मुटु सम्बन्धि रोग तथा उच्च रक्तचाप के हो मुटु सम्बन्धि रोग?

शरीरको हरेक भागमा रक्त सञ्चालन गर्ने फेरी मुटु सम्बन्धि रोग हा मानिन्छ। धमनीहरु/नसाहरु (Arteries) खुम्चिए या साँघुरीए भने प्रयास गर्ने नातो मात्रामा रक्त मुटुसम्बन्धि पुनरायण र मुटु कमजोर हुन्छ। यदि मुटु कमजोर छ भने यसले पवित्र मात्रामा रक्त सञ्चार गर्न सक्दैन र मुटुते धेरै परश्रम गर्न सक्दैन।

रक्त रासायनिक सम्बन्धि रोगका प्रकारहरू तथा अभाव प्रतिकृति बढी भएकोले मुटुहरुका रक्त रासायनिक सम्बन्धि प्रमुख समस्याहरु हुनेछः

• धमनी कडा हुदैँ जानु (Arteriosclerosis): धमनीहरु (नसाहरु) कडा साँघुरो भए पछि बन्द हुन्छ र प्रायः खानामा बोसोको आत्मको बढी भए मुटु मुटुर्खल र सञ्चालन गर्न सक्दैन।
• साँघुरीए मुटुर्खल गाँठ (Congestive Heart Failure): मुटु मुटुर्खल मात्रामा रासायनिक सञ्चालन गर्न तस्मात यसलायः मुटु कमजोर भए काम गर्न गाँठो अति यसले स्वास्थ्यविकास असर गर्छ। किनभने रासायनिक तस्मात सबै ठुम्रा मुटु सक्दैन। यसले गर्दा खुट्ठा तथा फोकस सुनिन्छ।
हार्ट अट्क (Heart Attack):
मुटा आउने रगत अवरुद्ध भएमा मुटुको मांशपेशीलाई कमजोर हुन्छ र मुटुले विस्तारे काम गर्न छाइछ। यो अवस्थामा मुट आपतकालिन (Emergency) अवस्था मानिन्छ।

स्ट्रोक (Stroke):
रक्त सञ्चार गर्न नसाहरु अवरुद्ध भएर वा मस्तिष्कको साना नलीहरु फुटेर दिमागमा नीक्रानी भए स्ट्रोक मानिन्छ। यो पति आपतकालिन अवस्था हो।

रुनुमाटटक मुटु सम्बन्धि रोग/ मुटुकरो बाथ रोग (Rheumatic Heart Disease):
बथ रोगको ज्वरोले गर्दि बच्चाको मुटुलाई हानी गर्दछ (पाना २१) तर समयमा औषधि र शल्यक्रियाले यसलाई ठिक पार्दछ।

जन्मजात मुटुको समस्या:
बच्चा जन्मिङ बदि मुटुमा प्याल वा अन्य समस्या भए जन्मिएमा यसले मुटुमा हानी हुन्छ। यो शल्यक्रियाबाट मात्र ठिक हुन्छ।
मुटु सम्बन्धि रोग धेरै हुन सक्छ?

प्राय जसो मुटु सम्बन्धि रोगहरू कहिले कहिले कुनै लक्षण बिना नै लामो समय रहन सक्छ। विभिन समस्याले मुटुको रोग हुन्छ। कुनै व्यक्तिलाई तल लेखिएका दुई वा त्यो भन्दा बढी समस्या भए भने केही वर्षमा नै उसलाई मुटु सम्बन्धि समस्या हुन्छ:

- सुरूजनय पदार्थको सेवन
- मधुमेहको विरामी
- ५५ वर्ष भन्दा माथिका पुरुष र ६५ वर्ष माथिका महिलामा
- उचाई अनुसार बढी तोल भएका ४५/५० माथि रक्तचिपु भएका

यस्तो अवस्था भएका मानिसहरुलाई स्वास्थ्यकर्मीले नियमित रक्तचिपु तथा कोलेस्ट्रोल, मधुमेहको जांच गर्न प्रोतसाहित गर्नु पर्छ।

तर मुटु सम्बन्धि रोगको सम्भावना कम गन्छ वा यसलाई सुधार गर्न पनि सकिन्छ। धुम्रपान नहनेमा, मधुमेहको उपचार गर्न, तुन कम भएका खाना खाने र प्रशोधित खाना नखाने, व्यायाम गर्न र कम तनाव लिने गर्नले मुटु स्वस्थ राख्न सहयोग हुन्छ। आफ्नो स्वास्थ्यकर्मीसङ्ग कुरा गर्न र मुटुलाई स्वस्थ बनाउने विधि तथा रक्तचिपु कम गने विधी पर्ने लगाउनु पर्छ।

कतिपय मुटु सम्बन्धि रोगहरू युवा अवस्थामा नै शुरु हुन्छ र केही वर्षपछि यो जटिल हुन्छ नजारा। तर मानिसहरुले मुटुको रोग तथापि स्ट्रोक अचानक भए जस्तो देखिन्छ।

वहाँ सामने स्वारण स्वारण हुन्छ तर हामीले कहिले सोचेको रहो यो मुटुको रोगलाई गर्दछ हो।

केहो मुटु सम्बन्धि रोगहरू युवा अवस्थामा नै शुरु हुन्छ र केही वर्षपछि यो जटिल हुन्छ नजारा। तर मानिसहरुले मुटुको रोग तथापि स्ट्रोक अचानक भए जस्तो देखिन्छ।
मुटु र रक्त सञ्चार प्रणली कसरी जाँच गने?

स्वास्थ्यकर्मीले मुटु कतिको रान्नी मुटु काम गरीर्खेको छ भनेर जाँच गनुन्छ ।

• रक्तचाप नापुः
  रक्तचापसँगु मुटु कसरी काम गरीर्खेको छ भनेर देखाउँछ । लगातार रक्तचाप भए मुटुको रोगको जटिलता हुन सक्छ ।

• गरीमा कोलेस्टॉरल जाँचः
  कोलेस्टॉरल एक प्रकारको बोसो हो  यो केही मात्रामा त शरीरलाई चाहिएँ छ । तर यो धेरै भएमा मुटु रोग हुँने सम्भावना हुन्छ ।

यस्तो समस्या भएमा मुटु रोगको हुन सक्छ लक्षणहरूः

• मुटुको धड्कन अनन्यगमतः
  धेरै छछोटो र धेरै छिंदो मुटु धड्कनु, या अनन्यगमत मुटुको धड्कन । (Arrhythmia)

• (Angina) कोखा हानुः छाति दुख्नु

मुटु रोगको रोकथाम

मुटु रोगहरू लाग्ने प्रभाव भएका कारण खानपान र रहस्यन्त्र हुन्छ । केही बाली परिवर्तन गर्न सकिन्छ । केही मुटु रोगहरू लाग्ने कारण परिवर्तन गर्न हाम्चो भन्न सक्नु । केही मार्केट (Decent Job) र स्वस्थ खाना उपलब्ध र किन सकिन्छ कि सकिन्छ । भावाय गर्न र बच्चाहुरू खेल्नको लागि सुरक्षित स्थानहरू छन् कि छन् । गरीबी, जातिय विवेचन छ कि । हिमालको महत्त्वमा समस्या छ आदिले मुटुको समस्या हुन सक्छ । यो अध्यायले मुटु रोग कसरी इन्ख, साथासाथी व्यक्तिगत, पारिवारीक, सामाजिक रूपमा कसरी मुटु रोगको रोकथाम गन्छौ र लामो र स्वस्थकर जिहद जिजुने भने बारेमा प्रकाश पार्दछ ।

बाल्यास्थामा पोषिलो खाना र सुरक्षित
रूपले खेल्न पाए भने व्यस्क हुँदै स्वास्थ्य
समस्या समस्याहरु कम हुन्छ ।
उच्च रक्तचाप

रक्तचाप कति छ भने थापर पाएपछ मुटुले कसरी काम गरिहेछ रक्त पता लगाईन्छ । दिनभरी मा रक्तचाप कहिं कम वा घैर हुन सामान्य हो । व्यायामपछि, आरामपछि यो घटबढ घटबढ हुन सक्छ । तर यदि रक्तचाप दिन भरी, दिनदिन रुपमा घटी हुन्छ भने यो रोग मानिन्छ । उच्च रक्तचापले मुटुले घरे बल लगाएर काम गरीराखेको छ भने देखाईछ ।

यदि कसैलाई उच्च रक्तचाप छ भने यसलाई कम गन्दैले स्वास्थ्य राख्नु हुन्छ आयु बढ्नु । कहिलेकाही उच्छ रक्तचाप कम गन्द औषधीको जस्री पद्दछ प्रायजसो स्वस्थ खाना खाएर, तन कमि खाएर, व्यायाम गरेपछ रस्सी शायद कम गन्द सकिन्छ । भ्रुप्तान तथा महापान छोडनाले पनि निके सहयोग गर्नु ।

मधुमेहको उपचार गरेपछ मुटु स्वस्थ रहेछ । रक्तचापलाई कम गन्द विभिन्न उपायहरू छन्, कहिलेकाही तन कमि प्रयास पनि रक्तचाप उच्छ हुन सक्छ ।

मानिन्छो उपर बढ्दै जादौ धमनीहरू का उपरसैंग का ढुंढौ जान्छ त्यो बेलामा बिस्तारे रक्तचाप बढ्न सक्छ । कहिलेकाही गर्भवती महिलाहरूको रक्तचाप बढ्न सक्छ । कतिपय अवस्थामा उच्छ रक्तचाप बसाँगु गर्न पनि हुन्छ अर्थात् यदि कसैको बुधा आमा वा दिदिदौ, दानु, वाहिनी मलाई उच्छ रक्तचाप छ भने पनि व्यक्तिमा पनि उच्छ रक्तचाप हुन सक्छ ।

10 September 2019
रक्तचाप नाप्नु

सामान्यतया रक्तचाप पाखरुको वरिपरी लाउने कफ (अगाा) द्वारा नापिन्छ । स्वास्थ्यकमीको वा मेसिन आफैले नाप्न यसले खुकुलो र कडा हुंदै चुडना माथिको रक्त सज्जा मापन गर्दछ । रक्तचाप नाप्दा एक माध्यम अक्को लेखिएको दुई अंकले जनाउँछ । पहिलो वा माथिलो दुई अंकले मुटुले कति बल लगाएर राग ठेठा छ भने देखाउँछ । यसलाई सिस्टोलिक प्रेसर -Systolic Pressure_ भनिन्छ । यदि माथिलो संख्या १४० भन्दा धेरै छ भने यो उच्च भयो दोस्रो संख्याले (तल्लो), भड्कनको विचामा मुटु शिखिन दुईदा कति को साहो रागलाई ठेठा त्यो देखाउँछ । यसलाई डायस्टोलिक प्रेसर (स्वभावित उच्चमध्य कमास) मापिन्छ । यदि यो ९० भन्दा माध्य छ भने यसलाई उच्च मापिन्छ । प्राय मानिसको लागि माथिलो अंक १२० र तल्लो अंक ८० र यसभन्दा कम हुँलाई स्वस्थ र सामान्य माण्निन्छ।

रक्तचाप दुई वटा अंक हुन्छः 

\[
BP \frac{120}{80} \quad (BP \frac{120}{80}) \quad \text{१२० माथिलो अंक (सिस्टोलिक) हो}
\]

\[
BP \frac{80}{80} \quad \text{८० तल्लो (डायस्टोलिक) अंक हो}
\]

हरेक चौटा नाप्दा अलि अलि फरक पर्नु रक्तचापका लागी सामान्य हो।

कतिपय अवस्थामा रक्तचाप निकै कम पनि हुन सक्छ -पाना ने. ७ मा हेतुहोस्।

कहिले काठा रक्तचाप नाप्दा कोही पनि आत्तिए, यो बढ्न सक्छ । रक्तचाप नाप्दा दुबैखुटा टेकेर आरामले बस्नु परद्दछ र बोलु दिन नयोल भनुभएछ । रक्तचाप धेरै देखाएमा पुनः नाप्दा परद्छ । एब पटक उच्च रक्तचाप देखिएमा उक्त यथकिताइ रक्तचाप सामान्य समस्या छ ने भने हुँदे छ । यदि रक्तचाप धेरै देखाएमा वा कहिकै दिनपछि फेरि नाप्न बोलाउनु परछ । रक्तचाप कसरी नाप्ने भने बारेमा जानको लागि स्वास्थ्यकमीको सीप (विकास अध्याय) मा हेतुहोस्।
उच्च रक्तचाप भए के गर्ने

यदि रक्तचाप लामो मध्ये १४०/९० भन्दा बढी भए भने यसलाई उच्च रक्तचाप मानिन्छ। कसैलाई अन्य स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्या हुदै यसलाई उच्च रक्तचाप बढ्न सक्छ।

उदाहरणका लागि: उमेर बढ्दै जोदा रक्तचाप बढ्दै निर्णय गर्ने हो। नयाँलाई ६० वर्ष नाघेको व्यक्तिले अन्य कुनै आँखी स्वास्थ्य सम्बन्धी छैन भने पनि रक्तचाप १४०/९० हुदाँ खासै चिन्ता मानै पर्दैन।

कहिलेकाँही उच्च रक्तचाप भएको व्यक्तिलाई कृपा गर्न सक्छ। अन्य स्वास्थ्य समस्या छैन भने पनि रक्तचाप १४०/९० निर्णय गर्न सक्छ। रक्तचाप कंडि छ पत्ता लगाउने एउटै उपाय भेको रक्तचाप नाप्न मात्रांतर हो।

अति उच्च रक्तचाप (आपतकालिन उच्च रक्तचाप)

कसैलाई रक्तचाप तलका मध्ये कुनै एक लक्षण र माघिलो अंक १८०/११० वा धेरै छ भने यो आपतकालिन अवस्था हो।

- टाउको दुख्नु
- भागिलो देख्नु
- छाँटि दुख्नु
- स्याँ ध्याँ दुख्नु
- भिसाकमा राग देख्नु र कम्ब्रु दुख्नु
- काम छुट्नु

यस्ता व्यक्तिलाई तुरुन्त अस्पताल र क्लिनिकमा लानुपछि। यहाँ औषधिद्वारा बिस्तार रक्तचाप कम गरिन्छ। हात एकेचोटि रक्तचाप कम गर्न हानिकारक हुन सक्छ।

उच्च रक्तचाप र गर्भवती अवस्था

सामान्यतया स्वास्थ्यकमाँ तथा प्रस्तुतिकमाँले प्रत्येक जाँचमा गर्भवतीको रक्तचाप नाप्नु पर्दछ। गर्भको पहिलो खंडितमा रक्तचाप अरू बेलाभिग्ना कम हुनु तान्न समान्य हो। रक्तचाप ९०/६० र १४०/९० को बिचमा रहन्छ। 

गर्भवती अवस्थामा सगल समयमा जाँच गर्नु पर्दछ। गर्भवती अवस्थामा रक्तचाप पदभिषेकमा शिशुलाई रक्तसञ्चार कम हुन्छ र शिशुलाई ज्योतिरमान रक्तचाप ।

यदि सिस्टोलिक १४० र १५० को बिचमा छ र डायस्टोलिक ९० देखि १०० को बिचमा रक्तचाप कम भने औषधिक विन्यास र कोल्लो परे सुनुपर्दछ तर। खतारको अन्य चिन्तनमा सास फेन्न गाछो भए, छाँटि दुख्नु रक्तचाप धेरे छ भने देख्नुपछि। गर्भवती अवस्थामा रक्तचाप बढ्नु प्री इलाम्पसिया मान्ने अवस्थाको लक्षण हुन सक्छ, यो आपतकालिन अवस्था हो। यस्तो समय नपुगी बच्चा जनिनु, राग धेरै बन्नु, कपडौ छुट्ने र गृह पनि नुहुन सक्छ।

www.hesperian.org
health guides

10 September 2019
गभाबाउनेरा रक्तचाप कम हुनु

यदि सिस्टोलिक ९० र ६० डायस्टोलिक ६० भन्दा कम छ भने कम रक्तचाप भनिन्छ। कसैलाई रक्तचाप कम भएर कुनै समस्या नै हुन्दैन तर रिगा लागेमा वा बेहोश नुने कम हुन सक्छ यसको उपचार जरुरी नै हुन्छ। पानीको भएमा पनि रक्तचाप कम हुन सक्छ। कम रक्तचापको कारण पता लगाएर यसको उपचार गर्न जसै नै हुन्छ। यदि रक्तचाप अचानक घटे यसको रक्त्त भेष्या हुन सक्छ। यो आपत्तिजनक अवस्था हो। त्यसौ अवस्थाहरू लागेमा पनि हुन्छ। चिकित्सक पर्न स आउनु, आफू कहाँ छु भने त्यसैले भनेर रक्त चित्रण भनिन्छ। यसको उपचार जरुरी हुन्छ। रक्तचाप कम भएमा पनि बेहोश हुन सक्छ। यसैमा त्यसैले यसको उपचार जरुरी हुन्छ। त्यसैले रक्तचाप नाप्नु भएर रक्तचाप नाप्नु हुन सक्छ। यसैले रक्तचाप नाप्नु हुन पछि रक्तचाप नाप्नु हुन सक्छ। सामान्यतया स्वास्थ्यकर्मीले प्रयोजन वििमाल रक्तचाप नाप्नुपर्नु साथे यो औषधि स्वास्थ्य सम्बन्धि समुदायमा हुने कार्यक्रम हुइन्छ। 

ल्यासैले रक्तचाप नाप्नु जसै

सामान्यतया स्वास्थ्यकर्मीले प्रयोजन वििमाल रक्तचाप नाप्नुपर्नु साथे यो औषधि स्वास्थ्य सम्बन्धि समुदायमा हुने कार्यक्रम हुइन्छ।

<table>
<thead>
<tr>
<th>साल</th>
<th>पुष</th>
<th>माघ</th>
<th>फगु</th>
<th>चैत्र</th>
<th>वैशाख</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>प्राप्ती</td>
<td>१३०/६०</td>
<td>११०/६२</td>
<td>९०/५०</td>
<td>११२/६०</td>
<td>११०/६०</td>
</tr>
</tbody>
</table>

सामान्यतया स्वास्थ्यकर्मीले प्रयोजन वििमाल रक्तचाप नाप्नुपर्नु साथे यो औषधि स्वास्थ्य सम्बन्धि समुदायमा हुने कार्यक्रम हुइन्छ।
रक्तचाप कम गर्ने र मुटुलाई सहयोग गर्ने तरिका

प्रशोधित, भुट्टेका, नुनिला, गुलिया खानेकुराको सट्टा धेरे सागपाट, फलफूल, अन् र गेडागुडी खानुपर्छौ।

"राम्रो खानेकुराले राम्रो स्वास्थ्य कसरी बनाउँदछ।"
धेरे थरिका खानेकुरा कसरी खाने र धेरे पैसामा स्वस्थकर खाना कसरी खाने भने जानकारी पाउन सकिन्छ।

खानामा तुनको मात्रा (Sodium) छ। किन्नु भन्दा पात्रहरु स्वाद नभएता पनि प्याको भएका खानेकुरामा धेरे नुनिलो पदार्थ हुन सक्दछ। आफ्नो खाना ताजा र कम तुनको साथ आफ्नो बनाउनु होस्।

बरुल तनुन, प्यात, खानेर, ता स्लाहुवा खानालाई स्वादिलो बनाउनु होस्। विहित प्रशोधित खानेकुराहु जस्तै सौया सस, सुमामा हाल्ने क्युर्स, बाबाना आउने मसला, विभिन्न ससहस, तातो केचप, शिशीको अचार र नुमा दुबाएको लसुन आउन स्वास्थ्यलाई प्रतिकूल असर पाउनु हुन्छ।

तयारी चाउचाउ, सुप र बासना आउने मसलाहरू धेरे साहानिक पदार्थ तुन (प्रायः सोडियम) भनेर तेलसाथ हुनु। यी सबै स्वास्थ्यको लागि खाउ।

वजन स्वस्थ राख्नुहोस्
यदि तील धेरै छ भने, धेरै तोल घटाउँदा पनि रक्तचाप घटन सक्छ। कहीलेखाहु चामल, मके, पिडालु जस्ता खानेकुरा छ्योक फिचेर नखाएर अलिक तोल, कम तेलको प्रयोग हुने गरी फकाउँदा वा गुलियो पेय पदार्थ कम पिप्टेर पनि कडा परिश्रम बिना तोल घटन महत्व गर्छ। बाली पार्टको लागि प्रतेक्ष हटाने चिन्ना पा कदिमा कम चिन्नी प्रयोग गर्न सकिन्छ।

धुम्रपान नगर्नुहोस्
धुम्रपानले गर्दै अस्थरक र स्ट्रोक हुने सम्भावना बढ्दछ। धुम्रपान छोड्नको लागि "लागु औषध, धुम्रपान र मद्यपान (विकास) मा हेन्नेहोस्।

मद्यपान कम गर्नुहोस्
दैनिक २ मात्रा मद्यपान (पुरुषको लागि) र दैनिक १ मात्रा मद्यपान (महिलाको लागि) भन्दा थेरे सेवन गरेमा मुट रोग लाग्न सम्भावना बढ्दछ। सक्कसम मद्यपान नगर्नेको बेस।

10 September 2019
शरीरलाई चलाउनुहुन्छ – हरेक दिन फूलिङ्ग हुनेको समयमा धेरै माननी दरको ३० गमनेको धरा फाईरा गर्दछ । कलापमा लाई पनि गने कामहरू जस्तै खेती, बारी, सरसफाई, बचहरूसँग खेल्नु आदि फूलिङ्ग हुने उपयोग हुन्छ ।

तनाव कम लिनुहोस्
आफ्रूलाई शान्त राख्नुहोस् । आफ्रूलाई शान्त राख्न मान्छेले ध्यान, योग, प्रबन्धन र अन्य उपाय गर्नु । तेहीले क्षेत्र शारीरिक परीक्षण र योगाध्यापन छलफल पछि शान्त महशुस गर्नु । प्रायको अन्य व्यक्तियो र गणनाले मान्छेले ध्यान, योग, प्रार्थना र अन्य उपाय सूचना गर्नु । प्रायको अन्य व्यक्तियो र गणनाले मान्छेले ध्यान, योग, प्रार्थना र अन्य उपाय सूचना गर्नु ।

आफ्रो र समुदायको स्वास्थ्यको लागि सहकार्य गर्नुहोस्
राक्षो विचार तथा क्रियाकलापको अन्तर आदान प्रदान गर्नेको लागि मुख्य गठबंधन गर्नुहोस् । उच्च रक्तचाप र मुटुको रोगलाई कम गर्नपर्नुहोस् । मुटुको रोगलाई कम गर्नपर्नुहोस् । उदाहरणका लागि समुदायको बौद्धि र खाना बनाने उत्तम उपायहरूको छलफल गन्त्वीय सम्बन्धित रोगलाई कम गर्नुहोस् । साथै यसले समुदायको मान्छेलाई नजिक ल्याउँछ । जसले गर्नु गर्नु मुटुको रोगलाई बनाउन उपायहरूको छलफल गन्त्वीय सम्बन्धित रोगलाई कम गर्नुहोस् ।

उच्च रक्तचापको लागि हजूर केरी गर्न भागाउनु हुनै भन्दा रुटूको लागि भन्नु हुनै भन्दा रुटूको लागि भन्नु हुनै भन्दा । 

पहिले मन्दा अनहिले के-के फरक गर्नु भएको छ ।

मलाई केटाकेटी साने छेँदा साहो बिरामी पर्दा कि वा मर्दा कि मन्दे दस लाख । तर आफ्रो खानेको रोगरोगको परिवर्तन गर्नु गर्नु छ । र तरकारीहरु हाम्रो लागि पहेना छनु ।

स्वास्थ्यको लागि मान्छेलाई यसो गर्नुपर्ने मन्दा पनि समुदायका मान्छे के गर्न चाहनु र किन्न गर्न चाहनछौ सोभा सक्छनु । केसले पनि सधेमधे यसो गर्नु पर्नु भएको मन पर्दै ।

www.hesperian.org

health guides
उच्चरक्तचाप वा मुटुरोग भएमा के गनेमा?

आफूलाई उच्चरक्तचाप वा अन्य मुटुको समस्या छ भनेर थाहा पाउँदा चिन्ता लागेछ। मुटु र रक्तचाप सम्बन्धि समस्या पूर्ण रूपले नभए पनि, मधुमेह जस्तै यो पनि मानिस बिरामी नहुने गरी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ। मुटु रोगको लागि उपचार भए या नभएपनि, खानामा परिवर्तन गर्दै र हिंडुङल गर्दै रास्रो महसुस हुन्छ। त्यसैले गर्दै केहि मानिस सोचिन्छ मुट रोग, उच्चरक्तचाप वा मधुमेहको बारेमा थाहा पाउनु र त्यसको लागि केहि गर्न दोसो मौका पाउनु जस्तै हो।

परिवारको सबै सदस्यले साथ दिएमा र खानपानमा परिवर्त गरेमा नयाँ खानेका खान सजिलो हुन्छ। नियमित रूपमा केहि समाइला कामहरू गरियो भने हिंडुङल र व्यायाम गर्न अझै सजिलो हुन्छ। जस्तै: परिवार र साथीभाइहरूसँग हिंडुङ र नाच्नु। चिन्तायुक्त परिस्थितिमा अरुसंग मिलेका अघि बढ्नु पर्छ।

मानिसहरू नयाँ नयाँ तरिकाबाट व्यायाम गनेर र स्वस्थ खानेका खान छन्। तपाईंको के उपाय छन्?
समुदायमा ज्यष्ठ नागरिकको हेचाह
समुदायमा ज्यष्ठ नागरिकहरू युन सक्हन जसलाई स्वस्थ रहने लागि साथ र सहयोगको जस्ती हुने ।
ज्यष्ठ नागरिकलाई संगै जमा गर्नु, मुटू रोगलाई कम गर्ने, मधुमेह र एक्लोपोनबाट हुने उदासीलाई कम गर्ने प्रभावकारी उपाय हुन सक्छ ।
केही मानिसहरु दक्षिण अफ्रिकाको सोचेबो भने ठाउँमा दशकै देखि बस्तै आएका छन् । तर कामको सिलसिलामा टाढा जातौँभने मानिसहरूलाई नै सर्दिखोली बस्तै हुने उदासी नुस्का जसलाई स्नातक रहने लागि साथ र सहयोगको जरुरी हुन्छ ।
कमाइका लागि जो सोचेतोमा नै सर्दिखहरुले बसेका छ। आप्रातरामीहरूले भएक परिवारको लागि एउटा कोठा पाउँछन् । अब सोचेतो घरी भिडिभाड भएका छ । अब छिम्मीहरु अगाएका एक अफ्रिकालाई देखि राखेइएका छन् । मधुमेह, उच्चरक्तचाप भएका बुढाबुढीहरू बाहिर आउँदेनु र रोग लाई र बस्ने विशेष दक्षिण छन् । आफ्नो घरमा हो ठाउँ भएकोले कदह लेकाही उनीहरू बुढाबुढीलाई हो घरमा देउँछन् । जब स्वास्थ्य संस्था हरूका सामुदायिक स्वास्थ्यकमिहरू घर देउँदै उनीहरूले यो समस्या पता लगाए र दृढ बृद्धालाई समुद्रमा भेट बोलाए ।
छछटै उनीहरू स्वास्थ्यकमिहरूको अनुपस्थितिमा पनि भेट र हिंदुल गर्न गर्न धारामा उनहरुसंगै हिंदुल, बोले, गर्न धारामा । आवश्यकता अनुसार अहिल नै स्वास्थ्यकमिहरूले औषधि उपलब्ध गराउँछ तर मानिसहरु दैनिक व्याकरण र खुशी जीवन विताएको कम औषधिको खपत हुन्छ ।

10 September 2019

"डाक्टर नभएमा: नयाँ संस्करण
मुटू सम्बन्धित रोग तथा उच्च रक्तचाप"
औषधि सेवनले रक्तचाप कम गराउँछ।

पोषणयुक्त खाने-कुप्रसार र व्यायामले उच्चरक्तचाप भएको व्यक्तिको स्वास्थ्य सुधार गर्दछ । तथापि केही मानिसलाई रक्तचाप कम गर्ने औषधिको आवश्यकता पर्दछ । यदि उच्च रक्तचापको संगसंगै अरूपनि स्वास्थ्य समस्या छन् भने दैनिक औषधि सेवनबाट आकस्मिक स्वास्थ्य समस्याको रोकथाम गर्दछ ।

रक्तचाप कम गर्ने धेरै औषधिहरू छन् । दैनिक प्रयोग गर्दा ती सबै रात्रिकाम गर्नु उचित हुन्छ । औषधिको सेवन बन्द गरिमा रक्तचाप फेरी बढ्छ । लामो र स्वस्थ जीवन बाँचको लागि जब यो जरूरी हुनु, मानिसले दैनिक रूपमा यसको सेवन गर्नु गर्नु ।

केही औषधिहरूले अष्ट्रारो असरहुनु सक्छ: छिनछिन फिसयान लाग्ने, पराखलालाग्ने, वाच्हाक लाग्ने, छालामा डाल्न आउने र खोकी लाग्ने हुन सक्छ । लामो सेवन बन्द गर्नु भन्दा आफ्नो स्वास्थ्यकमिलाई त्यो भन्दा रात्रिकाम गर्ने औषधि छ कि सोधुनु पर्दछ ।

उच्च रक्तचाप कम गर्ने लागि मानिसलाई एक भन्दा बढी औषधि चाहिन सक्छ । एक भन्दा बढी औषधि प्रयोग गर्नु पद्द, दिनको समयमा घरबाट रात्रिकाम गर्नु ।

• डाइरुरेटक (पानी चक्की) यसको उद्देश्य हाईड्रोक्लोरोथायजाइड र फुरेसिमासाइड गर्नु । यो औषधिको प्रयोगले पिसाय धेरै लगाउँछ । जसले गर्दा रक्तचाप घटाउँछ ।

• क्याल्सियम च्यानल ब्लकर: उद्देश्य: नेकालिङ्ग, एम्सोजिक, डेल्टायाजिम र भेरापागमल । यो औषधिले क्याल्सियमलाई राघात नलीबाट पस्त दिन्देन जसले गर्दा रक्तचाप घटाउँछ ।

• एसी,ई. कट गर्न र एआरबि उद्देश्यहुँ: क्याप्ट्रियल, इनालाप्रिल, लिसिनोप्रिल र लोसाट्नॉन हुनु । यि औषधिहरूले निस्तिर पदार्थहुँलाई रक्त नलीमा जान दिन्देन जसले रक्तचापलाई कम गर्न सहयोग गर्नु । यसले मुग्नीको खान गर्न सहयोग गर्नु । त्यसैले मुहुँभएका उच्च रक्तचापको बिरामीलाई यो औषधि प्रयोग गर्नु ।
• विटा, ब्लकर: उदाहरण: एटिनोलोन, मोटोप्रोलोल, बिसोप्रोलोल र कारबिहिलोल। यो औषधिले मुटुको चाल घटाउँगो दिन। जसले गर्दा मुटुले शरीरमा थैंगरे राग फाल्ग र रक्तचाप घटाउँछ। यो विटा, ब्लकर प्राय डाईपुरुक्टिक वा अरु रक्तचापको औषधिसंग मिलाएर दिइन।

उच्चरक्तचाप कम गरेउन रूपरेखा धर्मरहरू छन्। जुन यिनीहरूको तुलनामा कम प्रयोग गरिन।

मुटुको समस्यामा एस्पिरीनल कहिले सहयोग गर्नु?
एस्पिरीन, प्रायमयोजना ज्वर, घाटान, दुखाई कम गर्न दिइन। यसले रागलाई जम्बाट पनि रोक्छ। मुटुको समस्याभएका व्यक्तिहरूले हृदयघात (हर्ट्स्ट्रेक) नहोस भन्का लागि कम मात्रामा सेवन गर्न दिइन।
शरीरमा रक्तअल्पता भएको, दिशामा राग देखिएको, अल्सर भएको एस्पिरीन प्रयोग गर्नु हुँदै। किनभेट लामो समय नियमित एस्पिरीन प्रयोग गर्नुहोस पेटमा जलनु हुँ। सामान्यतयाः, यो ५० वर्षभन्दा मात्रामा मानिसमा यदि मुटु रोग देखिने सम्भवना भएका दिइन।
कम मात्रामा एस्पिरीन दिनको एक पटक प्रयोग गर्नुले निम्न व्यक्तिहरूलाई हानी गर्नु पर्दछ।
• पयिने रागलाई वा मात्रियत घात भएको अस्थायी
• वर्ष नागामो मधुमेह भएको व्यक्ति
• यो मध्ये कुनै दुई समस्याभएका उच्चरक्तचाप, धुम्पान, उच्च कोलेस्ट्रोल र मोटोपन (पाना नं. १५) यदि शरीरमा डावर आएको जो र मुख सुल्नेको एस्पिरीन लिन बन्द गन्दवट्न। यो एल्जमी को क्षणो लागो हो।

खतराका (चेतावनीका) चिन्हहरू
एस्पिरीन लिन रोक्नसु यदि:
• दिशामा राग देखिएको
• कालो दिशा भएमा
• अत्यन्त धथान तथा शरीरमा राग भएको जस्तो देखिएको
माघिका कुनै लक्षण देखिएको जाँच गन्दवट्न र आवश्यक उपचार गन्दवट्न।
केही वनस्पतिको प्रयोगले उच्च रक्तचाप कम गर्न सक्छ।

हाऊस्क्रेमा पाइने बिभिन्न बोट बिघ्नावको प्रयोगले पनि उच्च रक्तचाप कम गर्न सक्छ। उदाहरणको लागि, सिस्तु जसले विसाच खुलाउँछ, शरीरमा पानीको मात्रा घटाउँछ र रक्तचाप कम गर्छ। घन्टिफूल (जाभा कुमुम) (Hibicus) विभिन्न ठाउँमा पाइन्, यसले पनि रक्तचाप गर्छ र यो गर्मवात्ती अवस्थामा पनि प्रयोग गर्न सुरक्षित छ।

प्राय जडीबुटी बिघ्नाहरु जुन औषधिको लागि प्रयोग गरिन्छ त्यसको जानकारी समुदायका धारा, धारा, धारा तथा बृद्धबृद्धाहरुको साधन सकिन्छ। उनीहरूलाई यसको सुरक्षित तयारी तथा प्रयोग, कसरी, कुन कुन रोगको लागि, कति सयम सयम गरुँछ सबै थाहा हुन सक्छ।

अन्य औषधिको सेवन गर्दै यदि जडीबुटको प्रयोग गरेको छ भने त्यो औषधी र जडीबुट अन्तर्क्रिया गरेको छ, र यो गर्मवात्ती अवस्थामा प्रयोग गर्नु सुरक्षित छ कि छैन पनि लागाउँछ पर्दछ। उच्चरक्तचाप भएको व्यक्तिले स्वस्थकर खाना, व्यायम गरेको भने औषधी र जडीबुटको प्रयोगले मात्र रास्ता हुँदेन। स्वस्थ हुन पोषणुक्त खाना, सफा पानी, आधारभूत सुरक्षा र रास्त्री जीवनशैली आवश्यक हुन्छ।

सिस्तु जसले विभिन्न छोटा फल छैन तथा अन्तर्दरिया सुरक्षित तरिकाले गर्न पर्दछ। उच्चरक्तचाप भएको व्यक्तको खाना, व्यायम गरेको भने औषधी र जडीबुटको प्रयोगले मात्र रास्ता हुँदेन। स्वस्थ हुन पोषणुक्त खाना, सफा पानी, आधारभूत सुरक्षा र रास्त्री जीवनशैली आवश्यक हुन्छ।

जामाकुमुम उच्चरक्तचाप घटाउन विभिन्न विश्लेषको ने प्रयोग गरिन्छ। यसलाई विभिन्न वनस्पति नामले चिनिन्छ। जसले रोसेला, रोसेलीआदि। यसको फलको सुकाइन्छ र तातो पानीमा ५—६ मिनेट राखेको रूपमा ३ पटक प्रत्येक दिन ५।६ हजारसम प्रयोग गर्नु पर्दछ। (यसो भन्दा लागो समयसम्म खाना पनि यसले कुल हानि गर्दै) यसबाट बनेको चिया कम चिन्न वा विविहलु चिया प्रयोग गर्न उत्तम हुन निन्नी चिन्न चुङको समय, मधुमेह र अन्य समस्ता बढाउँछ।

www.hesperian.org

10 September 2019
कोलेस्ट्रोल र हाम्रो मुटु

कोलेस्ट्रोल भनेको एक प्रकारको शरीरमा हुने बोसो हो। बासो भनेको पनि एक प्रकारको पोषक तत्व हो जुन कोलेस्ट्रोल आवश्यक हुन्छ। कोलेस्ट्रोल भनेर बासो आफ्नो बनाउखेल भनेर केही हाम्रो खानाबाट प्राप्त गर्न सक्दै। सामान्य भन्दा बढी कोलेस्ट्रोल भन्ने भनेर पनि हानी गर्न सक्दै। धेरै भएको बोसो रक्तनलीमा गएर जम्मा हुन र यो साँघुरो हुन्छ। कहिलेकाही बन्द पनि हुनसक्छ। जसले गर्दा रक्तचाप बढ्ने, हदवघाट हुने र मसिष्क घात पनि हुन सक्छ।

शरीरमा कोलेस्ट्रोल गर्न जाँचिएर गर्न सक्छ। जुन विभिन्न अंकमा नागर नापिन्छ। यो दुई प्रकारको हुन्छ।

• एल.डी.एल (नराम्भो कोलेस्ट्रोल) : शरीरमा कोलेस्ट्रोल बढी भयो भएको मतलब एल.डी.एल बढ्नु हो। यो बढ्नु शरीरको लागि राम्रो होइन।

• एच.डी.एल (राम्भो कोलेस्ट्रोल) : यो राम्भो कोलेस्ट्रोल हो जसले शरीरको नराम्भो कोलेस्ट्रोल हटाएर मुटुरोग, मसिष्क घात र उच्च रक्तचाप हुनबाट बचाउँछ।

शरीरमा कोलेस्ट्रोलको मात्रा घामल्न सकिएर धुन धुनै कुराले असर गर्न सक्दै: उम्र, बढ्दै जाँचा कहिलेकाही यो बंशानुगत पनि हुनसक्छ। हाम्रो चाहिए भनेर नराम्भो कोलेस्ट्रोल घटाउन सक्दै जसको लागि निम्न उपाय हरू गन्नु पर्दछ।

• खनपानमा ध्यान दिनेः धेरै बोसो, तेल भएको, तारेको खाना, मासु, सेकुएको, आगोमा पोलेको खाने र खानेको निर्देश राम्रो हो।

• रेशारार फलफूल, तरकारी, सागपात, गेडागुडी प्रशस्त मात्रामा खाने। बिरामी महशुस: मेटोपनले कोलेस्ट्रोललाई राम्भो गरदैन तर तौल घटाउनाले प्राय फाइट गर्दछ।

• व्यायाम गर्नेः कोलेस्ट्रोल राम्भो गन्नु हुन्छ। धेरै कोलेस्ट्रोल भए पनि मानिसले बिरामी महशुस गन्नन। त्यसैले कोलेस्ट्रोल व्यायाम गर्ने राम्भो गर्न सक्दै। मधुमेह भएको व्यक्तिमा कोलेस्ट्रोल बढ्ने समया हुने समावणा धेरै हुन्छ।

कोलेस्ट्रोल बढी भए के गर्न सकिन्छ?

कोलेस्ट्रोल बढ्नुमा पुढील लागि गर्न सकिन्छ। १। यो संगसंगै अरु पनि समस्या जस्तो: उच्च रक्तचाप, धेरै रामासक तनाब २। मधुमेह भएको ज्ञान हुने हुन्छ। यी चप रोगहरू नियन्त्रण गर्न पनि कोलेस्ट्रोललाई रमण गन्नु पर्दछ। कोलेस्ट्रोललाई ओषधिलाई स्टाटिन भनिन्छ। यो ओषधिले शरीरमा कोलेस्ट्रोल बढी दिदिन। २। बढी भएको नराम्भो कोलेस्ट्रोललाई रक्तचाप निकाल सहयोग गर्न। स्टाटिन समूहमा धेरै प्रयोग हुने सिममास्टाटिन हो।
मधुमेह भएका मन नसलाई एल.दड. एल सामान्य लेबलमा भएपन चालिन खान्छन् दकनभने यसले कोलेस्ट् ोल बढ्न नदिएर मुट रोग हुन दिइदेन । त्यसले गरी पहिले हदयघात वा मल्टिक घात भएको छ भने पनि सटिन प्रयोग गरिन्छ ।

यदि गर्भवती छ भने वा गर्भाधारण गनेगरी योजना छ भने पनि सटिन खानु हँदेन किनी त्यसले गर्भरोको बचालाई असर गराँदै।

अन्य मुटुका समस्याहरू

मुटुको अनियमित धड्कन

प्राय सबैले मुटुको चाल बढेको वा रोको भएको महशुस गरेको हुन्छन् । यसो अवस्थालाई अनियमित मुटुको धड्कन वा एरिदिमाया भनिन्छ । कहिलेकाहरू मुटुको चाल परिवर्तन हुन सामान्य कुरा हो । विशेषत बुद्धावस्थामा तर लागाउँछ भई रहनु भने राग्री कुरा होइन । यसको लागि उपचार चाहिए । प्रायार्गी मुटुको चाल परिवर्तन घई रहनो भने त्यसले मुटुलाई असर गर्नसक्नछ । यदि मुटुको धड्कन छिटो छिटो बढेमा (छाति वा घाउँटिमा थर्को) महशुस हुनु) मुटु रोकिए जस्तो भएमा, वा यो लक्षणहरू तलका मध्ये कुनै अन्य लक्षण संसंगी देखिएमा स्वास्थ्यकर्मीलाई जेंचाउनुहोस् :

- मुटु छिटो र जोडले धड्किनु
- रहितो लाग्ने, टाउको झुम्ब भएनु
- बेहोश हुनु
- सात फेन्नालो भएनु (स्वास्थ्यकर्मी भएनु)
- छाति दुख्केमा

निषिद्ध औषधि वा पेय पदार्थले पनि मुटुको धड्कन अनियमित गने वा अरू बढाउने गर्दछ ।

- निकोटिन चुरोटिमा वा तम्बाकू जनय पदार्थमा पाईनु
- मादक पदार्थ
- रूपा खोको औषधि
- एरिदिमायाको औषधि: कहिलेकाहरू एरिदिमायाको उपचार गनेलाई अर्थविधि पनि झान मुटुको धड्कन अनियमित बनाउँछ । त्यसले यस्तो औषधि दिदिस्किमालाई मुटुको चाल जाँच सिकाउनु पछि जाँच सल्लाह दिनुपछि । गराउनु
- कोफेन, मारिजुआना र एमफिटामिन जस्तो औषधिहरूले अनियमित मुटुको धड्कन बढाउँछन् । याकैले बुने औषधि, पेय पदार्थहरू सेवन गरेको छ धने स्वास्थ्यकर्मीलाई जानकारी गराउनु पछि । विशेषत यीलहरूको सेवनले कहिलेकाहरू समस्या गराउन सक्छ र प्रयोग हुने औषधिको काममा फरक पार्न सक्छ ।
छातिको दुखाई (एन्जाइना)

एन्जाइना भनेको छातिमा दुखाई र असजिलाई भनिन्छ। मुटु राग घटाउने नली साँझु नरे भए मुटु रक्त स्वास्थ्य नपुन एन्जाइना हुन्छ। यो अवस्था धेरै असक्रिय भएको काम गर्दा र धेरै आवेग आउँदा हुन्छ। र आराम गर्दा यो कम हुन्छ।

एन्जाइना छातिमा बिचोको र निचोको जस्तो दुखाई हुन्छ जुन काँधमा, घाँटिमा, चिड़ोमा, आतमा र ढाडमा हुन्छ। यसबाहेक कहिलेकाहीं हिंदुट स्थाँ स्थाँ हुने मुख्यतर उकाशलो गाहो हुन्छ।

छातिको दुखाईमा सतर्क हुनुहोस्।
छातिमा दुखाई हुनेको हदयालको लक्षण पनि हुन सक्छ तर सबै हदयालको छाति नदुख सक्छ। दुखाईलाई सामान्य तरिकाले लिन हुईदेन। कहिलेकाहीं फेकसोको समझाले पन्नोसी इस्पतिटिम र ढूँढ गरात नली फूडर पनि छाति दुख्छ।
छाति दुखाई मुटुको समझाले हो कि होइन मनो ध्यान रगतको जाौै, छातिको एकस रे इ.सि.जि गर्न सक्छ। माध्यमिका कुनै जाैंचहले नराई असर गर्दै त्यसमध्ये इ.सि.जि मुटुको काम हेन्छको लागि गरिन्छ। यदि पहिले देखि न मुटुको औषधिक सेवन गरेको छ र कहिलेकाहीं छाति दुख्छ तर आक्रकिक दुखाई होइन भने लाग्यो भने पनि त्यसमा सतर्क हुनुपछ्छ। र स्वास्थ्यकर्मीलाई जानकारी गराउनु पर्छ।
रुखाईको बारे बयान गर्दा तलका कुराहू याद नृ पर्दछः
• रुखेको गमती र दरनमा कगत पटक छागत रुख्नु।
• छागत रुख्नु भन्दा अगाडी के भएको थियो। जस्तै: व्यायाम गर्दै मानसिक तनाव धेरै भोजन, वा चिसो ठाउँमा गएको इत्यादि
• कति समयसम्म दुखो, आँग गर्दै कम भयो भने भएं।

मुटको अरु रोग जस्तै: एनजिन पनि खानपान र जीवनशैली परिवर्तन पोरेको भने केही हदसमा कम हुन्छ।
जस्तै: थेरी चिल्लो खाना नयाँ, धुम्रपान नसक्नै, क्याफिन भएको पेय पदार्थ कम खान, दैनिक व्यायाम गन्नै।
बिरामीले व्यायाम गर्दै ध्यान दिन्पछ। कहिलेकहो गाडो व्यायाम गर्दै पनि एन्जाइना हुन सक्छ। त्यसैले चिकित्सकसंग सल्लाह लिएर कस्तो व्यायाम ठिक छ सोधिएर गर्नु पर्दछ। पुख्ततया एन्जाइनाको लागि क्यासियम, छ्यानल ब्लकर, बिटा ब्लकर र नाईट्रेट प्रयोग गर्नु।

हदसमात आपैत कालिन अवस्था हो। यो महिला पुरुष दुखमा हुनसक्छ। जब मुटका रास्त्री राग प्रवाह हुँदैन मुटको मार्शेपी मर्छनु तब हदसमात हुन्छ।

लक्षणहरू
• छागत धिङ्कोको, नियोरका, बाँधेको, पालेको जस्तो भएर दुख्नु।
• छागतको दुखाई घाँटिमा, चिउडामा, दौट, पाटुरामा र हातामा सर्द जान्छ।
• दुखाई कहिलेने एक्कासौ जोडले दुख्नु त कति बिस्तार दुखाई शुरु भएर बढै जान्छ।
• परिना आउनु
• वाकवाक लाग्नु
• सास फेर्नी गाहो हुनु
• रिगटा लाग्नु र हुम्नु

छागत दुखको महिला पुरुषमा देखिएको सामान्य लक्षण हो तर प्राय महिलामा पुरुषको तुननामा कम छागत दुखाई महशुश गर्नु। महिलाहरूमा स्त्री स्त्री हुने, ध्यान बढैन, वाता र वाक वाक हुने, ढाड दुखने बढी दिन्छ।

यदि लक्षणहरूले आधारमा हदसमातको शंका लागेमा तुनने बिरामीलाई एक चक्की एस्प्रीन दिनुपछ।
(300-325 मियार) बिरामीलाई एस्प्रीन चपाएर नििन पनुपछ। यदि हदसमात हो भने केही थेरी पक्का छेन र एस्प्रीन खानुभयो भने पनि आतिनु पनिदै। एक चक्कीले शारिरिमा खास हातौं नसक्नु असर गर्दैन। यदि नाइट्रेट प्रयोग छ भने पुख्ततया तलका राहु चुस्ती खान सकिन्छ। थेरी दुखाई छ भने दुखाई कम गर्नु र झाड र गर्नलाई मोरफिन दिन सकिन्छ। यस्तो अवस्थामा बिरामी आतिएको हुन्छ। त्यसैले बिरामीलाई सान्त्वना दिनुपछ र त्यसपछिको उपचारमा लाग्नु।
मस्तिष्क घात (स्ट्रोक) आपतकालिन अवस्था हो। जससी मुटुमा रात प्रवाह रोकिए पुटको मांशपेशी पाँच र हदयाघात हुनेछ। त्यसै मस्तिष्कमा रात प्रवाह रोकिए वा रात नली फुटेमा, मस्तिष्कको भागले काम गन्न छोडि ल्याउँदै मस्तिष्क घात वा स्ट्रोक मनी घनेका। (पाना नं १८) मस्तिष्क घातमा दिमागलाई पोषक तत्व वा अक्सिजनको केही भाग मर्दछ।

सबैभन्दा धेरै देखिने लक्षणहरू:

- अनुहारमा तल झन्नु (Face Drooping) बिरामीलाई हाँस लगाउने र एउटा साईड तल दर्ज दिन। बिरामीको मुखको आधि भाग लाटो र होरा असामान देखिनेछ।
- कमजोर हात: बिरामीलाई दुबै हात माथि उचाइन्छ भने यदि हातमा कमजोर छ भने बिरामीको एउटा तल बस्ने, जुन मस्तिष्क घातको लक्षण हो।
- बोलिमा कठिनाई: मस्तिष्क घात भएको बिरामीमा बोली स्पष्ट हुँदै। बिरामीलाई ज्ञात बिरामीलाई छोटो वा बायो दिए बोली लगाउनु पाँछ।

यदि मस्तिष्कघातको शंका लागेमा तुरुन्त अस्पताल लागाउनु चाहिए। मस्तिष्कघात भइसकै माफीमा शारीरिक घातको उपचारको तत्काल लागाउनु चाहिए। मस्तिष्कघातमा उपचारको र तत्कालिन (Speech therapy) आवश्यक हुन्छ। बिरामीलाई शरीर चलाउन र बोली स्पष्ट हुन सहयोग गर्नु चाहिए।

यदि सामान्य मस्तिष्कघात छ भने बिरामी चालै नै सुधार हुन छ तर अकेलो पनि यो देखाउने सम्भावना हुनसक्छ त्यसमा ध्यान दिन पर्नु।
साँघुरिएर मुटुले काम नगरु (Congestive Heart Failure)

यो मुटुको यस्तो अवस्था हो जसमा मुटुको नाप कमजोर हुन्छ र नाप संग धड्कन सक्ने भएको हुन्छ। यसले गर्दा शरीरमा दर्पण छाप्ने फलन गर्न सक्ने जसलाई कारण फक्तो, खुट्टा, र शरीरमा विभिन्न भाग सुनिन्छ। यसले गर्दा मानिस कमजोर हुन्छ र अन्यथा मुटुले हुनसक्छ। तर उपचार गर्दा मुटुको अवस्था राम्रो भयो भने विरामीको सुधार पनि हुन सक्छ।

लक्षण

• अति थकाई प्राप्त र कमजोर हुने: जब मुटुले राम्रोसंग खुम्न्यानुपत पनि यसले शरीरलाई राम्रो कमजोर र सुन्निन्छ। यसले जति अल्कोलिक प्राउन्डन अति थकाई प्राप्त र कमजोर हुन्छ।
• सास फेन्नु गाह्रो हुने: फोक्सोमा पानी जमेका सास फेर्न गाह्रो हुन्छ। मुख्यतया राती उत्तरारु मुख्य, खोकी लाग्न र सास लिंडा सिस्टोको आवाज निलिङ्क्ष्य।
• सुनिन्नु (सुजन): शरीरमा धेरै पानी जम्नु भएप्राप्त शरीर सुनिन्छ। मुख्यतया खुट्टा, जुन उत्तरारु परेर सुन्नदा पनि कम हुँदै।
• पेट सुनिन्छ: कलेजो सुनिन्छ, जसले गर्दा पेट छामर हेदा कलेजो सुनेको महसुल हुन्छ। र पेटमा पानी जम्नु हुन्छ।
• धरणधरनमा तप साबू लाग र।

उपचार

• नुन कम खाने: खाना पकाउँदा धेरै नुन नहाली पकाउने, काकेको खानेकुरामा नुन थपेर नखाने, रसनको बटाला हालेको खाना र पनु खाना नखाने जस्ते आलु चिप्स, प्रसोधिन गरेको खानामा नुनलो स्वाद धेरै नभएता पनि नुनको मात्रा बढी हुन्छ।
• शरीरवाद पानी बाहिर निकाल्ने औषधिः जस्ते पानी चक्की (डाईपुरिक), हाइड्रोक्लोरोथाइजामाईड, यी औषधि सेवन गर्दा केरा, सुन्दर, कागती र एमाकाडो खानुपर्न। किनकी यसमा पोटासियम हुन्छ। पिसाब लाग्ने औषधिको कारणले गर्दा राम्रो पोटासियमको मात्रा अन्यको मात्रा बढी हुन्छ।
• एस.ई अवरोध गरेको पानी जमेर औषधि खाने क्ष्याप्त्रोपिँ, इनालाप्रिल र लिसोनोप्रिल। यो क्रममा पओतासियम हुन्छ। त्भैले विरामीलाई खानु पर्नु प्रयास गर्नु पर्न। स्नातकमाले अन्य तनु औषधिले काम गर्नु प्रयास गर्नु पर्न।

10 September 2019
बाथ मुटु रोग (Rheumatic heart disease)

रिउमाटिक मुटुको रोगले विशेषगरी बालवा एकलक र वयष्कलाई असर गर्ने भएको सुन्न र राख्ने गर्नुहारू र रुमाटिक ज्वरोत्पन्न ज्वरो सार्वजनिक हुन्छ। यो तुलनात्मक आवश्यकता र उपचार गर्नुको लागि ज्यादा प्रयित्याहरू र रुमाटिक ज्वरो सार्वजनिक रुखी र अनन्याध्यापनका रुपमा हात्तुट्टा चल्नुभएट शुरु हुन्छ। र यो तुलनात्मक आवश्यकता द्वारा उपचार गर्नुपर्नु प्रायाको गरिएर भने यो ज्यादा प्रयित्याहरू र रुमाटिक ज्वरो सार्वजनिक रुखी र अनन्याध्यापनका रुपमा हात्तुट्टा चल्नुभएट शुरु हुन्छ। र यो तुलनात्मक आवश्यकता द्वारा उपचार गर्नुपर्नु प्रायाको गरिएर भने यो ज्यादा प्रयित्याहरू र रुमाटिक ज्वरो सार्वजनिक रुखी र अनन्याध्यापनका रुपमा हात्तुट्टा चल्नुभएट शुरु हुन्छ।

बाथ मुटु रोग हुन सक्ने लक्षणहरू

• रेमान र मुटु रोग सार्वजनिक स्वास्थ्यकृतीमा स्वास्थ्यकृतीमा मानिसको मुटु रोग रूपमा मानिन्छ।
• रेमान र मुटु रोग स्वास्थ्यकृतीमा मानिन्छ।

बाथ मुटु रोग प्रायः घरको घर तथा घना बस्ने कुंभिया बस्नी रूपमा मानिन्छ। बिस्तरका बस्ने कुपोषण बचावको हुन्छ। किनको यस्तो रूपमा बर्मिंटन नपट्ने पहिलिए, आयुष्ठिक वा स्वास्थ्य उपचारको कम हुन्छ।

उपचार

• बेन्जामिन पेनसिलिनी जी नामको सुई प्रत्याएं महिनाको लगाउनले घरी घरी र मुटु सार्वजनिक हुन्छ।
• एन्जीओप्सी सार्वजनिक र मुटु रोग सार्वजनिक हुन्छ।

बाथ मुटु रोग प्रायः घरको घर तथा घना बस्ने कुपोषण बचावको हुन्छ। किनको यस्तो रूपमा बर्मिंटन नपट्ने पहिलिए, आयुष्ठिक वा स्वास्थ्य उपचारको कम हुन्छ।

10 September 2019

डा. नारायण मूडः नवं संस्करण
मुटु सम्बन्धी रोग तथा उच्च रक्तचिकार
मुटुमा खराबी लिए जन्मका बच्चाहरू

मुटु राम्री विकास नभई जन्मका बच्चामा पति मुट रोग हुन सक्छ। मुटको कुनै भाग साँहै नराम्री बनेको कारणले कतिपय बच्चाहरू जन्मेका वितिके मदेटनु। कतिपय समस्याहरू जस्तै मुटको दुई भागको बिचमा सानो व्यायाम हुन्छ, उपचार नगरीकन पति निको हुन सक्छन। कति मुटका समस्याहरू जटिल हुन्छन तर औषधि र शल्यक्रिया द्वारा उपचार गर्न सकिन्छ। कतिपय देशरूमा कुनै खर्च बिना नै बालबालिकाको शल्यक्रिया गर्ने विशेष प्रावधान छ।

मुटको कारणले बच्चाहरूमा हुनसक्छो लक्षणहरू

• धेरै छछटो छछटो सास फेर्नु
• बच्चाले राम्री नखानु
• मुटको धडकन धेरै छछटो वा दिलो हुनु

स्वास्थ्यकर्मीले स्थेनरोपद्ध द्वारा मुट छछटो चलेको वा मुटु असामान्य आजाव (murmur) सुन्न सक्छन। मुटको अकार प्रकार हेतुको लागि एकसेर गर्न सकिन्छ। ई. के.जी. (EKG), बच्चाको मुटको धडकनको लय पत्ता लगाउने परिक्षण, पति गर्न पर्ने हुनसक्छ।
गरीबी र असमानताले मुटुलाई असर गर्छ ।

मुट रोग, उच्च रक्तचाप र मधुमेहले विकसित मुटुक तथा विकसित मुटुक पुलिको मानिसको जीवन कठिन भएको छ र मृत्यु पति बढ्छाएको छ । यी कारणहरू विशेष गरी असमानता बढाने खालको आर्थिक वृद्धि गर्दा, गरीबले बाचकको लागि धेरै खर्च गर्नु पर्ने तथा अस्वस्थक खानेको गरीबले धेरै खर्च गर्न सक्नुहुने भएका खानेको लोक लोकप्रिय हुन उत्पादन गरेका हुन्छ । यसले गर्दा झन धेरै मुट रोग र मधुमेह बढ्छ । यी रोगहरू गरीबले लागि अभिशाप हुन्छ । र आवश्यक स्वास्थ्य उपचार, औषधि गर पस्तिजेन ।

समान अवसर र मौकाबाट बन्चित हुनु असमानता मात्र होइन यसले स्वास्थ्यलाई पति असर गर्छ । यसले गर्दा मानिसले स्वास्थ्य खानेको लागिनु, बेरोजगारी भन्दा खतनाक कामहरू गर्नु, घर छोडेको दाढा बसन बाध्य हुन्छ र घरेलू हिसाबो देखिएको भए पस्तिजेन । यसले अवस्थाहरूले भाग्ने खानेको प्रवीण निषेको असर हुन्छ । यसले जुटिल अवस्थाहरूले तनाव बढाँछ । तनाव, चिंता, डर र हाम्रो शरीरलाई स्वस्थ तनावलाई कसरी प्रतिक्रिया गर्नु त्यसै पति हो ।

कठिन अवस्थाहरूले तनाव गराउँछ ।

जब समस्ताहरू आउँछ । मानिसलाई तनाव हुन्छ । तनावले शरीरिक प्रतिक्रिया गराउँछ जस्तै मुटको धड्कन तिब्र हुनु, हत्केलामा पति भए बेस्वर हुनु । चिंता र डर पस्तीका रोगले निकाल उपचार (Hormone) रामा आएको परिवर्तनले पनि यस्तारो लक्षणहरू देखिएको पर्दछ । यसको रामा पक्ष भनेको यसलेका हाथ्रो शरीरलाई खतराको भाग्ने र हमला गर्न्छ । तनावले गर्दा निकको स्वस्थ र यसको असाध्य तनावले कारण हदने बितिको दुरूत कम हुन्छ । तर जो मानिस जयले पति तनावमा हुन्छ । उसको शरीरले कहिल्यु निर्देश र पार्स्यको शरीरलाई धेरै बिरामी पति हुन्छ ।
तनाव कहिले नसिदि र सहन गाहो हुन सक्दछ। युद्ध क्षेत्रमा बस्नु, नर्मा ठाउँमा बसाउँुमा सर्वे र त्यहाँको भाँक र संस्कृत नजानु, परिवार र सम्बन्धमा समस्या हुनु, बसोबास र रोजगारीको समस्या, असुस्था, जातिहरु र छुवाउँछ आदि विलुप्त र धुन्तो विश्वास नसिदि मानिसलाई तनाव गराउँछ। र यसले दिमागलाई दुख दिदै। जसले गर्दा शरीर गल्न। यसले गर्दा रोगसंग घट्नेको क्षेत्र र सवास्थ्य सम्बन्धित समस्याहरू बढ्न। विशेष गरी मुद्रा र मधुमेह। सरल जीवन हुने मानिसको तुलनामा सर्व धरा तनावमा हुने महिलाहरुको मुद्रा र मधुमेह हुने सम्भावना बढी हुन्छ।

अन्याय र असमानताले गर्दा तनाव र यसले गर्दा हुने रोगहरू हुन्छ। यसि अवस्थालाई परिवर्तन गर्न सवास्थ्यको लागि महत्त्वपूर्ण छ। परिवर्तनको लागि काम गर्नले अलाई सहयोग गर्दा साथ साथ महसूस हुन्छ।

महिला हिंसा विरुद्ध समुदायमा समूह गठन गर्दा, सरकारी सेवामा समानता अथवा समुदायमा महिलाहरुको अन्य समस्याहरूमा समाधान गर्नले तनाव कम हुन्छ। यो कठिन छ र पैर चाहिदै। समुदायमा भएका समस्या सुधार गर्न विविध उपायको लागि हेस्परायन सोतको महिलाको लागि सवास्थ्य सम्बन्धिक दल, निदेशिका, सवास्थ्य सुरक्षाको लागि कामदारको लागि निदेशिका र अन्य हेनुहोस्।

गरीवी, विभेद, हिंसा र एक्लोपाता विरुद्ध लडाउने जन जीवन सहज बनाउँछ। परिवर्तनका लागि अरु संग काम गर्नले शक्तिशाली महसूस गराउँछ। केही ठूलो शक्तिको हिंसा र अरुसंग पाँचिको महसूस गराउँछ। यसि सोचले तनावलाई कम गर्दछ।
पत्रु खानाले गर्दा हुने असर रोक्नुहोस्।

कतिपय देशहरूमा गुलियो पेय पदार्थमा कर लगाएका छन् किनभने यिनीहरूले गर्दा दाँत बिगाछ्नु, मोटेपन बढाउँछ। सार्थ मुटु रोग, मधुमेह जस्ता कडा खालका रोगहरू पनि लाग्न सक्छ। गुलियो पेय पदार्थ महेंगो भएका मानिसले यस्ता पदार्थ कम किन्नू हнемै त्यस्तै स्थान पानी र गुलियो नहाउनेले पेय पदार्थ बढी पिउँछ। यस्ता कयान्न स्वास्थ्य र शिक्षको लागि प्रयोग गरिन्छ। मेक्सिकोमा कोका कोला र पेप्सीले बनाएका पेय पदार्थ यति सामान्य थिए कि मानिसहरू बिहानको खानामा पनि पिउँछ र अहिले संसारको कुनै कुनामा भन्दा थेरै मानिसहरू मेक्सिकोमा खतरायुक्त किसिमले मोटो छनृ र मधुमेह पनि बढ्दो। तर कर लगाए पछि (सन् २०१४ मा) यस्ता हेक वर्ष यिनीहरूको विक्री कम भएको छ र मेक्सिकनहरू व्यापारले कसरी स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पार्द भनेर सचिेत भएका छन्।

जनचिेतना फैलाउ र मानिसहरू मुटु गराउनका निम्न विभिन्न क्रियाकलापहरू र शिक्षक कार्यरत गर्न सकिन्छ। जसले विद्यार्थी, स्वास्थ्य प्रवद्ध, सामाजिक परिवालन, शिक्षक तथा युवाहरूले पत्रिकाको विज्ञापनलाई परिवर्तन गर्नको लागि सोएल लगाउन सक्छ। नयाँ नयाँ उपायहरू विचार गर्न सकिन्छ। जस्तै त्यस्ता सामान्यका बारेमा, भ्रामक कुराको बारेमा सबैलाई भनुपछि। यो गर्दा विज्ञापनको तस्तिर लिने, त्यस्ता सही जानकारी दिने र विभिन्न सामाजिक संसार र अन्य उपयोगको जनकान्समा पठाउनु पछि। हेस्पेरियन सोटको नीलारो लागि स्वास्थ्यमा सम्बन्धि किताबमा पनि यो बारे लेखिएको छ।
पत्ु खाना नखाने र स्वास्थ्य खाने, व्यायाम गर्न समुदाय र सरकारले किन मानिसलाई स्वास्थ्य ताजा खानेकुरा पाउन गाढो र पत्ु खाना जताती सस्तोमा पाईनछ भने कुरामा ध्यान दिनुपर्छ। समुदायले गर्न सको केही उपाय यस प्रकार छन्:

• चुरोट र कोकाकोला जस्ता पेय पदार्थहरूलाई बढाउने जस्ता मानिसले यसको कम खरो रर गछ्दन्। ल्यसले थेरी मानिसहरुको मोटोपन, मधुमेह, मुटू र अन्य समस्यालाई देखिनछन्।
• पोषक खानेकुराको लागि विद्यालयहरूले करेसा बारी बनाउने। विद्यालयहरूले नल्लो पत्ु खाना बेचने जसले बुनेको बच्चहरूले बेचाहरूले के खाननृ र के खाद्यसँग छन्नौ व्यस्मा फरक पार्छ।
• रास्रो यातायात व्यवस्थापन गर्दा गर्दा विद्यालय, कार्यालय र बजार सुरक्षित तरिकाले हिंदू सकिन्छ। व्यायाम सजिलो र सुरक्षित बनाउने।
• मानिसलाई बग्दाहरू र खेल्लु र, नाच, हिंदू र व्यायाम गर्न सकिने ठाउँहरूमा जान सहयोग गर्न।

संगसो भिलेबरि परिवर्तन गर्नले मानिसलाई एकलो महसूस हुन दिदेट र स्वास्थ्य रहन सहयोग गर्छ।
मुटुको रोगका लागि औषधिहरू

मुटुका विभिन्न समस्यालाई लागि विभिन्न उच्चरक्तचापको औषधिहरू छन््। यसको लागि औषधिहरू पहिले थमै मात्रामा शुरु गरिँछ । अति विघटले कसौ अनुभव गर्ने, त्यसको आधारमा बढाउँछ एउटा औषधि प्रयोग गरिँछ, भित्र रक्तचाप कम हुँदै जान्छ । उच्चरक्तचाप समय समयमा जोभि रहुँदै र रक्तचाप ठुकर हुने पनि त्यसको मतलब औषधिहरू गरिँछ ।

कुनै कुनै औषधिहरूको के ही नराम्दा असर पनि न्ति पनि । नराम्दा असरहरू परेपछि स्वास्थ्यकर्मीलाई भनेपछि उनलाई औषधि परिवर्तन गरिँछन् ।

उच्च रक्तचापको लागि प्रयोग गरिने केही औषधिहरू

1. Hydrochlorothiazide (HCTZ), यसले पिसाब लगाएर रक्तचाप कम गर्ने ।
2. Amlodipine यसलाई calcium channel blocker भनिन्छ ।
3. Losarten
4. Atenolol वा Beta blocker

Diuretics

Thiazide र Furosemide

हरूले पिसाब लगाउँछन् । य औषधिहरू गुणिलाबाट सोडियम र बढी भएको पानी निकाल्छ र रक्तचाप कम गर्ने । मुटुको समयसमयमा भएर य तिने कुनै पनि कम गर्ने । तर स्वास्थ्य कार्यकर्ताले समय समयमा जाँचाउँदै पछि ।

कु प्रभाव  

सिंग्टा लागाने, टाको दुर्भने, ध्यान लागाने, खुट्टा बाउँदैने, पिसाब लगाउने । यो औषधि प्रयास बिघिएलाई खालिस्को गर्ने । किन भने गायकै खाइन्छ धेरै खाइन्छ ।

महत्वपूर्ण कुरा ⚠

गर्भवती महिलाले यो औषधि प्रयोग गर्दै ध्यान दिनुपर्ने ।

खतरा चिह्न : छालामा डाबार हुने, त्यस फेन गाहो हुने, खुट्टा दुर्भने भए यस्तो भए तुल्य आक्सी क्षमा औषधि प्राप्त हुन्छ ।
कसरी प्रयोग गरेँ?

Diuretic ले शारिरिक पोटासियम बाहिर फ्याल्च। त्यसैले सुंतला, केक्रा, शाक, एभोकेडो आदि खानुपछि। यो औषधि खाएपछि हरेक ६ महिनामा मायौबाको जौन गरुन्छ।

• Hydrochlorothiazide – २५ मिल्रा र ५० मिल्रा उच्रक्तचिपको लागि

• व्यस्कको लागि शुरुमा १२५ मित्राम हरेक दिन बिहान एकचोटी।

केही समयपछि यदि उच्रक्तचिप कम भएन भने २५ मिल्रा सम्य प्रयोग गर्न सकिन्। तर २५ मिल्रा भन्दा बढी प्रयोग गर्न नस्यालो असर हुन सक्छ।

Calcium channel blocker

यी औषधि हे व्यस्कलयम मुत्नली र मुटमा। यसले गर्न रतचाप कम हुन। विनीहरू छाती उद्दो (Angina) को लागि पनि प्रयोग गर्न।

नराम्रो असर

Amlodipine र Nifedipine

प्रयुक्त को लागि दुई औषधि एउटामा मिसाएर पनि बनाइन्। यो केही महिनो हुन्छ तर प्रयोग गर्न सजिलो हुन्छ।

Amlodipine र nifedipine ले खुट्रा सुनिन्छु हुन सक्छ। यस्तो वेलामा तुन कम खानु पछि। योगासान गनुपछि, बस्ता खेती खुट्रा लम्सान पाउर बस्ने, धेरै झण्डवाे नबस्ने।

अनिवार्य टाको दुरुपने, रूट पड्छ्द हुन्छ आदि समस्या केही दिनपछि हटछ। तर यदि यो समस्या धेरै दिनसम्म रहेको, स्वास्थ्यकमीसंग सलाह ललनुपछिन्छ।

ध्यान दिनुपनै कुरा

गर्भवती भएको वेलामा calcium channel blockers प्रयोग गनुपरे स्वास्थ्यकमीले परामर्श लिनुपछि।

मुटु सम्बन्धिी समस्या भएका मानिसहरूले यो औषधि प्रयोग गनु हुँदेन।

झटताक चिन्ह

निजी डाबार आउनु, अनुहार, हात, खुट्रा सुनिनु। तुरुत्तस्वास्थ्यकर्ताको सहायता लिनुपछि।

कसरी प्रयोग गरेँ?

Amlodipine ५ मिल्रा, १० मिल्राको चकितमा आउछ।

उच्रक्तचिपको लागि:

- शुरुमा व्यस्कको लागि ५ मिल्रा दिनको एकचोटी खानु।

केही हन्तापछि विस्तारी यो २० प्राम तमात बढाउन सकिन्छ। तर एक दिनमा १० मिल्रा भन्दा बढी प्रयोग गनु हुँदेन।
ACE inhibitors / ARBs

Angiotensin-Converting Enzyme (ACE) inhibitors or Angiotensin Receptor Blockers (ARBs) are one way of working. They reduce the pressure of the blood, help with other symptoms, and help to control diabetes. They work by breaking down angiotensin and reducing blood pressure.

Captopril, enalapril, lisinopril are ACE inhibitors.

Nakaratmak Asar

ACE inhibitors can cause side effects. If you take captopril, ACE Inhibitors can cause diarrhea.

Losartal is used to prevent diabetes.

Other effects include: dizziness, cold hands, and feet, thirst, nausea, vomiting, drowsiness, and constipation.

Arthritis may be present. ACE inhibitors or ARBs can cause pain.

Losartan or olmesartan can cause diarrhea.

Captopril can be used in people with diabetes.

Captopril can be used in people with diabetes.

CAPTOPRIL

It should be used with caution in people over 60 years old.

Upper chest pain can be reduced:

- In people over 60, 250 mg of captopril can be used. In people over 70, 250 mg of captopril can be used.

- In people over 70, 50 mg of captopril can be used.

- In people over 70, 100 mg of captopril can be used.

- In people over 70, 200 mg of captopril can be used.

- In people over 70, 500 mg of captopril can be used.

- In people over 70, 1000 mg of captopril can be used.

ACE inhibitors / ARBs should be used with caution in people with diabetes.
**ENALAPRIL**

यो २५ मि.प्रा, ५ मि.प्रा, १० मि.प्रा र २० मि.प्रा को चक्किमा आउँछ।

उच्च रक्तचापको लागि

- अन्य औषधी प्रयोग नगरेछ यही मात्र प्रयोग गराउँछ शुरुमा ५ मि.प्रा प्रत्येक दिन लिनुपछ।
- केही हरानि पछि रक्तचाप नानु पछि। अनि विस्तार बढाउनु पछि। २० मि.प्रा दिमा हरेक दिन बिहान बेलुका आधा आधा गरेर दिन रसू।
- ६० वष्दभन्दा मधिको मान्छे, मुग्गलाको समस्या भएका मानेलाई दिनुपर्यो रूपमा २५ मि.प्रा बाट शुरू गर्नु पछि।
- एक दिनमा ४० मि.प्रा भन्दा बढी दिन दुरूस्।

**LOSARTAN**

यो २५ मि.प्रा, ५० मि.प्रा को चक्किमा आउँछ।

उच्चरक्तचापको लागि

- त्रु औषधी नखाएर रक्तचापलाई खाँदा ५० मि.प्रा बाट शुरू गर्नु पछि। बिहान बेलुका २५ मि.प्रा दिनुपछ।
- केही हरानि पछि रक्तचाप जोंचेर यदि रक्तचाप बढी ने ४ मि.प्रा गर्न सकिन्छ। ५०–५० मि.प्रा बिहान बेलुका दिन सकिन्छ।
- यदि यो औषधी र Diuretics पनिन दिनुपर्यो भने Losartan २५ मि.प्रा बाट शुरू गर्न सकिन्छ।
- एक दिनमा १०० मि.प्रा भन्दा बढी प्रयोग गर्न।

**BETA BLOCKERS**

यसले मउच् रक्तचाप चाप कम गर्दछ। यसले छातिको दुखाइ पनि कम गर्दछ। यो औषधि प्रायि म्यागमहत्त्वक र अन्य औषधीसंग प्रयोग गरिन्छ।

Atenolol, metoprolol, bisoprolol र carvedilol आदि beta blockers हुन।

कु प्रभाव

ब्याधि लाग्ने, पेट गडबड हुने, टाउको दुख्न, कब्जियत, पखाला आदि।

यदि प्रायि सामान्य हुन र औषधी प्रयोग गर्न गरेको केही दिनमा विस्तार जान्छ।

महत्त्वपूर्ण। ▲

ध्यान दिनुपर्ने कुरा

सबै beta blocker गर्नस्थाप्न प्रयोग गर्न सकिन्छ।

शरीरमा चिनी कम हुने मानिसहरूले यो औषधी प्रयोग गर्दछ। ध्यान दिनुपछ।

यसले दमको बिरामी भएकालाई समस्या हुने भएकोले औषधी प्रयोग गर्दछ। ध्यान दिनुपछ।

यसले मुहुको धडकन कम गर्दछ। मुहुको धडकन ६० भन्दा कम भए औषधीका मात्रो कम गर्नु पछि।

खतराका चिन्ह: छाति दुख, धडकन कम हुन। हात खुट्ना सुनिनु।

www.hesperian.org

health guides

10 September 2019
कसरी प्रयोग गनेः?
यो औषधी विस्तारी शुरू गर्ने एक दुई हप्ता सिर्विता बढाउनु पर्ने। यदि यो औषधीको मात्रा बढी छ र घटाउनु परे विसिरी कम गर्नु पर्ने।

ATENOLOL
यो २५ र ५० मि,ग्रा को चक्रिमा आउँछ।
उच्चक्तिचापको लागि
- वयस्कलाई शुरुमा २५ मि.ग्रा दिनमा एक चोटी
यदि केही हप्तापछि क्षतिको समय मात्रा बढाउन सकिन्छ । २५ मि.ग्रा र हरेक दिन ५० मि.ग्रा दिन सकिन्छ । दुई हप्ता पछि ७५ मि.ग्रा हरेक दिन गर्न सकिन्छ, अन्य चाँड हप्तापछि १०० मि.ग्रा गर्न सकिन्छ यससी गर्न समय समयमा जान गर्न आवश्यक हुन्छ।
एक दिनमा १०० मि.ग्रा मन्दा बढी प्रयोग गर्न ठोक हुनु

Statins
Simvastatin, lovastatin, atorvastatin र pravastatin are statins आदि छन्।
यसले कलेजोमा प्रभाव पारे शरीरमा नराम्रा बोसो कम उत्तारन गछ्द। धेरै नराम्रा बोसो मुटुमा जम्मा भए मुटुले काम गर्न गाह्नु हुन्छ।
कसैलाई पहिले नै हृदयघात भइसके को छ भने पनि या Statin ले घात क मगर घट गर्नु।
कसैलाई मधुमेह र अन्य समस्या छ जसले हृदयघात गराउने संभावना बढ्दछन्, भने तिनलाई पनि यो फाइदाजनक हुन्छ।

नराम्रा असरहरू
केही मात्र असर जस्तो हल्का कमजोर दृष्टि हुने भयो र पेट गडबड भयो भने केही समयपछि विसिरी यो असर कम हुन्छ।
यसले गर्दा मार्थीपेशि र जुजु दुभन लस्त्वाक। यदि यो समस्या घेर भयो भने औषधीको मात्रा कम गर्नु पर्ने। तर यदि मधुमेहको लागि जुजु दुभके को भने यो औषधी बन्द गरेका स्वास्थ्यकम सल्लाह लिनु पर्ने।

महत्वपूर्ण
Statins यो गर्भवस्थाको बेलामा प्रयोग गर्नु हुन्छ। गर्भवती हुन सक्ने संभावना भएका पनि प्रयोग गर्नु हुन्छ।
कुनै कुनै Statins औषधी अन्य औषधीसंग मिलाएर दिटा औषधीको मात्रा घटवब पनि प्रयोग गर्न सक्छ। उदाहरणको लागि amlodipine लिङ्डरहेका लागि simvastatin २० मि.ग्रा मन्दा बढी लिनु हुन्छ।

खतराका चिन्ठ
यदि कसैलाई अति जुजु दुभन बन्द गरेका स्वास्थ्यकम सल्लाह लिनु पर्ने।

10 September 2019
कसरी प्रयोग गरेँ?
यदि शुद्ध गर्दा मध्यम मात्रा मा दिनेको र यदि नराप्त असर भए घटाउनु पर्छ । उच्च रक्तचापमा चाहिए थाँथे मात्रमा दिने औषधिहरू बढाउनु लाग्नु पर्छ ।
यो औषधी मुनु महत्त्व अथवा खानु पर्छ ।

ह्रदयघातको लागि औषधी
यदि कसोलाई ह्रदयघात भएको जसलाई भने एक चक्कर एस्पिरिन (३०० देखि ३२५ मिग्राम) दिनु पर्छ । यदि ह्रदयघात भएको रहेको मेण्ड भने पनि एक चक्कर एस्पिरिनले बेकाइदा गर्न । अस्पताल पुढील सम्म यदी छ महिने nitroglycerin पनि प्रयोग गरेको छ सकिन्छ ।

Nitroglycerin (Glyceryl Trinitrate)
यसको साथै छाती र दुख्दो भने ल्याउनको अवस्थाले पनि उपचारको लागि दिनेको छ । यसले मुटुको धमाकोहरू खोल्न मद्दत गर्नु हुन्छ र मुटुमा रगत राम्रो संग्राम पनि हुन्छ ।

महत्त्वपूर्ण
तर रक्तचाप कम भएका व्यक्ति वा ल्याउले २४ घण्टामा खक्तचाप खानको व्यक्तिलाई दिनु हुँदैन । किन भने यो जब यहाँ फिन्न रक्तचाप एकदम ज्ञात मृत्यु पनि हुन सक्छ ।

कु प्रभाव
यसले गर्दा भए टाउको दुख्दू, जिन तातौ हुनु वा रिगुप्तालाई तातौ हुनु भने निर्देश स्थापना गर्नु हुन्छ ।

कसरी प्रयोग गरेँ?
यदि कसोलाई रिगुप्तालाय मात्रा मा पनि हुँदैन ।

→ २ मिन. (०५ मिन. र) Nitroglycerin जबि, रोको मुन, तरी राख, न लगाउनु पर, छ । यो दिनो वा-५ मिनि पछि दिनुपर, छ । त्या तातौ मात्र, दा बढी दरिद्रकृ। दुखाई कम भएपछि उच्च दरिद्र पर, देन ।

यो औषधी चपाउने वा निल्छ गर्नु हुँदैन । जिल्लो साधिति राख्नु पर्छ । यसले केही झाउन्छ गर्ने वा पोले जस्तो हुनसक्छ ।