Punjabi

# 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?)**

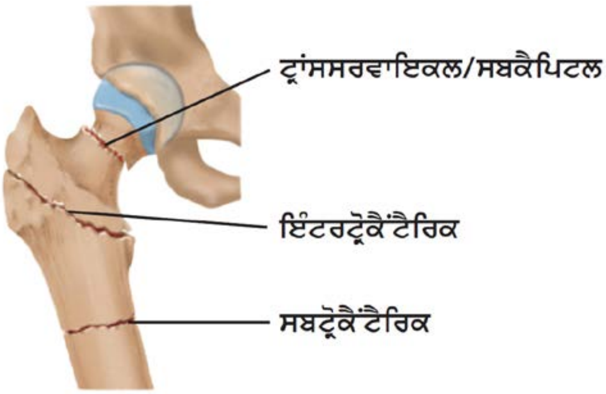
ਕੁੱਲੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣਾ ਲਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਓਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦਾ ਇੱਕ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## 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:

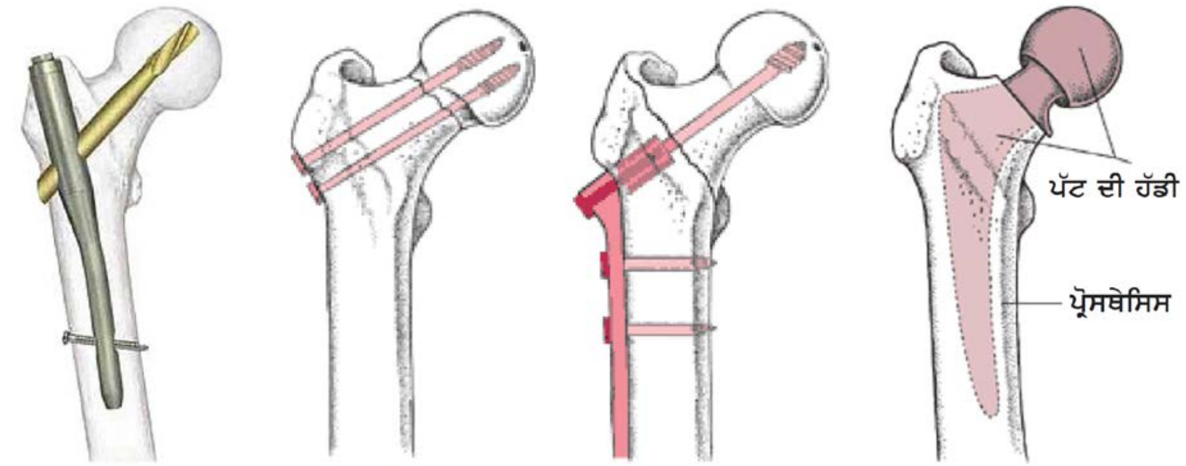
- ਗਲੇ ਦੇ ਪਾਰ (ਟ੍ਰਾਂਸਸਰਵਾਇਕਲ/ਸਬਕੈਪਿਟਲ)
- ਹੱਡੀ ਦੇ ਗਲੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ (ਇੰਟਰਟ੍ਰੋਕੈਂਟੈਰਿਕ)
- ਹੱਡੀ ਦੇ ਸਿਖਰ ਦੇ ਪਾਰ (ਸਬਟ੍ਰੋਕੈਂਟੈਰਿਕ)




MyHealth.Alberta.ca

## ਕੂਲੇ 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 ਦਰਸ਼ਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ:




**ਇੰਟ੍ਰਾਮੇਡੁਲਰੀ ਕਿਲ** (Intramedullary Nail) | **ਕੈਨਿਉਲੇਟਿਡ ਪੇਚ** (Cannulated Screws) | **ਕੰਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਪੇਚ** (Compression Screws) | **ਹੇਮਿਆਰਥ੍ਰੋਪਲਾਸਟੀ** (Hemiarthroplasty)

*ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ, ਦੂਜਾ ਵਿਸਤਰਤ ਸੰਸਕਰਨ, 2007 ਦੇ ਏਓ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਅਧੀਨਤਾ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰੋਕੈਂਟੇਰਿਕ ਕਿੱਲ, ਸਲਾਇਡਿੰਗ ਕੁੱਲੇ ਦੇ ਪੇਚ, ਅਤੇ ਕੈਨਿਉਲੇਟਿਡ 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?)**

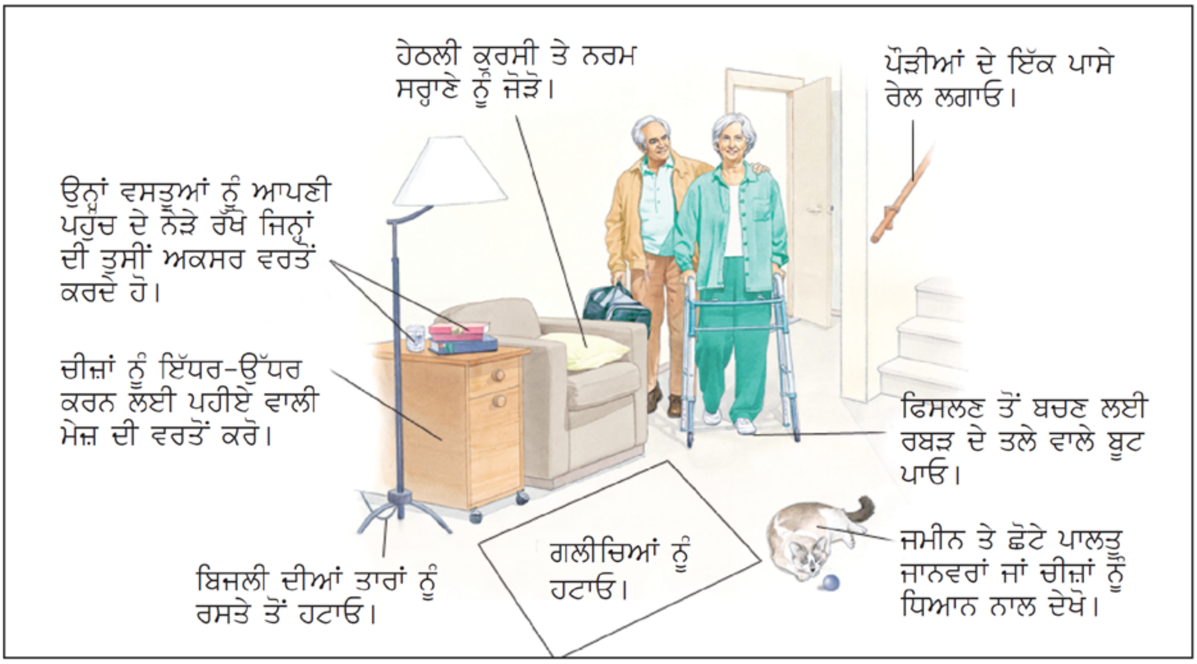
ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਘਰ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਘਰ ਜਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

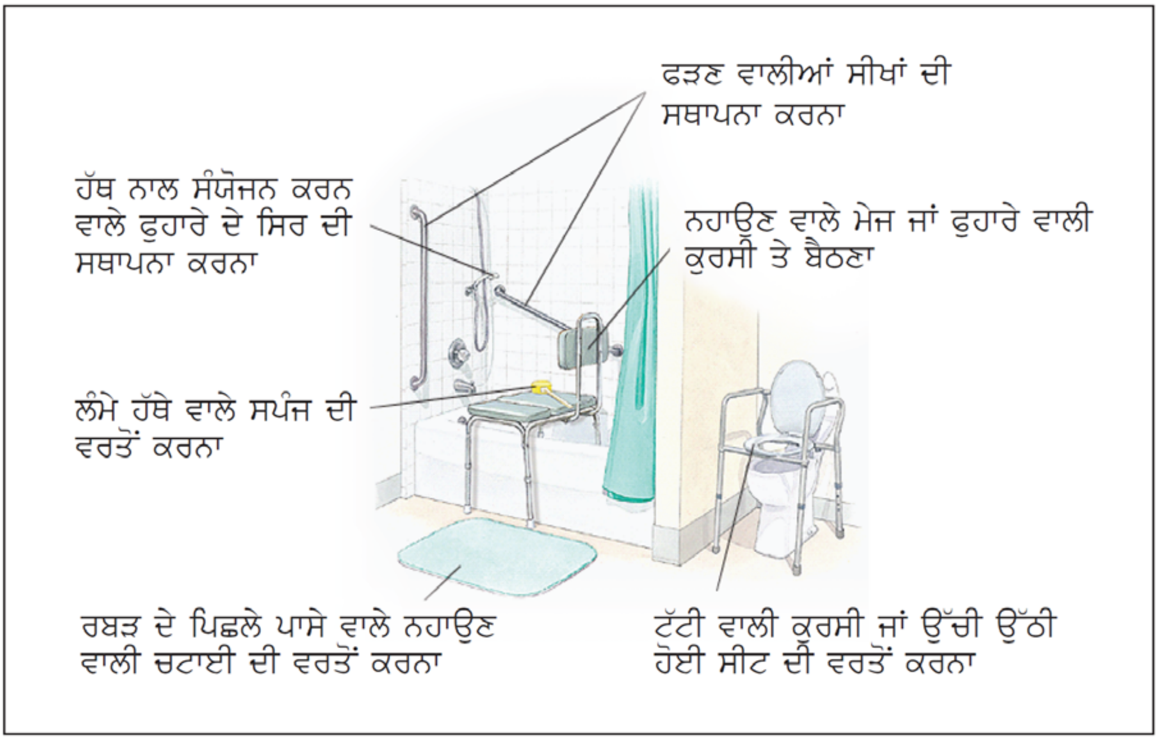
ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ-ਆਪ ਮੰਜੇ ਤੇ ਲੰਮੇ ਪੈਣਾ ਅਤੇ ਉਤਰਣਾ, ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ, ਕਿਸੇ ਸਹਾਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਚੱਲਣਾ, ਭੋਜਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ)। ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉੰਨੀ ਛੇਤੀ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਜਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ। ਸਟਾਫ 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 ਪਹੀਏ 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 ਦਰਸ਼ਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ।






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

*ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਸਿਰਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਨੋਰਥ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ, ਹਿਦਾਇਤਾਂ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਭਾਵੇਂ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਪਰ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕਮੀਆਂ ਰਹਿ ਗਈਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਨਿਗਾਹ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਈਆਂ ਹੋਣ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੁਆਲ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਢੁਕਵੇਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।*

**ਨਰਸ ਦੀ 24/7 ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਆਮਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ Health Link ਨੂੰ 811 ਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰੋ।**

15 ਜੂਨ, 2018 **ਅਨੁਸਾਰ ਮੌਜੂਦਾ**

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

ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਸਿਰਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ, ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਜਾਂ ਇਲਾਜ਼ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ , ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।