



2nd Innings

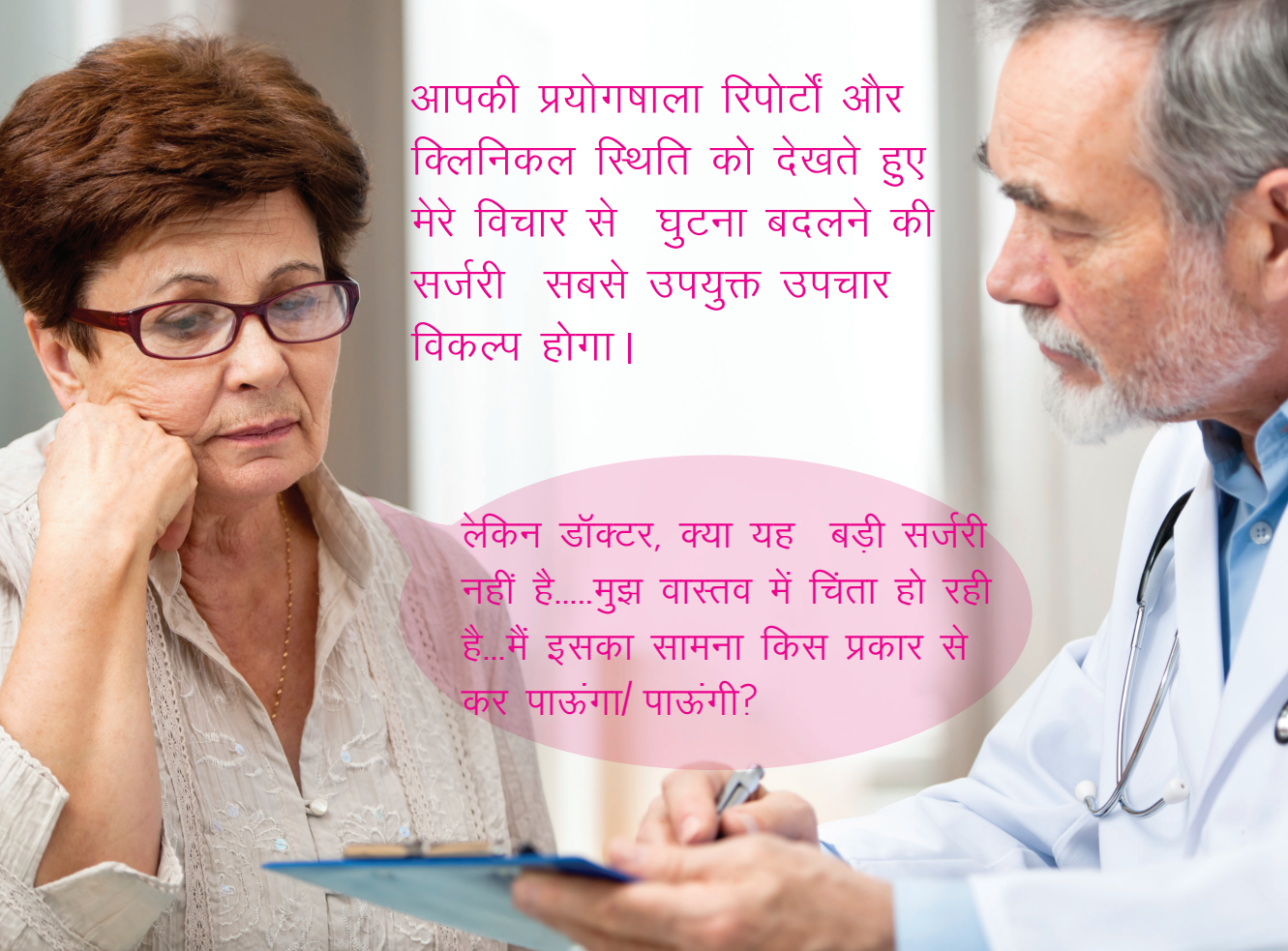
Play on the Front Foot

xfB; k dçl kfk vki dk t hou&; ki u--- vc l jy g" x; k gS



ÄŸuk cnyuk cgrj ç nxh dçfy, rS kj g"uk-----





आपकी प्रयोगशाला रिपोर्टों और क्लिनिकल स्थिति को देखते हुए मेरे विचार से घुटना बदलने की सर्जरी सबसे उपयुक्त उपचार विकल्प होगा।

लेकिन डॉक्टर, क्या यह बड़ी सर्जरी नहीं है....मुझ वास्तव में चिंता हो रही है...मैं इसका सामना किस प्रकार से कर पाऊंगा/ पाऊंगी?

घुटना बदलने की सर्जरी क्या होती है?

घुटना बदलने की सर्जरी के लिए गठिया से पीड़ित उन लोगों के लिए विचार किया जाता है काफी हद तक ओस्टियोआर्थराइटिस से क्षतिग्रस्त हो चुके हैं। इस प्रकार के गठिया से पीड़ित व्यक्तियों को गंभीर पीड़ा होती है और धीरे-धीरे उनमें कार्य करने की अक्षमता पैदा होती है जिससे उनकी दैनिक गतिविधियां गंभीर रूप से सीमित हो जाती हैं। परिणामस्वरूप, गठिया से पीड़ित व्यक्ति के जीवन की गुणवत्ता पर मनोवैज्ञानिक कल्याण पर बहुत अधिक नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। घुटना बदलने की सर्जरी का लक्ष्य घुटने के जोड़ के क्षतिग्रस्त हिस्सों को बदलना होता है ताकि उस पीड़ा से राहत प्रदान की जा सके जिसे अन्य उपचार कार्यक्रमों से नियंत्रित नहीं किया जा सकता है। घुटना बदलने की सर्जरी में क्षतिग्रस्त घुटने को खोला जाता है, घुटने के प्रभावित हिस्से को नया आकार प्रदान किया जाता है और इसके स्थान पर कृत्रिम हिस्सों को लगाया जाता है और घाव को बन्द कर दिया जाता है।

D; k vki d" Äyuk cnyus dh l t 7h l sMj yxrk g\$

आप सूचित निर्णय करके घटना बदलने की सर्जरी से संबंधित अपने डर और चिंता को दूर कर सकते हैं। गठिया से पीड़ित व्यक्ति को प्रक्रिया, प्रयोग किए जाने वाले इम्प्लांट्स तथा सर्जरी से पहले और बाद की देखभाल के संबंध में जितनी संभव हो उतनी जानकारी एकत्र करनी चाहिए। आपको उपचार करने वाले फिजिथियन से कोई भी संबंधित प्रश्न पूछने से नहीं हिचकिचाना चाहिए फिर चाहे यह कितना ही बेकार प्रश्न क्यों न लगता हो। घटना बदलने की सर्जरी से संबंधित डर और चिंता को दूर करने के कुछ तरीके निम्नलिखित हैं

स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से जितनी संभव हो सके उतनी जानकारी एकत्र करें

- इस प्रकार की प्रक्रियाएं करवा चुके अपने आसपास के गठिया से पीड़ित व्यक्तियों से बात करें
- ऐसे व्यक्तियों के भावनात्मक समर्थन के लिए डिस्कशन फोरम तथा ऑनलाइन समुदायों से बात करें।
- हमेशा ध्यान रखें कि
 - एक योग्यता प्राप्त सर्जन खास मामले पर आधारित चिकित्सा उपचार का सबसे अच्छा निर्णायक होता है
 - ऑनलाइन फोरम, गठिया से पीड़ित व्यक्तियों के लिए संभावित तौर पर समुदाय समर्थन तो प्रदान कर सकते हैं, लेकिन वे डॉक्टर के विचार नहीं हो सकते हैं।



Äyus d" cnyus l st hou dh xqloÜk ij D; k QdZi M-l drk gS

इस बात को समझा जाना चाहिए कि सर्जरी के परिणाम के संबंध में गठिया से पीड़ित एक व्यक्ति का नजरिया दूसरे व्यक्ति और डॉक्टर की सोच से अलग हो सकता है। हालांकि, अध्ययनों से यह पता चलता है कि आंशिक या पूरी तरह से घुटना बदलवाने की प्रक्रिया करवाने वाले गठिया से पीड़ित व्यक्तियों द्वारा सर्जरी करवाने के 6 महीने और 2 वर्षों के बाद पीड़ा, सामान्य स्वास्थ्य तथा जोड़ के कार्य की सीमितता जैसे स्वास्थ्य से संबंधित जीवन की गुणवत्ता पैरामीटरों में महत्वपूर्ण रूप से सुधार देखा जाता है। सबसे अधिक सुधार पहले 3-6 महीनों के दौरान होते हैं।

घुटना बदलने की सर्जरी के बाद, दस में नौ व्यक्तियों की जीवन की गुणवत्ता में महत्वपूर्ण रूप से सुधार बताया गया है।

gkykfd Äyuk cnyus dh l t Zh l sfjdojh ya sl e; earFlk vdl j i hMk çä g" l drh gS yfdu bl ÁfØ; k d" djokus okys yx0x 80% l s 95% y"x ifj. We"al siyh rjg l sl arqV g"rs gS

- 9/10 लोग पीड़ा में काफी हद तक राहत महसूस करते हैं
- गठिया से पीड़ित 95 प्रतिशत व्यक्ति प्रक्रिया के संबंध में संतुष्टि व्यक्त करते हैं



घुटना बदलने की सर्जरी की तैयारी

घुटना बदलने की सर्जरी की तैयारी कई हफ्ते पहले ही शुरू हो जाती है:

- क्योंकि शरीर के वजन तथा गतिविधि के स्तर द्वारा घुटना बदलने की सर्जरी की सफलता निर्धारित होती है, व्यक्ति को शरीर के वजन को नियंत्रित रखने का प्रयास करना चाहिए
 - यदि वजन अधिक है तो आपको सर्जरी से पहले कुछ वजन कम करने की कोषिष करनी चाहिए
- जांघ की मांसपेशियों को मजबूत बनाने के व्यायाम शुरू करने चाहिए क्योंकि इससे तेजी से रिकवरी करने में सहायता मिलती है।
 - गुरुत्वाकर्षण के विपरीत टांगों को ऊपर उठाने के व्यायाम करने की सिफारिष की जाती है।
- घुटना बदलने की सर्जरी करवाने की योजना बना रहे गठिया से पीड़ित व्यक्तियों को अपने दांतों की पूरी जांच करवानी चाहिए क्योंकि मुख संबंधी किसी भी समस्या का उपचार करवाना चाहिए क्योंकि यहां संक्रमण की संभावना होती है
- धूम्रपान करने वाले व्यक्तियों को इसे छोड़ना होगा क्योंकि इससे सीने में संक्रमण का जोखिम बढ़ जाता है और जख्म भरने में समय लगता है
- गठिया से पीड़ित व्यक्ति के चिकित्सा इतिहास के आधार पर कुछ जांच आदि को सर्जरी से पहले कराने के लिए कहा जा सकता है ताकि सामान्य स्वास्थ्य स्थिति का आकलन किया जा सके और यह देखा जा सके कि क्या गठिया से पीड़ित व्यक्ति सामान्य एनेस्थिसिया को सहन कर सकता है
- गठिया से पीड़ित ऐसे व्यक्ति जो कि किसी अन्य स्थिति के लिए कुछ दवाएं ले रहे हैं, उन्हें सर्जरी से पहले इनका सेवन बन्द करने के लिए कहा जा सकता है।
- सर्जन यह समझाएगा कि प्रक्रिया से पहले, उसके दौरान तथा बाद में क्या हो सकता है और वह पीड़ा जिसका अनुभव गठिया से पीड़ित व्यक्ति द्वारा अनुभव किया जा सकता है।
- गठिया से पीड़ित व्यक्तियों को रक्त के थक्के बनने से रोकने के लिए सामान्य टांग में कम्प्रेसन स्टॉकिंग या बैंडेज को पहनने के लिए कहा जा सकता; वैकल्पिक तौर पर थक्का रोधी दवा का इंजेक्शन लगाया जा सकता है।

वर्ष : 1 सितंबर 2019 तक 1 नवंबर तक मुद्रा मूल्य और द्रव्य - तत्काल लेनदेन

1 त 2

- गठिया से पीड़ित व्यक्ति को सर्जरी से एक दिन पहले अस्पताल में भर्ती किया जाता है ताकि सर्जरी से पहले की सभी जांच की जा सक
- सर्जरी करवाने वाले व्यक्ति को अस्पताल में 2-5 दिनों के लिए ठहरना पड़ सकता है
- सर्जरी करवाने वाले व्यक्ति को सहमति प्रपत्र पर हस्ताक्षर करके अपनी सहमति देने के लिए कहा जा सकता है
- सर्जरी करवाने वाले व्यक्ति को सर्जरी से 6 घंटे पूर्व कुछ भी खाने या पीने से मना किया जा सकता है
 - इस संबंध में एनेस्थेसिस्ट के दिशा निर्देश का पालन करना समझदारी की बात होगी।
- सर्जरी की प्रक्रिया को व्यक्ति को बेहोश करके (सामान्य एनेस्थेसिया) किया जा सकता है या फिर ऐसा कमर के नीचे की सभी संवेदनाओं को अवरुद्ध करके (एपिड्यूरल या स्पाइनल एनेस्थेसिया) करके किया जा सकता है यदि आप जागरूक बने रहने का फैसला करते हैं
- वास्तविक प्रक्रिया में आधे घंटे से लेकर 2 घंटे के बीच का समय लग सकता है जो कि मामले की स्थिति तथा सर्जरी में शामिल डॉक्टर पर निर्भर करता है
- आपको अपने सर्जन/अस्पताल से अपनाई जाने वाली सर्जरी की प्रक्रिया के बारे में पूरी जानकारी प्राप्त कर लेनी चाहिए

1 त 2 द्रव्य; क ग 1 द्रव्य

- जब तक की एनेस्थेसिया का प्रभाव चला नहीं जाता है, सर्जरी करवाने वाले व्यक्ति को रिकवरी कक्ष में रखा जाता है
- स्पाइनल या एपिड्यूरल एनेस्थेसिया के बाद संवेदना के लौटने में कई घंटे लग सकते हैं सर्जरी करवाने वाले व्यक्ति को या तो इंजेक्शनों के माध्यम से अथवा अंतःषिरा निषेचनों (इन्ट्राविनियस इन्फ्यूजन) के माध्यम से उनकी रक्त की धारा में दर्द निवारक औषधियां दी जाती हैं
- मूत्राशय से मूत्र को निकालने के लिए एक कैथेटर या ड्रेन को लगाया जा सकता है, क्योंकि सर्जरी करवाने वाले व्यक्ति द्वारा शौचालय आदि का प्रयोग नहीं किया जा सकता और खास तौर पर ऐसा उन व्यक्तियों में होता है जिनके दोनो घुटनों को बदला जाता है
- घुटना बदलने की प्राथमिक सर्जरी के बाद सर्जन के लिए तत्काल वजन डालने की सिफारिश करना एक आम बात है
- इनमें से अधिकांश ट्यूबों को सर्जरी के 2 दिन बाद निकाल दिया जाता है

Äyuk cnyuk cgrj t nxh dcfy, r\$ kj g`uk-----

- दिन 2 और 3 पर पीड़ा अधिक हो सकती है क्योंकि एनेस्थिसिया और पषामकों (सेडेटिव्स) का प्रभाव कम होना शुरू हो जाता है
 - पीड़ा को नियंत्रित करने के लिए और चलना फिरना शुरू करने के लिए व्यायाम करने में समर्थ बनाने के लिए ज्यादा शक्ति की दर्द निवारक दवाओं को दिया जा सकता है
- सर्जरी को बदलवाने वाले व्यक्ति को कान्टीनूअस पैसिव मोषन मषीन का प्रयोग करने की सलाह दी जा सकती है जो बिस्तर में होने की स्थिति में घुटने को यांत्रिक रूप से सीधा करती है और मोड़ती है ताकि सूजन को कम किया जा सके और चालन को फिर से शुरू किया जा सके
- जैसे ही अनुमति प्रदान की जाती है, नर्सों तथा फिजियोथेरेपिस्ट द्वारा सर्जरी करवाने वाले व्यक्ति का चलना फिरना शुरू करने में सहायता की जाती है, ऐसा सर्जरी वाले दिन अथवा उससे अगले दिन किया जा सकता है, जो इस बात पर निर्भर करता है कि किस प्रकार की सर्जरी की गई है
- सर्जरी करवाने वाले व्यक्ति को प्रारम्भ में बैसाखियों अथवा चलने फिरने में सहायक वॉकिंग फ्रेम का प्रयोग करना होगा
 - टांगों में बहुत कम संवेदना हो सकती है; इसलिए, गिरने से बचने के लिए अपने आप को हर समय सहारा देना जरूरी है
- फिजियोथेरेपिस्ट द्वारा रिकवरी में सहायक दैनिक व्यायामों के बारे में सर्जरी करवाने वाले व्यक्ति को दिषा निर्देश दिए जाएंगे

आमतौर पर, सर्जरी करवाने वाले व्यक्ति को घर जाने की अनुमति प्रदान कर दी जाती है जब वह बैसाखियों या वॉकिंग एड की मदद से सुरक्षित तौर पर चलने फिरने में समर्थ हो जाता है। अधिकांश व्यक्तियों को सर्जरी के 1 से 4 दिनों के बाद अस्पताल से छुट्टी दे दी जाती है।

छुट्टी से पहले, फिजियोथेरेपिस्ट या ओक्कुपेशनल थेरोपिस्ट द्वारा दैनिक गतिविधियों जैसे नहाना, कपड़े पहनना और चलना फिरने को करने के लिए दिषा निर्देश दिए जाएंगे। थेरापिस्ट द्वारा सर्जरी करवाने वाले व्यक्ति के लिए आवश्यक उपयुक्त प्रकार के सहायक उपकरणों को चुनने में भी सहायता की जाएगी।

घाव की देखभा और फोलो-अप मुलाकातों के संबंध में नर्स द्वारा खास निर्देश दिए जाएंगे।

यदि सर्जरी करवाने वाले व्यक्ति द्वारा सर्जरी से पहले किसी नियमित औषधि का सेवन बन्द कर दिया था, तो सर्जन के साथ इस बात पर चर्चा करना महत्वपूर्ण होता है कि घर जाने से पहले उन्हें फिर से लेना शुरू करना कब सुरक्षित होगा।

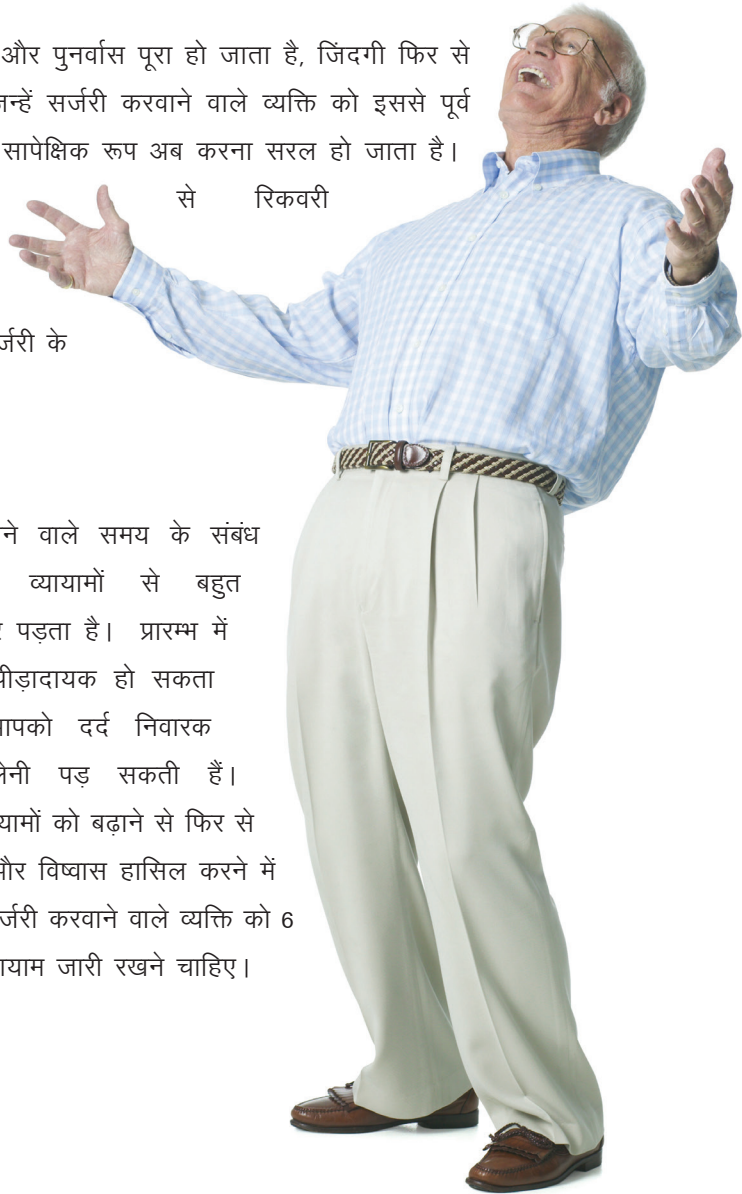
टांके या क्लिप्स जिन्हें हटाया जाना जरूरी होता है, उन्हें आमतौर पर सर्जरी के 10–14 दिन बाद हटाया जाता है

Ok! I leku, fLFkr eay@Vuk---

सामान्य स्थिति में लौटना कई बातों पर निर्भर करता है, जैसे...

- सर्जरी करवाने वाले व्यक्ति का सामान्य स्वास्थ्य
- आयु
- मांसपेशियों की ताकत
- अन्य जोड़ों की दशा

जब घुटने सफलतापूर्वक बदल दिया जाता है और पुनर्वास पूरा हो जाता है, जिंदगी फिर से सामान्य होने लगती है। ऐसे अनेक कार्य जिन्हें सर्जरी करवाने वाले व्यक्ति को इससे पूर्व करना पीड़ादायक या कठिन लगता था, उन्हें सापेक्षिक रूप अब करना सरल हो जाता है। तथापि, व्यक्ति को घुटना बदलने की प्रक्रिया से रिकवरी प्राप्त करने और लाभ प्राप्त करने का अनुभव करने में 6–12 हफ्तों का समय लग सकता है, लेकिन यह सर्जरी करवाने वाले व्यक्ति तथा सर्जरी के प्रकार के आधार पर भिन्न-भिन्न हो सकता है।



रिकवरी में लगने वाले समय के संबंध में नियमित व्यायामों से बहुत अधिक अंतर पड़ता है। प्रारम्भ में यह बहुत पीड़ादायक हो सकता है और आपको दर्द निवारक औषधियां लेनी पड़ सकती हैं। धीरे-धीरे व्यायामों को बढ़ाने से फिर से बल प्राप्त करने और विश्वास हासिल करने में सहायता मिलती है। सर्जरी करवाने वाले व्यक्ति को 6

हफ्तों से 2 महीनों तक फिजियोथेरेपी व्यायाम जारी रखने चाहिए।

खड़े होना

- व्यक्ति को लंबे समय तक खड़े होने से बचना चाहिए क्योंकि इससे टखने में सूजन आ सकती है
- मुड़ते समय, छोटे छोटे कदम भरने चाहिए तथा घुमने से बचना चाहिए
- सर्जरी के पहले 6 हफ्तों के दौरान टांगों पर खिंचाव डालने वाले और नीचे झुकने वाले कार्यों से बचना चाहिए

पैदल चलना

- गिरने से बचने के लिए 6 हफ्तों के लिए वैसाखियों या छड़ी आदि की आवश्यकता हो सकती है
- दो सप्ताहों के बाद, एकल बैसाखी का प्रयोग करना शुरू किया जा सकता है और फिर छड़ी का प्रयोग शुरू कर सकते हैं
- लगभग 6 हफ्तों पर, जब गठिया से पीड़ित व्यक्ति काफी सक्षम और विश्वस्त महसूस करना शुरू कर देता है, तो बिना किसी सहायता के पैदल चलने का प्रयास किया जा सकता है
- बाहर पैदल चलने में लगभग 3 सप्ताह लग सकते हैं
 - गठिया से पीड़ित व्यक्ति को पैदल चलने के लिए मजबूत सहारा प्रदान करने वाले जूते पहनने चाहिए
 - सर्जरी के 3 हफ्तों के बाद, लंबे पग भरने का प्रयास किया जा सकता है जिससे घुटना पूरी तरह से आगे की ओर फैल



• लकड़ें कापेंक

- सीढ़ियां चढ़ते समय आपको बिना सर्जरी वाली टांग को पहले रखना चाहिए और उसके बाद सर्जरी की गई टांग को रखना चाहिए
- सीढ़ियां उतरते समय इसके विपरीत करना चाहिए
- सीढ़ियां चढ़ते समय, बैठते समय तथा घुटने मोड़ते समय



गेसक जस्येक दक ल गकिये

- सर्जरी के 6 हफ्ते बाद तक टांगों को मोड़ने से बचें
- गठिया से पीड़ित व्यक्ति द्वारा नरम सतह पर घुटने मोड़ने का प्रयास किया जा सकता है
 - सर्जरी वाली जगह पर जैसे जैसे ऊतक मजबूत होते चले जाते हैं, घुटने मोड़ना थोड़ा सुविधाजनक होता चला जाता है, हालांकि अभी कुछ हद तक असुविधा बनी रह सकती है।
- विश्राम करते समय व्यक्ति को टांग को ऊपर उठा कर तथा घुटने को सहारा देकर रखना चाहिए ताकि घुटने और टखने को सूजन से बचाया जा सके।



घरेलू कार्य

- गठिया से पीड़ित व्यक्ति हलके-फूलके काम जैसे झाड़-पोंछ करना, बर्तन धोना आदि आसानी से कर सकता है।
- गठिया से पीड़ित व्यक्ति को पहले 3 महीनों में फर्ष पर पोंछा या सफाई जैसे भारी कामों से बचना चाहिए।
- गठिया से पीड़ित व्यक्ति को लंबे समय तक खड़े रहने से बचना चाहिए, व्यक्ति को कपड़े इस्त्री करते समय बैठ जाना चाहिए और इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि घुटनों को मोड़ा नहीं जाता है

Ögu pykuk

- गठिया से पीड़ित अधिकांश व्यक्ति 6 से 8 हफ्तों में वाहन चलाने में समर्थ हो जाते हैं, लेकिन घुटने पर दबाव डालने वाली किसी भी गतिविधि को शुरू करने से पहले डॉक्टर से सलाह लेना जरूरी है।



काम पर जाना शुरू करना

गठिया से पीड़ित व्यक्ति लगभग 8 हफ्तों में काम पर जाना शुरू कर सकते हैं, लेकिन यह उनके कार्य की प्रकृति पर निर्भर करेगा। यदि काम में हाथों से भारी श्रम करना जैसे वजन उठाना शामिल है, तो अपने नियोक्ता से बात करें कि क्या हलके वैकल्पिक काम को खोजा जा सकता है क्योंकि भारी वजन को उठाने से बदला गया घुटना क्षतिग्रस्त हो सकता है।

घुटना बदलने के बाद पहला वर्ष बहुत महत्वपूर्ण होता है। इस अवधि के दौरान, गठिया से पीड़ित व्यक्ति बदले गए घुटने की गंवा चुकी ताकत तथा लोचशीलता को प्राप्त कर लेता है। सिफारिश किए गए रोजमर्रा के व्यायामों का पालन करके आप निरन्तर सुधार प्राप्त कर सकते हैं। हालांकि, वास्तविक उम्मीदें तय करना जरूरी होता है।

सर्जरी के साथ आवश्यक रूप से जुड़े जोखिमों के अलावा, पैसे की भी व्यवस्था करनी पड़ती है और पूरी तरह से ठीक होने के लिए समय और वचनबद्धता भी अपेक्षित है, घुटना बदलने की सफल सर्जरी से इस प्रक्रिया को करवाने वाले व्यक्ति को बेहतर शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य

References

1. Arthritis Research UK. What Are the Possible Complications of a Knee Replacement?
<http://www.arthritisresearchuk.org/arthritis-information/surgery/knee-replacement/complications.aspx>.
Accessed 29th March 2014.
2. Weighing the Pros and Cons of Knee Replacement Surgery.
http://www.johnshopkinshealthalerts.com/reports/knee-replacement-surgery/weighing-pros-and-cons-knee-replacement-surgery_6083-1.html. Accessed 29th March 2014.
3. Knee Replacement.
<http://www.bupa.co.uk/individuals/health-information/directory/k/knee-replacement>. Accessed 29th March 2014.
4. Total Knee Replacement Surgery. <http://www.healthline.com/health/total-knee-replacement-surgery>. Accessed 29th March 2014.
5. AAOS. Arthritis of the Knee. <http://orthoinfo.aaos.org/topic.cfm?topic=a00212>. Accessed 27th March 2014.
6. Knee Osteoarthritis: When to Consider Surgery.
<http://www.webmd.com/osteoarthritis/osteoarthritis-knee-replacement-surgery>. Accessed 27th March 2014.
7. Knee Replacement: What You Can Expect.
<http://www.mayoclinic.org/tests-procedures/knee-replacement/basics/what-you-can-expect/prc-20019202>.
Accessed 27th March 2014.
8. Knee Replacement Surgery.
http://www.hopkinsmedicine.org/healthlibrary/test_procedures/orthopaedic/knee_replacement_surgery_procedure_92,P07673/. Accessed 27th March 2014.
9. Ko YK, Narayanasamy S, Wee HL, et al. Health-related quality of life after total knee replacement or unicompartmental knee arthroplasty in an urban Asian population. *Value Health*. 2011;14(2):322-328.
10. Sweet RA. Oxford partial knee replacement: rapid recovery timeline after surgery.
11. https://www.louortho.com/documents/Oxford%20PKR%20RAPID%20RECOVERY%20-%20Sweet%20web_1.pdf.
Accessed 27th March 2014.

नोट्स



nd
Lnnings
Play on the Front Foot