

ਤੁਹਾਡੇ ਕੁੱਲੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

Information about your fractured hip

ਕੁੱਲੇ ਵਿੱਚ ਪੱਟ ਦੀ ਹੱਡੀ (femur) ਦਾ ਸਿਰ ਜਾਂ “ਗੋਲਾ” ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਪੱਟ ਦੀ ਹੱਡੀ ਪੇਡੂ ਦੇ ਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਯੋਜਕ ਤੰਤੂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਉਸ ਥਾਂ ਤੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਫੜੀ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਕਿਉਂ ਹੋਇਆ ਸੀ?

(Why did it happen?)

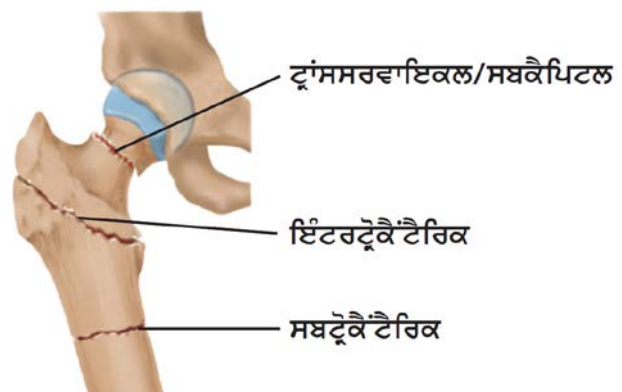
ਕੁੱਲੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣਾ ਲਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਓਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦਾ ਇੱਕ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਕੁੱਲੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

(What types of hip fractures are there?)

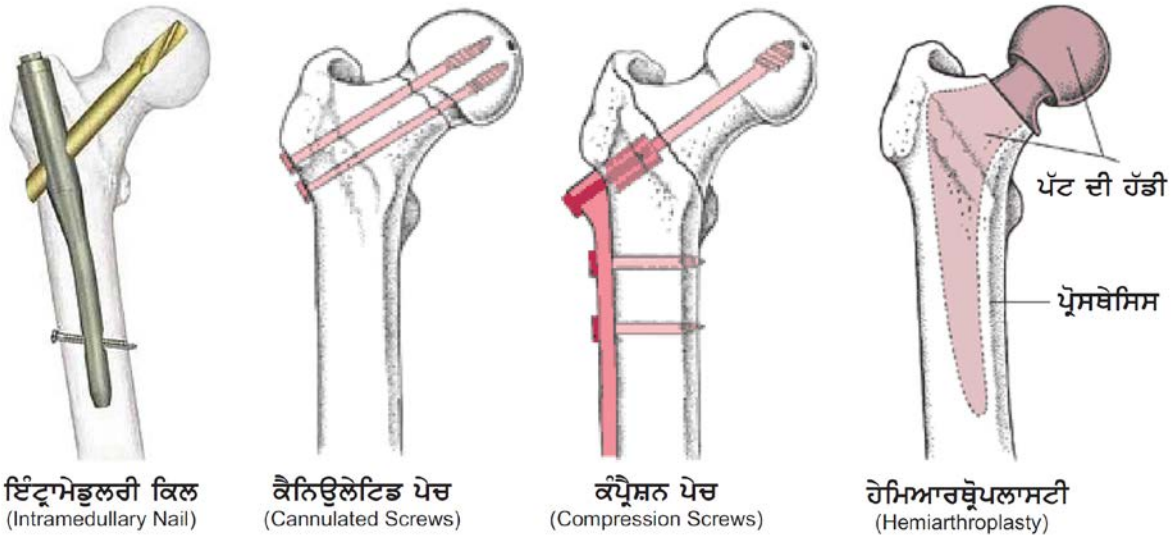
ਕੁੱਲਾ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਟੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਗਲੇ ਦੇ ਪਾਰ
(ਟ੍ਰਾਂਸਸਰਵਾਇਕਲ/ਸਬਕੈਪਿਟਲ)
- ਹੱਡੀ ਦੇ ਗਲੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ
(ਇੰਟਰਟ੍ਰੋਕੈਂਟੈਰਿਕ)
- ਹੱਡੀ ਦੇ ਸਿਖਰ ਦੇ ਪਾਰ
(ਸਬਟ੍ਰੋਕੈਂਟੈਰਿਕ)



ਕੁੱਲੇ ਦੀ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? (How are hip fractures fixed?)

ਕੁੱਲੇ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁੱਲੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ:



ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ, ਦੂਜਾ ਵਿਸਤਰਤ ਸੰਸਕਰਨ, 2007 ਦੇ ਏਓ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਅਧੀਨਤਾ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰੋਕੈਂਟਰਿਕ ਕਿੱਲ, ਸਲਾਈਡਿੰਗ ਕੁੱਲੇ ਦੇ ਪੇਚ, ਅਤੇ ਕੈਨਿਊਲੇਟਿਡ ਪੇਚਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ। ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਏਓ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਡੇਵੋਸ, ਸਵਿਟਜ਼ਰਲੈਂਡ। (Pictures of trochanteric nail, sliding hip screw, and cannulated screws courtesy of AO Principles of Fracture Management, 2nd Expanded Edition, 2007. Copyright AO Publishing Davos, Switzerland.)

ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਉਸ ਮੁਰੰਮਤ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸੁਆਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ ਜੋ ਕਿ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਉੱਥੇ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ।

ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ/ਉਨਮਾਦ (Confusion/Delirium)

ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀ ਕੁੱਲੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਉਨਮਾਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੁਆਰਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਧਾਰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਮੈਂ ਘਰ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

(How do I get ready to go home?)

ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਘਰ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਘਰ ਜਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

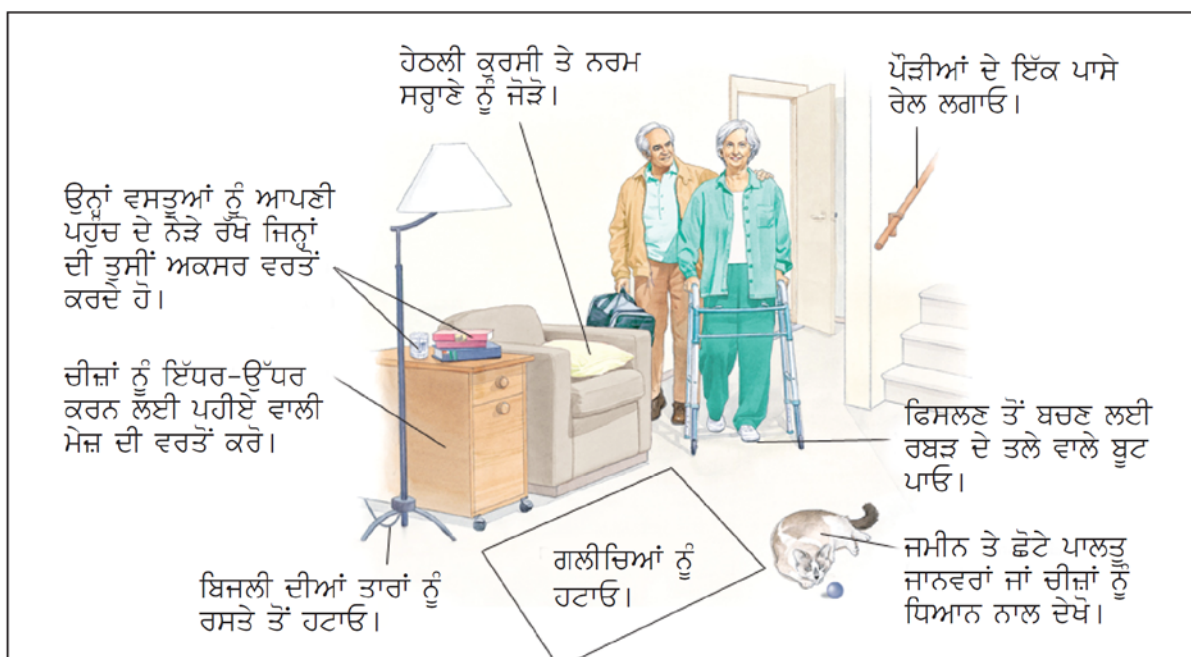
ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ-ਆਪ ਮੰਜੇ ਤੇ ਲੰਮੇ ਪੈਣਾ ਅਤੇ ਉਤਰਣਾ, ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ, ਕਿਸੇ ਸਹਾਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਚੱਲਣਾ, ਭੋਜਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ)। ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉੰਨੀ ਛੇਤੀ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਜਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ। ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ, ਪਰ ਅਸਲੀ ਕੰਮ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ।

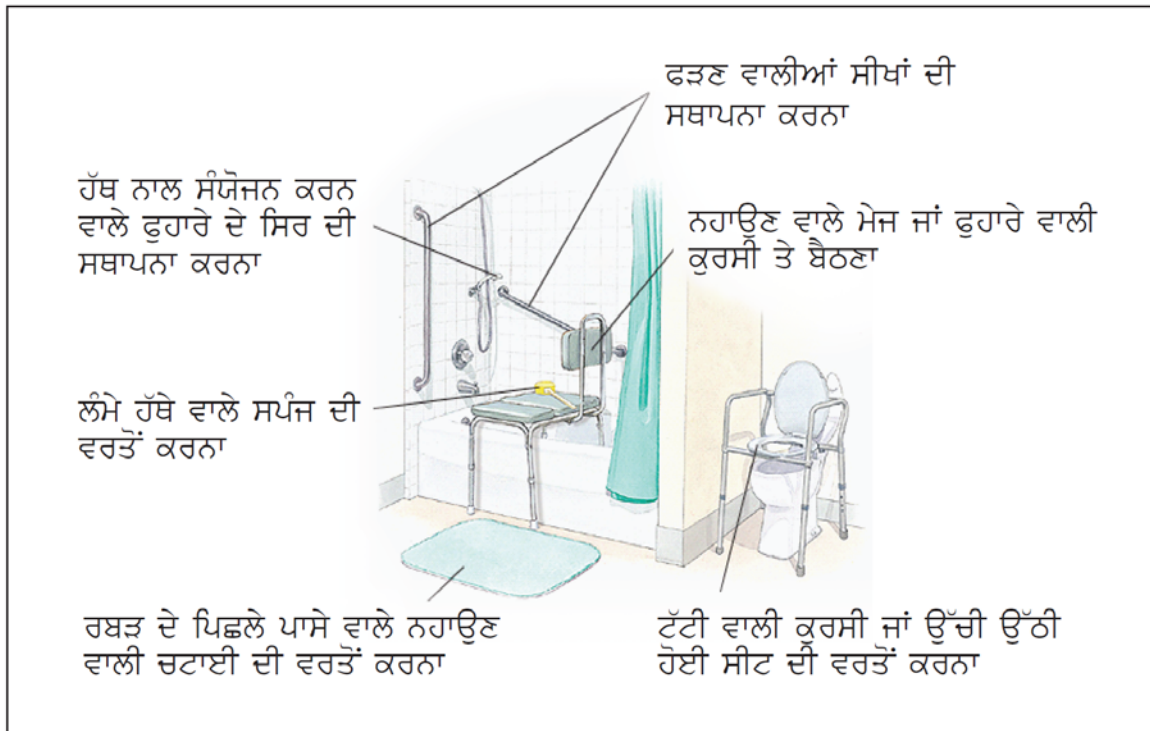
ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰਹਿਣਗੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਕਿਵੇਂ ਸਥਾਪਤ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੁੱਝ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਏ ਵਾਲੀ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਭੋਜਨ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਘਰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

(What can I do to get my home ready?)

ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਕੋਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਥਾਪਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ।





ਸਰੋਤ: <http://mountnittany.org/wellness-library/healthsheets/documents?ID=205>

24/7 ਨਰਸ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਾਧਾਰਨ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, 811 ਤੇ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ (Health Link) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ: ਸਤੰਬਰ 11, 2023

ਲੇਖਕ: Bone & Joint Health Strategic Clinical Network, Alberta Health Services

ਇਹ ਸਮੀਰੀ ਫ਼ਸੇ ਮਾਹਰ ਖ਼ਾਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਾਹਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੀਰੀ ਖ਼ਾਹਤ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਢਾਅਰ ਕੀਤੀ ਇੰ ਹੈ ਅਤੇ "ਢਾਵੇ ਹੈ," "ਢਾਬਿ ਹੈ" ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਪਰਚਲ ਕੀਤੀ ਇੰ ਹੈ। ਹਾ ਆ ਖ਼ਾਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਟੀਕਤਾ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਦੀ ਢੁਕਵੇਂ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਇੰ ਸਨ, ਤਾਢੀ Alberta Health Services ਅਢਾਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਫ਼ਸੇ ਢਾਸੇਸ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਸਟੀਕਤਾ, ਭਰੋਸੇਯੋਤੀ, ਮੁਕੰਮ ਤਾ, ਆ ਹੋਣ ਯੋਤੀ ਆ ਜਾਅਨਕ ਤਾ ਨਾ ਸਿਹਤ ਕੋਈ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਜਾਵਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਢਾਦੀ, ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਪਰਟਿਢਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ ਢਾਦੀ ਜਾਢਾਧਾਨ ਆ ਠਾਉਦੀ ਹੈ। Alberta Health Services ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਖੰਡਣ ਕਰਦੀ ਹੈ ਵਢੁਹ ਇਹਨਾ ਸਮੀਰੀ ਆਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਅਤੇ ਅਢਾਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕੀਤੇ ਜਾਦਿਕੋਈ ਵੀ ਦਾਅਵਦ ਆ ਆਰਢਾਈਆਂ, ਮੀਂ ਜਾ ਮੁਵਕਦ ਵਮਢੀ ਵੀ ਕੁ ਵੀ ਵਜਮੇਵਾਠਹੀ ਹੈ।