Norvic Health Exchange
कात्तिक २०८२

किन हुन्छ हृदयाघात ?



डा. यादवदेव भट्ट
वरिष्ठ मुटुरोग विशेषज्ञ

मुटुका रक्तनलीहरूमा विभिन्न कारणबाट बोसो अर्थात् कोलेस्टेरोल जमेर साँघुरो हुने गर्छ, जसका कारण मुटुमा रगतको प्रवाहमा अवरोध उत्पन्न हुन्छ र पर्याप्त मात्रामा ग्लुकोज र अक्सिजन पुग्न नसक्दा मुटुका मांसपेशी मर्न थाल्छन्, जसलाई हृदयाघात भनिन्छ ।

हृदयाघातका लक्षण

हृदयाघात भएका बेला छातीको बीचमा भारी भएजस्तो, घाँटी न्याकेजस्तो हुन्छ । यो अवस्था कुम या घाँटीमा फैलिएर जाने हुन्छ, जसलाई क्लासिकल लक्षण भनिन्छ ।

यसबाहेक ढाड तथा पेटको माथिल्लो भागमा दुख्ने, सास फेर्न गाह्रो हुने, अकस्मात बेहोस हुने, पसिना आउने, बान्ता आउने, बंगारा दुख्नेजस्ता लक्षण देखिन सक्छन् । त्यसैले हृदयाघातमा यो नै लक्षण देखिन्छ, भन्ने छैन । तर, हिँड्दा, शारीरिक अभ्यास गर्दा सास फेर्न गाह्रो हुने, छातीमा भारीपन महसुस हुने तथा छाती पोलेजस्तो हुने भएको छ,भने हृदयाघात हुन सक्छ भनेर चिकित्सककहाँ जानुपर्छ । छाती तथा पेटको माथिल्लो भागको अप्ठेरो १५-२० मिनेटसम्म रहिरह्यो भने नजिकको अस्पतालमा गएर जचाँउनुपर्छ । कतिपयले पेटको माथिल्लो भाग दुख्दा ग्यास्ट्रिक ठानेर त्यत्तिकै बस्ने गरेको पाइन्छ । तर, त्यसो गर्नुहुँदैन, यस्तो समस्या लामो समय रहिरह्यो भने जँचाइहाल्नुपर्छ ।

हृदयाघात भएको शंका लागेमा सकेसम्म छिटो अस्पताल गइहाल्नुपर्छ । हृदयाघात भनेको आपतकालीन (इमर्जेन्सी) अवस्था हो, सकेसम्म छिटो पहिचान गरेर डाक्टरले उपचार सुरू गर्नुपर्छ ।

हृदयाघात हुँदा मुटुमा रगत प्रवाह गर्ने रक्तनलीमा अवरोध भएको हुन्छ । यस्तो अवरोधलाई जति चाँडो खोल्न सक्यो, उति बिरामी बाँच्ने सम्भावना बढी हुन्छ । हृदयाघातको लक्षण देखा परेको अवस्थामा अस्पताल हिँडेर जानुहुन्न, गाडीमा वा बोकेर लानुपर्छ र एस्पिरिन लिएर जान सकिन्छ ।



किन हुन्छ ?

मधुमेह, उच्च रक्तचाप तथा कोलेस्टेरोलको समस्या भएकाहरू, धूमपान तथा मद्यपान गर्नेहरू र परिवारका सदस्यलाई हृदयघात भएकाहरू हृदयाघातको बढी जोखिममा हुन्छन् । पुरूषहरू हृदयाघातको बढी जोखिममा हुन्छन् भने महिलालाई पनि महिनावारी रोकिएपछि जोखिम बढ्दै जान्छ ।

युवाहरूमा पनि आजकाल हृदयाघात बढी हुन थालेको छ । त्यसको यकिन कारणबारे हालसम्म पुष्टि हुन नसके पनि धूमपान बढी गर्ने तथा मधुमेहको समस्या भएकाहरू बढी जोखिममा हुन्छन् । कतिपयलाई तनावले पनि हृदयाघात भएको हुन सक्छ ।

हृदयाघात हुन नदिन र भएपछिको जीवनशैली कस्तो हुनुपर्छ ?

सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा जीवनशैली हो । चुस्त रहनुपर्छ । शारीरिक अभ्यास गर्नुपर्छ । कम्तीमा हप्तामा ३ पटक दैनिक ३० मिनेट हिँड्नु पर्छ । योभन्दा बढी हिँड्दा झन् राम्रो । यसबाहेक जिम र हाइकिङ जान सकिन्छ । साइक्लिङबाट पनि शारीरिक अभ्यास हुन्छ । खानपानमा पनि ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ । चिल्लो, तारेको, धेरै कार्बोहाइड्रेट भएको खानेकुरा खानुहुँदैन । जीवनशैली पनि नराम्रो छ र फेमिली हिस्ट्री पनि छ भने जोखिम झन् बढ्ने हुन्छ ।

मुटुका रोगीले कस्तो खाना खानुपर्छ ?

मुटुका बिरामीहरूले खानपानमा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ । बढी चिल्लो भएको तथा तारेको खानेकुरा खानुहुन्न । मुटुमा कति क्षति पुगेको छ, त्यसअनुसारको जीवनशैली अपनाउनुपर्छ । फलफूल र हरियो सागसब्जी, कम बोसोयुक्त प्रोटिन खानाहरू दाल, सिमी, तोफु, गेडागुडी खानु पर्छ । सही खानपानले रक्तचाप, कोलेस्ट्रोल र तौल नियन्त्रणमा राख्न मद्दत गर्छ । र सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा औषधि नियमित खानुपर्छ ।

हृदयाघात हुन नदिन के गर्ने ?



खानपानमा ध्यान दिने



धूम्रपान तथा मद्यपानबाट टाढै रहने



नियमित शारीरिक अभ्यास गर्ने



तनावरहित जीवन जिउने



हप्तामा कम्तीमा ३ पटक ३० मिनेट हिँड्ने

नवजात शिशुको हेरचाह



डा. प्रदीपकुमार गुप्ता
कन्सल्टेन्ट पेडियाट्रिसियन तथा नियोनेटोलोजिस्ट

१. शिशु जन्मिएको कति समयमा दूध खुवाउनुपर्छ ?

शिशु जन्मिएको एक घण्टाभित्र दूध खुवाउनु पर्छ, जसले गर्दा शिशुको स्वास्थ्य राम्रो हुँदै जान्छ । त्यसपछि हरेक २ देखि ३ घण्टाको बीच अर्थात् दैनिक ८ देखि १० पटकसम्म दूध खुवाउनुपर्छ । जन्मेको एक घण्टामा निस्कने बिगौती दूध बच्चाका लागि पहिलो खोप मानिन्छ, जसले रोगसँग लड्ने तागत दिन्छ ।

२. शिशु जन्मेपछि तौल घट्नु सामान्य हो ?

शिशु जन्मिएपछि फ्लुड पनि घट्ने भएकाले तौल पनि घट्ने हुन्छ । यसरी ७ देखि १० प्रतिशतसम्म तौल घट्नु सामान्य हो । ७ दिनपछि तौल बढ्न सुरू हुन्छ र जति तौल घटेको हुन्छ त्यो १० दिनसम्म पूरानै अवस्थामा आइसक्छ ।

३. नवजात शिशु पहेंलो हुँदा चिन्ता गर्नुपर्छ कि पर्दैन ?

नवजात शिशु केही पहेंलो हुनु सामान्य हो । तर बढी नै पहेंलो देखिएमा फोटोथेरोपिक लाइट विधिबाट उपचार गर्न सकिन्छ । केही शिशुमा दोस्रो या तेस्रो दिनदेखि जण्डिस देखिन सक्छ र एक हप्तापछि आफैं सामान्य हुँदै जान्छ । तर, धेरै पहेंलो देखियो, हातखुट्टा, पैताला तथा जिब्रो पहेंलो देखियो भने चिकित्सकको सल्लाह लिनु राम्रो हुन्छ ।

४. केही शिशु सुतेको सुत्यै गर्छन् । कति समयसम्म सुत्नु स्वाभाविक हो ?

सामान्य अवस्थाका शिशु धेरै समयसम्म सुत्छन् । १६ देखि २० घण्टासम्म सुत्नु सामान्य हो । यसरी धेरै समय सुते पनि दूध खाने समयमा उनीहरू उठ्छन् । तर, दूध खान पनि उठ्न सक्दैनन्, झक्झक्याउँदा पनि उठिरहेका हुँदैनन् भने असामान्य मानिने हुनाले चिकित्सकको परामर्श लिनुपर्छ ।

५. नवजात शिशुलाई कहिले नुहाइदिन सकिन्छ ?

शिशुको नाल नखसुन्जेल स्पोन्ज बाथ अर्थात् कपडा भिजाएर पुछिदिने गर्नुपर्छ । नाल खसेपछि सामान्य हिसाबले नुहाइदिन सकिन्छ । तर, नुहाउँदा शिशुलाई नै हुने गरी उत्पादन गरिएको साबुन, स्याम्पु, क्रिमहरू प्रयोग गर्नुपर्छ । नत्र रसायनले बच्चालाई एलर्जी गराउने सम्भावना हुन्छ ।

६. आमाले खाएको खानाले शिशुको स्वास्थ्यमा प्रभाव पर्छ ?

हो, आमाले खाएको खानाले बच्चाको स्वास्थ्यलाई पनि असर पर्छ । आमाले धेरै मसालेदार तथा ग्यास बनाउने खालको खानेकुरा खाँदा बच्चामा पनि एलर्जी देखिने या अन्य खालको समस्या हुन सक्छ । आमाले नर्मल लिमिटमा खानुपर्छ । तर, केही बार्नु पर्दैन । बच्चालाई केही असर नभएसम्म सबै कुरा खान मिल्छ । तर, धेरै,चिल्लो तथा मसालेदार खानेकुरा खान हामी सुझाव दिँदैनौं ।

७. कस्तो अवस्थामा शिशुलाई अस्पताल लैजानुपर्छ ?

कुनै-कुनै अवस्थालाई जोखिमपूर्ण मानिन्छ । जस्तो, बच्चा झक्झक्याउँदा पनि उठेन, धेरै बान्ता गऱ्यो, दूध चुस्न सकेन, ६ देखि ८ घण्टासम्म पिसाब नै भएन, जे खायो त्यही बान्ता गऱ्यो, काम्यो, छारेरोग भयो, आँखा जुधाउन सकेन, छिटो-छिटो श्वास फेऱ्यो भने अस्पताल लैजानुपर्छ ।

प्रोस्टेटको उपचार समयमा गरिएन भने के हुन्छ?





डा. सुनील श्रेष्ठ
कन्सल्टेन्ट युरोलोजिस्ट

४५ वर्ष नाघेपछि पुरूषमा पिसाबथैलीको मुखमा रहने प्रोस्टेटको समस्या देखिन सक्छ । त्यसैले यो उमेरपछि पिसाबमा समस्या छ कि छैन, पिसाब रोकिई रोकिई आउने, पिसाबले च्याप्नेबित्तिकै शौचालय जान हतार हुने, शौचालय जाँदा पनि पिसाब नआउने, अन्त्यमा तप-तप चुहिने, ननिख्नेजस्ता समस्या छ कि छैन भनेर दैनिक रूपमै ख्याल गर्नुपर्छ। यदि यस्ता लक्षण देखिएका छन् भने युरोलोजिस्टसँग परामर्श लिनुपर्छ ।

प्रोस्टेटले पिसाब नलीलाई घेरेर बसेको हुन्छ । जब पिसाबको प्रवाहमा अवरोध आउँछ र पिसाब बाँकी रहिरहने हुन्छ भने पिसाबमा संक्रमण हुने डर हुन्छ । यदि सधैं यस्तै समस्या हुन्छ भने पिसाब थैली बिस्तारै खुम्चँदै जान्छ । त्यसपछि पनि उपचार गरिएन भने पिसाब मिर्गौलातिर नै फर्कने सम्भावना हुन्छ र संक्रमण झन् बढ्न सक्छ । लामो समयसम्म प्रोस्टेटको समस्यालाई वास्ता नगर्दा दुवै मिर्गौला फेल हुने जोखिम रहन्छ । त्यसैले पिसाबमा समस्या देखिएको छ भने कुरेर नबसौं, युरोलोजिस्टसंग परामर्श लिन नहिच्किचाऔं ।



डा. अच्युतभक्त आचार्य
सिनियर कन्सल्टेन्ट, पल्मोनोलोजिष्ट
एण्ड क्रिटिकल केयर स्पेसलिस्ट

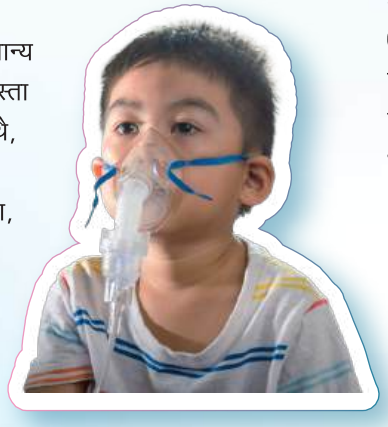
फोक्सोको समस्या र समाधान

मानिसको शरीरमा दुई वटा फोक्सो हुन्छन्, जसको प्रमुख काम अक्सिजन लिने र कार्बनडाइअक्साइड फाल्ने हो । श्वासप्रश्वासका अतिरिक्त मुटुलगायतका अंगमा पनि फोक्सोको भूमिका हुन्छ । वातावरणबाट श्वास लिने भएकाले श्वास नलीका अतिरिक्त फोक्सोमा समस्या आउँछ, जसमा निमोनिया, दम, ब्रोन्काइटिस, क्षयरोग, क्यान्सरजस्ता रोग पर्छन् । यसका साथै, बाथ रोगले गर्दा पनि मानिसको फोक्सोमा असर गर्छ ।

कस्ता लक्षण देखिन्छन् ?

फोक्सोमा समस्या आउँदा धेरै खोकी लाग्ने, खोक्दा रगत देखिने, बाक्लो खकार आउने, छाती दुख्ने, चाँडै थाक्ने, श्वास फेर्न गाह्रो हुने, ज्वरो आउने, दुब्लाउँदै जाने, खान मन नलाग्नेजस्ता लक्षण देखिन्छन् । पहिले कस्तो रोग लागेको हो, पहिचान गरेरमात्र उपचार अर्थात् निदान गरिन्छ । क्यान्सरमा कुन चरणमा छ, त्यसअनुसार उपचार गरिन्छ भने दम रहेछ भने सीओपीडी हो कि आज्मा हो, पहिचान गरेर उपचार प्रक्रिया थालिन्छ ।

बालबालिकालाई पनि फोक्सोको रोग हुन्छ ?



बालबालिका पनि फोक्सोको रोगको जोखिममा हुन्छन् । दम, आज्मा, सामान्य भाइरल ज्वरो, निमोनिया, बाथ रोगजस्ता समस्याले फोक्सोमा असर गर्छ । साथै, फोक्सोमा पानी जम्ने पनि हुन्छ । फोक्सोमा हुने दम, निमोनिया, क्षयरोग, क्यान्सरजस्ता सबै खालका समस्याले ज्यानै लिने जोखिम भएकाले स्वस्थ फोक्सोका लागि सचेत हुनुपर्छ । खासगरी कोभिडको दोस्रो लहरपछि मानिसहरूमा पोस्ट कोभिडको समस्या देखिने गरेको छ । कतिपयमा पोस्ट कोभिड फाइब्रोसिस पनि भएको पाइन्छ । ७० वर्षभन्दा माथिका मानिसहरू पहिले स्वस्थ रहे पनि कोभिड भइसकेपछि दम तथा मुटुको समस्या देखिएको पाइएको छ । पहिले फोक्सो कमजोर भएका या फोक्सोमा रोग भए पनि निष्क्रिय भएकाहरूमा कोभिडपछि यसको असर देखिने हुन सक्छ । यस्तै, कोभिडले रोग प्रतिरोधी प्रणालीलाई असर गर्ने भएकाले पनि विभिन्न रोग लाग्ने गरेको पाइएको छ ।

जाडो महिनामा किन बल्झन्छ दम ?

प्रायशः जाडो महिनामा भाइरल सक्रियता बढ्ने भएकाले यस्तो बेला मानिसहरूमा दम वा फोक्सोको समस्या बल्झन सक्छ । यस्तै, जाडो मौसममा मानिसहरू हिटर तथा आगो ताप्न नजिक बस्ने भएकाले पनि फोक्सोको रोग बल्झन सक्छ । यसबाट बँच्न सिजनल फ्लुको खोप लगाइन्छ । सुरूआती अवस्थामा उपचार गरियो भने इमर्जेन्सी रूपमा भर्ना गर्नुपर्ने अवस्था आउँदैन ।

कसरी जोगिने ?

काठमाडौं उपत्यकाको भौगोलिक वनावटका कारण यहाँको प्रदुषण लामो समयसम्म रहन्छ । यहाँको वायुमण्डलमा भएका धूलोका मसिना कण श्वासप्रश्वासका माध्यमबाट फोक्सोभित्र प्रवेश गरी श्वासप्रश्वासम्बन्धी समस्या आउन सक्छ । स्वस्थ व्यक्तिलाई नै असर गर्ने यस्तो अवस्थामा फोक्सोका बिरामीलाई त झन् जोगाउनुपर्छ । बिरामीले सकेसम्म घरबाहिर ननिस्कने, निस्कनै परे मास्क लगाउने गर्नुपर्छ । यस्तै, गाडीमा बस्दा पनि झ्याल बन्द गर्नुपर्छ ।

धूम्रपान र फोक्सो

धूम्रपानबाट निम्तने फोक्सोको क्यान्सरका कारण नेपालमा प्रत्येक दिन ७ जनाको मृत्यु हुने गरेको तथ्यांक छ । यसैले धूम्रपान नगर्नु नै फोक्सोको समस्याबाट जोगिने अर्को प्रमुख उपाय हो । यद्यपि धूम्रपान नगर्नेमा पनि फोक्सोको क्यान्सर हुन सक्छ । तर, बढी जोखिममा धूम्रपान गर्नेहरू नै हुन्छन् ।



भ्रुणको मुटु जाँच्न 'फेटल इको'

अल्ट्रासाउन्ड प्रविधिद्वारा आमाको गर्भमा रहेको भ्रूणको मुटुको विस्तृत जाँचलाई 'फेटल इको' भनिन्छ । यसबाट मुटुको चारै वटा च्याम्बर, भल्भ, नसा तथा धड्कनको विस्तृत जाँच गर्न सकिन्छ ।

कहिले गर्न सकिन्छ फेटल इको ?

अन्तर्राष्ट्रिय मान्यताअनुसार भ्रूणको मुटुको जाँच गर्ने सबैभन्दा उपयुक्त समय भनेको १८ देखि २२ हप्ता हो । तर, चिकित्सकले मुटुसम्बन्धी समस्या फेला पारे या मुटुमा केही गडबडी छ भन्ने शंका लागेमा कुनै पनि हप्तामा फेटल इको गर्न सकिन्छ ।

कस्तो अवस्थामा जाँच गर्नुपर्छ ?



भ्रूणको मुटुको जाँच गर्नुपर्ने विभिन्न कारण हुन्छन् । आमालाई सुगरसम्बन्धी समस्या छ, गर्भ रहनुभन्दा अगाडि या गर्भ रहेको ४-५ हप्तामा सुगर भयो भने शिशुलाई पनि जन्मजात मुटु रोग हुने जोखिम बढाउँछ । त्यसकारण पनि फेटल इको गर्नुपर्नेहुन्छ । यस्तै, गर्भ रहेको पहिलो तीन-महिनामा आमालाई ज्वरो आउने, छालामा डाबर देखिने अथवा भाइरल इन्फेक्सन देखिने भयो भने फेटल इको गर्नुपर्ने हुन्छ । आमाले मुटु, उच्च रक्तचाप वा डण्डीफोरको औषधि लिइरहेको अवस्था, आइभीएफबाट भएको गर्भावस्था, आमा वा बाबुलाई जन्मजात मुटुरोग छ भने अथवा अघिल्ला सन्तानलाई मुटु रोग छ भने पनि भ्रूणको मुटु जाँच गर्नुपर्ने हुन्छ ।

यसैगरी, आमालाई बाथजन्य रोगमा भ्रूणको धड्कन कम भएर जाने र 'हर्ट-फेल' हुनेजस्ता जटिल प्रकृतिका रोग देखा पर्न सक्ने भएकाले फेटल इको गर्नुपर्छ । यस्तै, गर्भ रहेको पाँचौं महिनामा विस्तृत जाँच गर्दा मुटु या मुटुबाहेकका अंगमा समस्या भएको शंका भयो भने मुटुको जाँच आवश्यक हुन्छ । गर्भमै पनि डाउन सिन्ड्रोमजस्तो जेनेटिक समस्या पहिचान भएको र जुम्ल्याहा गर्भ रहेको अवस्थामा फेटल इको गर्नुपर्ने हुन्छ । तर, यी कुनै पनि अवस्था नहुँदानहुदै पनि कहिलेकाही अचानक मुटु रोग देखा पर्न सक्ने भएकाले मुटुको जाँच अर्थात् फेटल इको गर्न सुझाव दिइएको छ, जुन सेवा नर्भिक अस्पतालमा उपलब्ध छ ।

फेटल इकोले हानी गर्छ ?

अल्ट्रासाउन्ड वा फेटल इको गर्दा आमा र भ्रूणलाई कुनै हानी गर्दैन । मुटुको जाँच सामान्य देखिँदै गयो भने १० देखि १५ मिनेटसम्म लाग्छ र जटिलताका आधारमा लामो जाँच पनि हुन सक्छ ।

कस्ता समस्या देखिन सक्छन् ?

यसरी इको गर्दा मुटुको बनावटको समस्या देखिन सक्छ । मुटुको कुनै कोठा नबनेको, धड्कनसम्बन्धी समस्या, धड्कन निकै कम भएर जाने या अत्यधिक बढी हुने, मुटुको पम्पिङमा समस्या, मटु कमजोर भएको, वरपर पानी जमेकोजस्ता समस्या भ्रूणमा देखिन सक्छ ।

मुटुको समस्या कत्तिको जोखिमपूर्ण हुन्छ ?

मुटुको समस्या कुन प्रकृतिको छ, जोखिम पनि त्यसैअनुसार हुन्छ । जस्तो मुटुमा कुनै भाग नभएको या कोठा नै नबनेको अवस्थामा जन्मेको केही घन्टामै ज्यान जाने जोखिम हुन्छ । यस्तो अवस्थामा बाबुआमालाई सुविधासम्पन्न अस्पतालमा प्रसूति गराउन सुझाव दिइन्छ, ताकि आवश्यक परे मुटुको शल्यक्रिया पनि सम्भव होस् ।

अथवा जतिसुकै मिहिनेत गरे पनि शिशु बाँच्ने सम्भावना हुँदैन भने गर्भ नै रद्द गर्न सकिन्छ । खासगरी, १८ हप्तामै यस्तो समस्या थाहा भयो भने गर्भ रद्द गर्न सहज हुन्छ । मुटुमा देखिने साना प्वाल भने कतिपय अवस्थामा पछि आफैं निदान हुन सक्छन् र केही समस्यामा भने पछि अनुकूलको समयमा शल्यक्रिया गर्नुपर्ने हुन सक्छ ।

केही अवस्थामा आमालाई औषधि खुवाएर पनि भ्रूणमा देखिएका समस्या निदान गर्न सकिन्छ । धड्कन धेरै छ भने आमालाई औषधि दिएर धड्कन कम गराउन सकिन्छ । यस्तै, मुटुको अवरोध प्रारम्भिक चरणमा छ भने पनि औषधिले निको पार्न सक्छ । पेटभित्र रहँदा औषधिले काम गरेन भने चाँडै नै प्रसूति गराएर जन्माइसके पछि पनि प्रभावकारी उपचार गर्न सकिन्छ ।

डा. समीर शाक्य
बाल मुटुरोग विशेषज्ञ



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
ओ.पि.डि एपोइन्टमेन्ट : +९७७-१-५९७००३२
एम्बुलेन्स : +९७७-९८०३-१११११११, ९८०३-२२२२२२
इमरजेन्सी : +९७७-१-५९११६२३
norvichealthexchange@gmail.com

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