Norvic Health Exchange

चैत २०८२

# कस्तो अवस्थामा आईभीएफ आवश्यक पर्छ?

## आईभीएफमा असफलता भोगेकालाई खुसी दिँदै नर्भिक आईभीएफ





डा. रंगिना लाइकंगबम

आईभीएफ स्पेसलिष्ट/
स्त्री तथा प्रसूति रोग विशेषज्ञ

आईभीएफ भनेको इन भिट्रो फर्टिलाइजेसन हो । महिलाको अण्डा र पुरूषको शुक्रकीटलाई प्रयोगशालामा मिलन गराई भ्रूण तयार गरी महिलाको गर्भाशयमा राख्ने प्रक्रिया नै आईभीएफ हो । यसलाई चलनचल्तीमा कृत्रिम गर्भाधान प्रविधि पनि भनिन्छ । नेपालमा आईभीएफ भन्नेबित्तिकै टेस्टट्युब बेबी बुझ्ने गरेको पाइन्छ । तर आईभीएफ पनि विभिन्न प्रकारको हुन्छ ।

प्रयोगशालामा पुरूषको शुक्रकीटलाई महिलाको अण्डाको वरपर छाडेपछि आफैं निषेचन (फर्टिलाइज) हुनुलाई कन्भेन्सनल आईभीएफ भनिन्छ । यो आईभीएफ विधि महिलाको ट्युब बन्द भएको अवस्थामा प्रयोग हुन्छ ।

उच्च गुणस्तरको शुक्रकीट अण्डाभित्र सुईमार्फत् राखेर भ्रूण तयार गर्ने विधिलाई इन्ट्रासाइटोप्लाज्मिक स्पर्म इन्जेक्सन (आईसीएसआई) भनिन्छ । विशेषगरी पुरूषमा शुक्रकीटको संख्या, गतिशीलता कम भएको तथा पहिलाको आईभीएफ असफल भएको वा पुरूषमा निःसन्तानपनको समस्या भएको अवस्थामा यो विधिबाट आईभीएफ गरिन्छ ।

आईभीएफको अर्को विधि हो फिजियोलोजिकल इन्ट्रासाइटोप्लाज्मिक स्पर्म इन्जेक्सन अर्थात् पिक्सी । यसमा पनि आईसीएसआईमा जस्तै गुणस्तरीय शुक्रकीट छानेर भ्रूण बनाइन्छ । शुक्रकीटमा कम गुणस्तर तथा क्रोमोसोमल डिफेक्ट हुने सम्भावना धेरै भएको अवस्थामा पिक्सी विधिबाट आइभीएफ गरिन्छ ।

नेपालमा आईभीएफ भनेको एउटै अर्थमा मात्र बुझ्ने गरेको पाइन्छ । तर निःसन्तानपन भएका सबै दम्पतीको एउटै समस्या र एउटै प्रकृतिको उपचार हुँदैन, फरक-फरक हुन्छ ।



## कस्ता समस्यामा आईभीएफ आवश्यक पर्छ ?

दम्पतीले कुनै पनि परिवार नियोजनको साधन प्रयोग नगरी गर्भधारणको प्रयास गर्दा पनि गर्भधारण हुन नसक्नुलाई निःसन्तानपनको समस्या भएको मानिन्छ । ३५ वर्षभन्दा कम उमेरका महिलाको हकमा एक वर्षसम्ममा पनि गर्भ रहन सफल नभएको र ३५ वर्षभन्दा बढी उमेरका महिलामा ६ महिनाको योजनामा गर्भधारण नभएमा आईभीएफ विशेषज्ञसँग परामर्श लिनुपर्ने हुन्छ ।

महिलाको अण्डाशयमा अण्डा कम छ, गर्भनली क्षतिग्रस्त भएको अवस्था छ वा दुवै नली कुनै कारणले काटिसकेको अवस्था छ भने तथा पुरूषको शुक्राणुको संख्या वा गतिशीलता कम छ, शुक्रकीटमा खराबी छ भने आईभीएफ प्रक्रियाबाट गर्भधारण गर्नुपर्ने हुन्छ ।

महिलाले अण्डा उत्पादनको औषधी ६ पटकसम्म खानुका साथै, आईयुआई (इन्ट्रायुटेरिन इन्सेमिनेसन) पनि ६ साइकलसम्म गरिसकेको अवस्थामा पनि गर्भधारण नभएकाहरूलाई आईभीएफ नै गरिन्छ । यस्तो अवस्थामा निःसन्तानपन विशेषज्ञसँग परामर्श र शारीरिक परीक्षण गरी समयमै आईभीएफ गराउनु उपयुक्त हुन्छ ।

आईभीएफमा प्रयोग हुने इन्जेक्सनहरू पनि दम्पतीको समस्याअनुसार फरक हुन्छन् । आईभीएफ प्रक्रियामा भ्रूण बनाउनुअघि र भ्रूण बनाइसकेपछि प्रयोग हुने औषधी फरक हुन्छन् । भ्रूण बनाइसकेपछि महिलाको पाठेघरमा ३ वा ५, कति दिनमा प्रत्यारोपण गर्ने भन्ने कुरा पनि फरक हुनसक्छ । यस्तै पहिलाको बच्चामा कुनै वंशाणुगत समस्या (जेनेटिक डिफेक्ट) देखिएको छ, अपाङ्ग छ र तीन-चार पटक गर्भ खेर गएको छ भने प्रि-जेनेटिक टेस्ट पनि गर्न मिल्छ ।



## अन्यत्र असफल भएका केस पनि नर्भिकमा सफल

नर्भिक आईभीएफ सेन्टर अन्य सेन्टरभन्दा विशेष छ । अन्यत्र आईभीएफ असफल भएका दम्पतीले नर्भिकमा आएपछि सफलता पाएका छन् । धेरै पटक असफलता भोगेकाहरूको सफल आईभीएफ गराउन सक्नु नै नर्भिक आइभीएफ सेन्टरको विशेषता हो ।

हालैमात्र पनि दुई पटक आईभीएफ असफल भएका दम्पतीको आईभीएफ प्रक्रिया सफल बनाएका छौं । नर्भिकको आईभीएफ प्रोटोकल अन्यत्रको भन्दा विशेष छ । हामीले अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड अनुसार उपचार सेवा दिदैं आएका छौं । यसका लागि नर्भिकले हामीलाई अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको सम्मेलन र तालिममा सहभागिताका लागि प्रेरित गरेको हुन्छ । नर्भिकमा हामीले निःसन्तानपनको समस्या भोगेका सयौं दम्पतीलाई आईभीएफ विधिबाट गर्भधारण गराउन सफल भएका छौं ।




डा. ज्योति अग्रवाल

आईभीएफ स्पेसलिष्ट/
स्त्री तथा प्रसूति रोग विशेषज्ञ


# आईभीएफमा आनुवंशिक परीक्षण

## कस्ता व्यक्तिलाई आवश्यक पर्छ पीजीटी ?

आजभोलि ढिलो विवाह गर्ने चलन बढेको छ । जसले गर्दा निःसन्तानपनको समस्या पनि बढ्दै गइरहेको छ । अस्वस्थकर खानपान र जीवनशैलीले पनि यो समस्यालाई बढावा दिएको छ । तर निःसन्तापनको समस्या समाधानका लागि स्वास्थ्य विज्ञानको क्षेत्रमा उच्चस्तरका उपचार प्रक्रिया र प्रविधि विकसित भइसकेका छन् । निःसन्तानपनको उपचारको रूपमा आईभीएफ निकै प्रभावकारी भइरहेको छ ।

## के हो पीजीटी ?

पीजीटी भनेको प्रि-इम्प्लान्टेसन जेनेटिक टेस्टिङ अर्थात् भ्रूणको आनुवंशिक परीक्षण हो । यो परीक्षण महिलाको पाठेघरमा भ्रूण राख्नुअघि नै गरिन्छ । यसमा भ्रूणको सानो टुक्रा लिएर बायोप्सी परीक्षण गरिन्छ ।

आईभीएफ प्रक्रियाको ५ औं दिनमा भ्रूण बन्छ । सानो माइक्रोस्कोपले लेजर विधिमार्फत् भ्रूणको बाहिरी भागबाट सानो टुक्रा बायोप्सी लिइन्छ । यसले भ्रूणलाई कुनै असर गर्दैन । भ्रूणको बाहिरी भागलाई ट्रोफोब्लास्ट भनिन्छ, जसले बच्चाको साल बनाउँछ । सालको एउटा टुक्रा लिँदा शिशुलाई केही असर पर्दैन । यो परीक्षण निकै संवेदनशील हुन्छ । विज्ञताप्राप्त इम्ब्रायलोजिष्टले भ्रूणको बायोप्सी लिनुहुन्छ ।

बायोप्सी लिएपछि जेनेटिक परीक्षणका लागि ल्याबमा पठाइन्छ । ल्याबमा परीक्षण भएपछि भ्रूणमा कुनै समस्या छ वा छैन पत्ता लाग्छ ।

सामान्य आईभीएफमा माइक्रोस्कोपले बाहिरबाट भ्रूणको अवस्था हेरिन्छ र महिलाको पाठेघरमा राखिन्छ । यसमा जेनेटिक क्रोमोसोम कस्तो छ भन्ने थाहा हुँदैन । तर पीजीटीमा भ्रूणको क्रोमोसोम अध्ययन गरेर कुनै समस्या छैन भन्ने निश्चित गरेपछि मात्र प्रत्यारोपण गरिन्छ ।

सामान्य गर्भावस्थामा गरिने जेनेटिक परीक्षण र पीजीटीमा फरक हुन्छ । प्राकृतिक रूपमा गर्भधारण गर्नु आईभीएफभन्दा फरक नै हो । प्राकृतिक गर्भधारणपछि भ्रूणको अवस्था राम्रो छ भने त ठिक भयो तर, १२ वा १४ हप्तामा गरिने परीक्षणमा भ्रूणमा कुनै समस्या देखियो भने गर्भपतन गर्नुपर्ने अवस्थासमेत आउनसक्छ । यो क्रममा महिलाले शारीरिक र मानसिक पीडा भोग्नुपर्छ ।

तर आईभीएफमा गरिने पीजीटी परीक्षणअन्तर्गत पाठेघरमा भ्रूण प्रत्यारोपण गर्नुअघि नै समस्या पत्ता लगाइन्छ । भ्रूणमा जेनेटिक समस्या नदेखिएको निश्चित भइसकेपछि पाठेघरमा प्रत्यारोपण गरिने भएकाले महिलालाई शारीरिक र मानसिक पीडा पनि हुँदैन । आईभीएफमा स्वस्थ बच्चा जन्मिने दर पनि बढी हुन्छ ।

तर निःसन्तानपनको समस्या भएर आएका सबैलाई आनुवंशिक परीक्षण गराइँदैन । यसको पनि मापदण्ड हुन्छ । परिवारमा जेनेटिक समस्या भएको, पटक-पटक आफैं गर्भ खेर गइरहेको अवस्था छ भने पीजीटी गर्न सुझाव दिइन्छ । डाउनसिन्ड्रोम, थालेसेमियाजस्ता जेनेटिक रोगहरू परीक्षण हुने भएकाले त्यस्ता समस्या भएका बच्चा जन्मिने जोखिम रहँदैन । विशेषगरी, ३५ वर्षभन्दा बढी उमेरका महिलालाई पीजीटी गर्न सुझाव दिइन्छ । यो उमेरमा गर्भधारण गर्दा र बच्चा जन्माउँदा शिशुमा डाउनसिन्ड्रोमजस्ता आनुवंशिक समस्या आउनसक्छन् । यस्तै परिवारमा कोही व्यक्तिमा थालेसेमियाको समस्या छ, परिवारभित्र नै सुत्केरी अवस्थामा मृत्यु भएका उदाहरण छन् भने उनीहरूका लागि आईभीएफ प्रक्रियामा पीजीटी गराउनुपर्ने हुन्छ ।



# प्रश्न उत्तर


डा. रेशिश श्रेष्ठ

आईभीएफ स्पेसलिष्ट/
स्त्री तथा प्रसूति रोग विशेषज्ञ




## उमेरले प्रजनन क्षमतामा कसरी प्रभाव पार्छ ?

उमेरले प्रजनन क्षमतालाई असर पार्छ । जति उमेर बढ्दै जान्छ प्रजनन क्षमता उति नै घट्दै जान्छ । महिला र पुरूषमा उमेर बढेसँगै प्रजनन क्षमता घट्दै गइरहेको हुन्छ । महिलामा २५ देखि ३० वर्षसम्म प्रजनन क्षमता राम्रो हुन्छ । ३० वर्ष कटेपछि विस्तारै प्रजनन क्षमता घट्न थाल्छ र ३५ वर्ष कटेपछि घट्ने क्रम तीव्र हुन्छ । महिलाहरू सीमित संख्याको अण्डा लिएर जन्मिएका हुन्छन् । जन्मिँदाको समयमा करिब ३० लाख अण्डा महिलासँग हुन्छ भने त्यो हरेक दिन स्वतः नष्ट हुँदै गइरहेको हुन्छ । किशोरी अवस्थामा महिनावारी सुरू हुँदा २ देखि ३ लाख अण्डा बाँकी भएको हुन्छ । तीमध्ये ४०० अण्डामात्र ओभुलेट हुने खालको हुन्छ, अर्थात् बच्चा बन्ने सम्भावना रहेको हुन्छ ।

पुरूषको हकमा पनि यस्तै हुन्छ । पुरूषको उमेर जति बढ्दै जान्छ त्यति नै प्रजनन क्षमता घट्दै जान्छ । सामान्य अवस्थामा पुरूषको जीवनभर शुक्राणु उत्पादन हुन्छ । तर उमेर बढ्दै जाँदा शुक्राणुको गुणस्तरमा परिवर्तन हुँदै जान्छ, जसका कारण गर्भधारणमा समस्या हुन्छ ।

## कस्तो अवस्थामा प्रजनन विशेषज्ञलाई भेट्नुपर्छ ?

कुनै समस्या हुँदामात्र होइन, कसैलाई प्रजनन स्वास्थ्यका विषयमा कुनै पनि जिज्ञासा छ, कुनै जानकारी चाहिएको छ वा परिवार योजनाको विषयमा कुनै समस्या वा चिन्ता छ भने प्रजनन विशेषज्ञलाई भेट्न सक्नुहुन्छ ।

३५ वर्षभन्दा कम उमेर भएका महिला एक वर्षदेखि बिना कुनै गर्भनिरोधक साधन गर्भधारणको प्रयास गरिरहनुभएको छ तर सफल हुनुभएको छैन भने वा ३५ वर्षभन्दा बढी उमेरको महिला ६ महिनादेखि गर्भधारणको प्रयास गरिरहनु भएको छ तर सफल भएको छैन भने निःसन्तानपन विशेषज्ञलाई भेट्नुपर्छ ।

यस्तै ४० वर्षभन्दा बढी उमेरका महिलाले पनि निःसन्तानपन विशेषज्ञलाई भेटेर परामर्श लिनु उपयुक्त हुन्छ । यी बाहेक महिनावारी नियमित छैन, महिनावारी एकदमै पीडाजनक छ, पटक-पटक गर्भ खेर गइरहेको छ, निःसन्तानपनको समस्याको उपचार लिएको तर असफल भएको, आइभीएफ असफल भएका, पाठेघर सम्बन्धी शल्यक्रिया गरिएका, क्यान्सर पहिचान भएर रेडियोथेरापी वा किमोथेरापी आवश्यक भएका महिलाले पनि एक पटक निःसन्तापन विशेषज्ञसँग परामर्श लिनुपर्छ । पुरूषमा पनि शुक्राणुमा समस्या देखिएको छ, अण्डकोषमा चोटपटक लागेको थियो, कुनै अप्रेसन गरिएको थियो वा क्यान्सर भएर किमो वा रेडियोथेरापी गर्नुपर्ने छ भने एकपटक निःसन्तापन विशेषज्ञलाई भेटेर परामर्श लिनु उपयुक्त हुन्छ ।

## नियमित महिनावारी हुनु भनेको प्रजनन क्षमताको हिसाबले पनि राम्रो भएको संकेत हो ?

महिनावारी भनेको ओभरियन साइकल नियमित हुनु हो । ओभरीमा एउटा चक्र हुन्छ । जसमा अण्डा निस्किन्छ, बढ्छ र फुट्छ । अण्डा फुट्दा पाठेघरमा प्रभाव परी रक्तश्राव हुनु नै महिनावारी हुनु हो ।

महिनावारी चक्र २८ दिनको हुन्छ । हरेक महिनावारी हुनुभन्दा १४ दिन अगाडि एउटा सक्षम अण्डा बनेको हुन्छ । जुन अण्डा फुटेर सानो अण्डा कोशिका निस्किएको हुन्छ । त्यसैलाई ओभुलेसन भनिन्छ । सानो अण्डा कोशिकाको उमेर २४ घण्टा हुन्छ । सो समयमा पुरूषको शुक्रकीटसँग मिलन भएको अवस्थामा महिला गर्भवती हुन्छिन् । प्रोजेस्टोरोन हर्मोनले गर्भावस्थालाई निरन्तरता दिने काम गर्छ । तर अण्डाकोशिका निस्कियो तर शुक्रकीटसँग मिलन भएन भने महिला गर्भवती हुँदिनन् । गर्भवती नभएपछि प्रोजेस्टोरोन हर्मोन पनि हुँदैन । यो अवस्थामा पाठेघरको सतह झर्न थाल्छ र सोही रक्तश्राव भएर महिनावारी हुने हो । यसकारण महिनावारी नियमित हुनु भनेको अण्डा निस्किरहेको छ भन्ने बुझिन्छ । प्रजनन क्षमता कस्तो छ भन्ने कुरा नियमित महिनावारीले मात्र निर्धारण हुँदैन । अण्डा ट्युबले टिप्ने भएकाले ट्युब राम्रो हुनुपर्छ । प्रजननका लागि पुरूषको शुक्रकीट पनि राम्रो हुनुपर्छ ।

अण्डा र शुक्रकीटको मिलनपछि निषेचन भएर जुन भ्रूण बन्छ त्यो पनि गुणस्तरको हुनुपर्छ । भ्रूणको विकास भएपछि पाठेघरमा बस्ने भएकाले पाठेघर पनि राम्रो हुनुपर्छ । प्रजनन क्षमता राम्रो हुन नियमित महिनावारीसँगै पाठेघर, पाठेघरको नली, अण्डा, शुक्रकीट र भ्रूण सबै राम्रो हुनुपर्छ । उमेर बढ्दै जाँदा यी सबैको गुणस्तरमा परिवर्तन आउनसक्छ ।



# कस्ता व्यक्तिले अण्डा, शुक्राणु वा भ्रूण फ्रिजिङ गर्न सक्छन् ?

आजभोलि उच्च शिक्षा, करिअर र काम पुरूषजस्तै महिलाका लागि पनि महत्वपूर्ण भैसकेको छ । महिलाहरू समान रूपमा उच्च शिक्षा अध्ययन, भविष्यको योजनामा समर्पित र काममा ध्यान दिने भएका छन् । जसले गर्दा ढिला विवाह र सन्तानको योजनामा पनि ढिला गर्ने चलन बढेको छ । तर यसले प्राकृतिक गर्भधारणमा भने समस्या निम्त्याएको छ । अहिले अण्डा, शुक्राणु वा भ्रूण फ्रिजिङ प्रविधिको विकास भएको छ र, यो आवश्यकता बनिसकेको छ । महिलाहरूले ३० वर्षको उमेरअघि विवाह नगर्ने चलन बढेको छ । ओपीडीमा आउने गर्भवतीहरू आजभोलि ३०, ३५ वर्षका धेरै हुन्छन् । महिलाहरूलाई उच्च शिक्षा अध्ययन, काम गर्नु छ र भविष्यमा सन्तानप्राप्त गर्नु पनि छ । तर, सबैकुरा एकैपटक सम्भव छैन । यही कुरामा महिलाहरू दुविधामा छन् । यसको अन्त्यका लागि उच्च प्रविधि र प्रजनन विशेषज्ञहरूको सेवा विकास भइसकेको छ । यदि महिला ३० वर्षभन्दा माथि हुनुहन्छ, अहिले नै विवाह गर्ने योजना पनि बनेको छैन भने उहाँहरूले अण्डा फ्रिजिङ गर्न सक्नुहुन्छ । कोही दम्पती काम, करिअर र आर्थिक अवस्था बलियो बनाएपछि मात्र सन्तान जन्माउने योजनामा हुनुहुन्छ भने उहाँहरूले भ्रूण फ्रिजिङ गर्न सक्नुहुन्छ । यस्तै पुरूषले पनि ४० वर्षपछि मात्र परिवार बनाउन चाहनुहुन्छ भने शुक्राणु फ्रिजिङ गरेर राख्न सक्नुहुन्छ । चाहेको समयमा सन्तान जन्माउनका लागि र व्यक्तिगत स्वतन्त्रताका लागि यो सुविधा आवश्यकता नै बनेको छ ।

क्यान्सर भएका महिला या पुरूष वा कुनै कारणले प्रजनन अङ्ग नै निकाल्ने शल्यक्रिया गर्नुपर्ने अवस्थाका व्यक्तिले उपचार अगाडि नै अण्डा, शुक्राणु वा भ्रूण फ्रिजिङ गर्नुपर्ने हुन्छ । क्यान्सरमा प्रयोग हुने किमो तथा रेडियसन थेरापीले महिलाको अण्डा र पुरूषको शुक्राणुलाई असर पर्छ र प्रजनन क्षमतामा क्षति पुग्नसक्छ ।



# कसरी गरिन्छ फ्रिजिङ ?

तत्काल सन्तान नचाहने महिला, पुरूष वा विवाहित दम्पतीले अण्डा, शुक्राणु वा भ्रूण फ्रिजिङ गर्न सक्छन्, जसबाट भविष्यमा सन्तान जन्माउन मिल्छ । यो प्रक्रियालाई चिकित्सा भाषामा क्रायोप्रिजर्भेसन भनिन्छ ।

पुरूषको शुक्राणु फ्रिजिङका लागि उनीहरूबाट शुक्राणुको नमूना लिइन्छ । प्रयोगशालामा गुणस्तर परीक्षण गरेर स्वस्थ शुक्राणु भएको एकिन गरि फ्रिजिङ गरेर राखिन्छ ।

महिलाहरूको अण्डा फ्रिजिङका लागि पहिला हर्मोन इन्जेक्सन दिइन्छ, जसले अण्डा धेरै उत्पादन र विकास गर्छ । त्यसपछि अल्ट्रासाउण्डको सहायताले सानो सुईबाट अण्डा निकालिन्छ र फ्रिजिङ गरिन्छ ।

विवाहित दम्पतीले भने भ्रूण नै फ्रिजिङ गर्न उपयुक्त हुन्छ । भ्रूण फ्रिजिङका लागि महिलाको डिम्ब र पुरूषको शुक्राणु लिएर त्यसलाई मिलन गराइ भ्रूण तयार पारिन्छ र भ्रूण तयार भएपछि फ्रिजिङ गरिन्छ ।

यो सबै तरल नाइट्रोजनमा भण्डारण गरिन्छ । अण्डा र शुक्राणु १०, १५ वर्षसम्म फ्रिजिङ गरेर राख्न सकिन्छ भने भ्रूण त्योभन्दा बढी समय फ्रिजिङ गरेर राख्न मिल्छ ।

## नर्भिक आईभीएफ सेन्टरका सेवाहरू

| | | | |
|---|---|---|---|
| प्रजनन क्षमता परीक्षण | अण्डा फ्रिजिङ | भ्रूण गर्भाशयमा राख्नु अघि जेनेटिक | शल्यक्रियामार्फत् शुक्राणु निकाल्ने सेवा |
| आईयुआई | ब्लास्टोसिस्ट कल्चर | परीक्षण | अण्डकोषबाट शुक्राणु सुईमार्फत् |
| आईभीएफ | सहायक लेजर ह्याचिङ | महिलाको क्यान्सर स्क्रीनिङ | निकाल्ने सेवा |
| आईसीएसआई | अण्डा दान सेवा | उच्च जोखिमको गर्भावस्था हेरचाह | गर्भाशयको भित्री तहको ग्रहण |
| शुक्राणु फ्रिजिङ | भ्रूण फ्रिजिङ | नियमित प्रसूति तथा स्त्रीरोगको जाँच | क्षमता परीक्षण |


**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 ।