Anniversary Special Issue I 2026

UPENDRA DEVKOTA FOUNDATION
IT STARTS WITH YOU

म्याग्नोलिया

समर्पण, नवप्रवर्तन तथा आशाका दुई दशक



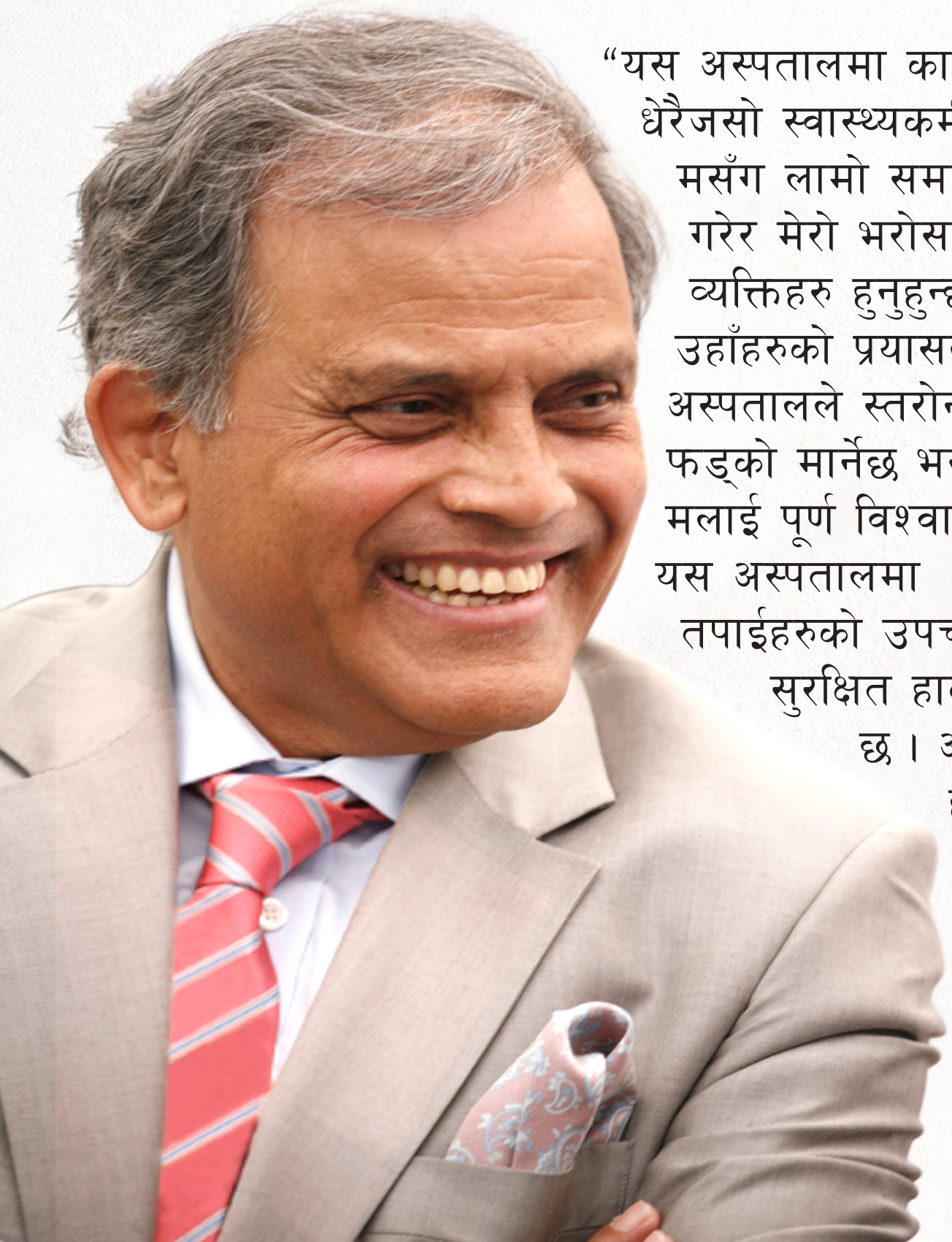
The Future of Neuroscience in Nepal

AI & EMR in Smart Hospitals

A Legacy That Lives On

Advancing Neuroscience in Nepal Since 2006

बेलायतमा उपचारस्त वरिष्ठ न्युरोसर्जन प्रा डा उपेन्द्र देवकोटाले भन्नु भएको थियो –



"यस अस्पतालमा काम गर्ने धेरैजसो स्वास्थ्यकर्मीहरु मसँग लामो समय काम गरेर मेरो भरोसा जितेका व्यक्तिहरु हुनुहुन्छ । उहाँहरुको प्रयासले यस अस्पतालले स्तरोन्नतिमा फड्को मार्नेछ भन्नेमा मलाई पूर्ण विश्वास छ । यस अस्पतालमा तपाईहरुको उपचार सुरक्षित हातहरुमा छ । आश्वस्त हुनुहोस्"

सम्पादकीय



अगाडि बायाँबाटः गीता कार्की, ऋचा खड्का, सुविधा पाठक
पछाडि बायाँबाटः सुनिल मानन्धर, मिलन गुरुङ्ग, रिष्मा सिंह, हरिराम काफ्ले, अनिशा घिमिरे

नेपालमा स्नायु विज्ञानको विकास केवल स्वास्थ्य सेवा विस्तारको कथा मात्र होइन, दूरदृष्टि, संघर्ष र नवप्रवर्तनले निर्मित एक समग्र यात्रा हो। विगतमा जटिल स्नायु रोगहरूको उपचारका लागि विदेश जानुपर्ने बाध्यता थियो, जसले बिरामी र उनका परिवारलाई अनेकौं कठिनाइहरूको सामना गर्न बाध्य बनाउँथ्यो। तर आजको अवस्थामा आइपुग्दा, स्वदेशमै उच्चस्तरीय, प्रविधिमैत्री तथा समन्वित स्नायु सेवाहरू उपलब्ध हुनु हाम्रो स्वास्थ्य प्रणालीको महत्वपूर्ण उपलब्धि बनेको छ। यस उपलब्धिको आधार संस्थागत प्रतिबद्धता, दक्ष जनशक्ति र आधुनिक प्रविधिको निरन्तर समावेशमा निहित छ।

यस पुस्तिकामार्फत हाम्रो टोलीका सदस्यहरूले यही विकास यात्रालाई विभिन्न कोणबाट प्रस्तुत गर्ने प्रयास गरेका छन्। हाम्रो संस्थापकले स्थापना गर्नुभएको मूल्य, मान्यता र सेवाभाव आज पनि उत्तिकै सशक्त रूपमा कायम छन्, यहाँ कार्यरत चिकित्सक तथा स्वास्थ्यकर्मीहरूको समर्पित टोलीले निरन्तरता दिएका छन् ।

यस विकास यात्रालाई अझ स्पष्ट रूपमा बुझ्न उहाँकी धर्मपत्नी तथा यस अस्पतालकी कार्यकारी अध्यक्ष प्रा. डा. मधु दीक्षित देवकोटाको लेखले संस्थाको विकास, समर्पण र दृष्टिकोणलाई उजागर गर्दछ। साथै, उहाँसँगै लामो समय काम गर्नुभएका मैया श्रेष्ठ र बिद्याकर अधिकारीसँगको कुराकानीले उहाँको व्यक्तित्व, कार्यशैली र नेतृत्वको गहिरो पक्षलाई जीवन्त रूपमा प्रस्तुत गर्दछ।

यस संस्थामा कार्यरत धेरैजसो स्वास्थ्यकर्मीहरू प्रा. डा. देवकोटासँग प्रत्यक्ष रूपमा काम गरेर अनुभव बटुलेका र उहाँको विश्वास जितेका व्यक्तित्वहरू हुनुहुन्छ। प्राध्यापकका चेला न्युरोसर्जन द्वय डा. निकुञ्ज योगी र डा. सागर कोईरालाका लेखहरूले प्रविधिलाई उन्नत स्तरमा पुऱ्याउँदै न्युरोसर्जरीमा नयाँ अध्यायहरूको शुरूवात गरेको देख्न पाईन्छ। त्यस्तै डा. देवकोटासंग अनुभव बटुल्नु भएकी डा. संज्ञा पौडेलले श्रवण अधिकार बारे नयाँ अवधारणा प्रस्तुत गर्नुभएको छ।

यस पुस्तिकामा समेटिएका अरू विषयवस्तुहरू पनि उत्तिकै सान्दर्भिक र उपयोगी छन् । डा. घनश्याम खरेलले मिर्गी रोगसँग सम्बन्धित भ्रम र यथार्थलाई सरल र स्पष्ट भाषामा प्रस्तुत गर्नुभएको छ। दीर्घकालीन दुखाई, दैनिक जीवनमा मानसिक स्वास्थ्यको महत्व, पार्किन्सन रोग तथा फिजियोथेरापी जस्ता विषयहरूलाई पनि व्यावहारिक ढंगले व्याख्या गर्दै प्रस्तुत गरिएको छ। हामीलाई आशा छ। पाठकलाई स्वास्थ्य सम्बन्धी जटिल विषयहरू सजिलै बुझ्न मद्दत पुग्छ।

यसका अतिरिक्त, मानव जीवनमा पीड़ा कम गर्न संगीतको भूमिका कति महत्वपूर्ण हुन्छ भन्ने पक्षलाई पनि प्रभावकारी रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ। आधुनिक युगमा EMR (Electronic Medical Record) र AI (Artificial Intelligence) को सम्भावना तथा तिनको प्रयोगबारे चर्चा गर्दै भविष्यको स्वास्थ्य सेवाको दिशातर्फ पनि संकेत गरिएको छ। साथै, सर्वसाधारण मानिसले समेत सजिलै बुझ्न सक्ने गरी पक्षाघात (stroke) चिन्न सकिने उपायहरू स्पष्ट रूपमा उल्लेख गरिएको छ।

समयमै उपचार नपाउँदा गम्भीर बन्न सक्ने मस्तिष्क सम्बन्धी रोगहरू बारे रहेका भ्रम र तथ्यहरूलाई पनि यस कृतिले प्रस्ट्याउने प्रयास गरेको छ। यसले जनचेतना अभिवृद्धि गर्न तथा सही समयमा उपचारको महत्व बुझाउन महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने विश्वास गरिएको छ।

समग्रमा, यो कृति केवल जानकारीको संग्रह मात्र नभई अनुभव, समर्पण र सेवाभावको जीवन्त दस्तावेज हो। यसले नेपालको स्नायु विज्ञान क्षेत्रको प्रगतिशील यात्रालाई प्रतिबिम्बित गर्नुका साथै भविष्यका लागि थप प्रेरणा प्रदान गर्ने अपेक्षा गरिएको छ।

"स्वास्थ्य सेवा केवल पेशा होइन, मानवताप्रतिको उच्चतम समर्पण हो । सर्बसुलभ र गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवाको लागि हामी सदैव प्रतिबद्ध छौं ।"

विषय सूची

१ | संकल्प देखि शिखर सम्मः स्नायु विज्ञान रुपान्तरणका २० गरिमामय वर्ष

६ | दीर्घकालीन दुखाई, शत्रु कि साथी ?

८ | नेपालमा मिर्गीः भ्रम बाट बचौं उपचार सम्भव छ

१० | युनिलेटेरल बाइपोर्टल एन्डोस्कोपीः मेरुदण्ड शल्यक्रियामा आधुनिक क्रान्ति

१३ | मैया कुमारी श्रेष्ठ, सहायक मेट्रोन सँगको कुराकानी

१४ | फङ्कसनल न्युरोसर्जरी के हो, कसलाई र कसरी गरिन्छ ?

१६ | श्रवण स्वास्थ्य सबैको अधिकार

१८ | पार्किन्सन रोग र फिजियोथेरापी

२० | विरासतलाई अङ्कित गर्दै

२२ | न्युरोइनटरभेन्सन उपचार बारे भ्रम र वास्तविकता

२४ | अस्पतालमा EMR को महत्व र भविष्यमा AI सँग यसको सम्भावना

२६ | असमर्पण नेतृत्व र सेवा विद्याकर अधिकारीको १८ वर्षे प्रशासनिक यात्रा

२८ | स्नायु सम्बन्धी समस्या र पुर्नस्थापनामा पोषण व्यवस्थापनको भूमिका

३१ | दैनिक जीवनमा मानसिक स्वास्थ्यको महत्व

३३ | निरन्तर परिश्रम र मापनबाट प्राप्त उत्कृष्टता

३६ | पिड़ा बिर्साउने संङ्गीत

३८ | पक्षाघात कसरी चिन्ने र के गर्ने

संकल्प देखि शिखर सम्मः स्नायु विज्ञान रुपान्तरणका २० गरिमामय वर्ष

यस न्युरो अस्पताल बाँसबारीले आफ्नो बीसौँ वार्षिकोत्सव मनाइरहँदा यसले केवल समयको यात्रा मात्र होइन, नेपालको चिकित्सा इतिहासमा आएको गहिरो परिवर्तनलाई स्मरण गरेको छ । यो परिवर्तन एक जना दूरदर्शी न्युरोसर्जनको सपना र समर्पणबाट सुरु भई आज राष्ट्रिय स्तरको स्नायु विज्ञानको आन्दोलनमा रूपान्तरित भएको छ ।

वीर अस्पतालदेखि बाँसबारीसम्म

नेपालमा आधुनिक न्युरोसर्जरीको इतिहास डा. उपेन्द्र देवकोटाको नामसँग अविभाज्य रूपमा जोडिएको छ । आफ्ना गुरु डा. दिनेश नाथ गोंगलको आदेश अनुपालन गर्दै न्युरोसर्जरीको तालिमका लागि बेलायत पुग्नु भएका युवा डाक्टर देवकोटा ७ वर्ष लामो उच्च प्रशिक्षण पूरा गरेपछि २०४६ सालमा नेपाल फर्कनुभयो । उहाँको उद्देश्य स्पष्ट थियो - नेपाली बिरामीहरूले जटिल स्नायु रोगको उपचार आफ्नै देशमा पाउन र त्यसका लागि विदेश जानुपर्ने बाध्यता नरहोस् ।

वीर अस्पतालमा उहाँले न्युरोट्रमा व्यवस्थापनको आधार निर्माण गर्नुभयो र सीमित साधनस्रोतका बाबजुद आधुनिक स्नायु शल्यचिकित्साको अभ्यास नेपालमै सम्भव बनाउनु भयो । न्युरोसर्जरी र न्युरोलोजीमा पिएचडी सरह MCh र DM शिक्षाका लागि अनवरत रूपमा पहल गर्नुभयो । उहाँको प्रयासबाट २०६३ सालमा नेपालमा MCh शल्यक्रिया विधाहरूमध्ये प्रथम तालिम न्युरोसर्जरीबाट सुरु भयो । हाल नेपालमा सर्जरी विधामा मात्र ६ वटा MCh तालिम हुन्छन् भने न्युरोलोजीका साथसाथै १२ मेडिकल विषयमा विभिन्न शैक्षिक संस्थाहरूबाट DM कार्यक्रम सञ्चालित छन् । सुपरस्पेसल्टी तालिमको विस्तारमा उहाँले धेरै ऊर्जा प्रदान गर्नु भएको थियो ।

उपेन्द्र देवकोटाले स्वास्थ्य मन्त्री रहँदा अथक परिश्रम गरि अध्यादेशमार्फत न्याम्स (National Academy of Medical Sciences) को स्थापना गर्नु भयो । फलस्वरूप, वीर अस्पताल र अरू ठुला सरकारी अस्पताल जस्तै - प्रसुती गृह, कान्ति बाल अस्पताल र काठमाडौँ बाहिर रहेका प्रादेशिक एवम् अञ्चल अस्पतालहरूमा स्नातकोत्तर MD/MS तालिम सुरु भयो । न्याम्सद्वारा स्नातकोत्तर शिक्षाको विकेन्द्रीकरण भयो र यी ठुला सरकारी अस्पतालहरूमा विशेषज्ञ डाक्टरको उपस्थितिले त्यहाँको शैक्षिक वातावरणका साथै जनताले सरकारी अस्पतालमार्फत गुणस्तरीय सेवा प्राप्त गर्ने परिस्थिति बन्यो ।

उहाँको सपना यतिमै सीमित थिएन । उहाँले एउटा यस्तो



प्रा डा मधु दीक्षित देवकोटा
कार्यकारी अध्यक्ष

संस्थाको परिकल्पना गर्नुभएको थियो जहाँ गुणस्तरीय उपचार, शिक्षा, अनुसन्धान र प्रविधिको एकै ठाउँमा विकास होस् । यो सपना २०६३ सालमा बाँसबारीको राष्ट्रिय स्नायु विज्ञान प्रतिष्ठान (National Institute of Neurological and Allied Sciences) को स्थापना उहाँको प्रयासबाट भएपछि साकार भयो।

बाँसबारीमा स्नायु विज्ञानको नयाँ प्रयोग

यस संस्था स्नायुविधामा समर्पित नेपाल कै पहिलो संस्था थियो र यसले आफ्नो स्थापनासँगै नेपालमा स्नायु रोगहरुलाई हेर्ने दृष्टिकोणमा आमूल परिवर्तन ल्यायो । संस्थाको नाममा नै त्यो कुरा झल्किन्थियो - National Institute of Neurological and Allied Sciences "Allied" अर्थात् "सम्बद्ध"- स्नायु एवं सम्बन्धित विषयका रोगहरूको एकै ठाउँमा समायोजन गरेर गरिने उपचार विधि । यो नेपालका लागि यसप्रकारको पहिलो प्रयोग थियो । मस्तिष्कमा चोट लाग्दा, अरू अंगहरूमा पनि लाग्न सक्ने चोट, अर्थात् पलिट्रमा (polytrauma) लाई पनि ध्यानमा राखेर ओर्थोपेडिक्स, जनरल सर्जरी, मस्तिष्क नजिक रहेको आँखा, कान



१०० शैयाको अस्पतालको उद्घाटन सम्माननीय प्रधानमन्त्री श्री गिरिजा प्रसाद कोइरालाबाट हुँदा गौरवान्वित गुरु र चेला ।

नाक घांटी, मानसिक एवं मनोरोग जस्ता विषयलाई सम्मिलित गरियो । न्युरोसर्जरी, न्युरोलोजी, रेडियोलोजी, एनेस्थेसिया एवं क्रिटिकल केयर र पुनर्स्थापना जस्ता महत्वपूर्ण सेवाहरू एकै छानामुनि उपलब्ध भए । अनि सुरु भयो एक बिरामीप्रति समर्पित स्नायु शल्य चिकित्सकको अगुवाइमा बहु-विशेषज्ञ सम्मिलित उपचार प्रणाली (multidisciplinary approach in medicine)। अस्पतालको नारा थियो "Patient First" - बिरामीलाई उपचारको केन्द्रमा राखी सबै विशेषज्ञहरू मिलेर समग्र (comprehensive) उपचार प्रणालीद्वारा स्नायु उपचारको उपलब्धता सुनिश्चित गर्ने ।

बहु-विशेषज्ञ सम्मिलित उपचार प्रणालीको स्नायु विधामा नौलो प्रयोग

प्रविधिले भित्राएका उपचारका नयाँ आयाम एवं गुणस्तरीयता

पछिल्ला दुई दशकमा चिकित्सा प्रविधिमा आएको तीव्र विकासले स्नायु रोगहरूको उपचारलाई पूर्ण रूपमा परिवर्तित गरेको छ । उच्च क्षमतायुक्त एमआरआई, न्युरोनेभिगेसन, आधुनिक माइक्रोस्कोप, ओ-आर्म, तथा बाइ- प्लेन क्याथल्याबमा एन्डोभास्कुलर (रक्तनली भित्रबाट गरिने) शल्यक्रिया जस्ता नवीनतम प्रविधिहरूको उपलब्धताले स्नायु रोगहरूको निदान र उपचारको स्वरूप नै परिवर्तित गरेका छन् । यस प्रकारका उन्नत प्रविधिहरूको प्रवेशले अन्तर्राष्ट्रिय स्तरका नौला र सुरक्षित उपचार विधिहरू अब नेपालमै यस न्युरो अस्पतालमा सम्भव भएका छन् ।

न्युरो-इन्टरभेन्सन र पक्षाघातको इन्डोभास्कुलर उपचार

आज विश्वभर मृत्यु र दीर्घकालीन अशक्तताको एक प्रमुख कारण पक्षाघातलाई बढ्दो औसत आयु, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, धूम्रपान र अस्वस्थ जीवनशैलीले अझै बढाइरहेका छन् । अधिकांश घटना Ischaemic Stroke का हुन्छन्, जुन मस्तिष्कतर्फ रगत लाने धमनी बन्द भएका कारणले हुन्छ । अन्तर्राष्ट्रिय स्ट्रोक समुदायले सन् २०१५ मा महत्वपूर्ण अध्ययनहरूको आधारमा Mechanical Thrombectomy को उल्लेखनीय प्रभावकारिता प्रमाणित भएपछि यसलाई पक्षाघातको प्रमुख उपचार पद्धतिका रूपमा स्वीकार गऱ्यो ।

विश्व समुदायको पक्षाघातको अत्याधुनिक उपचार विधीलाई नेपालमा उपलब्ध गराउने जिम्मेवारी यस अस्पतालले निर्वाह गरेकोमा हामी गौरवान्वित छौं ।

यस न्युरो अस्पतालले विश्वसमुदायको यस प्रगतिमा नेपाललाई पछि पर्न दिएन । उपेन्द्र देवकोटाले इच्छाएको देशकै पहिलो बाइ-प्लेन क्याथल्याबको स्थापना र अत्याधुनिक न्युरो इन्डोभास्कुलर उपचार २०२० मा न्युरो अस्पताल बाँसबारीमा सुरु भयो । नेपालमा मृत्युको तेस्रो (मुटु रोग र श्वास प्रश्वास पछिको), प्रमुख कारण पक्षाघातको अत्याधुनिक उपचार अब नेपालमा उपलब्ध छ ।



विश्व समुदायले "गोल्ड स्टेण्डर्ड" मानेको "बाइप्लेन क्याथल्याब" ले यस न्युरो अस्पतालमा पक्षाघातको उपचारलाई उत्कृष्ट र अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा रुपान्तरित गरेको छ ।

यस प्रविधिमा मस्तिष्क भित्रका धमनीमा जमेको रगतको थेग्लो, टाउको न चिरीकन तिघ्राबाट तार छिराई निकालेर फ्याकिन्छ । समय खेर नफाली यो उपचार गर्न पाएमा पक्षाघातका बिरामी

पूर्ण रूपमा राम्रो हुन सक्छन् । पक्षाघात जस्तो मेडिकल आपतकालीन रोगको अत्याधुनिक उपचार देशमै उपलब्ध गराउने महत्वपूर्ण जिम्मेवारी यस अस्पताललले निर्वाह गरेकोमा हामी गौरवान्वित छौँ ।

पक्षाघात बाहेक बाइप्लेन क्याथलाबको प्रयोग गरी मस्तिष्क भित्रको रक्त नलीका अन्य रोगहरू, जस्तै मस्तिष्कको रक्त नली फुलेर बनेको फकुण्डो (aneurysm), रगतको गुजुल्टो (आर्टेरि-योभेनस म्यालफर्मेसन) जस्ता रोगको उपचार पनि, टाउको न खोलिकन, तिघ्राको रक्तनलीबाट तार पठाएर अत्यन्त सूक्ष्म विधिबाट गरिन्छ र यस सेवाबाट हजारौ बिरामीहरू लाभान्वित भई सक्नु भएको छ ।

न्युरोलोजीमा प्रगति : जीवनमा रूपान्तरण

गत दुई दशकमा न्युरोलोजी विभागले उल्लेख्य प्रगति गरेको छ जसले सेवाको बढ्दो माग र सेवा विस्तार दुबैलाई प्रतिबिम्बित गर्छ। यस विभागको सबैभन्दा उल्लेखनीय योगदानमध्ये कै एक हो पक्षाघातको विश्वसनीय उपचार । यस अस्पताललले पक्षाघातको गुणस्तरीय सेवाका लागि क्याथल्याबका साथ साथै नेपालको पहिलो पक्षाघात समर्पित **"एक्युट स्ट्रोक युनिट"** स्थापना गरी रगतको थेग्लो पगाल्ने, जीवनरक्षक थ्रोम्बोलाइसिस उपचार उपलब्ध गराइएको छ । यस प्रकार पक्षाघातको उपचारमा हामी अग्रणी भूमिकामा रहेका छौँ ।

पक्षाघातको उपचारको गुणस्तर प्रति यस अटल प्रतिबद्धताका कारण यस अस्पताललले World Stroke Organisation बाट "डायमण्ड अवार्ड" हासिल गरि नेपाललाई स्ट्रोक व्यवस्थापनमा विश्वस्तरमा चिनाएको छ ।

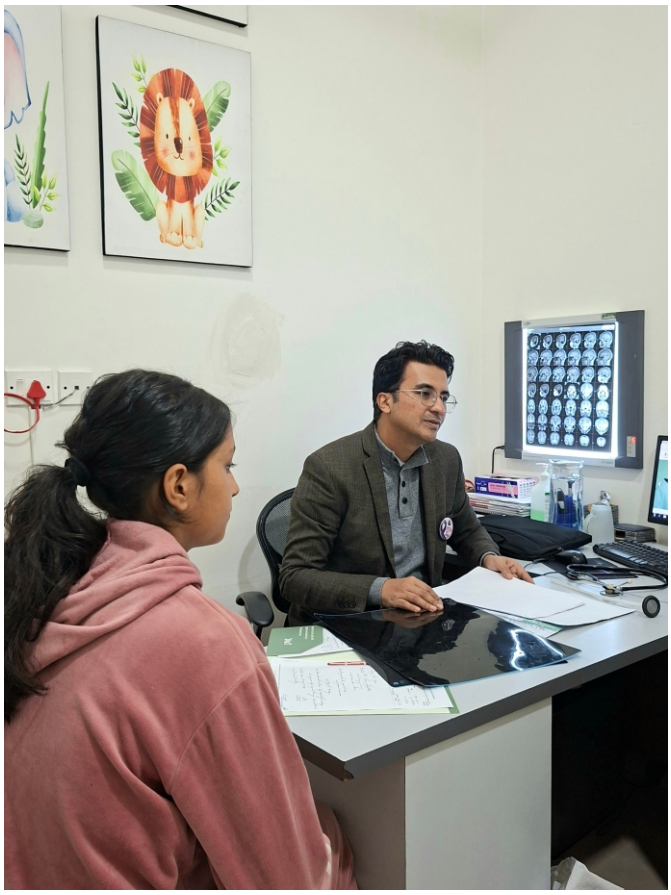
मिर्गी (एपिलेप्सी) को EEG, भिडियो EEG जस्ता परीक्षण विधिबाट सही निदान गरी उपचार गरिन्छ। आवश्यक परेमा मिर्गी रोगको शल्यक्रियाका लागि मूल्याङ्कन समेत गरिन्छ। औषधिको प्रयोगले नियन्त्रण गर्न नसकेको मिर्गीको शल्यक्रियाबाट उपचार गरी दीर्घकालीन सुधारको सम्भावना प्रदान गरिन्छ ।

हात-खुट्टा झमझमाउने, लाटो हुने वा मासु सुक्ने समस्याको कारण पत्ता लगाउन NCS -Nerve Conduction Study एवं EMG (Electro Myo–graphy) टेस्ट गरिन्छ । NCS ले शरीरका नसा (nerves) को गतिबिधि बुझी रोगको निदान गर्छ भने माँसपेशी (muscles) को अवस्था जाँच गर्न EMG को प्रयोग गरिन्छ । त्यस्तै प्लाज्माफेरेसिस (Plasmapheresis) को प्रयोगले GBS (Guillain Barre Syndrome) र Myasthenia Gravis जस्ता स्व-प्रतिलक्षित (अटोइम्युन) रोगमा रगतबाट हानिकारक तत्व फिल्टर गरि नसा र माँसपेशीलाई निको पारिन्छ।

न्युरोडिजेनेरेटिभ रोगहरू- जस्तै पार्किन्सन रोग र डिमेन्सियाबाट पीडित व्यक्तिहरूका लागि दीर्घकालीन, सेवा उपलब्ध छ । यसमा औषधोपचारसँगै फिजियोथेरापी, स्पिच थेरापी जस्ता पुनर्स्थापना सेवाहरू समाविष्ट छन्, यिनले बिरामीको जीवनस्तर र गरिमा जोगाउन सहयोग पुऱ्याउँछ । नेपालमा स्नायु संक्रमणहरू अझै पनि विद्यमान छन्, त्यस्ता रोगहरूको पहिचान र उपचारमा पनि संस्थाले विशेष दक्षता विकास गरेको छ। मेनिन्जाइटिस, एन्सेफलाइटिस तथा न्युरोसिस्टिसर्कोसिस जस्ता अवस्थाहरूको आधुनिक प्रविधि र दक्ष चिकित्सकीय सेवामार्फत समयमै उपचार गरिन्छ ।

बाल स्नायुरोग सेवा

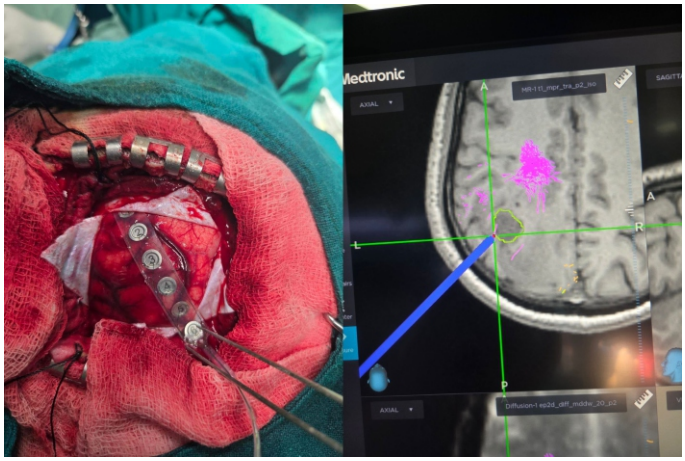
बाल्यकाल मस्तिष्क विकासको अत्यन्त संवेदनशील समय हो । बालबालिकाहरूको रोग अनि त्यसको निदान र व्यवस्थापन पनि वयस्कहरु भन्दा फरक हुन्छ । बालबालिकामा देखिने मिर्गी, सेरेब्रल पल्सी, विकासगत ढिलाइ तथा आनुवांशिक रोगहरूको समयमै पहिचानले छिटो उपचार सम्भव बनाउँछ र दीर्घकालीन परिणाममा सुधार गर्छ । यस अस्पतालको स्नायुविभागमा बाल स्नायु रोग विशेषज्ञ (पेडियाट्रिक न्युरोलोजिस्ट) को उपस्थितिले बालबालिकालाई आवश्यक विशिष्टीकृत स्नायु उपचार प्रदान गर्न सम्भव बनाएको छ । यस प्रकारको विशेषज्ञ सेवाले अपाङ्गता कम गर्न र बालबालिकाको दीर्घकालीन विकासको निगरानी गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ । उपचारसँगै पेडियाट्रिक न्युरोलोजिस्टले



परिवारलाई दीर्घकालीन हेरचाह, शिक्षा र पुनर्स्थापनामा मार्गदर्शन गर्नु हुन्छ । यसले केवल एक बिरामीको मात्र नभई देशकै भावी पुस्ताको स्नायु स्वास्थ्य सुरक्षित राख्न महत्वपूर्ण योगदान पुगेको छ ।

न्युरोसर्जरीका लागि प्रविधि : उपचारका नयाँ मानक

आज न्युरोसर्जरीमा विभिन्न उन्नत प्रविधिहरूको समन्वित प्रयोगले स्नायु शल्यक्रियामा यस अस्पतालले ठुलो फड्का मारेको छ। मुख्य रूपमा सुरक्षित तथा स्यानो घाउ बनाई गरिने (minimally invasive) शल्यक्रिया, एवं शरीरको नियमित कार्यहरूको संरक्षण गरि गरिने शल्यक्रिया (function preserving surgery) ले न्युरोसर्जरीको परिणाम अझै राम्रो बनाएको छ । KINEVO 900 जस्तो उन्नत माइक्रोस्कोपले गुणस्तरिय तथा रोबोटिक सटिकता प्रदान गरेको छ । त्यसैगरी, S8 Neuronavigation System (जसलाई मस्तिष्कभित्रको GIS पनि भनिन्छ) को प्रयोग ले मस्तिष्कमा सबैभन्दा बढी देखिने ग्लायोमा ट्युमरको शल्यक्रियामा ट्युमर वरपरको महत्वपूर्ण भाग (white matter fibre tract) को न्याभिगेसन सिस्टमले अध्ययन गरी हातगोडाको चाल र बोलीमात्र नभई बिरामीलाई शल्यक्रिया पछि आफ्नो काममा फर्कन आवश्यक पर्ने सद्धे मस्तिष्कका भागलाई बचाउने (function preserving surgery) शल्यक्रिया गर्न हामी सफल भएका छौं । न्युरोन्याभिगेशनको प्रयोग गरी ट्युमर र स्नायु तन्तु बिचको सम्बन्ध केलाईन्छ । त्यस्तै Electrocorticography (ECoG) जस्तो प्रविधि उपयोग गरि मस्तिष्कको खुला सतह (कोर्टेक्स) मा सिधै इलेक्ट्रोडहरू राखि विद्युत गतिविधि रेकर्ड गरिन्छ । यस्ता प्रविधिहरुको प्रयोग गरी शल्यक्रिया कै दौरान सुरक्षित बाटो खोजेर न्यून जोखिममा शल्यक्रिया गरिन्छ ।



ECoG को प्रयोगले सुरक्षित बनाएका शल्यक्रिया

मस्तिष्क एक असाधारण अङ्ग भएकोले एउटै रोगमा धेरै प्रकारका प्रविधि जस्तै उन्नत इमेजिङ्ग, ECOG सँगै न्युरोन्याभिगेशन र IONM को को प्रयोग गरी मस्तिष्कको शल्यक्रियालाई एकदम सुरक्षित, गुणस्तरीय एवम् विश्व स्तरको बनाएका छौं ।

मेरुदण्ड (स्पाइनल) शल्यक्रियामा अहिलेको नयाँ प्रविधि- Unilateral Biportal Endoscopy (UBE) को प्रयोगले सानो चिरा, कम तन्तुको क्षति, कम postoperative पीडा र छिटो निको हुने सम्भावना प्रदान गरेको छ । यस कारण UBE प्रविधि छोटो समयमा नै स्नायु शल्यचिकित्सकहरू माझ निक्कै लोकप्रिय बन्दै गएको छ । हाम्रो अस्पतालमा कार्यरत न्युरोसर्जनहरूले यस प्रविधिमा विशेष दक्षता हासिल गर्नु भएको छ र उहाँहरू यस विधामा अन्तर्राष्ट्रिय प्रशिक्षक समेत बन्नु भएको छ । उहाँहरूको परिश्रम एवम् प्रतिबद्धताले यस उपेन्द्र देवकोटा मेमोरिअल न्युरो अस्पताललाई UBE अन्तर्राष्ट्रिय समाजद्वारा तालिम केन्द्रको मान्यता प्राप्त भएकोमा हामी गौरवान्वित छौं । हालसम्म भारत, पाकिस्तान, मलेसिया लगायतका मुलुकहरूबाट करिब ४०-५० जना न्युरोसर्जन र स्पाइनल सर्जनहरूले नेपाल आइ UBE तालिम प्राप्त गरिसक्नु भएको छ । साथै तालिम पश्चात् आफ्ना देशका अस्पतालमा UBE सेवाको विस्तार पनि गर्नुभएको छ । यसले नेपालको तालिम अझै विश्वसनीय र लोकप्रिय बन्नुका साथसाथै दक्षिण एसियाली क्षेत्रमा हामीले आफ्नो प्राविधिक पहिचान बनाउन सफल भएका छौं ।

भारत, पाकिस्तान, मलेशिया बाट न्युरोसर्जन एवं स्पाइनल सर्जन तालिम लिन नेपाल आईरहेका छन् ।

आउँदा दिनहरूमा मिर्गी रोग (एपिलेप्सी) को शल्यक्रिया र शरीरको सञ्चालन सम्बन्धी विकारका लागि Functional Neurosurgery को सेवा विस्तारको हाम्रो प्रतिवद्धता अनुरुप DBS (Deep Brain Stimulation) सर्जरीका लागि अत्यन्तै सटीक लक्ष्य निर्धारण गर्न Microelectrode Recording (MER) र ZD Stereotactic System को प्रयोग गरि मिर्गी तथा शरीरको चाल (Functional neurosurgery) सम्बन्धी सेवाहरूलाई अझै सुदृढ एवम् फराकिलो बनाउने ध्येय हामीले राखेका छौं ।

उपेन्द्र देवकोटाको विरासत : निरन्तर यात्राको प्रतीक

यस संस्थाको सफलताको केन्द्रमा उपेन्द्र देवकोटाको मानवीय दृष्टान्त- बिरामीप्रति सेवाभाव, नैतिकता एवं कर्तव्य-परायणता, चिकित्सा पद्धतिको उत्कृष्टता, युवा चिकित्सक, नर्स एवं स्वास्थ्यकर्मीहरूमा लगानी, राष्ट्रप्रतिको समर्पण तथा संस्थागत निर्माणको साहस रहेको छ । आज बाँसबारीको हरेक अपरेशन थिएटर, कक्षाकोठा र बिरामी वार्डमा उहाँको दृष्टि र प्रेरणाको छाप देखिन्छ ।

उपेन्द्र देवकोटाबाट प्राप्त अर्को महत्वपूर्ण विरासत, काठमाडौँ विश्वविद्यालय अन्तर्गतको न्युरोसर्जरीको MCh प्रशिक्षण कार्यक्रम थियो । ११ वर्षभन्दा बढी सञ्चालन भई सकेको यस कार्यक्रमले देशका विभिन्न भागहरूमा सेवा प्रदान गरिरहेका १५ भन्दा बढी न्युरोसर्जनहरू उत्पादन गरिसकेको थियो । दुर्भाग्यवश, उहाँको अवसान पछि कुनै स्पष्ट कारण नै नदेखाई, यो कार्यक्रम अचानक बन्द गरियो । स्नायु विज्ञानकै विकासको बाधक यो दुर्घटना, हामी आफ्ना संस्थापक, आफ्ना गुरु गुमाएकाहरूका लागि साह्रै पीडादायी रह्यो । तथापि, छ वर्षको अन्तरालपछि यस कार्यक्रमलाई चिकित्सा शिक्षा आयोग अन्तर्गत पुनः सञ्चालन गर्न पाएकोमा हामी खुशी छौं, तर यस अवरोधका कारण थप १२ भन्दा बढी न्युरोसर्जनहरू उत्पादन गर्ने अवसर गुम्नु संस्थाका साथै राष्ट्रकै लागि ठुलो क्षति भएको हामीले महसुस गरेका छौं ।

स्नायु विज्ञानको भविष्य

आउँदा दिनहरुमा यस संस्थाले निदानदेखि उपचार अनि पुर्नस्थापना र पुनःसक्रियकरणसम्म समग्र बिरामी-केन्द्रित उपचार प्रणालीको अझै प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्ने छ । "२४/७ पक्षाघात सेवा", क्यान्सरका लागि न्युरो-ओन्कोलोजी सेवाको विस्तार, एपिलेप्सी शल्यक्रिया तथा फंक्शनल न्युरोसर्जरीलाइ प्रभावकारी बनाउनुका साथै ओ-आर्मको प्रयोगबाट मेरुदण्डका समस्याहरूका लागि जटिल स्पाइनल सर्जरी जस्ता विशेष सेवाहरू विस्तार गर्ने योजना बनाइएको छ। Functional imaging जसमा संरचनाका साथसाथ मस्तिष्क वा अन्य अङ्गहरू वास्तविक समय (real time) मा कसरी काम गरिरहेका छन्, त्यसको मापन गर्ने प्रविधि, रोबोटिक र Artificial Inteligence (AI) सहायता प्राप्त न्यूरोसर्जरी, उन्नत न्युरोनेभिगेसन, इन्ट्राअपरेटिभ मोनिटरिङलाई प्रत्येक सर्जरीको अभिन्न अङ्ग बनाउने हाम्रो उद्देश्य रहेका छन् । भविष्यमा न्युरोरिहयाबिलिटेसन र त्यसमा ब्रेन-कम्प्युटर इन्टरफेस जस्ता नवप्रवर्तनहरू प्रयोग गरी गम्भीर स्नायु रोग भएका बिरामीहरूको जीवनस्तरलाई अझ उन्नत बनाउने लक्ष्य लिइएको छ । शिक्षा र तालिममा संस्थाले निरन्तर बल दिने छ। युवा न्युरोसर्जन, न्युरोलोजिस्ट, नर्स र अन्य स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई प्रशिक्षण दिँदै नेपाललाई क्षेत्रीय स्नायु विज्ञानको शिक्षा र अनुसन्धानको केन्द्र बनाउने हाम्रो लक्ष्य रहेको छ ।

एक समय साहसिक सपनाको रूपमा सुरु भएको प्रयास आज एउटा समग्र स्नायु विज्ञान केन्द्रको रूपमा विकसित भएको छ, जहाँ उन्नत इमेजिङ, सटीक न्युरोसर्जरी, न्युरो-इन्टरभेन्सन तथा बहुविषयक उपचार प्रणालीमार्फत हरेक वर्ष हजारौँ बिरामीहरूले उपचार प्राप्त गरिरहेका छन् । ती जीवनहरूमा जसलाई पुनः आशा मिलेको छ, ती परिवारहरूमा जसले आफ्ना प्रियजनलाई स्वस्थ रूपमा फर्किएको देखेका छन्, र देशभरीका बिरामीहरूले यस संस्थामाथि राखेको विश्वासमा हामीले हाम्रो भविष्य देखेका छौं ।



The complete armamentaria - S8 Neuronavigation System, Intraoperative Neuro Monitoring (IONM), Karl Storz Tower, Cavitron Ultrasonic Surgical Aspirator (CUSA), Leica Microscope, NSK Drills, Zeiss Kinevo 900 S Operating Microscope and O-arm

दीर्घकालीन दुखाई शत्रु कि साथी ?



डा रुपेश राजभण्डारी
एनेस्थेसियोलोजिष्ट एण्ड पेन स्पेसिलिष्ट

मानव जीवनमा पीडा एक अनिवार्य अनुभव हो । सामान्यतया, दुखाईलाई हामी शरीरमा केही गलत भइरहेको सङ्केतका रूपमा लिन्छौँ । तर जब यो दुखाई केही दिन वा हप्तामा निको नभई महिनौँ वा वर्षौँसम्म रहिरहन्छ, यसलाई 'दीर्घकालीन दुखाई ' (Chronic Pain) भनिन्छ। यस्तो अवस्थामा एउटा गम्भीर प्रश्न उब्जिन्छः के यो दुखाई हाम्रो जीवनको शत्रु हो, वा यसले हामीलाई केही सिकाउन खोज्ने एक कठोर साथी?

शत्रुको रूपमा दीर्घकालीन दुखाई

धेरैका लागि दीर्घकालीन दुखाई एक निर्दयी शत्रु हो । यसले मानिसको शारीरिक क्षमता मात्र घटाउँदैन, बरु उसको मानसिक र भावनात्मक संसारलाई पनि तहसनहस बनाउँछ । निरन्तरको दुखाईले गर्दा मानिसले आफ्नो मनपर्ने काम गर्न पाउँदैन, जसले गर्दा उदासिनता (Depression) र चिन्ता (Anxiety) बढ्दै जान्छ।

यो शत्रुले मानिसलाई सामाजिक जीवनबाट टाढा राख्छ । परिवार र साथीभाइसँगको सम्बन्धमा दरार ल्याउन सक्छ र आर्थिक रूपमा पनि कमजोर बनाउँछ । जब औषधिले पनि काम गर्न छोड्छ, तब यो पीडा एक कहिल्यै अन्त नहुने अँध्यारो सुरुङ जस्तो लाग्छ । यस अर्थमा, दीर्घकालीन दुखाई व्यक्तिको स्वतन्त्रता, खुसी र भविष्यका योजनाहरूलाई कैदमा राख्ने काम गर्छ ।

साथीको रूपमा दीर्घकालीन दुखाई

अर्कोतर्फ, केही दार्शनिक र चिकित्सा विज्ञहरू पीडालाई एक



'कठोर शिक्षक' वा 'साथी' को रूपमा हेर्छन् । हाम्रो शरीर एक अत्यन्तै बुद्धिमान प्रणाली हो । जब हामी आफ्नो शरीरको क्षमताभन्दा बढी काम गर्छौं, मानसिक तनाव लिन्छौं वा गलत खानपान गर्छौं, तब शरीरले पीड़ामार्फत हामीलाई सचेत गराउँछ ।

दीर्घकालीन दुखाईले हामीलाई "धैर्य हुन र जीवनको गति कम गर्न (to slow down)" सिकाउँछ । यसले हामीलाई हाम्रो जीवनशैली पुनरावलोकन गर्न बाध्य पार्छ । सायद यो पीड़ाले हामीलाई भनिरहेको हुन्छ कि हामीले आफ्नो शरीरलाई पर्याप्त ध्यान दिएका छैनौं वा हामीले भित्र गुम्स्याएर राखेका भावनाहरूलाई बाहिर निकाल्नुपर्नेछ । जब हामी पीडालाई शत्रु ठानेर लड्नुको साटो त्यसको भाषा सुन्न थाल्छौं, तब मात्र वास्तविक निको हुने (Healing) प्रक्रिया सुरु हुन्छ । यसले हामीलाई धैर्यता, आत्म-संयम र करुणा सिकाउँछ ।

दृष्टिकोणको महत्व

वास्तवमा, दुखाई साथी हो कि शत्रु भन्ने कुरा हाम्रो दृष्टिकोणमा भर पर्छ । यदि हामी यसलाई केवल दुःख दिने तत्वका रूपमा हेर्छौं भने यो शत्रु नै रहन्छ । तर यदि हामीले यसलाई आफ्नो शरीरसँगको संवादको माध्यम मान्छौं भने यसले हामीलाई अझ स्वस्थ र सचेत जीवनतर्फ डोऱ्याउन सक्छ ।

निष्कर्ष

दीर्घकालीन दुखाईलाई पूर्ण रूपमा साथी मान्न गाह्रो हुन सक्छ, तर यसलाई सधैँ शत्रु मात्र ठान्नु पनि समाधान होइन । यसलाई जीवनको एउटा पाटोको रूपमा स्वीकार गर्दै यसले दिन खोजेको सन्देश बुझ्न सकेमा यसको प्रभाव कम गर्न सकिन्छ । आधुनिक चिकित्सा र सकारात्मक जीवनशैलीको सन्तुलन मिलाएर अघि बढ्दा, यो पीडाले हामीलाई झन् बलियो र परिपक्व बनाउन सक्छ ।

अन्त्यमा, तपाईको दीर्घकालीन दुखाईको लागि दुखाई विशेषज्ञ (Pain Physician) लाई भेट्नु धेरै महत्वपूर्ण छ । आफ्नो दीर्घकालीन दुखाईप्रति लापरवाही गर्दा गम्भीर परिणाम र निको नहुने गरि क्षति (Irreversible damage) हुन सक्छ ।



नेपालमा मिर्गी: भ्रम बाट बचौं, उपचार सम्भव छ



डा घनश्याम खरेल एमडि डिएम (न्युरोलोजी)
विभागिय प्रमुख

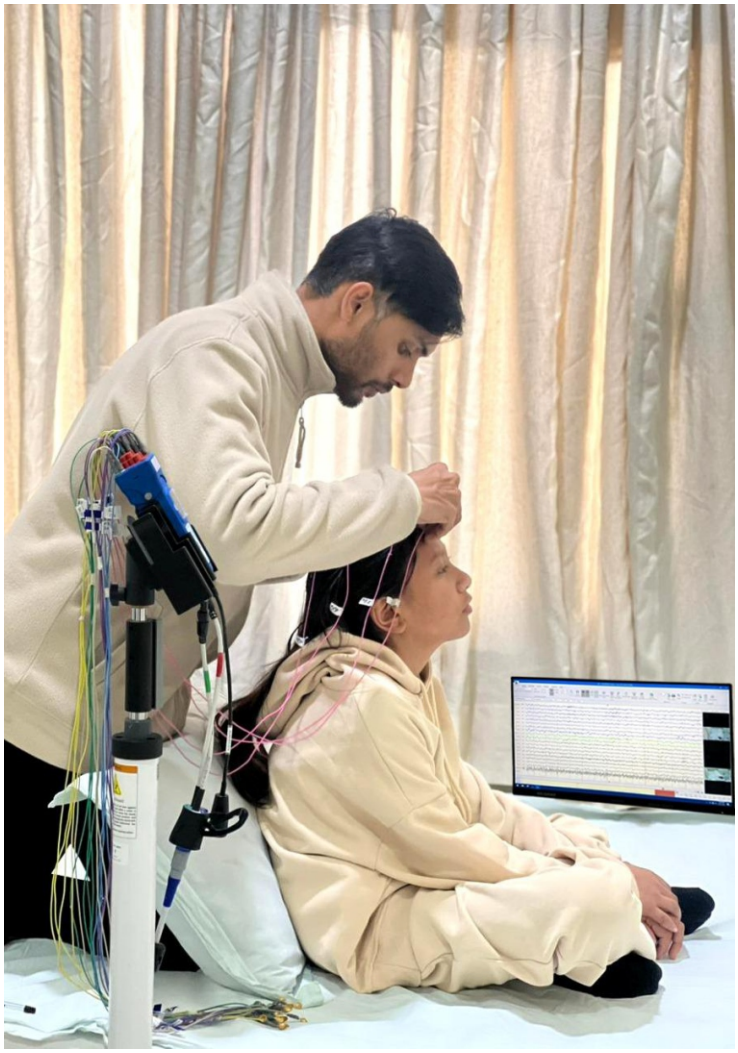
नेपालमा अझै पनि "मिर्गी" भन्ने शब्दले डर, लाज र सामाजिक अपहेलना/तिरस्कार (social taboo) बोकेको छ। धेरै मानिसहरू यसलाई भूत-प्रेत, देवताको रिस वा अशुभ संकेतसँग जोडेर हेर्छन्। तर वैज्ञानिक तथ्य के हो भने मिर्गी मस्तिष्कको एक दीर्घकालीन स्नायु रोग हो, जसको उचित उपचार सम्भव छ, र अधिकांश बिरामी सामान्य जीवन जिउन सक्छन्।

मिर्गी भनेको के हो?

मिर्गी (epilepsy) मस्तिष्कका कोषिकाहरू (neurons) मा असामान्य विद्युतीय गतिविधि हुने अवस्था हो, जसले बारम्बार झट्का (seizure) ल्याउँछ। बिना स्पष्ट कारण दुई वा दुईभन्दा बढी असम्बद्ध झट्का आएमा मिर्गीको निदान गरिन्छ।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) का अनुसार विश्वभर करिब ५ करोड मानिस मिर्गीबाट प्रभावित छन्, जो धेरैजसो विकासोन्मुख देशमा बस्छन्। नेपालमा पनि हजारौं मानिस यस रोगबाट प्रभावित रहेको अनुमान छ, तर धेरै बिरामी उपचारको पहुँचबाहिर छन्।





मिर्गीका लक्षणहरूः

- शरीर फड्किने र झट्का लाग्ने
- केही सेकेन्डसम्म एकटक हेरिरहने (Absence Epilepsy)
- शरीरको एक भाग मात्र फड्किने/झड्का हान्ने
- बेहोस वा अचेत हुने
- अनौठो गन्ध, डर, भ्रमको अनुभव हुने

नेपालमा मिर्गीका प्रमुख कारणहरूः

- जन्मको समयमा अक्सिजनको कमी (Birth Hypoxia)
- टाउकोमा चोटपटक
- मस्तिष्क संक्रमण (Neurocysticercosis)
- मेनिन्जाइटिस वा एन्सेफलाइटिस
- स्ट्रोक (पक्षघात)
- आनुवंशिक कारण (Genetic cause)

निदान

मिर्गीको निदान मुख्यतः रोगीको इतिहास र झट्काको विवरणमा आधारित हुन्छ। आवश्यक परेमा EEG, CT scan वा MRI गरिन्छ।

उपचार

मिर्गीका करिब ७० प्रतिशत बिरामीहरू औषधिबाट नियन्त्रणमा आउन सक्छन् । चिकित्सकको सल्लाह अनुसार Sodium Valproate, Carbamazepine, Levetiracetam, Phenytoin जस्ता औषधिहरू नियमित सेवन गर्नुपर्छ ।

केहि बिरामीहरुमा जति औषधी खाए पनि मिर्गी कन्ट्रोल गर्न गाह्रो हुन्छ जसलाई (Drug Resistance Epilepsy) औषधीले काम नगर्ने मिर्गी भनिन्छ र यस्ता बिरामीलाई सर्जरीबाट फाइदा पुग्न सक्छ।

चुनौतीहरू

- सामाजिक अपहेलना/तिरस्कार (Social Taboo)
- ग्रामीण क्षेत्रमा विशेषज्ञको अभाव
- आर्थिक समस्या
- औषधि नियमित उपलब्धताको कमी
- विवाह र रोजगारीमा भेदभाव

मिर्गी भएको बेला के गर्ने?

- बिरामीलाई सुरक्षित ठाउँमा सुताउने
- टाउकोमुनि नरम वस्तु राख्ने
- मुखमा केही नहाल्ने
- झट्का ५ मिनेटभन्दा बढी लम्बिए तुरुन्त अस्पताल लैजाने

मिर्गी मस्तिष्कको दीर्घकालीन स्नायु रोग हो, जसको उपचार सम्भव छ ।

निष्कर्ष

मिर्गी लुकाउने रोग होइन, उपचार गर्ने रोग हो। समयमै निदान, नियमित औषधि सेवन, र सामाजिक समर्थनले मिर्गी भएका व्यक्तिले पूर्ण र सम्मानजनक जीवन बिताउन सक्छन् ।

युनिलेटेरल बाइपोर्टल एन्डोस्कोपी : मेरुदण्ड शल्यचिकित्सामा आधुनिक क्रान्ति



डा निकुञ्ज योगी, एमएस, एमसिएच (न्युरोसर्जरी)
विभागिय प्रमुख

कम्मर दुखाईः व्यापकता र उपचारको वास्तविकता

कमर दुखाइ (Low Back Pain) विश्वभरि सबैभन्दा सामान्य स्वास्थ्य समस्यामध्ये एक हो, जसले जीवनको कुनै न कुनै चरणमा करिब ६०-८० प्रतिशत मानिसहरूलाई प्रभावित पार्ने गर्छ । यो समस्या विशेषगरी काम गर्ने उमेर समूहमा बढी देखिन्छ र कार्यक्षमता घटाउने प्रमुख कारणहरूमध्ये एक हो ।

धेरैजसो अवस्थामा कम्मर दुखाई सामान्य कारणहरू जस्तै मांसपेशी तन्किनु, लिगामेन्ट चोट, वा डिस्कसम्बन्धी समस्याका कारण हुने गर्छ। सकारात्मक पक्ष के भने धेरै जसो (करिब ८५-९० प्रतिशत) बिरामीहरू औषधि, फिजियोथेरापी, व्यायाम, जीवनशैली सुधार तथा अन्य संरक्षणात्मक (conservative) उपचारबाटै निको हुन्छन्। केवल करिब ५-१० प्रतिशत बिरामीहरूमा मात्र शल्यचिकित्साको आवश्यकता पर्छ, विशेषगरी जब स्नायु च्यापिने, गम्भीर डिस्क हर्नियेसन, वा दीर्घकालीन असह्य पीडा जस्ता जटिल अवस्था देखा पर्छन् ।

परम्परागत शल्यक्रियाबाट आधुनिक प्रविधितर्फ

विगतका दशकहरूमा मेरुदण्ड शल्यक्रिया प्रायः ठूला चीरा, मांसपेशीको व्यापक क्षति र लामो अस्पताल बसाईसँग जोडिएको थियो। यस्ता प्रक्रियाले बिरामीको पुर्नस्थापना समय लम्ब्याउने र जटिलता बढाउने सम्भावना राख्थे।

तर आधुनिक चिकित्सा प्रविधिको विकाससँगै minimally invasive शल्यचिकित्साको अवधारणा विकसित भयो। यसले सानो चीरा, कम क्षति, र छिटो निको हुने लक्ष्य राख्यो । यही परिवर्तनको अग्रपंक्तिमा युनिलेटेरल बाइपोर्टल एन्डोस्कोपी (UBE) उभिएको छ।

युनिलेटेरल बाइपोर्टल एन्डोस्कोपी (UBE) के हो?

युनिलेटेरल बाइपोर्टल एन्डोस्कोपी एक उन्नत एन्डोस्कोपिक शल्य प्रविधि हो, जसमा मेरुदण्डको एक तिरबाट दुईवटा साना छिद्र पार्ने गरिन्छ। एउटा छिद्रबाट एन्डोस्कोप (क्यामेरा) प्रवेश गराइन्छ भने अर्कोबाट शल्य उपकरणहरू सञ्चालन गरिन्छ।

यस दुई-पोर्ट प्रणालीले शल्य चिकित्सकलाई स्पष्ट र उच्च स्पष्टताको दृश्यीकरण (high–definition visualisation) प्रदान गर्नुका साथै उपकरण सञ्चालनमा लचिलोपन दिन्छ। यस प्रविधिले शल्यक्रियालाई अझ सटीक, सुरक्षित र प्रभावकारी बनाउँछ।

UBE का प्रयोग र लाभहरू

UBE प्रविधि विशेषगरी डिस्क हर्नियेसन, स्पाइनल स्टेनोसिस, फोरामिनल स्टेनोसिस तथा अन्य केही मेरुदण्डसम्बन्धी समस्याहरूको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ।

यस प्रविधिका प्रमुख फाइदाहरू यसप्रकार छन्:

१. मांसपेशीमा न्यून क्षति
२. कम रक्तस्राव
३. सानो चीरा र कम दाग
४. शल्यक्रिया पछि कम पीड़ा
५. छिटो हिँडडुल र पुर्नस्थापना
६. छोटो अस्पताल बसाई यसले बिरामीलाई केही दिनभित्रै सामान्य जीवनमा फर्कन सक्षम बनाउँछ, जुन परम्परागत शल्यक्रियाको तुलनामा ठुलो उपलब्धि हो।
७. उत्कृष्ट दृश्यता र प्रविधिगत विशेषता UBE को सबैभन्दा महत्वपूर्ण विशेषता यसको उत्कृष्ट दृश्यता हो। एन्डोस्कोपबाट प्राप्त हुने उच्च गुणस्तरको दृश्यले स्नायु, रक्तनली तथा अन्य सूक्ष्म संरचनाहरूलाई स्पष्ट रूपमा देख्न मद्दत गर्छ। साथै, continuous saline irrigation को प्रयोगले शल्य क्षेत्र सफा राख्छ, जसले दृश्यतालाई अझ सुधार्नुका साथै रक्तस्राव नियन्त्रणमा पनि सहयोग पुऱ्याउँछ। यसले शल्यक्रियालाई अझ सुरक्षित बनाउँछ।

Surgical Training Center of ISUBE

Upendra Devkota Memorial National Institute of Neurological & Allied Sciences (NINAS)

2025.9-2028.9

Upendra Devkota Memorial
National Institute of Neurological and Allied Sciences
Bansbari, Kathmandu



चुनौतीहरू र सिकाई प्रक्रिया

UBE प्रविधि जति प्रभावकारी छ, त्यति नै यसलाई सिक्न चुनौतीपूर्ण पनि हुन सक्छ। यसका लागि विशेष तालिम, अनुभव र राम्रो hand–eye coordination आवश्यक हुन्छ।

शुरुआती चरणमा शल्यक्रियाको समय केही लामो हुन सक्छ, तर अनुभव बढ्दै जाँदा यो समस्या समाधान हुँदै जान्छ। त्यसैले संस्थागत प्रशिक्षण र अभ्यास UBE को सफल कार्यान्वयनका लागि अत्यावश्यक मानिन्न ।

नेपालमा UBE को आवश्यकता र सम्भावना

नेपालमा UBE प्रविधिको सुरुवात सन् २०२० तिर भएको हो। त्यसयता, यसको प्रयोग क्रमशः विस्तार हुँदै आएको छ। Neuro Hospital Bansbari मा सन् २०२२ देखि यो प्रविधि सुरु गरिएको हो, र हालसम्म करिब २००-२५० वटा सफल शल्यक्रियाहरू सम्पन्न भइसकेका छन्, जुन देशभरिमा सबैभन्दा बढी संख्यामा पर्छ। यस उपलब्धिले UBE प्रविधिको प्रभावकारिता र विश्वसनीयतालाई नेपालमा मजबुत आधार प्रदान गरेको छ।

पछिल्ला करिब दुई वर्षमा उक्त संस्था अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमै UBE तालिम केन्द्रका रूपमा परिचित हुँदै गएको छ। यस क्रममा डा. निकुञ्ज योगीले राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय तालिमहरूमा प्रशिक्षक (trainer) का रूपमा सक्रिय सहभागिता जनाउँदै आउनुभएको छ। उहाँकै अगुवाइमा Neuro Hospital Bansbari मा हालसम्म करिब ८-१० वटा UBE तालिम कार्यक्रमहरू सफलतापूर्वक सञ्चालन भइसकेका छन्। यी तालिमहरूमा भारत, मलेसिया, पाकिस्तान तथा अन्य मुलुकहरूबाट आएका करिब ४०-५० जना वरिष्ठ न्युरोसर्जन तथा स्पाइन सर्जनहरूले तालिम प्राप्त गरिसकेका छन् । उल्लेखनीय कुरा के छ भने करिब ८०-९० प्रतिशत प्रशिक्षार्थीहरूले आफ्ना-आफ्ना देशमा यो प्रविधि सफलतापूर्वक कार्यान्वयन गर्न सकेका छन्। यसले नेपाललाई UBE तालिम र अभ्यासको क्षेत्रमा एक महत्वपूर्ण केन्द्रका रूपमा स्थापित गर्न मद्दत पुऱ्याएको छ।



यसका साथै UDMNINAS तथा हाम्रो दक्ष टोलीको सक्रिय प्रयासले नेपाललाई अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा UBE प्रविधिको अग्रणी अभ्यासकर्ताका रूपमा चिनाउने दिशामा महत्वपूर्ण योगदान पुगेको छ। यस्तो उपलब्धिले न केवल देशको स्वास्थ्य सेवाको स्तर उकासेको छ, नेपाललाई चिकित्सा शिक्षण र तालिमको एक उदीयमान गन्तव्यका रूपमा पनि स्थापित गरिरहेको छ। यस सफलताले भविष्यमा UBE प्रविधिको थप विस्तार, अनुसन्धान र नवप्रवर्तनका लागि नयाँ सम्भावनाहरू खोल्ने विश्वास गर्न सकिन्छ।

अन्त्यमाः संस्थापकको दृष्टि र हाम्रो प्रतिबद्धता

डा. उपेन्द्र देवकोटाको दूरदर्शी सोच र समर्पणले नेपालमा आधुनिक न्युरोसर्जरीको बलियो आधार निर्माण गऱ्यो। उहाँले देख्नुभएको सपना केवल उच्चस्तरीय उपचार उपलब्ध गराउने मात्र नभई, नेपाललाई अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा प्रतिस्पर्धा गर्न सक्ने न्युरोसर्जिकल केन्द्रका रूपमा स्थापित गर्ने थियो। यही दृष्टिलाई आत्मसात् गर्दै UDMNINAS तथा यहाँको दक्ष चिकित्सकीय टोलीले युनिलेटेरल बाइपोर्टल एन्डोस्कोपी (UBE) जस्तो नविनतम प्रविधि नेपालमा भित्राउने महत्वपूर्ण कदम चालेको छ।

यस प्रविधिको सफल कार्यान्वयनसँगै अन्तर्राष्ट्रिय सहकार्य, तालिम तथा ज्ञान आदान-प्रदानमार्फत नेपाल र हाम्रो संस्थालाई "Centre of Excellence" का रूपमा चिनाउने प्रयास निरन्तर जारी छ। हाम्रो लक्ष्य केवल प्रविधि भित्र्याउन मात्र नभई, त्यसलाई दिगो रूपमा विकास गर्दै नेपाली बिरामीहरूलाई विश्वस्तरीय उपचार सेवा आफ्नै देशमै उपलब्ध गराउनु हो। यस दिशामा अघि बढ्दै हामी नेपाल र नेपाली जनतालाई विश्वसँग तुलना गर्न सकिने, गुणस्तरीय, सुरक्षित र आधुनिक स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्ने दृढ संकल्पका साथ निरन्तर अघि बढिरहेका छौं।

UBE भनेको सानो चीरा, कम क्षति, र छिटो निको हुने दुरविनबाट गरिने ढाडको शल्यक्रिया हो ।

मैया कुमारी श्रेष्ठ, सहायक मेट्रोन सँगको कुराकानी

मैया कुमारी श्रेष्ठ, सहायक मेट्रोनले यस न्युरो अस्पताल स्थापना हुनु भन्दा धेरै पहिले देखि नै स्वर्गीय प्राध्यापक डा. उपेन्द्र देवकोटा सँगै न्युरो नर्सिङ्ग सेवा दिन सुरु गर्नु भएको थियो । आज हामी उहाँसँगै त्यस समयका वास्तविकता, संघर्ष र समर्पणका साथै डा. देवकोटा सँग बितेका अविस्मरणीय सम्झनाहरुका बारेमा कुरा गर्नेछौं ।

तपाईको यात्रा डा. देवकोटा सर सँग कसरी सुरु भयो ?

मेरो जीवनको सबैभन्दा ठूलो अवसर नै डा. देवकोटा सँग काम गर्ने मौका मिल्नु थियो । मैले पहिलो पटक २०५१ सालमा बीर अस्पतालको इमरजेन्सी वार्डमा उहाँलाई भेटेकी थिए ।

उहाँले मेरो काम र समर्पण देखेर मलाई न्युरो वार्डमा काम गर्न बोलाउनु भयो । त्यसपछि सुरु भयो मेरो जीवनको एउटा नयाँ यात्रा- जहाँ हाम्रो एउटै उद्देश्य थियो, बिरामीको सेवा गर्नु र जीवन बचाउनु ।

सुरुका दिनहरु कस्ता थिए ?

सुरुका दिनहरु निकै चुनौतीपूर्ण थिए । श्रोत साधन कम थिए, उपकरण सीमित थिए, कर्मचारी पनि थोरै थिए । तर एउटा कुरा कहिल्यै कम भएन - डा. देवकोटाको आफ्ना नर्सहरु प्रति अटल विश्वास

उहाँ सधैं भन्नुहुन्थ्यो, "साधन कम हुन सक्छ, तर सेवा गर्ने मन कहिल्यै कम हुनु हुँदैन् ।"

त्यही प्रेरणाले हामीलाई हरेक कठिनाइ पार गर्ने शक्ति दियो ।

यस न्युरो अस्पताल स्थापना भएदेखि आजसम्मको यात्रा सम्झँदा कस्तो लाग्छ ?

जब म ती दिनहरु सम्झन्छु, मन निकै भावुक हुन्छ । हामीले एउटा-एउटा इँटा जोड्दै, खाली कोठा, सीमित उपकरण र ठूलो सपना लिएर काम सुरु गरेका थियौं । आज जब यो अस्पताललाई हेर्छु यसलाई एउटा ठूलो परिवार बनेको देख्छु । त्यो बेलामा गरेको विश्वास र परिश्रमको फल आज सफलताको रुपमा देख्दा आँखा रसाउँछ ।

मलाई गर्व छ कि म नेपालको न्युरो सेवाको यस अद्भुत यात्राको एउटा सानो हिस्सा बन्न पाएकी छु ।

डा. उपेन्द्र देवकोटा सँगको कुनै विशेष सम्झना?

डा. देवकोटा केवल एक न्युरोसर्जन मात्र होइन, उहाँ मानवताको प्रतीक हुनुहुन्थ्यो । बिरामीलाई हेर्दा उहाँको आँखामा सधैं करुणा देखिन्थ्यो ।



उहाँका लागि बिरामी केवल एउटा केस थिएन, एउटा जीवन थियो । हामी सबैका लागि उहाँ गुरु, प्रेरणाको श्रोत र मार्गदर्शक हुनुहुन्थ्यो । आज पनि उहाँको सम्झना आउँदा मन भित्रबाट एउटै भावना आउँछ-हामीले एक महान व्यक्तित्वसँग काम गर्ने सौभाग्य पायौं ।

नयाँ पुस्ताका स्वास्थ्यकर्मीलाई तपाईको सन्देश के छ ?

स्वास्थ्य सेवा केवल पेशा मात्र होइन, यो मानवताको सेवा हो । ज्ञान, सीप र अनुभव आवश्यक छन् तर सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा करुणा र समर्पण हो । बिरामीको मुस्कान नै हाम्रो सबैभन्दा ठूलो पुरस्कार हो ।

आज अस्पतालले २० औं वार्षिकोत्सव मनाउँदै गर्दा यहाँको भावना के छ ?

आजको दिन मेरो लागि धेरै भावुक छ । सुरुका ती दिनहरु, डा. देवकोटाको सपना र हामी सबैको मेहनत-सबै सम्झना एकैचोटि आउँछ । आज उहाँको सपना यति ठूलो स्वरुपमा साकार भएको देख्दा गर्व र भावुकता दुबै महसुस हुन्छ । म आफुलाई भाग्यमानी ठान्छु ।

मैया सिस्टर, जस्ता समर्पित हातहरुले बोकेको सेवा आज पनि यस अस्पतालमार्फत हजारौं बिरामीको जीवनमा उज्यालो बनेर बाँचिरहेको छ ।

फङ्कसनल न्युरोसर्जरी के हो, कसलाई र कसरी गरिन्छ ?



डा सागर कोइराला एम एस, एम सि एच (न्युरोसर्जरी)
सिनियर कन्सल्टेन्ट न्युरोसर्जन

कुनै पनि काम वा शारिरको चाल सहि तरिकाले गर्न नसकिने अवस्थालाई चालको गड्वढि यानिकी Movement Disorder वा गतिशीलता सम्बन्धी विकार भनिन्छ । यस्तो किसिमका रोग धेरै प्रकारका हुन्छन् । विशेष गरि हात काम्ने, शरिर कत्रुक्क पर्ने, पार्किन्सन रोग, एट्याक्सिया (Ataxia), टुरेट (Tourette) सिन्ड्रोमहरु जस्ता रोगहरु movement disorder अन्तर्गत पर्दछन् । यस्ता रोगहरुले मान्छेको दैनिक जीवन कष्टकर बनाएर चलायामान (Function) गर्न गाह्रो हुने भएकोले यसको निवारण गर्न गरिने अपरेशनलाई फङ्कसनल न्युरोसर्जरी (Functional Neurosurgery) भनिन्छ । यद्दपी सबै खाले movement disorder मा अपरेशनले फाइदा नहुन सक्दछ । तसर्थ यस्ता बिरामीहरु मध्ये फाइदा पुग्ने बिरामीहरुलाई छुट्याएर अपरेशन गर्न सके फेरी दैनिकी सहज बनाउन सकिन्छ । फङ्कसनल न्युरोसर्जरी दुई प्रकारका हुन्छन् ।

A. Stimulation (स्टिमुलेसन)

1. Deep Brain Stimulation
2. Vagal Nerve Stimulation
3. Spinal Stimulation

Stimulation मा दिमाग, नसा वा स्पाइनल कर्डमा विद्युतिय तरङ्ग (electric impulse) दिने यन्त्र जडान गरिन्छ र रिमोटको प्रयोगले करेन्टलाई नियन्त्रण गरिन्छ ।

Stimulation अपरेशन गर्दा उपकरण राख्नु पर्ने हुँदा यो एकदम महङ्गो पर्न जान्छ, तर यसको side effect भने कम हुन्छ ।

B. Lesioning (लिजनिङ्ग)

लिजनिङ्गमा भने दिमागको जुन भागबाट गलत तरङ्ग आईराखेको छ, त्यस ठाउँमा विशेष उपकरण प्रयोग गरेर सानो घाउ बनाईन्छ ।

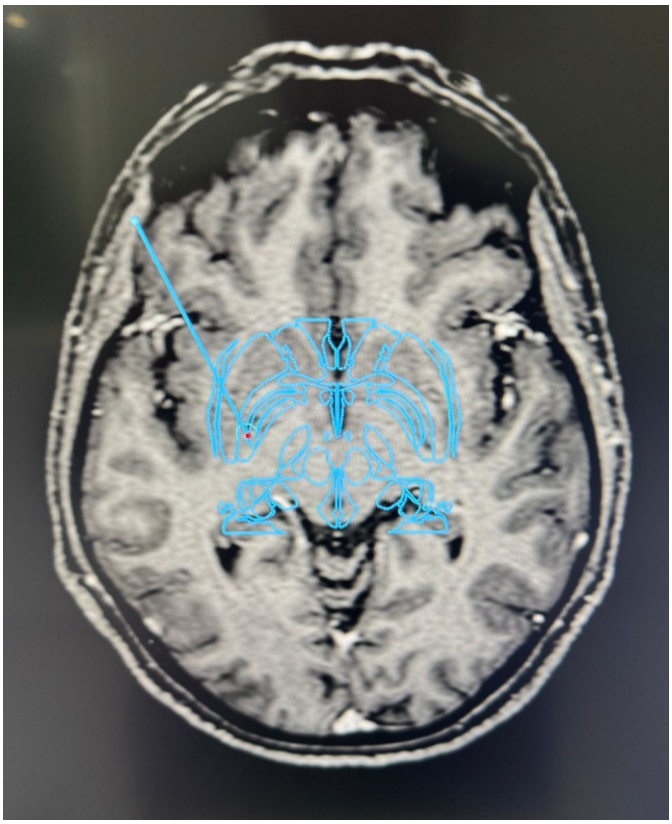
Lesioning गर्दा side effect भएमा त्यो दिर्घकालिन हुन्छ तर अपरेशन सस्तो हुन्छ ।

फङ्कसनल न्युरोसर्जरीले कसलाई फाईदा हुन्छ ?

पार्किन्सन रोग- विशेष गरी औषधिले छुने तर धेरै डोज पुगेका र पाँच वर्ष कटेका बिरामी

Dystonia- शरिर कत्रुक्क परेर जाने

Essential Tremor- हात कामेर लेख्न, खान नसक्ने



Writer's cramp- लेख्दा लेख्दै हात कत्रकक्क पर्ने
Epilepsy- औषधिले नछुने खालको मिर्गी रोग

यी बाहेक अरु रोगमा पनि यो अपरेशनको फाइदा बारे अनुसन्धान भइरहेको छ ।

शल्यक्रिया कसरी गरिन्छ ?

धेरै जसो यस शल्यक्रिया गर्न बिरामीलाई बेहोस गरिदैन । विशेष गरी "lesioning" शल्यक्रिया गर्दा बिरामी सँग गफ गर्दै गरिन्छ । Deep Brain Stimulation गर्दा पनि दिमागमा यन्त्र हाल्दा बेहोस नगराईकन हाल्न सकिन्छ भने यसको pulse generator



हाल्दा भने बेहोस गराईन्छ । यो अपरेशन गर्न पहिला टाउकोमा छाला लाटो पारेर Stereotactic Frame लगाईन्छ, त्यसपछि CT Scan वा O-arm को प्रयोग गरि लिइएको इमेज र अपरेशन अगाडि गरेको MRI लाई समायोजन गरी जुन ठाउँमा Stimulator राख्ने हो वा lesioning गर्ने हो त्यसको एकिन गरिन्छ । Software को मद्दतले यसका Coordinates निकालिन्छ । त्यसपछि target र entry point (हड्डिडबाट छिर्ने) को योजना बनाईसकेपछि शल्यक्रिया शुरु हुन्छ । Lesioning गर्दा विशेष यन्त्र Radio Frequency Probe हालेर Target मा पुगेर सानो घाउँ बनाईन्छ भने stimulator हाल्ने हो भने त्यसको ठाउँमा मसिनो तार हालिन्छ र Pulse Generator जडान गरिन्छ ।

शल्यक्रियाको जटिलता

यो अपरेसन पूर्व तयारीमा बढि निर्भर गर्छ । रोग अनुसारको



विज्ञता भएको र मेडिकल-सर्जिकल टिमवर्क साथै सहि उपकरण भएको अस्पतालमा मात्र फङ्सनल न्युरो सर्जरी गराउनु पर्दछ ।

लक्ष्य निर्धारण (target setting) गर्नुपर्छ । त्यो मिलेन भने अपेक्षित सुधार आउँदैन र नकरात्मक असर पर्न सक्छ । नकरात्मक असरमा बोली कम हुने, स्वभावमा परिवर्तन आउने, हातखुट्टामा कमजोरी आउने, मानसिक अवस्था परिवर्तन आउने इत्यादि हुन सक्छन् । त्यसैले विज्ञता भएको र मेडिकल-सर्जिकल टिमवर्क साथै सहि उपकरण भएको अस्पतालमा यो प्रकृया गराउनु पर्दछ ।

न्युरो अस्पतालमा यो सेवा

Stereotactic Surgery प्रा.डा. उपेन्द्र देवकोटाको पाला देखिनै मस्तिष्कको 'बायोप्सी' गर्न प्रयोग गरिन्थ्यो । हाल आएर फङ्सनल न्युरोसर्जरी सेवा २०२५ डिसेम्बर ३० देखि शुरु गरिएको छ । यो अपरेशनको लागि चाहिने Stereotactic Frame, Stealth-8 Neuronavigation System र Inomed S666 RF Union Generator जस्ता अत्याधुनिक उपकरणहरु यस अस्पतालमा उपलब्ध छन् । साथै न्युरोसर्जन, न्युरोलोजिष्ट, न्युरोएनेस्थेसिया र न्युरोफिजियोथेरापिष्टको दक्ष टिमको संलग्नतामा Movement Disorder को समग्र उपचार गरिन्छ ।

श्रवण स्वास्थ्य सबैको अधिकार

कान हामी मानिसको एक महत्वपूर्ण इन्द्रिय हो । यसको प्रयोगले हामीलाई संसारमा रहेको ध्वनिहरुसँग जानकार गराउँदछ । जसको माध्यमबाट हामी वरिपरिका आवाज सुन्न र बुझ्न सक्छौं । श्रवण शक्ति मानिसको सामाजिक, शैक्षिक, आर्थिक र भावनात्मक विकाससँग जोडिएको हुन्छ ।

हेर्दा सामान्य देखिएता पनि श्रवण शक्ति नभएका अथवा कम भएका व्यक्तिहरुको जीवन चुनौतीपूर्ण हुन्छ । उनीहरुलाई सामान्यरुपमा सामाजिक र आर्थिक कार्यहरुमा सहभागी हुन गाह्रो हुन्छ ।

जन्मजात श्रवण शक्ति कमजोर भएमा बालिबालिकाको भाषाको विकास हुँदैन र उनिहरुको सर्वाङ्गिण विकासमा गहिरो असर पर्दछ ।

विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार सन् २०१८ सम्म ४६६ करोड व्यक्तिहरुमा बहिरापनको समस्या रहेको र सन् २०३० सम्ममा यो संख्या बढेर ६३० करोड पुग्ने अनुमान गरिएको छ । एक हजार जन्म मध्ये १-३ नवजात शिशुमा बहिरापन देखिने सम्भावना रहेको छ । उच्च जोखिम नवजात शिशुहरुमा यो संख्या २-४ सम्म पुग्न सक्छ ।

त्यस्तै विद्यालय जाने एक हजार बालबालिकामा २-५ यो समस्या लिएर बाँचेका छन् । नेपालमा पनि धेरै बालबालिकाहरु कान नसुन्ने र कान पाक्ने समस्याले ग्रसित छन् ।

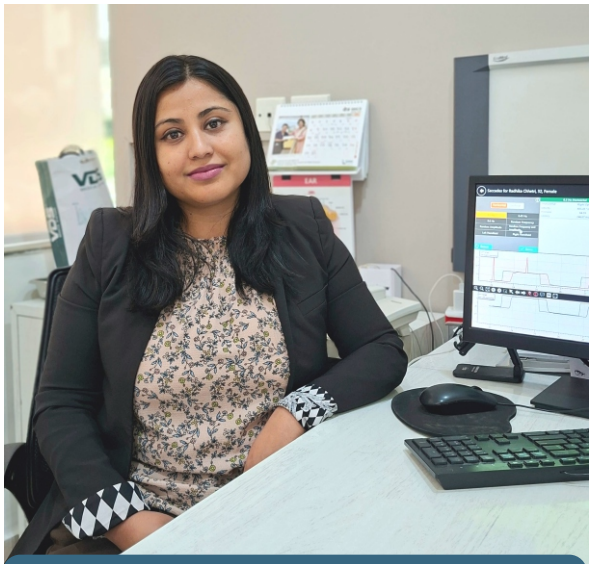


नवजात शिशुमा बहिरापनको मुख्य कारणहरुमा

- जेनेटिक वा वंशाणुगत

त्यस्तै अधिग्रहण गरेका कारणहरु

- भ्रुण अवस्थामा भाइरसको संक्रमण जस्तै सि.एम.भी. भाइरस, रुबेला भाइरस
- समयपूर्व जन्म (Pre-mature baby)



डा संज्ञा पौडेल, एमविविएस, एमएस
नाक, कान, घाँटी शल्यचिकित्सक
रिङ्गटा रोग विशेषज्ञ

- जन्मिने समयमा श्वासप्रश्वासको समस्या
- आमाले गर्भावस्थामा जथाभावी औषधिको प्रयोग
- जन्डिस

वयस्क व्यक्तिमा

- कानमा फोहर हुनु
- कानको संक्रमण
- कानको जालीमा प्वाल
- सुनाईको नसामा असर

यस्ता समस्या भएका नवजात शिशु बालबालिका अथवा वयस्कको समयमा पहिचान गरि सहि उपचार अथवा पुर्नस्थापना गर्न सके धेरै मानिसहरुलाई बहिरापनको समस्याबाट बच्न सम्भव हुन्छ । त्यसका निम्ति पर्याप्त जनचेतना, समयमा जाँच, निदान र उपचारको आवश्यकता पर्दछ । बाल्यकालको श्रवण समस्या ६० प्रतिशत भन्दा बढी रोकथाम गर्न सकिन्छ । समयमै पहिचान र उपचारले बालबालिकाको शिक्षा, विकास र भविष्य सुरक्षित बनाउँछ ।

यस्तो समस्यालाई मध्यनजर राख्दै उपेन्द्र देवकोटा फाउण्डेशनले यस न्युरो अस्पताल एवं आँखा अस्पताल सँगको सहकार्यमा विभिन्न समयमा बालबालिकाको सरकारी तथा निजी विद्यालय स्तरको स्क्रिनिङ्ग जाँच गर्दै आएको छ । जसमा नाक, कान, घाँटी, आँखा तथा बालरोगको परिक्षण गर्दछन् । विश्व स्वास्थ्य संगठनले पनि यस्तो समस्याको समयमा पहिचानको निम्ती विभिन्न स्तरमा परिक्षणको नियम बनाएको छ -

- बच्चा जन्मेको एक महिना भित्र पहिलो जाँच
- ३ महिना भित्र समस्याको निदान
- ६ महिना भित्र उचित उपचार गर्नुपर्ने हुन्छ

त्यस्तै नेपाल सरकारले पनि वि.सं. २०८१ देखि नवजात शिशुका श्रवण परिक्षण अनिवार्य रुपमा गर्नु पर्ने नियम बनाएको छ ।

जसका अनुसार सबै स्वास्थ्य संस्थाले नवजात शिशुको श्रवण परिक्षण २४ घण्टा भित्र अटो एकोस्टिक इमिसन द्वारा परिक्षण गर्नुपर्ने हुन्छ । हरेक वर्ष मार्च ३ तारिखका दिन विश्व श्रवण दिवस मनाउने गरिन्छ । यस वर्षको विश्व श्रवण दिवसको नारा "समुदाय देखि कक्षा कोठा सम्म श्रवण स्वास्थ्य स्याहार हरेक बालबालिका सम्म" रहेको छ । यसले पनि बालकालिकामा श्रवण स्वास्थ्यको महत्वलाई दर्शाउँछ ।

विश्व स्वास्थ्य संगठनले श्रवण समस्या भएका बालबालिकाको श्रवण समस्यालाई न्यूनिकरण गर्नका निम्ती केहि सुझावहरु दिइएको छ । जसले विद्यालय, समुदाय र पारिवारिक स्तरमा बालकालिकाको पुर्नस्थापनामा मद्दत गर्दछ ।

श्रवण समस्या भएका बालबालिकाको शिक्षक, शिक्षिकाहरुले

- कक्षाको गतिविधीहरुमा सबै बालबालिकालाई समावेश गर्ने
- यस्ता बालबालिकालाई कक्षाको अगाडिको सिटमा बसाल्ने
- बोल्दा पर्याप्त प्रकाशको सुनिश्चित गर्ने र अनुहार तर्फ फर्केर बिस्तारै स्पष्टरुपमा बोल्ने
- साथीहरुको सहयोगलाई प्रोत्साहन गर्ने
- श्रवणयन्त्र प्रयोग गर्न प्रोत्साहन गर्ने

श्रवण समस्या भएका बालबालिकाका साथीहरुका लागि सन्देश

- एक पटकमा एक जना मात्रै बोल्नुहोस् ताकि तपाईको



साथीले बुझ्न सकोस्
- पालैपालो बोल्नुहोस्
- बोल्दा साथीको अनुहार तर्फ फर्कनुहोस्
- खेलकुद र समूहगत गतिविधिहरुमा समावेश गर्नुहोस्
- कहिल्यै जिस्काउने वा भेदभाव नगर्नुहोस्
- सांकेतिक भाषा सिकेर सञ्चारमा सहयोग गर्नुहोस्
- श्रवणयन्त्रमा समस्या भएमा मद्दत गर्नुहोस्



बाल्यकालको ६० प्रतिशत भन्दा बढी श्रवण समस्याको रोकथाम गर्न सकिन्छ । समयमै पहिचान र उपचारले बालबालिकाको शिक्षा, विकास र भविष्य सुरक्षित बनाउँछ ।

यदि बालबालिकाले

- बारम्बार दोहर्याउन आग्रह गर्छ भने
- पढाईमा ध्यान दिन कठिनाइ हुन्छ भने
- कान दुख्ने वा कानबाट पिप बग्ने समस्या छ भने
- बोली या भाषा विकासमा ढिलो छ भने

यो श्रवण समस्याको संकेत हुन सक्छ । तुरुन्त विशेषज्ञको परामर्श लिनुहोस् । स्वस्थ जीवन हरेक व्यक्तिको अधिकार हो, तसर्थ व्यक्तिगत, सामाजिक, सरकारी, हरेक तहबाट यस समस्याको निदान, उपचार र पुर्नस्थापनामा विशेष ध्यान पुऱ्याउन आवश्यक छ ।

पार्किन्सन रोग र फिजियोथेरापी



अजय चौधरी
न्युरो फिजियोथेरापिष्ट

परिचय

पार्किन्सन स्नायु अपक्षयी (Neurodegenerative) रोग हो जसले मस्तिष्कको डोपामिन उत्पादन गर्ने कोषहरूलाई असर गर्छ । डोपामिन शरीरको तालमेल नियन्त्रण गर्न आवश्यक रसायन हो । यसको कमीका कारण शरीरको गतिशीलता प्रभावित हुन्छ ।

विश्वभर पार्किन्सन रोगका बिरामीको संख्या बढ्दो क्रममा छ । यो रोग प्रायः ६० वर्षभन्दा माथिका व्यक्तिमा देखिन्छ, तर कहिले काँही कम उमेरमा पनि हुन सक्छ । नेपालजस्तो विकासोन्मुख देशमा जनचेतनाको कमी, रोगको समयमै पहिचान नहुनु र पुनर्स्थापनात्मक सेवाको अभावका कारण बिरामीहरू झन् कठिन अवस्थामा पुग्ने सम्भावना हुन्छ ।

यस रोगको पूर्ण उपचार हालसम्म सम्भव नभए पनि औषधि, जीवनशैली व्यवस्थापन र विशेषगरी फिजियोथेरापीको माध्यमबाट बिरामीको जीवनस्तर उल्लेखनीय रूपमा सुधार्न सकिन्छ ।

रोगका मुख्य लक्षणहरू

- हातखुट्टा काम्नु (Resting Tremor)
- शरीर कडा हुनु (Rigidity)
- हिँडडुलमा सुस्तता (Bradykinesia)
- सन्तुलन बिग्रिनु (Postural Instabliity)
- सानो-सानो पाइला हिड्नु (Shuffling Gait)

औषधि मात्रै पर्याप्त किन हुँदैन ?

औषधिले पार्किन्सन रोगको लक्षण केही समय नियन्त्रण त गर्छ, तर हिडडुल सुधार, सन्तुलन र शरीर चलायमान राख्ने काम व्यायामले मात्रै गर्छ । व्यायाम नगर्ने बिरामीहरूमा कडापन, लड्ने जोखिम र परनिर्भरता छिटो बढ्छ ।

पार्किन्सन रोगमा फिजियोथेरापीको महत्व

फिजियोथेरापी भनेको व्यायाम, शारीरिक अभ्यास र वैज्ञानिक विधिको प्रयोग गरी शरीरको कार्यक्षमता सुधार गर्ने उपचार पद्धति हो। पार्किन्सन रोगमा यसको भूमिका अत्यन्त महत्वपूर्ण छ ।

हिँडडुल सुधार

पार्किन्सन भएका बिरामीहरू साना-साना कदम चाल्ने, ढिलो हिँड्ने वा 'फ्रिजिङ अफ गेट' (अचानक खुट्टा अड्किने) समस्या भोग्छन् । फिजियोथेरापीले

- लामो कदम चाल्ने अभ्यास
- ताल मिलाएर हिँड्ने अभ्यास
- सीढी चढ्ने-ओर्लने अभ्यास मार्फत चाल सुधार गर्न मद्दत गर्छ ।

मांसपेशी कडापन कम गर्नु

स्ट्रेचिङ व्यायाम, रिल्याक्सेसन प्रविधि र संयुक्त चलायमान अभ्यासले

- माँसपेशी लचिलो बनाउँछ
- दुखाई कम गर्छ

श्वासप्रश्वास सुधार

कहिलेकाहीं पार्किन्सन रोगमा श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्या आउन सक्छ । यसको व्यायामले

- फोक्सोको क्षमता बढाउँछ
- बोलाई सुधार गर्छ
- थकान कम गर्छ

दैनिक जीवनमा आत्मनिर्भरता

- फिजियोथेरापीले बिरामीलाई उठ्ने बस्ने कार्य लाइ सजिलो बनाउँछ
- पल्टिने-उठ्ने कार्यलाई सजिलो बनाउँछ
- कुर्सीबाट सुरक्षित उठ्ने बस्ने कार्यलाइ सजिलो बनाउँछ

परिवार र समाजको भूमिका

पार्किन्सन भएका व्यक्तिलाई परिवारको सहयोग अत्यन्त आवश्यक हुन्छ । यसका लागि परिवारले

- व्यायाममा प्रोत्साहन गर्ने
- घर सुरक्षित बनाउने (चिप्लिने सतह हटाउने)
- सकारात्मक वातावरण सिर्जना गर्ने
- समयमै अस्पताल लैजाने जस्ता कार्य गर्नुपर्छ ।

पार्किन्सन रोगका बिरामीको फिजियोथेरापीको माध्यमबाट जीवनस्तर उल्लेखनीय रूपमा सुधार्न सकिन्छ ।





व्यायाम किन नियमित हुनुपर्छ ?

पार्किन्सन क्रमशः बिग्रदै जाने रोग भएकाले नियमित व्यायाम अत्यावश्यक छ । अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि :

- नियमित व्यायामले लक्षणको प्रगति ढिलो बनाउन सक्छ ।
- मस्तिष्कको स्नायु सक्रिय राख्न मद्दत गर्छ ।
- मानसिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक असर पार्छ ।

सप्ताहमा कम्तीमा ३-५ दिन मध्यम स्तरको व्यायाम उपयुक्त मानिन्छ ।

निष्कर्ष

पार्किन्सन रोग जीवनभर रहने चुनौतीपूर्ण अवस्था भए पनि सही उपचार र व्यवस्थापनले जीवनस्तर सुधार गर्न सकिन्छ । औषधोपचारसँगै फिजियोथेरापी यसको प्रमुख आधार हो । यसले हिँडडुल सन्तुलन, शक्ति, लचिलोपन र आत्मविश्वासमा सुधार गर्छ।

समयमै पहिचान, नियमित व्यायाम, परिवारको सहयोग र सकारात्मक सोचले पार्किन्सन भएका व्यक्तिले पनि सक्रिय जीवन बिताउन सक्छन् । आत्मविश्वास र नियमित फिजियोथेरापी नै सुरक्षित जीवनको आधार हो ।

Etching our Legacy



2004

On the 28th February, a foundation was laid for a state-of-the-art neurological institute. The soil was brought from the UK institute where Prof. Devkota trained.



2020

The first Biplane Cath Lab, considered Gold Standard for neurointervention, revolutionised the management of stroke and aneurysms.



2019

The first Hyper Acute Stroke Unit in the country was established for specialised care of stroke patients.



2018

The hospital was dedicated to Prof. Devkota and renamed as Upendra Devkota Memorial National Institute of Neurological and Allied Sciences following his demise.



2022

Specialised Vertigo Clinics started with the help of Video Nystagmography.

UPENDRA DEVKOTA FOUNDATION
IT STARTS WITH YOU

2023

Upendra Devkota Foundation was established to give continuity to his legacy. NEUROCON-I "Inception and Evolution of Neuroscience in Nepal" was hosted.



2023

4K High Definition Neuroendoscope allowed Endoscopic Cranial & Spine surgery



2006

Sir Graham Teasdale who developed the Glasgow Coma Scale and Prof. KV Mathai jointly inaugurated our services.



2007

Hon'ble Prime Minister Girija Prasad Koirala inaugurated the National Institute of Neurological and Allied Sciences.

M.Ch. in the Neurosurgery started under Kathmandu University.



2008

Dr. Dinesh Nath Gongal Wing and Prof. Terence Hope Wing inaugurated in recognition of their contribution to neuroscience in Nepal.



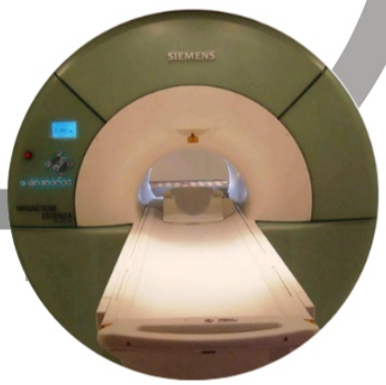
2015

More than 700 earthquake survivors were treated at the hospital. "Roof Before the Rains" provided much needed relief materials and shelter for more than 500 households in Gorkha.



2013

Travelling Surgical Society, led by Sir Terence English, known for performing the first heart transplant made an official visit to our institute. Alongside, Mrs. Estelle Uttley who innaugurated The David Uttley Wing in the hospital.



2010

The first 1.5 Tesla MRI was introduced in Nepal, making a huge leap in modern diagnostic neuroradiology.



2024

Intra Operative Neuro Monitoring, metaphorically called the "GIS of the brain", made available for neurosurgeons for safety during surgery of delicate brain and spinal structures.

NEUROCON-II

EVOLVING TRENDS IN NEUROSCIENCE

2025

Enriched with 135 papers, 25 concurrent sessions and 60 each of international and national speakers.



2025

- S8 Neuronavigation
- Ziess Kinevo 900 Operative Microsocope
- O-arm

न्युरोइन्टरभेन्सन उपचार बारे भ्रम र वास्तविकता

मस्तिष्कसम्बन्धी उपचार गर्नुपर्छ भन्ने कुरा सुन्दा बिरामी र परिवारजन स्वाभाविक रूपमा चिन्तित हुन पुग्छन्। धेरैजसो चिन्ताहरू पुराना उपचार पद्धति, सुनेका कथाहरू, वा चलचित्रहरूबाट आएको भ्रमका कारण हुन्छन्। आजको आधुनिक न्युरोइन्टरभेन्सन उपचार भने सुरक्षित, सानो चिरफार गरी (minimally invasive) छिटो निको हुने खालको हुन्छ।

सही जानकारीले डर घटाउन र उपचारबारे सही निर्णय लिन सहयोग गर्छ।

भ्रम : मस्तिष्कको उपचार भनेको सधैं ठूलो शल्यक्रिया हो

तथ्य : न्युरोइन्टरभेन्सन उपचारमा टाउको खोल्नुपर्दैन। चिकित्सकले अत्यन्तै पातला नली (catheter) प्रयोग गरी हातको नाडी वा जाँघको सानो प्वालबाट रगतका नली हुँदै मस्तिष्कसम्म पुग्छन्। आधुनिक प्रविधिबाट समस्याको ठ्याक्कै पहिचान गरिन्छ।

यस प्रकारको उपचारका फाइदाहरू:

- कम दुखाई
- न्यून दाग
- संक्रमणको जोखिम कम
- खोपडीको हड्डि हटाउनु नपर्ने

भ्रम : मस्तिष्कको उपचार निकै जोखिमपूर्ण हुन्छ

तथ्य : न्युरोइन्टरभेन्सन उपचार जोखिम कम गर्ने उद्देश्यले विकसित गरिएको हो। यस उपचारमा विशेष तालिम प्राप्त चिकित्सकहरूले आधुनिक उपकरण र प्रत्यक्ष इमेजिङको (DSA) सहायतामा उपचार गर्छन्।

यद्यपि हरेक चिकित्सकीय प्रक्रियामा केही जोखिम हुन्छ, तर न्युरोइन्टरभेन्सनले जटिल समस्याको सुरक्षित उपचार गर्न मद्दत गर्छ।

भ्रम : मेरो अस्पतालमा आवश्यक विशेषज्ञता र सुविधा छ कि छैन?

तथ्य : उपेन्द्र देवकोटा मेमोरियल न्यूरो अस्पतालमा न्युरोइन्टरभेन्सन सेवा अनुभवी बहु-विषयगत टोलीद्वारा प्रदान गरिन्छ। यस टोलीमा न्युरोइन्टरभेन्सन विशेषज्ञ, एनेस्थेसियोलोजिस्ट, क्रिटिकल केयर चिकित्सक र तालिम प्राप्त नर्सिङ स्टाफ समाविष्ट छन्।



डा सौरभ लामिछाने, एम डि एफ भि आई आर
इन्टरभेन्सनल न्युरो रेडियोलोजिष्ट

- २४ सै घण्टा आपतकालीन स्ट्रोक तथा न्युरोभास्कुलर सेवा
- अत्याधुनिक इमेजिङ र क्याथेटर-आधारित उपचार सुविधा
- आधुनिक न्युरोइन्टरभेन्सन ल्याब (नेपालको पहिलो biplane cathlab)
- न्युरो आईसीयू र पुनर्स्थापना (रिह्याबिलिटेसन) सेवा

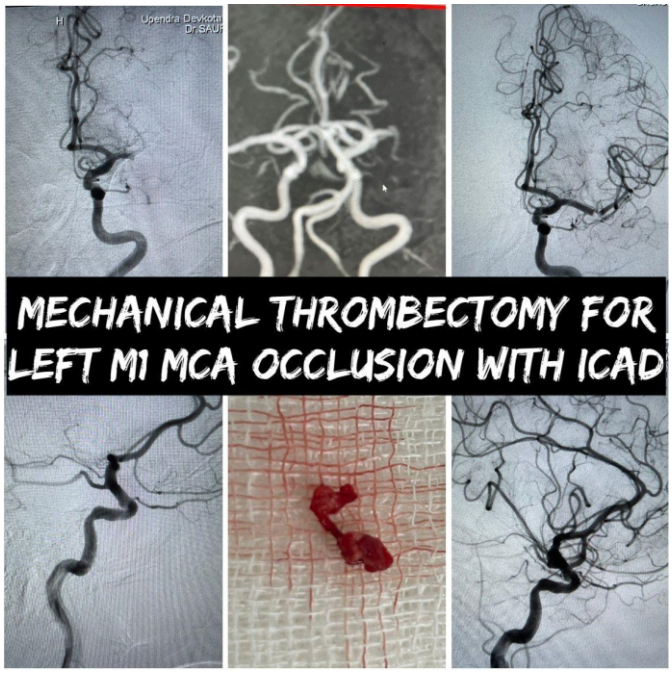
यस समन्वित सेवाले बिरामीलाई निदानदेखि उपचार र पुनःस्थापनासम्म एउटै अस्पतालमै गुणस्तरीय सेवा सुनिश्चित गर्छ।

भ्रम : निको हुन धेरै महिना लाग्छ

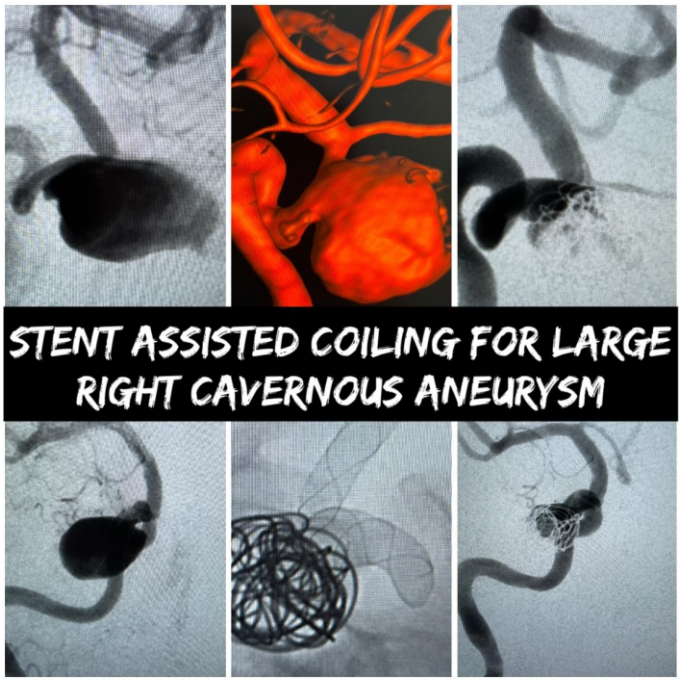
तथ्य : कम आक्रामक उपचार भएकाले धेरैजसो बिरामी अपेक्षा गरेभन्दा छिटो निको हुन्छन्। धेरै बिरामीहरू:

- उपचारपछि चाँडै होसमा आउँछन्
- केही घण्टामै हिँडडुल गर्न सक्छन्
- केही दिनमै घर फर्कन सक्छन्

परम्परागत शल्यक्रियाको तुलनामा दैनिक जीवनमा फर्कन कम समय लाग्छ।



मेक्यानिकल थ्रम्बेक्टोमी गरी रगतको थेग्लो निकाले पश्चात रक्त संचार सुचारु भएको ।



ठुलो रक्त नलीको एन्युरिज्ममा स्टेन्ट एवं क्वाइलिङ्को प्रयोग गरी सच्चाईएको ।

भ्रम : न्युरोइन्टरभेन्सन नयाँ वा प्रयोगात्मक उपचार हो

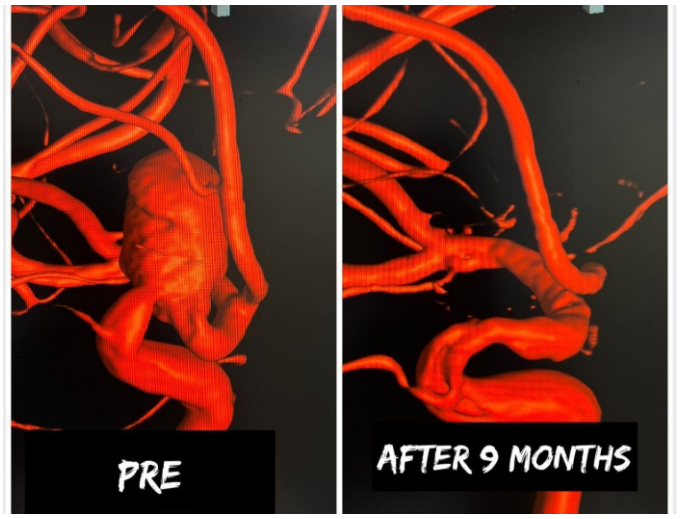
तथ्य : न्युरोइन्टरभेन्सन विश्वभर प्रयोग हुँदै आएको स्थापित र प्रमाणित उपचार पद्धति हो। यस क्षेत्रमा वर्षौंको अनुसन्धान र अनुभव रहेको छ, र प्रविधिको निरन्तर विकासले उपचारलाई अझ सुरक्षित बनाइरहेको छ।

- उपेन्द्र देवकोटा मेमोरियल न्यूरो अस्पतालमा न्युरोइन्टरभेन्सन उपचारले तपाईलाई प्रदान गर्छः
- कम दुखाई र साना घाँउ
- छोटो अस्पताल बसाई
- छिटो निको हुने प्रक्रिया
- आधुनिक र प्रमाणित मस्तिष्क उपचार
- बिरामीको सुरक्षालाई प्राथमिकता दिने समर्पित टोली

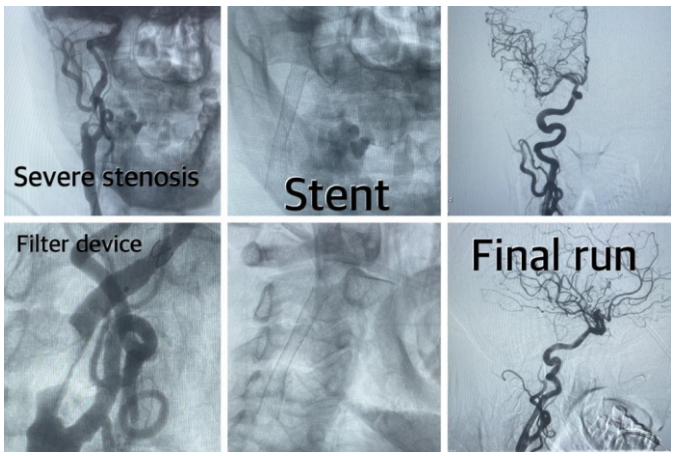
यसले गम्भीर मस्तिष्क समस्याको उपचार गर्दै जीवनको गुणस्तर जोगाउन मद्दत गर्छ ।

बिरामीका लागि सन्देश

मस्तिष्कसम्बन्धी उपचार भन्नाले सधैं ठूलो शल्यक्रिया वा लामो अस्पताल बसाई आवश्यक पर्दैन। आधुनिक न्युरोइन्टरभेन्सन र उपेन्द्र देवकोटा मेमोरियल न्युरो अस्पतालमा उपलब्ध व्यापक सेवाहरूका कारण तपाई सुरक्षित र भरपर्दो उपचार पाउनुहुनेछ। हाल सम्म १५०० बिरामीले हामी कहाँ यो सेवा पाईसक्नु भएको छ ।



ठुलो मस्तिष्क भित्रको एन्युरिज्म स्टेन्ट एवं फ्लो-डाईभर्टर प्रयोग गरी सच्चाईएको ।



साँघुरिएको रक्तनलीमा स्टेन्ट राखी रक्त संचार सुचारु गरिएको ।

अस्पतालमा EMR को महत्व र भविष्यमा AI सँग यसको सम्भावना

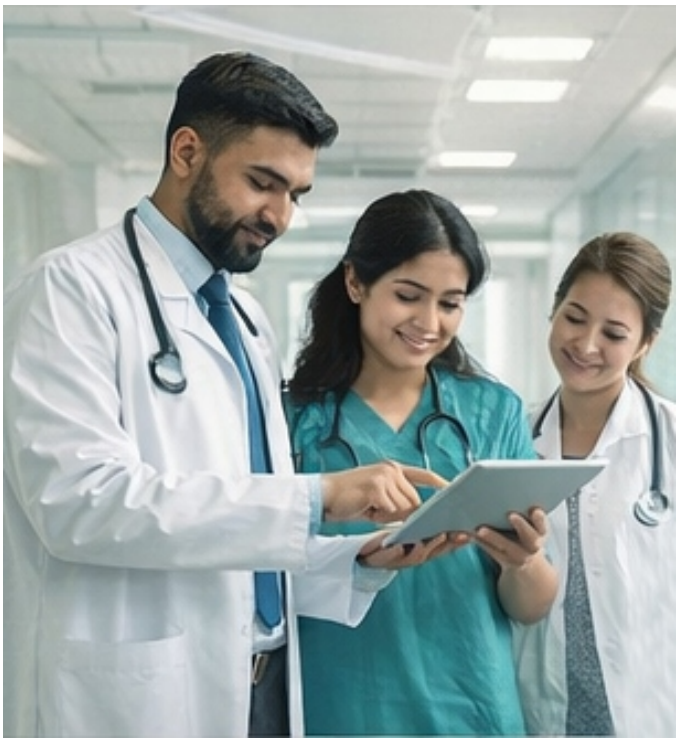


सुनिल मानन्धर
सिस्टम एडमिनिष्ट्रेटर

अरु क्षेत्रहरुमा जस्तै स्वास्थ्य सेवामा पनि कम्प्यूटर र मोबाईल फोनको प्रयोग अर्थात डिजिटल प्रविधिको प्रयोग बढ्दै गएको छ । त्यस्तै आधुनिक अस्पताल व्यवस्थापनमा Electronic Medical Record (EMR) अत्यन्त महत्वपूर्ण प्रणाली बनेको छ । EMR ले बिरामीको सम्पूर्ण स्वास्थ्य विवरण जस्तै स्वास्थ्य जाँचको जानकारी, औषधि, अरु स्वास्थ्य रिपोर्टहरु लाई कागजी फाइलको सट्टा डिजिटल रूपमा सुरक्षित राख्ने काम गर्छ । यसले उपचार प्रक्रिया छिटो, सुरक्षित र प्रभावकारी बनाउँछ । भविष्यमा Artificial Intelligence (AI) अर्थात कम्प्यूटरले तथ्याङ्कको आधारमा सुझाव दिने, निर्णय गर्ने क्षमता सँग मिलेर EMR ले स्वास्थ्य सेवामा अझ ठूलो परिवर्तन ल्याउने अपेक्षा गरिएको छ ।

EMR भनेको के हो ?

Electronic Medical Record (EMR) भनेको अस्पताल वा



स्वास्थ्य संस्थामा बिरामीसँग सम्बन्धित सबै स्वास्थ्य जानकारी डिजिटल रूपमा सुरक्षित राख्ने प्रणाली हो ।

यसमा सामान्यतया समावेश हुने जानकारीहरूः

- बिरामीको व्यक्तिगत विवरण
- रोगको इतिहास
- परीक्षण रिपोर्टहरु
- औषधि विवरण
- चिकित्सकको नोट
- शल्यक्रिया तथा उपचार इतिहास
- रेडियोलोजी तथा ल्याब रिपोर्टहरु

अस्पतालमा EMR को महत्व

उपचारमा छिटो र प्रभावकारी निर्णय गर्नः डाक्टरले बिरामीको सम्पूर्ण स्वास्थ्य इतिहास तुरुन्तै हेर्न सक्ने भएकाले सही र छिटो निर्णय लिन सजिलो हुन्छ ।

गल्ति कम गर्नः कागजी फाइलमा हुने लेखाइको समस्या, हराउने समस्या वा गलत औषधि लेख्ने जोखिम EMR प्रयोग गर्दा निकै कम हुन्छ ।

बिरामीको जानकारी सुरक्षित गर्नः EMR मा बिरामीको स्वास्थ्य सम्बन्धि सबै जानकारी डिजिटल रुपमा सुरक्षित रूपमा भण्डारण गर्छ र आवश्यक परेको बेला अधिकारप्राप्त व्यक्तिद्वारा पुनः त्यस जानकारीलाई प्राप्त गर्न सक्छ ।

व्यवस्थापनमा सुधार गर्नः

- बहिरङ्ग (OPD) विभाग
- बिलिङ प्रणाली
- फार्मेसी
- ल्याब रिपोर्ट
- अपरेशन थियटर व्यवस्थापन

अनुसन्धान र शिक्षाः डिजिटल डाटा भएकाले स्वास्थ्य अनुसन्धान र मेडिकल शिक्षाको लागि थप सहज हुने

EMR को प्रयोगबाट बिरामीलाई हुने फाइदा

- उपचार छिटो हुन्छ
- बिरामीको मेडिकल इतिहास सुरक्षित हुन्छ
- परीक्षण दोहोरिने सम्भावना कम हुन्छ
- अस्पतालहरु बीच सूचना आदानप्रदान गर्न सजिलो हुन्छ

चिकित्सकलाई सहयोग गर्न सक्दछ ।

नेपालमा EMR को सम्भावना

नेपालका धेरै अस्पतालहरूले अहिले EMR प्रणाली अपनाउन थालि सकेका छन् । विशेष गरी ठूला विशेषज्ञ अस्पतालहरूमा यसको प्रयोग बढ्दै गएको छ । यसको प्रयोगले नेपालमा स्वास्थ्य सेवा डिजिटल बन्ने, अनुसन्धान बढ्ने, ग्रामीण क्षेत्रमा टेलिमेडिसिन सम्भव हुने र स्वास्थ्य क्षेत्रमा नीति निर्माण सजिलो हुने ईत्यादि सम्भावनाहरु रहेका छन् ।



EMR र Artificial Intelligence (AI)

भविष्यमा AI र EMR मिलेर स्वास्थ्य सेवामा ठूलो क्रान्ति ल्याउन सक्छन् ।

क. रोगको प्रारम्भिक पहिचान

AI ले EMR मा भएका डाटाको विश्लेषण गरेर रोगको जोखिम पहिल्यै पत्ता लगाउन सक्छन् ।

जस्तैः

- पक्षाघात
- मुटु रोग
- मधुमेह
- टाउको, नसा सम्बन्धी रोग आदि ।

ख. उपचार सम्बन्धी सहयोग

AI ले चिकित्सकलाई उपचार सम्बन्धी सुझाव दिन सक्छ ।

जस्तैः

- कुन परीक्षण बिरामीको लागि आवश्यक हुन्छ
- कुन औषधि बिरामीको लागि उपयुक्त हुन्छ

ग. मेडिकल इमेज विश्लेषण

AI ले MRI, CT Scan, X–Ray जस्ता इमेज विश्लेषण गरेर

नेपालमा टेलिमेडिसिन

टेलिमेडिसिन भनेको मोबाइल वा कम्प्युटरको प्रयोग गरी टाढाबाट स्वास्थ्य सेवा लिन सकिने प्रणाली हो । बिरामीले अस्पताल नै नगई फोन वा भिडियो मार्फत सल्लाह लिन सक्छ । टाढा वा गाउँमा बस्ने बिरामीले छिटो उपचार, फलोअप, स्वास्थ्य शिक्षा र सेवा सहज रुपमा लिन सक्छ ।

भविष्यको स्वास्थ्य प्रणाली

भविष्यमा अस्पताल प्रणाली यस प्रकारको हुन सक्छः AI + EMR + Telemedicine जसले गर्दा व्यक्तिगत स्वास्थ्य सेवा, रोगको प्रारम्भिक पहिचान, उपचारको गुणस्तरमा सुधार जस्ता कुराले स्वास्थ्य क्षेत्रमा ठूलो योगदान पुर्याउन सक्छ।

अन्तमा

EMR आधुनिक अस्पताल व्यवस्थापनको आधारभूत प्रणाली बनेको छ। यसले उपचार प्रक्रिया सुरक्षित, छिटो र प्रभावकारी बनाउँछ । भविष्यमा Artificial Intelligence सँग एकीकृत हुँदा EMR ले स्वास्थ्य सेवामा नयाँ युगको सुरुवात गर्नेछ । नेपाल जस्तो विकासोन्मुख देशका पनि EMR प्रणाली स्वास्थ्य सेवाको गुणस्तर सुधार गर्ने महत्वपूर्ण साधन बन्न सक्छ ।

“समर्पण, नेतृत्व र सेवाः विद्याकर अधिकारीको १८ वर्षे प्रशासनिक यात्रा”



उपेन्द्र देवकोटा मेमोरियल नेशनल इन्स्टिच्युट अफ न्यूरोलोजिकल एण्ड एलाइड साइन्सेस, बाँसबारीमा विगत १८ वर्षदेखि प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतको रूपमा कार्यरत, चितवन जिल्ला रत्ननगर नगरपालिका -९ मा जन्मनु भएका श्री बिद्याकर अधिकारीज्यूसँग गरिएको अन्तरङ्ग संवादमा उहाँले संस्थाप्रति गर्नुभएको महत्वपूर्ण योगदान, कार्यकालका दौरानमा भोग्नुभएका विविध अनुभव तथा चुनौतीहरू, र तिनबाट प्राप्त अन्तरदृष्टिहरूलाई समेट्दै गरेका कुराकानीका केही सम्पादित अंश यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ।

तपाईको प्रध्यापक सँगको सम्बन्ध र उहाँको बारेमा केहि बताइदिनुहुन्छ?

प्राध्यापक डा. उपेन्द्र देवकोटाज्यूको व्यक्तित्व र योगदानलाई शब्दमा पूर्ण रूपमा अभिव्यक्त गर्नु वास्तवमै कठिन छ, जति वर्णन गरे पनि उहाँको महानता अपूर्ण नै रहन्छ। उहाँ अत्यन्त विलक्षण, दूरदर्शी र अनुकरणीय व्यक्तित्वका धनी हुनुहुन्थ्यो।

उहाँसँग कार्य गर्दा धेरै कुरा उहाँको सूक्ष्म संकेतबाट नै बुझ्नुपर्ने हुन्थ्यो, जसले उहाँको गहिरो समझ र नेतृत्व क्षमतालाई झल्काउँथ्यो। कार्यप्रति उहाँको गम्भीरता देखिए पनि, उहाँ कहिल्यै पनि व्यक्तिगत रूपमा कठोर हुनुहुन्नथ्यो-कोठाभित्र आवश्यक कडाइ अपनाए पनि बाहिर निस्कँदा सदैव शान्त, सरल र संयमित स्वभावमा प्रस्तुत हुनुहुन्थ्यो।

काममा त्रुटि हुँदा पनि उहाँले हतोत्साहित गर्नुको सट्टा, गाली नगरी सिक्ने र सुधार गर्ने अवसर प्रदान गर्नुहुन्थ्यो। यसरी उहाँले सहकार्य गर्ने सबैलाई निरन्तर प्रेरित गर्दै, सक्षम र आत्मविश्वासी बनाउने वातावरण सृर्जना गर्नुभएको थियो।

तपाईले संस्थामा कुन-कुन जिम्मेवारी सम्हाल्नुभयो?

मैले अस्पतालको प्रशासन प्रमुखको रूपमा काम गर्दा समग्र प्रशासन सञ्चालन, कर्मचारी व्यवस्थापन, बजेट तथा आर्थिक नियन्त्रण, खरिद-आपूर्ति प्रक्रिया, सेवा गुणस्तर सुनिश्चितता र नीति-नियमको पालना गराउने जिम्मेवारी सम्हालेको हु। विशेषगरी OPD सञ्चालन र बिरामी व्यवस्थापनमा मैले दर्ता प्रणाली व्यवस्थित गर्ने, बिरामीको भीड व्यवस्थापन, प्रतीक्षा समय घटाउने, डाक्टर-सेवा समन्वय मिलाउने, र बिरामीको गुनासो समाधान गर्ने काम प्रभावकारी रूपमा गरेको छु। साथै, विभिन्न विभागबीच समन्वय गर्दै दैनिक कार्य सुचारु राख्ने र आपतकालीन अवस्थामा समेत सेवा निरन्तरता सुनिश्चित गरेको छु।

लामो समय काम गर्दा के-कस्ता अनुभव प्राप्त गर्नुभयो?

लामो समय अस्पताल प्रशासनमा काम गर्दा मैले विशेषगरी मानिससँग व्यवहार गर्ने सीप, धैर्यता र समस्या समाधान गर्ने क्षमतामा धेरै अनुभव हासिल गरेको छु। अस्पताल जस्तो संवेदनशील स्थानमा बिरामीका आफन्तहरू प्रायः चिन्ता, डर र तनावमा हुने भएकाले कहिलेकाहीं झगडा, रिस-आवेग वा असन्तुष्टि देखिनु स्वाभाविक हुन्छ। यस्तो अवस्थामा मैले सधैं शान्त, संयमित र व्यावसायिक व्यवहार अपनाउँदै परिस्थिति नियन्त्रणमा राख्ने प्रयास गरेको छु ।

बिरामीका आफन्तहरू रिसाएको वा आक्रोशित भएको बेला उनीहरूको कुरा ध्यानपूर्वक सुन्ने, उनीहरूको भावनालाई सम्मान गर्ने र समस्या के हो भन्ने स्पष्ट बुझ्ने कामलाई प्राथमिकता दिएको छु। त्यसपछि उनीहरूलाई सहज र शिष्ट भाषामा वास्तविक अवस्था बुझाउने, अस्पतालका नियम तथा प्रक्रियाबारे जानकारी दिने र सम्भव भएसम्म छिटो समाधान खोज्ने दिशामा छलफल

अगाडि बढाउने गरेको हु। यसरी संवाद मार्फत विश्वासको वातावरण सृर्जना गर्दा धेरै जसो समस्या सहज रूपमा समाधान हुने अनुभव गरेको छु । समग्रमा, लामो अनुभवले मलाई कठिन परिस्थितिमा पनि शिष्ट बोलीचाली, धैर्यता, प्रभावकारी संवाद र समन्वयमार्फत समस्या समाधान गर्न सक्ने क्षमता विकास गराएको छ, यसले अस्पतालको सेवा प्रवाहलाई अझ प्रभावकारी र विश्वासिलो बनाउन मद्दत पुगेको छ।

कामको क्रममा आएको ठूलो चुनौती के थियो र कसरी समाधान गर्नुभयो ?

कामको क्रममा विभिन्न परिस्थितिमा विभिन्न प्रकारका चुनौतीहरू सामना गर्नुपरेको थियो, विशेषगरी अस्पतालको दैनिक सञ्चाललनलाई प्रभाव पार्ने, आन्तरिक व्यवस्थापनका समस्या, कर्मचारीबीच समन्वयको अभाव, वा बाह्य कारणले सिर्जिएका अवरोधहरू (जस्तै हुलदङ्गा, जस्ता गतिविधि) ले सेवा प्रवाह नै प्रभावित हुने अवस्था आउने गरेको थियो। तर यस्ता परिस्थितिमा पनि धैर्यता र संवादको माध्यमबाट, कसैसँग विवाद नगरी समाधान खोज्ने प्रयास गरियो।

वरिष्ठको निर्देशनअनुसार जुनसुकै समस्या आए पनि तुरुन्त समाधानतर्फ उन्मुख हुँदै, सम्बन्धित सबै पक्षसँग समन्वय गरी अस्पतालको सेवा निरन्तर राखियो। विशेषगरी, कुनै अवरोधपछि पनि भोलिपल्ट नै सबै कर्मचारीलाई पुनः कार्यस्थलमा उपस्थित गराई, सकारात्मक वातावरण सिर्जना गर्दै अस्पताललाई नियमित रूपमा सञ्चालनमा ल्याउन सफल भएका थुप्रै उदाहरणहरु रहेका छन् ।

टिमवर्क र नेतृत्व को अनुभव कस्तो छ ?

म सधैं व्यक्तिगत कामभन्दा समूहमा काम गर्न रुचाउने व्यक्ति हुँ । टिममा काम गर्दा सबैको सहयोग प्राप्त भयो। समूहका सदस्यहरूसँग अनुभव र ज्ञान साटासाट गरेर नयाँ कुरा सिकँ र मैले पनि आफ्नो अनुभव र सुझावहरू टिमसँग साझा गरँ। यसरी मिलेर काम गर्दा धेरै कार्यहरू सफलतापूर्वक सम्पन्न भए र नेतृत्व गर्दै समूहलाई लक्ष्यसम्म पुऱ्याउन सजिलो भयो।

कामको दबाब कसरी व्यवस्थापन गर्नुहुन्छ ?

म कामलाई प्राथमिकता अनुसार योजना बनाउँछु र महत्त्वपूर्ण काम पहिले सम्पन्न गर्छु। काम गर्ने क्रममा विभिन्न समस्याहरू आइपर्थे तर पनि म शान्त रहँदै सबैको कुरा सुन्ने, मनन गर्ने र कुनै कुरा कुरा सहि वा गलत हो भनेर निर्णय गर्ने गर्छु । समाधान उन्मुख भएर काम गर्दा दबाबलाई सकारात्मक ऊर्जा बनाउँछु र लक्ष्यअनुसार परिणाम पुऱ्याउँछु । विशेष परिस्थितिमा जस्तै कर्मचारी, संस्था, वा पार्टीगत युनियन खोल्ने मामिलामा माओबादी द्वन्दको समयमा धेरै दबाब आएका थिए तर संस्थाको हितलाई प्राथमिकता दिँदै जटिल दबाब सामना गरेको अनुभव छ। त्यस्तो समयमा विभिन्न प्रलोभन देखाइ प्रभावित हुन सक्ने कर्मचारीलाई सही मार्गदर्शन गरी संस्था जोगाउन सफल भएको छु । समूहमा सहकार्य गर्ने मेरो दृष्टिकोणले हरेक चुनौतीमा सहयोग र समझदारी कायम राख्न मद्दत गर्यो।

तपाईको बलियो पक्ष (strength) र कमजोर पक्ष (weakness) के हुन् ?

बलियो पक्ष (strengths) म सबैसँग राम्रो सम्बन्ध कायम राख्न सक्ने व्यक्ति हुँ। समूहमा काम गर्दा सबैको विचार सुन्ने र सबैलाई समेट्ने प्रयास गर्छु, जसले काममा सहकार्य र समन्वय सधैं बलियो बनाउँछ। म जिम्मेवारीप्रति जागरुक र धैर्यवान पनि हुँ, र चुनौतीपूर्ण परिस्थितिमा पनि समाधान खोज्ने क्षमता राख्छु। र कमजोरपक्ष Weaknesses कहिलेकाहीँ म अरूलाई छिट्टै विश्वास गर्ने प्रवृत्ति राख्छु, जसले कहिलेकाहीँ आफैँलाई धोका पुग्ने स्थिति सिर्जना हुन सक्छ। तर मैले अनुभवबाट सिक्दै आएको छु र अब विश्वास दिनुअघि सोच-विचार र समयमा ध्यान दिन्छु ।

तपाईले काम शुरु गर्नुभयको न्युरो अस्पताल र अहिलेको न्युरो अस्पतालमा के भिन्नता पाउनुभयो ?

जब मैले न्युरो अस्पतालमा काम सुरु गरे, डा. देवकोटा हुनुहुन्थ्यो। त्यो बेला डा. देवकोटाको नाम नै अस्पतालको सबैभन्दा ठूलो परिचय र भरोसा थियो, तर त्यसैकारण बिरामी व्यवस्थापन र सेवा सञ्चालन चुनौतीपूर्ण थियो । डा. देवकोटाको निधनपछि अस्पताललाई चलाउन नसकिने जस्तो अवस्था देखा पर्यो र संस्थाको भविष्यप्रति चिन्ता बढ्यो । तर विगतका अनुभव, डा. देवकोटाको योगदान र उहाँले बनाएको संस्थागत संरचना अहिले अस्पताललाई सुचारु र व्यवस्थित रूपमा सञ्चालन गर्न मद्दत गर्दैछ। अहिले अस्पतालमा प्रत्येक विभाग व्यवस्थित, कर्मचारी दक्ष, र बिरामी व्यवस्थापन प्रणाली (OPD, IPD, आपतकालीन सेवा) प्रभावकारी रूपमा सञ्चालनमा छन्। डा. देवकोटाको नाम र योगदानले अझै पनि संस्थाको पहिचान र विश्वसनीयता कायम राखेको छ, जसले अस्पताललाई निरन्तर सेवा दिन सक्षम बनाएको छ । सारमा भन्नुपर्दा, मैले काम शुरु गरेको न्युरो अस्पताल अहिले सम्म आईपुग्दा प्रारम्भिक चुनौतीपूर्ण अवस्थाबाट सुदृढ, व्यवस्थित, र विश्वसनीय केन्द्रमा रूपान्तरण भएको छ।

संस्थाको कामलाई अझ प्रभावकारी बनाउन तपाई के सुझाव दिनुहुन्छ ?

संस्थाको कामलाई अझ प्रभावकारी बनाउन, विशेषगरी OPD र IPD सेवामा सुधार आवश्यक छ। बिरामीले चिकित्सकबाट राम्रोसँग जाँच, परामर्श र ध्यान पाएको अनुभूति गर्नुपर्छ। त्यसका लागि चिकित्सकहरूले बिरामी र उनीहरूका आफन्तसँग बुझ्ने भाषामा, शिष्ट र सहानुभूतिपूर्ण तरिकाले संवाद गर्न आवश्यक छ। यसले अनावश्यक गुनासो कम गर्नुका साथै अस्पतालप्रति विश्वास पनि बढाउँछ। त्यसैगरी, कर्मचारीहरूबीच समन्वय, जिम्मेवारीप्रति प्रतिबद्धता, र सेवाभाव अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छ। मैले काम गरेको समयको अनुभव अनुसार, यदि सबैले दिलो-ज्यानले आफ्नो जिम्मेवारी वहन गर्ने, व्यक्तिगत समयभन्दा संस्थाको लक्ष्यलाई प्राथमिकता दिने, र "संस्था रहे मात्र हामी रहन्छौं" भन्ने भावना राख्ने हो भने संस्था अझ सुदृढ र प्रभावकारी बन्न सक्छ।

नयाँ आउने पिढिलाई के सुझाब् दिन चाहनुहुन्छ?

नयाँ आउने पिढीलाई म काम गर्दा चाकरीको भाषामा होइन, यथार्थ र स्पष्ट कुरालाई सम्बन्धित निकायमा प्रस्तुत गर्ने अभ्यास गर्नुपर्छ। हिजो हामीले यस संस्थालाई आफ्नो नै संस्था ठान्दै विभिन्न जिम्मेवारी र कामहरू इमान्दारीपूर्वक सम्पन्न गरेका छौं । त्यसैगरी, नयाँ आउने पिढीलाई पनि "संस्था भन्दा व्यक्ति ठूलो होइन" भन्ने मूलमन्त्र बुझ्न आवश्यक छ। व्यक्तिगत स्वार्थभन्दा माथि उठेर, संस्थाको हितका लागि काम गर्ने, र आफ्ना जिम्मेवारीलाई पूरा लगन र ईमानदारीसाथ निभाउने भावना विकास गर्नुपर्छ । यसरी काम गर्दा संस्था मात्र सुदृढ हुँदैन, नयाँ पिढीलाई पनि अनुभव र जिम्मेवारी बोध हुन्छ भन्न चाहान्छु।

अन्त्यमा तपाइले भन्नुपर्ने र मैले सोध्न छुटाएको केहि छ भने बताइ दिनु हुन्छ?

सबै संस्थामा आबद्ध कर्मचारीहरूलाई मेरो सुझाव छ कि, यो यात्रा केवल एक व्यक्तिको होइन, सम्पूर्ण संस्थाको सामूहिक प्रेरणा हो। सानो-ठुलो पदको भेदभाव नगरी, समान व्यवहार, शिष्ट भाषा शैली र संस्थाको हितलाई प्राथमिकता दिँदै काम गर्नुपर्छ । यही दृष्टिकोणले संस्थामा सहकार्य र विश्वास कायम राख्छ र सेवा गुणस्तर उच्च बनाउँछ । यस संस्थाले मलाई विद्याकर अधिकारी (तारा सर) भनेर चिनाएको छ र समग्रले मेरो कामलाई मूल्यांकन गर्ने अवसर प्रदान गरेको छ, जसका लागि म सधैं आभारी रहने छु । अन्ततः, म यो संस्थाको आगामी दिनमा निरन्तर उत्तरोत्तर प्रगति र सफलताको कामना गर्दछु र विश्वास गर्छु कि यस संस्थाको कर्मचारी र नेतृत्वले मिलेर संस्थालाई अझ सुदृढ, व्यवस्थित, र विश्वासिलो बनाउन त्यसका लागि लागि शुभकामना दिन चाहन्छु । धन्यवाद ।

उदाहरणीय जीवन







स्नायु सम्बन्धी समस्या र पुर्नस्थापनामा पोषण व्यवस्थापनको भूमिका



गीता कार्की
पोषण एवं आहार विशेषज्ञ

नेपालमा मृत्यु र दीर्घकालीन अपाङ्गताको प्रमुख कारणहरुमध्ये स्ट्रोक (पक्षाघात) पनि एक हो। युवा उमेरका व्यक्तिहरुमा पनि स्ट्रोकको घटना बढिरहेको छ। उच्च रक्तचाप, मधुमेह, धूम्रपान, मोटोपन, असन्तुलित खानपान र शारीरिक निष्क्रियता पक्षाघातका प्रमुख कारणहरु हुन । स्नायु सम्बन्धी समस्याहरुमा पोषणको अत्यन्त महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । स्नायु सम्बन्धी समस्याहरूबाट बच्न दैनिक खानपानमा विशेष ध्यान दिनु आवश्यक छ। उचित पोषण व्यवस्थापनले स्नायु रोगको जोखिम घटाउनुका साथै रोग लागेपछि छिटो निको पार्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ।

पोषक तत्त्वहरुको असन्तुलन हुनाले पनि स्नायु समस्या देखिन सक्छ । अर्को तर्फ, स्नायु समस्याकै कारणले पनि बिरामीले पर्याप्त खाना खान नसक्दा कुपोषण हुने जोखिम हुन्छ । यसरी नै दुवै दिशाबाट कुपोषण र स्नायु समस्याको चक्र चल्न सक्छ। हाम्रो समाजमा प्राय जसो रोग लागेपछि मात्र खानपानमा ध्यान दिने चलन छ। तर अध्ययनहरुले जनाए अनुसार दैनिकरुपमा स्वस्थ तथा सन्तुलित खानपानमा ध्यान दिएमा मस्तिष्क सम्बन्धी रोगहरू जस्तै डिमेन्सिया, पार्किन्सन, स्ट्रोक लगायतका जोखिम धेरै हद सम्म कम गर्न सकिन्छ।

मस्तिष्कघात पछि बिरामीलाई बोल्न गाह्रो हुने, आत्मविश्वास कम हुने, चिन्ता, डिप्रेसन, अपच, निल्न गाह्रो हुने (Dysphagia) र चेतनाको स्तर घट्ने जस्ता विभिन्न समस्या देखिन्छन्। यी मध्ये निल्न नसक्ने र अपच जस्ता समस्याले पोषण स्थितिमा प्रत्यक्ष असर पार्छ भने चिन्ता, नकारात्मक सोच र असक्तताले अप्रत्यक्ष रूपमा खानपान घटाएर कुपोषण निम्त्याउँछ। तसर्थ, मस्तिष्कघात वा स्नायु सम्बन्धी समस्या भएका बिरामीहरुको पोषण स्थितिलाई नजरअन्दाज गर्नु हुँदैन। उचित व्यवस्थापन गर्न सकेमा स्वास्थ्य र पोषण दुवैलाई नकारात्मक प्रभावबाट बचाउन सकिन्छ।

प्राय जसो बिरामी र बिरामीको परिवारले आफूले सुनेको वा अरुको अनुभवका आधारमा बिरामीको खानपान व्यवस्थापन गर्ने गरेको पाइन्छ जसले गर्दा कुपोषणको र स्वास्थ्य जटिलताको जोखिम हुन्छ । स्ट्रोकपछि बिरामीमा बेडसोर (bed sores), संक्रमण, निमोनिया जस्ता जटिलताहरू बढी देखिन्छन् । बिरामी छिटो निको पार्ने भन्ने आशामा बिरामीको आवश्यकता नबुझी स्याहारकर्ताले अत्यधिक मात्रामा एउटै प्रकारको खानेकुरा खुवाउने गरेको पनि पाइन्छ, जुन वैज्ञानिक रूपमा उचित हुँदैन। स्नायु सम्बन्धी समस्या भएका बिरामी तथा उनीहरुका परिवारमा खानपान सम्बन्धी धेरै जिज्ञासाहरु पाइन्छन् । यहाँ त्यस्ता केही जिज्ञासाहरुको चर्चा गरिएको छ ।

स्नायु सम्बन्धी समस्या भएका बिरामीहरुमा पोषण व्यवस्थापन कसरी गरिन्छ ?

स्नायु सम्बन्धी समस्या भएका बिरामीहरुलाई पोषण दिने तरिका उनीहरुको शारीरिक अवस्था, निल्न सक्ने क्षमताको आधारमा निर्धारण गरिन्छ। सामान्यतया सघन उपचार कक्ष (ICU) मा भर्ना भएका बिरामीको तुलनामा पुनर्स्थापनामा रहेका बिरामीहरुलाई कम क्यालोरी आवश्यक पर्छ। तथापि, फिजियोथेरापी लिइरहेका बिरामीको शारीरिक सक्रियता र पोषण स्थितिका आधारमा बिरामीको लागि आवश्यक शक्ति तथा पोषकतत्वको मात्रा निर्धारण हुन्छ।

सामान्य रुपमा खान र निल्न सक्ने बिरामीहरुलाई आहार विशेषज्ञको परामर्श अनुरूप सन्तुलित खाना (normal food) खान सुझाव दिइन्छ । यस्ता बिरामीहरुमा खानपान सम्बन्धी समस्या सामान्यतया कम देखिन्छ। निल्न गाह्रो हुने (dysphagia) बिरामीहरुलाई भने (texture modified food) दिइन्छ, जसले श्वासनलीमा खाना जाने जोखिम कम गर्दछ। मुखबाट आफै खान नसक्ने बिरामीहरुमा नाकबाट पेटसम्म ट्यूबको सहायताले तरल पोषण दिने आन्त्रिक पोषण विधि (enteral nutrition) अपनाइन्छ। यी सबै विधिहरु सम्भव नभएको वा आन्द्राको काम राम्ररी हुन नसकेको जटिल अवस्थामा नसा मार्फत सिधै नसाबाट रगतमा पोषण तत्वहरु दिने विधि (parenteral nutrition) प्रयोग गरिन्छ। Tube

feeding मार्फत खाइरहेका र निल्ने समस्याका कारण texture modified food खाइरहेका बिरामी तथा उनका परिवारमा खानपान सम्बन्धी धेरै प्रश्न र चुनौतीहरु देखिने भएकाले यस्ता बिरामीहरुमा विशेष ध्यान र नियमित अनुगमन आवश्यक हुन्छ।

टेक्स्चर मोडिफाइड फूड (Texture- modified foods) भनेको के हो ?

टेक्स्चर मोडिफाइड फूड भनेको निल्न गाह्रो हुने बिरामीका लागि खानाको स्वरूप परिवर्तन गरी मुखबाट दिइने खाना हो। यसमा चामल, तरकारी, दाल वा अन्य खानेकुरा राम्ररी पकाएर ब्लेन्ड गर्ने, पानीको मात्रा घटाउने वा बढाउने, प्यूरी बनाउने वा किमा गर्ने गरिन्छ। टेक्स्चर अनुसार खानेकुरा- तरल वर्गमा (पातलो, ठिक्कको, बाक्लो) ठोस वर्गमा (चपाउन सकिने नरम खाना, किमा पारिएको खाना, सामान्य खाना) पर्दछ ।

बोली र भाषा विशेषज्ञ (Speech Language Pathologist) ले बिरामीको निल्ने क्षमता जाँच गरी उपयुक्त टेक्स्चर सिफारिस गर्छन् भने पोषणविद् (dietitian) ले सोही अनुसार पोषण सन्तुलन मिलाएर मेनु तयार गर्दछन् ।

टेक्स्चर मोडिफाइड फूड तयार गर्दा पोषणको धनत्व (nutrient density) र उर्जा धनत्व (energy density) कायम राख्नु अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छ। पानीको मात्रा बढी राख्दा पोषणको घनत्व घट्ने खतरा हुन्छ। त्यसैले जाउलो, खोले, दलिया आदि बनाउँदा तरकारी, तेल, अण्डा, मासु, दूध, दूध पाउडर, प्रोटीन पाउडर आदि थपेर खानामा पौष्टिकता बढाउन सकिन्छ। पानीको मात्रा नियन्त्रण गरेर टेक्स्चर अनुसार खाना तयार पार्नुपर्छ ।

Tube feed कसरी तयार गर्ने ?

Tube feed पनि texture modified food जस्तै निल्न चपाउन समस्या भएकालाई दिइने खाना हो तर tube feed को बाक्लोपन nasogastric tube (नाकबाट खान खुवाउने ट्युब) बाट जान सक्ने गरी तयार गरिएको हुन्छ । Tube feed तयार गर्दा खानेकुरा राम्ररी पकाएर त्यसको मिश्रण गर्ने, र लक्षित उर्जा घनत्व (energy density) प्राप्त गर्न सोही हिसाबले पानीको मात्रा मिलाउनुपर्ने हुन्छ । Energy Density मिलाउन नसक्दा पनि बिरामीलाई आवश्यक क्यालोरी नपुग्ने हुन्छ । Tube Feeding वा Textured modified food व्यक्तिले आवश्यकता भन्दा कम खाने भएमा वा उनीहरुमा सुक्ष्म पोषक तत्व कमी देखिएमा परामर्श अनुसार पोषक पूरक (Nutrients supplements) दिन सकिन्छ ।

स्थापना गरिरहेकाहरुमा कसरी पोषण व्यवस्थापन गर्ने ?

पुनर्स्थापना (Rehabilitation) का बिरामीमा सामान्य व्यक्ति भन्दा पोषण आवश्यकता फरक हुन्छ । उनीहरूलाई पर्याप्त क्यालोरी, उच्च गुणस्तरको प्रोटीन, भिटामिन, खनिज, एन्टीअक्सिडेन्ट, फाइबर, जिंक, सेलेनियम, ओमेगा-३, फ्याटी एसिड आदि चाहिन्छ। यी तत्वहरूले (Neuroplasticity) न्यूरोप्लास्टिसिटी (मस्तिष्कको नयाँ जडान बनाउने क्षमता) लाई बढाउँछ र निको हुने प्रक्रियालाई सहयोग पुऱ्याउँछ ।



यसर्थ यी पौष्टिक तत्वहरूको भूमिका न्युरोप्लास्टिसिटीमा रहेको बुझेर, हामीले खानपानमा विविध खाद्य समूहहरू जस्तै फाइबरयुक्त अनाजमा फापर, कोदो, गहुँ, जौ, मकै, दाल, गेडागुडी, आदि पर्याप्त मात्रामा समावेश गर्नु पर्छ । माछा, मासु, अण्डा, बदाम, सिड, चिल्लो पदार्थ नियन्त्रित मात्रामा आहारमा समावेश गर्नुपर्छ । संतुलित भोजन, जसमा कार्बोहाइड्रेट, फ्याट र प्रोटिनको अनुपात मिलाउनुका साथसाथै भिटामिन, खनिज पदार्थ र एन्टीअक्सिडेन्ट युक्त खाद्य जस्तै विभिन्न फलफूल तरकारीहरू प्रशस्त मात्रामा समावेश गर्नाले पनि आहारमा विविधता मिलछ । यसरी खानामा संतुलन मिलाउनेले न्यूरोप्लास्टिसिटी साथसाथै रिकभरीमा पनि सहयोग पुर्याउने हुन्छ।

स्ट्रोक वा स्नायु सम्बन्धी समस्या भएका बिरामीको पोषण व्यवस्थापन निकै महत्वपूर्ण कार्य हो । खानाको कमीले हुन सक्ने कुपोषण न्यूनीकरण गर्न हेरचाह गर्ने व्यक्तिले बिरामीलाई खान प्रोत्साहन गरिरहनु पर्छ र थोरै थोरै गरी पटक पटक खुवाउने प्रयास गरिरहनुपर्छ । बिरामीमा देखिन सक्ने जटिलताहरु वा क्रमिक सुधार बुझेर सोही अनुसार खानपानमा परिवर्तन गर्नुपर्दछ।

बिरामी र परिवारले पनि विशेषज्ञको सल्लाह अनुसार खानपान व्यवस्थापन गर्ने र सो अनुसार बिरामीको खानपानमा ध्यान सक्दा रिकभरी छिटो र राम्रो हुन सक्छ। पुर्नस्थापनामा बिरामीहरुको पोषण व्यवस्थापन पोषणविद्का साथसाथै अन्य विधाले पनि उत्तिकै भूमिका रहेकाले चिकित्सक, स्पीच प्याथोलोजिष्ट, फिजियोथेरापिष्ट, मनोविद् संयुक्त रुपमा अघि बढ्नुपर्दछ ।

दैनिक जीवनमा मानसिक स्वास्थ्यको महत्व



ऋचा खड्का, एमएससि, एमफिल (क्लिनिकल मनोविज्ञान)
चिकित्सा मनोविद

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ले स्वास्थ्यलाई शारीरिक, मानसिक र सामाजिक रूपमा सन्तुलित अवस्था भनेर परिभाषित गरेको छ। त्यसैले मानसिक स्वास्थ्य राम्रो नभए पूर्ण स्वास्थ्य सम्भव हुँदैन ।

आजको तीव्र गतिमा अघि बढिरहेको समाजमा प्रत्येक व्यक्ति उपलब्धि, प्रतिस्पर्धा र जिम्मेवारीका दबाबहरुबिच जीवनयापन गरिरहेको छ । यस्तो परिस्थितिमा मानसिक स्वास्थ्यको महत्व झन् बढ्दै गएको छ । तर विडम्बना के छ भने, धेरैले समस्याहरू जटिल भइसकेपछि मात्र सहयोगको खोजी गर्छन् । वास्तवमा, समयमै मानसिक स्वास्थ्यको हेरचाह गर्न सकेमा दीर्घकालीन जटिलताहरूबाट बच्न सकिन्छ ।

मानसिक स्वास्थ्य भन्नाले व्यक्तिले आफ्नो क्षमता पहिचान गर्न सक्ने, जीवनका सामान्य तनावहरू व्यवस्थापन गर्न सक्ने, उत्पादनशील रूपमा काम गर्न सक्ने र समाजमा सकारात्मक योगदान दिन सक्ने अवस्थालाई जनाउँछ । स्वस्थ मानसिक अवस्था भएका व्यक्तिहरू सामाजिक सम्बन्धलाई बलियो राख्न र कठिनाइको सामना धैर्यताका साथ गर्न सक्षम रहन्छन् । यसरी, मानसिक स्वास्थ्य जीवनको अत्यन्तै महत्वपूर्ण पक्ष हो र यसलाई शारीरिक स्वास्थ्य जत्तिकै हेरचाह गर्नु आवश्यक छ ।

मानसिक स्वास्थ्यको बहुआयामिक स्वरूप

मानसिक स्वास्थ्यलाई प्राय चिन्ता, तनाव वा मानसिक रोग सँग मात्र जोडेर हेर्ने गरिन्छ । वास्तवमा यो हाम्रो भावना, सोच, व्यवहार र सामाजिक सम्बन्धसँग सम्बन्धित बहुआयामिक अवधारणा हो ।



भावना - हामी आफ्ना भावनालाई कसरी बुझ्छौं र व्यक्त गर्छौं?

सोच - हामी चुनौतीहरू र परिस्थितिलाई कसरी बुझ्छौं र त्यसमा कसरी प्रतिक्रिया जनाउँछौं?

व्यवहार - तनाव वा कठिनाइ आएपछि हामी भाग्छौं कि समाधान खोज्छौं?

सम्बन्ध - परिवार र साथीहरूसँग हाम्रो सम्बन्ध कस्तो छ?

यी सबै पक्षहरु सन्तुलित अवस्थामा भएमा हामी मानसिक रूपमा स्वस्थ रहन्छौं ।

मानसिक समस्याका कारणहरू

मानसिक समस्या सामान्यतया एउटै कारणले मात्र उत्पन्न हुँदैन । यो जैविक, मनोवैज्ञानिक र सामाजिक कारणहरूको संयुक्त प्रभावबाट उत्पन्न हुन्छ । यसका प्रमुख कारणहरूः

जैविक कारणहरू - मस्तिष्कका रसायन (जस्तै सेरोटोनिन, डोपामिन) को असन्तुलनले मानसिक समस्या निम्त्याउन सक्छ । परिवारमा मानसिक रोगको इतिहास भएमा जोखिम अझ बढ्छ ।

व्यक्तित्व र सोच्ने तरिका -अत्यधिक चिन्ता गर्ने, नकारात्मक सोच्ने वा कम आत्मविश्वास भएका व्यक्तिमा जोखिम बढी हुन सक्छ ।

सामाजिक तथा वातावरणीय कारण- पारिवारिक झगडा, आर्थिक समस्या, अस्थिर वातावरण, राजनीतिक अस्थिरता वा प्राकृतिक विपत्तिहरूले मानसिक स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पार्न सक्छ ।

साथै हिंसा, दुर्घटना वा प्रियजनको मृत्युजस्ता आघातजन्य अनुभवहरूले पनि व्यक्तिमा दीर्घकालीन मानसिक प्रभाव पार्न सक्छन् ।

मानसिक स्वास्थ्य समस्याका चेतावनी संकेतहरू

मानसिक स्वास्थ्य बिग्रिएमा शरीर, भावना, सोच र व्यवहारमा परिवर्तन देखिन सक्छ। केही सामान्य संकेतहरूः

- निर्णय लिन वा राम्रोसँग सोच्न गाह्रो हुनु
- बारम्बार रिस उठ्नु,डर लाग्नु वा मन अचानक परिवर्तन हुनु
- काममा रुचि घट्नु र ऊर्जा कम हुनु
- परिवार वा साथीहरूसँग अलग हुनु
- झगडा वा विवादमा बढी संलग्न हुनु
- शारीरिक दुखाइ वा असामान्य अनुभव हुनु
- निद्रा र खानपानको बानीमा असन्तुलन हुनु
- निराशा वा असहाय महसुस हुनु
- आत्मघाती विचार वा अरूलाई हानि पुऱ्याउने सोच आउनु
- नभएका कुरा देख्नु वा सुन्नु र त्यसमा विश्वास गर्नु

समयमै ध्यान नदिए भने व्यक्ति गहिरो तनाव वा मानसिक असन्तुलनतर्फ जान सक्छ ।

मानसिक स्वास्थ्य र शारीरिक स्वास्थ्यबीचको सम्बन्ध

मानसिक स्वास्थ्य र शारीरिक स्वास्थ्य आपसमा गहिरो रूपमा जोडिएका छन्। डिप्रेशन वा चिन्ताले शारीरिक लक्षणहरू उत्पन्न गर्न सक्छ र डायबिटीज, स्ट्रोक, मुटुको रोग जस्ता स्वास्थ्य समस्याको जोखिम बढाउँछ। त्यस्तै, शारीरिक रोग देखापर्दा व्यक्तिमा मानसिक तनाव बढ्न सक्छ। शारीरिक समस्या वा पीडाका कारण बढेको तनावले शरीरमा 'कोर्टिसोल' भन्ने तनाव हर्मोन बढी मात्रामा



निकाल्छ। यदि यस्तो अवस्था लामो समयसम्म रहिरह्यो भने रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर हुन सक्छ, रक्तचाप बढ्न सक्छ र मानसिक असन्तुलनसमेत देखा पर्न सक्छ। निरन्तर तनाव, चिन्ता वा भावनात्मक दबाबले टाउको दुखाइ वा अन्य शारीरिक समस्याहरू उत्पन्न गर्न सक्छ। अर्कोतर्फ शारीरिक स्वास्थ्यमा ध्यान दिनाले मानसिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पर्छ। यसरी, मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्य एकअर्कासँग प्रत्यक्ष रूपमा प्रभावित हुन्छन् र दुबैको सन्तुलन कायम राख्नु आवश्यक हुन्छ ।

मानसिक स्वास्थ्य सुधार्ने उपायहरु

मानसिक स्वास्थ्य सुदृढ राख्न र भावनात्मक सन्तुलन कायम गर्न निम्न उपायहरू प्रभावकारी मानिन्छन् :

स्वस्थ जीवनशैली -नियमित शारीरिक व्यायामले शरीरमा एन्डोर्फिनजस्ता हर्मोनहरूको उत्पादन बढाउँछ, जसले तनाव कम गर्न र मानसिक अवस्था सन्तुलित राख्न

मानसिक स्वास्थ्य जीवनको महत्वपूर्ण पक्ष हो, यसलाई शारीरिक स्वास्थ्य जत्तिकै हेरचाह गर्नु आवश्यक छ ।

सहयोग गर्छ । साथै, पर्याप्त निद्रा, सन्तुलित भोजन पनि समग्र स्वास्थ्यका लागि उत्तिकै आवश्यक हुन्छ ।

खुला संवाद र सामाजिक समर्थन - परिवार तथा साथीहरूसँग नियमित कुरा गर्दा भावनात्मक सहयोग प्राप्त हुन्छ ।

ध्यान तथा सजगता (Mindfulness) अभ्यास - ध्यान, श्वास-प्रश्वास अभ्यास तथा विश्राम प्रविधिहरुले मानसिक स्थिरता बढाउँछ ।

समस्या समाधान र सकारात्मक सोच विकास - योजनाबद्ध निर्णय क्षमता र सकारात्मक दृष्टिकोणले तनाव व्यवस्थापनमा सहयोग पुऱ्याउँछ ।

विशेषज्ञको परामर्श - आवश्यक परेमा मनोचिकित्सक, चिकित्सा मनोविद् वा मनोवैज्ञानिकसँग परामर्श लिनु सुरक्षित र प्रभावकारी उपाय हो ।

मानसिक स्वास्थ्य केवल रोग नभएको अवस्था मात्र होइन, यो खुशी, सन्तुलन र सफल जीवनको आधार हो । दैनिक जीवनमा यसको ख्याल राख्दा व्यक्ति भावनात्मक, सामाजिक र शारीरिक रूपमा स्वस्थ रहन्छ। मानसिक स्वास्थ्यको सुधारमा ध्यान दिनु हाम्रो जीवनको गुणस्तर र दीर्घकालीन सन्तुष्टि सुनिश्चित गर्न अत्यन्त आवश्यक छ।

निरन्तर परिश्रम र मापनबाट प्राप्त उत्कृष्टता



मिलन गुरुङ्ग
प्रमुख कार्यकारी अधिकृत

पछिल्ला बीस वर्षमा UDM–NINAS यस क्षेत्रकै सम्मानित न्युरोसाइन्स संस्थामध्ये एकको रूपमा विकसित भएको छ । UDM–NINAS को सबैभन्दा महत्वपूर्ण उपलब्धि मध्ये एक भनेको नेपालमा विशेषज्ञ न्युरोलोजिकल उपचारमा पहुँच विस्तार गर्नु हो । स्ट्रोक, मस्तिष्क र मेरुदण्डको ट्युमर एवं अन्य रोग, एपिलेप्सी तथा ट्रमाटिक ब्रेन इन्जुरीजस्ता रोगहरू हाम्रो देशमा ठूला स्वास्थ्य चुनौतीका रूपमा रहेका छन् । समर्पित (डेडिकेटेड) क्लिनिकल कार्यक्रम, आधुनिक निदान प्रविधि र दक्ष स्वास्थ्यकर्मीहरूको सहयोगबाट हाम्रो संस्थाले यस्ता जटिल अवस्थाहरूको व्यवस्थापन र उपचारमा महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याएको छ । हाम्रा प्रयासहरुको विश्वसमुदायका मानक संस्थाहरुबाट समेत कदर भएको छ ।

प्रणाली सुदृढीकरण

न्युरोसाइन्स क्षेत्रमा मानव संसाधन विकासमा हाम्रो प्रतिबद्धता पनि उत्तिकै महत्वपूर्ण रहेको छ। बलियो स्वास्थ्य प्रणाली निर्माणका लागि भौतिक संरचनामात्र पर्याप्त हुँदैन । दक्ष र सक्षम स्वास्थ्यकर्मीहरूको विकास पनि अत्यावश्यक हुन्छ। यसलाई ध्यानमा राख्दै UDM–NINAS ले चिकित्सक, नर्स तथा अन्य स्वास्थ्यकर्मीहरूका लागि शिक्षा, प्रशिक्षण, मार्गदर्शन र व्यावसायिक विकासका कार्यक्रमहरूलाई प्राथमिकता दिएको छ । उपरोक्त कार्यमा अस्पताल व्यवस्थापनका सबै कर्मचारीले अथक परिश्रम गरिरहेका छन् । यसरी हामीले भावी पुस्ताका न्युरोलोजिस्ट, न्युरोसर्जन र न्युरोसाइन्स विशेषज्ञहरूलाई तयार पार्दै नेपालमा न्युरोलोजिकल उपचारको भविष्यलाई अझ सुदृढ र दिगो बनाउन प्रयास गरिरहेका छौं ।

कुनै पनि स्वास्थ्य संस्थाको वास्तविक सफलता त्यहाँ कार्यरत कर्मचारीको समर्पणमा निर्भर हुन्छ । हाम्रा चिकित्सक, नर्स, प्रशासक तथा सहयोगी कर्मचारीहरूको अथक परिश्रम र सेवाभाव नै UDM–NINAS का उपलब्धिहरूको आधारशिला हो । यस प्रकारको सेवाभाव र व्यावसायिक उत्कृष्टताले नेपाल तथा विदेशबाट आउने बिरामी र परिवारहरूको विश्वास जित्न संस्थालाई सक्षम बनाएको छ ।

उपेन्द्र देवकोटा मेमोरिअल न्युरो अस्पताललाई **World Stroke Organisation** बाट प्राप्त **Diamond Award** ले यसको पुष्टि गर्छ । पक्षाघात सेवाको गुणस्तरका लागि दिइने यो सर्वोच्च अन्तर्राष्ट्रिय सम्मान हो ।

अनुसन्धान र प्रकाशन

स्नायु विज्ञानमा अनुसन्धान र प्रकाशन अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छन् । यिनले ज्ञानको विस्तार, बिरामीको उपचारको परिणाममा सुधार, र प्रमाणमा आधारित उपचार पद्धतिको विकासमा योगदान पुऱ्याउँछन्। साथै जटिल स्नायु सम्बन्धी रोगहरूको राम्रो बुझाइ, नयाँ उपचार विधिहरूको विकास, र विश्वव्यापी चिकित्सा समुदायसँग महत्वपूर्ण जानकारी आदानप्रदान गर्न सहयोग गर्दछ । साथै, प्रकाशनले सहकार्यलाई प्रोत्साहन, निरन्तर सिकाइलाई मजबुत, र अन्तर्राष्ट्रिय उपचार मापदण्ड निर्धारणमा सहयोग गर्दछ ।

UDM NINAS ले यस क्षेत्रमा उल्लेखनीय सफलता हासिल गरेको छ। संस्थाले आफ्ना चिकित्सक तथा प्रशिक्षार्थीहरूलाई अनुसन्धानतर्फ प्रोत्साहित गर्दै गुणस्तरीय वैज्ञानिक लेखहरू प्रतिष्ठित जर्नलहरूमा निरन्तर प्रकाशन गरिरहेको छ। विगत २० वर्षमा ११० वटा कृति प्रकाशित भै सकेका छन्, भने संयुक्त अधिराज्यको सहकार्यमा पाँच अन्तर्राष्ट्रिय अनुसन्धान परिक्षणमा हामी सहभागि भई सकेका छौं । यिनले अन्तर्राष्ट्रिय सहकार्य, तालिमको आदानप्रदान, तथा सम्मेलन र वेबिनार जस्ता नियमित शैक्षिक गतिविधिहरूमार्फत यसले नेपालको स्नायु विज्ञान अनुसन्धानलाई विश्वस्तरमा स्थापित गर्दै बिरामी सेवाको गुणस्तरमा निरन्तर सुधार गरिरहेको छ ।



WSO ANGELS AWARDS Q1 2025

DIAMOND STATUS

AWARDED TO

UPENDRA DEVKOTA MEMORIAL NATIONAL INSTITUTE OF NEUROLOGICAL AND ALLIED SCIENCES NEPAL

JEYARAJ PANDIAN
WSO President

JAN VAN DER MERWE
Co-Founder – The Angels Initiative

BELEN VELAZQUEZ GARCIA
Angels Initiative Project Lead

World Stroke Organization

angels
LEAVE YOUR LEGACY

न्युरोकन (NEUROCON)

न्युरोकन (NEUROCON) उपेन्द्र देवकोटा मेमोरिअल न्युरो अस्पताल र उपेन्द्र देवकोटा फाउन्डेशनको सहकार्यमा आयोजना हुने द्विवार्षिक अन्तर्राष्ट्रिय न्युरोसाइन्स सम्मेलन हो । यसले न्युरोसर्जन, न्युरोलोजिस्ट, न्युरो-इन्टरभेन्सन, न्युरो नर्सिङ्ग, न्युरो रेहयाबिलिटेशन, न्युरो प्याथोलोजी आदिका अनुसन्धानकर्ता तथा अन्य स्वास्थ्यकर्मीहरूबीच ज्ञान आदान-प्रदान, सीप विकास र सहकार्यका लागि महत्वपूर्ण मञ्च प्रदान गर्छ।

स्थापना पश्चात विश्वभरका विशिष्ट विशेषज्ञहरूलाई एकै ठाउँमा ल्याएर यसले सफलतापूर्वक दुई अन्तर्राष्ट्रिय न्युरो सम्मेलनहरू सम्पन्न गरिसकेको छ र एक महत्वपूर्ण शैक्षिक मञ्चको रूपमा आफुलाई स्थापित गरेको छ । उक्त सम्मेलनमा ६० अन्तर्राष्ट्रिय तथा ६० राष्ट्रिय वैज्ञानिकहरूको सहभागिता रहेको थियो । त्यस सम्मेलनमा स्नायु वैज्ञानिकहरुले आफ्ना अनुसन्धानपत्रहरू प्रस्तुत गर्नुका साथै मूल्यवान विचारहरूको आदान-प्रदान गरे । यसले न्युरोसाइन्स क्षेत्रमा अनुसन्धान र नवप्रवर्तनलाई थप सुदृढ बनाएको छ । न्युरोकनले UDM-NINAS लाई अग्रणी शैक्षिक तथा तालिम केन्द्रको रूपमा स्थापित गर्दै अन्तर्राष्ट्रिय पहिचान बढाएको छ र प्राध्यापक डा. उपेन्द्र देवकोटाको विरासतलाई निरन्तरता दिएको छ ।



विशेषज्ञ सेवा प्रदत्त स्वास्थ्य शिविर

उपेन्द्र देवकोटा फाउण्डेशनले UDM-NINAS को सहकार्यमा ग्रामीण क्षेत्रहरू, जहाँ स्वास्थ्य सेवा सुविधा उपलब्ध छैन वा सहज रूपमा पहुँच योग्य छैन, त्यस्ता स्थानहरूमा नियमित रूपमा विशेषज्ञ डाक्टर सम्मिलित स्वास्थ्य शिविर सञ्चालन गर्दै आएको छ । स्थापना पश्चात अहिलेसम्म यस संस्थाले १५ भन्दा बढी स्वास्थ्य शिविरहरू सफलतापूर्वक आयोजना गरिसकेको छ, जसबाट करिब १०,००० भन्दा बढी व्यक्तिहरू लाभान्वित भएका छन् । यी कार्यक्रमहरूले सेवाविहीन समुदायसम्म विशिष्टिकृत स्वास्थ्य सेवा पुऱ्याउन महत्वपूर्ण भूमिका खेलेका छन् ।



सार्वजनिक विद्यालयका प्राथमिक तहमा अध्यनरत विद्यार्थीहरुको स्क्रीनिङ्ग

प्राथमिक विद्यालयहरूका बालबालिकाको विशेषज्ञ चिकित्सकहरुद्धारा कान, नाक, घाँटी, आँखा र न्युरो बाल विशेषज्ञद्धारा स्वास्थ्य परीक्षण गरी रोगहरुको स्क्रीनिङ्ग गरि पहिला नै पहिचान गर्नुका साथै व्यवस्थापन गर्ने कार्यक्रम सञ्चालनमा रहेको छ ।



जनचेतनाका प्रयासहरु

स्ट्रोक सचेतना कार्यक्रम यस संस्थाको अर्को महत्वपूर्ण कार्यक्रम हो । हामीले नेपाल प्रहरी, सशस्त्र प्रहरी बल तथा मिस नेपालका सहभागीहरूका लागि स्ट्रोक सम्बन्धी सचेतना कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्दै आएका छौं । यसमा स्ट्रोकको समयमै पहिचान र उपचारको महत्वबारे जानकारी गराईन्छ । साथै, मोटरसाइकल प्रयोगकर्ताहरूलाई लक्षित गरी हेल्मेट प्रयोग सम्बन्धी सचेतना कार्यक्रम-

मोटरसाइकलमा सवार दुवै जनालाई अनिवार्य हेल्मेट प्रयोगको सचेतना कार्यक्रम नियमितरुपमा सञ्चालन गरिंदै आएको छ । यसले टाउकोमा लाग्ने चोटपटक न्यूनीकरण गर्न मद्दत पुऱ्याएको छ ।

पक्षाघात: कसरी चिन्ने र के गर्ने

पक्षाघात नेपालमा मृत्यु र विकलाङ्गताको एक मुख्य कारण हो । विश्वभरीको तथ्याङ्क हेर्दा ४ जना मध्ये १ लाई जीवनकालमा पक्षाघात हुने सम्भावना रहेको छ ।

पक्षाघात के हो? यो कसरी हुन्छ?

पक्षाघात एक आपतकालीन अवस्था हो, जुन मस्तिष्कको कुनै भागमा जाने रगतको आपूर्ति अचानक रोकिए वा घट्न गए हुन्छ । यसले मस्तिष्कका कोषिकाहरुलाई आवश्यक अक्सिजन र पोषण पाउन नदिई केही मिनेटमै नष्ट गर्छ । यसका दुई प्रमुख कारण हुन्छन् :

- Ischaemic Stroke (नसामा अवरोधका कारण) र
- Hemorrhagic Stroke (मस्तिष्कभित्र रक्तश्रावका कारण)

पक्षाघातका लक्षणमा अचानक कमजोरी हुनु, बोल्न गाह्रो हुनु, दृष्टि समस्या र सन्तुलन गुम्नु पर्छन् ।

मस्तिष्कघातका लक्षणहरु के हुन?

लक्षणहरु सम्झनका लागि संक्षिप्त रुपमा BEFAST को प्रयोग गरिन्छ :



माथि उल्लेखित लक्षणहरु मध्ये कुनै एक वा सबै अचानक देखा परेमा तुरुन्त स्ट्रोक रेडी (पक्षाघातका लागि तयारी) अस्पतालमा सम्पर्क गर्नुहोस् ।

मस्तिष्कघात कसलाई हुन सक्छ ?

- ५० वर्ष उमेर नाघेका
- उच्च रक्तचाप भएका
- धुम्रपान र मद्यपान सेवन गर्ने व्यक्ति
- मधुमेह भएका
- उच्च कोलेस्टेरोल भएका
- तनावपूर्ण जीवनशैली जिउने व्यक्ति
- मुटु तथा रक्तसञ्चार सम्बन्धी समस्या भएका
- परिवारमा मस्तिष्कघातका इतिहास भएकाहरु
- हालसालै अथवा पुरानो मस्तिष्क संक्रमणले ग्रस्त बिरामीहरु

Time is Brain

"जती चाँडो उपचार, त्यती राम्रो परिणाम"



मस्तिष्कघातको उपचार कसरी गरिन्छ ?

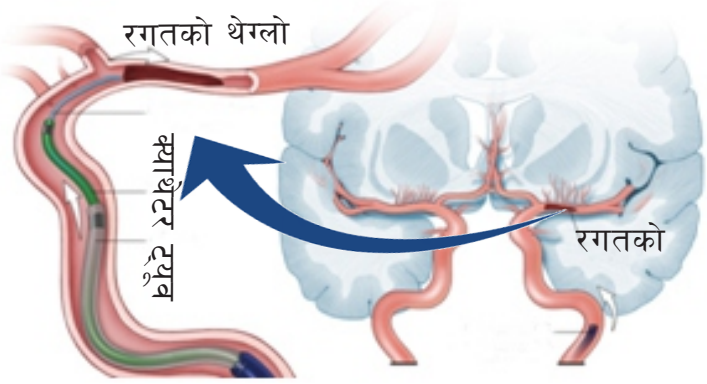
१) लक्षण शुरु भएको ४ घण्टा भित्र थ्रम्बोलाइसिस गरिन्छ यसमा रगतको थेग्लो औषधीय तरिकाबाट पगालिन्छ ।



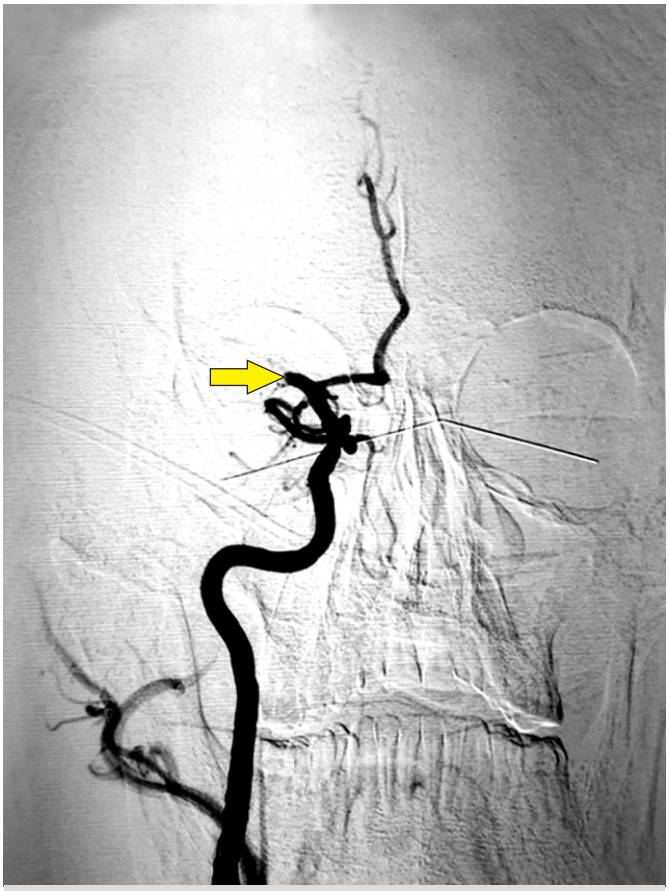
२) मोटो रगतको नली बन्द भएर मस्तिष्कघात भएका बिरामी २४ घण्टा भित्र अस्पताल आई पुगे क्याथल्याबमा रगतको थेग्लो निकालिन्छ । यस प्रविधिलाई मेकानिकल थ्रोम्बेक्टोमी भनिन्छ ।

मेकानिकल थ्रम्बेक्टोमी प्रविधिमा बिना अपरेशन रक्तनलीबाट क्याथेटर ट्यूब मस्तिष्क भित्र सम्म पुऱ्याई, जमेको रगतको थेग्लो झिकी रक्त संचार सुचारु गराईन्छ ।

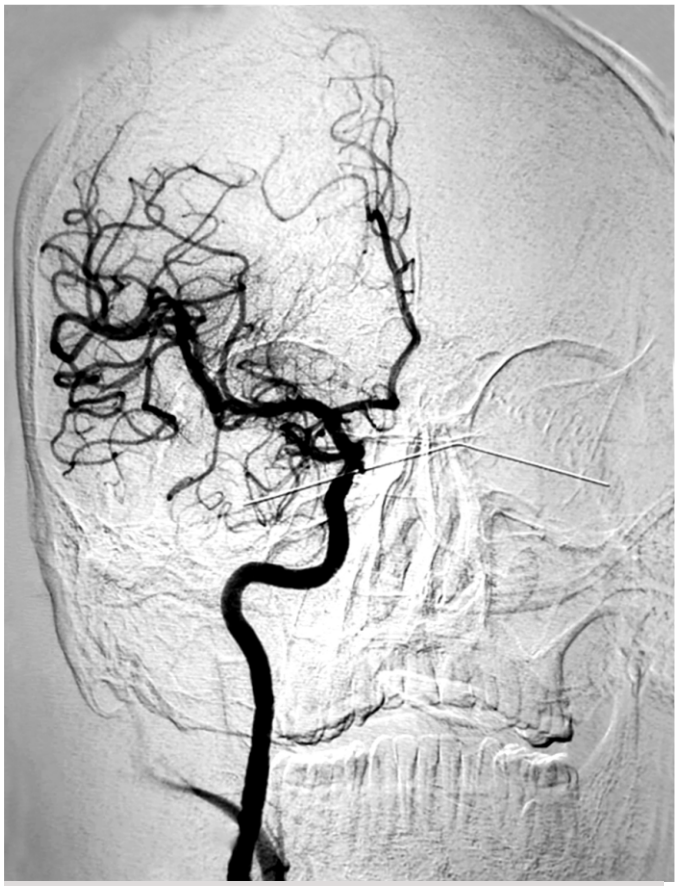
यस न्युरो अस्पतालमा विश्व समुदायले "गोल्ड स्ट्याण्डर्ड" मानेको अत्याधुनिक बाइप्लेन क्याथल्याबबाट थ्रम्बेक्टोमी गरिन्छ । पक्षाघातको उपचारमा नेपाललाई गुणस्तरीयताको विश्व मानचित्रमा स्थान मिलेकोमा हामी गौरवान्वित छौं ।



बिना अपरेशन रगतको थेग्लो निकाल्न क्याथेटर ट्युब मस्तिष्क सम्म पुऱ्याईएको



मस्तिष्कघात भई मोटो रक्त नलि अवरुद्ध भएको



उपचार पश्चात मस्तिष्कमा रगतको बहाव सुचारु भएको

स्ट्रोक रेडि न्युरो अस्पताल

पक्षाघात जस्तो आकस्मिक स्वास्थ्य समस्याको छिटो पहिचान र उपचार गर्न सक्षम अस्पताललाई स्ट्रोक रेडि भनिन्छ । यस्तो अस्पतालमा तालिमप्राप्त स्वास्थ्यकर्मी, CT वा MRI जस्ता निदानका प्रविधि एवं स्नायु विशेषज्ञ डाक्टर र मेक्यानिकल थ्रम्बेक्टोमि गर्न सक्ने न्युरो इन्टरभेन्सनिष्टको २४ घण्टा उपलब्धता रहन्छ ।

उपचारमा ढिलाई नहुन, पक्षाघातका बिरामीका लागि द्रुत व्यवस्था (Fast Track System) गरिएको हुन्छ । समय खेर नफाली थ्रोम्बोलाइसिस (रगतको थेग्ला पगाल्ने उपचार) वा मेक्यानिकल थ्रोम्बेक्टोमि उपचार गर्न सकिन्छ । यसरी, स्ट्रोक-रेडी अस्पतालले छिटो, व्यवस्थित र वैज्ञानिक उपचार प्रदान गरी पक्षाघातका बिरामीको बाँच्ने सम्भावना बढाउँछ र अपाङ्गता कम गर्छ ।

पिडा बिर्सिउने सङ्गीत

सङ्गीत विकासको क्रम

मानव सभ्यताको प्रारम्भ सँगै सङ्गीतको जन्म भएको मानिन्छ । जब आदि-मानवले प्रकृतिको आवाज-हावाको सुस्केरा, पानीको बहाव, चराको चिरबिराहट सुन्दै आफ्नै स्वरमा ताल मिलायो त्यहीबाट सङ्गीतले आकार लिएको मानिन्छ । यसरी नै मानव विकासको इतिहासमा प्रत्येक मोड - सुख, दुःख, जित, हर्षमा सङ्गीतले भावना अभिव्यक्त गर्न मात्र नभई, साथ दिने साथीको रुपमा हामी सँङ्ग उभिएको हुन्छ । यसरी आउँदा आजको आधुनिक युगमा विज्ञानले पनि सङ्गीतको यस शक्तिलाई प्रमाणित गर्न थालेको छ । आधुनिक म्युजिक थेरापीको अथाह फाईदाहरुका बारे अहिले संसारभर अनुसन्धान भएको पाईन्छ । डिप्रेसन, चिन्ता र निराशाबाट ग्रस्तलाई सङ्गीतले तनाव कम गरि मनोबल बढाउँन मद्दत गर्छ । त्यस्तै पार्किन्सन रोगका बिरामीहरुमा तालबद्ध "रिदि्मिक अडिटोरी स्टिमुलेशन" अर्थात तालमा आधारित अभ्यासले चालढालमा सुधार गर्न सहयोग गर्छ । अल्जाइमर रोग र डिमेन्सियामा पनि सुनेका गीतहरुबाट आत्मपहिचान र भावनात्मक सम्बन्ध बलियो बन्छ ।



डा अजित थकालि एमएस
रजिष्ट्रार (न्युरोसर्जरी)



सङ्गीत मेरो गवाही

सुख र खुशीमा रमाउँदा त हामीले सङ्गीतमा उत्सव मनाउँछौं नै, कारण संङ्गीतले हामीलाई उर्जा अनि हौसला दिन्छ । तर सुख र खुशी क्षणिक हुन्छन् । जीवनमा सङ्घर्ष, पीड़ा, दुःख धेरै हुन्छन् । सबैलाई जीवनमा केहि न केहि चुनौती भईरहेका हुन्छन् । म एउटा सामाजिक प्राणी संसंगै पेशागत रुपमा एक डाक्टर भएको हुनाले म पनि यसबाट अछुतो छैन् । पारिवारिक, आर्थिक, शारीरिक कारणहरुले कहिले काँहि जीवन कठिन बनाउँछ । ती अन्धकारपूर्ण समयहरुमा सङ्गीत मेरो साथी बनिदिन्छ-मेरो भावना व्यक्त गर्ने माध्यम र मेरो मनलाई शान्त पार्ने औषधि ।

एक डाक्टरी जीवनमा मैंले देखेको र अनुभूति गरेका लामा कार्यतालिका, रातभरका व्यस्त ड्युटी र कठिन शल्यक्रियाहरुले शारीरिक र मानसिक रुपमा थकित बनाउँछन् । यस्ता दिनहरुमा जब म केवल एक सानो समयका लागि पनि बस्छु र मनपर्ने सङ्गीत सुन्छु, त्यही क्षण मेरो सम्पूर्ण थकान र पीड़ा केहि समयका लागि हराउँछ । साथै शरीर र मन दुबैलाई नयाँ ऊर्जा समेत मिल्छ ।

यसै पेशागत थकान र एक आपसमा मिलेर अघि बढ्ने हेतुले हाम्रा सिनियर न्युरो सर्जन डा. प्रत्यूष श्रेष्ठको आह्वानमा अस्पताल भित्र "मस्तिष्क" नामक व्याण्डको स्थापना गरेका छौं । डाक्टरहरु, नर्सहरु अस्पताल कर्मचारी र कहिले काँहि बिरामी र बिरामी आफन्त पनि आउँनु हुन्छ हाम्रो साङ्गीतिक ज्यामीङ्गमा । हामी सबै एक छिनका लागि सबै पीड़ा बिर्सि संगितको रमाईलोमा भुल्छौं । माइकमा उठेर साथीहरुसँग ज्याम गर्दा, मैंले अनुभव



गरेको छु कि सम्पूर्ण थकान, तनाव र पीड़ा त्यही क्षण हराउँछ । म सङ्गीतमा डुबेर केबल वर्तमानमा बाँच्छु, र जीवन उत्साह र शक्तिले भरिन्छ ।

सङ्गीत मेरो उपहार

यस न्युरो अस्पतालमा एउटा रजिष्ट्रारको रुपमा करिब ४ वर्षको अन्तरालमा देश तथा विदेशका धेरै डाक्टरहरुसँग काम गर्न मौकाका साथै धेरै बिरामीहरुलाई उपचार गर्न पाँए धेरै जटिल रोगहरु पनि देखें, त्यसमा जकडिएका बिरामीहरु र बिरामीका परिवारसँग पनि दुःख सुखका भलाकुसारी पनि गरे । कति समय हामी सफल भयौं, कहिले काँही असफल तर हर समयमा सानो



मुस्कान र मिठो बोली राख्ने उपदेश मेरा सिनियर डाक्टरहरुबाट सिकेको जीवनको पाठलाई एउटा सानो गीतका रुपमा उतार्न प्रयास गरेको छु । पढिदिनुहोला ।

हामी यो लेख पछि छिटै भेटौला अनि
सङ्गै गुन गुनाउँला है यो गीत ...
कहिले हाँसो, कहिले रुनु
कहिले थाहा, कहिले मन काहाँ
कोहि आई सम्हाल्ला मेरो यो मनलाई

कसरी भनु, के बितिरहेछ मनमा
कसरी सुनाऊ, व्यथा आफैं भित्र

हु.....

मासी जाने, यो दुई दिने चोला
कहिले नरोकिने समय
तिम्रो एउटा सानो मुस्कान, अति मिठो बोली
खुशी दिन्छ, उजेली पनि
नलुकाउ तिम्रो मिठो मुस्कान

हु.....

हाम्रा विशेषताहरु

मस्तिष्क, मेरुदण्ड, स्नायु र स्नायु सम्बद्ध
सबै रोगहरुको उपचार एउटै छानामुनि

उच्चतम प्रविधी र अनुभवी स्नायु
विशेषज्ञहरुद्धारा विश्वस्तरीय उपचार

बिरामीको हेरचाहका लागि विशेषज्ञ
चिकित्सक तथा समर्पित स्वास्थ्यकर्मीहरुको
२४ सैं घटा अस्पतालमा उपलब्धता

हाम्रा सेवाहरु

Emergency

Neurosurgery

Anaesthesia and Critical Care

Psychiatry and Clinical Psychology

ENT Head & Neck Surgery

Facio-maxillary Surgery

Pain Management

S E R V I C E S

Neurology

Neuro Intervention and Diagnositi Radiology

Physiotherapy and Rehabilitation

Pathology

Orthopaedic and Trauma

General Surgery

Pharmacy

स्पेशलिस्ट क्याम्पका केहि दृश्य











भावी पुस्तालाई प्रेरित गर्दै

स्नायु रोग सम्बन्धि सचेतना बढाउन

स्नायु एवम् पुर्नस्थापना सेवाको पहुँच बढाउन

UPENDRA DEVKOTA FOUNDATION

IT STARTS WITH YOU



Patient First

Upendra Devkota Memorial
National Institute of Neurological and Allied Sciences
Bansbari, Kathmandu
Stroke Hotline: 9701000001, Tel: 977-1-4373850, Email: national@neuro.org.np,
Website: www.neuro.org.np

Stroke & Trauma
Ready Hospital
24×7

For Complete Care of Stroke, Brain and Spinal Trauma

