न्यूरो परिचय पुस्तिका श्रीङ्खला

छोप्ने रोग सम्बन्धि केहि जानकारी

डा. बसन्त पन्त
न्यूरोसर्जन
काठमाण्डू नेपाल

सौजन्य न्यूरोफण्ड, नेपाल

परिचय

हाम्रो दिमागले शरीरको सवै अंगलाई नियन्त्रण गर्दछ । यो शरिरको पावर हाउस अथवा कम्प्यूटर केन्द्र जस्तो हो । यसैको नियन्त्रणले हामी हिड्न, बोल्न, लेख्न, पढ्न सक्छौ । दिमागको सन्तुलनले नै हामीलाई होसमा राख्द्छ । यदी यस्को सन्तुलन बिग्रीएमा हामी केही बेरको लागी वेहोस हुन्छौ । यसैलाई छोप्ने रोग भन्ने गरिन्छ र पटक पटक भइर हेमा **"छारे रोग"** भनिन्छ तर सवै छोप्ने रोगहरु छारे होइनन् ।

यसको कारण

हाम्रो दिमाग करेण्टले चल्दछ। विजुली बत्ती भोल्टमा बल्छ भने दिमागको करेण्ट अति कम अर्थात माइक्रो भोल्ट ले चलीरहेको हुन्छ । कुनै कारणबस दिमागको कुनै ठाँउमा करेण्ट ज्यादा भएमा त्यस गीदीको भागले कन्ट्रोल गरेको शरीरको अंग अर्थात हात खुट्टा अचानक करेण्ट लागे जस्तै झट्कीन थाल्छ। यदी यो करेण्टको प्रभाव गिदी भरी गएमा पुरै शरीरमा झट्का लागेर मान्छे वेहोस हुन थाल्छ । छोप्ने रोगको कारण यही दिमागको करेण्टको असन्तुलन हो ।

करेण्टको असन्तुलन किन त

हाम्रो एक अध्ययनले छोप्ने रोगको कारण मध्ये १०० जनामा ७० जना दिमागमा फित्तेकीराको फुल गएर भएको देखिएको छ। यो रोग फोहर पानी या राम्ररी नपखालेको काँचो खाना बाट सर्दछ । यो फुल केही समयमा आफै मरेर जाने हुनाले छोप्ने रोग पनि स्वत निको भएर जान्छ । १-२ वर्षको उमेर बाटै हुने छोप्ने रोग लाग्नु जन्म जन्मात दिमागको खराबीले गर्दा हुन्छ। यस मध्ये केहि छारे रोगमा परि णत हुन्छन् र लामो समय या कहिले काँही जिन्दगी भरनै औषधी खानुपर्ने हुन्छ। ठुलो भएपछि पहिलो पटक सुरु भएको छोप्ने रोगको राम्ररी जाच गर्नु पर्ने हुन्छ । दिमागमा ट्यूमर भएर, चोट लागेर, या अन्य खराबीले गर्दा पनि यस्तो भएको हुन सक्छ। यस्तो शंका भएमा **CT / MRI** जस्ता जाँच गर्नु पर्ने हुन्छ ।

यो वंशानुगत रोग हो त

यो वंशानुगत रोग होइन। बाबु या आमा कसैलाई यो रोग लागे पनि वच्चालाई यो रोग लाग्नु पर्ने कुनै कारण छैन। अती नै थोरै व्यक्तीमा मात्र यो रोग वंशानुगत हुन्छ तर यस्तो स्थिती यती कम छकी मेरो १२ वर्षको अनुभवमा हाल सम्म १ मात्र त्यस्तो परिवार मैले भेटेको छ जस्मा छोप्ने रोगको वंशानुगत संवन्ध थियो । त्यसैले यो कारण छैन नै भन्दा पनि फरक पर्दैन ।

के यो रोग सरुवा हो त

यो कुनै पनि हालतमा सरुवा रोग होइन। छोप्ने रोग लागेको ब्यक्ति संगै सुतेर, उस्को जुठो खाएर या अरु शारिरीक सम्पर्क राखेर यो रोग सर्दैन। यो रोग वंशानुगत पनि नभइ सर्ने पनि नभएकोले यस्ता व्यक्ति संग विवाह गर्ने वा नगर्ने, सँगै बस्ने या नबस्ने भन्ने निर्णय यही रोगको आधारमा मात्र लिनु उचित हुदैन ।

छोप्ने रोगका किसिम

यो रोग लक्षणहरु धेरै प्रकारका हुन्छन् । पुरै शरिर कमाएर वेहोस हुने, आधा शरिर या कुनै एउटा भाग मात्र कमाउने, केहि वेर वेहोसीमा नाचे जस्तो गर्ने, केहि सेकेण्ड टवाल्ल पर्ने, हिड्दा हिड्दै लड्ने र तुरुन्तै उठेर पनि हिड्ने आदी थुप्रै थरीका हुन्छन् र हरेकको उपचार पनि बेग्ला बेग्लै हुन्छ ।

उपचार कसरी

नियमित औषधी सेवनले ९०% भन्दा बढ्ता छोप्ने रोगको नियन्त्रण गर्न सकिन्छ र यस्ता व्यक्तिहरु सबै सरहको जिन्दगी विताउन सक्दछन् । उपचारमा तोकिएको समयमा डक्टरलाई भेटिराख्ने, वेला वेला औषधीको मात्रा थप घट गर्ने र केहि रगतको जाँचहरु गरिराख्नु पर्ने हुन्छ । यो रोगको किसिम हेरेर केही महिना, केही वर्ष या जिन्दगी भरनै औषधीको सेवन गर्नु पर्ने हुन सक्छ ।

हाल सालै देखी काठमाण्डौ मोडेल अस्पतालमा यस रोगको शल्यक्रिया पनि सुरु गरिएको छ । औषधीले नियन्त्रण हुदै नहुने विरामीमा यो पद्दती अपनाउन सकिन्छ । यो शल्यक्रिया पछि छारे रोग सधैको लागी निको हुन सक्छ ।

औषधीको सेवन

'नियमित औषधीको सेवन' यो रोगको मुल मन्त्र हो ।

१. औषधी हरेक दिन नविराएर खानु पर्छ । केही हप्ताको स्टक सधै राख्नु होला ।
२. कथम कदाचित एक छाक औषधी खान विर्सिएमा अर्को छाक २ गोली खानु होला ।
३. डाक्टरले **'रोक्नु'** नभने सम्म औषधी नरोक्नु होला ।
४. औषधी खान सुरु गरेको बेला जिउमा डावर आउने चिलाउने आँखा पहेलो हुने जस्तो लक्षण देखीएमा औषधीको सेवन वन्द गरेर डक्टरको सल्लाह लिनु होला

तपाईले याद गर्नुपर्ने कुराहरु

१. साइकल, मोटरसाइकल, गाडी नचलाउने ।
२. खोला, पोखरी, या स्वीमिङ्ग पुलमा एक्लै नजाने
३. रुख छाना या बार नभएको अग्लो ठाँउमा नचढ्ने ।
४. आगो, धारीलो वस्तु या मेसीनमा काम नगर्ने ।
५. अनिदो, खालिपेट नवस्ने ।
६. नियमित जिन्दगी विताउने अर्थात समयमा सुत्ने, समयमा उठ्ने, समयमा खाने, नियमित व्ययाम गर्ने ।
७. बढि रक्सी या अन्य लागु पर्दाथको सेवन नगर्ने ।
८. यस रोगमा अरु खाना बार्नु पर्ने कुनै कारण छैन ।

छारेरोग उत्सहित गर्न सक्ने कारणहरु

१. अत्याधिक रक्सिको सेवन
२. अनिदो बस्नु
३. मानसिक तनावको अवस्था
४. महिनावारी भएको बेला
५. Flickering light (झिलिक-मिलिक)
६. ज्वरो साधारणत धेरै ज्वरोको बेलामा बच्चाहरुमा मात्र देखिएपनि बयस्क मानिसमा पनि धेरै ज्वरोको बेलामा छार रोग देखिन्छ ।
७. सेवन गरिरहेको औषधी एक्कासी छोड्नाले ।

छोपीरहेको बेला के गर्ने

छोप्ने प्रक्रीया सुरु भयो भने यसलाई रोक्ने कुनै उपाय छैन, एक पटक सुरु भएपछि यो पुरा भएरै छाड्छ । त्यस्तो बेला तपाँईको ध्यान विरामीले आफुले आफुलाई चोट नलगाओस, आफ्नै लुगाले नबाँधोस भन्ने हुन्छ । दाँत किटेर जिब्रो टोक्ने संभावना हुन्छ तर त्यसवाट बचाउन मुखमा हात नहाल्नुहोस, तपाँइको औला टोकीने छ । चम्चा या अरु फलामको चिजले दाँत भाचिन्छ, काठ त खोज्दा खोज्दै छोप्ने रोगको प्रक्रिया रोकिसकेको हुन्छ । एक पछि अर्को लगातार छोप्ने भएमा विरामीलाई तुरुन्त अस्पताल पु-याउनु पर्छ । यस्तो बेलामा पानी खुवाउदा सर्केर पानी फोक्सोमा जान सक्छ । त्यस्तै जुत्ता मोजा सुघाँउनाले कुनै फाईदा गर्दैन ।

सामान्य जिवन विताँउ

यस रोगको लागी आफुलाई दोस नदिनुहोस, नत बाबु आमाको नै यसमा कुनै हात छ । यसको लागी दुखी या धूणीत हुनु पर्ने कुनै कारण छैन । यो रोग लागेमा पनि तपाँइ सामान्य व्यक्तिको जस्तो जिवन विताउन सक्नु हुन्छ । धेरै जसो व्यवसाय गर्न सक्नु हुन्छ । विवाह गर्न सक्नु हुन्छ । खाली तपाँइलाई आत्म वल, बुझ्ने परिवार , मिल्ने साथी र सहयोगी डक्टरको साथ को खाँचो छ । आत्मवलका साथ आफ्ने जिवन विताउनुहोस ।