

मेरे कूल्हे (Hip) की हड्डी टूटना (फ्रैक्चर)

जानकारी और व्यक्तिगत देखभाल योजना

रोगियों, परिवार व देखभाल
कर्ताओं के लिए मार्गदर्शिका
कूल्हे की हड्डी टूट जाने के बाद
आपकी देखभाल के बारे में
महत्वपूर्ण जानकारी

अस्पताल का नाम:

अस्पताल का लेबल लगाएँ

सर्जन का नाम:

फ़िजीशियन/जेरिएट्रिशियन (वृद्धों के रोगों का विशेषज्ञ):

सामान्य चिकित्सक (जी.पी.):

नर्सिंग यूनिट मैनेजर:

फ़िज़ियोथेरेपिस्ट:

स्वास्थ्यलाभ (रिहैब)/अन्य:

स्थानीय सेवा संपर्क:



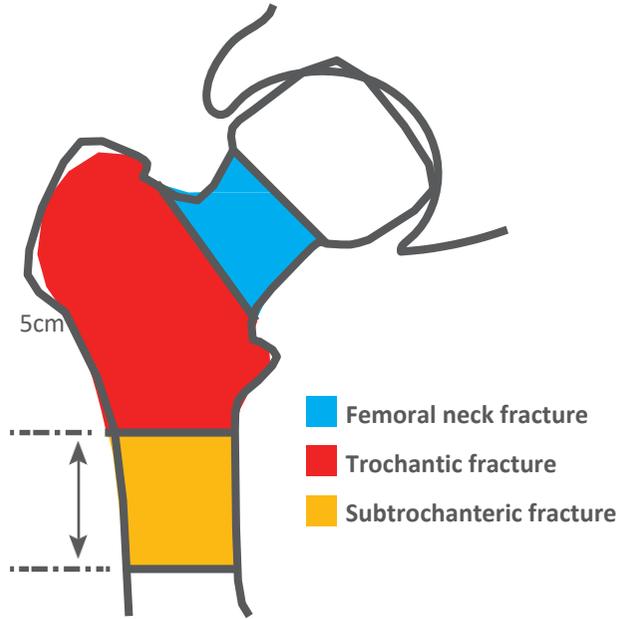
ऑस्ट्रेलिया व न्यूज़ीलैंड में
कूल्हे की हड्डी के फ्रैक्चर की
देखभाल मार्गदर्शिका में आपका
स्वागत है

यह पुस्तिका कूल्हे के फ्रैक्चर के बाद लोगों को उनकी देखभाल के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान करने के लिए तैयार की गई है। इसमें कूल्हे के फ्रैक्चर के बारे में तथ्य, अस्पताल में क्या होगा और अस्पताल छोड़ कर जाते समय के बारे में जानकारी शामिल की गई है। यह एक अन्य फ्रैक्चर के होने से बचने और ऑस्टिओपोरोसिस के इलाज के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान करती है।

इसमें अस्पताल से जाने के बाद आपको आवश्यक इलाज करवाते रहने की योजना बनाने के लिए स्थान दिया गया है।

कूल्हे की हड्डी का फ्रैक्चर क्या होता है?

कूल्हे का जोड़ एक बॉल और सॉकेट वाला जोड़ है, जहाँ श्रोणि (pelvis) और जाँघ की हड्डी (femur) मिलते हैं। कूल्हे का फ्रैक्चर उस जगह पर जाँघ की हड्डी टूट जाने से होता है, जहाँ बॉल सॉकेट में फिट होती है।



कूल्हे की हड्डी टूटने का क्या कारण है?

कूल्हे के फ्रैक्चर का सबसे आम कारण है गिर जाना। जैसे-जैसे हम बूढ़े होते जाते हैं, हमारी ताकत और संतुलन कम हो सकता है और ऑस्टिओपोरोसिस जैसी स्थितियों के कारण हमारी हड्डियाँ पतली हो जाती हैं।

इसका मतलब है कि हमारे गिरने की अधिक संभावना हो जाती है और यहाँ तक कि खड़े होने की ऊँचाई से गिरने से भी हड्डी टूट सकती है।

कूल्हे की हड्डी के फ्रैक्चर का क्या इलाज है?

अधिकांश लोगों को टूटी हुई हड्डी को ठीक करने के लिए सर्जरी करवाने की ज़रूरत होती है। हालाँकि, कुछ लोगों के लिए यह निर्णय लिया जाता है कि सर्जरी उनके लिए सबसे अच्छा विकल्प नहीं है। सर्जरी के मुख्य कारण हैं दर्द से राहत दिलाना और लोगों को जल्द से जल्द अपने पैरों पर वापस खड़े होने में सक्षम बनाना है।

किस प्रकार की सर्जरी होगी यह इस बात पर निर्भर करता है कि कूल्हे का कौन सा हिस्सा टूट गया है। हिप फ्रैक्चर के लिए बताए गए सर्जरी के प्रकार हैं:

- कूल्हे को आंशिक रूप से बदलना जो टूटी हुई हड्डी को बदल देता है जिसमें बॉल और सॉकेट के जोड़ वाली बॉल को बनाना शामिल है
- कूल्हे को पूरा बदलना जिसमें टूटी हुई हड्डी को बदल दिया जाता है जिसमें बॉल और सॉकेट के जोड़ की बॉल को बनाया जाता है और सॉकेट को भी बदल दिया जाता है
- फ्रैक्चर को उसी स्थान में पकड़ कर रखने के लिए कई स्क्रू और संभवतः एक प्लेट
- जाँघ की हड्डी के अंदर से एक धातु की छड़ (जिसे इंद्रामेडुलरी नेल-intramedullary nail कहा जाता है) फ्रैक्चर को जगह में पकड़े रखने के लिए



देखभाल प्रदान करने में कौन शामिल है?

यदि आपके कूल्हे की हड्डी टूट गई है, तो एम्बुलेंस पैरामेडिक्स आपसे मिलने वाली टीम के पहले सदस्य होंगे। अस्पताल पहुँचने पर, चिकित्सकों की टीम में आपातकालीन विभाग के कर्मचारी, हड्डियों का सर्जन, एनेस्थेतिस्ट, जेरिएट्रिशियन, नर्स और फ़िज़ियोथेरपिस्ट शामिल होंगे। अस्पताल में रहने के दौरान आप फ़ार्मासिस्ट, दर्द विशेषज्ञ, ऑक्युपेशनल थेरपिस्ट, आहार विशेषज्ञ, स्पीच थेरपिस्ट, सामाजिक कार्यकर्ता और पुनर्वास (rehabilitation) विशेषज्ञ से भी मिल सकते हैं।

इलाज करने वाली टीम से मुझे प्रश्न पूछने हैं

आप का इलाज कर रहे चिकित्सकों से प्रश्न पूछने और उनके साथ अपने उपचार पर चर्चा करने के लिए आपको प्रोत्साहित किया जाता है जब तक कि आप खुश न हों कि आप समझते हैं कि क्या किया जा रहा है और क्यों। आपके जो भी प्रश्न हों उन्हें अगले पृष्ठ पर दी गई जगह पर लिख लें जिससे कि जब टीम अपने वार्ड के दौरोँ पर आएँ तो आप को उनसे वे प्रश्न पूछना याद रहे।



यहाँ तक कि खड़े होने की ऊँचाई से गिरने से भी हड्डी टूट सकती है

कूल्हे की हड्डी टूटने के बाद आमतौर पर पूछे जाने वाले प्रश्न

निम्नलिखित पृष्ठों पर छह आमतौर पर पूछे जाने वाले प्रश्न और उत्तर दिए गए हैं। ये रोगियों, उनके परिवारों और देखभालकर्ताओं के लिए सहायक होते हैं।

1. मेरे दर्द को प्रबंधित करने के लिए क्या कदम उठाए जाएँगे?

कूल्हे के फ्रैक्चर का दर्द कूल्हे और जाँघ में महसूस होता है और हिलने-डुलने से यह और अधिक हो जाता है। अक्सर दर्द को प्रबंधित करने का सबसे अच्छा तरीका फ्रैक्चर को ठीक करना होता है, लेकिन ज़्यादातर लोगों को अपने सर्जरी की प्रतीक्षा करते समय दर्द-निवारक दवाओं की आवश्यकता होती है। आमतौर पर पेरासिटामोल का उपयोग किया जाता है लेकिन शक्तिशाली दर्द निवारक दवाओं की बहुधा आवश्यकता होती है। कब्ज़ होना शक्तिशाली दर्द निवारक दवाओं का एक आम दुष्प्रभाव है और यदि आवश्यक होगा तो आपको कब्ज़ खत्म करने वाली दवा भी दी जाएगी।

गोड़न में लगाया जाने वाला इंजेक्शन, जिसे 'नर्व ब्लॉक' कहा जाता है, पैर को सुन्न करके दर्द को कम कर सकता है। यह आपातकालीन विभाग में दिया जा सकता है और कई घंटों के लिए दर्द से राहत प्रदान कर सकता है।

कूल्हे के फ्रैक्चर वाले 69% रोगियों को उनके सर्जरी से पहले नर्व ब्लॉक दिया जाता है

- 2019 ANZHFRC वार्षिक रिपोर्ट



2.क्या होगा, यदि मुझे याददाश्त की समस्या है या मैं अस्पताल में उलझन अनुभव करता हूँ?

यह संभव है कि आप कूल्हे के फ्रैक्चर के बाद अस्थायी रूप से उलझन महसूस करें - इसे सन्निपात (डिलेरियम) कहा जाता है। डिलेरियम कई चीजों के कारण हो सकता है, लेकिन कूल्हे के फ्रैक्चर वाले लोगों में सबसे आम कारण दर्द, बेहोश करने वाली दवाएँ, शक्तिशाली दर्द निवारक, कब्ज़ ठीक करने वाली, शरीर में पानी की कमी (dehydration) और संक्रमण के लिए दवाएँ शामिल हैं।

डिलेरियम उन लोगों में अधिक आम है जिन्हें पहले से ही याददाश्त संबंधी समस्याएँ हैं। आपको या आपके परिवार को वार्ड के कर्मचारियों को आपकी याददाश्त में किसी भी बदलाव के बारे में बताना चाहिए, या यदि आप भ्रमित हो गए हैं। इन मुद्दों पर शीघ्र ध्यान देने से आप जल्द स्वस्थ हो पाएँगे।



भर्ती होने से पहले ही कूल्हे के फ्रैक्चर वाले **38%** रोगियों में कूल्हे के फ्रैक्चर के कारण अस्पताल में भर्ती होने से पहले ही याददाश्त संबंधी समस्याएँ होती हैं

कूल्हे के फ्रैक्चर वाले **20%** रोगियों को उनके अस्पताल में रहने के दौरान सन्निपात (डिलेरियम) की एक घटना झेलनी पड़ी



3. अस्पताल में भर्ती होने के बाद सर्जरी के लिए मुझे कितने समय तक प्रतीक्षा करनी होगी?

‘दि हिप फ्रैक्चर केअर क्लिनिकल केअर स्टैंडर्ड’ की सलाह है कि आपकी सर्जरी अस्पताल में आने के बाद 48 घंटे की अंदर हो जानी चाहिए। ऐसा इसलिए है, क्योंकि यह असुविधाजनक, अशोभनीय और परेशान करने वाला है कि कूल्हे की हड्डी टूटी हुई है और आप बिस्तर पर ही हैं। हो सकता है कि सर्जरी के लिए सुझाया गया यह समय कुछ रोगियों के लिए संभव नहीं हो सकता है, उदाहरण के लिए, यदि आपको कोई चिकित्सीय समस्या है जिसका आपकी सर्जरी करने से पहले इलाज करने की आवश्यकता है।



कूल्हे के फ्रैक्चर के 77% रोगियों का 48 घंटों के अंदर सर्जरी हो जाती है

- 2019 ANZHFR वार्षिक रिपोर्ट



4. मैं सर्जरी के तुरंत बाद कितने समय में बिस्तर से उठकर फिजियोथेरेपी शुरू करने योग्य हो जाऊँगा?

सर्जरी का उद्देश्य आपको तुरंत खड़े होने और अपने पैर पर वज़न डालने की अनुमति देना है। अधिकांश लोग सर्जरी के बाद अगले दिन से बिस्तर से बाहर बैठना और चलना शुरू करने में सक्षम होते हैं। जब आप चलना शुरू करते हैं तो आपको कुछ दर्द या कमज़ोरी महसूस हो सकती है। यह बहुत आम है। जल्दी क्रियाशील होने से आपको अपनी स्वतंत्रता को जल्द हासिल करने और निमोनिया, पैरों में थक्के और त्वचा पर दबाव से होने वाले घावों जैसी जटिलताओं से बचने में मदद मिलेगी।

कूहों के फ्रैक्चर वाले 90% रोगियों को सर्जरी के बाद अगले दिन से बिस्तर से बाहर बैठने और चलना शुरू करने का अवसर दिया जाता है

- 2019 ANZHFRC वार्षिक रिपोर्ट



5. सर्जरी के बाद कितने समय पश्चात मैं घर जा सकती/सकता हूँ?

हर कोई अलग होता है और इसलिए यह अनुमान लगाना मुश्किल है कि कोई व्यक्ति अस्पताल में कब तक रहेगा। यह बहुत कुछ इस बात पर निर्भर करेगा कि आप कूल्हे के फ्रैक्चर से पहले कैसे प्रबंधन कर रहे थे। कुछ रोगी जल्दी प्रगति करते हैं और 3-5 दिनों के अंदर घर जा सकते हैं। दूसरों को अधिक समय लगेगा और उन्हें पुनर्वास (rehabilitation) के लिए दूसरे वार्ड या अस्पताल में स्थानांतरित किए जाने की आवश्यकता हो सकती है। दुर्भाग्य से, कुछ लोग पुनर्वास से लाभ प्राप्त नहीं कर पाएँगे, लेकिन समय के साथ ठीक हो सकते हैं। कुछ रोगी क्रियाकलाप कर पाने की क्षमता के उस स्तर को नहीं पा सकेंगे जो उनके कूल्हे का फ्रैक्चर होने से पहले थी।

आपकी देखरेख करने वाली टीम आपसे आपकी प्रगति के बारे में बात करेगी और आपके अस्पताल से छुट्टी मिलने की योजना बनाने के लिए आपके साथ काम करेगी। वे आपकी अनुमति से आपके परिवार या देखभालकर्ता को इसमें खुशी से शामिल करेंगे। आपकी देखरेख करने वाली टीम के लिए यह महत्वपूर्ण है कि वह आपके रहने की व्यवस्था को समझे। आपकी देखभाल और पुनर्वास के लिए योजना बनाने में और साथ ही अस्पताल से जाने के बाद आपको सहायता की आवश्यकता हो सकती है तो उस के लिए योजना बनाने में इससे मदद मिलेगी।

6. मैं गिरने और एक अन्य फ्रैक्चर होने के अपने खतरे को कम करने के लिए क्या कर सकती/सकता हूँ?

कूल्हे के फ्रैक्चर आमतौर पर गिरने और हड्डी की खराब गुणवत्ता- अर्थात् ऑस्टिओपोरोसिस, दोनों के होने के कारण होता है। भविष्य में फ्रैक्चर होने से बचाव करने के लिए दो चीजों पर विचार करना महत्वपूर्ण है -फिर से गिरने को रोकने की युक्तियों के बारे में व अपनी हड्डी का स्वास्थ्य।



कुल्हे के फ्रैक्चर वाले 14% रोगियों को
ऑर्थोपेडिक वार्ड से सीधे निजी निवास में जाने
के लिए छुट्टी दे दी जाती है

- 2019 ANZHFer वार्षिक रिपोर्ट

हड्डियों का स्वास्थ्य

ऑस्टिओपोरोसिस एक ऐसी स्थिति है जिसमें हड्डियाँ पतली हो जाती हैं और उनके टूटने की अधिक संभावना होती है।

कैल्शियम और विटामिन डी हड्डी के निर्माण के लिए बुनियादी तत्व हैं। डेयरी उत्पाद जैसे दूध, दही और पनीर, फल और सब्जियाँ, जिनमें हरी सब्जियाँ, केल, ब्रोकली, आलू, पालक और टमाटर शामिल हैं, कैल्शियम के अच्छे स्रोत हैं। डिब्बाबंद सार्डिन और सामन (salmon) विटामिन डी के अच्छे स्रोत हैं, हालाँकि हमारे विटामिन डी का मुख्य स्रोत सूर्य का प्रकाश है।

कूल्हे के फ्रैक्चर वाले 55% रोगी अस्पताल छोड़ते समय कैल्शियम और/या विटामिन डी ले रहे होते हैं तथा

20% रोगियों का अस्पताल छोड़ने से पहले ऑस्टिओपोरोसिस के लिए उपचार शुरू कर दिया जाता है।

- 2019 ANZHFER वार्षिक रिपोर्ट

कैल्शियम और विटामिन डी के अलावा, हड्डी को मजबूत करने वाले विभिन्न उपचार आसानी से उपलब्ध हैं और इन्हें गोलियों या इंजेक्शन के रूप में दिया जा सकता है। भविष्य के फ्रैक्चर से बचाने के लिए इन्हें कई वर्षों तक जारी रखने की आवश्यकता है। उपचार के बिना, भविष्य के वर्षों में हर पाँच में से एक व्यक्ति को कूल्हे का दूसरा फ्रैक्चर होगा।

अस्पताल में ऑस्टिओपोरोसिस योजना शुरू की जानी चाहिए या भविष्य के लिए आपकी हड्डियों के स्वास्थ्य की योजना के हिस्से के रूप में इस योजना को शुरू करने की सिफ़ारिश की जानी चाहिए। आपको यह सुनिश्चित करने के लिए अपने जीपी से मिलते रहने की आवश्यकता होगी कि आपका वह उपचार किया जा रहा है जो आपके लिए काम करेगा।



दूसरी बार गिरने से बचना

शक्ति और संतुलन में कमी और कम गतिविधि करना गिरने के जोखिम के प्रमुख कारण हैं।

अनेक चीजें हैं, जिन्हें गिरने से रोकने के लिए किया जा सकता है। इनमें शामिल हैं, संतुलन और सशक्त बनाने वाले व्यायाम, मांसपेशियों को मज़बूत रखने के लिए पर्याप्त प्रोटीन खाना, विशेषरूप से यदि आप पतले हैं या हाल ही में अनजाने में आपका वज़न कम हुआ है, तो ऐसी दवाओं को रोकना जो आपके गिरने के जोखिम को बढ़ाती हैं जैसे नींद की गोलियाँ, अपने रक्तचाप की निगरानी, अपनी नज़र की और जो भी चश्मा आप पहनते हैं उसकी जाँच करना, और अपने घर के वातावरण का टकरा कर या ठोकर लगने से गिरने के खतरों के लिए आकलन करना।

अपने जीपी से पूछें कि हड्डी का स्वास्थ्य और गिर जाने को रोकने वाले कौन से उपाय आपके लिए सबसे उपयुक्त हैं।



चिकित्सक से पूछें

एक और फ्रैक्चर को रोकने को प्राथमिकता बनाएँ। अस्पताल छोड़ने के बाद एक और फ्रैक्चर को रोकने के लिए अपनी योजनाओं के बारे में अपने जी पी आगे के इलाज के बारे में मिलते रहना महत्वपूर्ण है।

अपने जी पी से पूछने के लिए यहाँ पाँच प्रमुख प्रश्न दिए गए हैं:

1. मेरे लिए जोखिम कौन-सी की बातें हैं जिनसे मेरे गिरने का खतरा बढ़ सकता है?
2. किस प्रकार के व्यायाम मेरे जोखिम को कम कर सकते हैं?
3. ऑस्टिओपोरोसिस क्या है?
4. मैं अपने हड्डी के स्वास्थ्य में सुधार करने के लिए क्या कर सकती/सकता हूँ?
5. ऑस्टिओपोरोसिस के लिए कौन से उपचार उपलब्ध हैं?



अपने कूल्हे के फ्रैक्चर से पुनः फिर से ठीक हो रहा हूँ - मेरे लिए क्या महत्वपूर्ण है?

यह महत्वपूर्ण है कि आपका इलाज कर रहे चिकित्सकों को पता हो कि आपके लिए क्या महत्वपूर्ण है। उदाहरण के लिए बिना किसी सहारे की सहायता लिए अंदर चलना-फिरना, अपना भोजन स्वयं बनाना, कुत्ते को सैर कराने ले जाना, फिर से बागवानी करना और अपने संतुलन में सुधार करना।

नीचे लिखें कि आप क्या करना चाहते हैं:

1.

2.

3.

4.

5.

व्यक्तिगत देखभाल योजना

रोगी या नामांकित व्यक्ति के साथ नैदानिक कर्मचारियों द्वारा पूरा किया जाना चाहिए

सभी अपॉइन्टमेंट्स पर लेकर जाएँ

नाम:

अस्पताल का लेबल लगाएँ

इस देखभाल योजना को तैयार करने में शामिल करने के लिए टीम में कौन हैं?
क्या संबंध है लिखें?

नाम

संबंध

गहन देखभाल केंद्र से कहाँ जाना है

निजी घर

पुनर्वास अस्पताल

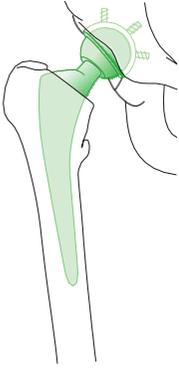
आवासीय वृद्ध देखभाल सुविधा (RACF)

अन्य

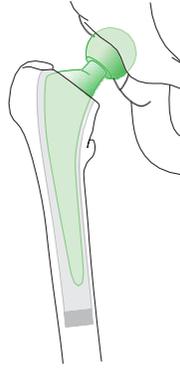
मेरी सर्जरी की तारीख थी:

/ /

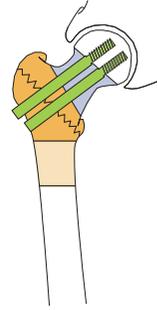
सर्जरी के प्रकार:



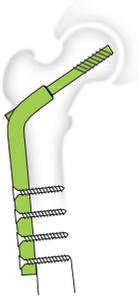
पूरे कूल्हे को बदलना



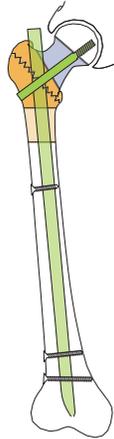
कूल्हे के अंश को बदलना



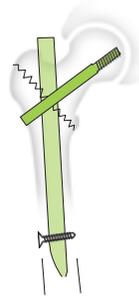
कैन्यूलेटेड पेंच
(Cannulated Screws)



स्लाइडिंग हिप स्कू (SHS)



इंट्रामेडुलरी नेल
लॉन्ग



इंट्रामेडुलरी नेल शॉर्ट

मेरी सर्जरी के बाद देखभाल

घाव की देखभाल:

हाँ नहीं

टाँके:

घुलनेवाले:

हाँ नहीं

यदि घुलनेवाले नहीं हैं:

निकाले जाएँगे - तिथि / /

निकाले गए- तिथि / /

कहाँ:

- क्लीनिक
 - वार्ड
 - जीपी
 - समुदाय
 - आवासीय वृद्ध देखभाल सुविधा (RACF)
-

मेरे इलाज के लिए भविष्य में चिकित्सकों से मुलाकातें

	दिनांक	समय (यदि पता है)
जी. पी.		
ऑर्थोपेडिक क्लिनिक		
कम्यूनिटी हेल्थ		
फ़िज़ियोथेरेपिस्ट		
फ़ॉल्स और बैलेंस क्लिनिक		
ऑस्टिओपोरोसिस क्लिनिक		
अन्य		

मेरी हड्डी के लिए दवा

- विटामिन डी
- कैल्शियम
- डेनोसुमैब/प्रोलिया
- ज़ोलेड्रॉनिक एसिड/एक्लेस्टा
- एलेंड्रोनेट/फ़ॉसमैक्स
- रिसेड्रोनेट/एक्टोनल
- रैलोकिसफ़ेन/एविस्टा
- टेरीपैराटाइड /फ़ॉर्टिओ

मेरी आगे जारी रहने वाली देखभाल

घर पहुँचने पर मुझे अपनी सुरक्षा के लिए उपकरणों की आवश्यकता होगी:

- हाँ नहीं लागू नहीं
-

चलने में सहायता के लिए मैं किस चीज़ का प्रयोग करूँगा

- छड़ी
 बैसाखी
 पहियों वाला फ्रेम
 पहियों वाला वॉकर अन्य
 उदाहरण के लिए
-

अस्पताल से छुट्टी मिलने के बाद अन्य कौन से उपकरण मेरी मदद करेंगे?

- टॉयलेट के ऊपर सहायता
 शॉवर कुरसी या स्टूल
 टब में जाने में मदद के लिए बोर्ड
 लम्बे हैंडल वाली सहायक वस्तुएँ
 ईजी रीचर जूते पहनने में सहायक लम्बा शू हॉर्न
 कपड़े पहनने में सहायक ट्रेसिंग स्टिक
 ऊँची-नीची की जा सकने वाली कुरसी
 दबाव से राहत दिलाने वाले या अन्य गद्दे / तकिए की सलाह दी
-

अतिरिक्त जानकारी

ऑस्ट्रेलियाई और न्यूज़ीलैंड हिप फ्रैक्चर रजिस्ट्री (ANZHFR) के बारे में अधिक जानने के लिए देखें: www.anzhfr.org

रा रीय हिप फ्रैक्चर देखभाल नैदानिक देखभाल मानक के बारे में अधिक जानने के लिए देखें: www.safetyandquality.gov.au/our-work/clinical-care-standards/hip-fracture-care-clinical-care-standard

न्यूज़ीलैंड हेल्थ क्वालिटी एंड सेफ्टि कमीशन (Health Quality & Safety Commission): www.hqsc.govt.nz/our-programmes/reducing-harm-from-falls/news-and-events/news/3008

माय एज्ड केअर (My Aged Care): www.myagedcare.gov.au

लिव स्ट्रॉंगर फोर लॉंगर एन ज़ेड (Live Stronger for Longer NZ): www.livestronger.org.nz

अतिरिक्त संसाधन

संसाधनों की विशेष रूप से तैयार की गई सूची



आभार प्रदर्शन

इस प्रकाशन को ऑस्ट्रेलियाई सरकार के स्वास्थ्य विभाग से धन प्राप्त हुआ है।



NeuRA (Neuroscience Research Australia) Foundation

T +61 2 9399 1000 **F** +61 2 9399 1005

Margarete Ainsworth Building

Barker Street Randwick Sydney NSW 2031 Australia

PO Box 1165 Randwick Sydney NSW 2031 Australia

info@neura.edu.au

neura.edu.au/hipfracture_

सामाजिक मीडिया पर हमें फॉलो करें



NeuroscienceResearchAustralia



neuraustral