

हेल्थ प्लस

ॐ अस्पतालको स्वास्थ्य सचेतना अभियान | अंक ६, असोज - २०७८



OM HOSPITAL
& RESEARCH CENTRE

An ISO 9001:2015 Certified Hospital

WWW.OMHOSPITALNEPAL.COM



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 शैय्या बाट शुरू गरिएको थियो ।

वि.सं. २०५२ सालमा स्वास्थ्य उपचार सेवाको टडकारो आवश्यकतालाई सम्बोधन गर्नेगरी १७५ शैय्या 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 सधै 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 ।

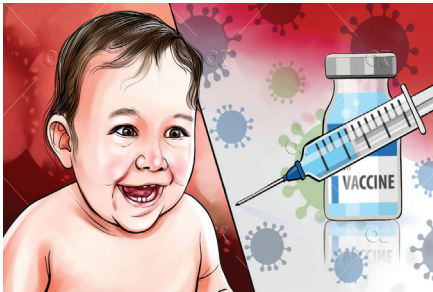
निःसन्तानपनको उपचार नेपालमा शुरू गर्ने पहिलो अस्पतालको रूपमा परिचित यो अस्पताल मातृशिशु उपचारमा पनि अत्यन्त लोकप्रिय रहेको छ । नेपाल सरकारको बिपन्न नागरिक औषधी उपचार सेवा अन्तर्गत सहूलियत सहितको हेमो डायलाइसिस सेवा तथा क्यान्सरका बिरामीहरूकालागि केमो थेरापी सेवा समेत यहाँ उपलब्ध छ ।

त्रिटिकल केयर मेडिसिनमा उच्च शिक्षा हासिल गर्नु भएका डाक्टरको नेतृत्वको १७ शैय्याको अत्याधुनिक सघन उपचार कक्ष उपलब्ध रहेको छ । अस्पताल परिसर भित्र नै सिटिस्व्यान, एमआरआई, इएमजी, टिएमटि, डिजिटल म्यामोग्राफी लगायतका मेसिनहरू सहित इन्टरनेसनल रेडियोलोजी सेवाहरू समेत उपलब्ध छन् । अत्याधुनिक उपकरणहरू सहितको प्याथोलोजी ल्याव, मोलिक्युलर पिसिआर ल्याव तथा फिजियो थेरापी सेवा र पोषण सम्बन्धि परामर्श सेवाहरू समेत उपलब्ध रहेका छन् ।

Featured

ॐ हस्पिटल एण्ड रिसर्च सेन्टरको भ्याक्सिनेशन सेवा

नेपालका सम्पूर्ण बालबालिकाहरूलाई विभिन्न सरुवा रोगहरू विरुद्ध सुरक्षा प्रदान गर्दै खोपबाट बचाउन सकिने रोगहरूबाट हुने बिरामीदरमा कमी ल्याई शिशु तथा बालमृत्युदर घटाउन नियमित रूपमा सञ्चालन गरिदै आएको खोप कार्यक्रम राष्ट्रिय खोप कार्यक्रम हो । ॐ अस्पतालमा पनि शनिवार बाहेक हरेक दिन राष्ट्रिय खोप कार्यक्रमको खोपसेवा उपलब्ध छ । राष्ट्रिय खोप कार्यक्रम बाहेक स-शुल्क अतिरिक्त खोपहरू पनि उपलब्ध रहेका छन् ।



निःशुल्क उपलब्ध सरकारी खोपहरू:

- बिसिजी : १ महिना देखी ४५ दिनसम्म एक डोज
- डिपिटी : १ बर्षमा एक डोज ६ हप्ता देखी १४ हप्तासम्म
- पोलियो : १ बर्षमा एक डोज १० हप्तादेखी १४ हप्तासम्म
- एफआईपिभी : ६ हप्तादेखी १४ हप्तासम्म एक डोज
- एचआइबि : १० हप्तादेखी १४ हप्तासम्म एक डोज
- हेपाटाइटिस बि : १० हप्तादेखी १४ हप्तासम्म एक डोज
- मिसल्स : १ महिनादेखी ८ महिनासम्म एक डोज
- जेई : १ महिनादेखी १ बर्षसम्म एक डोज
- पिसिभी : ६ हप्तादेखी १० हप्तासम्म एक डोज
- टिटि : आमाको लागि

श-शुल्क उपलब्ध अतिरिक्त खोपहरू:

- डिपिटी बुस्टर : १८ महिनामा
- डिटी- पोलियो बुस्टर : ५ बर्षमा
- डिटी- पोलियो बुस्टर : १० बर्षमा
- एच - इन्फ्लुएन्जा बि बुस्टर : १८ बर्षमा
- टाइफाइड मि आई : २ बर्षमा त्यसपछि हरेक ३ बर्षको अन्तरालमा
- मिनिोकोकल ए सी : २ बर्षमा त्यसपछि हरेक ३ बर्षको अन्तरालमा
- चिकेनपक्स वान : १ बर्षमा एक डोज
- चिकेनपक्स टु : ४ बर्षमा एक डोज
- हेपाटाइटिस ए वान : १ बर्षमा एक डोज
- हेपाटाइटिस ए टु : १८ महिनामा एक डोज
- रोटाभाइरस वान : ६ हप्तामा एक डोज
- रोटाभाइरस टु : १० हप्तामा एक डोज
- इन्फ्लुएन्जा भ्याक्सिन : ६ महिनामा एक डोज
- एचपिभि भ्याक्सिन : ८ देखी १५ बर्ष सम्मका लाई २ डोज, पहिलो डोज खोप लगाएको ६ महिना पछि दोश्रो डोज ।

- १६ बर्षदेखी ४५ बर्ष सम्मका लागि पहिलो खोप लगाएको २ महिनामा दोश्रो डोज र पहिलो लगाएको ६ महिनामा तेस्रो डोज ।
- प्रिमिनार १३ : ३ बर्ष पुगेपछि एकडोज मात्र ।

ॐ हस्पिटलको भ्याक्सिनेशन टिम



शुशिला राणा कुँवर
नर्सिङ इन्वार्ज : एसएसएन



सुनन्दा केसी
स्टाफ नर्स



सीता श्रेष्ठ
एएनएम



तारा घिमिरे
एएनएम

डेङ्गी ज्वरो कारण, लक्षण, उपचार र बच्ने उपाय

साधारणतय डेङ्गी भाइरस ग्रसित पोथी लामखुट्टे को टोकाइले आउने ज्वरो र भाइरल संक्रमण नै डेङ्गी हो।

डेङ्गीका कारण उच्च ज्वरो आउने, टाउका दुख्ने, मांसपेशी र जोर्नी दुख्ने, घालामा दाग लाग्ने आदि हुन्छ।

सुरुको दिनमा १०३, १०४ डिग्री ज्वरो आउँछ। कसै लाई यो भन्दा बढी पनि आउन सक्छ। ...मैले तूले वजन खाएँ, सिटामोल खाएँ तर ज्वरो घट्दैन भनेर बिरामी आएका हुन्छन्। पहिलो र दोस्रो दिन पनि बढ्ने अनि तेस्रो र चौथो दिनमा धेरैलाई ज्वरो घटेको देखिन्छ।

डेङ्गीको ज्वरो २ - ३ दिन आउने र घट्ने अनि फेरि आउने हुन्छ। यस्तो लक्षण केहीलाई मात्र देखिन्छ। कतिलाई ज्वरोसँगै टाउको दुख्ने हुन्छ। कतिले त टाउकोमा हिकोए जस्तो गरी टनटनी दुख्ने मन्छन्।

यस्तो बेलामा शरीरमा रातो खालको हास आउँछ। रातो भागमा थियो भने सेतो बस्ने र केही बेरमा रातो भएर जान्छ।

बिरामीले हात खुट्टा तातो भयो मन्छन्। वान्ता हुने, खाना नरुच्ने हुन्छ। तर सबैलाई उस्तै लक्षण देखिन्छ भन्ने छैन।

डेङ्गीको ज्वरो २ - ३ दिन आउने र घट्ने अनि फेरि आउने हुन्छ। यस्तो लक्षण केहीलाई मात्र देखिन्छ। कतिलाई ज्वरोसँगै टाउको दुख्ने हुन्छ। कतिले त टाउकोमा हिकोए जस्तो गरी टनटनी दुख्ने मन्छन्।

यस्तो बेलामा शरीरमा रातो खालको हास आउँछ। रातो भागमा थियो भने सेतो बस्ने र केही बेरमा रातो भएर जान्छ।

बिरामीले हात खुट्टा तातो भयो मन्छन्। वान्ता हुने, खाना नरुच्ने हुन्छ। तर सबैलाई उस्तै लक्षण देखिन्छ भन्ने छैन।

अधिकांशलाई खोकी लाग्दैन केहीलाई मात्र हुन्छ। धेरैलाई पखला लाग्छ।

पेट दुख्ने, घाम्दा दुःखाई अर्भै बढ्ने, वान्ता भइ रहने र नाकबाट रगत आउने अनि पिसावमा रगत देखिए तत्काल अस्पताल जानुपर्छ। चिकित्सकले परिक्षणको आधारमा उपचार गर्नु पर्छ।

डेङ्गी भाइरसको स्वरूप अनुसार त्यसले कति असर पर्छ भन्ने छुट्टयाउन सकिन्छ। एक पटक डेङ्गी भएकाले अर्भै होसियारी अपनाउनु पर्छ।

डेङ्गी ज्वरो आयो भने उपचारमै जानुपर्छ। रगतको परिक्षणबाट डेङ्गी भए नभएको थाहा पाउन सकिन्छ। डेङ्गी ज्वरो ४ दिनदेखि ७ दिनसम्म आउँछ।

सुरुमा डेङ्गी भाइरस तराईमा देखिएको थियो। तर पछिल्लो समय काठमाडौंमा देखिन थालेको छ। तापक्रम बढेको कारणले यस्तो भएको हो। सामान्यतः जुलाई र अगष्टमा डेङ्गी धेरै देखिन्छ।

वर्षाको अन्त्यतिर विभिन्न ठाउँमा जमेको पानीमा यस्तो लामखुट्टे देखिन्छ। त्यसैले यस्ता ठाउँबाट पानी हटाउनुपर्छ। डेङ्गी सार्ने लामखुट्टे धेरै मात्रामा बिहान र दिउँसो सक्रिय हुन्छन्। यद्यपि यसले हिजोआज राति पनि टोक्न सक्छ। हाँसो शरीरबाट निस्कने तातो र कार्बन डाइअक्साइडको कारण लामखुट्टेले राति टोक्न सक्ने हो।

डेङ्गीबाट कसरी बच्ने, यसको उपचार लगायतका विषयमा अस्पताल चावहिलमा कार्यरत सिनियर कन्सल्ट्यान्ट फिजिसियन प्रा.डा. उग्र नारायण पाठकसँगको कुराकानीको सम्पादित अंश ...

डेङ्गी रोग डेङ्गी भाइरसबाट संक्रमित एडिज जातको लामखुट्टे को टोकाईबाट मात्र सर्दछ।

थोरै मात्र पानी जम्मा भएको भाँडामा पनि यो लामखुट्टेले फूल पार्दछ र यसको वृद्धि विकास हुन्छ।

डेङ्गीका मुख्य लक्षणहरू

- उच्च ज्वरो आउने
- जोर्नी र मांसपेशीहरू बेस्सरी दुख्ने
- आँखाको गेडी दुख्ने
- बेस्सरी टाउको दुख्ने
- शरीरमा रातो बिमिराहरू आउने
- वाकवाकी लाग्नु वा वान्ता हुनु

डेङ्गीबाट बच्ने उपायहरू:

- एडिज जातको लामखुट्टेले दिनको समयमा टोक्दछ। त्यसमाथि पनि बिहान र साँझको समयमा टोक्ने सम्भावना बढी भएकोले सो समयमा थप सचेत हुने।
- आनो घर वरिपरि, कार्यस्थल र सार्वजनिक ठाउँहरूमा पानी जम्न नदिने। पानी राख्ने भाँडालाई लामखुट्टे नछिर्ने गरि राम्ररी छोपेर राख्ने दिउँसो पनि लामखुट्टे भगाउने धप बाल्ने र लामखुट्टेको टोकाईबाट बच्ने मलम लगाउने।
- घरको झ्याल ढोकामा लामखुट्टे नछिर्ने जाली हाल्ने।
- बिहान, दिउँसो, राती जुनसुकै बेला मूल लगाएर मात्र सुत्ने
- परे शरिर ढाक्ने लुगा लगाउने।
- पानी राख्ने भाँडाहरू जस्तै ट्यांकी, झुम, बाटा, बाल्टिन आदिलाई लामखुट्टे नछिर्ने गरी राम्ररी छोपेर राख्नु। साथै

पानी जम्न सक्ने ठाउँमा पानी जम्न नदिने नियमित सफा गर्नु।

काम नलाग्ने र पानी भरिने सक्ने सामानहरू जस्तै बोटल, टायर, प्लास्टिकका बस्तुहरू पानी जम्न नदिने गरि विसर्जन गर्ने।

घर/विद्यालयको अर्ध्याँरा कुना-काप्चा, जस्तै: पर्दा पछाडी, खाटमुनि, शौचालय मित्र, डेस्क / बेन्च मुनि आदि जस्ता ठाउँहरूमा किटनाशक औषधि छर्कने गर्नु।

कम्तिमा हप्ताको एक पटक ऐर कुलर, पानी ट्यांकी, फलदानी, गमलामा राखिएको प्लेटहरू राम्ररी सफा गर्नु।

लामखुट्टेले फूल पार्ने सक्ने संभावित घर र विद्यालय मित्र र वरपरका पानी जम्ने सबै ठाउँहरू र पानी राख्ने भाँडाहरू खोजी खोजी सफा गर्नु र लामखुट्टेको फूल नष्ट गर्नु।



प्रा. डा. यूएन पाठक
सिनियर कन्सल्ट्यान्ट फिजिसियन

डेङ्गीका लक्षणहरू देखिएमा के गर्ने ?

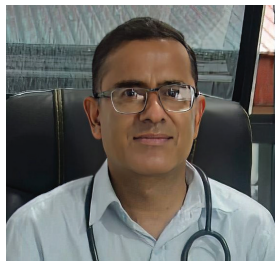
- स्वास्थ्य संस्थामा गई चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिने।
- घरमै बेसेर उपचार गर्ने सल्लाह दिएमा ज्वरो घटाउनका लागि र जीउ दुखेको कम गर्नका लागि प्यारासिटामोल बाहेक इरिफिन र एस्प्रिन जस्ता अन्य औषधीको सेवन नगर्ने।
- अस्पताल भर्ना हुन सल्लाह दिएमा तुरुन्त भर्ना हुने।
- अति गम्भीर अवस्थामा तत्काल अस्पताल भर्ना हुन आवश्यक हुन्छ। अन्यथा पीडितको ज्यान पनि जान सक्छ। डेङ्गीको कुनै खास वा विशेष उपचार उपलब्ध छैन। यसको लक्षण पहिचान गरेर मात्रै यसलाई नियन्त्रण गर्न सकिन्छ। (चिकित्सकको सल्लाह नलिईकन कुनै पनि औषधी सेवन गर्नुहुदैन)

KNOW THE FACT

रक्तचाप सम्बन्धी ५ जिज्ञासा तथा भ्रमहरू

क) केही भएकै छैन, किन औषधि खाउ ?

कहिले काहीं रक्तचाप बढी हुँदा केही पनि लक्षणहरू नदेखिन सक्दछन्। बिरामीलाई केही अप्ठ्यारो नभईकन पनि रक्तचाप बढी हुन सक्छ। त्यसैले रक्तचापलाई सुषुप्त हत्यारा पनि भनिन्छ। रक्तचाप नाप्दाखेरी यदि बढी छ भने लक्षणहरू पर्खिनु पर्दैन, उपचार प्रक्रियामा जानु पर्दछ। आहार विहारमा सुधार तथा जीवनशैली परिवर्तनले गर्दा नघटेमा चिकित्सकको सल्लाह बमोजिम औषधि सेवन गर्नु पर्दछ। केही भएपछि मात्र औषधि खाउँला भनी पर्खदा मृत्युको मुखमा पुग्ने बेर हुँदैन। बरु



डा. कमल शर्मा लम्साल
वरिष्ठ मृदुरोग विशेषज्ञ

केही नराम्रो नहोस् भन्नाका खातिर औषधि सेवन गरी दुक्क भई बस्नु राम्रो।

ख) औषधि छोड्न मिल्छ ? बाँच्नुजेल खाउनुपर्ने हो ?

उच्च रक्तचापको औषधि सुरु गरिसकेपछि नियमित खाइरहनु पर्छ र औषधि खाएबापत उच्च रक्तचाप घट्ने हो। औषधि छोड्दा बढ्ने हुन्छ। कतिपय औषधिहरू एक्कासी छोड्दा रक्तचाप अति नै बढी भई आकस्मिक अवस्था पनि आउन सक्छ। त्यही भएर चिकित्सकको परामर्शविना औषधि छाड्नु हुँदैन। कहिलेकाहीं उचित खानपिन तथा नियमित शारीरिक व्यायामको प्रभावले गर्दा रक्तचाप घट्दै जाने र औषधिको मात्रा कम गराउँदै गएर पूर्णतया रोक्न नै मिल्ने

सम्भावना पनि रहन्छ। त्यस्तै अन्य विभिन्न रोगहरूले गर्दा शरीर कमजोर भई रक्तचाप कम भएका बिरामीहरूलाई औषधि रोक्न मिल्ने पनि हुन सक्छ। यो बाहेक मिर्गौला, थाइरोइड रोग तथा अन्य कुनै कारणले रक्तचाप बढेको छ भने कारणको उपचार पूरा भए पश्चात् उच्च रक्तचापको औषधि नचाहिन पनि सक्छ।

यी बाहेकका अन्य अवस्थाहरूमा औषधि रोक्न नमिल्न सक्छ। यो रोग औषधिले गर्दा निर्मूल हुने नभई नियन्त्रणमा आउने मात्रै हो। औषधिविना जीवन नै जोखिममा पुग्ने भएपछि दिनको १-२ चक्की औषधि खान बोक्न मान्नु पनि भएन। औषधि सुरक्षित नै छन र नकारात्मक असर खासै हुँदैन। यिनै औषधिले गर्दा स्वस्थ जीवन जिउनु र लामो आयु बाँच्न पाइन्छ भने यसलाई किन भार सम्झने?, आखिर दिनभरमा हामी थुप्रै कुराहरू खाइराखेकै हुन्छौं भने सानो गोली औषधि जीवनकै वरदान सम्झी खुशीसाथ सेवन गरौं। केही सड्का लागेमा वा आवश्यक परेमा सम्बन्धित चिकित्सकको राय लिऔं। मानिस भइ जन्मनु अहो भाग्य हो। मानव चोला अमूल्य छ। यसमा खेलवाड तथा हेलचेक्राई नगरौं।

ग) औषधिले त मिर्गौला खराब गर्छ र नि उच्च रक्तचाप औषधिले मिर्गौला खराब गर्दैनन् भन्नु

OMHRC SPECIAL SERVICE

नेपालीहरूमा निम्न सम्बन्धि समस्या पहिचान र उपचार: के हो स्लीप स्टडी ल्याव ?

सामान्यतया: कुनै पनि व्यक्तिलाई साढे ६ देखि ७ घण्टासम्मको उचित निम्न आवश्यक पर्छ। उचित निम्न अभावमा व्यक्तिमा विभिन्न समस्या देखिन्छ।

तर, धेरै सुत्ने बानीले पनि शरीरमा विभिन्न समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ र व्यक्तिको लामो समयसम्म सुत्ने बानीले उसको स्वास्थ्य स्थिति तर्फ संकेत समेत गरिरहेको हुन्छ भन्ने कुरा कमैलाई मात्र थाहा भएको तथ्य हो। कति पय व्यक्तिहरू आवश्यकता भन्दा धेरै सुत्ने वा उनीहरूलाई तुलनात्मक रूपमा अन्य व्यक्तिलाई भन्दा बढी निम्न लाग्ने समस्या हुन्छ। जसकारण केही व्यक्तिको दिउँसोको समयमा पनि सुत्ने गर्छन्। तर, वास्तवमै केही व्यक्ति धेरै वा लामो समयसम्म किन सुत्छन् ? यसले व्यक्तिको कस्तो स्वास्थ्य स्थिति तर्फ संकेत गरिरहेको हुन्छ?

स्लीप एजिया घुम्ने बानी गर्भावस्था बुद्धौलीपन डिप्रेसन हाइपो-थाइरोइड मुटु रोग केही विशेष औषधीको सेवन लगातार निम्न लागिरहने वा जुनसुकै समयमा पनि सुत्न मन लाग्ने समस्या देखिएमा व्यक्तिले यो के कारणले देखिएको हो ? भन्ने थाहा पाउनका लागि समयमै आफ्नो स्वास्थ्य परीक्षण गराउनु पर्छ। यस विषयमा व्यक्तिले सम्बन्धित चिकित्सकको परामर्शसमेत लिन सकिन्छ। आवश्यकताभन्दा बढी सुताइले बढाउने जोखिम कुनै पनि व्यक्ति कति समय अवधिसम्म सुत्छ ? भन्दा पनि उसले कति समय उचित निम्न सुत्नु भन्ने कुरा महत्वपूर्ण रहन्छ। तर, केही यस्ता समूहहरू पनि छन्, जो सामान्य स्वास्थ्य अवस्थाका बाबजुद पनि अल्छीपनको कारण धेरै र आवश्यकता भन्दा बढी सुत्ने गर्छन्।

यसलाई बचाउँछन्। रक्तचाप नियन्त्रणमा राख्दा मिर्गौलालाई जोखिम घट्छ। कुनै व्यक्तिमा इनालापिल तथा लोसारटान समूहको औषधिले मिर्गौलामा रक्त प्रवाह कम गराउँछ तथा मिर्गौला मित्रको आन्तरिक रक्तचापको सन्तुलन बिगार्छन्, तर चिकित्सकको सुझाव अनुसार सेवन गरिएको उपर्युक्त औषधिले मिर्गौला लाई बचाइराख्छ।

घ) खुट्टा सुनिन थाल्यो

एम्लोडिपिन (Amlodipine) समूहको औषधिले कुनै कुनै व्यक्तिमा खुट्टा सुनिने हुन सक्छ। सुरु गरेको केही हप्तादेखि केही महिना सम्म यो असर देखिन सक्छ। धेरै बढी सुनिनेमा औषधिको मात्रा घटाउने तथा वैकल्पिक औषधिमा जान सकिन्छ। खुट्टा सुनिने एको व्यक्तिको अन्य कारणहरू छन् भने सो अनुसार उपचार गर्नु पर्दछ। औषधिले गर्दा खुट्टा सुनिनुमा अरु जोखिम केही हुँदैन। बढी छ भने औषधि फेरेपछि ठीक भइहाल्ने हुन्छ।

ङ) औषधि सुरु गरेको, चक्कर आएर उठ्नै सकिने

प्राजोनोन्, इनालापिल तथा लोसारटान समूहका औषधिले यस्तो असर गर्न सक्छन्। बढी उमेर भएका

बिरामीहरूमा जुरुक्क उठ्दा रक्तचाप घट्न गई मस्तिष्कमा रक्तप्रवाह कम हुन्छ। यस्ता औषधिले शरीरका रक्तनली बढी फुकाउने हुनाले एक्कासी उभिँदा रगतको बढी हिस्सा शरीरको तल्लो खण्डमा खिचिन्छ र चक्कर लाग्छ। सुतेर उठ्दा बिस्तारै गर्ने उठ्नु अगाडि खुट्टा चलाउने, उभिनु अगाडि खुट्टा खाटबाट फारेर बस्ने, केही आधार समाएर उठ्ने आदि उपायहरू सहयोगी हुन सक्छन्। लक्षण बढी भएमा वैकल्पिक औषधिमा जान सकिन्छ।

च) घरमा त ठीकै हुन्छ, अस्पताल गएपछि बढी हाँल्छ

केही हदसम्म यो यथार्थ हो। करिब १० देखि १५ प्रतिशत बिरामीहरूमा घरमा ठीकै रहिराखेको र रक्तचाप अस्पतालमा बढी देखिन्छ। विभिन्न मनो वैज्ञानिक कारण तथा त्रासले गर्दा यस्तो हुन सक्छ। यसो भएमा घरमै लगातार १४ घण्टासम्म रक्तचाप नाप्ने प्रविधि (Ambulatory BP Measurement) प्रयोग गरी वास्तविकता पता लगाउन सकिन्छ।

(डा लम्सालको पुस्तक रक्तचाप समस्या तथा समाधानबाट जस्ताको तस्तै)

जसले उनीहरूमा आलस्यता बढाउनुका गर्नुका साथै टाउको दुखाइ, मोटोपन, मधुमेह, ढाडको दुखाइ, डिप्रेसन, मुटु रोगका साथै मृत्युको जोखिमलाई पनि निम्त्याइरहेको हुन्छ। तसर्थ, यस्ता समस्या देखा नपरोस् भन्नेका लागि पनि हामीले आवश्यक पर्याप्त निम्न मात्रै उपभोग गर्नु पर्छ।

उचित र पर्याप्त निम्नका लागि व्यक्तिले निम्न पक्षहरूमा विशेष ध्यान दिनुपर्दछ: नियमित शारीरिक व्यायाम चिल्लो, गुलियो एवं मसालेदार खानाको कम प्रयोग गर्ने शारीरिक रूपमा सक्रिय रहने सुत्ने समयमा कक्षलाई शान्त एवं अन्धकार राख्ने सुत्ने र उठ्ने तालिका बनाएर त्यसलाई कडा रूपमा अनुसरण गर्ने स्लीप हाइजिडमा उचित ध्यान दिने स्लीप हाइजिड भन्नाले व्यक्तिको सुत्ने वातावरण तथा दैनिक दिनचर्या भन्ने बुझिन्छ। तसर्थ यी दुवै पक्षमा उचित ध्यान दिदा यसले व्यक्तिको निम्नलाई कुनै पनि अवरोध बिना उचित निम्न प्रदान गर्न मद्दत गर्दछ। यसका लागि व्यक्तिले स्थिर सुत्ने तालिका राख्दै सुत्ने कोठालाई आरामदायी र अवरोधहरूबाट बचाउने, आरामदायी पूर्व (ओर्ध्वानको तालिका अनुसरण गर्दै) र दिनमा स्वस्थ बानीहरू निर्माण गर्नु पर्छ। जसले उचित एवं आदर्श निम्नको स्वच्छतालाई योगदान पु-याउँछ।

निम्न सम्बन्धि समस्या भएका मानिसहरूले आफुलाई विरामीको रूपमा स्वीकारेको पाउँदैन तर निम्न नलाग्ने र घुम्ने समस्या रोगको रूपमा स्थापित भइसकेको छ। पछिल्लो अवस्थामा विशेषज्ञ चिकित्सकहरू उपलब्ध भए सँगै यस सम्बन्धि चेतना तथा उपचार समेत थुप्रै भइसकेको अवस्था छ।

अस्पतालमा पनि लामो समयदेखि निम्न सम्बन्धि समस्या भएका तथा घुम्ने समस्या भएका विरामीहरूको उपचार भइरहेको छ। अत्याधुनिक उपकरण सहितको स्लीप स्टडी ल्यावमा विशेष किसिमले निम्न सम्बन्धि समस्याको अध्ययन र पहिचान गरि उपचार गर्ने व्यवस्था समेत रहेको छ। विशेषज्ञ चिकित्सकको प्रत्यक्ष निगरानी तथा दक्ष तथा तालिमप्राप्त प्यारामेडिकल स्टाफको उपस्थितिमा निम्न सम्बन्धि अध्ययन गरी बिस्तृत रिपोर्ट तयार गरी विज्ञ चिकित्सक सँग परामर्श गरी निम्न तथा उपचार गरिन्छ।

नेपालमा नै यस किसिमको विशिष्ट उपचार सेवा उपलब्ध भएपछि विदेश गएर महँगो शुल्कमा उपचार गराउने वाध्यता हटेको छ भने साथमा नेपाली चिकित्सक ले उपचार गर्दा विरामीलाई परामर्श तथा फलोअपका लागि समेत सहज भएको छ।



प्रा.डा. सुबोध सागर ढकाल
सिनियर कन्सल्टेन्ट वेष्ट फिजिसियन
वेष्ट किटिकल केयर तथा स्लीप स्टडी विशेषज्ञ

ॐ हस्पिटलमा उपलब्ध सेवाहरू:

उपलब्ध डायग्नोस्टिक सेवाहरू:

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

उपलब्ध विशेषज्ञ सेवाहरू:

- » Anaesthesiology (एनेस्थेसियोलोजी)
- » Dental (दन्तरोग)
- » Gynaecology and Obstetrics (स्त्री तथा प्रसूती)
- » IVF (आई.वी.एफ)
- » General Surgery Digestive Disease and Laparoscopic Surgery (जनरल सर्जरी डाइजेस्टिभ डिजिज एण्ड ल्यापरोस्कोपिक सर्जरी)
- » Hepatopancreatobiliary and Gastro Surgery (हेपाटोप्यान्क्रियाटोविलियरी एण्ड ग्यास्ट्रो सर्जरी)
- » Cardiology (मुटु रोग)
- » Cardiothoracic and Vascular Surgery (कार्डियोथोरासिक एण्ड भाष्कुलर सर्जरी)
- » Dermatology and Venerology (चर्म तथा यौन रोग)
- » Endocrinology and Diabetes (ग्रन्थीरोग तथा मधुमेह)
- » ENT Head and Neck Surgery (नाक, कान, घाँटी)
- » Gastroenterology and Hepatology (पेट पाचन तथा कलेजो रोग)
- » Internal Medicine (जनरल फिजिसियन)
- » Neonatology and Neonatal (नवजात शिशु)
- » Nephrology (मृगौला रोग)
- » Neurology and Neurosurgery (नसा तथा स्नायु सम्बन्धि)
- » Nutrition and Dietetics (पोषण)
- » Oncology (अर्बुदरोग)
- » Ophthalmology (नेत्र रोग)
- » Orthopedics Traumatology (हाड जोर्नी चिकित्सा)
- » Pediatrics and Pediatric Surgery (बाल रोग)
- » Psychiatry (मानसिक रोग)
- » Physiotherapy and Rehabilitation (फिजियोथेरापी एण्ड रिह्याबिलिटेसन)
- » Plastic Surgery (प्लाष्टिक सर्जरी)
- » Pulmonology (फोक्सो तथा छाँती)
- » Sleep Lab (निद्रा सम्बन्धि)
- » Spine Surgery (ढाडको उपचार)
- » Urology (युरोलोजी)
- » Rheumatology and Immunology (र्यूमाटोलोजी एण्ड इम्यूनोलोजी)
- » Om Wellness Clinic (ॐ वेलनेस क्लिनिक)
Audiology (अडिओलोजी)

उपलब्ध अन्य सेवाहरू:

- » Emergency Service (आकस्मिक उपचार)
- » Heli-EMS (हेली इ.एम.एस)
- » IPD/OPD (अन्तरङ्ग / बहिरङ्ग सेवाहरू)
- » ICU/CCU (सघन उपचार सेवा)
- » Operation Theatre (शल्यक्रिया कक्ष)
- » Vaccination (स्वोप सेवाहरू)

90%
छुट

७० बर्ष माथिका सम्पूर्ण जेष्ठ नागरिकहरूको सम्मानमा
ॐ अस्पतालमा उपचारको विलमा १० प्रतिशत छुटको व्यवस्था छ।
(थप जानकारीको लागि सोधपूछ वा १५७ एक्टेन्सना सम्पर्क गर्नुहोला)

News and Events



IAN DONALD INTERNATIONAL CONFERENCE 2022



OMHRC ICU STAFF IN NCCDF INTER ICU SEPSIS QUIZ 2022



SUPER DANCER NEPAL PARTICIPANTS AT OMHRC



TEJ SPECIAL PROGRAM AT OMHRC



WORKSHOP ON INFECTION PREVENTION & CONTROL