

स्वास्थ्य संपर्क तरिका जान खोजनेहरूका लागि
प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा स्रोत केन्द्रद्वारा प्रकाशित द्वैमासिक स्वास्थ्य पत्रिका

भलाकुसारी

BHALAKUSARI



वर्ष २६

अंक १३४

फागुन

२०७९

प्यारा साथीहरू
नमस्कार !

हाम्रो चिट्ठी तपाईंहरूलाई

मिति : २०७९ फागुन १५ गते

हेमन्त ऋतु (मंसिर - पुस) र शिशिर ऋतु (माघ - फागुन) हामीबीचबाट विदा हुने लाग्दा यसबर्षको कठ्याड्गीदो जाडोले पनि आफ्नो स्थान लगभग छाडिसकेको छ । शिशिर ऋतु पछि आउने बसन्त ऋतुलाई स्वागत गर्न भनेर पनि हुनसक्छ प्रकृतिले चिसिएको मौसमलाई विस्तारै न्यानो पाइँदछ । हुनपनि अवको केही हप्ता पछि हाम्रो माझ गर्मी मौसम सुभारम्भ गर्ने बसन्त ऋतु (चैत- बैशाख) को आगमन हुनेछ । बसन्त भन्नाले बहार (यौवनावस्था) भन्ने बुझिन्छ । बसन्त ऋतुमा प्रकृतीको बहार आऽछ । हिन्दू धर्मको महान ग्रन्थ गीतामा भगवान श्रीकृष्णले अर्जुनलाई “म ऋतुहरूमा बसन्त ऋतु हुँ” भनेको उल्लेख छ ।

बसन्त ऋतु यस्तो बेलामा पर्छ जतिवेला न धेरै जाडो न धेरै गर्मी हुन्छ । नेपालीहरूको नयाँबर्ष सुरु हुने समय । उराठ लाग्दो प्रकृतिले आफ्नो रूप बदल्न थाल्छ । यहि मौसममा बोट विरुवामा नयाँ पालुवा र कोपिला लान थाल्छ । विस्तारै हरियाली छाउन थाल्छ । साच्चै भन्नुपर्दा प्राकृतिक बहार त्याउने उत्कृष्ट मौसम । तर यस्तो गजवको मौसमका बीच कहिलेकाही हामी माथि नै विपत्ती लाग्ने गर्दछ । प्राकृतिक नियमप्रति सतर्कता अपनाउन नसक्दा कहिलेकाही बहार बनेको मौसम विपत्तीमा परिणत हुने गर्दछ ।

हजुर, हामी केरी पनि कुरा गर्दैछौं यो मौसमको अर्थात यो समयको अर्थात यो ऋतुको । थोरै सावधानी अपनाउन सकेनौ भने त्यसले बहार होइन विपत्ति त्याउन्छ । बातावरणीय दृष्टिकोणले त छाई द्वारा स्वास्थ्यको दृष्टिकोणले पनि यो मौसम उत्तिकै चुनौतिपूर्ण छ ।

सुख्खा तर हावाहुरी चल्ने मौसम, अभ भन्नु पर्दा आगलाई हुने मौसम, सानो सतर्कता अपनाउन नसक्दा कहिलेकाही यसले ठूलै क्षति पुऱ्याउछ । वर्षेनी त्यस्ता क्षतिपुरोक्ता समाचारहरू हामीले सुन्दै आइरहेका पनि छौं । त्यस्तै क्षति स्वास्थ्यमा पनि पार्न सक्छ । स्वास्थ्यको दृष्टिकोणले जाडो मौसम जति खतरनाक छ, त्यो भन्दा कम छैन अहिलेको मौसम । चिकित्सकहरूले जाडोमा नसर्ने रोगको बढी जोखिम हुने बताउछन तर गर्मीमा नसर्ने रोगसंगै सरुवारोगको पनि महामारी हुने भन्दै जोखिम थिएने दावी गर्दछन । उनीहरू भन्दै चिसोसंगै दवाएका जिवाणु र किटाणुहरू गर्मी मौसम लागेसंगै पुन

सक्रिय हुने र महामारी समेत फैलाउन सक्छ । गर्मी मौसममा खानेकुराहरू छिटो सड्ने, गन्ले, किटाणु तथा जीवाणुहरूको संक्रमण समेत छिटो हुने गर्दछ । त्यसैले वासी, फिँगा भन्केको, सडेगलेको खानेकुरा खाउँ, किनकी त्यसैबाट आउ पखला हैजा र जण्डीस जस्ता रोगहरू लाग्न सक्छ । त्यस्तै गर्मीसंगै पानीका मुहानहरू सुक्दै जान्छन, पानीको स्रोत कम हुनासाथ सफासुग्रहरमा पनि कमी हुनसक्छ । जब सफासुग्रहरमा कमी हुन्छ, मौका पर्खेर बसेका किटाणु र जीवाणुहरूले एकैपटक हमला गर्न सक्छन र स्वस्थ मानिसलाई एकाएक विरामी बनाउन थाल्छन ।

चिकित्सकहरू नेपालजस्तो विकासोन्मुक मुलुकमा गर्मी मौसम पनि ठूलो चुनौती रहेको बताउछन् । विकसित देशहरूमा लगभग एकादेशको कथा जस्तै बनेको सर्ववा रोगबाट हाम्रो मुलुकमा अहिले पनि आफुनो पकड जमाएर बसेको छ । त्यसैले त अहिले पनि वर्षेनी हजारौ बालबालिकाहरू भाडा पखलाको सिकार हुने गरेका छन् । टाइफाइड, हैजा, जण्डिस जस्ता रोगहरूबाट गाउँ र शहर दुवै आकान्त बनेका छन् । स्वच्छ खानेपानी नपाएर, ताजा खाने कुरा नपाएर, वा सतर्कता न अपनाएकै कारण ज्यान जानेको संख्या अहिले पनि ठूलो छ ।

त्यस्तै यो मौसम स्वास्थ्यको दृष्टिकोणबाट मात्र होइन प्राकृतिकरूपमा समेत जोखिमयुक्त मौसम हो । सख्खा मौसमसंगै चल्ने हावाहुरीबाट वर्षेनी सयौ घरमा आगलागि हुने, अबौको सम्पत्ती खरानी हुने र कहिलेकाही मानवीय क्षतिसमेत बेहोन्नु परेको घटनाहरू हामीले सुन्दै आएका छौं । त्यसैले बालबालिकाले पुग्ने ठाउँमा सलाई, लाइटर, च्यास, पेट्रोल, डिजेल तथा मटितेल जस्ता अति प्रज्वलनशील पदार्थहरू नराख्नौ । त्यस्तै घर अफिस कलकारखानामा वाइरिड गरिएका विजुलीका तारहरू कस्तो अवस्थामा छ, त्यसको पनि ख्याल गरौ । कहिलेकाही विजुलीको तार ‘सट’ भएर पनि आगलागि हुने गरेका खबरहरू हामीले सुन्ने गरेका छौं । अन्तमा : प्रकृतिको बहार त्याउने बसन्तले यसपटक प्राकृतिक विपत्ती र रोगहरूको बहार नत्याओस तपाईंलाई हाम्रो यहि कामना ।

तपाईंहरूका उही हितैषी साथीहरू

यस भित्र

- मिर्गीला रोगबाट कसरी बच्ने ?
- रोटाभाइरसबाट कसरी बच्ने ?
- किन त्याज्ञे धुम्रपान वा सुर्तिजन्य पदार्थको सेवन ?
- स्तनपानको पाइँदै फाइदा

प्रकाशक

प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा स्रोत केन्द्र

बागबजार, काठमाडौं, नेपाल, पो.ब.नं.: ११७

फ़ाक्स : ४२४६४६७५, फोन नं : ४२४३८८९

ईमेल: recphc@info.com.np वेबसाइट : www.recphc.org.np

मिगौला रोगबाट कसरी बच्ने ?

नसर्ने रोगमध्ये सबैभन्दा भन्नक्टिले र महंगो रोगमा गनिन्छ मिगौला रोग । तर यहि रोगका विरामीहरू बर्षेनी बढ्दै गएका छन् । दुवै मिगौला विग्रिएर प्रत्यारोपण गर्नु पर्ने अवस्थाका विरामीहरू दिनानुदिन बढ्दै गएका छन् ।

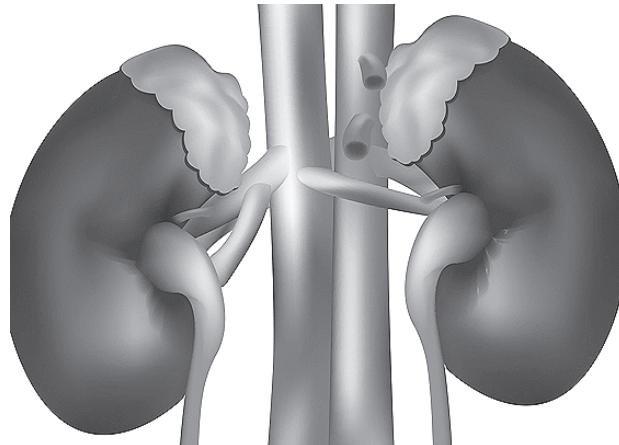
मिगौलारोग विशेषज्ञ डा ऋषिकुमार काफ्लेका अनुसार नेपालमा कुल जनसंख्याको भण्डै १० प्रतिशत

अर्थात २७ लाख भन्दा बढी व्यक्ति मिगौलासम्बन्धी रोगबाट ग्रसित छन् । ग्रसित २७ लाख मध्ये १० प्रतिशत अर्थात २ लाख ७० हजारको मिगौला विग्रने क्रममा रहेको र त्यसको पनि १० प्रतिशत अर्थात २७ हजार जितिको मिगौला प्रत्यारोपण नै गर्नुपर्ने अवस्थामा पुगेको डा काफ्ले बताउछन् ।

हाम्रो शरीरमा दुईवटा मिगौला हुन्छ । त्यसको मुख्य काम रगत शुद्धिकरण गर्नु हो । प्रत्येक मिगौला सिमीको गेडा आकारको ४ देखि ५ इन्च लामो हुन्छ र त्यसमा लाखौको संख्यामा तन्तुहरू हुन्छन् ।

अर्का बरिष्ठ मिगौला रोग विशेषज्ञ डा दिव्यासिंह शाहका अनुसार हाम्रो शरीरका अंगहरू चलनका शक्ति चाहिन्छ । जुन खानाबाट प्राप्त हुन्छ । यसरी खानाबाट शक्ति पैदा हुनेक्रममा विकारका बस्तुहरू पनि निस्कन्न्छन् । ती विकारका बस्तुहरू शरीरमा रहेमा त्यसले थप रोग निम्त्याउछ । त्यसले ती वस्तुलाई छानेर पिसावको माध्यमबाट बाहिर निकाल्नु पर्छ । जुन काम मिगौलाले गर्दै र मुत्रनिलिवाट बाहिरिन्छ ।

मिगौलाको अर्को काम शरीरमा फुड इलेक्टोलाईडको व्यालेन्स गर्ने हो । अर्थात धेरै थोरैको व्यालेन्स गर्ने । कहिले काही धेरै पानीखादा सुनिदैनौ र कहिले कम पानी खादा पनि फुसो हुदैनौ । कहिलेकाही नुन चर्को खान्छौ तर हाम्रो शरीरको नुन बढने घटने हुदैन यसले मिलाएर राख्छ । यो मिगौलाको कारणले हो । त्यस्तै शरीरमा रक्तचाप व्यालेन्स गर्ने काम गर्दै । मिगौलाले रगत बढाउने काम पनि गर्दै । रातो रक्तकणबाट एक खालको हमोन पैदा हुन्छ , यसले शरीरमा सास फुर्दा लिएको अक्सिजन विभिन्न तन्तुहरूमा पुऱ्याउने काम हुन्छ । यसले काम गर्ने मिगौलाले



काम गर्न सकेन भने मिगौलामा केही रोग लाग्यो वा समस्या पायो भन्छौ ।

मिगौला दुई प्रकारले फेल हुन्छ । पहिलो कारण अपर्फट रूपमा अर्थात एककासी मिगौलाले काम नगर्ने अवस्था । अर्को धेरै पुरानो रोगबाट वा अन्य रोग लामो समयदेखी लागेर खराव हुने अवस्था ।

अपर्फट मिगौलाले काम नगर्ने अवस्थामा पुगेको व्यक्ति तत्कालै उपचार पायो भने तत्कालै सञ्चो पनि हुन्छ । तर लामो समयदेखी विस्तारै विस्तारै विग्रदै गएर अन्त्यमा समस्या देखियो भने त्यतिवेला मिगौला प्रत्यारोपण गर्नुपर्ने सक्छ । यसलाई मिगौलाको दीर्घकालिन रोग भनेर भनिन्छ । नेपालमा देखिएका समस्याहरू अधिकांश दीर्घकालिन प्रकृतिका छन् ।

अपर्फट मिगौला विग्रिएको व्यक्तिलाई औषधिको सेवनबाट सुधार हुन सक्छ । तर विस्तारै विग्रदै गएको व्यक्तिको मिगौला त्यसरी पुर्न काममा फर्कन सक्दैन र नयू प्रत्यारोपण गर्नुपर्ने हुनसक्छ । किनभने अन्यरोगको असरबाट विस्तारै विग्रदै गएको मिगौलाका सेलहरू खुम्चिदै गएका र मर्दै गएका हुन्छन् ।

मिगौला निकै शक्तिशाली हुन्छ । सामान्यतया रोगले पचास प्रतिशत तन्तु नास भएपनि बाकी तन्तुहरूले उतीकै काम गरेर जीवनमा असर पर्नबाट बचाउछ । तर नेपालीहरूले विरामी नभई स्वास्थ्य परीक्षण गर्ने बानी नभएकोले मिगौला विग्रिएर अन्तीम अवस्थामा पुगेपछि मात्रै थाह हुने गरेको छ । डा शाह भनिन्छ, स्वास्थ्य परीक्षण नगरेको व्यक्तिको ७० प्रतिशत मिगौला विग्रिइसके पछि उसलाई सामान्य अष्टेरो महसुस हुन थाल्छ । मिगौलाको ९० प्रतिशत भाग विग्रिइसकेपछि मात्रै व्यक्तिलाई विरामी भएको अनुभव हुन्छ । नेपालमा अस्पतालमा आउने विरामीहरू ९० प्रतिशत भाग विग्रिएपछि मात्रै आउने गरेका छन् ।

कस्तालाई हुन्छ मिगौलाको समस्या ?

मिगौलामा देखिने दीर्घकालिन समस्या मिगौला भित्रकै रोगको कारणले पनि हुनसक्छ । तर त्यो भन्दा बढी उच्च रक्तचाप भएका व्यक्तिलाई, मधुमेह रोग भएका व्यक्तिलाई हुने सम्भावना

बढी हुन्छ । त्यस्तै रोग प्रतिरोधात्मक शक्तिमा कमी ल्याउने रोगबाट ग्रसित व्यक्तिमा जस्तैः एचआईभी, एड्स हेमाटाइटिस 'बी' र 'सि' वा लामो समय सम्म भाइरसको संक्रमण भएको व्यक्तिमा रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता कम हुन्छ । त्यस्ता व्यक्तिको मिगौलामा सक्रमण देखापर्नसक्छ ।

मिगौलाका रोगहरू बच्चा देखी बुढा सम्म सबै उमेरकालाई लाग्ने गर्दछ तर कारणहरू फरक हुनसक्छ । बढी उमेरका व्यक्तिलाई उच्चरक्तचाप र मधुमेहका कारण हुनसक्छ । अर्को बंशाणुगत रोगी छन भने पनि हुनसक्छ । त्यस्तै पथरी समस्या भएका व्यक्तिहरूमा, जन्मदा खेरी नै मुत्रनलिमा अवरोध हुने तत्व भएकाहरूमा तथा पिसाव गर्दा पुरा ननिखनेहरूका लागि पनि मिगौलाको समस्या हुनसक्छ ।

के हुन्छ लक्षण ?

- सुरुको अवस्थामा मिगौलामा प्रोटिन भन्ने तत्व चुहिन हुन थाल्छ । विस्तारै त्यो बढै गएपछि पछि मिगौलाले काम गर्न छाडने हो ।
- प्रोटिन तत्वको चुहिन थालेपछि पिसावमा अत्यधिक फिज आउन थाल्छ । त्यसबाट पनि मिगौलामा खरावी छ भन्ने थाह हुन्छ ।
- साभपख गोलीगाँठाहरू सुनिन थाल्छ ।
- विहान उठदा आखाको डिलहरू सुनिने गर्दछ , त्यसस्ता व्यक्तिले पनि एकपटक परीक्षण गर्नुपर्छ ।
- राती सुतेपछि धेरै पिसाव हुनु अर्थात तीन पटक भन्दा धेरै पटक,
- विहान उठदा धमिलो, कोकाकोला जस्तो , धुवा जस्तो पिसाव आउछ
- कहिलेकाही अत्यधिक कोखा दुख्ने गर्दछ
- रगतको कमीले शरीर थाक्ने
- वाक वाक लाग्ने

त्यसबाहेक यदि खुलेर पिसाव आउदैन भने , पिसाव गर्दा बल गर्नु पर्छ , थोपा थोपा भएर आउछ, पिसावका बेला पिडा हुन्छ , रातीमा धेरै पटक पिसाव हुन्छ, ठूलो हुँदासम्म निदाएका बेला ओछ्यानमा पिसाव हुन्छ भने त्यस्तो व्यक्तिलाई पछि गएर मिगौलाको रोगको सम्भावना हुनसक्छ । त्यसैले समयमै गएर परिक्षण गर्नुपर्छ ।

दीर्घकालीन रोगबाट बच्चको लागि के के जर्ने ?

समयमै मिगौलारोग पहिचान गरी उपचार गरेको खण्डमा वा मिगौलालाई असर पार्ने अन्य रोगहरूलाई नियन्त्रण गर्न सकेको खण्डमा मिगौलाका समस्याबाट छुटकारा पाउन सकिन्छ । मिगौलारोगीहरू दुई खाले रोगीहरू हुन्छन् । एक साधारण व्यक्ति, अर्को उच्च जोखिममा पर्ने व्यक्तिहरू । उच्च जोखिममा पर्ने

व्यक्ति भनेको उच्च रक्तचापका विरामी, मधुमेहका विरामी, मधुमेहका वंशाणुगत रूपमा पनि देखिने हुनाले त्यस्ता व्यक्तिहरूले रोग नियन्त्रणका लागि सावधानी अपनाउनुपर्छ ।

त्यसैले ती रोगहरू लाग्नबाट बच्नका लागि साधारण र स्वस्थ खाना खानुपर्छ । तौल मिलाउने, व्यालेन्स डाइट खानुपर्छ । त्यस्तै अर्को कुरा टाउको दुख्यो भनेर सिधै औषधि खानु हुदैन, एन्टीबायोटिक वा आयुर्वेदिक पनि नखाने त्यसको 'साईड इफेक्ट'ले मिगौला फेलियर गराउन सहयोग पुऱ्याउछ ।

उपचार के ?

- सुरुको अवस्थामा नै थाह पाइयो अर्थात मिगौला भित्र रहेका तन्तुहरू नास नहुदै उपचार गर्न सकियो भने औषधिवाट नै निको भइहाल्छ ।
- त्यस्तै मधुमेहको उपचार सहि रूपमा भयो भने मिगौलाका तन्तुहरू नास हुने क्रमलाई कम गर्न सकिन्छ । यसलाई 'रिटायर्ड' भनिन्छ, त्यो भनेको आजको पाँच वर्षमा मिगौला पूर्ण खराव हुने छ भने त्यसलाई बढाएर २० -३० वर्ष सम्म पुऱ्याउन सकिन्छ वा जीवनभर फेर्न नपर्ने गरी उपचार गर्न सकिन्छ ।
- रक्तचाप, मधुमेह भएका र साधारण व्यक्तिले वर्षको एक पटक रक्तचाप, मधुमेह र पिसावको परीक्षण गर्नुपर्छ ।

मिगौला प्रत्यारोपणको इतिहास

मिगौला प्रत्यारोपण पहिलो पटक सन् १९५४मा अमेरिकाको बोस्टनमा दुई जुम्लाहा दाजुभाईमा गरिएको थियो । त्यसको ठिक ५४ वर्ष पछि अर्थात सन् २००८ मा मात्रै नेपालमा यो सेवा सुरु गरिएको हो ।



त्रिभुवन विश्वविद्यालय शिक्षण अस्पतालमा त्यतिवेला भर्खर अष्टेलियाबाट अध्ययन सकेर आएकी डा दिव्यासिंह शाहको नेतृत्वमा प्रत्यारोपणको सुरुवात गरिएको हो । डा शाहका अनुसार सिमित स्रोत र साधानका बीच विसं २०६५ साल साउन २४ गते मिगौला

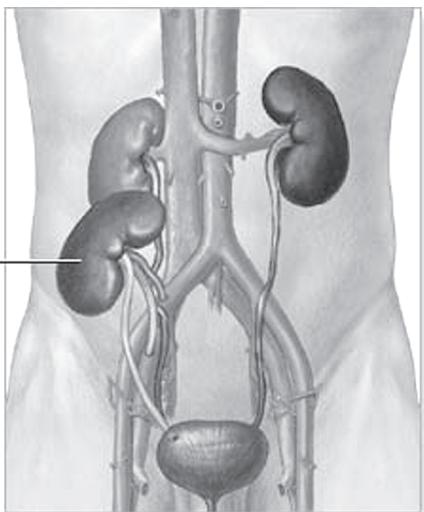
फेलभएका हेमराज श्रेष्ठको प्रत्यारोपण गरिएको थियो । उनलाई आफै श्रीमती ज्ञानी श्रेष्ठले मिगौला दान गरेकी थिइन ।

शिक्षण अस्पतालमा मिगौला पत्यारोपण गरेपछि सोही वर्ष बीर अस्पतालबाट पनि मिगौला प्रत्यारोपणको सुरुवात भयो । पछिल्लो समयमा भक्तपुरको मानव अंग प्रत्यारोपण केन्द्रबाट पनि प्रत्यारोपण सेवा भइरहेको छ ।

कसरी हुन्छ प्रत्यारोपण ?

मिगौला फेल भएको मानिसका लागि प्रत्यारोपण गर्न स्वस्थ मानिसमा रहेको दुई वटा मध्ये एउटा मिगौला भिक्केर अप्रेसन मार्फत फेल भएको व्यक्तिको शरीरमा मिलाइन्छ । त्रिवि शिक्षण अस्पतालका मिगौला रोग विशेषज्ञ डा शाह भन्निन, ‘स्वस्थ मान्छेको दुईवटा मिगौला मध्ये एउटा अप्रेसन गरी एउटा मिगौला निकालिन्छ र त्यो मिगौला प्रत्यारोपण गर्ने व्यक्तिको दाँया वा बाँया साइडको साप्राको

Transplanted kidney



माथि सानो ‘पकेट’ बनाएर राखिन्छ । त्यो पकेटलाई बाहिरबाट छालाले छोप्ने गरी सिलाएका हुन्छौ । जहाँ खुट्टातिर जाने दुईवटा धमनी र आर्टरीको कनेक्सन समेत गरिएको हुन्छ । फेरि त्यहिबाट विकारका बस्तु पिसावको रूपमा व्लाडरमा जाने व्यवस्था गराइन्छ । मेरुदण्डको करडमुनी दाँया र बाँया गरी रहने दुईवटा मिगौला प्रत्यारोपण पछि साप्राभन्दा केही माथि एउटा मात्रै राखिएको हुन्छ । जुन बाहिरबाट छाम्दा समेत सजिलै महसुस गर्न सकिन्छ ।’

प्रत्यारोपण सजिलै हुने भएपनि प्रत्यारोपण अगाडीका कार्य भने केही भन्नक्टिला र अव्यभारिक देखिन्छ । त्यसरी भन्नक्टिलो बनेको मानव अंग प्रत्यारोपणलागि बनेको कानून हो । २०५५ सालमा आएको सो कानूनमा अंगदान गर्नका लागि बुवा-आमा दाजु-भाई र छोरा-छोरी, दिदी -बहिनी, श्रीमान- श्रीमती र काका- काकी लगायतलाई मात्रै छुट गरिएको छ । त्यसैगरी कोही व्यक्ति दुर्घटना परेर उसको दिमाख मात्रै मरेको अवस्था र अन्य अंगले काम गरेको अवस्थामा ति व्यक्तिको परिवार तथा आफन्तसंग स्विकृति लिएर

दुवै मिगौला भिकी दुईजनालाई प्रत्यारोपणका गरिन्छ । त्यसरी भिकेको मिगौला बढीमा ४८ घण्टा भित्र प्रत्यारोपण गरिइसकेको हुनुपर्छ ।

त्यसो त दान दिने भएपनि त्यसै लिइदैन । धेरै लामो प्रकृया दुङ्गयाउनु पर्छ । मिगौला दान गर्ने व्यक्तिको मध्यमेह, उच्चरक्तचाप वा अन्य क्रोनिक रोगहरू पनि हुन भएन । मिगौला दान गर्ने व्यक्ति कम्तीमा १८ वर्ष देखी माथिको हुनुपर्छ । माथिको भने जितवर्ष भएपनि स्वस्थ मिगौला हुनुपर्यो । अन्य कुनै इन्फेक्सन निकालिदैन । एचाआईभी भएकाहरूको पनि निकालन मिल्दैन तर एउटा हेपाटाइटिस भएको व्यक्तिको अर्को हेपाटाइटिस भएको व्यक्तिमा प्रत्यारोपण गर्न मिल्द । त्यति मात्रै होइन मानसिक रूपमा पनि फिट हुनुपर्यो । त्यसैले निकाल्नु अघि दाताको मानसिक परीक्षण पनि गरिन्छ । यता दान लिने मान्छेका पनि निश्चित क्राइटेरिया हुन्छन् । क्यान्सर तथा मुटुका जटिल अवस्थाबाट गुञ्जिएका विरामीलाई मिगौला दान गरिदैन । जो प्रत्यारोपण पछि पनि रामरी औषधि खान सक्छ । शरीर जोगाउने प्रतिवद्धता जाहेर गर्दछ र उसको मिगौलामात्रे विग्रिएको हुन्छ । त्यस्ताव्यक्ति प्रत्यारोपणको लिष्टमा अटाउछन् । अन्यलाई प्रत्यारोपण गदैनौ । प्रत्यारोपण १८ देखी ६० वर्ष सम्मका लागि गरिन्छ । प्रत्यारोपण गर्नसाथ मिगौलाले तत्कालै काम गर्न वा रगत फिल्टर गर्न थालिहाल्द ।

के हो डायलाइसिस :

मिगौलाले गर्ने काम कृतिम तरिकाबाट मेसिनले गर्ने प्रकृया हो जो अन्तिम अवस्थामा गरिन्छ । जब मिगौला अन्तिम समयसम्म अर्थात ५ देखी १० प्रतिशत मात्रै काम गर्ने अवस्थामा पुग्छ भने त्यतिवेला डायलासिस र प्रत्यारोपण दुवै गर्नुपर्छ ।

डायलासिन भनेको शरीरमा भएको तरल पदार्थमा रहेका कणहरूलाई छान्ने प्रकृया हो । डायलासिसको लागि प्रयोग हुने मेसिन एक प्रकारको कृतिम मिगौला नै हो । डायलासिस पनि दुईप्रकारको हुन्छ । पेरिटोनियल डायलाइसिस र हेमोडायलाइसिस ।

शरीरमा क्रियाटिनिन बढाई गएपछि त्यो मान्छेको दैनिक जिवन चल्दैन । राती सुन्न सक्दैन । रगतमा जम्मा भएका फोहर पदार्थ फाल्न सक्दैन भने त्यतिवेला डायलासिसको जरूरी पर्छ । डायलासिस गर्दा कृतिम मिगौला अर्थात मेसिनको सहायताले एकातिरबाट विरामीको रगत भिकिन्छ अर्कोतिर पानी हुन्छ । र बीचमा ल्याई छानेर शुद्ध रगत शरीरमै फिर्ता पठाइन्छ भने जम्माभएका फोहरहरू फ्याकिन्छ । रगतमा भएको डायलासिस गर्दा करिब करीब ८ देखि १० पटक छानिन्छ । एकपटक डायलासिस गर्न ४ घण्टा लाग्छ । सरकारले डायलासिस गर्नुपर्ने मिगौलाका विरामीलाई हप्ताको दुई पटकको दरले दुई वर्षसम्म निशुल्क डायलासिसको व्यवस्था गरेको छ ।

बालबालिकालाई लाने पखला (रोटाभाइरस) बाट कसरी बच्ने ?

यतिवेला काठमाडौं उपत्यकाका हरेक जसो अस्तपालमा उपचारका लागि आउने बालबालिकामध्ये झण्डै ५० प्रतिशतलाई भाडा-बान्ता र पखलाको समस्या देखिएको छ । पखलाले ग्रस्त त्यस्ता बालबालिका मध्ये अधिकांश अर्थात झण्डै ७० प्रतिशतलाई रोटा भाइरसको संक्रमण भएको चिकित्सकहरूको दावी छ । र चिकित्सकले यो कुरामा पनि स्पष्ट छन् कि, ‘यो अवस्था अहिले काठमाडौं उपत्यकाको मात्रै होइन देशभरको हो ।’

हुन त रोटा भाइरसले हुने पखलालाई ‘विन्टर डाइरीया’ अर्थात जाडोमा लाग्ने पखाला पनि भन्ने गरिन्छ । तर अहिलेको जस्तो मौसम अर्थात जाडोबाट विस्तारै गर्मी चडेको यो मौसम रोटा भाइरसका लागि लागि सबैभन्दा अनुकूल भएको चिकित्सकहरू बताउछन् । काठमाडौं उपत्यकामा केहीवर्ष यता देखिए आएको यो भाइरस पछिल्लो समय मोफसलमा पनि आफ्नो प्रभाव विस्तार गरेको जिल्लामा देखिने रोटाभाइरसको महामारीले पनि पुष्टि गरेको छ ।

रोटाभाइरस सबैभन्दा बढी १ देखी ५ वर्ष मुनिका बालबालिकालाई प्रभाव पार्छ । त्यसबाहेक नवजात शीशु देखी वर्ष सम्मका बालबालिका तथा ५ वर्ष माथिका बालबालिकाहरू सरसफाईको अभावमा प्रभावित नहुने कुरै भएन । हुन त पछिल्लो पटक रोटा भाइरस विरुद्धको सुई पनि बजारमा आएको छ । तर अहिले सर्वसाधारण पहुचमा यो सुई छैन । किनभने यो सुईको बजार मुल्य ५ देखी ६ हजार सम्म छ ।

फोहर मन पराउने यो भाइरस विशेष गरी जाडो र गर्मी मौसम दुवैमा देखिन्छ । अझ मौसम परिवर्तनको समयमा त यसले आफुनो प्रभाव आक्रामक रूपमा विस्तार गर्न खोजद्दु । फोहर तथा दिसामा पाइने यो भाइरस विभिन्न माध्यमबाट मुख हुदै शरीरसम्म प्रवेश गर्दै । जब शरीरमा प्रवेश गर्दै त्यसले बालबालिकाको स्वास्थ्यमा ठूलो गडबढी मच्चाउछ ।

कसरी फैलन्दू रोटा भाइरस ?

कान्तिवाल अस्पतालका बरिष्ठ बालरोग विशेषज्ञ डा. गणेश राईका अनुसार बालबालिकाहरूमा हुने भाडा बान्ता तथा पखला चलाउने विभिन्न भाइरस मध्ये ८० प्रतिशत हिस्सा रोटाभाइरसकै कारण हो । यो दिसा पिसाव सगै अन्य फोहरमा रहने किटाणु हो । मानिसको शरीरमा मुखबाटै प्रवेश गर्ने गर्दै । १ देखी ५ वर्ष सम्म बालबालिकाहरू सामान्य हिङ्गल गर्ने र जे पायो त्यहि मुखमा हाल्ने हुँदा उनीहरूमा यो भाइरस छिटो प्रवेश गर्दै । अझ त्यो सानो बच्चामा रोगसँग लडन सक्ने क्षमता समेत कम हुने भएकोले यसको संक्रमण बढी देखिने गरेको हो । मुखबाटै शरीरमा छिटो भएकोले चिकित्सकीय भाषामा यसलाई ‘फिक्को ओरल’ पनि भनिन्छ ।

यो प्रदुशीत वातावरण, फुोहर पानी, साग सब्जी र फुलफुलमा पखाल्न प्रयोग हुने त्यहि असुदू चानीका कारणले रोटाभाइरसको संक्रमण दर बढेको हो । बुधे बालकलाई आमाले गर्ने सरसफाई, खाने कुराले पनि यसको संक्रमण बढाउने र घटाउने हुन्छ ।

लक्षण के हो ?

सुखमा बान्ता हुनु : यो कम जुन एकदुई दिनसम्म पनि जारी रहन सक्छ ।

पखला चल्नु : बान्ता भएसगै वा त्यसको एक दिन पछि, पखला समेत चल्न थाल्छ । बान्ता एक दुई दिन पछि, निको हुनसक्छ, तर पखला कहिले काही ५ - ७ दिन सम्म पनि चल्न सक्छ । जस्ति धेरै दिन पखला चल्यो



त्यतिनै बढी बालबालिकालाई असर गर्न सक्छ । अर्थात ५ दिन माथि लाग्न थालेपछि, कडा जलवियोजन समेत हुनसक्छ ।

मन्द गतिको ज्वरो : रोटा भाइरसले कडा ज्वरो निकाल्दैन सधै मन्द गतिको ज्वरो आउछ ।

फिजिमिने स्वभाव : बच्चाहरू फिजिमिने स्वाभाव हुन्छ ।

पेट दुख्ने र रुन्ने : बच्चाहरूलाई पेट दुख्ने बढै जान्छ, जसले गर्दा ससाना बच्चाहरू रोइ रहन्छन् ।

खान अरुची : बच्चाहरूमा खान अरुची हुन्छ ।

खतरनाक अवस्था : यी माथिका लक्षण संगै बच्चाको आँखा गड्यो भने, पेटमा मुजा पत्यो भने, खाएपछि बान्ता गच्यो वा वेहोस भयो भने तत्कालै डाक्टरकोमा लैजानुपर्छ ।

सतर्कता अपनाउन के गर्ने ?

- हात धोएर खाने खुवाउने
- बच्चालाई सफा राख्ने, बच्चा बस्ने वातावरण सफा राख्ने
- सकिन्छ भने रोटाभाइरस विरुद्धको सुई लगाउने
- उमालेर पानी पिउने

अन्य भाइरसभन्दा के फरक क्या ?

प्राय भाडा पखला भाइरसले हुन्छ । केही व्याक्टेरियाले हुन्छ । तर व्याक्टेरियाले हुने भाडा पखलामा ज्वरो धेरै आउँछ र आँउ जस्तो दिशामा रगत देखा पर्दै । अर्को वुफ्नुपर्ने कुरा के भने भाडा पखला प्राय भाइरसले हुने रोग हो । त्यसैले एन्टीबायोटिक चलाउनु पर्दैन वा हुदैन पनि । केही मात्रै व्याक्टेरियाले लाग्छ, त्यस्तो बेलामा मात्रै चलाउनुपर्छ । पखला लागेर जाने अधिकांश विरामीलाई अहिले कतिपय चिकित्सकहरूले ‘मेट्रिनिडाजोल’ एन्टीबायोटिक प्रयोग गर्नेन जुन गलत हो ।

संक्रमण भएपछि के खुवाउने ?

दुधे बालकलाई दुध खुवाई राख्ने, अझ अरु बेला भन्दा छिटो छिटो चुसाउने वा पिवाउने । जीवनजल र साधा पानी पनि प्रसस्त खुवाउने ।

अन्नसुरु गरेका बालबालिकालाई जीवनजल र साधा पानीसगै आमा दुध, जीवनजल, गेडागुडीको रस, दालको रस, दही, मही तथा कालो चिया दिन सकिन्छ ।

के नखुवाउने ?

ग्लुकोज पानी, रियल जुस, फ्रुटी, कोक, फेन्टा, पेप्सी र केरा खान दिन हुदैन । पखला लाग्दा कहिलेकाही शरीरमा दुध पचाउने शक्ति ‘इन्जाइम’ नष्ट हुने भएकोले जीरो ल्याक भन्ने दुध खुवाउन सकिन्छ ।

किन त्याग्ने धुम्रपान वा सूर्तजन्य पदार्थको सेवन ?

विश्वमा वर्षेनी ६० लाख र नेपालमा २४ हजारभन्दा बढी मानिसहरू सूर्तिसेवनको कारण मर्ने गरेको विभिन्न अध्ययनहरूले देखाएको छ। विश्व स्वास्थ्य संगठन तथा अन्य अन्तर्राष्ट्रिय वैज्ञानिक निकायहरूको तथ्य र प्रमाणहरूले के पनि यो पुष्टी गरिसकेको छ कि, धुम्रपान तथा सुर्तिसेवन एक प्रमुख कारण हो जसले प्राणघातक रोगहरू क्यान्सर, मुटु, मस्तिस्कघात, स्वास्प्रस्वासमा समस्या, निमोनिया, दम, अस्थामा जस्ता रोगहरू निम्त्याउछ।

त्यसैगरी महिलाहरूको प्रजनन् प्रणालीमा पनि नराम्रो असर गर्दछ। अध्ययले के पनि पुष्टि गरेको छ भने छातिको क्यान्सरबाट ज्यान गुमाएका भण्डै ८० प्रतिशत पुरुष र ५० प्रतिशत महिलाहरूले धुम्रपान गरेका थिए।

त्यस्तै विश्व स्वास्थ्य संगठनले ले धुम्रपानलाई क्षयरोगको प्रकोप बढाउने एक प्रमुख कारणको हो भनेको छ। उसले धुम्रपानले गर्दा करीव २० प्रतिशत क्षयरोग वर्षेनी थिएने गरेको र जसका कारण संक्रमितहरूको संख्या बढ़ि गराइराखेको बताएको छ। त्यसैगरी भर्खरै देखा परेको इष्ठिडेमिक्स धुम्रपान गर्ने व्यक्तिहरूमा बढी देखा पर्न सक्ने तथ्य स्वास्थ्यका विज्ञहरूले औल्याएका छन्। धुम्रपान नगर्ने व्यक्ति, महिला, वालवालिकाहरूको प्रतिकूल स्वास्थ्यको एक मुख्यकारण अस्तु गरेको धुम्रपानमा उनीहरू सहभागी हुनु हो। जसलाई 'प्यासिभ स्मोकिङ' भन्न्है। प्यासिभ स्मोकिङका कारणले बच्चाहरूमा क्यान्सर, स्वास्प्रस्वास, निमोनिया, अस्थामा, कानमा संक्रमण, अन्धोपन, जस्ता समस्या देखा पर्न सक्छ। त्यसैगरी युवाहरूमा मुट्सम्बन्धी रोग, क्यान्सर, मस्तिस्कघात, अन्धोपन, स्वास्प्रस्वासमा समस्या, नियमोनिया, दम, जस्ता रोगहरू हुनसक्छ। त्यस्तै महिलामा स्तनक्यान्सर, गर्भपतन हुने समस्या, कमतौलको बच्चा जन्मने समस्या देखापर्न सक्छन।

मलेरिया प्रकोपको मुख्य माध्यम मच्छर मानिन्छ। त्यस्तै धुम्रपान तथा सुर्तिजन्य पदार्थबाट हुने सम्पूर्ण रोगहरूको माध्यम सूर्तिजन्य पादर्थका उत्पादन गर्ने व्यापारीहरू हुन्। अर्को शब्दमा सूर्तिजन्य उप्पादक नै धुम्रपान तथा सुर्तिबाट हुने रोगकारण र यसको संक्रमणलाई फैलाउने एक मुख्य एजेन्ट हुन्। तसर्थ यिनीहरूको नीति निर्मार्णमा हुने हतक्षेपलाई पूर्णरूपमा उन्मुलन गर्नु अनिवार्य छ। यद्यपी नेपाल सरकारले पछिल्लो समय त्यो नियम बनाएर लागू गरिसेको अवस्था छ।



सरकारले सूर्तिजन्य पदार्थको सेवनदर घटाउन यसैवर्ष देखी सूर्तिजन्यपदार्थको व्याकेटमा ९० प्रतिशत भाग छोपीने गरी चेतावनीमुलक स्वास्थ्य सन्देशहरू राख्न अनिवार्य गरेको छ। यसअघि ७५ प्रतिशत मात्रै भाग छोपिने गरिन्थ्यो। त्यसो त सूर्तिजन्य पदार्थको व्याकेटमा सबैभन्दा बढी चित्रात्मक स्वास्थ्य चेतावनी छापेरमात्रै विक्री गर्न स्विकृत गर्ने नेपाल संसारकै पहिलो राष्ट्र पनि हो। तर सूर्तिजन्य पदार्थको सेवनदरमा अपेक्षित कमी आएको पाइदैन।

नेपालको सन्दर्भमा हेर्ने हो भने सूर्तिजन्य पदार्थ मध्ये २३ दशमलव ८ प्रतिशतले धुम्रपान अर्थात चुरोट विडीको मात्रै प्रयोग गर्ने पाइएको छ। अझ अनुसन्धानले ३१ दशमलव २ प्रतिशत पुरुष र १५ दशमलव ५ प्रतिशत महिला धुम्रपानको कुलतमै फसेको देखाएको छ।

विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार किशोर अवस्थादेखि लगातार २० वर्ष वा सोभन्दा बढी धुम्रपान गर्नेहरू नगर्नेको तुलनामा २० देखि २५ वर्ष कम बाँच्छन्। चिकित्सकहरू ९५ प्रतिशत फोक्सोको क्यान्सर धुम्रपान तथा सुर्तिजन्य पदार्थको सेवन नै हुने गरेको बताउछन्। तर पनि सेवनदरमा कमी आएको छैन। त्यसैले यसले भविस्यमा ठूलो जोखिम निम्त्याउने निश्चित छ। के के असर गर्दै छ धुम्रपानले ?

क्यान्सर

सुर्तीमा ४० बटाभन्दा बढी क्यान्सर जन्य तत्वहरू हुन्छन्। धुम्रपानका अम्मलीहरूलाई नगर्नेलाई भन्दा २२ गुना बढी फोक्सोको क्यान्सरको सम्भावना हुन्छ। जसले बढी समय धुम्रपान गर्न्यो उसलाई अन्य क्यान्सर हुने सम्भावना त्यही अनुपातमा बढने गर्दै। जस्तै: जिब्रोको क्यान्सर दुई गुना बढी, मुखको न्यालग्रन्थी तथा स्वास नलीको क्यान्सर ६ देखि २७ गुना बढी, घाँटीको क्यान्सर १२ गुना बढी र भोजन नलीको क्यान्सर ८ देखि १० गुना बढी हुन्छ। यसैगरी, स्वरनलीको क्यान्सर १० देखि १८ गुना बढी, आमाशयको क्यान्सर २ देखि ३ गुना बढी, मिगौलाको क्यान्सर ५ गुना बढी, प्यान्क्रियाजको क्यान्सर २ देखि ५ गुना बढी, आन्द्राको क्यान्सर ३ गुना बढी र मलद्वारको क्यान्सर ५ देखि ६ गुना बढी हुन्छ।

मुटुसम्बन्धी रोग

संसारमा नसर्ने रोगहरूबाट हुने कुल मृत्यु मध्ये ३३ प्रतिशत मुटुसम्बन्धी रोगले हुने गरेको पाइएको छ । तर मुटुरोग लाग्ने कारणमध्ये धुम्रपान प्रमुख कारण हो । हरेक वर्ष मुटुसम्बन्धी रोगका कारण विकासोन्मुख देशहरूमा १० लाखभन्दा बढी व्यक्ति मर्ने गरेका छन् । धुम्रपानले मुटुको धडकन तीव्र पार्छ र उच्च रक्तचापको सम्भावना बढाउछ । बारिष्ट हृदयरोग विशेषज्ञ डा भगवान कोइराला भन्छन, ‘धमनीलाई अवरोध गर्दै हृदयाघातको कारण बढन सक्छ । यसको असरले कोरोनरी आर्टरीसम्बन्धी रोग, हृदयाघात, जस्ता रोगहरू लाग्न सक्छ ।’

मुत्र थैलीको क्यान्सर तथा गर्भपात

धुम्रपानले पाठेघर तथा मुत्रथैलीको क्यान्सर हुने सम्भावना रहन्छ । गर्भ रहन नदिने समस्यासँगै धुम्रपानले गर्भावस्था र प्रसव अवस्थामा जटिलता ल्याउँछ । धुम्रपान गर्ने महिलाको शिशु कम तौलको जन्मने र पछि पनि स्वास्थ्य कमजोर हुने गर्दै । धुम्रपानका अम्मली गर्भवतीहरूमा गर्भ तुहिने सम्भावना दुईगुना बढी हुन्छ । किनभने धुवाँमा भएको कार्बनमोनो अक्साइड र निकोटिनले भ्रणलाई सास फेर्ने कठिन पार्छ र सालनालबाट रक्तसञ्चारमा अवरोध ल्याई मृत बच्चा जन्मने गर्दै ।

कमजोर शुक्रकिट

धुम्रपानले शुक्रकिटलाई कमजोर बनाउछ र शुक्रकिटको डिएनएलाई छास गर्दछ । जसकारण बाँझोपन तथा जन्मजात खोट भएको शिशु जन्मने सम्भावना बढ्छ । धुम्रपानका कारण शुक्रकिटको संख्यामा कमी आउ र लिंग वरीपरि हुने रक्तसञ्चारमा कम गराउछ । यसले अन्तत नपुङ्सकता बढाउन सक्छ । धुम्रपान गर्ने महिलाहरूमा वाभो पना हुने सम्भावना बढी हुन्छ ।

टाउको खुइलिने

बढी धुम्रपान गर्ने व्यक्तिको प्रतिरक्षात्मक प्रणाली कमजोर भई विभिन्न रोग लाग्दै । कपाल झर्ने र टाउको खुइलिने हुन्छ । मुखमा घाउ हुने हातमा पाप्रा बस्ने समस्या पनि धुम्रपानकै कारणले हुनसक्छ ।

मोतिया बिन्दु

धुम्रपानका अम्मली मध्ये ४० प्रतिशतभन्दा बढीलाई मोतिया बिन्दु बनाउने चिकित्सकहरू बताउछन । फोक्सोबाट सोसिएर आएका रसाएन रक्तसञ्चारबाट आँखामा पुगि मोतियाविन्दु बनाउने तथा धुवाँका कारण नै हुने सम्भावन बढी हुन्छ ।

चाउरी पर्नु

धुम्रपान सेवन गर्नेहरूको छाला उमेर नपुग्दै चाउरी पर्न थाल्छ । किनभने धुम्रपानले छालालाई चुस्त बनाउने भिटामिन ‘ए’ को शोषण गर्दै । रक्त सञ्चार प्रणालीलाई व्यवस्थित गर्ने प्रोटिनलाई नास गर्दै । धुम्रपानका अम्मलीको खासगरी ओठ र आँखाको छेउमा छाला फुस्तो हुने र चाउरी पर्ने हुन्छ ।

श्रवणशक्ति कम हुँदै जाने

धुम्रपानबाट आएको धुवाले रक्तनलीको भित्रि सतहमा जमेर कानभित्र हुने रक्तसञ्चारमा कमी ल्याउँछ । जसले गर्दा अम्मलीको सुन्ने क्षमता छास हुँदै जान्छ र अन्तत पुरै नसुन्ने अवस्थामा पुग्न सक्छ । धुम्रपानका

अम्मलीहरूमा अन्य व्यक्तिको तुलनामा कान पाक्ने रोग तिन गुना बढी हुन्छ ।

छालाको क्यान्सर

धुम्रपानले छालाको क्यान्सर गराउँछ । धुम्रपानका अम्मलीहरूमा धुम्रपान नगर्ने नगर्ने मानिसमा भन्दा दुई गुना बढी छालाको क्यान्सर हुने बताइन्छ ।

दाँत विग्रने

धुम्रपानले दाँत र मुखको स्वास्थ्य विग्राह्य । अत्यधिक मात्रामा दाँतमा लेउ जमाउनुका साथै दाँत पहेलो हुने र अन्त्यमा दाँतमा संक्रमण भएर भर्न सक्छ । सामान्य मानिसभन्दा धुम्रपाने गर्नेहरू भन्डै डेढ गुना बढी छिटो थोते हुनसक्छ ।



दम बढ्ने

धुम्रपानले फोक्सोको क्यान्सरका साथै दम बढाउँछ । यसले फोक्सोमा अक्सिजन पुऱ्याउने नलीहरूमा अवरोध गरेर सास फुलाउँछ । धुम्रपानले दीर्घखोकी गराई पीप्युक्त खकार पैदा गर्दछ । विस्तारै खोक्न र सास फेर्ने गाहो हुन्छ ।

हाड कमजोर

चुरोटको धुवाँमा कार्बनमोनोअक्साइड ग्यास हुन्छ । यो ग्यासले रगतको अक्सिजन बेक्ने क्षमतालाई १५ प्रतिशतले घटाउँछ । जसले हड्डीको घनत्व कम गराउँछ र सजिलै भाँचिन सक्ने बनाउँछ । घाउचोट लागेमा निको नहुने समय ८० प्रतिशतले बृदि गर्दै ।

पेटको अल्सर

धुम्रपानको व्याक्टेरियाविरुद्धको पेटको प्रतिरोध क्षमता घटाउने हुनाले पेटको अमलपित्त र अल्सर हुन सक्छ । यसले खाना खाएपछि पेटको अम्मललाई निस्कृय पार्ने पोटको क्षमता घटाएर पेटमा घाउ पार्छ । यस्तो घाउ निको हुन गाहो हुन्छ ।

औलाहरू पहेलो हुने

चुरोटको धुवाँको कस औला र नडमा जम्मा हुँदै जान्छ । औला र नडहरूमा खेरो र पहेलो दाग बस्छ । त्यसले गर्दा हात फोहोर देखिनुका साथै गन्ताउने पनि हुन्छ ।

यी बाहेक अन्य थुपै रोगहरूमा धुम्रपान सहयोगी हुन माध्यम बनेको चिकित्सकहरू बताउछन ।

स्तनपानको फाइदै फाइदा

नियमित स्तनपानले मोटोपन घटाउछ

पौष्टिक आहारका कारणले होस या जंकफुड खानाले होस , हिजोआज बच्चाहरूको तौल चाहिने भन्दा बढी हुने गरेको छ । आफ्नो आमाको दुध राम्ररी खान नपाएका भएपनि बालबालिकाहरू बजारमा पाइने विभिन्न आहार खानाले मोटोघाटो देखिने गरेका छन् । अझ विकसित देशहरूमा त बच्चाको मोटोपन मुख्य समस्या नै बनेको छ ।

तर अनुसन्धान के भन्दै भने, जो बच्चाले लामो समयसम्म आमाको दुध खान पाएको अर्थात स्तनपान गर्न पाएको छ उसमा मोटोपन हुनु सम्भावना निकै कम हुन्छ ।

हालै जापानमा गरिएको एक अध्ययनबाट सो कुरा पत्ता लागेको अनुसन्धानकर्ताहरूले बताएका छन् ।

४३ हजार बच्चाहरूमा गरिएको अध्ययनमा जो बच्चालाई ६ महिनासम्म ‘एक्सक्लुसिभ ब्रेसफिडिङ’ गराइन्छ त्यो बच्चामा मोटोपन हुनेसम्भावना १५ प्रतिशत कम हुन्छ । बरू बलियो दहो र फुर्तिलो हुन्छ । अनुसन्धान भन्दै, बच्चाको मात्रै होइन आमाको स्वास्थ्यमा समेत फुइदा जनक हुन्छ ।

अनुसन्धानले लामो समय आमाको दुध खाने बच्चाको पेटको समस्या, सक्रमण तथा एलर्जी हुने सम्भावनाबाट बचाउछ । अध्ययनमा ७ - ८ वर्षका कम तौल भएका बच्चा, सामान्य तौलका बच्चा र बढी तौल भएका बच्चा समावेश गरिएको थियो ।

आइक्यु पावर बढाउछ

त्यस्तै अर्को अनुसन्धानले नियमित स्तनपान गर्ने बच्चाको आईक्यु पावर बढाने समेत बताइएको छ । अमेरिकाको बोस्टन चिल्ड्रेन हस्पिटलमा हालै गरिएको एक अध्ययनले त्यस्तो देखाएको हो । अध्ययन अनुसार यदि नवजात शिशुको आमाले अधिक दुध पिलायो भने उसको आईक्यु कमस्तथपान गर्ने बच्चाको तुलनामा धेरै बढी हुन्छ ।

यस अंकका लागि नेपाल डेमोग्राफिक हेल्थ सर्भे २०११, विश्व स्वास्थ्य संगठनको प्रतिवेदन तथा नेपालका विभिन्न अस्पतालमा कार्यरत डाक्टरको सहयोग लिइएको छ ।



अध्ययनले भनेको छ आमाको दुधमा बच्चाको लागि चाहिने सबै प्रकारको पोषक तत्व हुन्छ । अझ जन्मेको ६ महिनासम्म त बच्चाको लागि आमाको दुध नै सबैखालको आहार हो । त्यसैले जुन बच्चाले आमाको दुध पिउछ उसलाई विरामी हुने सम्भावना अत्यन्त कम हुन्छ । दिमाग अत्यन्त तेज हुन्छ ।

अनुसन्धानकर्ताका अनुसार जन्मेको एक वर्षसम्म स्तनपान गर्ने बच्चाको आईक्यु सात वर्ष सम्म पुग्दा पनि स्तनपान नगर्ने आफ्नो उमेर समूहका बच्चाको तुलनामा निकै तेज हुन्छ । स्तनपान गर्ने बच्चाले भाषा समेत छिटो सिक्छन । जुनसुकै भाषा बोल्न र टिप्प सक्छन । जुनसुकै भाषा आङ्गनो सब्दमा बोल्न र सिक्न सक्छन । यस्तो बच्चाले भविस्यमा भाषासम्बन्धी गल्तीसमेत कम गर्न्छ ।

RECPHEC

Resource Centre for Primary Health Care

P.O.Box: 117, Bagbazar, Kathmandu, Nepal, Phone: 4243891, Fax: 4225675

भलाकुसारी
प्रार्थना