

ਡਿਸਟਲ ਫ਼ੀਮਰ ਫ੍ਰੈਕਚਰ (ਗੋਡੇ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਉੱਪਰ ਪੱਟ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ)

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 ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਸਿਰਾ, ਗੋਡੇ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਉੱਪਰ, ਟੁੱਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਟੁੱਟੀ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਰਦ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਤਿੱਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਡੂੰਘੀ ਦੁਖਣ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ, ਲੱਤ ਉੱਤੇ ਭਾਰ ਪਾਉਣਾ, ਗੋਡਾ ਮੋੜਨਾ ਅਤੇ ਉਸ ਲੱਤ ਉੱਤੇ ਘੁੰਮਣਾ, ਇਹ ਸਭ ਇਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਲੱਤ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਕੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਘਟਦਾ ਹੈ।

ਦੁਖਣ ਅਕਸਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਅਤੇ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਦੇ ਸਾਰ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਉੱਤੇ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਧੜਕ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗੋਡੇ ਦੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਵੀ ਦਰਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਟੁੱਟ ਬਿਲਕੁਲ ਉੱਥੇ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਪੱਟ ਦੀ ਹੱਡੀ ਗੋਡੇ ਦੇ ਜੋੜ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੋਡਾ ਅਸਥਿਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਝੱਲੇਗਾ।

ਹੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ, ਲੱਤ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੂਰ ਤੁਰਨਾ, ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਨੀਵੀਂ ਕੁਰਸੀ ਤੋਂ ਉੱਠਣਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਵਰ ਵਿੱਚ ਪੈਰ ਰੱਖਣਾ, ਇਹ ਸਭ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੌਹੜੀਆਂ (crutches) ਜਾਂ ਵਾਕਰ (walking frame) ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਰਦੇ ਹੋਏ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁੱਕਣਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਪਾਸੇ ਸੌਣਾ, ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਚੜ੍ਹਨਾ-ਉਤਰਨਾ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸੱਟ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ 60 ਸਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਹੱਡੀ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਤਲੀ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਫ੍ਰੈਕਚਰ (ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 4 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲਾ ਸਾਲ ਜਿਉਂਦਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਅਤੇ ਇਸ ਉਮਰ ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਮ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ: ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਛੇਤੀ ਉੱਠ ਕੇ ਹਿੱਲਣਾ-ਜੁੱਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰਤਾ ਲਈ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਆਧੁਨਿਕ ਇਲਾਜ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਇੱਕ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਵੀ ਲੱਤ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਉੱਤੇ ਸੱਟ ਦਾ ਅਸਰ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਚੂਲੇ (ਕੂਲੇ ਦਾ ਜੋੜ, hip) ਦੀ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਪੱਟ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਇੱਕ ਚੌੜਾ ਡੰਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੇਠਲਾ ਸਿਰਾ ਜੋ ਚੌੜਾ ਹੋ ਕੇ ਦੋ ਗੋਲੇ ਉੱਥਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਗੋਡੇ ਦੇ ਹਰ ਪਾਸੇ ਇੱਕ। ਇਹ ਉੱਥਾਰ ਗੋਡੇ ਦੇ ਜੋੜ ਦਾ ਅੱਧਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚਿਕਨੀ ਕਾਰਟੀਲੇਜ (cartilage, ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਉੱਤੇ ਚਿਕਨੀ ਪਰਤ) ਨਾਲ ਢਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਜੋੜ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਚੱਲੇ। ਡਿਸਟਲ ਫ਼ੀਮਰ ਫ੍ਰੈਕਚਰ (distal femur fracture) ਇਸ ਹੇਠਲੇ ਸਿਰੇ ਵਿੱਚ, ਗੋਡੇ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਉੱਪਰ,

ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਹੱਡੀ ਇੱਥੇ ਟੁੱਟਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਖੁਰਦਰੇ ਟੁੱਟੇ ਕੰਢੇ ਅਤੇ ਹੱਡੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਖਿਸਕਾਅ ਹੀ ਤਿੱਖੇ ਦਰਦ ਦਾ ਅਤੇ ਇਸ ਅਹਿਸਾਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੋਡਾ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਝੱਲੇਗਾ।

ਟੁੱਟ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਗੋਡੇ ਦੀ ਸੇਧ ਕਿਵੇਂ ਹੈ। ਭਾਰ ਜੋੜ ਵਿੱਚੋਂ ਬਰਾਬਰ ਲੰਘੇ, ਇਸ ਲਈ ਦੋਵੇਂ ਉੱਥਾਰਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਟੁੱਟ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਪਾਸਾ ਹੇਠਾਂ ਆ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਜੋੜ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਪੌੜੀ ਵਰਗਾ ਫਰਕ ਪੈ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਭਾਰ ਅਸਮਾਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਘਿਸ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਲਿਗਾਮੈਂਟ (ligament, ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਾਲਾ ਬੰਧਨ) ਕਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪਟੇ ਵੀ ਜੋੜ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਹੱਡੀ ਦੇ ਉਸੇ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਟੁੱਟਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਜੋੜ ਢਿੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸੱਟ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰਾਂ ਦਾ ਲਗਭਗ 0.5% ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਹੱਡੀ ਅਕਸਰ ਪਤਲੀ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਡੇ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਾਰ ਹਾਦਸਾ ਜਾਂ ਉਚਾਈ ਤੋਂ ਡਿੱਗਣਾ। ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲੱਤ ਦੇ ਭਾਰ ਇੱਕ ਸਾਧਾਰਨ ਡਿੱਗਣ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ ਹੱਡੀ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਟੁੱਟ ਕੇ ਖਿਸਕ ਚੁੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਘੱਟ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਥਾਂ ਸਿਰ ਟਿਕੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ: ਹੱਡੀ ਦੇ ਜੁੜਨ ਦੌਰਾਨ ਉਸ ਨੂੰ ਪਲੇਟ ਜਾਂ ਰਾਡ ਅਤੇ ਸਕਰੂਆਂ ਨਾਲ ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਹਿਲਾਉਣਾ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਅਕੜਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੱਟ ਦੇ ਮੁੱਖ ਖ਼ਤਰੇ ਇਹ ਹਨ ਕਿ ਹੱਡੀ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਜੁੜੇ, ਜਾਂ ਗ਼ਲਤ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਹੱਡੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਮਾੜੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਖ਼ਤਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਕੋਈ ਵੀ ਫ੍ਰੈਸਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਅਸੀਂ ਟੁੱਟ ਦਾ ਠੀਕ-ਠੀਕ ਨਮੂਨਾ ਪਤਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਧਾਰਨ ਐਕਸ-ਰੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਐਕਸ-ਰੇ ਲੱਤ ਉੱਤੇ ਭਾਰ ਪਾਏ ਬਿਨਾਂ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਹੱਡੀ ਦੇ ਹੋਰ ਖਿਸਕਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਲਏ ਬਿਨਾਂ ਸੱਟ ਦਿਸ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। CT ਸਕੈਨ, ਜੋ ਐਕਸ-ਰੇ ਤੋਂ ਵਿਸਥਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਗੋਡੇ ਵਿੱਚ ਟੁੱਟ ਦੀਆਂ ਲਕੀਰਾਂ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਖਿਸਕਾਅ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੋੜ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਤੱਕ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਟੁੱਟਾਂ ਲਈ, ਤਿੰਨ-ਆਯਾਮੀ (3D) CT ਤਸਵੀਰ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਨਾ ਹੀ ਇਲਾਜ ਹੈ। ਟੀਚਾ ਟੁੱਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸੇਧ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣਾ ਅਤੇ ਹੱਡੀ ਦੇ ਜੁੜਨ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉੱਥੇ ਟਿਕਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਧਾਤ ਦੇ ਇੰਪਲਾਂਟਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪੱਟ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਖੋਖਲੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਪਾਈ ਗਈ ਰਾਡ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਹੱਡੀ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਾਈ ਪਲੇਟ ਅਤੇ ਸਕਰੂਆਂ ਨਾਲ। ਚੋਣ ਟੁੱਟ ਦੇ ਨਮੂਨੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਟੁੱਟ ਨੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਪਾੜ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਤੱਕ ਬਾਹਰੀ ਫਰੇਮ (external frame) ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰੋਂ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਨੇੜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤੀ ਗੋਡਾ ਬਦਲਣ ਜਾਂ ਚੂਲਾ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਫੜੇ।

ਕੁਝ ਟੁੱਟਾਂ ਸਾਧਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦੋ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਦਰਾੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਾੜ ਦੇ ਆਰ-ਪਾਰ ਇੱਕ ਸਕਰੂ ਪਾੜੇ ਨੂੰ ਬੰਦ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਹੱਡੀ ਕਈ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਟੁੱਟੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਹੱਡੀ ਦੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਇੱਕ ਦੂਜੀ ਪਲੇਟ ਵੀ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਉੱਤੇ ਗੋਡੇ ਦੀ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਘਟ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਹੱਡੀ ਦੇ ਗ਼ਲਤ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜੁੜਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਘਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਹੱਡੀ ਨਾ ਜੁੜੇ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਲੱਗੀ ਰਾਡ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਪਲੇਟ ਜੋੜਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰ ਟੁੱਟ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਗ੍ਰਾਫਟ (graft, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਲਿਆ ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁਕੜਾ) ਨਾਲ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਤੈਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਬਚੀ ਰਹੇ।

ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖੀਏ

ਪੱਟ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਸਿਰੇ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਟੁੱਟਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਛੇਤੀ ਹਿੱਲਣ-ਜੁੱਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਧੁਨਿਕ ਇਲਾਜ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਚੂਲੇ ਦੀ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਲੰਬਾ ਸਫ਼ਰ ਹੈ। ਇਸ ਸੱਟ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਉੱਤੇ ਅਸਰ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਵੀ ਲੱਤ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।

ਹੱਡੀ ਦੇ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਹਫ਼ਤੇ ਨਹੀਂ। ਪੱਟ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਫ੍ਰੈਕਚਰਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵਿਚਕਾਰੋਂ ਪਾਈ ਰਾਡ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਗਭਗ 18 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜੁੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ 25 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਹੱਡੀ ਹੌਲੀ ਜੁੜੇ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਜੁੜੇ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਸਰਜਰੀ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਗ਼ਲਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਇਹ ਹਨ ਕਿ ਹੱਡੀ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਜੁੜੇ, ਜਾਂ ਗ਼ਲਤ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ। ਜਦੋਂ ਹੱਡੀ ਪਤਲੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਖ਼ਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ 70 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਟੁੱਟ ਗੋਡੇ ਦੇ ਜੋੜ ਤੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 5 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਵਿੱਚ ਹੱਡੀ ਨਹੀਂ ਜੁੜਦੀ (nonunion)। ਜਦੋਂ ਨੇੜੇ ਗੋਡਾ ਜਾਂ ਚੂਲਾ ਬਦਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਲਗਭਗ 18% ਵਿੱਚ ਹੱਡੀ ਨਹੀਂ ਜੁੜਦੀ ਅਤੇ ਲਗਭਗ 4 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਨੂੰ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਪੇਚੀਦਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਲਾਗ (ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ) ਹੋ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਹੱਡੀ ਨਾ ਜੁੜੇ, ਤਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਚੌਥਾਈ ਲਈ ਇਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਟੁੱਟ ਨੂੰ ਇਵੇਂ ਹੀ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਘੱਟ ਹੀ ਕੋਈ ਵਿਕਲਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਹੱਡੀ ਘੱਟ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਥਾਂ ਸਿਰ ਟਿਕੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਬਿਨਾਂ ਹਿੱਲੇ ਲੇਟੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸੱਟ ਗੰਭੀਰ ਹੈ: ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਲਗਭਗ 4 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਲੋਕ ਉਹ ਸਾਲ ਜਿਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ, ਅਤੇ ਉਸ ਉਮਰ ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਮ ਹਨ।

ਅਸਲ ਤਸਵੀਰ ਇਹ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਨਾਲ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਚੂਲੇ ਦੀ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਵਾਪਸ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੱਕ ਲੱਤ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਧਾਰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਐਕਸ-ਰੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਉੱਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੇਗਾ ਅਤੇ ਹਰ ਜਾਂਚ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਡੀ ਕਿਵੇਂ ਜੁੜ ਰਹੀ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੇ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਇਹ ਸੱਟ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਪਤਾ ਆਪ ਦੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਦਰਦ ਅਚਾਨਕ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਲੱਤ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਝੱਲ ਸਕਦੀ, ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਸਿੱਧੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਿੱਗੇ ਹੋ ਜਾਂ ਪੱਟ ਉੱਤੇ ਸੱਟ ਵੱਜੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਰਦ ਤੇਜ਼ ਹੈ, ਲੱਤ ਮੁੜੀ ਹੋਈ ਜਾਂ ਛੇਟੀ ਦਿਸਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਉੱਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਜਾਓ। ਜੇ ਟੁੱਟੀ ਹੱਡੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਆਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਜਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲਾਂ ਗੋਡਾ ਬਦਲਣ ਜਾਂ ਚੂਲਾ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਣ ਗੋਡੇ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਉੱਪਰ ਅਚਾਨਕ ਦਰਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਜਾਂਚ ਲਈ ਕਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਦਲੇ ਹੋਏ ਜੋੜ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਟੁੱਟ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਜਾਂਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸੱਟ ਗੰਭੀਰ ਹੈ: ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਲਗਭਗ 4 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਲੋਕ ਉਹ ਸਾਲ ਜਿਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਆਪੇ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।