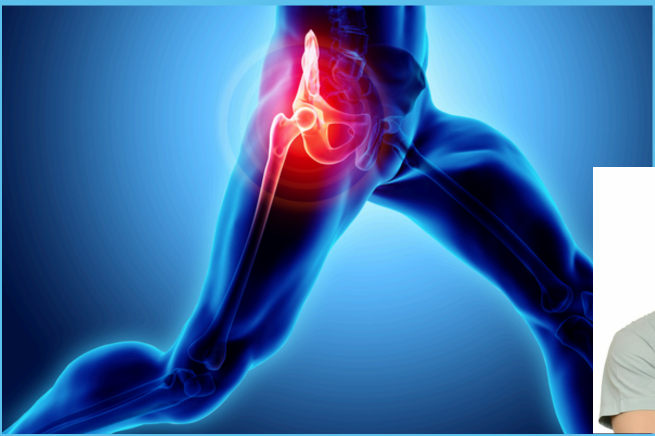
**TOP INTERNATIONAL BESTSELLER**

# मेरे हिप में दर्द क्यों होता है ?

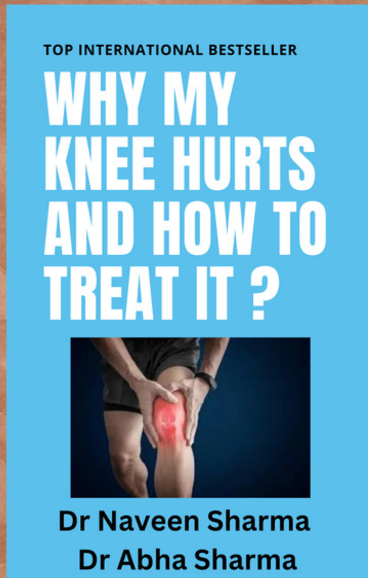


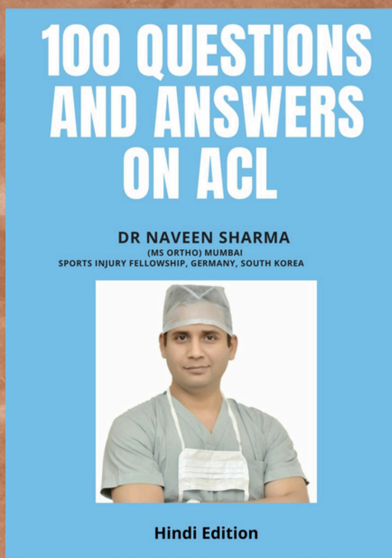
## Dr Naveen Sharma
## Dr Abha Sharma

# इस पुस्तक की क्या आवश्यकता है?

हिप जॉइंट हमारे शरीर का इम्पोर्टेन्ट जॉइंट है , इसकी सहायता से हम चलते है, दौड़ते हैं भागते है वजन उठाते है और सीढियाँ चढ़ते हैं । हिप जॉइंट हमें नीचे बैठने , आगे झुकने , बाइक चलने में भी मदद करता है । जब हिप जॉइंट में दर्द हो जाता है तो इन सब कामो को करने में दिक्कत आने लगती है । आजकल हिप में दर्द बहुत कॉमन हो गया है । मैं रोज़ ही इसके बहुत से मरीज देखता हूँ । मेरा इस किताब का लिखने का उद्देश्य यही है की इसको पढ़ कर आप अपने हिप में होने वाले दर्द के कारण , निदान और उपचार को समझ सके । ये किताब बहुत ही सरल भाषा में लिखी गयी है । इसमें लिखे गए विचार मेरे २० वर्ष के अनुभव पर आधारित है । सभी पढ़ने वालों से ये निवेदन है कि अपने डॉ से सलाह ले कर ही अंतिम राय बनाई जाये । इस किताब का उद्देश्य आपको जानकारी देना है । आपके डॉ की राय मुझसे अलग हो सकती है ।

# Dr Naveen Sharma’s other books

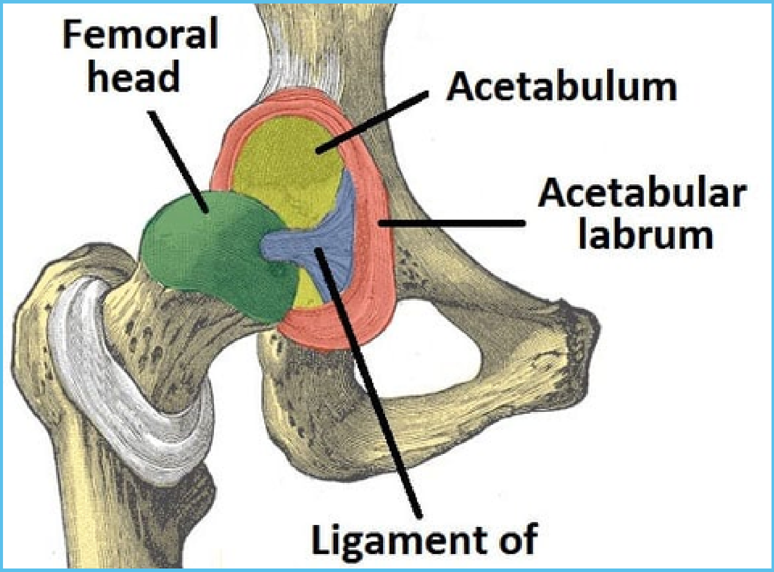




# डॉ नवीन शर्मा

डॉ नवीन शर्मा , भारत में कूल्हे  से जुडी बिमारियों के सबसे बड़े विशेषज्ञ हैं। उन्होंने अपना एम.एस. प्रतिष्ठित केईएम अस्पताल, मुंबई से किया है। वह पिछले 18 वर्षों से अपनी सेवाएं जनता को दे रहे हैं। उन्होंने घुटने एवम कूल्हे  के दस हजार से ज्यादा मरीजों का इलाज किया है। उन्होंने घुटने , कूल्हे और कंधे की समस्याओं के लिए कई बहुत उपयोगी पुस्तकें लिखी हैं। उनके यूट्यूब चैनल Dr naveen sharma’s knee and shoulder clinic के 3 लाख से अधिक फ़ॉलोवर्स हैं और कूल्हे, घुटने और कंधे की समस्याओं के बारे में उनके वीडियो बहुत लोकप्रिय हैं। वह वर्तमान में एडवांस ओर्थपेडीक एंड स्पोर्ट्स इंजरी हॉस्पिटल जयपुर के निदेशक हैं। किसी भी प्रश्न के मामले में आप उन्हें naveennorthokem@gmail.com पर E मेल कर सकते हैं।

# हमारा HIP JOINT  किन पार्ट्स से मिल कर बना होता है?




कूल्हे को एक तरीके का बॉल और सॉकेट जॉइंट माना  जाता है । इसमें हिप की बाल को फेमोरल हेड कहा जाता है । ये बिलकुल क्रिकेट की बाल जैसी ही होती है । ये जिस कटोरी में घूमती है उसको ACETABULAM कहा जाता है । फेमोरल हेड और अस्तबुलाम दोनों पर चिकनी परत होती है जिसको कार्टिलेज कहा जाता है । इसकी वजह से मूवमेंट में आसानी होती है । हिप जॉइंट के चारो और कैप्सूल होता है जिसकी मदद से बाल सॉकेट में बनी रहती है । हिप जॉइंट के चारो और मसल्स होती है । जिनका मूवमेंट में बहुत योगदान होता है । फेमोरल हेड की ब्लड सप्लाई बहुत कम होती है और ज्यादातर नैक के थ्रू होती है । नैक में फ्रैक्चर होने से फेमोरल हेड की ब्लोड्ड सप्लाई को नुकसान पहुँचता है ।

# हिप जॉइंट में दर्द के क्या कारण हो सकते है ?

हिप जॉइंट में दर्द के निम्न कारण हो सकते है :

1 . चोट लगने से / मोच या खिचाव आ जाता है

2 . हिप में पानी भर सकता है जैसे कि यूरिक एसिड ज्यादा हो

3 . इन्फेक्शन जैसे TB हो

4 . फ्रैक्चर होने से

5. AVN बीमारी से

6. हिप आर्थराइटिस से भी दर्द हो सकता है ।

7.ब्लड की बीमारियों से जैसे थैलीसीमिया या सिकल सेल एनीमिया से

# किन गतिविधियों से hip  में अधिक दर्द होता है?

कूल्हे का दर्द 20 मिनट से अधिक समय तक खड़े रहने से हो सकता है। सीढ़ियां, उकड़ू बैठने, जमीन पर बैठने जैसी कुछ गतिविधियों के कारण भी कूल्हे में दर्द होता है। अगर आप कोई गलत व्यायाम कर रहे हैं तो वह भी कूल्हे  के दर्द का कारण बन सकता है। मैंने लोगों को एक्सरसाइज के तौर पर सीढ़ियों का इस्तेमाल करते देखा है । इससे कूल्हे  के जोड़ में दर्द हो सकता है। सीढ़ियां कूल्हे  के जोड़ पर बहुत ख़राब  असर डालती हैं। सीढ़ियों का उपयोग करना अच्छा है लेकिन यदि आप का वजन 60 kg से ऊपर हैं या आप के पहले से ही कूल्हे में   दर्द हैं तो सीढ़ियों के उपयोग कम करे । कठोर सतहों ( हार्ड सरफेस ) पर चलने वाले या सड़क पर जॉगिंग करने से भी कूल्हे  में दर्द हो सकता है ।

# कूल्हे के जोड़ में ज़्यादा वजन से दर्द क्यों होता है?

कूल्हे के जोड़ कई कारणों से ख़राब हो सकते हैं। लेकिन सबसे बड़ा कारण कूल्हे की कार्टिलेज को नुकसान हो जाने से है। दुर्घटना के कारण और AVN जैसे विभिन्न कारणों से घुटने की कार्टिलेज ख़राब हो सकती है। गठिया के कारण कार्टिलेज ख़राब हो सकती है। मोटापा भी घुटने के दर्द का एक आम कारण है। ऐसा इसलिए है क्योंकि कूल्हे  हमारे वाहन के टायर की तरह होते हैं। अधिक भार का अर्थ है टायरों का अधिक घिसना। तो, अधिक वजन का अर्थ है कूल्हे  के जोड़ों को अधिक नुकसान।

# किसी ने मुझसे कहा कि शरीर के लिए सीढ़ियों का उपयोग करना अच्छा है?

अगर आपको कूल्हे में दर्द नहीं है तो सीढ़ियों का इस्तेमाल करना ठीक है। लेकिन अगर आपको घुटनों या कूल्हे  में ज्यादा दर्द हो रहा है तो सीढ़ियों का इस्तेमाल आपके कूल्हे  को नुकसान पहुंचा सकता है। यह विशेष रूप से कूल्हे के कार्टिलेज को नुकसान पहुंचा सकता है। जब आप सीढ़ियों का उपयोग बार बार करते हैं या जब आप बैठने की स्थिति से उठने की कोशिश करते हैं तो दर्द महसूस कर सकते हैं। इसलिए यदि आप पहले से ही घुटने या कूल्हे के दर्द वाले व्यक्ति हैं तो आपको सीढ़ियों का उपयोग करने से बचना चाहिए। अगर आपके घुटने या कूल्हे में दर्द फिलहाल नहीं है तो आप सीढ़ियों का इस्तेमाल कर सकते हैं लेकिन इसका ज्यादा इस्तेमाल न करें। सीढ़ियों का इस्तेमाल करने से आपके कूल्हे में दर्द हो सकता है। उसे याद रखो।

# मुझे अपने कूल्हे के जोड़ में चटकने की आवाज सुनाई दे रही है?

कूल्हे  के जोड़ से क्लिक की आवाज आना कोई बीमारी नहीं है। यह बहुत सामान्य रूप से देखा जाता है और ज्यादातर समय यह पूरी तरह से हानि रहित होता है। मैं देखता हूं कि लोग मेरे क्लिनिक में घबराहट के साथ आते हैं और मुझसे कहते हैं, डॉक्टर, मेरे कूल्हे  में एक क्लिक की आवाज आ रही है, जैसे कि मेरी हड्डियों में कुछ रगड़ रहा हो। मैं परेशान हूँ, कृपया मेरी मदद करें। कूल्हे  की आवाज़ कोई समस्या नहीं है। बस सुनिश्चित करें कि यह दर्द नहीं कर रहा है, या दर्दनाक नहीं है। यदि यह दर्द पैदा कर रहा है तो हमें एक्स रे देखने और यह जांचने की आवश्यकता है कि कूल्हे में कोई हड्डी का टुकड़ा मौजूद है या नहीं। अगर सिर्फ आवाज है और दर्द नहीं है तो उसे भूल जाओ।

# मेरे हिप में दर्द है तो क्या मुझे रिप्लेसमेंट करवाना होगा ?

नहीं हर बार हिप में दर्द का मतलब ऑपरेशन नहीं होता है। हो सकता है कोई मसल्स में खिंचाव आ गया हो। आपको जल्दी बाज़ी में निर्णय नहीं लेना है। कुछ दिन दर्द का दवा अपने डॉ की सलाह पर ले सकते हैं। इसके बाद यदि सही ना हो तो आप एक्सरे या एमआरआई करवा कर देख सकते हैं। दवा के चक्कर में कोई देसी दवाइयां नहीं लेना चाहिये क्योंकि कई बार उसमे स्टेरॉयड्स भी मिला होता है। आप जब भी दवा ले तो ये ज़रूर देख ले कि उसमे क्या कंटेंट है?

## मेरे  कूल्हे में दर्द हो तो कौनसा टेस्ट करवाना सही रहेगा ?

जब भी कूल्हे में दर्द हो तो आपको हिप में एक्सरे करवाने की सलाह  दी जाती है  । हिप का  एक्स रे करवाने के बाद ये  पता चल  जाता है कि हिप में कोई आर्थराइटिस तो नहीं हो गया है । उसके अलावा यदि एक्सरे नार्मल हो तो एमआरआई करवाने की सलाह दी जाती है । MRI  थ्री टेस्ला वाला ही करवाना चाहिए । एमआरआई से पता चलता है कि इसमें कार्टिलेज ख़राब है या फिर कोई पानी भर गया है । एमआरआई से लेबरल टियर का भी पता चल जाता है ।

## हिप की  कौनसी MRI  करवाना चाहिये?

हिप में जाँच करने के लिए MRI  करवाना सही रहता है ।  कई बार एक्सरे में पूरा पता नहीं चलता तो  फिर MRI से पता चल जाता है कि अंदर कोई pus या इन्फेक्शन तो नहीं है । साथ ही इसमें AVN  हो तो ये पता चल जाता है कि कौनसा स्टेज में है । मेरा सजेशन  ये रहता है कि  आप थ्री टेस्ला MRI  करवाये क्योंकि उसमे सभी बातों का बारीकी से पता चल जाता है ।

# मेरा डॉ कह रहा है कि मुझे कूल्हे  का आर्थराइटिस है? इसका मतलब क्या है?

कूल्हे  का आर्थराइटिस इसमें  कार्टिलेज को नुकसान पहुंचने के कारण होता है, यह उम्र से संबंधित समस्या है और यह किसी भी उम्र में हो सकती है। यह एक लगातार बढ़ने वाली समस्या है और इसे पूरी तरह से ठीक नहीं किया जा सकता है। हम अपनी खुराक और जीवन शैली में संशोधन करके इसकी प्रगति को धीमा कर सकते हैं। यानी अगर कूल्हे में खराबी 2 साल में आने वाली थी तो खान पान में और आदत में बदलाव करके वही 5 साल में आएगी।

# मुझे डॉ ने बताया है की मेरे avn है ?
# इसमें क्या दिक्कत होता है ?

AVN का मतलब होता है की फेमोरल हेड में खून का सप्लाई बंद हो जाता है । इसकी वजह से चलने फिरने में , खड़े रहने में और नीचे बैठने में दर्द होता है । इसका ज्यादतर कारण निम्न लिखित होते हैं

1. स्टेरॉयड का वजन बढ़ने के लिए सेवन
२. कोविद में स्टेरॉयड लिया जाना
३. स्किन का प्रॉब्लम के लिए दवा लेना
४. अल्कोहल
५. एलर्जी का दवा
६. कूल्हे में फ्रैक्चर का होना
७. सिकल सेल बीमारी में

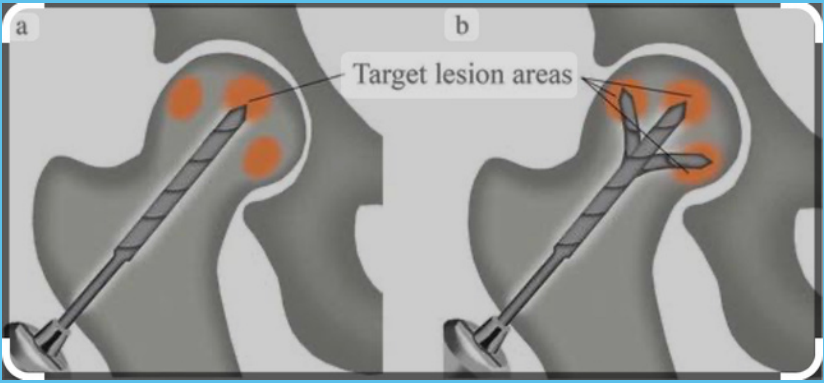
# AVN क्या दवा से सही हो सकता है ?

AVN में फेमोरल हेड का ब्लड सप्लाई बंद हो जाता है । इसका इलाज में दवा का ज्यादा रोल नहीं है । इसमें पैन किलर दवा दिया जाता है , जिससे दर्द काम हो जाता है पर उससे बीमारी सही नहीं होती । कई बार इसमें ALENDRONATE दवा भी दी जाती है । पर इसकी वजह से सिर्फ कुछ दिन का आराम आता है ।  कई बार लोगों को देसी दवाये दी जाती है , इसमें STEORIDS ही दिए जाते हैं । थोड़ा दर्द कम हो जाता है पर परमानेंट आराम नहीं होगा । इसका साइड इफेक्ट्स भी हो जाता है । आप अपने डॉ से डिसकस करके ही दवा ले । कही ऐसा न हो कि हिप कि साथ साथ किडनी भी ख़राब हो जाये ।

**मैंने इंटरनेट पर देखा है कि कोई पाउडर है जिससे AVN सही हो जाता है ?**

इंटरनेट पर ऐसे बहुत से भ्रामक विज्ञापन मिल जाएँगे जो दावा करते हैं कि उनका पाउडर या टेबलेट लेने से AVN सही हो जाएगा । पर ऐसा नहीं है । ज़्यादातर इम्मे स्टेरॉयड्स होता है । इससे कुछ दिन तो आराम आएगा पर फिर वही दर्द शुरू हो जाता है । और सबसे बड़ी बात इनका साइड इफ़ेक्ट भी होता है । मैं इसका सलाह नहीं देता कि आप ऑनलाइन ऐसा कोई दवा मंगाये ।

## मेरा डॉ ड्रिल होल सर्जरी के लिए बोल रहा है ?




ड्रिल होल सर्जरी के बारे में मेरा एक्सपेरिंस अच्छा नहीं है । ड्रिल होल सर्जरी में avn वाले कूल्हे में ड्रिल से बहुत से छेद कर दिए जाते हैं । कुछ स्टडीज ऐसा कहती है कि ऐसा करके हिप रिप्लेसमेंट से बचा जा सकता है । लेकिन ऐसा नहीं है । ड्रिल होल से कुछ दिन ही आराम मिलता है । यही नहीं कई बार तो इसके वजह से दर्द बढ़ भी जाता है । avn  की जीरो या  वन स्टेज में ही ड्रिल होल काम करेगा वो भी सिर्फ कुछ महीनो के लिए । मेरे हिसाब से ड्रिल होल नहीं करवाना चाहिए ।

## क्या पीआरपी / स्टेम सेल्स से THR से बचा जा सकता है ?

स्टेम सेल्स या पीआरपी थेरेपी से ऐसा दावा किया जाता है कि AVN सही हो जाता है और THR से बचा जा सकता है पर अभी तक ऐसा प्रूव नहीं हुआ है । मेरे पूरे क्लिनिकल करियर में मैंने एक भी केस ऐसा नहीं देखा है। जिसमें पेशेंट ने पीआरपी या स्टेम सेल्स करवाया हो और वो हिप रिप्लेसमेंट से बच गया हो । मेरा तो सजेशन ये ही है कि इनका कोई फ़ायदा नहीं होता है । सिर्फ़ पैसे और समय बर्बाद होता है ।

## Hip replacement में कौनसा इंप्लांट अच्छा रहेगा ?

हिप रिप्लेसमेंट में uncemented सिरामिक ऑन पॉली सबसे अच्छा इंप्लांट रहता है । इसमें पॉली का कप रहता है और सिरैमिक का बॉल रहता है । इसके लाइफ 20 से 25 साल रहता है । स्टेम पर HA कोटिंग होना अच्छा रहेगा जिसके वजह से बोन अच्छा और जल्दी ग्रो हो जाएगा । अगर आपका उम्र 70 से कम है तो ये सबसे अच्छा ऑप्शन रहेगा । सिरैमिक में मज़बूती बहुत होती है और ये बहुत कम घिसता है ।

## हिप रिप्लेसमेंट में जो इंप्लांट काम में लिया जाएगा वो किस चीज का बनता है?

हिप रिप्लेसमेंट में जो इंप्लांट उपयोग में लिये जाते है वो टाइटैनियम और कोबाल्ट क्रोम के बने होते है। ये दोनों धातु शरीर के साथ कम्पेटिबल होते हैं और इनका बॉडी पर कोई एलर्जी या दुष्प्रभाव नहीं होता है। इसके साथ ही इसमें एक वॉशर नुमा सरंचना होती है जो हाई क्रॉस लिंक पॉली की बनी होती है।

# हिप रिप्लेसमेंट में कौनसा कंपनी का इंप्लांट अच्छा रहता है ?

हिप रिप्लेसमेंट में कुछ ही अच्छी कंपनी हैं । इसमें जॉनसन एंड जॉनसन मेरी फेवरेट है । बाक़ी ज़िम्मर , स्मिथ एंड नेफ्यू  भी अच्छे इंप्लांट बनाते हैं । स्ट्राइकर भी अच्छा इंप्लांट बनाती है। बाक़ी आप अपने डॉ से डिस्कस कर सकते हैं । कुछ इण्डियन कंपनी भी इसमें हैं । जो भी इंप्लांट हो आपको बेस्ट डलवाना है ।

## सीमेंटेड या अंसिमेंटेड  कौनसा हिप अच्छा रहता है ?

दोनों के उपयोग अलग है । जब हड्डी कमजोर होता है  तो सीमेंटेड वाला हिप इम्प्लांट का उपयोग  करना होता है । अगर हड्डी मजबूत होता है तो बिना सीमेंट वाला HA कोटेड इम्प्लांट उसे किया जाता है । ज्यादातर 55 से कम उम्र में  बिना सीमेंट वाला इम्प्लांट ही काम में लिया जाता है । कई बार जवान लोगों में भी सीमेंट वाला इम्प्लांट उपयोग करना पड़ता है यदि हड्डी बहुत कमजोर हो ।

# मेरे डॉ मुझे ड्यूल मोबिलिटी वाला हिप करवाने की सलाह दे रहे हैं ?

ड्यूल मोबिलिटी एक नया कॉन्सेप्ट है। इसके दूरगामी फ़ायदे या नुक़सान अभी पता नहीं है। ड्यूल मोबिलिटी का उपयोग उनमे ज़्यादा है जिनमे हिप डिस्लोकेशन का चांस ज़्यादा है। जैसे की मरीज़ को लकवे का दिक़्क़त हो या पहले हिप रिप्लेसमेंट फेल हो गया हो या मसल्स का वीकनेस रहता हो। मैं सामान्य परिस्थिति में आपको ड्यूल मोबिलिटी हिप करवाने की सलाह नहीं देता हूँ।

# हिप रिप्लेसमेंट का लाइफ कितना होता है ?

हिप रिप्लेसमेंट का लाइफ कई बातों पर डिपेंड करता है। इसमें कौनसा इंप्लांट लगा हुआ है ? Imported इंप्लांट अगर अच्छा कंपनी का हो तो 30 se 35 साल तक चल जाता है । इसमें डॉ का एक्सपीरियंस भी मायने रखता है । ऑपरेशन थिएटर भी अच्छा होना चाहिए । इसके अलावा पेशेंट का हड्डियों का क्वालिटी भी महत्वपूर्ण रहता है ।

# मेरी सिर्फ़ कूल्हे की बाल ख़राब है तो क्या सिर्फ़ बॉल चेंज करने से हो जाएगा क्या ?

कूल्हे में दो पार्ट होते हैं । एक कटोरी जिसे एसिटबुलम कहते हैं और एक बॉल जिसे फ़ेमोरल हेड कहते हैं । अगर सिर्फ़ बॉल चेंज करते हैं तो वो ज़्यादा नहीं चलता है । आपको बॉल और कटोरी दोनों चेंज करना होगा । इसको टोटल हिप रिप्लासमेंट कहा जाता है । सिर्फ़ बॉल चेंज करना तभी अच्छा है अगर पेशेंट bahut उम्र दराज है जैसे क़रीब  70 से भी ज़्यादा उम्र का है तो । सिर्फ़ बॉल चेंज करने वाला इंप्लांट बाइपोलर कहलाता है । उसका लाइफ़ कम होता है ।

## हिप रिप्लेसमेंट के बाद आप क्या क्या काम कर सकते हैं ?

हिप रिप्लेसमेंट के बाद आपकी ज़िंदगी बिलकुल सामान्य जैसी हो जाती है। आप जितना चाहें उतना चल सकते हैं। आप कितना भी वजन उठा सकते हैं। इसके अलता सीढ़ियाँ भी चढ़ सकते हैं और जिम भी कर सकते हैं। आपको टू और फोर व्हीलर चलाना भी संभव होता है।

## क्या हिप रिप्लेसमेंट के बाद मैं नीचे बैठ सकता हूँ?

ज़्यादातर डॉ हिप रिप्लेसमेंट सर्जरी के बाद नीचे बैठने से मना करते हैं। नीचे बैठने से दो रिस्क हो सकते हैं। एक तो इसमें हिप डिस्लोकेशन यानी फ़ेमर बॉल बाहर आने का ख़तरा रहता है। दूसरा इसमें हिप का इंप्लांट लूस भी हो सकता है। हाँ लेकिन अगर आपके डॉ ने आपको परमिशन दिया है तो आप सावधानी से नीचे बैठने का ट्राई कर सकते हैं। मेरे द्वारा सर्जरी किए बहुत लोग नीचे बैठ भी पाते हैं। लेकिन इसमें रिस्क तो रहता है।

## हिप रिप्लेसमेंट में कितना पैसा लग जाएगा?

हिप रिप्लेसमेंट बहुत ही महँगा ऑपरेशन है ऐसा बहुत लोगों को लगता है। जब वे बड़े कॉर्पोरेट हॉस्पिटल में जाते हैं तो खर्च तीन लाख से भी ज़्यादा बताया जाता है। लेकिन डॉ नवीन शर्मा के यहाँ हिप रिप्लेसमेंट बहुत ही कम खर्च में हो जाता है। लेकिन उनके यहाँ बेस्ट इंपोर्टेड इंप्लांट ही उसे किया जाता है। इसका मतलब बिना क्वाल्टी को कम किए लेकिन फिफ्टी परसेंट कम खर्च में हिप रिप्लेसमेंट किया जा रहा है।

# मुझे बताया गया है रोबोट से हिप रिप्लेसमेंट ज़्यादा अच्छा होता है ?

ऐसा बिलकुल भी सच नहीं है। रोबोट से हिप रिप्लेसमेंट की तकनीक ज़्यादा पुरानी नही है। इसमें सर्जरी का कुछ काम रोबोट करते है जैसे बोन कट का प्लानिंग पर ज़्यादातर काम इंसान द्वारा ही किया जाता है। मेरे यहाँ अभी भी बिना रोबोट के सर्जरी की जाती है। आप को मेरा सलाह यही रहेगा कि रोबोट पर पैसे वेस्ट ना करे।

## क्या हिप रिप्लेसमेंट के बाद  मुझे कसरत भी करना पड़ेगा ?

हिप रिप्लेसमेंट के बाद कोई फिजियो  का ज़रूरत नहीं होता है।  आपको एक महीना वॉकर से चलना होता है उसके बाद बिना वॉकर के चल सकते हैं।  कुछ सामान्य सी कसरते हैं, जो हम बताते हैं बस वही करना होता है। सीढ़ियाँ चढ़ने एक महीने पर बिना सपोर्ट के कर सकते हैं।

## हिप रिप्लेसमेंट को कितना लेट कर सकते हैं?

हिप  रिप्लेसमेंट में कोई जल्दीबाज़ी नहीं करना होता है। ये एक प्लान सर्जरी होती है।  यानी इसमें किसी प्रकार की इमरजेंसी नहीं होती।  कई बार लोग पाँच से दस साल निकाल देते है और कई बार इससे ज़्यादा भी। इसमें सर्जरी तभी करवाना होता है जब कि प्रॉब्लम बहुत ज़्यादा होने लग जाये।

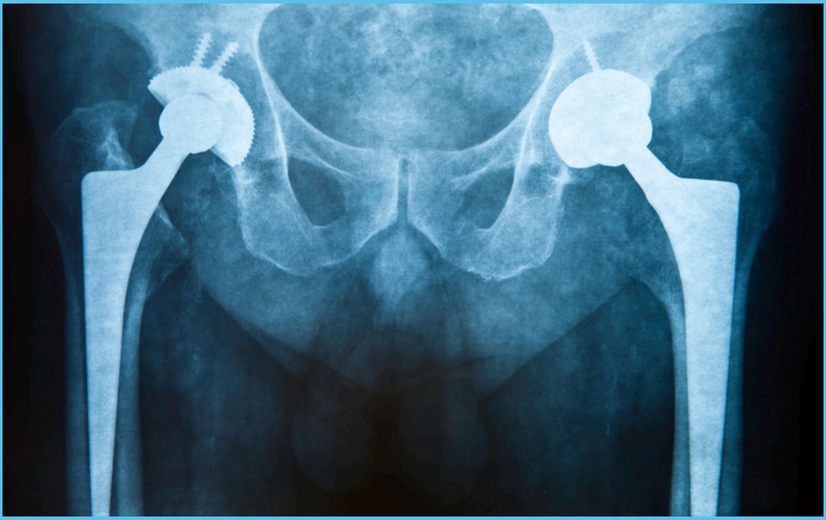
**हिप रिप्लेसमेंट किस उम्र में करवाना सही रहता है?**

हिप रिप्लेसमेंट 17 साल से लेकर 100 साल तक किसी भी उम्र में करवा सकते हैं। 17 साल से पहले कई बार बोनस पूरी परिपक्व नहीं होती है या मज़बूत नहीं होती है। इसलिए बहुत कम उम्र में इसे नहीं किया जाता है। बाक़ी कई परिष्ठितियों में इसे कम उम्र में भी कर सकते हैं।

# मेरे डायबिटीज़ है तो क्या मैं हिप बदलवा सकता हूँ?

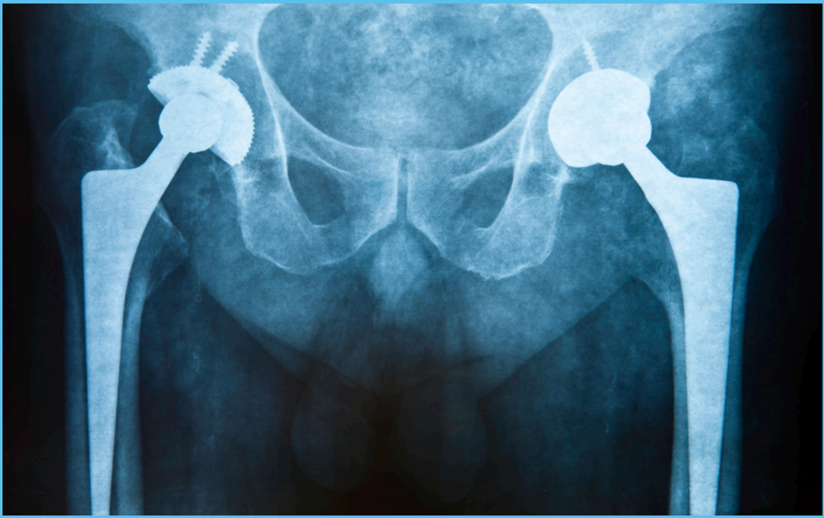
डायबिटीज़ में हिप change करवाने में कोई ख़ास प्रॉब्लम नहीं होती बशर्ते आपकी सुगर कंट्रोल में हो और वजन बहुत ज़्यादा नहीं हो। अगर आपका Hba1c -8 सेर कम हो तो आप हिप चेंज करवा सकते हैं। अगर सुगर ज़्यादा हो तो कुछ दिन कंट्रोल करके ही सर्जरी करवाना सही रहता है। सर्जरी करके आपको अपना सुगर को कंट्रोल में रखना होता है वरना घाव भरने में दिक़्क़त आ सकती है।

## क्या दोनों हिप एक साथ change  कर दिये जाते है?



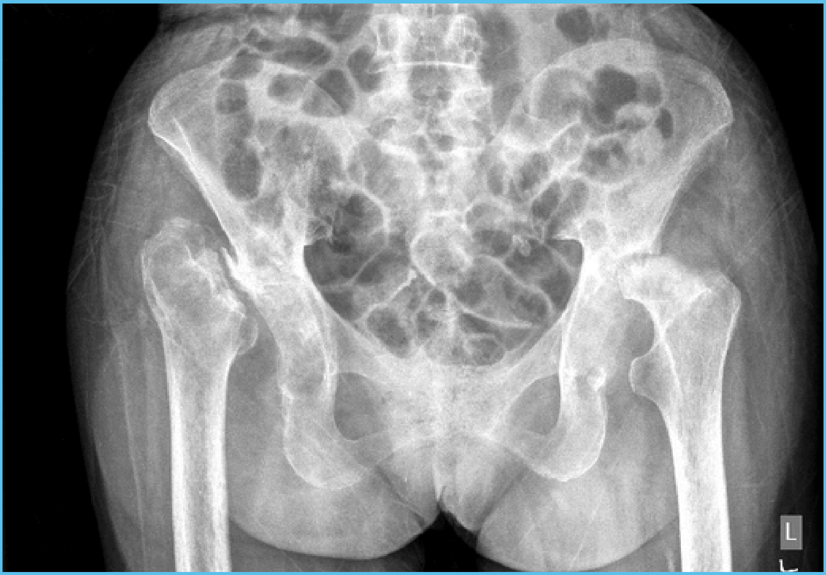
दोनों हिप एक साथ चेंज किए जा सकते है पर मेरे हिसाब से दोनों हिप चेंज करवाने में चार से पाँच दिन का कम से कम अंतर रखना सही रहता है l अगर दोनों एक ही सिटिंग में change  किए जाते है तो रिस्क बहुत बढ़ जाता है l इसलिए जल्दी बजी मत करना बल्कि दोनों में कम से कम पाँच दिन का अंतर जरूर रखना  है l

**मुझे  ankylosing spondylitis बीमारी से हिप ख़राब हुआ  है?**



ankylosing spondylitis  में कमर में दर्द होता है और हिप भी ख़राब हो जाता है।  इसमें शरीर में जकड़पन रहता है और आपको हमेशा दर्द होता रहता है। ब्लड टेस्ट करवाने में HLA  B 27 टेस्ट पॉजिटिव आता है।  इसमें लंबे समय तक सर्जरी लेट करने से हिप फ्यूज भी हो जाता है इसलिए ज़्यादा लेट नहीं करना चाहिये।

**मेरे कूल्हे में TB की वजह से हिप ख़राब हुया है क्या मैं भी हिप चेंज करवा सकता हूँ?**




अगर आपके TB की वजह से हिप ख़राब हुया है तो भी हिप रिप्लेसमेंट हो जाएगा। इसमें ये ध्यान रखना होगा कि आपके TB का कोर्स पूरा एक साल का हो गया हो और अभी कोई इन्फेक्शन ना बचा हो। इसके लिए आप एक नयी थ्री टेस्ला की MRI करवा सकते हैं। उससे ये कन्फर्म हो जाता है कि अंदर कोई इन्फेक्शन बाक़ी तो नहीं है वरना इंप्लांट फेल हो सकता है।

## मेरा वजन ज़्यादा है तो क्या मेरा सर्जरी हो सकता है?

वजन ज़्यादा होने से कुछ रिस्क बढ़ता है जैसे पहले तो आपको सुगर या थाइरोइड हो सकता है। दूसरा आपके फैट ज़्यादा होने से सर्जरी में भी चैलेंज रहता है। लेकिन अगर एक्सपर्ट डॉ और बेस्ट इंप्लांट का चयन किया जाये तो ये रिस्क काफ़ी कम हो जाता है। वजन ज़्यादा होने से इंप्लांट के फेलियर का कोई डायरेक्ट रिलेशन नहीं होता।

## क्या हिप change  किसी भी हॉस्पिटल में करवाया जा सकता है?

हिप change  करवाते समय इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि अस्पताल में पूरी सुविधाएँ है या नहीं l ऐसा अस्पताल जिसमे  डेली ही हिप रिप्लेसमेंट होता हो और हिप रिप्लेसमेंट के लिये प्रॉपर सर्जरी थिएटर हो l स्टाफ भी ऐसी एडवांस सर्जरी के लिए एक्सपर्ट होना चाहिए l  कई अस्पताल में स्टेर्लिटी का ध्यान नहीं रखा जाता और ऐसे में इन्फेक्शन का ख़तरा रहता है l

# हिप रिप्लेसमेंट में कितने दिन वॉकर से चलना पड़ेगा?

हिप रिप्लेसमेंट में एक महीने के लिए वॉकर की सलाह दी जाती है। वॉकर का प्रयोग इस लिए किया जाता है ताकि एक दम से इंप्लांट पर पूरे प्रेशर नहीं पड़ जाये। वॉकर से शुरू में गिरने से भी बचाव रहता है। इसलिए डॉ नवीन शर्मा वॉकर का उपयोग करने की सलाह देते हैं।

## रिप्लेसमेंट के बाद कोई दवा भी चलेगा क्या और कितने दिन?

हिप रिप्लेसमेंट के बाद पंद्रह दिन तक आपको antibiotics और पैन किलर दिया जाता है। अगर आपको ब्लड प्रेशर या सुगर है तो उसका भी दवा लेना होता है। कुछ लोग दवा अपने से बंद कर देते है। ऐसा करना सही नहीं है। आपको ज़रूरी दवाइयाँ लेना है। शुरू में इंजेक्शंस भी दिये जाते है।

मेरे यहाँ ख़ासतौर पर ये ध्यान रखते है कि बिना बात का दवा नहीं दिया जाये।

# हिप रिप्लेसमेंट सर्जरी के बाद कितने दिन चलने में लचक रहेगा ?

कूल्हे में लचक हिप के आस पास की मांस पेशियों के कमजोरी से होती है। जब आप हिप रिप्लेसमेंट करवा लेते हैं तो आप डेली चलना और सीढ़ियाँ उतरना स्टार्ट कर देते है। और इसकी वजह से मांस पेशियों में मज़बूती आती है। आपकी लचक कुछ टाइम में चली जाती है। आपकी चाल बिलकुल नार्मल हो जाती है।

# क्या हिप रिप्लेसमेंट के लिये अलग से डॉ को ट्रेनिंग लेने होता है?

हिप रिप्लेसमेंट के लिये आपको स्पेशल ट्रेनिंग लेना होता है। ये ट्रेनिंग विदेशों में लेनी होती है। इसको फेलोशिप कहा जाता है। डॉ नवीन शर्मा ने अपनी फेलोशिप ट्रेनिंग जर्मनी और दक्षिण कोरिया में की थी। आप जब भी अपनी सर्जरी करवाये एक बार अपने डॉ के बारे में पूरा जानकारी ज़रूर प्राप्त कर लें। ये जानकारी आप हॉस्पिटल के पोर्टल से, गूगल से, फ़ेसबुक से और यूट्यूब से ले सकते हैं। आख़िरकार आपके लाइफ का सबसे इंपोर्टेंट फ़ैसला है।

# क्या गठिया बाय / RA  में भी हिप ख़राब हो जाता है?

गठिया बाय में हिप ख़राब हो जाता है और फिर चलने फिरने में दिक़्क़त आता है l इसमें हिप रिप्लेसमेंट से बहुत अच्छा रिजल्ट आता  है l आप इसमें गठिया बाय की दवा  भी लगातार लेते रहते है l गठिया  बाय की दवा बंद नहीं करना होता है l

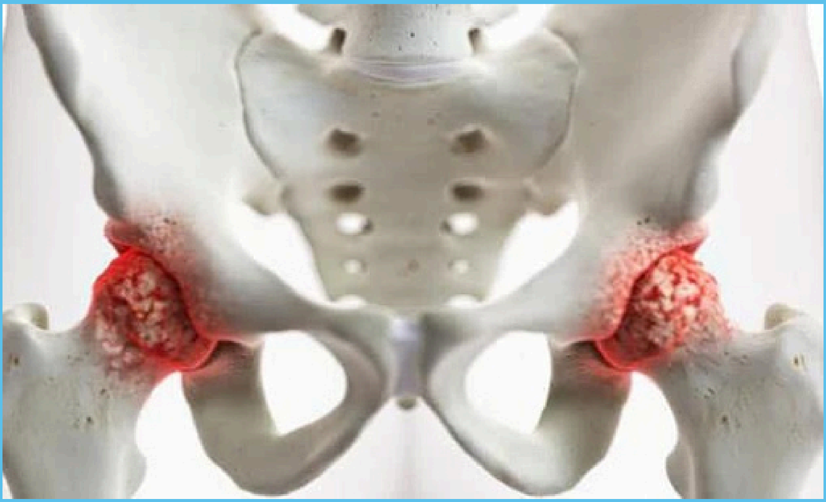
## कुछ डॉ कह रहे हैं कि MIS  तकनीक से हिप चेंज करने पर आप नीचे भी बैठ सकते हो?

MIS  तकनीकि से हिप रिप्लेसमेंट में जो दावा किया जाता है कि  MIS  तकनीक से सर्जरी करवा कर आप चौकड़ी लगा कर नीचे बैठ सकते हो या इण्डियन टॉयलेट use  कर सकते हो। ये पूरे तरीक़े से झूठ हैं। नीचे बैठने से हिप  रिप्लेसमेंट की लाइफ कम हो जाती है और हिप डिस्लोकेट भी हो सकता है।  MIS  तकनीक से कोई स्पेशल फ़ायदा नहीं होता सिर्फ़ चार्ज में एक से दो लाख रुपया ज़्यादा लग जाएगा।

# हिप रिप्लेसमेंट के बाद नीचे बैठना पॉसिबल  है?

हिप रिप्लेसमेंट के बाद ज़्यादातर डॉ आपको नीचे बैठने के लिए मना करते हैं l इसका कारण यही होता है कि हिप रिप्लेसमेंट के बाद नीचे बैठने से इंप्लांट ढीला हो सकता है और डिस्लोकेशन भी हो सकता है l कुछ लोग रिप्लेसमेंट के बाद नीचे बैठ पाते हैं l पर ये बहुत ख़तरनाक है और इसमें आपके डॉ की सलाह के बिना ऐसा नहीं करना है l

## हिप रिप्लेसमेंट के बाद क्या रिस्क या कॉम्प्लिकेशन हो सकते हैं?



हिप रिप्लेसमेंट के बाद कुछ कॉम्प्लिकेशन हो सकते है जैसे इन्फेक्शन या डिस्लोकेशन या इंप्लांट फेलियर। ज़्यादातर ये तब होते हैं जब आप या तो बिना रिसर्च के सर्जरी करवाते है या फिर इंप्लांट की क्वालिटी से सस्ते के चक्कर में कोम्प्रोमाईज़ किया जाता है। मैं फिर यही कहूँगा कि एक्सपर्ट डॉ से और बेस्ट सेंटर पर ही हिप चेंज करवाये जहां ये सर्जरी रेगुलर होती हो।

## मेरे चीरे का निशान जल्दी सही हो जाये इसके लिए क्या करना होगा?

चीरे का निशान जल्दी सही होने कि लिये आपकी स्किन का टोन और जेनेटिक्स ज़्यादा रिस्पांसिबल है l मैंने देखा है कुछ लोगों का निशान बहुत अच्छा भर जाता है जबकि कुछ के निशान बड़ा रहता है l कुछ ट्यूब्स बाज़ार में मिलती है जो दावा करती है कि इससे निशान जल्दी मिट जाएगा पर ये सब विज्ञापन है l आप सर्जरी वाले स्कार पर बिना डॉ के सलाह के कुछ भी ना लगाये l

## हिप रिप्लेसमेंट के बाद DVT  ना हो इसके लिए क्या किया जायेगा?

हिप रिप्लेसमेंट के बाद डीवीटी या अपने पैर में खून जमना रोकने के लिए Heparin  के इंजेक्शंस दिये जाते है l और जब आप डिस्चार्ज किए जाते हो तो आपको एस्पिरिन टेबलेट दिया जाता है ।  इससे पल्मोनरी इमोबोलिज्म का रिस्क कम हो जाता है l इसके वजह से आपको कोई कॉम्प्लिकेशन अंही होती है ।  ये बहुत ही एडवांस तरीक़ा है कॉम्प्लिकेशन रोकने का l

## हिप ट्रांस्प्लांट फेल हो जाये तो क्या होगा?

हिप ट्रांस्प्लांट अगर फेल भी हो जाता है तो दुबारा करना संभव होता है। इसके लिए रिवीज़न हिप रिप्लेसमेंट किया जाता है। इसमें जो इंप्लांट उपयोग किए जाता है वो स्पेशल तरीक़े का होता है। बाक़ी इसमें कोई और दिक़्क़त नहीं होती है। आप रिवीज़न सर्जरी के बाद भी पहले जैसा लाइफ जी सकते हैं। रिवीज़न हिप सर्जरी का कॉस्ट बहुत ज़्यादा होता है और इसके एक्सपर्ट बहुत कम होते हैं इसलिए प्रॉपर रिसर्च के बाद ही ट्रीटमेंट करवाना होता है।

# हिप रिप्लेसमेंट की लाइफ कितने साल होती है?

हिप रिप्लेसमेंट की लाइफ कई बातों पर निर्भर होती है। जिसमे इंप्लांट कैसा है , किस डॉ ने सर्जरी किया है? और मरीज़ की हड्डियाँ कितनी मजबूत है इन बातों पर निर्भर करता है। इंप्लांट की लाइफ क़रीब 30 से 35 साल बतायी जाती है। कई बार ये इससे ज्यादा भी चल जाता है । नीचे कम बैठने से और वजन कम रखने से और हड्डियों को मज़बूत रखने से इसकी लाइफ़ बढ़ायी जा सकती है।

# हिप रिप्लेसमेंट में हॉस्पिटल में कितने दिन एडमिट रखते हैं?

हिप रिप्लेसमेंट में पेशेंट अगले दिन से चलना स्टार्ट कर देता है। तीन से चार दिन में उसको दिशार्गे कर दिया जाता है। उसको उसके बाद बार बार हॉस्पिटल नहीं आना होता है। 17 दिन बाद स्टिच वो अपने आस पास किसी स्टाफ या डॉ से कटवा सकता है। उसके बाद पानी भी लगा सकते है।

## जिस साइड का सर्जरी हुआ उस साइड का करवट ले कर कब से सो सकते हैं?

एक बार स्टिच निकल जाये तो उसके बाद दोनों करवट ले कर सो सकते हैं। जब तक स्टिच नहीं निकलाए जिस साइड सर्जरी नहीं हुआ उस साइड करवट के कर सो सकते हैं। सोते समय दोनों पैरों के बीच तकिया लगाया जाता है। इससे डिस्लोकेशन का चांस कम हो जाता है।

## हिप रिप्लेसमेंट के बाद कितना बेड रेस्ट रहेगा?

हिप रिप्लेसमेंट के बाद कोई बेड रेस्ट नहीं रहता है। आप सर्जरी के अगले दिन से चल फिर सकते हैं। एक महीने आपको वॉकर से चलने की सलाह दी जाती है। उसके बाद बिना वॉकर के चल सकते हो। आप अगर ड्राइव करना चाहो तो दो महीने में ड्राइव भी कर सकते हो। सीढ़ीं चढ़ना भी 5 से 6 दिन में हो जाएगा।

# दोनों साइड के हिप रिप्लेसमेंट में कितने दिन का अंतर रखना होता है ?

दोनों साइड के हिप रिप्लेसमेंट में कम से कम  5 दिन का अंतर रखना चाहिए I कुछ लोग एक साथ दोनों हिप चेंज करवाना चाहते है मतलब एक ही ऑपरेशन में I  इसके कारण ब्लड लॉस ज़्यादा हो सकता है और पैन भी ज़्यादा होता है I  मेरे हिसाब से एक साथ दोनों नहीं करवाने चाहिये बल्कि दोनों में 5 दिन का अंतर रखना चाहिए I

## हिप रिप्लेसमेंट की प्राइस क्या होती है?

हिप रिप्लेसमेंट की प्राइस कई बातों पर डिपेंड करती है। सबसें बड़ी बात है कौनसा इंप्लांट काम में लिया जाएगा? उसके बाद सर्जरी में डॉ कौन होंगे ? अनुभव के हिसाब से उनका चार्ज अलग हो सकता है । डॉ नवीन शर्मा के यहाँ हिप रिप्लेसमेंट के चार्ज बहुत ही कम रहते है। उनके यहाँ इंपोर्टेड इंप्लांट के साथ भी खर्च भौत कम आता है।

## रिप्लेसमेंट के बाद कितने दिन दवा  खाना पड़ेगा?

हिप रिप्लेसमेंट के बाद बहुत ज़्यादा दवा  नहीं खाना होता।  ज़्यादातर आपको सर्जरी के बाद दो हफ़्ते ही दवा खाना होता है।  कई बार कैल्शियम का दवा  दिया जाता है जो आपको तीन महीने लेना होता है।  पर आप कैल्शियम रिच फ़ूड भी ले सकते हो।  दवाइयों का ज़्यादा सेवन नहीं करना होता है।

## हिप रिप्लेसमेंट के बाद डॉ के पास कितनी बार जाना पड़ता है?

हिप रिप्लेसमेंट के बाद डॉ नवीन शर्मा आपको दुबारा कभी भी नहीं बुलाते है। यानी उनके पास बार बार जाना नहीं पड़ेगा। सर्जरी के बाद टाँके आप अपने घर पर ही नर्सिंग स्टाफ बुलवा कर निकल सकते हो। आपको अगर डॉ नवीन शर्मा जी से कुछ पूछना भी हो तो वो फ़ोन पर ही बता देते हैं और आप को बार बार चक्कर नहीं काटने होते।

## मेरे शहर में कोई फिजियो  करने वाला नहीं है?

हिप रिप्लेसमेंट के बाद फ़िज़ियोथेरेपी के लिये कोई फिजियो हो ऐसा ज़रूरी नहीं है।  हम ऑनलाइन कसरत बताते रहते है।  आप को उसी तरीक़े से करना होता है। आप डॉ नवीन शर्मा से ऑनलाइन हेल्प ले सकते हैं। वैसे कोई बहुत ज़्यादा कसरत नहीं करना होता है।

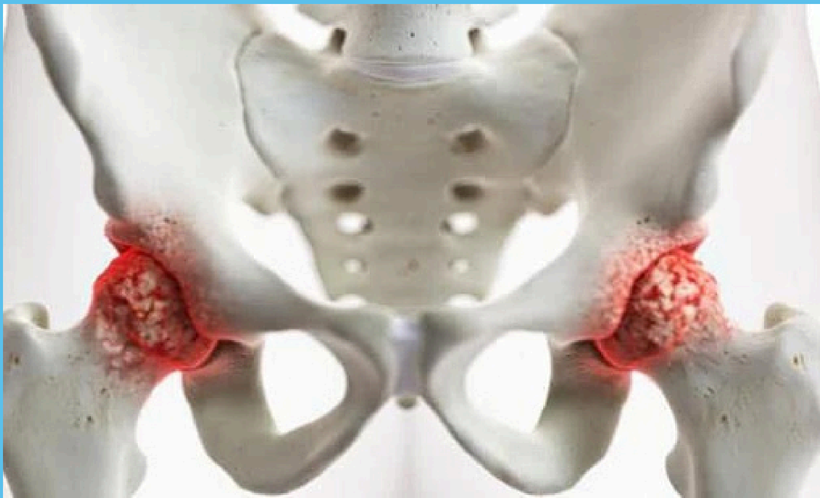
**मेरे डॉ कह रहे हैं कि मेरी बोन / हड्डियाँ  कमजोर हैं? क्या इसका असर रिज़ल्ट्स पर पड़ेगा?**

ज़्यादातर हिप रिप्लेसमेंट के बाद कैल्शियम और विटामिन D  की दवा दे जाती है जिसकी मदद से हड्डियाँ मज़बूत हो जाती हैं।  यदि फिर भी कोई दिक़्क़त हो ख़ासकर यदि पेशेंट का उम्र ज़्यादा हो या फिर उसके हार्मोन्स में दिक़्क़त हो तो अलग से उसे teriparatide हार्मोन दे दिया जाता है।

## हिप  रिप्लेसमेंट के बाद की सक्सेस रेट कितनी होती है?

हिप रिप्लेसमेंट की सक्सेस रेट कई बातों पर निर्भर करती है। जिसमे सबसे इंपोर्टेंट होता है आपके डॉ का एक्सपीरिंस। उसके अलावा बेस्ट क्वालिटी इंप्लांट और पेशेंट की ख़ुद की बोन की क्वालिटी पर भी रिजल्ट निर्भर करता है। डॉ नवीन शर्मा के पास इंडिया के हर कोने से ही लोग हिप रिप्लेसमेंट के लिये आते है।

## हिप रिप्लेसमेंट में कितना दर्द होता है?



हिप रिप्लेसमेंट में कोई ज़्यादा दर्द नहीं होता है। डॉ नवीन शर्मा के हॉस्पिटल में इसका स्पेशल ध्यान रखा जाता है। आप को सेफ पैन किलर्स दिये जाते है। सर्जरी के अगले दिन से आप चलना फिरना स्टार्ट कर देते है। और कच दिन बाद बिना वॉकर के भी चल लेते हैं। आपको बहुत ज़्यादा दवाई भी नहीं खाना होता है। आपको अपने पुराने पैन से भी पूरी तरीक़े से निजात मिल जाता है।

# important videos

1. All questions about Hip replacement -https://youtu.be/t7nMsahfcBE
2. Complete information about hip replacement in hindi-
https://youtu.be/t7nMsahfcBE
3. video you must see if you have AVN -https://youtu.be/-z6_jKmVJwM
4. Deepak from UP got hip replacement in Jaipur-
https://youtu.be/tNJHtjHShcM
5.Manoj Sharma from Jaipur got hip replacement -
https://youtu.be/MGQGlF3ojOY
6. rewari ke patient ne jaipur me karwaya hip replacement -
https://youtu.be/HtVlhIb-IUA
7. Bhagwan Das ji ne 50 ke age me karwaya hip replacement -
https://youtu.be/I_-F2EnTZbA
8.UP ke sanjeev ne karwaya hip replacement dr naveen sharma se -
https://youtu.be/nyVYKltCz50
9. MP ke patient ne karwaya hip replacement -https://youtu.be/yHes9JzJuwk
10 .Etawa UP ke jayweer ne Ankylosing spondylitis me karwaya hip replacement
-https://youtu.be/GxRl6MpJuhs
11. Banwari ji taunk se aakar RGHS me karwa kar gaye hip replacement -
https://youtu.be/I_0gXlFswwU
12.(five advantages of hip replacement) /कुल्हा बदलवाने के 5 फायदे जो कोई नहीं बताता हिंदी में-
https://youtu.be/NqbhWNy-86g
13. hip replacement cost in india - https://youtu.be/L1jsAfC-NM8
14. Himachal ke tambeshwar ne karwaya hip replacement - https://youtu.be/w-0wmE295oM
15.Hip replacement में कितना ख़र्चा होता है ? -https://youtu.be/iMxqOc9hGgE
16. jhalawar ke suresh patidar ne jaipur me karwaya hip -https://youtu.be/FXt-yDclzfI
17.बाक़ी जगह से एक लाख रुपए कम में करवाए बेस्ट इंप्लांट के साथ हिप रेप्लेस्मेंट गारंटी के साथ -
https://youtu.be/y8rWlMmaMWE
18.Hip pain me / AVN me bina hip replacement treatment possible ? drill hole or PRP or stem cell work? -https://youtu.be/tNLNKL5QlLU
19.kya dono hip ek sath change kar wa sakte hain ? -
https://youtu.be/7lyOHcpKSng
20.एमपी शिवपुरी से जयपुर में डॉ नवीन शर्मा के पास हिप रिप्लेसमेंट करवाने यानी कूल्हा बदलवाने आए -
https://youtu.be/zhaPZT2PT-Y

our address

Dr Naveen sharma Best Orthopedic, Joint Replacement & ligament doctor

E -7 Vivek Vihar Metro station, New Sanganer Rd, Sodala, Jaipur, Rajasthan 302019

082906 88810 https://g.page/drnaveensharmaortho?share