

# ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ।

Kieran Hirpara © ④ 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 ਧਿਆਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਦਿਨ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦਰਦ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਜੋੜ ਦੇ ਪਾਸੇ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਜਾਗਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਖ਼ਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਰਲ ਕੰਮ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਪਿੱਛੇ ਰੱਥ ਪਹੁੰਚਾ ਕੇ ਬ੍ਰਾ ਬੰਨ੍ਹਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਰਟ ਨੂੰ ਪੈਂਟ ਵਿੱਚ ਫੜ੍ਹਨਾ, ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਲੱਛਣ ਐਕਸ-ਰੇ 'ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਨੰਬਰਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਪੂਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰੇਡੀਓਗ੍ਰਾਫਿਕ ਖੋਜਾਂ ਵਜੋਂ। ਇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਭਰੋਸੇ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋੜ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਧ ਗਈ ਹੈ, ਹੋਰ ਕੁਝ ਸਿਰਫ਼ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਮਾਮੂਲੀ ਬਦਲਾਅ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੇ ਕਦਮਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਇੱਕ ਅਧਿਕਾਰਤ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਿੱਪ ਜਾਂ ਘੁਟਣ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਕਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸੇ ਦਿਨ ਛੁੱਟੀ ਦੇਣ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੋਐਕਟਿਵ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਓਪੀਓਇਡਸ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀਡੀਓ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

## ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡਾ ਜੋੜ ਇੱਕ ਮਸ਼ੀਨ ਵਾਂਗ ਹੈ ਜੋ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਅੰਦਰ, ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਚਿਕਨਾ ਪਰਤ, ਜਿਸਨੂੰ ਕਾਰਟੀਲੇਜ (cartilage) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਸ਼ਾਕ ਐਬਜ਼ਾਰਬਰ (shock absorber) ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਪਰਤ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਰਗੜਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤੀ (stiffness) ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਇਸਨੂੰ X-ਰੇ 'ਤੇ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਤਸਵੀਰ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਇਲਾਜ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹਿੱਪ (hip) ਦਾ ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਸਦਾ 3D ਮਾਡਲ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਾਧਨ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਤਿਆਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘੁਟਣ (knee) ਦੀ ਰੀਪਲੇਸਮੈਂਟ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਓਪੀਓਇਡ (opioids) ਦੀਆਂ ਘੱਟ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਫਾਰਮਲ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੁਹਾਡੇ ਹਿੱਪ ਜਾਂ ਘੁਟਣ ਦੀਆਂ ਸਰਜਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਛੁੱਟੀ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਇਹਨਾਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਸ ਲਈ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਦਿਨ ਘਰ ਜਾ ਸਕੋ ਤਾਂ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਐਕਟਿਵ (proactive) ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੁਹਾਡੇ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਫਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

## ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਰਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ (physiotherapist) ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਸੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਕਦਮ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਅਸੁਵਿਧਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਵਿੱਚ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਓਪੀਓਇਡ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਸਬੂਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਲਾਭ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਡੇਟਾ ਸੀਮਿਤ ਹੈ। ਹਿੱਪ ਜਾਂ ਗੋਡੇ ਦੇ ਰੀਪਲੇਸਮੈਂਟ ਲਈ, ਇੱਕ ਫਾਰਮਲ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਸੰਭਾਵਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੇਮ-ਡੇ ਡਿਸਚਾਰਜ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੋਐਕਟਿਵ ਆਫਿਸ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਵੀ ਵਰਤਦੀ ਹੈ।

ਚਿਕਿਤਸਕ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ, ਐਂਟੀ-ਇਨਫਲੇਮੇਟਰੀ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਕੋਰਟੀਸੋਨ, ਹਾਈਅਲੂਰੋਨਿਕ ਐਸਿਡ ਜਾਂ PRP ਵਰਗੀਆਂ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਗੋਡੇ ਦੇ ਕੁੱਲ ਰੀਪਲੇਸਮੈਂਟ (total knee replacement) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਓਪੀਓਇਡ ਦੀ ਖਪਤ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀਡੀਓ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਕਾਫ਼ੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਲਾਸਾਂ ਗੋਡੇ ਜਾਂ ਹਿੱਪ ਦੇ ਕੁੱਲ ਰੀਪਲੇਸਮੈਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਮਿਸ਼ਨ ਟ੍ਰਿਪਾਂ (mission trips) ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋੜ ਦੇ ਰੀਪਲੇਸਮੈਂਟ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਵਧੀ। ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਲਈ 3D ਹਿੱਪ ਮਾਡਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਾਨਕ CT ਇਮੇਜਿੰਗ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਝ ਜਾਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਚਿਕਿਤਸਾ (conservative care) ਆਪਣੀ ਸੀਮਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਰਜਰੀ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਪਰੋਕਤ ਕਦਮਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਇਸ ਵਿਕਲਪ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨੀ ਹੋਏ ਜੋੜ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

## ਕਦੋਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜਿਹਾ ਦਰਦ ਹੈ ਜੋ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਘਟਦਾ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ (GP) ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਅਸਥਿਰਤਾ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜ ਦਾ ਅਚਾਨਕ ਫਸ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਢਹਿ ਜਾਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਜ਼ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਲਈ ਕਹੋ। ਜੇਕਰ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਬਦਹਾਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਓ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਓਪੀਓਇਡ (opioid) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀਡੀਓ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਾਰਮਲ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੁਹਾਡੇ ਹਿੱਪ ਜਾਂ ਗੋਡੇ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰੁਕਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਦਮ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਠੀਕ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।