਗਾ ਜੋੜ-ਮਾਸ (callus) ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਜੋ ਹੋਰ ਫ੍ਰੈਕਚਰਾਂ ਦੇ ਜੁੜਨ ਵੇਲੇ ਦਿਖਦਾ ਹੈ। ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਜੁੜਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਮੁਰੰਮਤ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣ ਲਈ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸੇਧ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਫ੍ਰੈਕਚਰਾਂ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਉੱਥੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਹੱਡੀ ਪਤਲੀ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਇੱਕ ਸੱਟ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੱਡੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਟੁੱਟੇ ਟੁਕੜੇ ਖਿਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਲੱਤ ਛੋਟੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੈਰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਮੁੜ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਬਿਲਕੁਲ ਉਹੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਪਹਿਲਾਂ ਐਕਸ-ਰੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਐਕਸ-ਰੇ ਆਮ ਦਿਖਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ CT ਸਕੈਨ ਜਾਂ MRI ਸਕੈਨ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਪਹਿਲੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਦਿਖਦੇ।

ਟੁੱਟਿਆ ਚੂਲਾ ਢਾਂਚੇ ਦੀ ਸੱਟ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਰੰਤ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਦਾ ਮਕਸਦ ਟੁੱਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸੇਧ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਹੱਡੀ ਅੰਦਰੋਂ ਜੁੜ ਸਕੇ, ਅਤੇ ਜੋੜ ਦੀ ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਛੋਟੀ ਤਰੇੜ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਖਿਸਕੀ, ਅਸੀਂ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜੁੜਨ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਉਸ ਰਾਹ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ 4 ਤੋਂ 6 ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਤ ਉੱਤੇ ਭਾਰ ਨਾ ਪਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਅਸਲ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਟੁੱਟੀ ਹੱਡੀ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਖਿਸਕ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ। ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਤੋਲਦੇ ਹਾਂ।

ਜਦੋਂ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਚੋਣ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ, ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਦੀ ਕਿਸਮ, ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਟੁਕੜੇ ਖਿਸਕੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਵੀ ਸਰਗਰਮ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਸਾਡਾ ਟੀਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਜੋੜ ਦੀ ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਸੇਧ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਕੇ ਧਾਤ ਨਾਲ ਟਿਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਕਸਰ ਸਕਰੂਆਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਪੱਟ ਦੇ ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਲਈ ਬਣੇ ਪਲੇਟ-ਅਤੇ-ਸਕਰੂ ਵਾਲੇ ਸਾਧਨ ਨਾਲ। ਕੁਝ ਫ੍ਰੈਕਚਰਾਂ ਲਈ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜਿੱਥੇ ਟੁਕੜੇ ਖਿਸਕ ਗਏ ਹਨ ਜਾਂ ਹੱਡੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਚੂਲੇ ਦੇ ਜੋੜ ਦਾ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਜਾਂ ਪੂਰਾ ਜੋੜ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਪਹਿਲਾ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਕਾਮਯਾਬ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਤਾਂ ਚੂਲਾ ਬਦਲਣਾ ਫਿਰ ਵੀ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਣਯੋਗ ਅਤੇ ਕਾਰਗਰ ਵਿਕਲਪ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸੱਟ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਵਿਕਲਪ ਠੀਕ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖੀਏ

ਅੱਗੇ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ, ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਦੀ ਕਿਸਮ, ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਟੁਕੜੇ ਖਿਸਕੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਾਮਯਾਬ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਸੱਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦਰਦ ਘਟੇਗਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਬਣੇਗੀ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਤੁਰਨਾ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਸੁਧਰੇਗਾ।

ਕੁਝ ਈਮਾਨਦਾਰ ਹੱਦਾਂ ਵੀ ਦੱਸਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਚੂਲੇ ਦਾ ਕੰਮਕਾਜ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਕੇ ਹੋਰ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਜੋੜ ਦੀ ਗੱਦ ਦੀ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਜਾਂ ਹੱਡੀ ਦੱਬ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਨਤੀਜਾ ਮਾੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 15 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੱਬ ਕੇ ਬੈਠਣਾ ਜੁੜਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮਕਾਜ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੈ। ਚੂਲੇ ਦੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਗਭਗ 6 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਵਿਅਕਤੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਸਾਲ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਆਪ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਹਨਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਆਮ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਚੂਲਾ ਟੁੱਟਦਾ ਹੈ।

ਟੁੱਟੇ ਚੂਲੇ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਟੁਕੜੇ ਖਿਸਕ ਗਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜੋੜ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਕੰਮਕਾਜ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਫ੍ਰੈਕਚਰਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਤੁਰੰਤ ਅਧਾਰ ਉੱਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਨਾ ਖਿਸਕੀ ਤਰੇੜ ਲਈ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਯੋਜਨਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਖਿਸਕ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਤਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਇੱਕ ਸੱਟ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੱਡੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੂਜੇ ਚੂਲੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਖ਼ਾਸ ਸੱਟ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਕ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਹਕੀਕੀ ਤਸਵੀਰ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਿੱਗੋ ਹੋ ਜਾਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਲੱਤ ਉੱਤੇ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ, ਜਾਂ ਲੱਤ ਛੋਟੀ ਦਿਖਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੈਰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਮੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਜਾਓ। ਇਹਨਾਂ ਫ੍ਰੈਕਚਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਹੈ: ਟੁਕੜੇ ਜਿੰਨਾ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਖਿਸਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜੋੜ ਦੀ ਗੱਦ ਦੀ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਓਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੂਲੇ ਜਾਂ ਚੱਡੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਜਾਂਚ ਲਈ ਕਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਪਹਿਲੇ ਐਕਸ-ਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਦਿਖਦੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੱਟ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸੇ ਪਾਸੇ ਚੂਲੇ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਦਰਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਚੂਲੇ ਦੀ ਵੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਕਹੋ। ਚੂਲੇ ਦੀ ਸੱਟ ਦਾ ਦਰਦ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਵਾਂ ਜਾਂ ਵਧਦਾ ਦਰਦ ਵੀ ਜਲਦੀ ਜਾਂਚ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ।