

About Us

ॐ अस्पताल नेपालको निजी क्षेत्रबाट सञ्चालीत स्वास्थ्य उपचार सेवा प्रदायकहरू मध्येको अग्रणी अस्पताल हो । "वी केयर फर यू" नारासहित वि.सं. २०४६ सालमा स्थापित भएको यस अस्पतालको शुरूको नाम ॐ नर्सिङ होम हो । दक्ष, अनुभवि र ख्याति प्राप्त चिकित्सकहरूद्वारा नेपालमा नै अत्याधुनिक उपचार सेवा सुलभ शुल्कमा उपलब्ध गराउने उद्देश्यले संचालन गरिएको यो संस्था जम्मा केही चिकित्सक र ८ शैत्या बाट शुरू गरिएको थियो ।

वि.सं. २०५२ सालमा स्वास्थ्य उपचार सेवाको टङ्कारो आवश्यकतालाई सम्बोधन गर्नेगरी १०५ शैत्या र १०० जना विशेषज्ञ चिकित्सकहरूको टोली सहितको विशिष्ट सेवा प्रदायक अस्पतालको रूपमा ॐ हस्पिटल एण्ड रिसर्च सेन्टरको रूपमा रूपान्तरण भयो । ३३ बर्ष देखि निरन्तर सेवामा रहेको र यस अस्पतालमा देशका अत्यन्त कुशल तथा अनुभवि चिकित्सकहरूको टोली सधैं रहने गरेको छ । इमर्जेन्स मेडिसिनमा उच्च शिक्षा हासिल गर्नुभएका डाक्टरको नेतृत्व रहेको र २४ सै घण्टा डिएम/एमडिजिपि चिकित्सक सहितको अत्याधुनिक आकस्मिक उपचार सेवा उपलब्ध छ ।

निःसन्तानपनको उपचार नेपालमा शुरू गर्ने पहिलो अस्पतालको रूपमा परिचित यो अस्पताल मातृशिशु उपचारमा पनि अत्यन्त लोकप्रिय रहेको छ । नेपाल सरकारको बिपन्न नागरिक औषधी उपचार सेवा अन्तर्गत सहूलियत सहितको हेमो डायलाइसिस सेवा तथा क्यान्सरका बिरामी हरूकालागि केमो थेरापी सेवा समेत यहाँ उपलब्ध छ ।

क्रिटिकल केयर मेडिसिनमा उच्च शिक्षा हासिल गर्नु भएका डाक्टरको नेतृत्वको १० शैत्याको अत्याधुनिक सघन उपचार कक्ष उपलब्ध रहेको छ । अस्पताल परिसर भित्र नै सिटिस्क्वान, एमआरआई, इएमजी, टिएमटि, डिजिटल न्यामोग्राफी लगायतका मेसिनहरू सहित इन्टरनेसनल रेडियोलोजी सेवाहरू समेत उपलब्ध छन् । अत्याधुनिक उपकरणहरू सहितको प्याथोलोजी ल्याव, मोलिक्युलर पिसिआर ल्याव तथा फिजियो थेरापी सेवा र पोषण समन्धि परामर्श सेवाहरू समेत उपलब्ध रहेका छन् ।

Featured

ॐ हस्पिटलमा जोनीको उपचार र जोनी प्रत्यारोपण



प्रा. डा. नबिसमान सिंह प्रधान

बरिष्ठ अर्थोपेडिकस सर्जजन

दुर्घटनामा परेर अंगभंग भएका र उमेर बढ्दै गएपछि हाडजोनी खिडिएको अवस्थामा जोनी प्रत्यारोपण गरिन्छ । शरीरमा भएका जोनीहरू विभिन्न कारणले खिड्ने अथवा विग्रिने समस्या हुनसक्छ । त्यसरी खिडिएको अथवा विग्रिएको जोनी शल्यक्रियामार्फत कृत्रिम राखेर उपचार गरिन्छ । त्यसलाई नै जोनी प्रत्यारोपण भनिन्छ । मानव शरीरमा भएका जोनी कुनै कारणले खिडिएमा वा विग्रिएमा शल्यक्रिया गर्नुपर्ने हुन्छ । हिप र घुँडाको जोनी खिडिएमा हिडडुल गर्न, पलेटी मारेर बस्न र सामान्य काम गर्न पनि असजिलो हुन्छ । कस्ता व्यक्तिलाई जोनी प्रत्यारोपणको जरूरत पर्छ ?

नेपालमा जोनी प्रत्यारोपणको अवस्था के छ ? ॐ हस्पिटलमा कसरी जोनी प्रत्यारोपण गरिन्छ ? लगायतका विषयमा बरिष्ठ अर्थोपेडिकस सर्जन प्रा.डा. नबिसमान सिंह प्रधानसँग गरिएको कुराकानीको सम्पादित अंशः

जोनी प्रत्यारोपण भनेको के हो, यसलाई कसरी बुझ्न सकिन्छ ?

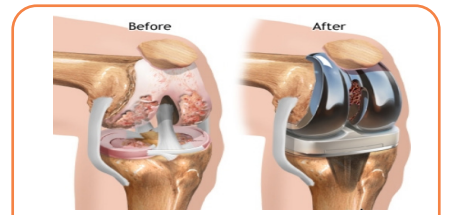
शल्यक्रियाको माध्यमबाट कृत्रिम जोनी राख्ने प्रक्रियालाई जोनी प्रत्यारोपण भनिन्छ । विश्वमा यो जोनी प्रत्यारोपण धेरै समय पहिलेदेखि नै भएको हो । तर, हाम्रो नेपालमा पाँचदेखि सात वर्षमा यो सुरुवात भएको हो । विस्तारै यो प्रभावकारी हुँदै आइरहेको छ । हाम्रो शरीरमा दुई वटा हड्डीको बीचमा जोनी हुन्छ । हिपको दुई जोनीबाट नै शरीरको सम्पूर्ण वजन बाँडिने भएकाले यी जोनीहरू हाम्रो काम जीवनशैलीका कारणले खिड्ने हुन्छन् । विशेष गरी महिलाहरूमा घुँडाको जोनीहरू खिएर समस्या हुन्छ । उमेर बढ्दै जाँदा यस्तो समस्या बढ्दै जान्छ । यो प्रत्यारोपण भनेको दुखाइबाट मुक्त हुनु र आफ्नो नियमित काम गर्न सक्नु हो । जोनीलाई खिड्ने बित्तिकै प्रत्यारोपण गर्नुपर्ने हुँदैन । हामीले बिरामीको शल्यक्रियाभन्दा अगाडि सबै ट्रायल गरेपछि भएन भने मात्र जोनी प्रत्यारोपण गर्दछौं ।

जोनीमा के कारणले समस्या आउँछन ?

घुँडाको जोनीमा देखिने अधिकांश समस्यामा ९० प्रतिशत उमेरजन्य र १० प्रतिशत चोटपटकलगायत अन्य कारणले समस्या आउँछ । यो अवस्थामा प्रत्यारोपण गर्नुपर्ने हुन्छ । महिनावारी बन्द भएका महिला, बाथरोग भएका व्यक्तिमा हड्डी दुख्ने, खिड्ने र खराब हुने लगायतका समस्या देखा पर्छन् ।

जोनी प्रत्यारोपण कसरी गरिन्छ ?

जोनी प्रत्यारोपण सामान्य शल्यक्रियाद्वारा गरिन्छ । यसमा कृत्रिम जोनी राख्ने हो । हामीले मेडिसिटीमा प्रयोग गर्ने भनेको संसारको उत्कृष्ट सेन्टरमा प्रयोग गर्ने विधि नै हो । विदेशमा यसको अभ्यास धेरै भएको देखिन्छ । सबै जाँच गरेर यसको स्थायित्व भनेको २० वर्ष हो । जोनी प्रत्यारोपण गर्ने अंगको अगाडिको भागबाट काटेर खिडिएको जोनीलाई हटाइने गरिन्छ । यो सँगै कृत्रिम जोनीलाई आवश्यक आकारमा मिलाएर राख्ने गरिन्छ । टिविया अर्थात खुट्टाको हड्डी र फेबराइथाईको हड्डीमा इम्प्लान्ट अर्थात कृत्रिम जोनी फिट गरिन्छ ।





जोर्नी प्रत्यारोपण गरेपछि पहिलाको जस्तै सहज अवस्था हुन्छ ?

जोर्नी प्रत्यारोपण गरेपछि त्यो भागको दुखाई हरि उँछ। त्यसका लागि राम्रो सर्जनको टिम हुनुपर्छ। यो गर्ने ठाउँ एकदमै राम्रो प्रयोग हुने सामानमा इन्फेक्सन नहुने खालको हुनुपर्छ, त्यसैले यो त्यति सजिलो छैन। हामीले सबै कुरालाई ध्यानमा राखेर गर्छौं। हाम्रो सफलता ९६ प्रतिशत छ।

जोर्नी प्रत्यारोपण गर्न खर्च कति लाग्छ वा उपचार सबै नेपालीको पहुँचमा छ ?

नेपालमा यो लेबलको अप्रेसन थिएटरका लागि डाक्टर र अरू टिमहरूले जुन सेवा सुविधा दिएको छ, त्यो एकदमै रिजेनेबल छ। जोर्नी प्रत्यारोपणका लागि आवश्यक पर्ने उपचारका सामग्री अन्य देशहरूबाट आयात गरिने हुँदा पनि नेपालमा यो उपचार महँगो पर्ने गर्छ। अँ हस्पिटलको हकमा कुरा गर्दा यहाँ जोर्नी प्रत्यारोपण गर्दा प्रत्यारोपण गरिने कृतिम जोर्नीको गुणस्तर अनुसार साढे तीनलाख देखी पाँचलाख सम्म खर्च लाग्ने गरेको छ।

जोर्नी प्रत्यारोपण गरेकाले के के कुरामा ध्यान दिनुपर्ला ?

जोर्नी प्रत्यारोपण गरेकाले ६ हप्तामा एक पटक फलोअपको लागि अस्पताल आउनुपर्छ। विस्तारै गर्दै हलुका हिँड्दै जाने हो भने शल्यक्रिया गरेको तीन महिनापछि बिरामी कुनै पनि सहयोग बिना हिँडुल गर्न सक्छन शल्यक्रिया मार्फत कृत्रिम जोर्नी राखिएको हुनाले यसको धेरै नै जतन गर्नुपर्छ, हरेक कामहरू गर्दा जोर्नीमा भार पार्नु हुँदैन। जोर्नी प्रत्यारोपण गरेपछि केही समय पलेटी मारेर वा टुकुक बस्नु हुँदैन। जोर्नीको वरपरको मांसपेशी बलियो बनाउन दैनिक रूपमा नै फिजियोथेरापी गर्नुपर्छ।

प्रत्यारोपणपछि शरीरमा इन्फेक्सनको डर हुन्छ। त्यसमा डाक्टरलाई मलाई यो भयो यन्टिबायोटिक लिन्छु भनेर भन्नुपर्छ। जोर्नी प्रत्यारोपण गर्दा आफ्नो जीवनमा निकै नै परिवर्तन भएको महसुस हुन्छ। उमेर ढल्कँदै गएपछि यो समस्या धेरै देखिने हुँदा नेपालीमा अब धेरै बाँचिँदैन, किन जोर्नी फेनुपयो भन्ने पनि सुनिन्छ। तर समयमा फेयो भने जीवन जिउन निकै सहज हुन्छ।



सुन्दर जुम्ल्याहा शिशुहरूलाई एन.आइ.सि.यु. बाट डिस्चार्ज गर्दा हामी दङ्ग छौं ।



लमजुङ्का सुजिता थापा र सुन्दर जुम्ल्याहा शिशुहरू

लमजुङ्का सुजिता थापा र रमेश थापाको जोडि एक दशक पछि वात्थल्य सुख अनुभव गर्न पाएर दङ्ग छ। एक दशक लामो निसन्तानपन सामाजिक अपहेलना र अनेकन खप्की खाएर होला हामीसँग कुराकानी गर्दा सुजिता निकै भावविट्ठल भएकी थिइन। मलिन आवाजमा उनले अँ अस्पतालका चिकित्सकहरू नर्सिङ टिम तथा कर्मचारीहरूलाई आभार र धन्यवाद दिइन।

सुजिताले खासगरी उपचारमा संलग्न बरिष्ठ स्त्री तथा प्रसुतीरोग विशेष डा. सविना श्रेष्ठलाई आफ्नो गर्भावस्थाका समयमा विशेष निगरानी सहित उपचार गरिदिनु भएकोमा र नवजात शिशुको उपचारमा अहोरात्र खट्नुभएका बरिष्ठ बालरोग विशेषज्ञ डा. रिता सिंह र नवजात शिशु विशेषज्ञ डा. आस्था प्रति विशेष धन्यवाद दिइन।

त्यसैगरी, एन.आइ.सि.यु. मा कार्यरत सघन उपचार नर्सहरू सरोजा बज्राचार्य, रानु पौडेल, दीपशिखा र जक, शैलेजा श्रेष्ठ, सरिता भण्डारी, अस्मिता पण्डित, सुस्मा उप्रेती, पुष्पा चन्द, सुनिता धमला, दीपा तिमल्सिना र सजिना गुरुङ्ग ले आमा बनेर उपचार स्याहार गरेको गुण आफुले सधैं सम्झिरहने सुजिताले बताइन।

सुजिताले २८ हप्ताको गर्भावस्था पछि प्रीटर्म जुम्ल्याहा शिशुहरू जन्माएकी थिइन। पहिलो शिशु छोरी थिइन जसको जन्म तौल १.२८ केजी थियो र उनलाई श्वासप्रश्वास समस्या (आर.डि.एस.) थियो, उमेर अनुसार कम तौल (एस.जि.ए.) र एन.इ.सी थियो।

अर्का जुम्ल्याहा शिशु छोरा जन्मिएको थियो उनको जन्म तौल १ केजी र श्वासप्रश्वासमा समस्या (आर.डि.एस.), उमेर अनुसार कम तौल (एस.जि.ए.) थियो। उनलाई लामो समयसम्म भएको हाइपोग्लाइसेमिया र हाइपोइन्सुलिनेमियाका कारण स्वास्थ्यमा समस्या थियो।

दुवै जुम्ल्याहाको वरिष्ठ बालरोग विशेषज्ञ डा. रीता सिंह र नवजात शिशु विशेषज्ञ डा. आस्था सिंहको निगरानीमा अँ अस्पतालको एन.आइ.सि.यु.मा भर्ना गरि उपचार गरिएको थियो। उनीहरू ४८ दिन सघन उपचारमा रहेका उनीहरू अनेक आरोह अवरोह पार गरी स्वास्थ्य लाभ गरी डिस्चार्ज भएका हुन्।

दुवै शिशुहरूको सर्प्याक्टेन्ट थेरापी र मेकानिकल भेन्टिलेटरको सहायतामा उपचार गरिएको उपचारमा संलग्न नवजात शिशु विशेषज्ञ डा. आस्था सिंहले जानकारी दिनुभयो।

उपचारपछि, दुवै शिशुहरू खुशीसाथ डिस्चार्ज गर्दा थापा दम्पति दङ्ग थिए। डिस्चार्ज हुँदा जुम्ल्याहा १ को तौल १.५४ केजी र जुम्ल्याहा २ को तौल १.५ केजी रहेको डा. सिंहले बताउनुभयो।

“१० वर्षपछि जुम्ल्याहा शिशु पाउनुलाई हामीले एउटा चमत्कारको रूपमा लिएका छौं। वर्षौं पिडा र खप्की सहेर बसेका हामी अँ अस्पताल र डाक्टरसावहरू प्रति सदा अनुग्रहित रहने छौं।” थापा दम्पत्ते कुराकानीका क्रममा अरुलाई के सल्लाह छ भनी सोध्दा जवाफमा भने “हामी जस्तै समस्या तपाईंहरूलेपनि भेलिरहनुभएको छ भने अँ अस्पतालमा आएर परामर्श गर्नुस पक्का निदान, उपचार र समाधान पाउनुहुनेछ।

हामी अँ हस्पिटल एण्ड रिसर्च सेन्टर प्रा.लि. परिवारका तर्फबाट पनि थापा दम्पत्तिलाई वात्थल्य सुखका लागि धेरै धेरै बधाई अनि दुवै शिशुहरूलाई सुस्वास्थ्यको शुभकामना।



जीवनशैली नमिल्दा ढाडको समस्या



विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार ढाड तथा गर्धन दुख्ने र हाडजोर्नीसम्बन्धी ८० प्रतिशत समस्या जीवनशैलीकै कारण निम्तने गरेको छ ।

तपाईंको दैनिकी कस्तो छ ? बिहान उठ्ने, खाना खाने, कार्यालय जाने अनि बेलुका अवेर घर फर्किएर खाना खाने, सुतिहाल्ने । यदि जीवनशैली यस्तै छ भने तपाईं नजानिंदो ढंगले ढाड, गर्धन र हाडजोर्नी दुख्ने समस्याको सिकार बन्नुहुन्छ ।

बदलिंदो जीवनशैली र नमिल्दो खानपिनका कारण पछिल्लो ढाड तथा गर्धन दुख्ने र हाडजोर्नीको समस्या बढ्दै गइरहेको छ । चिकित्सक रुघाखोकीजस्तै उक्त समस्या पनि साभा बनिरहेको छ ।

शरीरको हड्डी कमजोर हुने, ढाड तथा जोर्नी दुख्ने सामान्य दुर्घटना हुँदा पनि अगभंग हुने मोटोपन बढेर घुँडा दुख्ने समस्या आइपने गलत जीवनशैलीका नतिजा हुन् । सूर्यको किरण शरीरमा पर्न पाउँदैन, सहरमा घाम उदाउनुअघिदेखि नअस्ताएसम्म मानिस व्यस्त हुन्छन्, जसले गर्दा शरीरमा भिटामिन 'डी' को कमी भई हाडजोर्नी कमजोर बनाइरहेको छ । कमजोर हाडजोर्नीका कारण पलेटी कसेर बस्न नसक्ने, धेरै काम गर्न नसक्नेजस्ता समस्या निम्त्याइरहेको छ ।

ढाड भनेको जति प्रयोग गऱ्यो उति बलियो हुने अंग हो, यसको प्रयोग हुन नसक्दा गुणस्तरीय जीवन घट्दै गइरहेको छ ।

विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार ढाड तथा गर्धन दुख्ने र हाडजोर्नीसम्बन्धी ८० प्रतिशत समस्या जीवनशैलीकै कारण निम्तने गरेको छ । बाँकी २० प्रतिशत अन्य कारण हुन् जुन शल्यक्रिया नै गर्नुपर्ने अवस्थाका हुन्छन् ।

८० प्रतिशत समस्या जीवनशैली सुधार गरे मात्रै रोक्न सकिने हुन्छ । शारीरिक क्रियाकलाप कम हुनु तथा मानसिक तनाव बढी हुनु यसका मुख्य कारण हुन् ,

जकफुड र धूम्रपानको पनि उत्तिकै भूमिका खेल्ने गरेको छ । बढी समय काममा खट्ने तथा स्वास्थ्यलाई ध्यान नदिदा सहर भेगका माणिसमा यस्ता समस्या विकराल हुँदै गइरहेको छ ।

ढाड दुख्ने समस्या लिएर अँ हस्पिटल आउने अधिकांश विरामी धेरै बेर उभिएर काम गर्ने, मोबाइल र कम्प्युटरमा बढी समय बिताउने, अनि नियमित मोटरसाइकल चढ्ने गरेको बताउछन् । समस्याको मुख्य कारण पनि यही हो । विशेष गरी युवावर्ग यस्ता समस्याको मारमा छन् । बालबालिका पनि यस्ता समस्या लिएर अस्पताल आइरहेका छन् ।

पढाइको धेरै मानसिक तनाव, गह्रुगो भोला र धेरै बेर निहुरिएर मोबाइल चलाउने, सुतेर टीभी हेर्ने, नरम ओछ्यान र अग्लो सिरानीमा सुत्ने बालबालिका बढी प्रभावित भइरहेका छन् । गाउँघरमा जस्तो बालबालिकाको खेल्ने-कुद्ने बानी छैन, स्कुलमा पनि खेलकुद र व्यायामबारे उनीहरूलाई खासै सिकाइदैन ।

अँ हस्पिटलको हाडजोर्नी विभागको तथ्यांक हेर्दा खेलकुद, व्यायाम र स्वास्थ्य खानपानबारे हेर्दा लचक्रयाई गर्दा हरेक १० मध्ये ८ ले यस्ता समस्या भोगिरहेका छन् । गाउँघरमा बस्ने, विहानै उठ्ने करेसावारीमा काम गर्ने अनि हिँडेर खन्नेहरू हाडजोर्नीसम्बन्धी समस्या लिएर विरलै अस्पताल पुग्छन् । रूखबाट लडेर या चिप्लिएर मात्रै उनीहरूमा यस्ता समस्या देखिने गरेको छ ।

जीवनशैलीका कारण देखिएको समस्या जीवनशैली परिवर्तन गरेर मात्रै समाधान हुन्छ, औषधि र उपचार त सेकेन्डरी उपाय मात्रै हो । दिनमा एक घण्टा व्यायाम गर्ने, धेरैबेर कुर्सीमा बसेर काम गर्ने, बेलाबखत उठेर तन्किने अनि खानेकुरामा

मौसमी फलफूल र तरकारी समावेश गर्दा यस्ता समस्या न्यूनीकरण हुन्छ ।

यि समस्याबारे समयमा नसुधारेमा दुखाइ शरीरका विभिन्न भागमा फैलिन सक्छ । हातखुट्टा भ्रमभ्रमा उने, लुलो हुने, वजन घटेर कमजोरी हुने हुन सक्छ । कहिलेकाहीं प्यारालाइसिस भएर जीवनभर ओछ्यान पर्ने समस्या पनि हुने गरेको छ ।

सहरी जीवनशैली गुणस्तरीय बनाउन सानै उमेरदेखि व्यायाम गर्न बानी बसाल्नु पर्छ । यसलाई प्रभावकारी बनाउन विद्यालय तहबाटै अभ्यास सुरु गर्नुपर्छ र व्यायामलाई दैनिक जीवनसंग जोड्न सामुदायिक व्यायाम केन्द्रहरू निर्माण गर्नुपर्ने हुन्छ ।



हड्डी खिडने समस्या वाट कसरी जोगिने ?

उमेर ढल्कंदै गएपछि अधिकांश मानिसमा देखिने एउटा समस्या हो हड्डी खिडने । कतिपयको त लड्ने बित्तिकै हड्डी ठनक्यै भाँचिने हुन्छ । यस्ता समस्याबाट युवापुस्ताकै मानिसहरू पनि पीडित हुन थालेका छन् ।

नअर्थोपेडिक सर्जन डा. सिरिस अधिकारीका अनुसार जिउमा हड्डीको क्वालिटी कम हुँदै जाँदा हड्डी खिडने र भाँचिने समस्या देखिन्छ । यस्तो समस्यालाई 'ओस्टो योपोरोसिस' भनिन्छ । 'ओस्टोयोपोरोसिस' सामान्यतः उमेरसँगै देखा पर्ने समस्या हो । तर, अहिले बढी देखिन थालेको समस्या भने 'ओस्टियोआर्थाइटिस' हो । जसलाई चलनचल्तीको भाषामा हड्डी खिडने समस्या भनिन्छ ।

डा. अधिकारी भन्नुहुन्छ, 'हड्डीको अन्तिममा जोर्नी 'कार्टिलेज' हुन्छ । जसलाई कुरकुरे हड्डी भनिन्छ । यही हड्डीले जोर्नीहरू चलन मद्दत गर्छ । हाम्रा जोर्नीहरू खुम्च्याउँदा एउटाको माथि अर्को सर्न वा खप्टिन सक्ने हुनुको पछाडि कुरकुरे हड्डीकै भूमिका हुन्छ । त्यही कुरकुरे हड्डी खिडनुलाई नै हड्डी खिडनु भनिन्छ ।

हड्डी सामान्य खिड्दा दुखाइ नहुन सक्छ । तर, खिड्दै गएर नसामा पुगेपछि भने दुखाइ महसुस हुन थाल्छ । जब दुई हड्डीबीच घर्षण हुन थाल्छ, तत्पश्चात् दुखाइ एकदमै बढी हुने डा. अधिकारी बताउँनुहुन्छ ।

जोर्नी खिडने समस्या शरीरका जुनसुकै अंगमा पनि हुन सक्छ । तर, धेरै जसो घुँडा र कम्मरको हड्डी खिडने हो । आजकाल भने ढाडका हड्डी खिडने समस्या पनि उतिकै रहेको डा. अधिकारी बताउँनुहुन्छ ।

उहाँका अनुसार हड्डी खिड्दै जाँदा देखिनेअको समस्या नसा च्यापिने हो । 'हड्डी खिडने र नसा च्यापिने समस्या पहिलेभन्दा बढेको छ । युवा अवस्थाका मान्छेमा पनि हड्डी खिएको देखेका छौं ।

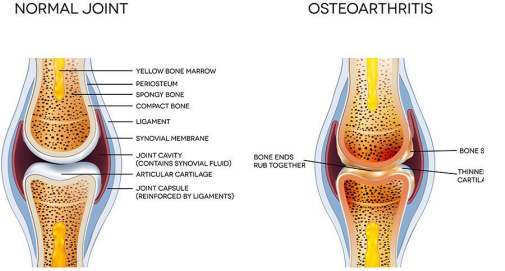
जङ्ग फुडहरू खाने 'ट्याबिट' बढेर गएको छ । त्यस्तो खानपिनले मोटोपन बढ्ने नै भयो । मोटोपन बढेपछि हाम्रो हड्डी खिडन सक्ने भयो', उहाँले भन्नुभयो, 'किनभने जोर्नीले पनि कतिसम्म 'वेत' लिने भन्ने हुन्छ । मोटोपनाले जोर्नीलाई भार पर्छ ।

जङ्ग फुड मात्र होइन, कुसीमा घुँडा खुम्च्याएर काम गर्दा, कृप्रिएर बस्दा, मोबाइल चलाउने क्रममा टाउको झुकाएर बस्दा र टीभी आँखाको माथि भए ठाडो परेर हेर्दा पर्ने दबावले पनि हड्डी खिडिन्छ ।

आजकाल सामान्यजस्तै बन्दै गएको हड्डी खिडने समस्याबाट बच्नका लागि डा. अधिकारी जङ्ग फुड नखाने, शौचालयमा थक्क बस्ने (भारतीय मोडल) खालको प्यानभन्दा पनि कमोड प्रयोग गर्ने, कुसीमा बस्दा खुट्टा सिधा पारेर बस्ने, टीभी र कम्प्युटर चलाउँदा आँखाको 'लेबल' मिलाएर बस्ने सल्लाह उहाँको छ । सम्भव भए ढाडसँगै टाउकोलाई 'सपोर्ट' हुने कुसीमा बस्नु उत्तम हुने उहाँको भनाइ छ ।

त्यसैगरी, ढाडलाई निहुँच्याएर भुईँवाट तौल बढी भएको सामान नउठाउन र लामो समय नहिँड्न डा. अधिकारीको सल्लाह छ ।

घुँडाको जोर्नी खिडन थाल्यो भने फेर्न नसकिने होइन तर फेर्न भने आर्थिक हिसाबले जोकोहीका लागि सम्भव छैन । फेर्न निकै महँगो हुन्छ । नेपालमागर्दा पनि दुई लाख देखी सात लाख सम्म पर्ने डा. अधिकारीको भनाइ छ ।



ह्याण्ड सर्जरी भनेको कस्तो किसिमको सुपर स्पेसियालिटी हो ?

ह्याण्ड सर्जरी भनेको कस्तो किसिमको सुपर स्पेसियालिटी हो ?

हात यसका स्नायुहरू, टेन्डनहरू र २० वटा भन्दा बढी जोर्नीहरूको जटिल प्रणाली (**Complex System**) ले हातलाई एउटा Synchronized पद्धतिमा विकास गरेको छ । त्यसैले हातको काम के ही समाउने बाहेक केहिँकुरा छाम्ने र चलाउने विशेष अङ्गका रूपमा पनि यसको भूमिका रहन्छ । यसले नदे खेहरूका लागि आँखा जस्तै काम गर्नसक्छ । हात नदे खे र नसुन्नेहरूका लागि Communication गर्ने अङ्ग पनि हो ।

हातका कस्ता समस्याहरू ह्याण्ड सर्जरीको क्वायउम मा पर्दछ ?

हातका निम्न समस्याहरू ह्याण्ड सर्जरीको उपचार क्षेत्रमा पर्दछन् ।

१. हात र यसका स्नायु र तन्तुहरू (Tendon) मा

- हुने समस्याहरू तथा चोटपटक
२. जन्मजात हुने समस्याहरू जस्तै औलाहरू जोडिएको तथा पाँचवटा भन्दा बढी औलाहरू भएको
 ३. हातको हाडको फ्याक्चर (हाड भाँचिएको) तथा बाझो जोडिएको
 ४. जलन तथा हातमा चोटपटक लागेपछि आउने समस्याहरूको उपचार (Nerve repair, Nerve Graft, Nerve Transplant, Tendon Transplant) यस्ता समस्याहरूको निदान र निराकरणमा ह्याण्ड सर्जनको विशेष भूमिका रहन्छ ।

अरु अङ्गको चोटपटक र हातको चोटपटकको उपचारमा के फरक छ ?

हात एकदमै चलायमान अङ्ग हो र यो एउटा Sense Organ पनि हो । उपचार पछि राम्रोसँग घाउ निको हुने, चल्ने sensory

communication पनि भएको हुनुपर्छ । हातको समस्याको शल्यक्रियापछि फिजियोथेरापी को उतिकै आवश्यकता पर्दछ । त्यसैले शल्यक्रियापछि सहि तरिकाले फिजियोथेरापी भएन भने पनि शल्यक्रिया मात्रले सबै आशा गरे अनुसारको सुधार र नतिजा नआउन पनि सक्छ । ह्याण्ड सर्जरीको विरामीको उपचारको सफल नतिजाकालागि विरामी, ह्याण्ड सर्जन र फिजियोथेरापिष्टको मेहनत उतिकै जरुरी पर्दछ ।



नसा च्यापिएर हुने समस्या र यसवाट जोगिने उपाए ?



प्रतिग यादव
फिजियोथेरापिष्ट

जोर्नीहरुवीच तरल पदार्थ हुन्छ, जसले हड्डीलाई चलायमान राख्न र सुरक्षा दिने काम गर्छ । कुनै कारणवश हड्डीमा दबाव बढेमा वा खिड्न थालेमा हड्डी वरिपरिका स्नायु ढाक्ने तह (माइलिन सिथ)मा क्षति पुग्छ ।

हड्डी वा जोर्नीमा क्षति पुगेपछि त्यहाँ रहेको तरल पदार्थ बाहिरिएर नजिकैबाट जाने नसाहरुमा असर पुऱ्याउन थाल्छ । जसले त्यसमा भागमा दुखाइ बढाउँछ । यस्तो अवस्थालाई नसा च्यापिएको भनिन्छ । सुरुवाती चरणमै नसा च्यापिएको पहिचान भई उपचार भएमा ठूलो समस्या आउँदैन । सुरुवाती चरण भन्नाले तरल पदार्थ धेरै नबगेको अवस्था हो । तर नसा च्यापिएकै कारण जो ढाड, कम्मर, हातखुट्टा दुखेको लामो समयसम्म पनि सहेर उपचार नगराई बसेको अवस्थामा नसामा पुगेर समस्या जटिल बनाउँछ ।

त्यस्तो तरल पदार्थ धेरै मात्रामा बाहिर बगेर नसालाई ढाक्ने 'खोल' माइलिन सिथलाई खराब पार्दै जान्छ । लामो समयसम्म माइलिन सिथलाई खराब पार्दै गएपछि नसा बाहिरै देखिन थाल्छ । र, समस्या जटिल बन्छ ।

खुट्टाको वा ढाडको नसा च्यापिएको छ भने सुरुवातमा खुट्टा भ्रमणमाउने, धेरै समय हिंडेमा गल्ने, खुट्टा भतभती पोलेर औंलासम्म पुग्ने, घुँडा, नितम्बको क्षेत्र वरपर बढी दुख्ने हुन्छ । किनकि त्यस्तो नसाले तिघ्रादेखि खुट्टासम्म स्पर्शको सूचना आदानप्रदान गर्ने भूमिका निभाइरहेको हुन्छ । यदि घाँटीको नसा च्यापिएको छ भने हात र औंलाहरु दुख्न, पोल्न थाल्छ ।

३५ वर्षको उमेरपछि हड्डी खिड्ने प्रक्रिया विस्तारै सुरु हुन्छ । यस्तोमा लामो समयसम्म एकै आसनमा ढाड कुप्राएर बस्दा, हड्डी भाँचिंदा, चोटपटकले हड्डीमा धेरै असर पुऱ्याएर कमजोर बनाइदिंदा, पटकपटक भारी सामान उठाउँदा, धुम्रपान गर्ने बानीका कारण ढाड तथा जोर्नीमा अक्सिजनको मात्रा घट्दा हड्डी छिटो खिड्न थाल्छ ।

लामो समयसम्म एकै आसनमा ढाड कुप्राएर बस्दा नसा च्यापिन सक्छ । शरीरको बनावट अनुसार बस्दा पनि मेरुदण्ड सिधा राखेर बस्नुपर्छ । तर एकैठाउँमा धेरै समय बस्दा ढाड कुप्रा पार्ने बानी नै बसिसकेको हुन्छ । यसरी बस्दा जोर्नीवीचको तरल पदार्थ पछाडि धकेलिंदै जान्छ र नसा ढाक्ने तहमा पनि दबाव पर्दै जाँदा कमजोर हुन्छ ।

कुनै सानो काम गर्दा अचानक ढाडको हड्डी भाँचिएको जस्तो अनुभव भयो भन्ने धेरै सुनिन्छ । तर यो अचानक नभएर लामो समयसम्म दबाव परी तरल पदार्थ त्यस भागवाट निस्किएर नसा छुनाले त्यस्तो हुन्छ ।

यसको रोकथामको लागि कुर्सीमा बसेर काम गर्दा ढाड पछाडि सिरानी वा कुसनको प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसले बसाइको आसनलाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ । प्रत्येक पटक बढीमा ४५ मिनेटसम्मको बसाइपछि उभिएर शरीर तन्काउने गर्नुपर्छ । लामो समयसम्म बस्नु परेको खण्डमा बजारमा लामो वे ल्ट पाइन्छ । जसले ढाड सोभो बनाइ मेरुदण्डलाई केही हदसम्म टेवा दिन्छ ।

सामान्य ढाड दुखाइ र नसा च्यापिएपछिको ढाड दुखाइमा लक्षण भिन्न हुन्छ । जसकारण अनुमान गर्न त्यति कठिन हुँदैन । सामान्य ढाड दुखाइ छ भने त्यो ढाडमै सीमित हुन्छ । तर नसा च्यापिएको कारण दुखाइ हो भने सरेर तिघ्रा, खुट्टा र त्यसको औंलासम्म पुग्न सक्छ ।

सो अनुमानलाई पुष्टि गर्न यसका लागि मेडिकल परीक्षण पनि हुन्छ । त्यसका लागि विरामीलाई सुताइन्छ । सिधावाट ३० डिग्रीमाथि खुट्टा उचाल्न लगाउँदा दुखाइ हुने र भ्रमणमाउने गुनासो गर्छ । जसले ढाडमा नसा च्यापिएको संकेत गर्छ ।

नसा च्यापिएको लक्षणको स्पष्ट रूपमा एमआर आई परीक्षणबाट थाहा पाउन सकिन्छ । यसले कुन ठाँउको तरल पदार्थ कति मात्रामा निस्किएको छ ? कति नसामा छोएको छ भनेर स्पष्ट रूपमा देखाउँछ । यसले सोही अनुसारको उपचार गर्न मद्दत गर्छ । नसा च्यापिएको उपचारमा औषधि र फिजियोथेरापी प्रभावकारी हुन्छ । नसा च्यापिएको अवस्थामा अंगहरु सुन्निएको हुन्छ ।

सो सुन्निएको भाग बसाउन सुजननाशक (एन्टीइन्फालमेटरी) औषधि दिइन्छ । तरल पदार्थलाई सुरक्षा दिने क्षति भएको माइलिन सिथ तहलाई निको पार्न नसाको औषधि दिइन्छ । साथै, दुखाइ कम गर्न दुखाइ निवारक औषधि दिइन्छ । दुखाइ कम भएपछि मात्र फिजियोथेरापीको उपचार सुरु हुन्छ ।

चिकित्सकको सल्लाहअनुसार फिजियोथेरापीको अभ्यास घरमा गर्ने तथा नसा च्यापिन सक्ने जोखिमवाट सावध(ानी अपनाउने हो भने यो समस्याबाट विस्तारै मुक्ति पाउन सकिन्छ । फिजियोथेरापीबाट निको हुने सम्भावना ९९ प्रतिशतसम्म रहन्छ ।

कतिपय अवस्थामा यो समस्या यति जटिल बनिसकेको हुन्छ कि शल्यक्रिया मात्र निको हुने विकल्प रहन्छ । जस्तो कि नसा च्यापिएर दिसा-पिसावको संकेत र नियन्त्रण गर्ने क्षमतासम्म आभास हुँदैन भने यस्तोमा शल्यक्रिया आवश्यक हुन्छ । नसा च्यापिएर हिंड्न समेत नसक्ने अवस्थामा पनि फिजियोथेरापीले मात्र सम्भव नभएर शल्यक्रिया आवश्यक पर्न सक्छ ।



नसा च्यापिन नदिन के गर्ने ?

१. बसेर गर्ने काम गर्दा ढाड सोभो बनाउन कुसन राखेर बस्ने र बसको ४५ मिनेटपछि शरीरलाई आराम दिन एकछिन हिंडुल गर्ने ।
२. चोटपटक पहिला लागेको इतिहास भए चिकित्सकलाई देखाउने ।
३. शरीरको क्षमता भन्दा बढी भार पर्ने गरी कुनै क्रियाकलाप नगर्ने ।
४. पौष्टिक खानपान गर्ने, धुम्रपान र मदिरा सेवन नगर्ने ।
५. हड्डीको घनत्व घट्न नदिन, मांसपेशी तथा जोर्नीमा लचकता कायम राख्न दैनिक आधा घण्टा हिंडुल गर्ने ।
६. विहान उठ्ने वित्तिकै भारी काम वा सामान उठाउन हुँदैन । किनभने रातको समयदेखि नै शरीर दुरुस्त हुँदैन । जुन उठेको केही समयसम्म त्यसको प्रभाव पर्छ । त्यसैले हिंडुल र केही खानेकुरा खाएपछि शरीर तयार हुन्छ । अनि मात्र सक्रिय रूपले काम गर्नुपर्छ ।



ॐ हस्पिटलमा उपलब्ध सेवाहरूः

News and Events

उपलब्ध डायग्नोस्टिक सेवाहरूः

- » Radiology and Imaging (भिडियो एक्स रे, सिटी स्क्यान, इको, एमआरआई)
- » Pathology/Laboratory (रगत, दिशा पिशावका सम्पूर्ण जाँच)

उपलब्ध विशेषज्ञ सेवाहरूः

- » Anaesthesiology (एनेस्थेसियोलोजी)
- » Audiology (अडियोलोजी)
- » Cardiology (मृदु रोग)
- » Cardiothoracic and Vascular Surgery (कार्डियोथोरासिक एण्ड भाष्कुलर सर्जरी)
- » Dermatology and Venerology (चर्म तथा यौन रोग)
- » Dental (दन्तरोग)
- » Endocrinology and Diabetes (ग्रन्थीरोग तथा मधुमेह)
- » ENT Head and Neck Surgery (नाक, कान, धाँटी)
- » Gastroenterology and Hepatology (पेट पाचन तथा कलेजो रोग)
- » General Surgery Digestive Disease and Laparoscopic Surgery (जनरल सर्जरी डाइजेस्टिभ डिजिज एण्ड ल्यापरोस्कोपिक सर्जरी)
- » Hepatopancreatobiliary and Gastro Surgery (हेपाटोप्यान्क्रियाटोविलियरी एण्ड ग्यास्ट्रो सर्जरी)
- » Internal Medicine (जनरल फिजिसियन)
- » IVF (आई.सी.एफ)
- » Neonatology and Neonatal (नवजात शिशु)
- » Nephrology (मृगौला रोग)
- » Neurology and Neurosurgery (नसा तथा स्नायु सम्बन्धि)
- » Nutrition and Dietetics (पोषण)
- » Obsetric & Gyanaecology, Gynae Laparoscopy (स्त्री तथा प्रसुती, ल्यापरोस्कोपिक)
- » Oncology (अर्बुदरोग)
- » Ophthalmology (नेत्र रोग)
- » Orthopedics Traumatology (हाड जोर्नी चिकित्सा)
- » Om Wellness Clinic (ॐ वेलनेस क्लिनिक)
- » Pediatrics and Pediatric Surgery (बाल रोग)
- » Psychiatry (मानसिक रोग)
- » Physiotherapy and Rehabilitation (फिजियोथेरापी एण्ड रिह्याविलिटेसन)
- » Plastic Surgery (प्लास्टिक सर्जरी)
- » Pulmonology (फोक्सो तथा छाँती)
- » Pain Medicine (पेन मेडिसिन)
- » Rheumatology and Immunology (न्युमाटोलोजी एण्ड इम्यूनोलोजी)
- » Spine Surgery (बाइको उपचार)
- » Urology (युरोलोजी)

उपलब्ध अन्य सेवाहरूः

- » Ambulance (एम्बुलेन्स)
- » Emergency Service (आकस्मिक उपचार)
- » Heli-EMS (हेली इ.एम.एस)
- » IPD/OPD (अन्तरङ्ग / बहिरङ्ग सेवाहरू)
- » ICU/CCU (सधन उपचार सेवा)
- » Operation Theatre (शल्यक्रिया कक्ष)
- » Sleep Lab (निद्रा सम्बन्धि)
- » Vaccination (स्रोप सेवाहरू)



28th AGM - 2081



HEALTH CAMP FOR FLOOD VICTIM @ BALKHU



MAIJUBAHAL HEALTH CAMP



BLOOD DONATION DRIVE @ TOYOTA

90%
छुट

७० बर्ष माथिका सम्पूर्ण जेष्ठ नागरिकहरूको सम्मानमा
ॐ अस्पतालमा उपचारको विलमा १० प्रतिशत छुटको व्यवस्था छ।
(थप जानकारीको लागि सोधपुछ वा १९७ एक्टरेसनमा सम्पर्क गर्नुहोला)