NORVIC
INTERNATIONAL HOSPITAL

Norvic Health Exchange

साउन–असोज २०८३

गर्मी र वर्षायाममा पाचनसम्बन्धी समस्या



डा. सन्दीपराज कुँवर

कन्सल्ट्यान्ट ग्यास्ट्रोएन्टेरोलोजिस्ट तथा
प्रमुख, डाइजेस्टिभ डिजिज सेन्टर (DDC)

गर्मी र वर्षायाममा झाडापखाला, बान्ता, पेट दुख्ने, एसिडिटी तथा अन्य पाचनसम्बन्धी समस्या लिएर अस्पताल आउने बिरामीको संख्या उल्लेखनीय स्पमा बढ्छ । धेरैले यसलाई 'पाचन शक्ति कमजोर भएको' भनेर बुझ्ने गरे पनि वास्तविक कारण भने वातावरणीय परिवर्तन, दूषित खाना र पानी तथा सङ्क्रमणको जोखिम बढ्नु हो ।

पाचन प्रणालीले खानालाई आवश्यक पोषक तत्व र ऊर्जामा स्पान्तरण गर्छ तथा नपचेका पदार्थलाई शरीरबाट बाहिर निकाल्छ । यस प्रक्रियामा मुख, आमाशय (पेट), सानो आन्द्रा, ठूलो आन्द्राका साथै कलेजो र प्यान्क्रियाजको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । कलेजोले पित्त (Bile) उत्पादन गर्छ, जसले चिल्लो पदार्थ पचाउन सहयोग गर्छ भने प्यान्क्रियाजले कार्बोहाइड्रेट, प्रोटिन र बोसो पचाउन आवश्यक पाचन एन्जाइमहरु उत्पादन गर्छ । यी अङ्गहरुमा समस्या आए पाचन प्रक्रिया प्रभावित हुन सक्छ ।

पाचनसम्बन्धी समस्याका कारण

गर्मी तथा वर्षामा उच्च तापक्रम र आर्द्रताका कारण ब्याक्टेरिया, भाइरस तथा परजीवी छिटो बढ्छन् । खाना चाँडै बिग्रने, झिंगा बढ्ने र खानेपानीका स्रोत दूषित हुने भएकाले सङ्क्रमणको जोखिम बढ्छ ।

सबैभन्दा धेरै देखिने समस्या एक्युट ग्यास्ट्रोएन्टेराइटिस हो, जुन दूषित खाना वा पानीमार्फत् हुने आमाशय तथा आन्द्राको सङ्क्रमण हो । यसको प्रमुख कारण भाइरल सङ्क्रमण भए पनि ब्याक्टेरियल सङ्क्रमण पनि हुन सक्छ । यसका लक्षणहरुमा झाडापखाला, बान्ता वा वाकवाकी, पेट दुख्ने, ज्वरो आउने, कमजोरी तथा शरीरमा पानीको कमी (डिहाइड्रेसन) हुने हुन्छ ।

यस मौसममा टाइफाइड पनि बढी देखिन्छ, जुन Salmonella Typhi ब्याक्टेरियाबाट हुन्छ । त्यस्तै, दूषित पानीका कारण अमिबायसिस र जियार्डियासिस जस्ता परजीवीजन्य सङ्क्रमण पनि बढ्छन् । यस्ता सङ्क्रमणमा पेट दुख्ने, पेट फुल्ने, झाडापखाला वा लामो समयसम्म अपच हुने समस्या देखिन सक्छ । दूषित खाना र पानीका कारण आन्द्राका जुका पनि बढी देखिने गर्छन् ।

गर्मीमा एसिडिटी र कब्जियत किन बढ्छ ?

गर्मीमा अत्यधिक पसिना आउने भएकाले शरीरमा पानीको कमी (डिहाइड्रेसन) हुन सक्छ । पर्याप्त पानी नपिउँदा कब्जियत, एसिडिटी तथा ग्यास्ट्राइटिसका समस्या बढ्न सक्छन् । सङ्क्रमण वा अन्य कारणले आन्द्राको चाल (Gut motility) पनि प्रभावित हुन सक्छ । आन्द्राको चाल अत्यधिक बढ्दा झाडापखाला हुन्छ भने कम हुँदा कब्जियत हुन्छ । कतिपय बिरामीमा पेट फुल्ने, ग्यास हुने र अपचजस्ता समस्या पनि देखिन्छन् ।

उपचार

उपचार रोगको कारण अनुसार फरक हुन्छ ।

- डिहाइड्रेसन भएमा ओआरएस र प्रशस्त तरल पदार्थ अत्यावश्यक हुन्छ ।
- अधिकांश भाइरल संक्रमणमा आराम, पर्याप्त तरल पदार्थ र लक्षणअनुसारको उपचार (Supportive care) नै पर्याप्त हुन्छ ।
- ब्याक्टेरियल सङ्क्रमण पुष्टि वा शंका भएमा चिकित्सकको सल्लाह अनुसार उपयुक्त एन्टिबायोटिक प्रयोग गरिन्छ ।
- आवश्यक अवस्थामा प्रोबायोटिक्सले आन्द्राको लाभदायक जीवाणुको सन्तुलन कायम राख्न सहयोग पुऱ्याउन सक्छ ।
- एसिडिटी वा ग्यास्ट्राइटिसमा आवश्यक परे पीपीआई वा एन्टासिड औषधि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

स्वस्थ रहने उपाय

- उमालेको वा फिल्टर गरिएको सुरक्षित पानी पिउने ।
- ताजा र राम्रोसँग पकाएको खाना खाने ।
- बासी, अस्वच्छ तथा सडकछेउका खुला खाना सकेसम्म नखाने ।
- फलफूल र सागसब्जी राम्रोसँग धोएर मात्र खाने ।
- दैनिक करिब २.५–३.५ लिटर पानी पिउने ।
- दहीजस्ता प्रोबायोटिक तथा फाइबरयुक्त आहार नियमित सेवन गर्ने ।
- नियमित व्यायाम तथा तनाव व्यवस्थापन गर्ने ।
- धूमपान र मदिरा सेवनबाट टाढा रहने ।

कस्तो अवस्थामा अस्पताल जाने ?

हात साबुनपानीले राम्रोसँग धुने, सुरक्षित पानी पिउने, खाना राम्रोसँग पकाएर खाने र व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिने हो भने अधिकांश पाचनसम्बन्धी रोगबाट बँच्न सकिन्छ । तर लामो समयसम्म दिसामा रगत आउने, उच्च ज्वरो, अत्यधिक बान्ता वा शरीरमा पानीको गम्भीर कमी देखिएमा तुरून्त विशेषज्ञ चिकित्सकको परामर्श लिनुपर्छ ।

वर्षायाममा देखिने स्वास्थ्य समस्या



डा. ओमरमान प्रधान

कन्सल्ट्यान्ट, जनरल प्राक्टिसनर
एण्ड इमर्जेन्सी मेडिसिन

वर्षायाम स्वास्थ्यका लागि जोखिमपूर्ण हुने समय हो । उच्च आर्द्रता र सरसफाइमा हुने कमीले गर्दा यो समयमा विभिन्न सङ्क्रामक तथा किटजन्य रोगहरू बढ्ने गर्छन् । यो बेला सबैभन्दा बढी लामखुट्टेको टोकाइबाट हुने डेङ्गु देखिने गरेको छ भने रूघाखोकी, ग्यास्टोएन्टेराइटिस, स्क्रब टाइफस (मुसामा लाग्ने किर्नाजस्तो देखिने जीवाणुबाट सर्ने रोग) तथा लेप्टोस्पाइरोसिस (सङ्क्रमित पशुको पिसाबमार्फत् सर्ने) जस्ता रोग धेरै हुने गर्छन् । यस्तै, आँखामा हुने कन्जेक्टिभाइटिस र भिजेको कपडा वा ओसिलो वातावरणका कारण छालाको सङ्क्रमण हुने जोखिम पनि यो समयमा हुन्छ । विशेषगरी जिउ चिलाउने, दाद वा घाउखटिरा पनि यो समयमा देखिने गरेका छन् ।

पानी पर्ने समयमा अनुकूल तापक्रम हुने र पानी जम्ने भएकाले लामखुट्टेको प्रजनन दरमा वृद्धि हुने गर्छ, जसका कारण यो समयमा डेङ्गुको सङ्क्रमण बढी देखिने गरेको हो । यसका साथै उच्च आर्द्रता, खानेपानीको मुहान प्रदूषित हुने, र भाइरसले आफ्नो स्वरूप परिवर्तन गर्ने भएकाले यो मौसममा भाइरस र ब्याक्टेरियाको सक्रियता र प्रसार क्षमता अन्य समयको तुलनामा बढी हुन्छ ।

यसैगरी, यो मौसममा पानी परिरहने हुनाले मानिसहरु धेरै समय घरभित्रै बस्छन् । तर, घरभित्र हावा खेल्ने ठाउँ कम हुनु, कोठा ओसिलो हुनु र मानिसहरु एक अर्काको नजिक रहनुले श्वासप्रश्वासबाट सर्ने भाइरस (जस्तै इन्फ्लुएन्जा) सजिलै एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्छ ।

यस्तै, यस मौसममा श्वासप्रश्वास नलीमा सुक्खापन आउने, अचानक मौसम परिवर्तन भइरहने हुनाले शरीरको स्वाभाविक प्रतिरोधी क्षमता कमजोर हुन सक्छ र यही मौका छोपेर सुक्ष्म परजीवीहरूले शरीरमा आक्रमण गर्छन् ।

कस्ता व्यक्ति बढी जोखिममा ?

बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिक, गर्भवती, मुटु, श्वासप्रश्वास रोग, फोक्सोको रोग, बाथरोग, क्यान्सरजस्ता दीर्घकालीन रोग भएकाहरु यो बेला बढी जोखिममा पर्छन् ।

रूघाखोकी र गम्भीर सङ्क्रमण कसरी छुट्याउने ?

रूघाखोकी लगाउने राइनोभाइरस र इन्फ्लुएन्जा भाइरसहरु चिसो र ओसिलो वातावरणमा बढी सक्रिय हुने भएकाले यो मौसममा रूघाखोकी बढी लाग्ने सम्भावना हुन्छ । यसका साथै ओसिलोपनका कारण घरभित्र ढुसीजस्ता एलर्जी गराउने तत्व बढ्दा रूघाखोकीजस्तै लक्षण देखा पर्छन् ।

तर रूघाखोकी केही अवस्थामा गम्भीर सङ्क्रमणको संकेत पनि हुन सक्छ । जस्तो, लामो समय ज्वरो आउने, खोक्दा पहेंलो खकार आउने, श्वास फेर्न गाह्रो हुने, खाना निल्न समस्या हुने, जिउ दुखेसँगै थकान हुने, चेतना हराउँदै जाने, छालामा राता दाग देखिनेजस्ता लक्षण देखिए तत्काल अस्पताल जानुपर्छ ।

यस्तै, सास फेर्न गाह्रो हुने, औंलाका नङ्ग निलो हुने, छाती दुख्ने, हात खुट्टा चिसो हुने, रिंगटा लाग्ने, धेरै बान्ता हुने, खाना खान नसक्नेजस्ता समस्या देखिए तत्काल अस्पताल जानुपर्छ ।

कस्ता सावधानी अपनाउने ?

यो मौसममा रोग लाग्न नदिन गर्नुपर्ने सबैभन्दा प्राथमिक कार्य नै शरीरको प्रतिरोधी क्षमता बढाउने हो । सन्तुलित र ताजा खाना खाने, आराम गर्ने, शारीरिक रूपमा सक्रिय हुने, सरसफाइमा ध्यान दिने कार्य महत्वपूर्ण हो । बासी तथा भिंगा भन्केको खाना खानुहुन्न । पानी उमालेर पिउनुपर्छ । हातको सरसफाइमा पनि उत्तिकै ध्यान दिनुपर्छ । विश्वमा हरेक वर्ष ५ वर्षमुनिका १८ लाख बालबालिकाको झाडापखाला र श्वासप्रश्वासजन्य रोगका कारण मृत्यु हुने गरेको छ हातको सरसफाइमा ध्यान दिने हो भने झाडापखालाबाट हुने मृत्युमा एक तिहाइ कमी आउँछ ।



रोगप्रतिरोधी क्षमता बढाउने



सन्तुलित र ताजा खाना खाने



आराम गर्ने



पानी उमालेर पिउने



सरसफाइमा ध्यान दिने

मनसुन इमर्जेन्सी

पानी पर्ने मौसममा विभिन्न आपतकालीन स्वास्थ्य समस्या हुने जोखिम रहन्छ, जसका कारण तत्काल अस्पताल जानुपर्ने अवस्था आउन सक्छ । यो मौसममा घरवरिपरी तथा सडक-बाटो चिप्लो हुने भएकाले चिप्लने, सवारी दुर्घटना हुनेजस्ता घटना बढी हुन्छन् । जसले चोटपटकका समस्या बढ्ने गर्छन् । पहिरोका कारण पनि घाइते हुने, चोटपटक लाग्ने सम्भावना हुने भएकाले तत्काल अस्पताल जानुपर्ने अवस्था आउन सक्छ ।

बाढीका कारण खानेपानीको स्रोत दूषित हुने भएकाले पानीजन्य सङ्क्रमण बढ्ने, हैजा, झाडापखालाका समस्या बढ्छन् भने चट्याङले पनि मानवीय क्षति तथा जलनका समस्या निम्त्याइरहेका हुन्छन् । यसका साथै यो समयमा सर्पदंशका घटना बढ्दा पनि स्वास्थ्यमा आपतकालीन अवस्था सिर्जना भइरहेका हुन्छन् ।



चोटपटक



पानीजन्य संक्रमण



जलन



सर्पदंश

नर्भिकको
डाइजेस्टिभ डिजिज सेन्टरमा
उपलब्ध प्रविधि



ग्यास्ट्रोइन्टेरोलोजी क्षेत्रमा आधुनिक प्रविधिको प्रयोगले रोग पहिचान र उपचारलाई अझ सुरक्षित, प्रभावकारी र कम आक्रामक बनाएको छ।
नर्भिक अस्पतालको डाइजेस्टिभ डिजिज सेन्टर (डीडीसी) मा अन्तर्राष्ट्रिय स्तरका अत्याधुनिक सेवा तथा प्रविधिहरू उपलब्ध छन्।

अत्याधुनिक परीक्षण तथा उपचारात्मक पद्धति



ERCP
(Endoscopic Retrograde Cholangiopancreatography) :
पित्त नली र प्यान्क्रियाटिक नलीसम्बन्धी रोगहरूको उपचारका लागि



EUS
(Endoscopic Ultrasound) :
गहिरा अङ्गहरूको सुक्ष्म परीक्षण तथा Targeted Biopsy



ENTEROSCOPY
सानो आन्द्राको बिस्तृत परीक्षण तथा उपचारका लागि



FIBROSCAN / FIBROTOUCH
लिभर फाइब्रोसिस र फ्याट्टी लिभरको Non-invasive मूल्याङ्कनका लागि



UREA BREATH TEST
हेलिकोब्याक्टर पाइलोरी संक्रमण पत्ता लगाउन सरल र भरपर्दो उपाय

अत्याधुनिक इन्डोस्कोपिक तथा इन्टरभेन्सनल थेरापी

- **APC (Argon Plasma Coagulation) :**
  GI Bleeding नियन्त्रणका लागि प्रभावकारी विधि
- **Hemoclips Application :**
  Bleeding vessel को Mechanical control
- **Endoscopic Band Ligation (Esophageal Varices) :**
  Esophageal varices को सुरक्षित उपचारका लागि
- **Hemorrhoidal Banding :**
  पायल्सको नन-सर्जिकल उपचारका लागि
- **EUS-guided Coil Embolization in Fundal Varix :**
  Gastric (Fundal) Varices को अत्याधुनिक, Targeted र Life-Saving उपचार
- **EUS-guided Glue Injection with Coil Support :**
  Complex Variceal Bleeding Management मा प्रयोग हुने अत्याधुनिक प्रविधि
- **Endoscopic Dilatation :**
  Esophageal तथा GI strictures प्रविधिको बिस्तार (Stricture Management)
- **Metal Stent Placement :**
  Malignant वा Benign Obstruction मा Lumen खुला राख्न प्रयोग
- **Foreign Body Removal :**
  अन्न नली वा पेटमा अड्किएको वस्तु सुरक्षित निकाल्ने प्रक्रिया

अन्य उपचार प्रक्रिया



- **PEG (Percutaneous Endoscopic Gastrostomy) Tube Placement :**
  दीर्घकालीन Enteral Feeding का लागि
- **NJ (Nasojejunal) Tube Feeding :**
  Short-term Enteral Nutrition Support
- **Endoscopic Cystogastrostomy :**
  Pancreatic Pseudocyst Drainage को Minimally Invasive उपचार
- **Pediatric Endoscopy Services :**
  बालबालिकामा Diagnostic तथा Therapeutic Endoscopic Procedures

उपलब्धि

- नेपालमा पहिलोपटक इयुएस सेवा सन् २०१४ देखि नर्भिक अस्पतालमा सफलतापूर्वक सुरू
- पछिल्ला दुई वर्षदेखि नेपालमै पहिलोपटक नियमित रूपमा इयुएस गाइडेड क्वाइल एम्बोलाइजेसन विथ ग्लु इन्जेक्सन सेवा सफल रूपमा सञ्चालन

नर्भिकको डाइजेस्टिभ डिजिज सेन्टर दक्ष चिकित्सक तथा अनुभवी प्राविधिक टोलीका साथै न्युनतम चिरफार प्रक्रिया, समयमै र सही रोग पहिचान तथा उच्चस्तरीय आधुनिक उपचार विशेषज्ञतायुक्त छ। सेन्टर रोगको प्रारम्भिक पहिचान, सुरक्षित उपचार तथा दीर्घकालीन व्यवस्थापनमा केन्द्रित छ भने बिरामीलाई अन्तर्राष्ट्रियस्तरको अत्याधुनिक सेवा नेपालमै उपलब्ध गराउनु यसको प्रमुख लक्ष्य हो।

नर्भिक गतिविधि



नर्भिकको आयोजनामा 'न्युरोअन २०२६'

काठमाडौं । नर्भिक इन्टरनेशनल हस्पिटलको आयोजना तथा नेपलीज सोसाइटी अफ न्युरोसर्जन्सको सहयोगमा आयोजित अन्तर्राष्ट्रिय न्युरो-अन्कोलोजी सम्मेलन 'न्युरोअन २०२६' असार १२ र १३ गते सम्पन्न भएको छ ।

सम्मेलनमा नेपाल तथा भारतका ख्यातिप्राप्त न्युरोसर्जन, रेडियसन अन्कोलोजिस्ट, मेडिकल अन्कोलोजिस्ट, रेडियोलोजिस्ट, प्याथोलोजिस्ट तथा अन्य स्वास्थ्य विशेषज्ञहरुको सहभागिता थियो । सहभागी विशेषज्ञहरूले मस्तिष्क ट्युमरको निदान, शल्यचिकित्सा तथा उपचारमा भएका पछिल्ला वैज्ञानिक प्रगति, आधुनिक प्रविधि तथा बहुविषयगत उपचार प्रणालीबारे आफ्नो अनुभव र अनुसन्धान प्रस्तुत गरेका थिए । पहिलो दिन न्युरोनेभिगेसन, कनेक्टोमिक्स, इन्ट्राअपरेटिभ नर्भ मोनिटरिङ लगायतका अत्याधुनिक प्रविधिमा केन्द्रित व्यावहारिक कार्यशालाहरु सञ्चालन गरिएका थिए । दोस्रो दिन मस्तिष्क ट्युमर उपचारका नवीनतम प्रविधि, चुनौती तथा भविष्यका सम्भावनाबारे राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय विशेषज्ञहरूले प्रस्तुति दिएका थिए ।



सम्मेलनका अवसरमा न्युरोसर्जरी तथा न्युरो-अन्कोलोजी क्षेत्रमा पुऱ्याएको विशिष्ट योगदानको कदर गर्दै भारतका प्रा. डा. वी. राजशेखर, प्रा. डा. सुरेश नायर तथा नेपालका प्रा. डा. गोपालरमण शर्मा, प्रा. डा. प्रकाश बिष्ट, प्रा. डा. बसन्त पन्त, प्रा. डा. पवनकुमार सुल्तानिया र स्व. प्रा. डा. उपेन्द्रसाद देवकोटालाई विशेष सम्मान प्रदान गरिएको थियो ।







रक्तदान कार्यक्रम आयोजना

काठमाडौं । विश्व रक्तदाता दिवसका अवसरमा नर्भिक इन्टरनेशनल हस्पिटलले गत २०८३ जेठ ३१ गते रक्तदान कार्यक्रमको आयोजना गऱ्यो ।

अस्पताल परिसरमा आयोजित कार्यक्रममा अस्पतालका कर्मचारीहरूले रक्तदान गर्नुभएको थियो । रक्तदानमा सहभागीहरूलाई अस्पतालका प्रशासन प्रमुख बिमल बोगटीले प्रमाणपत्र प्रदान गर्नुभएको थियो ।



ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई स्वास्थ्य सेवा

काठमाडौं । नर्भिक इन्टरनेशनल हस्पिटलले काठमाडौंको तारकेश्वर नगरपालिका लोलाङ हाइटस्थित नवजीवन परोपकार समाज (वृद्धाश्रम) मा रहेका ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई स्वास्थ्य सेवा दिएको छ ।

अन्तर्राष्ट्रिय नर्सिङ दिवसका अवसरमा अस्पतालको नर्सिङ टोलीले समाजका ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई स्वास्थ्य सेवाका साथै स्वास्थ्य सामग्री तथा खाद्यान्न सहयोग पनि प्रदान गरेको हो । यसैगरी त्यसअवसरमा स्वास्थ्य सचेतनाका विभिन्न तालिम पनि दिइएको थियो ।

नर्भिक एकीकृत क्यान्सर उपचार संस्थान स्थापनाको घोषणा

काठमाडौं । नर्भिक इन्टरनेशनल हस्पिटलले काठमाडौंमा 'नर्भिक एकीकृत क्यान्सर उपचार संस्थान' स्थापना गर्ने घोषणा गरेको छ । नेपालमा क्यान्सर उपचारको क्षेत्रमा लामो समयदेखि देखिँदै आएको 'एकै छानामुनि समग्र उपचार सेवा' को अभावलाई सम्बोधन गर्ने उद्देश्यले नर्भिकले एकीकृत क्यान्सर उपचार संस्थान स्थापना गर्न लागेको हो ।



अन्तर्राष्ट्रिय नर्सिङ दिवसका अवसरमा आयोजित नर्सिङ अवार्ड कार्यक्रम समापनमा अस्पतालका अध्यक्ष राजेन्द्रबहादुर सिंहले नर्भिक एकीकृत क्यान्सर उपचार संस्थान स्थापनाको घोषणा गर्नुभएको हो ।

नर्भिक इन्टरनेशनल हस्पिटल एण्ड मेडिकल कलेज लि.
जि.पि.ओ. बक्स : १४१२६ | थापाथली, काठमाडौं, नेपाल ।
+९७७-१-५९७०४३२
+९७७-१-५३१९६८६
media@norvichospital.com
www.norvichospital.com
/HospitalNorvic
ओ.पि.डि एपोइन्टमेन्ट : +९७७-१-५९७००३२, ९८०२१७००३२
एम्बुलेन्स : +९७७-९८०३-१११११९, ९८०३-२२२२२२
इमरजेन्सी : +९७७-१-५९११६२३
norvichealthexchange@gmail.com

नर्भिक हेल्थ एक्सचेन्जको यो अंक कस्तो लाग्यो ? प्रतिक्रिया र सुझावका लागि इमेल गर्नुहोला ।

सम्पादन / संयोजन :
राजेन्द्र शलभ, अमन साह, युमी मानन्धर, रिता लम्साल ।