Issue: 6 April 2025

म्याग्नोलिया

UPENDRA
DEVKOTA
FOUNDATION

IT STARTS WITH YOU

www.upendradevkotafoundation.com

उपेन्द्र देवकोटा फाउण्डेशनबाट भएका कामहरु

स्नायु विज्ञान सम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रीय गोष्ठी NEUROCON

जनचेतनाका लागि युवा परिचालन

#HELMETHEROES
#STRIKEOUTSTROKE

मस्तिष्कघात बारे जनचेतना र्‍याली

उपेन्द्र देवकोटा फाण्डेशनबाट जनहितमा जारी

सम्पादकीय

बायाँ बाट

बसेका - प्रा. डा. मधु दीक्षित देवकोटा (संस्थापक अध्यक्ष, यु.डि.एफ), डा. संज्ञा पौडेल (नाक, कान, घाँटी तथा रिङ्गटा विशेषज्ञ)

उभेका - श्री सुनिल मानन्धर (सिष्टम एडमिनिष्ट्रेटर), डा. सुरज थुलुङ (न्युरोसर्जन), डा. सुरेश विश्वकर्मा (न्युरोसर्जन)

नेपालको स्नायु स्वास्थ्य विज्ञानका पिता प्राध्यापक डा. उपेन्द्र देवकोटाको सपना साकार पारी चिरकालसम्म स्नायु विज्ञानको सम्वर्धन एवम् विकासका लागि उहाँको पाँचौं पुण्य तिथिको अवसरमा उपेन्द्र देवकोटा फाउण्डेशन नामक गैर नाफा मूलक संस्थाको स्थापना गरिएको हो । स्थापनाकाल देखी यस संस्थाले स्नायु रोग सम्बन्धी स्वास्थ्य शिक्षा, स्वास्थ्य सेवा एवम् नेपालमा विकराल रुपले बढ्दै गरेको पक्षाघात सम्बन्धी जनचेतना जगाउने काम गर्दै आएको छ ।

मस्तिष्क शरीरको एउटा महत्वपूर्ण अङ्ग हो । सम्पूर्ण शरीरलाई चलायमान राख्न यसले महत्वपूर्ण भूमिका खेलिरहेको हुन्छ । बढ्दो जनसंख्या, शहरीकरण, आरामदायी जीवनशैली, खानपानको अनियमितता, भागदौड, चिन्ता र तनावले गर्दा मस्तिष्क सम्बन्धी रोगहरु पनि बढीरहेका छन् । युवा पुस्तामा पनि यस रोगको प्रकोप बढी राखेको तथ्याङ्कले बताउँछ । म्याग्नोलियाको यस संस्करणमा हामीले स्नायु रोग सम्बन्धी विविध समस्या एवं रोगको पहिचान, रोकथाम र उपचारका बारेमा जानकारी उपलब्ध गराउने प्रयास गरेका छौं । मस्तिष्कघातको पहिचान, उपचारका नविनतम प्रणाली एवं प्रविधिका साथ साथै प्रारम्भिक पुर्नस्थापनाले पुऱ्याउने फाइदाहरु उल्लेख गरिएका छन् । पक्षाघातबाट बच्नका लागि खानपान एवं स्वस्थ जीवनशैलीका बारेमा लेखहरु पाठक माझ राखेका छौं । यसका अतिरिक्त, बाल छारे रोगको बारेमा विस्तृत विवरणका साथै रिङ्गटाको कारण र त्यसलाई चाहिने निदानका प्रणालीहरु यस अङ्कमा संलग्न गरेका छौं । युवा पुस्तामा बढ्दै गएको गर्दन तथा ढाडको दुखाई र उमेर हुँदै गएपछिको घुँडा दुख्ने समस्या र त्यसको रोकथामबारे जानकारी उपलब्ध गराएका छौं । समाजमा व्याप्त टाउको दुख्ने समस्याका बारेमा दुईवटा लेखहरु माइग्रेन र पिनास सम्लग्न गरिएका छन् । त्यस्तै बढ्दै गएको स्वऔषधोपचारका बारे विवेचना गरिएको छ ।

आशा गछौं यी लेखहरुले यहाँहरुलाई स्नायु स्वास्थ्य, त्यसका रोगहरुको रोकथाम, उपचार विधिका साथ साथै स्नायु विज्ञानको क्षेत्रको प्रगति बारे पनि जानकारी हासिल हुने छ ।

मस्तिष्कघात एवं अन्य स्नायुरोगहरुमा प्रस्तुत लेखहरु सबै उपेन्द्र देवकोटा ममोरियल नेशनल ईन्स्टिच्यूट अफ न्युरोलोजिकल एण्ड एलाईड साईन्सेस् (न्युरो अस्पताल, बाँसवारी) को सौजन्यबाट प्राप्त भएका हुन ।

गर्दन दुखाईको कारण, रोकथाम र सतर्कता

हामीलाई अस्पताल ल्याई पुऱ्याउने एउटा प्रमुख समस्या गर्दनको दुखाई पनि हो । अधिकाशं चौपाया जनावर शिर सधैं उठाएर बस्छन् । तर मानिस मात्र ठाडो उभिन्छ, गर्दन झुकाउँछ र ढाड कुप्रो पार्छ । यसै कारणले पनि मानिसहरुमा गर्दन र ढाडको समस्या देखिन्छ । गर्दनमा ढाड, नसा र मांशपेशी तिन वटै संरचनाबाट दुखाई हुन सक्छ ।

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

सामान्य किसिमका दुखाई

ग्रामीण भेगमा बोकिने डोको-नाम्लो देखि सहरी भेगमा अत्याधिक मोबाइलको प्रयोग सामान्य गर्दन दुखाईका प्रमुख कारणहरु मध्ये पर्दछन् । त्यसैगरी धेरै निहुरिएर गरिने काम, कम्प्युटर, टेबल कुर्सीमा बसेर गरिने काम, पढाई लेखाई, सिलाई बुनाई इत्यादिले पनि गर्दन दुख्ने गराउँछ । आकार नमिलेको अग्लो सिरानी पनि गर्दन दुख्नुको कारक बन्न सक्छ । उमेर अनुसार वा सो भन्दा पहिलेनै हड्डी खिइनु पनि प्रमुख कारणहरु मध्ये एक हो । धुम्रपान गर्ने व्यक्तिमा हड्डी छिटो खिइएको पाईन्छ।

रोकथाम

गर्दनलाई स्वस्थ राख्न अघि भनिएका कुराहरुमा सतर्कता अपनाउन जरुरी छ । धेरै बेर ननिहुरिने, निहुरिने काम छ भने आवधिक रुपमा गर्दन तन्काउने व्यायाम गर्नुपर्छ । गर्दनलाई दायाँ, बायाँ, तल र माथी फर्काएर हरेक ठाउँमा दश सेकेन्ड स्थिर राखेमा गर्दनको राम्रो व्यायाम हुन्छ । यो सँगसंगै सम्पूर्ण शारीरिक व्यायाम पनि उत्तिकै आवश्यक छ ।

धुम्रपान/मद्यपानबाट आफुलाई टाढा राख्ने र भिडामिन-डि र क्याल्सियम युक्त पोषण भएको खाने कुरा खानु पर्दछ । उत्तानो सुत्दा पातलो सिरानी र कोल्टे सुत्दा कान र काँध बिचको ठाउँ ओगट्ने सिरानी प्रयोग गुर्न पर्दछ ।

सतर्कता

निकै कम अवस्थामा मात्र गर्दनको दुखाईको शल्यक्रिया नै गर्नु पर्ने हुन सक्छ । त्यसैले सावधानी अपनाउन जरुरी छ । अपरेशन गर्नु पर्ने प्रमुख कारण भनेको कुरकुरे हड्डीले नसा च्यापिने हो । त्यस बाहेक नसाको ट्यूमर, रगत जम्ने वा मेरुदण्ड सुन्निने संक्रमण, टि.बि. आदि पनि हुन सक्छ । लामो समय देखिको गर्दनको दुखाई हात तिर सर्ने, हात झमझमाउने वा कमजोर भएमा तुरुन्त डाक्टर सँग जँचाउनु पर्दछ । खोक्दा गर्दन दुख्ने, हातले चिसो थाहा नपाउने भएमा, वा हिड्दा हुत्याउने भएमा पनि डाक्टर सँग जँचाएर उपचार गर्नु पर्दछ ।

बालबालिकामा छारे रोग

शरीरमा सन्तुलन बनाउनका लागि मस्तिष्कका स्नायु कोशिकाहरु बीच विद्युतीय गतिविधि मार्फत संचार हुन्छ । मस्तिष्कको कुनै भागमा असामान्य विद्युतीय संचार भयो भने यसले विभिन्न प्रकारका लक्षणहरू निम्त्याउन सक्छ, यसलाई छारे वा मिर्गी रोग भनिन्छ । बारम्बार छारे आउने समस्यालाई एपिलेप्सी भनिन्छ ।

बालबालिकामा छारे रोग सरदर करीब १,००० मध्ये २-३ जनामा देखिन्छ । नेपालमा अनुमानित कुल जनसङ्ख्या मध्ये १% भन्दा बढि व्यक्ति यस रोग बाट ग्रसित छन् । एपिलेप्सी भएका मध्ये लगभग आधा रोगीहरुमा सफलतापूर्वक उपचार पछि छारे रोगको (Anti–seizure) औषधि छुटाउन सकिन्छ । दुर्भाग्यवश लगभग एक चौथाई बिरामीहरूमा औषधि प्रतिरोधी एपिलेप्सी (Drug Resistant Epilepsy) को विकास हुन्छ र छारे नियन्त्रण गर्न दुई वा बढी एन्टिसिजर औषधिको प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ । यस्ता बालबालिकाहरूमा व्यावहारिक र मनोवैज्ञानिक तथा पठनपाठनमा समस्या, हड्डीको कमजोरी र अचानक अप्रत्याशित मृत्यु जस्ता जोखिमहरु समेत देखिन्छन् ।

एपिलेप्सी रोगका कारणहरू

- मस्तिष्कको संरचनामा जन्मजात विकृति
- मस्तिष्कमा संक्रमण
- नसा सुक्नु
- रसायनिक तत्वको कमी
- आनुवांशिक आदि ।

रोगका लक्षण

- हातगोडा हल्लिने
- मांसपेशी कडा हुने
- अचानक लड्ने
- टोलाईरहने
- कर्रेट जस्तो माँसपेशी झट्किने
- पढाईमा ह्रास/कमी आउने
- व्यवहार परिवर्तित हुने आदि ।

जोखिमका सूचक

- ज्वरो आउनु
- निद्राको कमी
- चम्किलो बत्तीमा हेरिरहनु
- उपवास/व्रत बस्नु
- तनाव
- अत्यधिक स्क्रिन समय/मोबाइल प्रयोग
- टेलिभिजन अत्यधिक हेर्नु

इत्यादिले छारेको समस्या बढाउँछ ।

डा असिम श्रेष्ठ एमडि फेलो (पेडियाट्रिक न्युरोलोजी)
पेडियाट्रिक न्युरोलोजिष्ट

परीक्षण (Investigation)

प्रत्येक बच्चामा निदानको प्रक्रिया फरक हुन सक्छ, तर निम्न परीक्षणहरू सामान्यतया छारे रोगको निदान गरी उपचार गर्न आवश्यक हुन्छन् ः

१. Electroencephalogram (EEG): यसले मस्तिष्कको विद्युतीय तरङ्गलाई रेकर्ड गर्छ । यसलाई एपिलेप्सीको निदान गर्न र दौरा पुनरावृत्तिको जोखिम निर्धारण गर्न प्रयोग गरिन्छ । कतिपय अवस्थामा, भिडिओ-ईईजी पनि गर्न आवश्यक हुन्छ । यसले छारेको प्रकार बुझ्न मद्दत गर्दछ ।

२. MRI/CT स्क्यानः यसले मस्तिष्कको कुनै पनि विकृति खोजन मद्दत गर्छ । एपिलेप्सीमा MRI scan को बढी महत्व हुन्छ किनभने MRI ले मस्तिष्कको वृत्तचित्र प्रस्ट संग देखाउँछ ।

३. विशिष्ट अवस्थामाः अनुवांशिक Genetics, metabolic र autoimmune panel परीक्षण पनि आवश्यक हुन सक्छ ।

Seizure Mimics:

यी इपिलेप्सी जस्तै देखिने केहि अवस्थाहरू हुन, जुन जानि राख्न राम्रो हुन्छः

१. **Benign sleep myoclonus** – नवजात शिशु र साना शिशुहरूमा देखा पर्दछ । निद्रामा बच्चा काप्ने र ब्युझँदा कम्पन समाप्त हुने गर्दछ ।

२. **Jitteriness** – नवजात शिशुहरूमा कम्पन आइरहने यो भने शरीरको असामान्य गति हो । प्रभावित अंग समात्दा यो आफैँ रोकिन्छ ।

३. **Shuddering attacks** – काँधलाई कड़ा बनाएर हल्लाईरहने

४. **Breath holding spells** – बच्चा रुन्छ र त्यसपछि अनुहार निलो वा फुस्रो भएर जान्छ ।

५. **Stereotypes** – बाल्यावस्थामा देखिने स्टिरियोटाइपहरू जस्तै शरीरको कुनै अंग हल्लाईरहने, टाउको ठोक्ने, औँला चलाउने वा नाड़ी चलाईरहने

६. **Self–stimulatory behaviour** – गुप्ताङ्गलाई खुट्टाले तनक्क पारेर रगड़ने

७. **Syncope** – सामान्यता लामो समयसम्म उभिनु परेमा, रगत देखेमा वा घाममा बेहोस हुनुलाई बुझिन्छ ।

८. **Psychogenic non–epileptic spells** – अचानक बेहोस हुनु, विचित्रको अनियमित शरीरमा झटका तथा कम्पन आउनु इत्यादि ।

कम्पनको बेला के गर्ने/के नगर्ने

कम्पन/छारेको बेला गर्नुपर्ने कुराहरुः

१) बच्चालाई सुरक्षित ठाउँमा भुइँमा सुताउने

२) बच्चालाई कोल्टो फर्काएर राख्ने

३) धारिलो वस्तु/ फर्निचरबाट टाढा राख्ने

४) घाँटी वरिपरिको कस्सिएको लुगा खुकुलो पार्ने

५) सम्भव भएमा घटनाको भिडियो बनाउने

कम्पन/छारेको बेला गर्न नहुने कुराहरुः

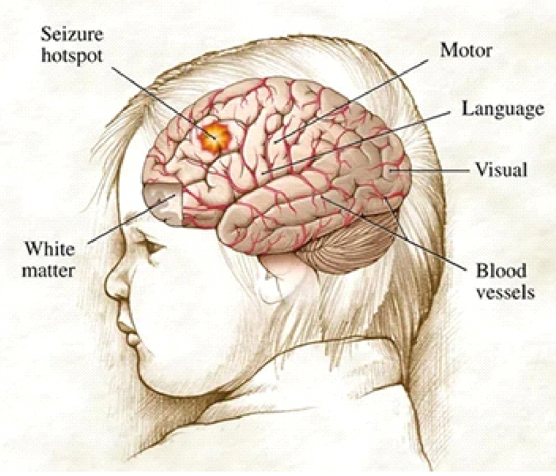
१) कुनै पनि खानेकुरा/पेय पदार्थ/वस्तु वा औँला मुखमा हाल्ने

२) समातेर कम्पन रोक्न प्रयास गर्ने

३) मुखबाट औषधि दिन प्रयास गर्ने

औषधि सेवन र ध्यान दिनु पर्ने कुरा

विशेषज्ञको सल्लाह अनुसार नियमित औषधि सेवन गर्नुपर्छ । मिर्गीको प्रकार, कारक तत्व र बच्चाको अन्य मेडिकल अवस्था अनुसार औषधि छनोट गरिन्छ । केहि एन्टिसिजर औषधिहरुले मिर्गी बिग्रन सक्छ। जस्तै सोडियम च्यानल ब्लकरहरू oxcarbazepine, carbamazepine, वा phenytoin ले कतिपय अवस्थामा झन् बिगार गर्दछ । पहिलो चोटि मिर्गी अथवा छारे आउँदैमा औषधि सुरु गरिँदैन् । छारे बारम्बार आएमा, छारे लामो समय सम्म आएमा वा दोहोरिने सम्भावना भएमा एन्टीसिजर औषधि दिइन्छ । केही औषधिहरूलाई सुरु गर्नु अघि रगत र कलेजोको जाँच आवश्यक पर्दछ । त्यसैले चिकित्सकको सल्लाह बिना औषधि सेवन गर्नुहुँदैन ।



एपिलेप्सी भएका बालबालिका तथा किशोरावस्थामा देखिन सक्ने समस्याहरुः

१. Intellectual disability/**बौद्धिक असक्षमता** – मिर्गी भएकामा ४ मध्ये १ मा यो समस्या देखिन सक्छ । विशेष सिन्ड्रोम भएका बालबालिकामा, शिशुबेला देखि छारे आउने, धेरै एन्टिसिजर (antiseizure) औषधिको सेवन गर्नुपर्नेमा यो समस्या बढी देखिन्छ ।

२. Learning disability/**सिकाई असक्षमता** – मिर्गी भएका आधा जसो बालबालिकाहरुमा यो समस्या देखिन सक्छ ।

३. Attention deficit hyperactivity disorder – मिर्गी भएका ३ मध्ये १ बालबालिका बढी चंचल र पढाई/गराईमा ध्यान नदिने हुन्छन् ।

४. Autism/**अटिजम** - अटिजम रोग होइन यो स्वभावको समस्या हो । एपिलेप्सी भएका बालबालिकाहरुमा अटिजमको जोखिम ७ गुणाले बढी हुन्छ । अटिजममा बच्चाले कुरा गर्दा आँखा नजुधाउने, एकोहोरो आफ्नै सुरमा खेलिरहने, समयमा नबोल्ने, दोहोरो कुराकानी नगर्ने, एकोहोरो क्रियाकलाप दोहोर्याई राख्ने आदि लक्षणहरु हुन्छन । यो समस्या समयमानै पहिचान हुन नितान्त जरुरी छ ।

५. Anxiety/**चिन्ता** – एपिलेप्सी भएका ४ मध्ये १ बालबालिकालाई यो समस्या हुनसक्छ ।

६. Depression/**डिप्रेसन** – मिर्गी भएका ५ मध्ये १ बालबालिकामा डिप्रेसनको समस्या हुनसक्छ । अझ् परिवारमा डिप्रेसनको समस्या भएमा यो समस्या बच्चामा झन् बढी देखिनसक्छ ।

७. Sleep Problems/**निद्राको समस्या** – निद्रा नलाग्ने समस्याको जोखिम मिर्गी हुने बच्चामा बढी हुन्छ ।

एपिलेप्सी/छारे/मिर्गीबारे मिथ्याहरु (MYTHS)

१. यो सरुवा रोग हो ।

२. जुठो खाँदा, संगै बस्दा/सुत्दा, कपडा लगाउँदा यो सर्छ ।

३. छारे रोक्ने औषधिले मस्तिस्कमा नकारात्मक असर गर्छ ।

४. औषधि आजीवन खानुपर्छ ।

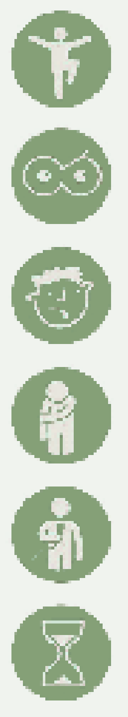
मस्तिष्कघात

एक आपतकालिन समस्या र उपचारका विकल्पहरु

मस्तिष्कघात एक आपतकालीन स्वास्थ्य समस्या हो । शारीरिक कमजोरी वा अशक्तता (शरीरको एक भाग कमजोर, लुलो वा लाटो हुने), निल्न र बोल्न गाह्रो हुने वा बोली लरबरिने, मुख बाङ्गिने, चक्कर लाग्ने वा सन्तुलन नहुने, आँखा कमजोर हुने वा दृष्टिमा समस्या हुने, बेहोस हुने जस्ता लक्षणहरु पक्षाघात भएमा देखापर्न सक्छन् । लक्षणहरु सम्झिन तल चित्रमा देखाइएको BE FAST लाई मनन गर्न सकिन्छ ।

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

मस्तिष्कघातका लक्षणहरु



Balance **संतुलन नहुनु/रिंगटा लाग्नु**

Eye **आँखा धमिलो देख्नु**

Face **अनुहार बाङ्गिनु**

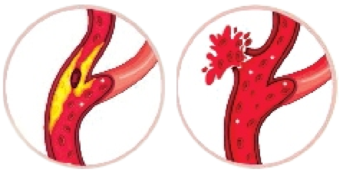
Arm हात/खुट्टा लुलो हुनु

Speech **बोली लरबराउनु/बोल्न नसक्नु**

Time **समय खेर नफाल्ने**

मस्तिष्कघात कसरी हुन्छ ?

मस्तिष्कमा रगत पुर्‍याउने रक्त नलीमा अवरोध भए वा अचानक त्यो फुट्न गए मस्तिकघात हुन्छ ।



मस्तिष्कघातले स्नायु र स्नायुतन्तुहरुमा स्थायी क्षति पुर्‍याई ज्यान समेत लिन सक्दछ र बाँचिहाले विकलाङ्ग भई परनिर्भर हुनु पर्ने बाध्यता आउन सक्दछ । तसर्थ मस्तिष्कघातलाई आपतकालीन स्वास्थ्य अवस्था (Medical Emergency) को रुपमा वर्गीकृत गरिएको छ ।

Time is Brain

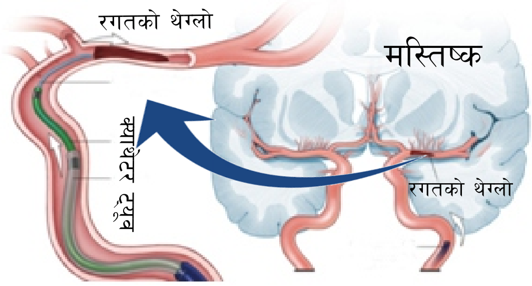
"जती चाँडो उपचार, त्यती राम्रो परिणाम"

मस्तिष्कघातको उपचार

मस्तिकघातको यथाशीघ्र पहिचान र तदारुकताका साथ उपचारले बिरामीको स्वास्थ्यमा सुधारका साथ-साथै पहिला कै अवस्थामा पुऱ्याउन सकिने उच्चतम प्रविधिको उपचार अहिले नेपालमा पनि उपलब्ध छ । तथापि, सबै अस्पतालमा हाल यस सेवाको विस्तार नभई सकेको अवस्था रहेको छ । मस्तिकघात भई सके पछि व्यतीत भएका समयले उपचारको छनौटका साथै उपचारको नतिजा समेत निर्धारित गर्ने भएकोले समय खेर नफालि मस्तिघातको उपचार उपलब्ध (Stroke Ready) अस्पतालमा बिरामीलाई पुऱ्याउनु पर्ने हुन्छ ।

१) लक्षण सुरु भएको छिटोमा १ घण्टा र ढिलोमा ४ घण्टा भित्र बिरामी अस्पताल आई पुगे थ्रम्बोलाइसिस गरिन्छ । यसमा सलाइन पानीमा औषधी मिसाई रगतको थेग्लो पगालिन्छ ।

२) मोटो रगतको नली बन्द भएर मस्तिष्कघात भएका बिरामी २४ घण्टा भित्र अस्पताल आई पुगे क्याथल्याबमा लगि मेकानिकल थ्रोम्बेक्टोमी गरिन्छ ।



बिना अपरेशन रगतको थेग्लो निकाल्न क्याथेटर ट्युव मस्तिष्क सम्म पुऱ्याईएको

मेकानिकल थ्रम्बेक्टोमी

बाई प्लेन क्याथल्याबको मद्दतले टाउको नचिरी तिघ्राको रक्तनलीबाट क्याथेटर ट्यूव मस्तिष्क सम्म पुऱ्याई, जमेको रगतको थेग्लो निकाल्ने प्रविधीलाई मेकानिकल थ्रम्बेक्टोमी भनिन्छ । यसो गर्न सके मस्तिष्क भित्रको रक्तसंचार सुचारु बनाउन सकिन्छ । तसर्थ, यस प्रविधिबाट समयमानै उपचार गर्न सके बिरामीको ज्यान जोगाउनका साथसाथै पक्षाघातको दीर्घकालीन असरबाट पनि पूर्ण वा आंशिक रुपमा राहत पाउन सकिन्छ ।

मस्तिष्कघात-तयार अस्पताल (Stroke Ready Hospital)

मस्तिष्कघात-तयार अस्पताल (Stroke Ready Hospital) भनेको मस्तिष्कघातका बिरामीलाई समयमै प्रभावकारी उपचार चौबिसै घण्टा प्रदान गर्न सक्ने अस्पताल हो । यसमा मस्तिष्कघातको छिटो निदानका लागि एम.आर.आई., अन्य आवश्यक उपकरण, प्रोटोकल र प्रशिक्षित स्वास्थ्यकर्मीहरुको उपस्थिति रहन्छ । यसले गर्दा बिरामीले उचित उपचार छिटो समयमै पाई ज्यान जोगिनुका साथ-साथै विकलाङ्ग हुनुबाट पनि बच्न सक्छ ।

मस्तिष्कघात भए, समय खेर नफालि नजिकको स्ट्रोक तत्पर अस्पतालमा जानुहोस् ।

युवा पुस्तामा ढाड़ दुख्ने समस्या

डा प्रत्युश श्रेष्ठ एमएस, एमसिएच (न्यूरोसर्जरी)
सह-प्राध्यापक, काठमाडौं विश्वविद्यालय

"युवा पुस्तामा ढाड़ कहाँ दुख्छ र ? बुढेसकालमा पो त हो ढाड़ दुख्ने !" तर त्यस्तो हैन रहेछ । २८ देशका चार लाख भन्दा बढी युवामा गरिएको एक अध्ययनले, ३७ प्रतिशत अर्थात १० जना युवा मध्ये झण्डै चार जनामा महिनामा एक पटक वा बढी ढाड़ दुख्ने समस्या भएको देखायो । मध्य वा न्यून आय भएका देश भन्दा उच्च आय भएका देशका युवामा ढाड़ दुख्ने समस्या धेरै देखियो । यद्यपि आजभोलि नेपालको शहरी क्षेत्रका युवाको जीवन यापन मोटर साइकल/गाडी चढ्ने, नहिड्ने, अफिसमा लामो समय बस्ने, टेलिभिजन अगाडि सोफामा घण्टौ बस्ने, लामो अवधि मोबाइल चलाउने, धुम्रपान गर्ने र बढ्दो वजनले अत्याधिक मात्रामा नेपाली युवामा ढाड़ दुख्ने समस्या देखिन थालेको छ । तर नआत्तिनुहोस् ! थोरै सावधानी र मिहिनेतले यो समस्याबाट बच्न सकिन्छ - आउनुहोस् बुझौं है त ।

युवावस्थामा हुने ढाड़ दुखाई मुख्यतः ३ प्रकारका हुन्छन् -

१) गैर विशिष्ट (Non Specific) तल्लो ढाड़ दुखाई

२) खुट्टातिर शिर्का वा करेण्ट हान्ने ढाड़ दुखाई

३) मेरुदण्डका जटिल संक्रमण, ट्यूमर या दिशा/पिसाब मै अप्ठ्यारो गराउने ढाड़ दुखाई ।

मैले नआत्तिनुहोस् भन्नको कारण चाहि युवापुस्तामा अधिकांश, ९० प्रतिशत ढाड़ दुखाई माथिको ल्यल(कउभअषष्अ तल्लो ढाड़ दुखाई ले हुन्छ । यसको सहि पहिचानले यो समस्या निको बनाउन सकिन्छ । जीवनयापनमा थोरै परिवर्तन र मिहिनेतले यसलाई नदोहोरिने गराई, दीर्घकालीन दुखाईलाई रोक्न सकिन्छ ।

गैर विशिष्ट (Non-specific) तल्लो ढाड़ दुखाई

मेरुदण्ड, नसा, हड्डी, मांसपेशी - ठ्याक्क ढाड़को कुन भागबाट दुखाई भैरहेको थाहा नहुने अवस्थालाई Non-specific तल्लो ढाड़ दुखाई भनिन्छ । प्रथमतः युवाहरुले आफ्नो ढाड़ दुखाई माथि उल्लेखित अन्य दुई कारण ले त हैन भनेर डाक्टरको परामर्श लिन आवश्यक हुन्छ ।

चिन्तित हुनपर्ने लक्षणहरु (RED FLAGS):

१) ढाड़को दुखाई खुट्टातिर जाने र घुँडा मुनि शिर्का हान्ने । छुँदा - दाँया र बाँया खुट्टाको स्पर्शमा अन्तर देखिने । औंलाका टुप्पाले मात्र या कुर्कुच्चाले मात्र टेकेर हिड्न नसक्ने ।

२) ढाड़ दुखाई सँगसँगै ज्वरो आउने । आराम गर्दा या राती सुत्दा पनि ढाड़ दुख्ने ।

३) मलद्धार वरपर छोएको थाहा नपाउने, सुन्न हुने । दिसा वा पिसाब आफै फुस्की थाहा नपाउने ।

४) शरीरमा अन्य कतै अबुर्द रोग (क्यान्सर) भई उपचार गरेका, रगतको नसामा औषधि लिने (IV drugs) दुर्व्यसनी, अरु रोगका लागि Steroids औषधि लिइ रहनु भएका युवामा ढाड़ दुख्ने समस्या भएमा ।

ढाड़ दुख्ने समस्या भएका ६० प्रतिशत भन्दा कम युवाले मात्र उपचार खोज्छन् भनी अध्ययनहरुले देखाउँछ । तर माथि उल्लेखित चिन्तित हुनुपर्ने (Red Flag) लक्षणहरु भएमा छिटो भन्दा छिटो डाक्टरको परामर्श लिनुपर्छ । यी समस्यामा शल्यक्रियाको पनि आवश्यकता पर्न सक्ने भएकाले उपचारमा ढिलाई गर्दा अपाहिज सम्म हुने डर हुन्छ ।

रोकथामका उपायहरु

१) शरीरको मुद्रा (Posture) मा ध्यान दिने ।

- उभिँदा दुबै खुट्टामा बराबर तौल पर्ने गरी सीधा उभिने ।
- अगाड़ि झुकिबस्ने (Slouch) नगर्ने ।
- बस्दा तल्लो ढाड़ले अढेस लगाउन मिल्ने कुर्सीको प्रयोग गर्ने । तिघ्रा र ढाडबिचको कोण ९० देखि ११० डिग्रीको हुनुपर्छ । तसर्थ, कुर्सीको उचाई यसरी मिलाउने कि दुबै पाइतालाले भुइँ छोउन् । होचो हुनुहुन्छ भने कुनै वस्तुमाथि खुट्टा अड्याउन सक्नु हुन्छ । लामो समय बस्दा पछाड़िको गोजीमा पर्स नराख्ने ।

२) भारी सामान उचाल्दा

- अगाड़ि झुकेर र दायाँ/बाँया निहुरेर भारी सामान नउठाउने । सामान उचाल्नु पर्दा, भारी वस्तुको नजिक जाने, घुँडा खुम्चाउने, पेटको माँसपेशी कडा बनाउने र विस्तारै, भारी वस्तुलाई शरीरको सक्दो नजिक राखी उठाउने - आवश्यकता परे सहयोग माग्ने ।

३) अफिस (Office) मा लामो समय बसिरहँदा

- प्रत्येक ३०-४० मिनेटमा हिड्ने र बिस्तारै ढाड र गर्दन तन्काउने ।
- कम्प्यूटरमा लामो समय काम गर्नुहुन्छ भने मनिटर, किबोर्ड, माउस र कुर्सीलाई सजिलो हुने गरी मिलाउने ।

४) धुम्रपान त्याग्ने

- धुम्रपानले मेरुदण्डको रक्तसंचारमा कमी ल्याई हड्डी खोक्रो हुने समस्या (Osteoporosis) बढाउँछ । साथै, यसले खोकी धेरै लगाएर मेरुदण्ड अगाड़िको कुरकुरे हड्डी फुत्केर नसा च्यापिने (Prolapsed intervertebral disc) सम्भावना पनि बढाउँछ ।

५) नियमित व्यायाम गर्ने

- गर्दन र ढाड़ नभ्कड्काई गरिने नियमित व्यायाम जस्तैः हिड्ने, टहलिने, साईकल चलाउने र पौड़ी खेल्नाले अगाडि पेट र मेरुदण्ड वरपरका माँसपेशीलाई दह्रो बनाउँछ । उदाहरणका लागि एउटा टेण्टलाई बाहिरका डोरीहरुले कस्सेर बाँध्दा, ठूलो हावाहुरीले पनि नउडाए जस्तै यी माँसपेशी दह्रो हुँदा मेरुदण्ड रुपी टेन्टमा पनि नराम्रो असर पर्न पाउन्न ।

६) तौल बढ्न नदिने

- आफ्नो उचाई अनुसार तौल नियमन गर्नाले ढाड़मा दवाब बढ्दैन ।

Acute Non Specific तल्लो ढाड़ दुखाईको उपचार

सर्वप्रथम तल्लो ढाड़ दुख्नेले चिन्तित हुनुपर्ने लक्षणहरु (Red Flag Signs) छैनन् भनि यकिन गर्नुपर्छ । प्राप्त जानकारी अनुसार ८०-९० प्रतिशत Non-specific तल्लो ढाड़ दुखाई ६ हप्ताभित्र पूर्णतः निको हुने कुरा युवा बिरामीलाई जानकारी गराई आश्वस्त बनाउन सकिन्छ । दुखाई कम गर्न निम्न विधी अपनाउन सकिन्छ -

१) छोटो समय दुखाई कम गराउने औषधिको सेवन (NSAID)

२) तातो या चीसोले सेक्ने

३) गम्भीर दुखाई हुँदा १/२ दिन नितम्भ (Hip) र घुँड़ा खुम्चाई वा कोल्टे फेरेर खाटमा आराम गर्नु ठिक हो । ढाड़ दुख्दा खाटमा सुतेर लामो समय आराम गर्नुपर्छ भन्ने पुरानो मान्यतालाई अध्ययनहरुले गलत साबित गरिसकेका छन् । तसर्थ सक्दो चाँड़ो आफ्नो दैनिक जीविकामा फर्कन प्रयास गर्नु पर्दछ ।

दीर्घकालिन (Chronic Non-specific) तल्लो ढाड़ दुखाई र उपचार

तीन महिना सम्मको तल्लो ढाड़ दुख्नेलाई दिर्घकालिन तल्लो ढाड़ दुखाई भनिन्छ । युवाहरुमा यसको कारण ढाड़को हड्डिका माँसपेशीका कमजोर हुनुका साथ साथै बिरामीको सामाजिक, पारिवारिक र मानसिक परिवेशले गर्दा पनि हुन सक्छ ।

१) युवाहरुको बस्ने र उभिने मुद्रा (Posture) सुधार्न प्रयास गर्ने ।

२) व्यायाम - फिजियोथेरापिस्टहरुले मेरुदण्ड वरपरका माँसपेशी बलियो बनाउने कसरतहरु सिकाउँछन् - जुन नियमित गर्नु पर्ने हुन्छ ।

३) दुखाई कम गर्ने औषधि (NSAIDS) र माँसपेशी खुकुलो बनाउने औषधि (Muscle relaxants) थोरै समयलाई प्रयोग गर्न सकिन्छ । अध्ययनहरुले steroids को प्रयोग गर्न हुँदैन र यसले लत लाग्ने डर हुने भएको देखाउँछन् ।

युवा अवस्थामा ढाड़ दुख्ने समस्याको रोकथाम र उपचारका बारे हामीले यहाँ छलफल गर्‍यौं तर केही बिरामीहरुलाई शल्यक्रिया गरेर मात्र निको बनाउन सकिन्छ । शल्यक्रिया गरेर पनि सँधैका लागि समस्या समाधान नहुने भनेर पनि बुभ्न अत्यन्तै जरुरी छ । ढाड़मा अप्रेशन गरेपछि कसरत गरेर, अगाडि पेट र मेरुदण्ड वरपरका माँसपेशीलाई दह्रो बनाएर हिडेर र माथि रोकथामका उपायमा उल्लेखित बुँदाको पालना गरेर मात्र सँधै भरि ढाड़ दुख्ने समस्याबाट पार पाउन सकिन्छ । यो कुरा बुभ्न अत्यन्त जरुरी छ ।

थप प्रश्नको लागि ईमेल pratyush@neuro.org.np मार्फत सम्पर्क गर्न सक्नु हुनेछ ।

माइग्रेन सम्बन्धी जानकारी

परिचय

माइग्रेन एक जटिल स्नायु तथा नसा सम्बन्धि रोग हो जसमा बारम्बार गाह्रो हुने गरि टाउको दुख्नाले घण्टौं देखि दिनौं सम्म पनि दुःख हुन सक्छ । यसले हाम्रो जीवनको गुणस्तरमा उल्लेखनीय रूपमा प्रभाव पार्न सक्छ ।

किन हुन्छ माइग्रेन ?

टाउको (गिदी) मा दुखाईलाई नियन्त्रण गर्ने ठाउँमा केहि न्युरो केमिकलको मात्रा बढि वा कम हुनाले माइग्रेन हुने गर्छ । प्रायः माइग्रेन महिलाहरुमा र वयस्क अवस्थामा बढि हुने गर्छ । संसार भरिका १५% मानिसमा यो रोग भएको मानिन्छ ।

माईग्रेन का लक्षणहरू

माइग्रेनको दुखाई निकै चर्को हुन्छ र यसले मानिसको दैनिकीलाई धेरै असर पार्छ । टाउको दुख्दा बिरामी कुनै पनि काम गर्न सक्ने अवस्थामा हुँदैन । माइग्रेनको दुखाईमा टाउकोको एक भाग मात्रै दुख्ने हुनाले यस रोगलाई नेपालीमा अर्ध कपाली पनि भनिन्छ । साधारणतया टाउकोको दुखाई एकातिरको कनचटबाट सुरु हुन्छ । कसैलाई टाउकोको पछाडिको भाग वा पुरै टाउको पनि दुख्न सक्छ ।

डा घनश्याम खरेल एमडि डिएम (न्यूरोलोजी)
न्यूरोलोजिष्ट

प्रायः टाउको दुख्दा "ब्लुक ब्लुक" वा "झ्वाट झ्वाट" गरिदै दुख्ने गर्छ । टाउको दुख्दा पहिले मन्द वा बिस्तारै दुख्छ, पछि बिस्तारै चर्को दुख्न थाल्छ र पछि सहनै नसक्ने गरि दुख्ने हुन्छ ।

टाउको दुख्दा वाकवाक लाग्ने, वा उल्टी हुने, कोलाहल युक्त ठाउँमा वा चर्को आवाज सुन्दा गाह्रो हुने, त्यस्तै घाममा वा चर्को प्रकाशमा गाह्रो हुने हुन्छ । कसैलाई चर्को गन्धले पनि गाह्रो बनाउन सक्छ भने, कसैलाई टाउको दुख्नु भन्दा पहिला नै आँखा धमिलो हुने वा झिल्का हान्ने, चक्कर आउने पनि हुन्छ ।

माइग्रेनका प्रकारहरू

सामान्य माइग्रेन (Common Migraine) र औरा सहितका माइग्रेन (Migraine with Aura) यी दुई मुख्य माइग्रेनका प्रकारहरु हुन् । यी दुवै प्रकारका माइग्रेनको जाँच र उपचारमा खासै फरक भने छैन ।

माइग्रेन रोगको जाँच

माईग्रेन रोग पत्ता लगाउन चिकित्सकले बिरामीसंग कुरा गरेर टाउको दुखाईको बारे विस्तृतमा बुझ्नु पर्छ । अनुभवी डाक्टरले कुरा गरेको केहि बेरमा नै रोग पत्ता लगाउन सक्छ । केहि

बिरामीमा भने लैङ्गिकता, बिरामीको उमेर र परिवारमा रहेका अन्य रोग अनुसार केहि साधारण जाँचहरु गर्नु पर्ने हुन सक्छ । केहि बिरामीमा CT scan वा MRI र आवश्यकता अनुसार अरू जाँच गर्नका लागि बिरामीलाई अस्पतालमै भर्ना गरि उपचार गर्नु पर्ने हुन सक्छ । तथापि धेरै बिरामीलाई बहिरङ्ग विभाग (ओ.पि.डी.) बाटै उपचार गर्न सकिन्छ ।

माइग्रेन रोगको औषधि तथा उपचार

माइग्रेन रोग भएका मानिसलाई यो रोगले धरै दुख दिन्छ र दैनिकी नै असर पार्ने हुनाले औषधि खानु उपयुक्त हुन्छ । माइग्रेनको दुखाई महिनाको एक पटक वा दुई/तीन महिनामा कहिले काही मात्रै हुन्छ भने दुखाईलाई नियन्त्रण गर्ने औषधि (Abortive therapy) मात्र खाए पुग्छ । तर महिनामा दुई वा दुई भन्दा बढि पटक माइग्रेन हुन्छ भने बिरामीले दुखाईलाई आउन नै नदिने औषधी (Preventive therapy) केहि महिना सम्म खाई राख्नु पर्ने हुन्छ । यी दुई उपचार विधिमा भने डाक्टरको परामर्श लिनु पर्छ र औषधि परामर्श बिना खानु हुँदैन । जथाभावि औषधि खाएमा मृगौलामा नराम्रो असर पर्न सक्छ ।

माइग्रेन शुरु गर्ने तत्व (Migraine Trigger Factors)

माइग्रेनका बिरामीमा केहि कुरा वा परिस्थितीले टाउको दुखाई सुरु वा बढाउन सक्छ । यसलाई ट्रिगर फ्याक्टर (**trigger factors**) भनिन्छ । यस्ता कुराहरुको पहिचान गरी त्यसबाट टाढा रहेमा टाउको दुख्नलाई कम गर्न वा त्यसलाई टार्न सकिन्छ । माइग्रेनका बिरामीले बार्नु पर्ने कुराहरु (जस्तै अमिलो फलहरु, अमिलो दहि, मोहि, तामा, गुन्द्रुक, अमिलो अचार, चिसो पानी तथा पेय पदार्थ, चकलेट, अजिनो मोटो राखेको खानेकुराहरु, चिज़, रक्सीजन्य पदार्थहरु पर्दछन् । तातो वा चिसो हावा, चर्को गन्ध, चर्को आवाज, चर्को प्रकाशबाट पनि टाढा रहनु पर्छ । त्यस्तै लामो समय भोको बस्ने, व्रत बस्ने वा लामो समय पेट खाली राख्नु हुँदैन । निद्रा कम भए वा धेरै सुत्दा पनि टाउको दुख्न सक्छ ।

टाउको (गिदी) मा दुखाईलाई नियन्त्रण गर्ने ठाउँमा केहि न्युरो केमिकलको मात्रा बढि वा कम हुनाले माइग्रेन हुने गर्छ ।

यो लेख माईग्रेन रोगको बारेमा केहि जानकारीका लागि मात्रै प्रस्तुत गरिएको हो । यस रोग बारेमा अन्य जानकारी तथा उपचारका लागि न्यूरोलोजिष्टलाई भेट्नु होला ।

रिङ्गटा एक अनुभूति !

विभिन्न कारणले रिङ्गटा लागेर अस्पताल चहारी राखेका तर थरीथरीका उपचार गरेता पनि रोगको सहि पहिचान नभएर दुःख पाएका बिरामीहरु मैले देख्ने गरेकी छु । साथै रोगको सहि पहिचान र उपचार पाई खुसी भएर धेरैको आशिर्वाद र धन्यवाद पनि मैले पाएकी छु । तसर्थ रिङ्गटा लाग्ने समस्या, त्यसको निदानका लागि उपलब्ध नयाँ प्रविधि, उपकरण र उपचार विधिका बारेमा जानकारी गराउन मैले आवश्यक ठानेकी छु ।

रिङ्गटा भनेको के हो ?

कुनै पनि समय आफु वरपरको स्थान अथवा आफ्नै शरीर घुमेको अनुभवलाई रिङ्गटा भनिन्छ । यो आफैमा कुनै रोग नभई विभिन्न अन्य रोगहरुको लक्षण हुन सक्छ ।

संसार भरिको आँकडा हेर्दा करिब ५-१५ प्रतिशत व्यक्तिहरुमा रिङ्गटाको समस्या देखिने गरेको छ । बाहिरबाट हेर्दा सामान्य देखिएता पनि भित्र भित्रै शारीरिक संतुलन मिलाउन गाह्रो भएकोले रिङ्गटा लाग्ने बिरामीलाई जीवन यापनमा कठिनाइ भई रहेको हुन्छ ।

रिङ्गटा कसरी हुन्छ ?

सीधा उभिनका लागि हाम्रो आँखा, कान, मस्तिष्क र माँसपेशीको समन्वय हुन आवश्यक हुन्छ । हामीले हेर्दा वस्तुको छायाँ हाम्रो आँखाको पर्दाको बिच भागमा पर्न गयो भने हामीले प्रस्ट देख्न सक्छौँ र यसले हामीलाई हिंड्डुल र अन्य कार्यमा सजिलो हुन्छ । यदि यस प्रक्रियामा समस्या भएमा रिङ्गटा लाग्न सक्छ ।

रिङ्गटा विशेषतः दुई कारणले हुन्छ-

१. पेरिफेरल भर्टिगो

पेरिफेरल भन्नाले परिधीय कारणहरु जस्तै कान, आँखा, माँसपेशीमा संतुलनको समस्याले हुने

२. सेन्ट्रल भर्टिगो

मस्तिष्क भित्रको समस्याले हुने

कानको समस्याले रिङ्गटा लाग्ने कारणहरु

बिनाइन पारोक्सिसमल पोजिस्नल भर्टिगो (बी.पी.पी.भी)

यसमा भित्री कानमा रहेको साना क्याल्सियमका कर्णहरु आफ्नो स्थानबाट विस्थापित भई चल्ने गर्दछन्, जसका कारण रिङ्गटा लाग्छ ।

मिनिएर्स रोग

यसमा भित्री कानमा रहेको तरल पदार्थको उत्पादन बढी भई कानको प्रेशर बढ्नाले रिङ्गटा लाग्दछ । यसमा कान कराउने (टिनिटस), श्रवण शक्तिमा ह्रास आउने र रिङ्गटा लाग्ने जस्ता लक्षण देखिन्छन् ।

भेस्टिब्युलर न्युराईटिस

यसमा कान भित्र संक्रमणका कारण भित्री कानको स्नायुको सुजन भई रिङ्गटा लाग्ने, हिड्न गाह्रो हुने जस्ता समस्या आउँछन् ।

ल्याब्रिन्थाइटिस

यसमा पनि कानको भित्री भागमा संक्रमण भई रिङ्गटा लाग्ने, सुनाईमा ह्रास आउने र हिड्न गाह्रो हुने जस्ता समस्या देखिन्छन् ।

भेस्टिब्युलर माईग्रेन

यो कान र मस्तिष्कको समस्याको सम्मिश्रण हो । मस्तिष्कमा केमिकलको गड्बड़िका कारण रगत नली फुल्न गई रिङ्गटा लाग्ने, टाउको दुख्ने समस्या उत्पन्न हुन्छ । तर यसमा भने श्रवण शक्तिमा कमी आउँदैन ।

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

कुनै पनि समय आफु वरपरको स्थान अथवा आफ्नै शरीर घुमेको अनुभवलाई रिङ्गटा भनिन्छ ।

रोगको निदान कसरी गर्ने ?

रिङ्गटाको सहि कारण पत्ता लगाउन बिरामी सँग राम्ररी संवाद गरी रोगको लक्षण अनुरुप त्यसको कारण आङ्कलन गरिन्छ । विगतको इतिहास र शारीरिक परिक्षण पश्चात कारणको नजिक पुग्न सकिन्छ । सटिक कारण पत्ता लगाउन अन्य जाँच पनि गरिन्छ ।

भिडियो निस्ट्याग्मोग्राफी

आँखाको माध्यमबाट रिङ्गटाको कारण पत्ता लगाउने यो एक अत्याधुनिक प्रविधि हो । रिङ्गटा लागेको बेलामा मानिसको आँखाको चालमा परिवर्तन आउँछ जसलाई निस्ट्याग्मस भनिन्छ । आँखाको यहि चालको कम्प्युटरमा विश्लेषण गरी रिङ्गटाको कारण पत्ता लगाउने प्रविधि हो भिडियो निस्ट्याग्मोग्राफी ।

उपचार उपचार

रिङ्गटाको उपचार भने कारण अनुरुप हुने गर्दछ । यसमा विभिन्न थेरापी एवम् औषधिको सम्मिश्रण हुन्छ । सहि तरिकाले उपचार गरे लामो समय देखि लागेको रिङ्गटाबाट छुटकारा पाउन सकिन्छ ।

घुँडा दुख्ने समस्या

सोनी देव
न्यूरो फिजियोथेरापिष्ट

घुँडा भनेको तिनवटा हड्डीले बनेको जोर्नी हो । यसले एक पाइलाबाट अर्को पाइला सार्नमा महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्छ । मान्छेको ठाडो शारीरिक बनावटले गर्दा हिड्ने बेलामा शरीरको भार एक खुट्टाबाट अर्को खुट्टामा हुँदै भुईमा जाने भएकोले घुँडाको जोर्नी दुखे वा अस्वस्थ भए हामीलाई हिड्न गाह्रो हुन्छ । घुँडाले हाम्रो शरीरको तौल वहन गर्ने भएकोले शारीरिक तौल बढि भएका मान्छेमा घुँडाको हड्डी चाडैँ खिएर घुँडा दुख्ने समस्या आजकाल धेरै देखिन थालेको छ । महिलामा पुरुषको भन्दा बढि घुँडा दुख्ने समस्या भएको देखिन्छ । उमेर संगसंगै हड्डी खिइनाले घुँडा दुख्ने समस्या धेरैजसो बृद्ध बृद्धामा देखिन्छ । तथापि चोटपटक लागेमा वा जोर्निको संक्रमण भएमा जुनसुकै उमेरमा घुँडा सुन्निने र दुख्ने हुन सक्छ ।

घुँडा दुखेको कसरी थाहा पाउने ?

- बसेर उठ्दा घुँडामा असजिलो भएमा
- हिड्दा गाह्रो भएमा वा घुँडा दुखेमा
- एकछिन हिडे पछि घुँडा पोल्ने वा दुखेर हिड्न गाह्रो भएमा
- उकालो चढ्दा, ओरालो झर्दा, भर्याङ्ग उक्लँदा वा झर्दा घुँडा दुखेमा
- घुँडामा जकडन भएको अनुभव भएमा

घुँडा दुख्ने प्रमुख कारणहरु यस प्रकार छन्ः

- बाथ - विभिन्न प्रकारका बाथ रोगले गर्दा घुँडा दुख्छ । यसलाई आर्थराइटिस पनि भनिन्छ ।
- हड्डी खीइएर - बृद्धावस्थामा हड्डीमा क्याल्सियम वा अन्य खनिज पदार्थहरु साथै सैनोभिएल फ्लुइड (जोर्नी भित्र रहेको तरल पदार्थ) को मात्राको कमीले गर्दा हड्डी खीएर घुँडा दुख्ने समस्या हुन्छ जस्तै अस्टियो आर्थराइटिस ।
- नसा च्यापिएर - कहिले काहीँ ढाडमा नसा च्यापिएका कारणले पनि घुँडा दुख्छ ।
- माँसपेशीको जकड्न - घुँडा चलाउन सहायता गर्ने माँसपेशीहरुको जकड्नले गर्दा पनि घुँडा दुख्ने समस्या देखिन्छ, खास गरी जाँडोमा चिसोले गर्दा माँसपेशीको जकडन बढि देखिन्छ ।
- लिगामेन्ट वा मसलमा चोट (Tear) - घुँडा वरिपरिका माँसपेशीहरु वा तन्तुहरु च्यातिएर पनि घुँडा दुख्छ । बिशेषगरी खेलाडीहरुमा सामान्यतया यो समस्या देखिन्छ ।
- माँसपेशीमा कमजोरी - चोट पटक लागेर वा नसामा कुनै समस्या भएर घुँडा चलाउन सहायता गर्ने माँसपेशीहरु कमजोर भएकोले गर्दा पनि घुँडा दुख्छ ।
- संक्रमण - घुँडाको जोर्नीमा संक्रमण भएमा पनि घुँडा दुख्छ ।
- अन्य कारणहरु - हड्डीको घनत्व कम भएर हुने समस्या जसलाई अस्टियोपोरोसिस भनिन्छ । हड्डीको घनत्व घटे पछि त्यो कमजोर हुन्छ जसले गर्दा स्यासाना हड्डी खिइने र भाँचिने (माइक्रो फ्राक्चर/स्ट्रेस फ्राक्चर हुने सम्भावना बढ्छ । यसले

दुखाई, असहजता र कड़ापन उत्पन्न गर्छ । त्यस्तै खुट्टाको हड्डी भाँचिएर प्लास्टर लगाउनु परेमा त्यस पश्चात घुँड़ाको जोर्नी जाम भएर पनि घुँड़ा दुख्ने हुन्छ ।

घुँड़ा दुख्ने समस्या भएमा के गर्ने ?

घुँड़ा नियमित दुख्न थालेमा, हिड्न गाह्रो भएमा, बसेर उभिँदा गाह्रो भएमा वा घुँड़ा सुन्निएमा रोगको निदान गरी उपचार गर्न र निर्मूल गरी फेरि हुनबाट जोगाउन फिजियोथेरापी गर्नु पर्छ ।

फिजियोथेरापी कति समय सम्म गर्नु पर्ने हुन्छ ?

फिजियोथेरापीको कुनै निश्चित अवधि हुँदैन त्यसैले दुखाई हुन्जेल सम्म नियमित फिजियोथेरापी सेन्टरमा गई नियमित दुखाई कम गर्ने मेसिन लगाउने र दुखाई कम भए पछि सिकाइएको ब्यायाम घरमा नै नियमित रुपमा गर्ने । समस्यालाई रोकथाम गर्न भनिएको सावधानी अपनाउनु पर्ने पनि उत्तिनै आवश्यक हुन्छ ।

घुँड़ा दुख्ने भएमा कुन बेला डाक्टर कहाँ जाने ?

घुँड़ा धेरै दुख्न थालेमा, धेरै सुन्निएर हिड्न गाह्रो भएमा र फिजियोथेरापी गरेर पनि दुखाई कम न भएमा हाडजोर्नी सम्बन्धि वा बाथ रोगको डाक्टर संग स्वास्थ्य परिक्षण गराउनु पर्छ ।

दुखाईको कारण अनुरुप फिजिओथेरापी गर्ने ः

- **बाथ -** बाथले गर्दा घुँड़ा दुखेकोमा दुखुन्जेल सम्म दुख्न कम गर्न आइ.एफ.टि. र अल्ट्रासाउण्ड मेसिन लगाउने । कम भए पछि तातोले सेकेर सिकाइएको ब्यायामहरु नियमित गर्ने । साथै युरिक एसिड बढाउने खानेकुराहरु जस्तै - प्याज, टमाटर, गेड़ागुड़ीहरु, कालो दाल इत्यादि कम खाने ।

- **हड्डी खिइएर -** हड्डी खिइएर घुँड़ा दुखेकोमा घुँड़ा वरिपरिको माँसपेशीहरु बलियो बनाउने ब्यायामहरु गर्ने र दुख्या कम गर्न आई.एफ.टि मेसिनको प्रयोग गर्ने ।

- **माँसपेशीको जकडन -** घुँड़ा वरिपरिको माँसपेशीहरुको जकड़नले भएकोमा तातोले सेकेर सो माँसपेशीलाई तन्काउने ।

- **मसल्स वा लिगामेंट टिअर -** घुँड़ाको कुनै मसल्स वा लिगामेंट टिअर भएर दुखेकोमा आइस प्याक्ले १५/२० मिनेट सम्म सेकेर अल्ट्रासाउण्ड मेसिनको प्रयोग गर्ने ।

- **संक्रमण -** घुँड़ामा कुनै प्रकारको संक्रमणले गर्दा दुखेकोमा डाक्टरको सल्लाह बमोजिम एन्टीबायोटिक औषधीको प्रयोग गर्ने र अल्ट्रासाउण्ड मेसिन लगाउने । अनि कम भएपछि सिकाइएको ब्यायाम गर्ने ।

- **माँशपेशी कमजोर -** घुँड़ाको माँसपेशीहरु कमजोर भएर दुखेकोमा सो माँसपेशीलाई बलियो बनाउने ब्यायाम गर्ने ।

- **नसा च्यापिएर -** ढाड़मा नसा च्यापिएर घुँड़ा तिर दुखेकोमा टेन्स मेसिन लगाई दुख्न कम भए पछि ढाड़ र घुँड़ाको लागि ब्यायामहरु गर्ने ।

- **स्टिफनेसले गर्दा -** घुँड़ाको कडापनले गर्दा भएको दुखाईमा तातोले सेकेर घुँड़ाको जोर्निलाई मोबिलाइजेशन गरेर जोर्नीको स्टिफनेश हटाएर दुखाई कम गर्ने ।

घुँड़ा दुख्ने व्यक्तिले गर्नुपर्ने र गर्न नहुने कुराहरु

<u>गर्नु पर्ने</u>

- दुखुन्जेल नियमित फिजियोथेरापी सेन्टरमा गई उपचार गर्ने ।
- दुख्न कम भए पछि सिकाईएको ब्यायामहरु नियमित घरमा गर्ने ।
- हिड्दा वा काम गर्दा नि-क्याप लगाउने ।
- काम गर्दा कुर्सिमा बसेर गर्ने ।
- नरम तलुवा (सोल) भएको जुत्ताको प्रयोग गर्ने ।
- दुखेको बेला तातोले सेक्ने ।
- शारीरिक तौल घटाउने ।

<u>गर्न नहुने</u>

- टुकरुक्क बस्ने ।
- पलेटि मारेर बस्ने ।
- उकालो, ओरालो र भन्याड़्मा हिड्ने ।
- लामो समय सम्म लगातार हिड्ने ।
- हिल जुत्ताको प्रयोग गर्ने ।

आखिरमा भन्नु पर्दा घुँड़ा दुखेमा उपयुक्त फिजियोथेरापी र चिकित्सकीय सर-सल्लाह लिनुहोस् । घुँड़ा मजबुत राख्न - नियमित ब्यायाम, सहि जुत्ताको छनोट र तौल नियन्त्रणमा ध्यान दिनुहोस् ।

न्यूरोलोजिकल रोग र प्रारम्भिक पुर्नस्थापना

न्यूरोलोजिकल कमजोरीहरू, जुन सामान्य समस्यादेखि गम्भीर अशक्ततासम्म हुन सक्छन्, तिनले व्यक्तिको जीवनमा गहिरो असर पार्न सक्छ । मस्तिष्कघात, टाउकोमा गम्भीर चोट, मल्टिपल स्क्लेरोसिस जस्ता रोगहरूका कारण यी कमजोरीहरू देखा पर्न सक्छन् । यस्ता रोगका कारणले पनि, हात गोड़ा चलाउन नसक्ने, दुख्ने, झम झम गर्ने, मस्तिष्कमा चेतना घटाउने साथै संज्ञानात्मक र भावनात्मक चुनौतीहरू निम्त्याउन सक्छन् । तर शुरुवात मै प्रारम्भिक पुर्नस्थापना गर्न सके त्यसले सुधारलाई अधिकतम बनाउने, कार्यसम्पादनमा सुधार गर्ने र आत्मनिर्भरता बढाउन महत्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्छ ।

प्रारम्भिक पुर्नस्थापना भनेको उपचारको प्रारम्भिक चरणमा गरिने उपायहरु हुन् । यो चोटपटक वा शल्यक्रिया पछि चाँड़ो कार्यक्षमता र गतिशीलता पुनः प्राप्ति गर्नेमा केन्द्रित हुन्छ । यसको उद्देश्य दुखाई घटाउने, जटिलताहरूको सम्भाव्यता घटाउने र उचित अभ्यास र उपचारको माध्यमबाट स्वास्थ्य लाभको प्रवर्द्धन गर्ने हो ।

कैलाश घिमिरे
न्यूरो फिजियोथेरापिष्ट

प्रारम्भिक पुर्नस्थापनाको विज्ञान

मानव मस्तिष्कमा आफुलाई अनुकूल बनाउने र पुनःसंरचना गर्ने असाधारण क्षमता हुन्छ, यसलाई न्यूरोप्लास्टिसिटी भनिन्छ । जब स्नायु कोष (न्यूरोन) हरु क्षतिग्रस्त हुन्छन्, मस्तिष्कका अन्य भागहरूले केही हदसम्म तिनका कार्यहरू सम्हाल्न प्रयास गर्छन् । पुर्नस्थापना छिटो शुरु गरे यो प्लास्टिसिटी सबैभन्दा प्रभावकारी हुन्छ ।

समय महत्वपूर्ण छ

पक्षघातजस्ता न्यूरोलोजिकल रोग पछि मस्तिष्क उच्च प्लास्टिसिटीको एक महत्वपूर्ण अवधिमा प्रवेश गर्छ । यतिखेर मस्तिष्क पुर्नस्थापनाका प्रयासहरू प्रति बढी संवेदनशील हुन्छ । यो प्रक्रिया सामान्यतया शुरुवाती केही दिन देखि केही महिनासम्म रहन्छ । अनुसन्धानहरुले देखाए अनुसार चाँडै उपचार शुरु गर्नाले, ढिलो उपचार शुरु गर्नेहरूको तुलनामा राम्रो सुधार देखाउँछ । यसरी नै, टाउकोमा गम्भीर चोटपटकपछि समयमै बिरामीको हात गोड़ा चलाइदिने र बसाउन शुरु गर्नाले जटिलताहरू कम गर्ने र चाँड़ो सुधार ल्याउने पाइएको छ । बिरामीलाई गराउने यस्ता क्रियाकलापको मुख्य लक्ष्य भनेको बिरामीले गुमाएको कार्यक्षमता पुनः प्राप्त गर्न, नयाँ चुनौतीहरुमा अनुकूलन गर्न र उनीहरूको समग्र जीवनस्तर सुधार गर्न सहयोग पुऱ्याउनु हो ।

प्रारम्भिक पुर्नस्थापनाका उपचार विधिका मुख्य अंशहरू

फिजियोथेरापिस्टहरुले बल, सन्तुलन, समन्वय र गतिशीलता सुधार गर्नमा सहयोग गर्छन् । त्यसका लागि ओछ्यानमा उठेर बस्ने, उभिने र साना पाइला चाल्ने जस्ता गतिविधिहरू गराईन्छ । यसले माँसपेशी सुक्न र कमजोर हुन र रगत नलिमा रगत जम्ने जस्ता जटिलताहरू रोक्न मद्दत गर्छ । साथै, स्ट्रोकपछि सुधारका लागि बलियो अङ्गलाई नियन्त्रित गरी कमजोर अङ्गको प्रयोगलाई प्रोत्साहन गर्नाले उल्लेखनीय फाईदा पाईन्छ । स्मृति हराउने, ध्यान कमजोर हुने वा सरल काम गर्न नसक्ने भएका बिरामीहरूका लागि स्मृति अभ्यासहरू, समस्या समाधान गर्ने कार्यहरू र ध्यान केन्द्रित गर्ने कार्यहरू शुरुवाति दिनहरुबाटै शुरु गर्नुपर्दछ । 'वाकर' जस्ता सहायक उपकरणहरूको सहयोग लिई बिरामीलाई आत्मनिर्भर गराउन सकिन्छ ।

यस प्रारम्भिक पुर्नस्थापना उपचार विधिमा धेरै थरि स्वास्थ्यकर्मीहरुको संलग्नता हुन्छ, जस्तै -

- नर्सहरु बिरामीलाई लुगा लगाउने, खाने, नुहाउने जस्ता दैनिक गतिविधिहरूमा सहयोग गरि कार्य सम्पन्न गर्न सक्ने क्षमतावृद्धि गराउन केन्द्रित हुन्छन् ।

- स्पिच थेरापिस्टले बिरामीलाई बोल्ने क्षमता राम्रो पार्ने, निल्ने प्रक्रियामा सुधार गराउने, खाना निल्दा अड्किने जोखिम कम गर्ने र आवश्यक परेमा वैकल्पिक संवाद विधिहरू प्रयोग गर्न सहायता गर्छन् । स्ट्रोक र टाउकोमा गम्भीर चोटपटकले बिरामीको बोल्ने क्षमतामा असर पारेको हुन्छ । तसर्थ स्पिच थेरापी जतिसक्दो चाँडो शुरु गर्‍यो, मस्तिष्कले बोलीसम्बन्धी कार्यहरू पुनःसंरचना गर्न अझ राम्रो सहयोग पाउँदछ ।

- क्लिनिकल मनोवैज्ञानिक (साईकोलोजिष्ट) द्वारा प्रारम्भिक मानसिक उपचार, जसमा मनोवैज्ञानिक (क्लिनिकल साईकोलोजिष्ट) परामर्श सेवा समाविष्ट छन् । यसले बिरामी र बिरामीका परिवारलाई रोग र रोगका अवस्थाहरुको चुनौतीहरू संग सामना गर्न मद्दत पुर्‍याउँछ । मानसिक स्वास्थ्य पनि शारीरिक पुनः प्राप्तीको जत्तिकै महत्वपूर्ण हुन्छ । धेरै बिरामीहरू न्यूरोलोजिकल चोटपटकपछि मनोरोग जस्तै - डिप्रेशन, चिन्ता वा हताशासँग संघर्ष गरेका हुन्छन् ।

अन्तमा, माथि उल्लेख भए जस्तै, न्यूरोलोजिकल समस्या वा रोगहरुले जीवनमा ठूलो संघर्ष ल्याउन सक्छन् । प्रारम्भिक पुर्नस्थापनाले भने सुधारका मार्गहरु खोल्दछ । बिरामीहरुले चाँडै प्रारम्भिक पुर्नस्थापनाका उपचारहरु प्राप्त गरे, उनीहरूको आत्मनिर्भरता पुनः प्राप्त गर्ने र जीवनस्तर सुधार्ने सम्भावना उत्तम हुन्छ । तर, प्रारम्भिक पुर्नस्थापना प्रभावकारी हुनका लागि स्वास्थ्यकमीहरू र सर्वसाधारणमा यसको महत्वबारे थप जागरूकता आवश्यकता छ । मानव मस्तिष्कसँग उपचार र अनुकूलन गर्ने असाधारण क्षमता हुन्छ, तर यसका लागि सहि समयमा सहि उपचार शुरु हुन आवश्यक छ । प्रारम्भिक पुर्नस्थापनालाई प्राथमिकता दिएर, हामी अनगिन्ती व्यक्तिहरूलाई पुर्नजीवन, तथा दोश्रो अवसर प्रदान गर्न सक्दछौं ।

स्व-औषधोपचार

सरिता थापा
फर्मासिष्ट

स्व-औषधोपचार (Self Medication) भनेको चिकित्सक वा फर्मासिष्टको सल्लाह बिना आफैंले औषधी सेवन गर्ने अभ्यास हो । यसमा साधारण स्वास्थ्य समस्याहरुमा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह बिना सजिलै उपलब्ध हुने औषधीहरुको प्रयोग गरिन्छ ।

विभिन्न अध्ययनहरुले नेपाल लगायत विश्वभर स्व-औषधोपचार प्रचलनमा रहेको देखाउँछ । विश्वभर स्व-औषधोपचार दर १२ देखि ८२ प्रतिशत सम्म पाईएको छ । यो हरेक क्षेत्रमा (दुर्गम, सुगम), हरेक स्तरका (शिक्षित, अशिक्षित) मानिसहरुमा प्रचलित छ ।

नेपाल सरकारले नेपालमा उपलब्ध औषधीहरुलाई 'क', 'ख' र 'ग' गरी तिन समुहमा वर्गिकरण गरेको छ । समुह 'क' र 'ख' मा पर्ने औषधीहरु चिकित्सकको प्रेस्क्रिप्शन बिना कुनै पनि फार्मेसीबाट बिक्रि वितरण गर्न वन्देज गरिएको छ । यस समुहमा विभिन्न दीर्घरोगका औषधीहरु, एन्टिबायोटिक्सहरु, हर्मोन्स, स्टेरोइड्स, मनोदिपक औषधीहरु पर्दछन् । त्यसै गरी समुह 'ग' मा कम जोखिमयुक्त, साधारण औषधीहरु राखिएको छ । यस्ता औषधीहरु पनि केवल मान्यता प्राप्त फर्मासिष्टहरुले मात्र उचित परामर्शका साथ बिरामीलाई दिन पाउँछन् । यस्ता कानुनी व्यवस्थाका बावजुद स्व-औषधोपचारको प्रवृती बढिरहेको छ ।

स्व-औषधोपचारमा धेरैजसो प्रयोग हुने औषधीहरु यस प्रकारका छन्

- दुखेको कम गराउने पेनकिलर, ग्याष्ट्रिक र ज्वरो घटाउने औषधी
- एन्टिबायोटिक्स
- भिटामिन, सप्लिमेन्टस्, खानाको रुचि बढाउने औषधी
- छालामा प्रयोग हुने औषधी
- स्टेरोइड्स, हर्मोन्स्
- आकस्मिक गर्भ निरोधक औषधी
- निन्द्रा लगाउने औषधी
- रुघा खोकी र एलर्जीका औषधी
- आँखामा हाल्ने औषधी
- पेट दुखाईका औषधी
- प्राकृतिक र वैकल्पिक औषधी जस्तैः आयुर्वेदिक, होमियोप्याथिक औषधीहरु

स्व-औषधोपचारका प्रमुख कारणहरु

- स्वास्थ्य सेवामा पहुँचको कमी
- सबै ठाउँमा, विशेषतः दुर्गम क्षेत्रमा दक्ष स्वास्थ्य जनशक्तिको अभाव हुनु
- फार्मेसी वा अनलाईन स्टोरहरुमा सबै किसिमका औषधीहरु सजिलै उपलब्ध हुनु
- स्वास्थ्य संस्थामा आएर चिकित्सकलाई भेट्न जाँदा लाग्ने खर्च र समयको बचत गर्न खोज्नु
- अज्ञानता - स्व-औषधोपचारका वेफाइदाका बारेमा अनभिज्ञ हुनु
- अघिल्लो अनुभव - पहिला प्रयोग गरेको औषधी सुरक्षित छ र उस्तै लक्षण देखिएमा पुनः त्यहि औषधीले काम गर्छ भन्ने मान्यता राख्नु
- सामान्य रोगको मामिलामा छिटो समाधान खोज्ने प्रवृति
- ईन्टरनेट, गुगलमा हेरेर, त्यसबाट प्रभावित भएर उपचार गर्न खोज्नु

स्व-औषधोपचारका जोखिमहरु

- स्व-औषधोपचारले गर्दा वास्तविक रोगको पहिचान नभएर बिरामीले सहि उपचार र औषधी नपाउन सक्छन् । अस्थाई रुपमा लक्षणहरु निको भएता पनि भविष्यमा रोगको निदान र उपचारमा समस्या आउन सक्छ ।

- आर्थिक बोझ - तत्कालका लागि समय र पैसाको बचत भएका जस्तो देखिए पनि दिर्घकालमा स्व-औषधोपचारले उपचार खर्च बढाउँछ ।
- हानिकारक प्रतिकृया - औषधीको एलर्जि वा अन्य औषधी सँग खराब प्रतिकृया (Drug Interaction) गरेर शरिरलाई हानी पुऱ्याउन सक्छ ।
- एन्टिबायोटिक्स् प्रतिरोध (Antibiotic Resistance) - सहि एन्टिबायोटिक सहि मात्रामा, सहि तरिकाले पुरा मात्रा प्रयोग नगरिए त्यसले ब्याक्टेरियामा प्रतिरोधक क्षमताको विकास गराई भविष्यमा एन्टिबायोटिक्स्ले काम नगर्ने अवस्था निम्त्याउन सक्छ ।
- ओभरडोज र लत - बिरामीले चाहिने भन्दा धेरै मात्रा र धेरै पटक औषधी प्रयोग गर्ने सम्भावना रहन्छ । यसबाट लत लाग्ने वा ओभरडोज हुन सक्छ ।
- गर्भवती र स्तनपान गराउने महिलालाई जोखिम - बिना चिकित्सकको सल्लाह औषधी प्रयोग गर्दा, गर्भपतन, जन्मजात विकृती वा बच्चामा प्रति असर देखिन सक्छ ।

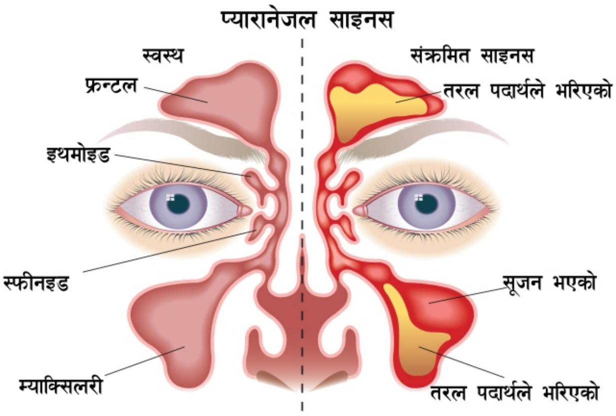
स्व-औषधोपचार कसरी कम गर्न सकिन्छ ?

- स्वास्थ्य शिक्षा र जनचेतना बढाउने - स्व-औषधोपचारका खतराहरु, नकारात्मक असरको बारेमा विद्यालय, कलेज र समुदायमा नियमित सचेतनाका कार्यक्रम संचालन गर्ने ।
- स्वास्थ्य शिक्षामा पहुँच सुधार्ने ।
- औषधी बिक्रीमा कडाई गर्ने ।
- अनलाइनबाट औषधीको प्रचार प्रसार र बिक्री वितरण गर्न नदिने ।
- चिकित्सक वा फर्मासिष्टको सल्लाहमा मात्र औषधी खान सर्वसाधारणलाई प्रेरित गर्ने ।
- व्यक्ति आफै सचेत हुने, सके सम्म स्व-औषधोपचार नगर्ने र अरुलाई पनि नगर्न सुझाव दिने ।

स्व-औषधोपचार एक सजिलो समाधान जस्तो लागे पनि यो क्षणिक मात्र हुन्छ । भविष्यमा स्व-औषधोपचारले स्वास्थ्यमा गम्भीर समस्या उत्पन्न गराउन सक्छ । तसर्थ, स्व-औषधोपचार तिर जानु भन्दा चिकित्सक र फर्मासिष्टको परामर्शमा मात्र औषधीको प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

पिनास रोग

मानिसको टाउकोमा नाकको वरिपरी हावाले भरिएको खाली अथवा खोक्रो भाग हुन्छ जसलाई प्यारानेसल साइनस (Paranasal Sinuses) भनिन्छ । यी साइनसहरुले हाम्रो टाउकोको वजनलाई हलुङ्गो राख्न तथा हामीले फेरेको सासको हावालाई शरीरको तापक्रम सँग मिल्ने गरी न्यानो बनाउने र त्यसमा पानीको मात्रा थपी ओसिलो (Humidify) बनाउने गर्दछ । साथै हाम्रो आवाजलाई गुञ्जन दिन पनि मद्दत गर्ने गर्दछ ।



डा शिवानी राई एमबिबिएस, एमएस
नाक, कान, घाँटी शल्यचिकित्सक
रिङ्टा रोग विशेषज्ञ

प्यारानेसल साइनसहरु तस्विरमा देखाए अनुरुप चार प्रकारका हुन्छन् - फ्रन्टल (Frontal), एथ्मोइडल (Ethmoidal), स्फिनोइडल (Sphenoidal) र म्याक्सिलरी (Maxillary) । यी साइनसहरुमा सिंगान जस्तो पानी बग्ने गर्छ जुन स्याना स्याना प्वालहरुको माध्यमबाट नाकको बाटो हुँदै बग्ने गर्दछ । यदि प्यारानेसल साइनसहरु ब्याक्टेरिया वा भाइरसको सक्रमणले गर्दा सुन्निएर वा नाक बाङ्गिएर (Deviated Nasal Septum) वा मासु पलाएर (Polyp) बन्द भएमा, सिंगान जस्तो पानी प्यारानेसल साइनसमा नै जम्मा हुन थाल्छ र बिस्तारै पाक्न वा सुन्निन थाल्छ । यसलाई पिनास रोग वा पिनास पाक्नु (साइनुसाइटिस) भनिन्छ ।

पिनासको लक्षण त्यसको प्रकार अनुसार हुन्छ -

१) **फ्रन्टल साइनुसाइटिस:** यस प्रकारको पिनासमा आँखाको वरिपरी दुख्छ वा भारी भए जस्तो महसुस हुन्छ, साथै टाउको निहुराउँदा दुखाई बढेको महसुस हुन्छ । यसलाई कहिले काँही "Office Headache" पनि भनिने गरिन्छ । किने भने यो दिनभरी टाउको अगाडी झुकाएर कार्यालयमा काम गर्नेहरुमा बढि पाईन्छ ।

२) **म्याक्सिलरी साइनुसाइटिस:** यस प्रकारको पिनासमा हाम्रो नाकको वरिपरी गालाको भागमा दुख्ने गर्छ र थिच्दा पीड़ा झन बढ्न जान्छ । कहिलेकाँही यस्तो पिनासमा दाँत दुख्ने, अनुहार सुन्निने पनि हुन्छ । यस खालको पिनासमा दुखाई धेरै जस्तो बिहानी पख हुने गर्छ । बिहान सुतेर उठ्दा, रात भरि सिंगान म्याक्सिलरी साइनसमा जमेर बसेको हुँदा यसको लक्षण बिहानी पख धेरै देखिने गर्छ ।

३) **एथ्मोइडल साइनुसाइटिस:** यस प्रकारको पिनासमा आँखा वरिपरी र नाकको डाँडिको ठिक वरीपरी दुख्ने गर्दछ । कहिलेकाँही बिरामीको आँखाको ढकनी (Eye Lids) मा पनि सुजन देखिने गर्दछ ।

४) **स्फिनोइडल साइनुसाइटिस:** यस प्रकारको पिनासमा आखाँको गेड़ीको भित्री भागमा दुख्ने गर्छ र दुखाई आँखाको गेड़ी चलाउँदा बढ्छ ।

पिनासका अन्य लक्षणहरुः

- रुघा लाग्ने
- नाकबाट सिंगान पाकेर पहेलो सिंगान बग्ने
- ज्वरो आउने
- घाँटी दुख्ने
- जिउ गल्ने
- गन्ध थाहा नहुने

पिनास बारम्बार भई राख्ने वा लामो समय सम्म निको नभए विस्तृत रुपमा रोगको निदान गरी उपचार गर्नु पर्छ । समयमानै पिनास रोगको उपचार नगरेमा कहिलेकाँही शल्यक्रिया पनि गर्नुपर्ने हुन सक्छ । माथि लेखिएका समस्या देखिएमा नाक, कान, घाँटी विशेषज्ञको सल्लाह लिने र ऐन्टीबायोटिक औषधी सेवन गर्नाले यस रोगका कारण हुने समस्याहरुबाट छुटकारा पाउन सकिन्छ ।

पक्षाघातबाट बच्नका लागि खानपिन र जीवनशैली

क) स्वस्थकर खानपिन

हरेक दिन स्थानीय स्तरमा पाईने विभिन्न थरीका पौष्टिक खानेकुराहरु खानुहोस्

दाल, भात, रोटीका साथै पर्याप्त मात्रामा हरिया सागसब्जी र फलफूल खानुहोस् । यसमा विभिन्न प्रकारका भिटामिन, खनिज र एन्टिअक्सिडेन्ट पाईन्छन् । प्रत्येक दिन फलफूल र तरकारीको कम्तीमा पाँच भाग खाने लक्ष्य राख्नुहोस् । एक भाग (८० ग्राम) मा लगभग - एक मध्यम स्याउ वा सुन्तला, फलफूलको रस एक गिलास, एउटा ठूलो गाजर, पाँच देखि आठवटा ब्रोकाउलीको फूल, एक मुठ्ठीभर अंगूर वा तीन ठूलो चम्चा केराउ पर्दछन् ।

कम बोसो भएका प्रोटीनको श्रोतको छनौट गर्नुहोस्

रातो मासुमा संतृप्त फ्याट उच्च हुन्छ, यसको अधिक खपतले तपाईको कोलेस्टेरोल बढाउँछ । तसर्थ रातो मासुमा कटौती गर्नुहोस् र त्यसको सट्टा माछा, कुखुरा (छाला हटाएर) वा शाकाहारी विकल्पहरु जस्तैः सोयाबिन, गेडागुडी, चना, राजमा, फ्याट हटाइएको दुध, तोफु रोज्नुहोस् ।

प्रशस्त मात्रामा फाइबरयुक्त खानेकुरा खानुहोस्

फाइबरयुक्त खानेकुराले तपाईको रगतमा कोलेस्टेरोलको मात्रा घटाउन मद्दत गर्छ । कम प्रशोधित (होलग्रेन) अनाज जस्तैः ढिकीमा कुटेको चामल, ब्राउन राइस र गहुँको आटाको प्रयोग गर्नुहोस् ।

नुन कम गर्नुहोस्

नुनले रक्तचाप बढाउँछ । धेरै नुन भएका प्रशोधित खानेकुरा, फास्ट फूड, चिप्स, अचार, चटनीको सेवन नगर्नुहोस् । खाना पकाउँदा नुनको प्रयोग कम गर्नुका साथ साथै खाना खाँदा नुन नथप्नुहोस् ।

खानामा चिल्लो पदार्थको मात्रा कम गर्नुहोस्

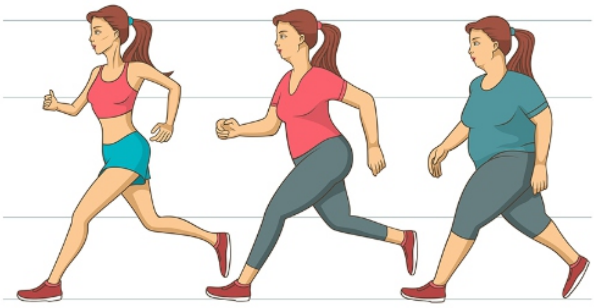
हामीलाई आफ्नो आहारमा केहि चिल्लो चाहिन्छ, तर त्यसको मात्रा सीमित गर्नका लागि खाना पकाउँदा तेल, घ्युको प्रयोग कम गर्नुहोस् । वैकल्पिक तेलका श्रोत जस्तैः जैतून, मकै, सूर्यमुखी फूलको तेल पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । दुधमा चिल्लो कम गरिएको स्किम्ड वा तर निकालेर दूध पिउन सकिन्छ । धेरै चिल्लो खानाले वजनको समस्याका साथै कोलेस्टेरोल बढाउँछ । सो कोलेस्टेरोल रक्त नलीमा जमेर त्यसलाई बन्द गर्न सक्छ । जुन पक्षाघात एवम् हृदयघातको प्रमुख कारण हो ।

चिनीको मात्रा घटाउनुहोस्

खानेकुरा र पेय पदार्थहरुमा सकेसम्म कम चिनीको प्रयोग गर्नुहोस् । पौष्टिक तत्व कम भएका, बढि गुलिया खानेकुरा जस्तैः कोक, पेप्सी, फ्यान्टा, बिस्कुट, मिठाई, प्याकेटमा पाइने खानेकुराहरु सके सम्म नखानुहोस् । अधिक चिनीको सेवनले मधुमेहका साथ साथै शरीरमा बोसोको मात्रा र वजन बढाउँछ ।

ख) आफ्नो वजन विचार गर्नुहोस्

अधिक वजनले तपाईलाई उच्च रक्तचाप, हृदय रोग र टाइप २ (दोश्रो प्रकारको) मधुमेहको जोखिममा राख्छ, यी सबैले तपाईको स्ट्रोकको सम्भावना बढाउँछ । स्वस्थ आहार र नियमित व्यायामले तपाईलाई आफ्नो वजन घटाउन वा नियन्त्रणमा राख्न मद्दत गर्दछ ।



ग) सक्रिय रहनुहोस्

दैनिक सक्रिय रहने, कम्तीमा ३० देखि ४५ मिनेट सम्म हिड्ने, शारीरिक व्यायाम गर्ने बानी बसाल्नुहोस् । यसले तपाईंको रक्तचाप कम गर्न र स्ट्रोक, टाइप २ (दोश्रो प्रकारको) मधुमेह र हृदय रोगको जोखिम कम गर्न मद्दत गर्दछ ।

घ) धुम्रपान नगर्नुहोस्

धुम्रपानले तपाईंको रक्त नलीहरु साँघुरो (एथेरोस्क्लेरोटिक) बनाउँछ । साथै तपाईंको रक्तनली भित्र रगत जम्ने सम्भावना बढाउँछ । यदि तपाई धुम्रपान गर्नुहुन्छ भने, तपाईंलाई श्वासप्रश्वासको समस्या, हृदयघात र पक्षघात (स्ट्रोक) र क्यान्सर हुने सम्भावना समेत धेरै उच्च हुन्छ जान्छ ।

ङ) मदिरापान नगर्नुहोस्

मदिरापानले रक्तचाप बढाउँछ । यसको सेवन नगर्नुहोस् ।

च) तनाव व्यवस्थापन गर्नुहोस्

जीवनमा आयआर्जनका समस्या, पारिवारिक समस्या वा शोकका कारणले तनाव निम्त्याउन सक्छ । यसले तपाईंको मानसिक स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पार्नुका साथ साथै दीर्घकालीन समस्याहरु जस्तै उच्च रक्तचाप, हृदयघात, पक्षाघातलाई निम्त्याउन सक्छ । तसर्थ, तनाव व्यवस्थापनका लागि नियमित व्यायाम, योग, ध्यान आदि गर्नुहोस् । जीवनमा धेरै तनाव नलिनुका साथ साथै पर्याप्त निद्रा पुग्ने गरी ७-८ घण्टा सुत्ने बानी बसाल्नुहोस् ।

छ) नियमित स्वास्थ्य जाँच गर्नुहोस्

यसले गम्भीर स्वास्थ्य समस्या उत्पन्न हुनु अघि नै जोखिम कारकहरुको पहिचान र व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्छ । नियमित रक्तचाप मापन, कोलेस्टेरोल र लिपिड प्यानल परिक्षण, रगतमा चिनीको मात्रा र शारीरिक तौल नियमन गर्नु पर्छ ।

गोर्खा स्वास्थ्य शिविर

६६७

सेवाग्राही

दाङ्ग स्वास्थ्य शिविर

७७८

सेवाग्राही

सूचनात्मक सत्रः नेपाल प्रहरी बल

१५००

प्रहरी अधिकृत

रेडक्रससँगको साझेदारीमा चितवन स्वास्थ्य शिविर

१६५२

सेवाग्राही