Norvic Health Exchange

मंसिर २०८२



मधुमेहको उपचार स्वस्थ जीवनशैली



डा. कामाक्ष्या शाह

कन्सल्टेन्ट, इन्डोक्राइनोलोजिष्ट

रगतमा चिनी (ग्लुकोज)को मात्रा बढी हुनुलाई मधुमेह भनिन्छ । मधुमेहका बिरामीमध्ये करिब ५० प्रतिशतले आफूलाई समस्या भएको थाहा नै पाउनुभएको हुँदैन । सुरूमा उहाँहरू पिसाबको संक्रमण, शरीर दुब्लाउँदै जाने, घाउ निको नहुनेजस्ता समस्याको उपचार गर्न अन्य डाक्टरकहाँ पुग्नु हुन्छ । तर, परीक्षणबाट मधुमेह भएको थाहा पाएपछि हामीकहाँ आउँनुहुन्छ ।

मधुमेह हुँदा बारम्बार पिसाब लाग्ने, मुख वा ओठ सुख्खा हुने, दुब्लाउँदै जाने, तिर्खा धेरै लाग्नेजस्ता लक्षण देखिन्छन् ।

मधुमेह भए-नभएको भएको पत्ता लगाउन रगतको जाँच गरिन्छ । आजकाल मुटु दुखेको लक्षण लिएर आउनेलाई पनि मधुमेह छ कि भनेर रगतमा चिनीको मात्रा जाँच गरिन्छ ।

रगतमा सुगर-लेभल अत्याधिक भएमा पिसाबले पनि सुगर फाल्न सक्छ । यस्तो अवस्थामा कहिलेकाँही पिसाब परीक्षण गर्दा पनि पिसाबमा सुगर-लेभल बढी भएको देखिन्छ । रगतमा सुगरको मात्रा परीक्षण गर्दा खाली पेटमा ७० देखि १०० एमजी/डिएलसम्म र खाना खाएपछि १०० देखि १४० एमजी/डिएल भन्दा कम हुनुपर्छ । योभन्दा बढी भएमा मधुमेह भएको भनिन्छ ।

स्वस्थ जीवनशैली मधुमेहको उपचार

मधुमेहलाई औषधी उपचारले मात्र निको पार्न सकिँदैन, जीवनशैलीमा विशेष ध्यान दिनैपर्ने हुन्छ, जसमा तीन वटा कुरा महत्वपूर्ण मानिन्छन्-



शारीरिक व्यायाम



खाना



तनाव नियन्त्रण



तपाईं जतिसुकै व्यायाम गर्नुस्, खानामा नियन्त्रण गर्न सक्नुभएको छैन भने सुगर पनि नियन्त्रणमा आउन सक्दैन । अनि, खाना नियन्त्रण भएको छ, शारीरिक व्यायाम पनि गर्नुहुन्छ, तर, तनावमा बाँचिरहनुभएको छ भने पनि सुगर नियन्त्रण हुँदैन । यसैले तनाव व्यवस्थापन पनि अत्यावश्यक मानिन्छ । यदि यी तीन वटै कुरा व्यवस्थापन भयो भने सुगर लेभल पनि नियन्त्रणमा राख्न सकिन्छ ।

जीवनभर औषधी सेवन गर्नुपर्छ ?

मधुमेहका बिरामीले जीवनभर औषधी सेवन गर्नुपर्छ वा पर्दैन भन्ने कुरा मधुमेहको प्रकारले पनि निर्धारण गर्छ । मधुमेह पनि टाइप-वान र टाइप-टु हुन्छ । टाइप-टु मधुमेह भएको व्यक्तिले आफ्नो जीवनशैलीमा ध्यान दिनुभएको छ भने औषधी दिइहाल्दैनौं । अवस्थाअनुसार औषधी चलाइएको छ भने पनि उहाँहरूका लागि जीवनभर औषधी सेवन गर्नुपर्ने अवस्था हुँदैन । औषधीमात्र खाएर सुगर नियन्त्रण हुन्छ, जे खाए पनि हुन्छ भन्नुहुँदैन, जीवनशैलीमा ध्यान दिनुपर्छ । समय-समयमा आफ्नो सुगर जाँच गरेर डाक्टरसँग परामर्श भने लिइरहनु राम्रो हुन्छ ।

मधुमेह भएर औषधी उपचार नगरेको वा नियमित डाक्टरसँग परामर्श तथा सम्पर्कमा नरहेको व्यक्तिमा पछि अन्य जटिलता देखिनसक्छ । समयमै उपचार वा जीवनशैलीले मधुमेह नियन्त्रण गरिएन भने पछि गएर हृदयघात, मिर्गौला फेल र पिसाबमा जटिल संक्रमण भएर आईसीयु भर्ना हुनुपर्ने अवस्था हुनसक्छ । घाउ वा चोटपटक निको नभएर अङ्गहरू नै काट्नपर्ने समेत हुनसक्छ । त्यसैले मधुमेह समयमै नियन्त्रण गर्नुपर्छ ।

मधुमेहका बिरामीले फलफूल खान मिल्छ ?

मधुमेह भएका बिरामीले सिजन अनुसारको फलफुल सीमित मात्रामा खानुपर्छ । सामान्यतया एक दिनमा २५० ग्रामसम्मको फलफूल खान सकिन्छ । तर, बट्टाको जुस, कोक, फेन्टा, रेडबुल, सेतो वा सुगरफ्री चिनीहरू खानु हुँदैन । यदि गुलियो खानेकुरा नभई खान सक्नुहुन्न भने प्राकृतिक रूपमा पाइने गुड वा सख्खर थोरै मात्रामा खान सक्नुहुन्छ ।



मधुमेहका बिरामीले कस्तो खाना खाने ?



प्रणिति सिंह

पोषणविद्



मधुमेह भएको छ भन्ने बित्तिकै चिनी, चिनी मिसाइएको खानेकुरा, भात, आलु खान हुँदैन भन्ने गरेको पाइन्छ । हो, मधुमेह भएका बिरामीले चिनी खानु हुँदैन । चिनीको विकल्पमा सख्खर, गुड वा मिश्री भने खाने गरेको पाइन्छ । तर, सुगर लेभल बढाउने भएकाले यी खानेकुरा पनि खानु हुँदैन ।

भात र आलु खानै नमिल्ने भन्ने होइन । यी कुराहरू कम मात्रामा खान मिल्छ । भातसँगै तरकारी, दाल, साग, अचार पनि खानुपर्छ । मधुमेहका बिरामीका लागि 'ग्लाइसेमिक इन्डेक्स' हेरेर पनि खानाको परिमाण निर्धारण गर्न सकिन्छ । 'ग्लाइसेमिक इन्डेक्स' हेर्ने भनेको खाना खाँदा ब्लडमा सुगरको मात्रा कति समयमा कति बढ्छ भनेर हेर्ने हो । हरेक खानाको फरक-फरक 'इन्डेक्स' आउँछ । सुगरका बिरामीले 'ग्लाइसेमिक इन्डेक्स लो' भएको खानेकुराको सेवन गर्नुपर्छ ।

कुनै खाना सेवन गरेपछि एक वा दुई घण्टामा बिरामीको सुगर लेभल ह्वात्तै नबढाउने खालको अवस्थालाई 'लो ग्लाइसेमिक इन्डेक्स' भनिन्छ । सागसब्जी, नट्स, अण्डा, माछा, मासुले सुगर लेभल ह्वात्तै बढाउँदैन ।

'हाइ ग्लाइसेमिक इन्डेक्स'मा भात, चिनी, ग्लुकोज, प्याकेटका खानेकुराहरू, मैदाले बनेका खानेकुरा जस्तैः बिस्कुट, चाउचाउ, ब्रेड पर्छन् ।

कति समयको अन्तरालमा खाने ?

मधुमेहका बिरामीले खाना दिनमा कतिपटक र कति समयको अन्तरालमा खाने भनेर पनि सोचविचार गर्नुपर्छ । बिहानको नास्ता वा खाना खाएको ३ देखि ४ घण्टापछि मात्र खाजा खान सकिन्छ । जसले गर्दा तौल पनि नियन्त्रणमा आउँछ र, मधुमेह पनि नियन्त्रणमा आउँछ । खानपानले मात्र नभइ तनाव वा अनिद्राले पनि मधुमेह अनियन्त्रित हुन्छ । त्यसैले मधुमेहलाई नियन्त्रणमा राख्न तनावमुक्त रहनुपर्छ भने निद्रा पनि पूरा भएको हुनुपर्छ । यस्तै शारीरिक व्यायाम पनि महत्वपूर्ण हुन्छ ।

कार्बोहाइड्रेड बढी भएको खानेकुरालाई कम गर्दै फाइबर तथा पोषणयुक्त सन्तुलित आहार नियमित खाए मधुमेह नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ।

मधुमेहका बिरामीले ध्यान दिनैपर्ने कुरा

- बिहान नास्ता खाँदा गुलियो खानेकुरा नखाने ।
- दाल, भात, तरकारी खानुभन्दा पहिले सलाद खाने ।
- खाना खाँदा भातभन्दा तरकारी दोब्बर खाने ।
- खाना छिटो-छिटो नखाने, विस्तारै चपाएर खाने ।
- खानामा नियमित प्रोटिनयुक्त खानेकुरा समावेश गर्ने ।
- पनिर, गेडागुडी, माछामासु, अण्डा खाने ।
- साग र हरियो तरकारी नियमित खाने ।
- खाना खाएको १५ मिनेटसम्म नसुत्ने, नपल्टिने ।
- खाना खाएपछि १० मिनेट विस्तारै हिड्ने ।



मौसमी रुघाखोकीबाट जोगिन के गर्ने ?





डा. आलोक ढुंङ्गेल

कन्सल्टेन्ट फिजिसियन

चिसो मौसम सुरू भइसकेको छ । मौसम परिवर्तनको समयमा मानिसहरूमा रूघाखोकीको समस्या नै बढी हुने गर्छ । मौसमी रूघाखोकी छिटो फैलिन्छ । त्यसैले रूघाखोकी लाग्न नदिन सावधानी अपनाउन आवश्यक छ ।

रूघाखोकी लाग्न नदिन के गर्ने ?

- इन्फ्लुएन्जाको भ्याक्सिन लगाउने
- घरबाहिर निस्किँदा मास्क प्रयोग गर्ने
- न्यानो कपडा लगाउने
- चिसोबाट बँच्ने
- पानी प्रशस्त पिउने
- रूघाखोकी लागेको व्यक्तिसँग दुरी कायम गर्ने
- साबुन पानीले हात धुने

अन्य दीर्घरोगका बिरामीलाई पनि चिसोले असर पर्नसक्छ । विशेषगरी मुटु, मिर्गौला, दम तथा क्यान्सर रोगको औषधी सेवन गरिरहेका बिरामीमा चिसोका कारण स्वास्थ्य अवस्था बिग्रन सक्छ । यस्तै, जटिल मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका र अंग प्रत्यारोपण गरेका व्यक्तिहरूलाई पनि चिसोका कारण अस्वस्थ हुने जोखिम रहन्छ ।

कस्तो अवस्थामा अस्पताल जाने ?

सामान्य मौसमी रूघाखोकी घरेलु उपचारले पनि केही दिनमा आफै ठिक हुनसक्छ । तर अत्याधिक ज्वरो आउने, औषधी खाँदा पनि कम नहुने, सास फेर्न गाह्रो हुने, छिटोछिटो सास फेर्ने, सास फेर्दा घाँटीको मांसपेशी र छाती तन्किएकोजस्तो देखिने, होस हराएको वा लठ्ठ भएको, रक्तचाप कम भएको, अक्सिजन लेभल घटेको जस्ता लक्षणहरू छन् भने तुरून्त अस्पताल जानुपर्छ ।

मौसमी रूघाखोकी र अन्य रोगहरूबाट बँच्न चिसो र धुलोधुँवाबाट जोगिनुपर्छ । घरबाहिर निस्किँदा रूघाखोकी लागेका व्यक्तिहरूसँग टाढा बस्ने र हात मिलाउने गर्नुहुँदैन । व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिन र चिसोबाट जोगिन सकेमा मौसमी रूघाखोकीबाट जोगिन सकिन्छ ।

किन दुख्छ ढाड ?





डा. प्रवीण नेपाल

सिनियर कन्सल्टेन्ट
अर्थोपेडिक सर्जन

लामो समयसम्म कुर्सीमा बसेर काम गर्नेहरू ढाड तथा कम्मरको समस्या लिएर अस्पताल आएका हुन्छन् । यस्ता समस्या हुनेहरूलाई कुर्सीमा नबस्नुस् भन्न मिल्दैन । तर, बसाइको तरिका (पोस्चर) सुधार गर्नुपर्छ । बस्ने कुर्सी ठीक हुनुपर्छ भने बस्दा ढाड सोझो पारेर बस्नुपर्छ । मुन्टो पनि सकेसम्म ठाडो राख्नुपर्छ । हरेक आधा घण्टामा उठेर हिँडडुल गर्नुपर्छ । यसरी बीच-बीचमा उठेर हिँडडुल गर्दा तन्केर बसेको मांसपेसीले आराम पाउँछ ।

अफिसमा काम गर्नेमात्र नभई निहुरेर काम गर्ने गृहिणीहरूमा पनि ढाड-कम्मर दुख्ने समस्या हुन्छ । यसैगरी, मोटोपन भएकाहरूलाई पनि ढाड दुख्ने समस्या हुन्छ । यस्तो अवस्थामा नियमित व्यायाम गर्नुपर्ने हुन्छ । मोटोपन भएकाहरूले फिजिकल थेरापीमात्र नभई बिहान बेलुकी नियमित हिँड्ने गर्नुपर्छ । यसले शरीर स्वस्थ राख्न सकिन्छ ।

भिटामिन डी तथा भिटामिन बी-१२ को कमीका कारण पनि ढाड-कम्मर दुख्छ । यसका साथै, महिनावारी सुकेका महिलामा पनि ढाड दुख्ने समस्या हुन्छ । यस्तो समस्याको उपचार विभिन्न तरिकाबाट गरिन्छ ।

निरन्तर बस्दा किन दुख्छ ढाड ?

मेरूदण्डको एउटा हड्डीदेखि अर्को हड्डीबीचमा कुरकुरे हड्डी (डिस्क) हुन्छ । माथिबाट मोटो नसा आएको हुन्छ, जसलाई स्पाइनल कर्ड भनिन्छ । हरेकमा माथिदेखि तलसम्मै नसाहरू आएका हुन्छन् र कुरकुरे हड्डी (डिस्क) निस्केर नसालाई असर गरिहेको हुन्छ । किनभने हामी बस्दा मेरूदण्डमा दबाब पर्न जान्छ, जसका कारण त्यो डिस्क बाहिर निस्केर नसालाई असर गर्छ र वरपरको मासु कडा भइदिन्छ । ढाडमा दबाब पर्दा कुरकुरे हड्डी र गर्धनमा दबाब पर्दा पाताको मासु दुख्छ । नसा पूरै थिचियो भने हातखुट्टा झमझम गर्छ ।

कस्तो अवस्थामा अस्पताल जाने ?

काममै बाधा पुग्ने गरी दुख्यो भने अस्पताल जानुपर्छ । ढाड तथा कम्मर दुखाइमा औषधीका साथै फिजियोथेरापीको पनि ठूलो भूमिका हुन्छ, जसमा मांसपेसीलाई मजबूत बनाइन्छ । लोअर ब्याक, स्पाइनको मांसपेसी मजबूत गराउने अभ्यास गराइन्छ । यस्ता अभ्यास सिकिसकेपछि कहिल्यै छाड्नुहुन्न । कार्यालयमै बसेर गर्न मिल्ने अभ्यास पनि हुन्छ । समय-समयमा बस्ने र उठ्ने गर्दा कम्मर तथा ढाडको दुखाइबाट बँच्न सकिन्छ ।

तलब बढेपछि उत्साहित छन् नर्भिकका नर्स र पारामेडिक्स



काठमाडौं - एकै आर्थिक वर्षमा दुई पटक तलब बढेपछि नर्भिक इन्टरनेशनल हस्पिटलका नर्सिङ तथा पारामेडिकल कर्मचारी उत्साहित भएका छन् । नर्भिकले स्नातक तह उत्तिर्ण गरेका नर्सिङ तथा पारामेडिकल कर्मचारीको तलब गत साउन र कात्तिकमा गरी दुई पटक वृद्धि गरेको हो ।

गत साउनअघि न्यूनतम तलब २५ हजार थियो । अस्पतालले साउनदेखि लागू हुनेगरी तलब बढाउने निर्णय गऱ्यो, जसअनुसार उनीहरूको न्यूनतम तलब ३० हजार कायम गरिएको थियो । कात्तिकमा नर्स तथा पारामेडिकल कर्मचारीको तलब पुनः बढाउँदै न्यूनतम ३७ हजार पुऱ्याइएको छ ।

अस्पतालकी नर्सिङ म्यानेजर सगुन भण्डारीले तलब बढ्दा खुसी लागेको बताउनु भयो । उहाँका अनुसार नेपालका अन्य निजी अस्पतालको भन्दा नर्भिकमा नर्सहरूको तलब बढी छ । 'तलब बढ्दा धेरै खुसी लागेको छ,' उहाँले भन्नुभयो, 'वर्षमा दुई पटक तलब बढ्दा काम गर्ने मनोबल पनि बढेको छ ।'

अस्पतालमा साढे २ वर्षदेखि कार्यरत स्टाफ नर्स तुलसी गिरी जागिर छाड्ने तरखरमा हुनुहुन्थ्यो । तर अस्पतालले दुई पटक तलब बढाएपछि आफूलाई आर्थिक रूपमा सहज हुनुका साथै काम गर्ने जाँगर पनि थपिएको गिरीले बताउनु भयो ।

अस्पतालकी डेपुटी चिफ नर्सिङ अफिसर सरिता श्रेष्ठका अनुसार तलब बढेसँगै नर्सिङ तथा पारामेडिकल कर्मचारीले जागिर छोड्ने क्रम पनि घटेको छ । 'एकै वर्षमा दुई पटक तलब बढेपछि हाम्रा नर्सिङ कर्मचारी धेरै खुसी हुनुभएको छ,' श्रेष्ठले भन्नुभयो, 'जागिर छोड्न लागेका नर्सिङ स्टाफले पनि अब नछोड्ने भन्नुभएको छ ।'

नर्भिकमा तलब बढेसँगै नर्सिङ कर्मचारीको कार्यक्षमतामा पनि वृद्धि भएको श्रेष्ठ बताउनुहुन्छ । 'तलब बढेकोमा म र हाम्रा सबै नर्सिङ कर्मचारी खुसी भएका छौं,' उहाँले भन्नुभयो । नर्भिकले रात्रिकालीन, बिदाको दिन र ओभरटाइम ड्युटीमा खटिनेहरूलाई थप अतिरिक्त भत्ता पनि दिने गरेको डेपुटी चिफ नर्सिङ अफिसर श्रेष्ठले बताउनुभयो । यस्तै वार्षिक दुई पटक बोनससमेत दिने गरेको उहाँको भनाइ छ ।

अस्पतालका प्रमुख कार्यकारी अधिकृत अजय मिश्रका अनुसार देशभर तलबकै विषयलाई लिएर नर्सहरू असन्तुष्ट भइरहेकाबेला नर्भिक अस्पतालले तलब बढाएपछि नर्स तथा पारामेडिकल कर्मचारी खुसीसाथ सेवामा खटिएका छन् ।

मैले त हार मानिसकेको थिएँ

उपचार अनुभव

दीक्षा पौडेल,
बिरामी

मैले गर्भवती भएको दुई महिनादेखि नर्भिकमा नै आफ्नो गर्भजाँच गराउँदै आएको थिएँ । कात्तिक ४ गते राति लेबर पेन भएर नर्भिक आएँ । बिहान ६ बजेसम्म पाठेघरको मुख ६ सेन्टिमिटर खुलेपछि डा. निरा सिंह श्रेष्ठको टिमले एपिड्युरल (दुखाइ रोक्न लगाउने इन्जेक्सन) दिनुभयो । त्यसपछि सहज महसुस भयो । बिहान ८ बजेर ९ मिनेटमा ९ सेन्टिमिटर खुलेपछि मलाई लेबर रूममा लानुभयो । ३, ४ पटक फोर्स गरेपछि म नर्मल ट्राइ गर्न सक्दिनँ होला भनेर हार मानिसकेको थिएँ । तर डा. निराको टिम सबैले इन्करेज गरेर मेरो नर्मल डेलिभरी गराइदिनुभयो । यसका लागि डा. निराको टिम र नर्भिक अस्पताललाई धेरै-धेरै धन्यवाद ।

नर्भिकमा स्वागत छ



डा. सरोज कुमार झा
बाल मुटुरोग विशेषज्ञ

ओपीडी दिन : आइतबार - शुक्रबार
ओपीडी समय : बिहान ८:०० देखि
१०:०० बजेसम्म

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 : +९७७-९८०३-१११११९, 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 ।