Norvic Health Exchange

पुस २०८२

जाडोमा मुटुरोगको जोखिम



डा. जे.पी. जैसवाल

सिनियर कन्सल्टेन्ट कार्डियोलोजिष्ट
तथा फिजिसियन

जाडोको समयमा हाम्रो शरीरले तापक्रम जोगाउन विभिन्न हर्मोनहरू सक्रिय बनाउँछ । चिसोबाट जोगिन शरीरमा क्याटेकोलामाइन र एड्रिनल हर्मोन सक्रिय हुन्छ । यी हर्मोनले शरीर तातो बनाउन, ऊर्जा उत्पादन गर्न, चिसोको सामना गर्न र शरीरमा पानी-नुन सन्तुलनमा राख्न मदत गर्छन् । तर, यी हर्मोन सक्रिय हुँदा मुटुका रक्तनली तथा धमनीहरू साँघुरिन्छन् । चिसोलाई शरीरले तनावको रूपमा लिने भएकाले 'स्ट्रेस हर्मोन' पनि सक्रिय हुन्छ, जसले गर्दा उच्च रक्तचाप हुने, मुटुको धड्कन बढाउने र हृदयघात हुने जोखिमसमेत रहन्छ ।

मुटुरोगका लक्षण

- दुखाइ बायाँ हात, काँध हुँदै ढाडसम्म फैलिने ।
- सुत्दा सास अड्किएजस्तो हुने ।
- कमजोर महसुस हुने ।
- सामान्य काम गर्दा वा आराम गर्दा पनि सास फेर्न कठिन हुने ।
- मुटुको चाल बढ्ने ।
- रिँगटा लाग्ने वा बेहोस हुने ।
- छाती दुख्ने, पोल्ने, भारी हुने वा च्यापिएको वा चर्किएको जस्तो हुने ।

मुटुरोगको जोखिममा पर्ने समूह

- उच्च रक्तचाप भएका बिरामी ।
- शरीरमा कोलेस्ट्रोलको समस्या भएका व्यक्ति ।
- धूम्रपान गर्ने व्यक्ति ।
- मधुमेहका बिरामी ।
- ज्येष्ठ नागरिक ।

यदि परिवारको सदस्य कसैलाई ६० वर्षभन्दा कम उमेरमै हृदयघातको समस्या भएको थियो भने उक्त परिवारका अन्य सदस्यमा पनि मुटुरोगको जोखिम उच्च रहन्छ ।

कसरी जोगिने ?

चिसोमा मुटुरोगको जोखिम पनि बढ्ने भएकाले चिसोबाट जोगिनु नै उत्तम हुन्छ । हृदयघात सबैभन्दा बढी बिहान ४ देखि ६ बजेको समयमा हुन्छ । किनकि यो समयमा शरीरमा हर्मोन बढी उत्पादन हुन्छ र, हृदयघात हुने सम्भावना बढाउँछ । पहिलादेखि नै मुटुरोगको समस्या भएका बिरामीले बिहानै चिसोमा हिँड्ने, दौडिने वा व्यायाम गर्ने गर्नु हुँदैन । घाम लागेपछि मात्र हिँड्न, दौडिन मिल्छ ।

चिसोको समयमा मुटुरोगबाट बँच्न बिहान मनतातो पानीले मुख तथा घाँटी सफा गर्ने, मनतातो पानी पिउने र घरबाहिर निस्किनै पर्ने अवस्थामा न्यानो कपडा लगाउने, मोजा-पञ्जा लगाउने र कान छोपिने टोपी लगाउनुपर्छ ।

मुटुलाई स्वस्थ राख्न

स्वस्थकर खाना खाने

धूमपान तथा मदिरा सेवन नगर्ने

नियमित शारीरिक व्यायाम गर्ने



तौल नियन्त्रण गर्ने



तनावमुक्त रहने



योग वा ध्यान गर्ने

हाइपोथर्मियाबाट कसरी जोगिने ?



डा. ओमरमान प्रधान

कन्सल्टेन्ट, इमर्जेन्सी एण्ड
प्रि-हस्पिटल केयर

शरीरको तापक्रम सन्तुलनमा राख्न मस्तिष्कको महत्वपूर्ण भाग हाइपोथालामसको भूमिका हुन्छ । तर केही विशेष अवस्थामा शरीरले तापक्रममा सन्तुलन कायम गर्न सक्दैन र तापक्रम घट्दै हाइपोथर्मियाको स्थितितिर जान्छ । शरीरको तापक्रम ९५ डिग्री फरेनहाइट अर्थात् ३५ डिग्री सेन्टिग्रेड भन्दा कम भएको अवस्थालाई हाइपोथर्मिया भनिन्छ । जोखिमका आधारमा यसलाई सामान्य, मध्यम तथा गम्भीर गरी तीन अवस्थामा बाँड्न सकिन्छ ।

९० देखि ९५ डिग्री फरेनहाइटसम्मको तापक्रमलाई सामान्य खालको हाइपोथर्मिया भनिन्छ भने ८२ देखि ९० डिग्री फरेनहाइटसम्मलाई मध्यम खालको र ८२ भन्दा कम तापक्रम भयो भने गम्भीर खालको हाइपोथर्मिया भएको मानिन्छ ।



कसरी थाहा पाउने ?

हाइपोथर्मिया भएको पहिलो लक्षण जाडो हुने नै हो । यो अवस्थामा शरीरका रौं ठाडा हुन्छन् । बिस्तारै तापक्रम घट्दै गएपछि मस्तिष्कमा असर पर्छ । शरीरको तापक्रम १ डिग्री घट्दा मस्तिष्कको कार्यक्षमता ६ देखि ७ प्रतिशतसम्म घट्छ । सामान्य अवस्था हुँदासम्म मानिस सचेत हुन्छ । तर, मध्यम स्थितिमा जाँदा चेतना घट्दै जान्छ र गम्भीर स्थितिमा मानिस अचेत नै हुनसक्छ ।

हाइपोथर्मिया हुँदा सुरूमा मुटुको चाल तथा श्वासको गति बढ्ने हुन्छ । तर, गम्भीर अवस्था हुँदै जाँदा रक्तचाप, मुटुको चाल तथा श्वासको गति घट्ने हुँदै जान्छ । मुटुको चालमा गडबडी हुने, नाडीको गतिसमेत चालै नपाउने र ज्यानै जानेसमेतको जोखिम हुन्छ ।



कसरी जोगिने ?

आफू बसेको ठाउँलाई तातो बनाउनुपर्छ । शरीरमा चिसो कपडा छ भने फेर्नुपर्छ । तातो ब्ल्यांकेट प्रयोग गर्नुपर्छ । तातो कपडा लगाउने, टोपी, पन्जा तथा मोजा लगाउने गर्नुपर्छ । तर, रगत प्रवाहमा असर गर्ने भएकाले कस्सिएका कपडा भने लगाउनुहुन्न । खानेकुराहरू तातो तथा पोषिलो खानुपर्छ, किनभने जाडोका बेला शरीरका लागि मेटाबोलिजम बढी चाहिन्छ । पोषण पुगेन भने शरीरले तातो उत्पादन गर्न सक्दैन र तापक्रम घट्ने जोखिम हुन्छ । यस्तै, पानी प्रशस्त पिउनु पर्छ ।



कस्ता व्यक्ति जोखिममा हुन्छन् ?

नवजात शिशु, ज्येष्ठ नागरिक, आफ्नो ख्याल गर्न नसक्ने र चेतना नभएका मानसिक बिरामी, मदिरा तथा लागुपदार्थ सेवन गर्ने व्यक्तिहरू हाइपोथर्मियाको जोखिममा हुन्छन् । यस्तै, आश्रय नभएका सडकमा आश्रित तथा हेरचाह नपाउने वर्गका मानिसलाई पनि शरीरको तापक्रम घट्ने समस्या हुन्छ । र, आकस्मिक हाइपोथर्मिया पनि हुनसक्छ । उच्च हिमाली क्षेत्र वा हिमाल चढ्न जाने पर्वतारोहीलाई अचानक चिसो मौसमको सामना गर्नुपरेको अवस्थामा तथा एक्कासि चिसो पानीमा भिजेको अवस्थामा पनि हाइपोथर्मिया हुनसक्छ ।



कतिखेर अस्पताल जाने ?

यदि शरीर तातेको छैन, चेतना छैन, रक्तचापको समस्या छ भने तत्काल अस्पताल लैजानुपर्छ । हाइपोथर्मियाका कारणले अन्य अंगमा पनि असर गर्नसक्ने भएकाले अस्पतालमा अन्य परीक्षण पनि आवश्यक हुन सक्छ । दुर्घटनाको अवस्थामा रगत धेरै बगेर हाइपोथर्मिया भयो भने ज्यानकै जोखिम हुनसक्छ । हाइपोथर्मियाको अवस्था छ कि छैन भनेर थाहा पाउने मुख्य तरिका नै शरीरको तापक्रम परीक्षण हो ।



प्रा. डा. ब्रजेन्द्र श्रीवास्तव

सिनियर कन्सल्टेन्ट, पल्मोनोलोजिष्ट



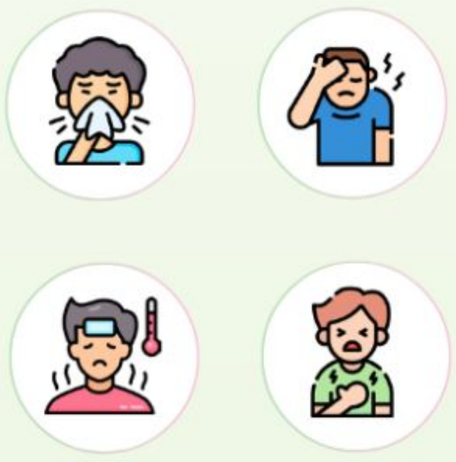
किन हुन्छ निमोनिया ?

निमोनिया फोक्सोमा हुने संक्रमण हो । यो संक्रमण भाइरस,ब्याक्टेरिया तथा अन्य जिवाणुको कारणले हुन्छ । बिरामीमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर भएमा निमोनिया हुने जोखिम उच्च रहन्छ । कुनै-कुनै औषधीले पनि मानिसमा निमोनियाको जोखिम बढाउँछ । स्टेरोइड लिइरहेका, मिर्गौला प्रत्यारोपण गरेका, पाँच वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिका वा ६५ वर्षभन्दा बढी उमेर भएका ज्येष्ठ नागरिकमा निमोनियाको संक्रमण बढी हुनसक्छ । यस्ता व्यक्तिहरूमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर हुन्छ, जसले गर्दा हावामा भएका किटाणुहरूले फोक्सोमा संक्रमण गरेर निमोनिया उत्पन्न गराउँछन् ।

निमोनिया भएका बिरामीमध्ये ४० प्रतिशतमा न्युमोकोक्स नामक ब्याक्टेरियाको कारणले भएको पाइन्छ । शरीरको प्रतिरोधात्मक क्षमता राम्रो भएका व्यक्तिमा पनि निमोनिया हुनसक्छ । एचआईभी संक्रमितमा पनि निमोनियाको जोखिम रहन्छ ।

निमोनियाका लक्षण

- रूघाखोकी लाग्ने ।
- उच्च वा काम ज्वरो आउने ।
- पहेँलो खकार आउने ।
- कमजोरी हुने ।
- खान मन नलाग्ने ।
- सास फेर्न गाह्रो हुने ।
- अक्सिजनको कमी हुने ।
- छाती दुख्ने ।

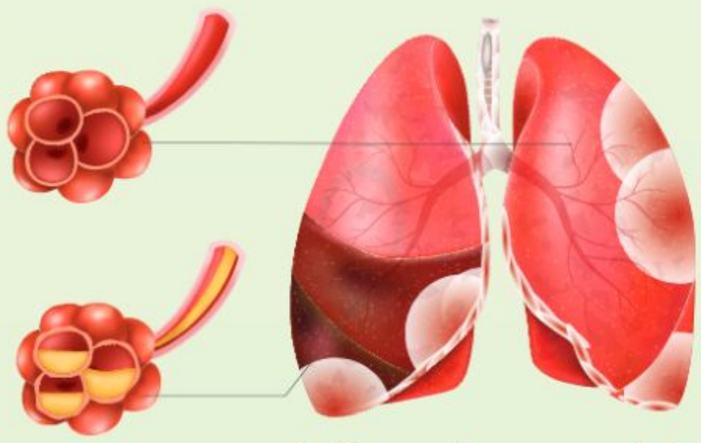


यस्तो लक्षण भएका व्यक्तिमा रगतको जाँच तथा छातीको एक्स-रे गरेर हेर्नुपर्ने हुन्छ ।

के छ उपचार ?

फोक्सोको कति प्रतिशत भागमा निमोनियाले असर पुऱ्याएको छ, त्यसैको आधारमा बिरामीको उपचार गरिन्छ । सामान्य अवस्थामा ओपीडीबाटै जाँच गरेर बिरामीलाई औषधी दिने गरिन्छ । तर सिकिस्त भएमा आइसीयुमै राखेर पनि उपचार गर्नुपर्ने हुन्छ । ब्याक्टेरियाबाट हुने निमोनियामा एन्टीबायोटिक औषधी दिइन्छ । भाइरसबाट हुने निमोनियामा कुनै उपचार हुँदैन, एक सातामा आफै सन्चो हुनसक्छ ।

निमोनिया



निमोनिया भएको फोक्सो

स्वस्थ फोक्सो

जाडोयाममा निमोनियाको जोखिम

चिसो वा जाडो मौसममा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर भएका वयस्क व्यक्तिमा पनि निमोनिया हुनसक्ने जोखिम बढी रहन्छ । ६५ वर्ष माथिका ज्येष्ठ नागरिकमा मुटुको समस्याभन्दा निमोनियाको कारणबाट मृत्यु हुने सम्भावना अधिक हुन्छ । त्यसैले निमोनियालाई सामान्य रूपमा लिनु हुँदैन । निमोनियाबाट जोगिने उपाय अपनाउनुर्छ ।

निमोनियाको जोखिममा रहेका व्यक्तिले के गर्ने ?



तापमान कम भएमा हिटर ताप्ने



चिसो खानेकुरा नखाने



न्यानो कपडा लगाउने



न्यानो भएर बस्ने



चिसोबाट जोगिने

निमोनियाको जोखिम घटाउन खोप

निमोनियाको जोखिम घटाउन खोपको प्रयोग प्रभावकारी मानिन्छ । निमोनियाविरूद्ध हामीकहाँ दुई प्रकारका खोप प्रयोगमा छन्-न्युमोकोकल र इन्फ्लुएन्जाको खोप ।

न्युमोकोकल खोप जीवनमा एकपटक लगाउँदा हुन्छ । इन्फ्लुएन्जाको खोप हरेक वर्ष जाडो मौसम सुरू हुनुअघि लगाउन सकिन्छ । यो खोप लगाउँदा जाडोको कारण हुने भाइरल इन्फेक्सन तथा भाइरल निमोनियाबाट बँच्न सकिन्छ ।

यो खोप रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता विकास गर्नका लागि हो । त्यसैले सबै उमेरका व्यक्तिलाई दिन मिल्छ ।

५ वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिका र ६५ वर्षभन्दा बढी उमेरका ज्येष्ठ नागरिक र मिर्गौला, मुटु, फोक्सो, दीर्घ दमको समस्या भएका बिरामीलाई हरेक वर्ष इन्फ्लुएन्जा खोप दिन उपयुक्त हुन्छ ।

वातावरणमा भएको प्रदूषण तथा धुँवाधूलोले पनि निमोनियाको बढी जोखिम हुने हुँदा, त्यसबाट जोगिनु उपयुक्त हुन्छ । यदि निमोनियाको लक्षण देखिएको छ भने चिकित्सकसँग सम्पर्क गरी सल्लाहबमोजिम उपचार गर्नुपर्छ ।



डा. अच्युतभक्त आचार्य

सिनियर कन्सल्टेन्ट, पल्मोनोलोजिष्ट
एण्ड क्रिटिकल केयर स्पेसलिस्ट

हिटर वा कोइलाको प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा

जाडोयाममा न्यानो रहन आगो ताप्ने वा हिटर प्रयोग गर्ने गरिन्छ । गाउँघरमा दाउरा, कोइला, भुस, गुइँठा वा मकल बालेर आगो ताप्ने पुरानो चलन हो । शहरबजारमा न्यानो हुन हिटर तथा तातोपानीका लागि ग्याँस गिजरको प्रयोग बढेको छ । चिसोबाट बँच्न प्रयोग गरिने यस्ता उपायले स्वास्थ्य र जीवनलाई नै जोखिममा पार्न पनि सक्छ ।

बेलुका हिटर बालेर सुतेको व्यक्ति बिहान मृत भेटिएको, बन्द कोठामा आगो बालेर सुत्दा निस्सासिएर मृत्यु भएको तथा बाथरूममा नुहाउँदै गरेको व्यक्ति बेहोस भएको घटना पनि सुन्नुभएको होला । हामीले हरेक वर्ष जाडोयाममा यस्ता दुर्घटनाका समाचार देखे-सुनेका छौं । त्यसैले यस्ता वस्तु प्रयोग गर्नुअघि सावधानी अपनाउनुपर्ने हुन्छ ।

दाउरा, कोइलालगायत वस्तु बाल्दा धुँवा निस्किन्छ । यो धुँवा श्वासप्रश्वासको माध्यमबाट फोक्सोसम्म पुगेर असर गर्छ । यदि पहिलादेखि नै फोक्सोको रोग छ भने झनै बल्झिन सक्छ । कोठा न्यानो राख्न आगो बाल्दा निस्किने धुँवा र हिटरबाट विषाक्त कार्बनमोनोक्साइड उत्पादन हुन्छ । हाम्रो शरीरले अक्सिजनभन्दा विषाक्त कार्बनमोनोक्साइड पचास गुणा बढी लिन्छ, जसले शरीरमा अक्सिजनको मात्रा कम हुन्छ र ज्यानै जान सक्छ ।

शरीरलाई न्यानो राख्न सबैभन्दा उत्तम उपाय भनेको न्यानो कपडाको प्रयोग नै हो । ग्याँस हिटरको प्रयोग गरेर तातोपानीमा नुहाउँदा तथा आगो ताप्नै पर्ने अवस्थामा विशेष सावधानी अपनाउनुपर्ने हुन्छ ।

कोइला वा हिटर प्रयोग गर्दा के गर्ने ?

- झ्याल वा ढोका खोलेर कोठाको भेन्टिलेसन कायम गर्नुपर्छ । भेन्टिलेसनले अक्सिजन कम हुन दिँदैन र श्वासप्रश्वासमा समस्या हुनबाट जोगाउँछ ।
- हिटर वा कोइला राखेको नजिकै कचौरा, बाल्टी वा थालमा पानी राख्न पनि सकिन्छ । जसले छाला सुक्खा हुन दिँदैन ।
- राति निदाउनु अघि नै आगो निभाउने वा हिटर बन्द गर्नुपर्छ । यसबाट कार्बनमोनोक्साइड फैलिएर सुत्दा निस्सासिने वा मृत्यु हुने जोखिम हुँदैन ।
- आगो वा हिटरको नजिकै कपडा वा कागज राख्नु हुँदैन । यसले आगलागी हुनबाट जोगाउँछ ।



डाक्टरलाई देखेपछि मलाई लाग्यो, सायद भगवान यस्तै होलान्

उपचार अनुभव



विनोद शर्मा
बिरामी, युके

मेरो नाम विनोद शर्मा हो । हामी युकेबाट मानसरोवर पदयात्राका लागि २३ जना आएका थियौं । हाइटमा पुगेपछि मेरो स्वास्थ्य अवस्था विग्रियो । मलाई उद्धार गरेर अस्पताल लगियो । तर अन्य २ वटा अस्पतालमा उपचार गराएपनि अवस्था नाजुक भएपछि नर्भिकमा भर्ना गरियो ।

मलाई एक्युट माउन्टेन सिकनेस, एक्युट किड्नी इन्जुरी, डाइविटिक किटोएसिडोसिस, सिवियर हार्ट ब्लकेज लगायत मल्टिपल समस्या थिए । डा. जे.पी. जैसवालले राम्रो उपचार गरेर म ठिक भएँ । मलाई लाग्छ यो मेरो पुर्नजन्म हो । यसको लागि म नर्भिक र डाक्टर जे.पी. जैसवाल र उहाँको टिमप्रति कृतज्ञ छु ।

उहाँहरूलाई धन्यवाद दिन र प्रशंसा गर्न मसँग कुनै शब्द छैन । मैले कहिले भगवान देखेको छैन । डाक्टरलाई देखेपछि मलाई लाग्यो, सायद भगवान यस्तै होलान् । मलाई लाग्छ, म पुर्नजन्म लिएको बच्चा नै हुँ ।

संसारकै उत्कृष्ट सेवा चाहनुहुन्छ भने तपाईं पनि नर्भिक अस्पतालमा आउनुहोस् । यहाँका हरेक स्वास्थ्यकर्मीले तपाईंको राम्रो हेरचाह गर्नेछन् । विशेषगरी डा जेपी जैसवाल । तपाईंको स्वास्थ्य ठिक बनाउन उहाँ नम्बर वान हुनुहुन्छ ।

www.youtube.com/HospitalNorvic

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 ।