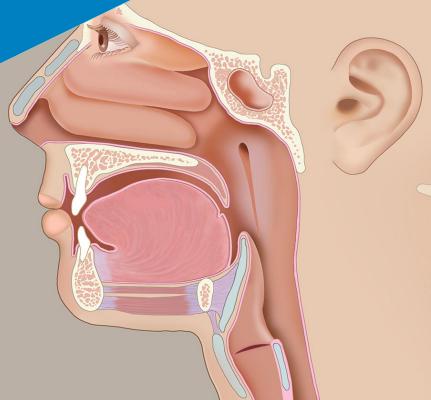


आँखा, नाक, कान, घाँटी तथा मुख स्वास्थ्य सम्बन्धि पुस्तिका

(शिक्षक, शिक्षिका तथा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको लागि)



नेपाल सरकार

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

स्वास्थ्य सेवा विभाग

उपचारात्मक सेवा महाशाखा

टेकु, काठमाडौं

आँखा, नाक, कान, घाँटी तथा मुख स्वास्थ्य सम्बन्धि पुस्तिका
(शिक्षक शिक्षिका तथा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको लागी)

२०७६

EYE, ENT and Oral Health Manual

for

School Teachers and FCHVs

2019

**Eye, ENT and Oral Health Manual for
School Teachers and FCHVs**

फोन: ०१- ४२६२२३६
४२६१४३६
४२६२०६३

फ्याक्स: ०१-४२५११७३

पचली, टेकु, काठमाडौं।



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य संचालन संख्या मन्त्रालय

स्वास्थ्य संचालन विभाग
स्वास्थ्य संचालन विभाग
स्वास्थ्य संचालन विभाग
स्वास्थ्य संचालन विभाग



मन्त्री

स्वास्थ्य जीवनयापनका लागी आँखा, नाक, कान, घाँटी तथा मुख स्वास्थ्यको महत्वपूर्ण भुमिका छ । जस्ता गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवा र कार्यक्रम प्रभावकारी रूपमा संचालन गर्ने आवश्यक छ । सेवा र कार्यक्रमलाई स्वास्थ्यको अन्यावश्यकीय स्वास्थ्य सेवामा समावेश गरिएतापनि अन्य कार्यक्रम भन्दा ओझेलमा परेको सेवा र कार्यक्रमको रूपमा देखा परेको छ ।

विश्व स्वास्थ्य संगठनको सहयोगमा केहि सिमित काम भएतापनि प्रतिकारात्मक तथा प्रवर्द्धनात्मक कार्यक्रम प्रभावकारी रूपमा संचालन हुन सकिरहेको थिएन । यही कमीलाई पुरा गर्ने उद्देश्यले विगत २ बर्ष पहिले शाखाको स्थापनासँगै आँखा, नाक कान घाँटी तथा मुख स्वास्थ्यको विषयलाई अगाडी ल्याउन प्रयास भएका छन् त्यसैको थालनीमा जनचेतना कार्यक्रमलाई जनमानसमा पुर्याउनको लागि विभिन्न जिल्लाहरूमा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मीहरू, विद्यालयका शिक्षक तथा विद्यार्थीहरूको साथै महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूलाई अभिमुखिकरण कार्यक्रम संचालन गरिए आएको छ । आँखा, नाक, कान, घाँटी तथा मुख स्वास्थ्यको कृत्यकलापलाई अधिक बढाउन स्वास्थ्यकर्मीहरूको कार्य विवरणमा समेत राखिएको छ । यसलाई विद्यालयको पाठ्यक्रममा समेत अङ्ग थप्ने पहल भैरहेकोछ ।

समयक्रमसँगै फेरिदो जीवनशैली, खानपीन, बानीव्यहोरा बढावै गएको अन्धोपना, बहिरोपना र चोतेपना जुन सजिलै रोकथाम गर्न सकिन्छ जोखिम न्युनिकरण गर्न, समयमै रोकथाम, निदान तथा प्रेषण र उपचार गराउन यो कार्यक्रम र पुस्तिका सफल रहने अपेक्षा लिएको छ । त्यस्तै जनचेतनामुलक अभिमुखिकरण पुस्तिका बनाउन संलग्न महाशाखा, शाखा प्रमुख लगायत बिजहरू सबैलाई धन्यवाद द्यक्त गर्न चाहन्दू ।

.....
डा. दिपेन्द्र रमण सिंह
(महानिर्देशक)

महानिर्देशक



**Eye, ENT and Oral Health Manual for
School Teachers and FCHVs**



नेपाल सरकार

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

स्वास्थ्य सेवा विभाग

उपचारात्मक सेवा महाशाखा

पत्र संख्या :०७७/७८

चलानी नम्बर:

४१०००८०

फोन्स : ४१०००५२

ईमेल : csd.teku@gmail.com



आभारोत्ति

नेपालको संविधानले आधारभूत स्वास्थ्य सेवालाई प्रत्येक नागरिकको मौलिक हकको रूपमा स्थापित गरेको छ । ग्रामीण समुदायमा आँखा, नाक कान घाँटी तथा मुख स्वास्थ्य सम्बन्धि जनचेतना एंव पहुँचको कमी रहेको देखिन्छ । यसमा पनि खास गरी दाँतमा कीरा लाग्ने, गिजा सम्बन्धि रोग, फ्लोरोइड युक्त दन्त मञ्जनको प्रयोग, अन्धोपन, वहिरोपन, आँखा, नाक कान घाँटी तथा मुख स्वास्थ्यको प्रवर्धन, मुख स्वास्थ्य सम्बन्धि उपचार तथा सेवाहरूको वारेमा जानकारीको अभाव रहेको पाईएको छ । गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवालाई सबै नागरिकको सर्वसुलभ पहुँचमा पुऱ्याउनु राज्यको दायित्व हो ।

यस पुस्तिकाको सहयोगाले सर्वसाधारण, विद्यार्थी, शिक्षक तथा स्वास्थ्यकर्मीहरूले प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाको माध्यमावाट जनसमुदायमा आँखा, नाक कान घाँटी तथा मुख स्वास्थ्य सम्बन्धी जन चेतना वढाउने कुरामा म निकै आशावादी छु । साथै यस पुस्तिकावाट विद्यार्थी, शिक्षक तथा स्वास्थ्यकर्मीहरूले समेत लाभ लिनेछन् ।

स्वास्थ्य सेवालाई प्रभावकारी वनाउन स्वास्थ्य सेवामा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मीहरूको दक्षता अभिवृद्धि गरी स्वास्थ्य सेवाको गुणस्तर सुनिश्चित गरी केन्द्र देखि ग्रामिण स्तर सम्म सो सेवालाई अझ प्रभावकारी वनाउन र काममा स्पष्टता ल्याई जिम्मेवारी वहन गर्नमा यस पुस्तिकाले महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्नेछ ।

अन्त्यमा पुस्तिका तयार गर्न महन्त्वपूर्ण योगदान गर्नुहोने स्वास्थ्य सेवा विभाग, उपचारात्मक सेवा महाशाखाका आँखा, नाक कान घाँटी तथा मुख स्वास्थ्यका शाखा प्रमुख डा. प्रकाश वुढाथोकी लगायत यस पुस्तिका निर्माणमा संलग्न विज्ञहरूको टिम सबैलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

.....
डा. पवन जंग रायमाझी
निर्देशक

निर्देशक
उपचारात्मक सेवा महाशाखा

स्वास्थ्य

**Eye, ENT and Oral Health Manual for
School Teachers and FCHVs**



नेपाल सरकार

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

स्वास्थ्य सेवा विभाग

उपचारात्मक सेवा महाशाखा

पत्र संख्या :०७३/७८

चलानी नम्बर:

प्राकथन



४१०००८०

फोक्स : ४१०००५२

ईमेल : csd.teku@gmail.com



नेपालको संविधानले आधारभूत स्वास्थ्य सेवालाई प्रत्येक नागरिकको मौलिक हकको रूपमा स्थापित गरेको छ । राष्ट्रिय स्वास्थ्य नीति २०७६ ले आँखा, नाक कान घाँटी तथा मुखको उपचार सेवालाई विकास र विस्तार गर्ने रणनीति लिएकोछ । आधारभूत तथा आकस्मिक स्वास्थ्य सेवामा समाहित भैसकेको आँखा, नाक कान घाँटी तथा मुख स्वास्थ्य सेवा स्वास्थ्य संरचनाको तल्लो तह सम्म पुर्याइदैछ ।

बिश्व स्वास्थ्य संगठन अनुसार बिश्वका ८० देखि ९० प्रतिशत स्कुले बिद्यार्थीहरुमा दन्त सडन छ । मुखको क्यान्सर बढी पाइने क्यान्सरमा पर्दछ । मुख शरीरको प्रवेशद्वार मात्र नभई ऐना पनि हो । त्यस्तै सन् १९८१ को सर्वेक्षणले कुल ०.८४ प्रतिशत नेपाली जनता दृष्टिविहिन रहेका र अन्धोपनका प्रमुख कारणहरुमा क्रमशः मोतीविन्दु, ट्रोमा, भिटामिन ए' को कमी, जलबिन्दु, दृष्टिपदाका रोगहरु देखाएको थियो । सन् २०१० को सर्वेक्षणले अन्धोपनको स्थिति घटेर ०.३५ प्रतिशत देखाएकोछ । त्यसैगरी नेपालमा ३० लाखमा श्रबनसमस्या छ । बिद्यालयका हरेक ३ मा १ बिद्यार्थीमा नाक कान र घाँटीको समस्या छ । जस्तै स्वास्थ्यका अतिरिक्त शिक्षा, व्यक्तिगत संचार क्षमता, पारिवारीक र सामाजीकरणमा समस्या र जीवनप्रतीको उत्साहमा कमी ल्याउने गरेको देखिन्छ ।

आँखा, नाक कान घाँटी तथा मुख स्वास्थ्यको कृयाकलापलाई अघि वढाउन स्वास्थ्यकर्मीहरुको कार्य विवरणमा राख्दै विद्यालयको पाठ्यक्रममा समेत थप्ने प्रयास जारी छ । राष्ट्रिय औषधि नीति १९९५ र औषधि ऐन २०३५ अनुसार प्रेशक्रिप्सन दिने सम्बन्धि व्यवस्था दफा १७ मा समुहिकृत भैसकेको पनी छ । स्वास्थ्यकर्मीहरु, विद्यालयका शिक्षकशिक्षिका तथा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरुको लागी अभियुक्तिकरण कार्यक्रम संचालन गर्न यस पुस्तिका धेरै सहयोगी हुने विश्वास गरिएको छ ।

अन्त्यमा यो पुस्तिका तयार गर्न अनवरत रूपमा खाटिनु भएका बिज्ञहरु, प्राविधिक कार्य समिती, महाशाखा तथा शाखाका कर्मचारीहरूलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

१०२१६।८।
स.प्रा.डा. प्रकाश वुढाथोकी

प्रमुख

आँखा, नाक कान घाँटी तथा मुख स्वास्थ्य

शाखा प्रमुख

विषय सूची

आँखा

पृष्ठभूमि

१.	आँखाको हेरचाह (आफु पनि गर्ने र अरुलाई पनि गर्ने प्रणा दिने)	१
२.	स्वास्थ आँखाको पहिचान	२
३.	असामान्य दृष्टि कसरी छुट्याउने	३
४.	आँखाका मुख्य रोगहरु	४
	मोतिविन्दु (Cataract)	४
	जलविन्दु (Glaucoma)	४
	दृष्टि दोष (Refractive Error):	४
	नजिकको दृष्टि दोष (Presbyopia)	५
	आँखाको दृष्टि पर्दाको रोग	५
	अल्घी आँखा	५
	डेढोपन	६
	रतन्धो	६
	आँखामा लाने चोटपटक	६
	आँखा पाक्ने रोग	७
	आँखाको एलर्जी	७
	रातो आँखा	७
	नवजात शिशुमा आँखा पाक्ने रोग	८
	आँखाको क्यान्सर	८
५.	आँखामा जथाभावी औषधीको प्रयोग	९
६.	दृष्टि सम्बन्धि अपाङ्गता: (Visual disability)	९
७.	दृष्टि परीक्षण विधि:	१०
८.	आँखामा थोपा औषधी कसरी हाल्ने ?	११
९.	आँखामा मल्हम कसरी लगाउने ?	११
१०.	आँखालाई पखाल्ने तरिका	१२
११.	बिरामीलाई आँखा उपचार केन्द्र वा बिशेषज्ञ सहितको उपचार केन्द्रमा पठाउने तरिका	१३
	आँखाको आकस्मिक अवस्थाहरु	१३

विषय सूची

नाक कान घाँटी

पृष्ठभूमी	१७
कानको बनावट	१९
सुनाई सम्बन्धि अपांगता	२२
बहिरोपन (Hearing loss)	२३
कविलयर प्रत्यारोपण (Cochlear Implant)	२८
बहिरोपनाले कसरी बोलाईमा असर पुऱ्याउँछ ?	२८
उमेर अनुसार बच्चाहरूले कसरी आवाज / ध्वनिहरूप्रति प्रतिक्रिया जनाउनु पर्दछ ?	२९
कानको हेरचाह	३३
बाहिरी कानको जाँच	
कानको नली भित्र रहेको Foreign Body	३४
बाहिरी कानको समस्या(Pinna perichondritis)	३४
मध्य कानका समस्या	
Chronic Suppurative Otitis Media (CSOM)	३८
Inactive Chronic Otitis Media (Dry Perforation)	३९
कानका संक्रमणका जटिलताहरू	३९
बोलाईको समस्या	४२
नाकको सामान्य परिचय	४५
साधारण रुधा (Acute Rhinitis, Coryza)	४७
एलजी रुधा (Rhinitis)	४८
साइनुसाइटिस (Sinusitis)	४८
घाँटी कानका समस्या	
Pharyngitis	४९
Acute Tonsillitis (टन्सिलाइटिस)	५०
Epiglottitis	५१
Laryngitis	५१
Foreign body in throat(esophagus/ bronchus)	५२
Acute Parotitis (हाँडे रोग)	५२
Hoarseness (धोद्रो स्वर)	५२
Vocal Hygiene	५३

विषय सूची

मुख स्वास्थ्य

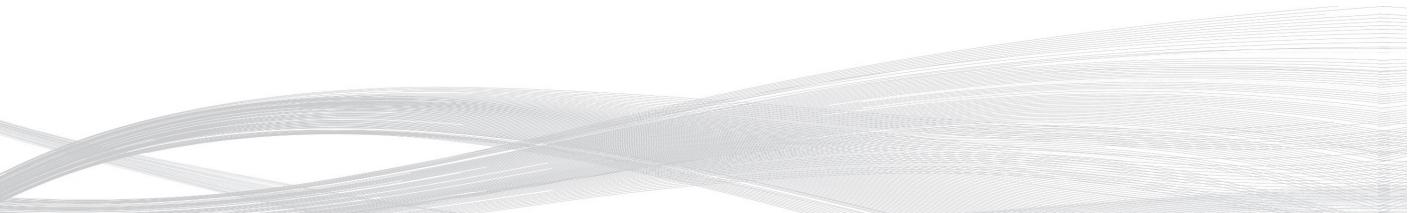
१.	मुख स्वास्थ्य	५७
	नेपालमा मुख स्वास्थ्यको अवस्था	५७
२.	दाँत र मुखको संरचना	५७
	दाँतको प्रकार	५८
	दाँतका कार्य र दुधे दाँतको महत्व	५९
	दाँत उप्रने क्रम	६०
३.	गिजा	६०
	स्वस्थ्य गिजाको विशेषता	६०
४.	मुख र दाँत सम्बन्धि रोग र समस्याहरु	६०
	दाँतमा किरा लाने/दन्तसडन	६१
	बुद्धि वंगारा आउदाको समस्या	६४
	दाँत खिर्झिनुको मुख्य कारण	६५
	ओठ वा तालु खुडे हुनु	६७
	दाँत सम्बन्धी चोटपटक	६८
	मुखमा आईरहने घाउ	६९
	नमिलेका दाँतहरु	६९
	दाँत उग्रिदाको समस्याहरु	७०
	मुखको क्यान्सर	७०
	मुखको क्यान्सर हुनु पूर्वका अवस्थाहरु	७१
५.	मुख सम्बन्धि रोग र समस्याको रोकथाम, उपचार व्यवस्थापन एवं मुख स्वास्थ्य प्रवर्द्धन	७४
६.	दाँतको उपचार र क्षेत्रहरु	८२
	मुख स्वस्थ राख्न सम्भनुपर्ने मुख्य बुँदाहरु	८४

पृष्ठभुमि

शरीरका पाँच ज्ञानेन्द्रिय मध्ये आँखा एक प्रमुख इन्द्रिय हो । दृष्टि बिनाको संसार अत्यन्त दुःखद हुन्छ । विश्व स्वास्थ्य संगठनको सन् २०१९ को रिपोर्ट अनुसार विश्वमा करिब २२० करोड मानिसहरु आन्धोपन वा दृष्टि कमजोरीको समस्या भएको अनुमान गरिएको छ जस मध्ये करिब १०० करोड मानिसहरुको दृष्टि कमजोरीको निको हुने खालको छ । नेपालमा २०६८ सालको अन्धोपन सर्वे अनुसार करिब ०.३५ प्रतिशत मानिसहरु अन्धोपनको शिकार भएको अनुमान छ । त्यस्तै नेपालमा करिब ३०,००० बालबालिका अन्धोपन र करिब ३ लाख ३० हजार बालबालिकाका आँखा कमजोर अवस्थामा रहेको अनुमान गरिएको छ । त्यस्तै गरि संसारभरि जस्तै नेपालमा पनि दृष्टि कमजोर हुने मुख्य कारण दृष्टि दोष नै रहेको र अन्धोपनको मुख्य कारण मोतिबिन्दु रहेको छ । बालबालिकामा हुने अन्धोपनका कारणहरु मध्ये दृष्टि दोष (चश्मा प्रयोगबाट ठीक हुने), अल्छी आँखा, भिटमिन 'ए' को कमी, दादुरा आदिसँगै डेढो आँखा र पर्दाका समस्या प्रमुख छन् । करिब ५० प्रतिशत बालअन्धोपन सजिलै रोकथाम गर्न सकिने तथ्य विभिन्न सर्वेक्षणहरुबाट पाइएको छ । विकशित देशहरुमा जस्तै नेपालमा पनि हाल आँखाको पर्दाको रोगहरु विगतमा भन्दा धैरे बढिरहेको छ ।

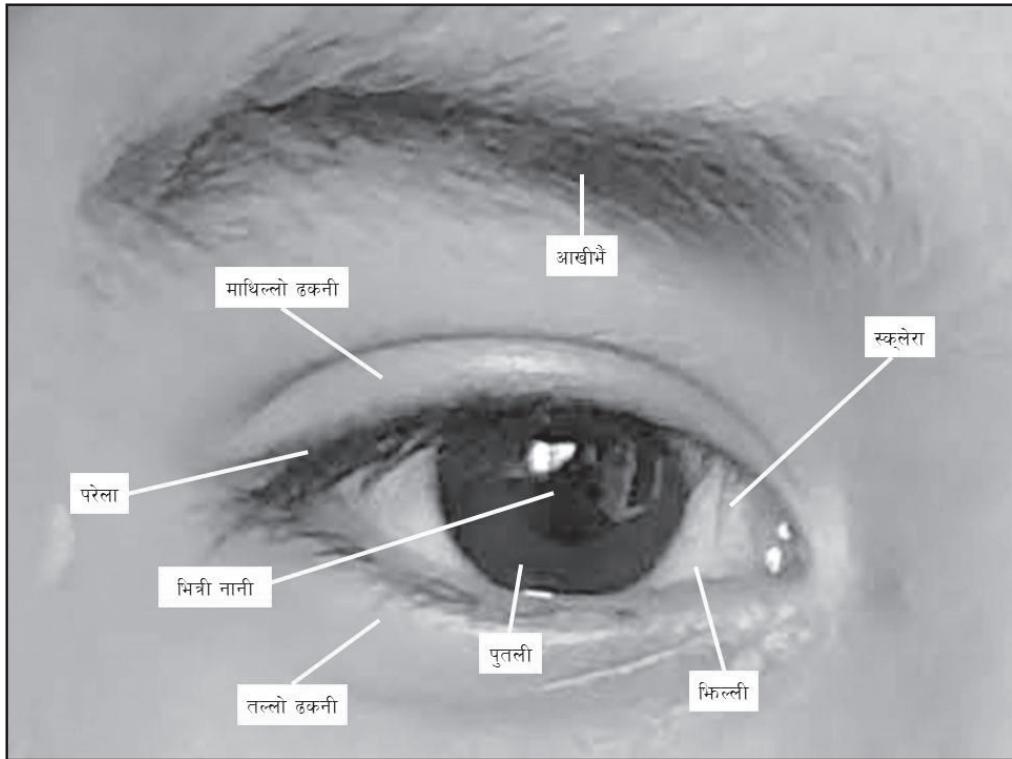
नेपालको संविधान २०७२ तथा स्वास्थ्य निति २०७१ को मर्म अनुशार स्वास्थ्य सेवामा सम्पूर्ण नेपालीको पहुँचको सुनिश्चितालाई टेवा पुऱ्याउँदै नेपालको भौगोलिक विकटता, विशेषज्ञ चिकित्सकहरुको कमी आदि आँखा स्वास्थ्य सेवाको मूल्य चुनौती रहेको परिप्रेक्षमा, शिक्षक तथा महिला स्वास्थ्य स्वंम सेविकाहरुको पहुँच तथा कार्य क्षमताको सदुपयोग गरी आँखा स्वस्थ बनाउन र आँखाका रोगहरुको समयमै पहिचान गरी समयमै आँखा उपचार केन्द्रमा प्रेषण गरी अन्धोपन निवारणमा टेवा पुगोस भन्ने उद्देश्यका साथ यो कार्य निर्देशिका तयार पारिएको छ ।

सामान्य परिक्षण विधिबाट समयमा पत्ता लाग्न सक्ने र उपचार हुन सक्ने आँखाको समस्याले बालबालिका सहित सबै उमेर समुहका व्यक्तिको जीवन उत्पादनमूलक तथा फलदायी बनाउन सक्छ ।



१. आँखाको हेरचाह (आफु पनि गर्ने र अरुलाई पनि गर्ने प्रणा दिने)

- ❖ सफा पानीले दिनहुँ आँखा धुने
- ❖ आफु वरिपरीको वातावरण सफा राख्ने
- ❖ कुनै समस्या देखिएमा नजिकको स्वास्थ्य चौकी, आँखा उपचार केन्द्र जाने
- ❖ समय समयमा आँखाको परीक्षण गराउने
- ❖ जथाभावी औषधी वा अन्य चीज आँखामा नराख्ने
- ❖ बालबालिकालाई आँखामा चोटपटक लाग्न सक्ने सामान चलाउन नदिने
- ❖ हरियो साग, पहेला फलफूल, अण्डा, कलेजो जस्ता भिटामिन ए यूक्त चिज प्रशस्त खाने



२. स्वास्थ आँखाको पहिचान

- ❖ आँखाको सेतो भाग सेतो र कालो भाग कालो हुनुपर्छ ।
- ❖ माथिल्लो ढकानीले अलिकति कालो भाग ढाकेको हुनुपर्छ र तलको ढकनीले कालो भागलाई छोएको हुनुपर्छ ।
- ❖ आँखाको फिम्काई सामान्य दरमा (१५ देखि १८ पटक प्रति मिनेट) हुनुपर्छ ।
- ❖ सिधा हेर्दा दुवै आँखा सोभफो देखिनुपर्छ ।
- ❖ आँखा ठिक्क ओसिलो हुनुपर्छ, न त ज्यादा सुख्खा न त धेरै आँसुले भरिएको ।
- ❖ सामान्य प्रकाश भएको ठाउँमा आँखा पूरा खोल्न सक्नुपर्छ ।
- ❖ कम प्रकाश भएको ठाउँमा पनि सामान्य व्यक्तिसरह हिडडुल गर्न सक्नुपर्छ ।

३. असामान्य दृष्टि कसरी छुट्याउने

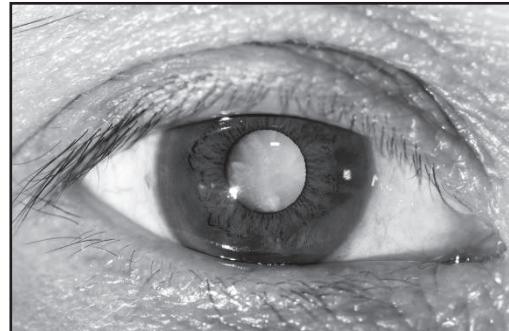
निम्न लक्षणहरु देखिएमा आँखाको दृष्टि असामान्य भएको बुझनु पर्छ र तुरन्त आँखा अस्पताल पठाउनु पर्छ ।

- ❖ नयाँ ठाउँमा हिड्न कठिन हुनु वा हिड्दा यत्र तत्र ठोकिँदै हिड्नु ।
- ❖ बस्तु छोएर वा छामेर पहिचान गर्न खोज्नु ।
- ❖ बस्तुको चाल तथा आवाज सुनेर प्रतिक्रिया गर्नु ।
- ❖ हिड्दुल गर्न कुनै साहारा वा कसैको सहायताको खोजि गर्नु ।
- ❖ आँखा चिम्सो पारेर हेर्न खोज्नु र चर्को घाममा हेर्न मन नपराउनु ।
- ❖ पद्दा लेख्दा किताब कापी धेरै नजिक लिनु र मसिना अक्षर पद्दन कठिन हुनु ।
- ❖ लेखपढ गर्दा वा केहि बस्तुहरु हेर्दा आँखा बारम्बार मिच्नु वा आँखा बन्द गर्न खोज्नु ।
- ❖ चालिरहेको गुंडिरहेको बस्तुहरूलाई हेरेर आँखाले पछ्याउन नसक्नु ।
- ❖ आँखाको गेढी लगातार हल्लरहनु ।

४. आँखाका मुख्य रोगहरू

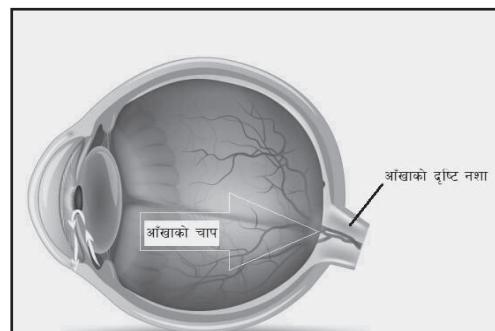
मोतिविन्दु (Cataract)

आँखाको भित्री नानी पछाडी रहेको लेन्समा सेतो जाली लाग्नुलाई मोतिविन्दु भनिन्छ । यो मोतिविन्दु प्रायः गरेर बुढेसकालमा हुने भएता पनि बच्चामा पनि विभिन्न कारणले जन्मिदै अथवा जन्मेको केही समय पछि मोतिविन्दु देखा पर्नसक्छ । यस्तो अवस्थामा चिकित्सकको सल्लाह लिएर समयमै शल्यक्रिया गराउनु पर्छ । यस्ता व्यक्तिलाई नजिकको स्वास्थ्य चौकी वा आँखा उपचार केन्द्रमा पठाउनु पर्दछ ।



जलविन्दु (Glaucoma)

भित्रको तरल पदार्थको चाप बढ्न गई दृष्टि नशामा असर पुनाले दृष्टि क्षमतामा हास आउनुलाई जलविन्दु भनिन्छ । यस्तो रोग भएका बच्चाहरूका वाहिरी नानीका आकार ठूलो हुने, आँसु बगिरहने जस्ता लक्षणहरू देखिन्छन् भने ठुलो व्यक्तिहरूमा यसको लक्षण सुरुमा नदेखिने पनि हुन्छ र पछि बिरमीको आँखाले हेर्दा बिचमा वा छेउको दृष्टि परिधिमा कमहुने पनि हुन्छ । यस्ता लक्षणहरू देखिएमा तुरुन्त नजिकको स्वास्थ्य चौकी वा आँखा उपचार केन्द्रमा पठाउनु पर्दछ ।



दृष्टि दोष (Refractive Error):

यदि कसैले किताब नजिकै लगेर पढ्छ, टि.भि. नजिकै गएर हेर्छ, कालोपाटी वा सेतोपाटीको अक्षर हेर्दा आँखा सानो गरेर हेर्ने, पछाडी बेन्चमा बस्दा साथीको मात्र सार्ने गर्छ भने उसलाई चश्मा



लगाउनुपर्ने हुन सक्छ । आँखाले कुनै बस्तुलाई राम्ररी देख्न वा छुट्याउन नसक्नुलाई दृष्टिदोष भनिन्छ र चश्मा लगाएपछि सफा देखिने हुन्छ । यसको लागी नजिकको स्वास्थ्य चौकी वा आँखा उपचार केन्द्रमा पठाउनु पर्दछ ।

नजिकको दृष्टि दोष (Presbyopia)

चालिस बर्ष कटेपछि नजिकको दृष्टि कमजोर हुन सक्छ र कुनै किताब, पत्रिका वा मोबाइल हेर्दा अलि टाढा लानु पर्ने, सानो अक्षर तथा अलि कम उज्यालोमा नदेखिने, टाउको दुख्ने आदि हुन्छ । यस्तो समस्या भएमा नजिकको दखिने पावरको चश्मा लगाउनु पर्दछ । यसको लागी नजिकको आँखा उपचार केन्द्रमा गई आँखाको पावर अनुशार चश्मा लिन सल्लाह दिनु पर्दछ ।



आँखाको दृष्टि पर्दाको रोग (Retinal Diseases)

मधुमेह, उच्च रक्त चाप भएका, परिवारमा पर्दाको रोग भएका, घाममा धेरै काम गर्नु पर्ने, ४० वर्ष उमेर पुगेका व्यक्तिहरूलाई आँखाको पर्दाको रोगको कारण आँखा धमिलो भएको हुन सक्छ । यो रोगमा एककासी आँखा धमिलो हुने, राती आँखा नदेखिने, बाकलो पावरका चश्मा लगाउनु पर्ने आदि लक्षणहरू हुन सक्छ वा सुरुमा कुनैपनि लक्षणहरू नदेखिने र पछि एककासी दृष्टि कम हुने पनि हुन सक्छ । त्यसकारण पर्दाको रोगको लक्षण वा जोखिममा भएका व्यक्तिहरू लाई कमितमा वर्षको एक चोटि आँखा उपचार केन्द्रमा आँखाको पर्दा जाँचको लागी सल्लाह दिनु पर्दछ ।

अल्छी आँखा (Amblyopia)

बच्चाको दृष्टि शक्तिको विकास उसको हुकाई सँगै पूर्णरूपमा विकसित हुन नसक्नुलाई अल्छी आँखा भनिन्छ । आँखा डेढो भएमा, आँखाको ढकनी तल भरेमा, समयमै दृष्टिदोषको उपचार नगरेमा अथवा जन्मजात मोतिविन्दू भएमा बच्चाको आँखा अल्छी हुन सक्छ । अल्छी आँखाको उपचार ८ वर्षको उमेर भित्र गरेमा मात्र प्रभावकारी हुन्छ । आँखा अल्छी भैसकेपछि यसको उपचार सम्भव छैन त्यसकारण समयमै बालबालिकाको आँखा जाँच गरी आवश्यक उपचार गर्न सल्लाह दिनु पर्दछ ।

डेढोपन (Squint)

सिधा उभिएर कुनै पनि बस्तुलाई हेर्दा, एउटा वा दुबै आँखा पालैपालो छइके हुने अवस्था लाई डेढोपन भनिन्छ । यस्तो अवस्थामा छइके हुने आँखा कमजोर हुने तथा अलिंच हुने सम्भावना हुन्छ । यो दृष्टि दोष, आँखाको मांशपेशी कमजोर वा नशाको समस्या आदिले हुने हुन्छ । यस्तो व्यक्तिलाई आँखा उपचार केन्द्रमा आँखाको जाँचको लागी जान सल्लाह दिनु पर्दछ ।

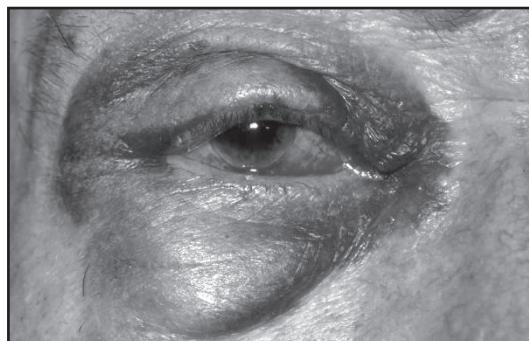


रतन्धो (Night Blindness)

साँझ परेपछि आँखा कम देख्ने रोग रतन्धो हो । भिटामिन ए को कमिले तथा अन्य पर्दाका रोगहरूले यो अवस्था आउँछ । यदि भिटामिन ए को कमिको कारणले रतन्धो भएको हो भने समयमै उपचार गरेमा यो रोग निको हुन्छ । यो रोगबाट बच्न भिटामिन ए पाइने हरियो सागपात, पहेला फलफूल, अण्डा, कलेजो आदि प्रशस्त मात्रामा खानुपर्छ र नेपाल सरकारले ५ बर्ष मुनिका बालबालिकाहरूलाई राष्ट्रिय रूपमा बर्षको दुई चोटि भिटामिन ए खुवाउने बेलामा पनि खुवाउन सल्लाह दिनु पर्दछ ।

आँखामा लाग्ने चोटपटक (Eye Injuries)

धारिलो वस्तु, विस्फोटक पदार्थ, गुलेली, धनुषकाँड जस्ता सामाग्रीहरू खेल्दा वा काम गर्दा आँखामा लाग्नसक्ने चोटपटकका कारण मानिस दृष्टिविहीन समेत हुन सक्छन् । आँखामा चोटपटक लागेमा तुरुन्तै आँखा उपचार केन्द्रमा लैजानु पर्छ ।



आँखा पाक्ने रोग (Conjunctivitis):

बाटोमा हिडदा, खेल्दा, मुख धुँदा आँखामा फोहर पदार्थहरु परेर आँखाको संक्रमण हुन सक्छ । यस अवस्थामा आँखा रातो हुने, चिलाउने, चिप्रा लाने आदि लक्षणहरु देखिन्छन् । यस्तो अवस्थामा तुरुन्त उपचारको लागि आँखा उपचार केन्द्रमा लैजानु पर्छ ।



आँखाको एलर्जी (Ocular allergies)

आँखाको एलर्जी आँखाहरु लाई प्रभावित पार्ने सबै भन्दा साधारण एलर्जी हो । यसले गर्दा आँखा रातो हुने, आँखा चिलाउने, आँखा दुख्ने, दृष्टि धमिलो हुने, आँखा पोल्ने र आँशु बगिरहने जस्ता लक्षणहरु देखिन्छ । यस बाट बच्चा हरुलाई धुलो तथा फोहरमा खेल्न दिनु हुँदैन । आवश्यक परेमा नजिकको स्वास्थ्य चौकी वा आँखा उपचार केन्द्रमा गई औषधोपचार गर्नु पर्दछ ।

रातो आँखा (Red Eye)

रातो आँखा भन्नाले आँखाको सेतो भागमा रातो हुनु हो जुन आँखाको रक्त नशाहरु भाँचिएको वा सुनिएकोले हुन्छ । यो आँखाका विभिन्न खतरनाक रोगहरुको संकेट पनि हुन सक्छ । त्यसकारण रातो आँखा भएमा तुरुन्त नजिकको स्वास्थ्य चौकी वा आँखा उपचार केन्द्रमा पठाउनु पर्दछ ।



नवजात शिशुमा आँखा पाक्ने रोग

यस रोगमा जन्मेको एक महिना भित्र आँशु बगिरहने, आँखा रातो हुने, चिप्रा लाग्ने, आँखाको डिल सुन्निने वा टालिने हुन्छ । समयमै स्वास्थ्यकर्मीलाई देखाई उपचार नगराएमा आँखाको बाहिरी नानीमा घाउ भई दृष्टि नाश हुन सक्छ । यस्ता बिरामीलाई तुरुन्त आँखा अस्पताल पठाउनु पर्छ ।



आँखाको क्यान्सर (Retinoblastoma)

आँखाको क्यान्सर डरलाग्दो रोग हो । यसको कारणले आँखानै निकाल्नुपर्ने मात्र नभई रोग शरीरमा फैलिएर जीवन नै खतरामा पर्ने सम्भावना रहन्छ । तर समयमै उपचार भएमा आँखा तथा जीवन बचाउन सकिन्छ । शुरुको अवस्थामा बच्चाको आँखाको भित्री नानी सेतो देखिन्छ । बच्चाको आँखामा कम पावरका टर्च साइडबाट बालेर हेर्दा वा फोटो खिच्दा यस्तो देखिएमा बच्चालाई तुरुन्त अस्पताल पठाउने व्यवस्था मिलाउनु पर्दछ ।



५. आँखामा जथाभावी औषधीको प्रयोग (Use of medicine in eyes without prescription)

जानेर वा अनजानमा आँखामा स्वास्थकर्मिको सल्लाह बिना औषधी वा अन्य कुनै पदार्थ प्रयोग गर्दा आँखाको बाहिरी नानीमा घाउ भई फूलो परेर आँखा नदेख्ने अवस्थामा पुन सक्छ । खाँखामा प्रयोग हुने दुध जस्तो औषधि तथा रातो बट्टाको औषधि आँखाको समस्या भएमा भएमा

स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह अनुसार मात्रै औषधी उपचार गराउन पर्छ र एक पटक दिएको औषधि बारम्बार आफैले किनेर हाल्न हुदैन ।

६. दृष्टि सम्बन्धि अपाङ्गता: (Visual disability)

दृष्टि सम्बन्धि समस्याका कारणबाट कुनैपनि व्यक्तिमा कुनैपनि वस्तुको आकृति, आकार, रूप र संगको ज्ञान नहुने स्थिति दृष्टि सम्बन्धि अपाङ्गता हो । दृष्टि सम्बन्धि अपाङ्गता दुई प्रकारका हुन्छन् ।

(क) दृष्टिविहीन व्यक्ति:

कुनै पनि व्यक्तिले औषधी, शल्यक्रिया जस्ता उपचार र चश्मा प्रयोग बाट पनि राम्रो आँखाले ३ मिटरको दुरीबाट हातका औला छुट्याउन सक्दैन वा स्नेलेन चार्टको पहिलो अक्षर ३/६० पद्धन/छुट्याउन सक्दैन भने त्यस्तो व्यक्तिलाई दृष्टिविहीन व्यक्ति भनिन्छ ।

(ख) न्यून दृष्टियुक्त व्यक्ति :

कुनै पनि व्यक्तिले औषधी शल्यक्रिया जस्ता उपचार र चश्मा प्रयोग गर्दा पनि राम्रो आँखाले स्नेलेन चार्टको चौथो लाइनको अक्षर (६/१८) पद्धन सक्दैन भने त्यस्तो व्यक्तिलाई न्यून दृष्टियुक्त व्यक्ति भनिन्छ । यस्तो अवस्थाका व्यक्तिहरूलाई दैनिक क्रियाकलापमा कठिनाई हुन सक्दछ । दैनिक क्रियाकलापलाई सजिलो पार्न त्यस्ता व्यक्तिहरूको लागी दुरिक्षिण, विशेष चश्माहरू जसलाई Low Vision Aid उपलब्ध छन् । यसको लागी बिरामीलाई नजिकको आँखा उपचार केन्द्र पठाउनु पर्दछ ।

» दृष्टि अपाङ्गता तथा न्युन दृष्टि भएका बालबालिकाहरूलाई बिद्यालय भर्ना गर्न पुर्व बाल विकास तथा जिवनपयोगी शीपको आवश्यकता पर्दछ । त्यस्ता बालबालिकाहरूलाई भक्तपुरको लोकन्थली स्थित वी पी नेत्र प्रतिष्ठानमा पुर्व बाल विकाश तथा जीवनपयोगी तालिम दिई बिद्यालय भर्ना गर्ने गरिन्छ । त्यस कारण ३ देखि ८ वर्षका दृष्टि विहीन तथा न्युन दृष्टिका बालबालिकाहरूलाई त्यस पुन स्थापना केन्द्रमा पठाउने ।

» दृष्टि विहीन व्यक्तिहरूलाई नेपाल सरकारले विभिन्न छुट तथा सुविधाहरू पनि दिने गरेको जानकारी गराउने र त्यसको लागी अपाङ्गता परिचय पत्र बनाउन स्थानिय प्रशासन कार्यालय र स्थानिय प्रशासनले तोकिएको आँखा उपचार केन्द्रमा पठाउने ।

७. दृष्टि परीक्षण विधि:

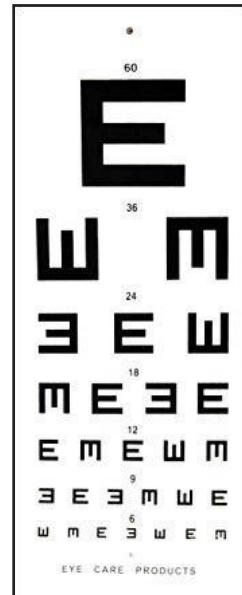
स्नेलेन चार्ट प्रयोग गरी बालबालिका सहित सबै उमेर समुहका व्यक्तिको दृष्टि परीक्षण

(क) दृष्टि परीक्षणका लागि आवश्यक सामाग्रीहरू

- ❖ दृष्टि परीक्षण चार्ट
- ❖ ६ मिटरको डोरी वा मापन गर्ने फित्ता
- ❖ चार्ट भुण्डयाउनको लागि डोरी, किल्ला
- ❖ अक्षर देखाउने छडी (Pointer)
- ❖ कलम र रेकर्ड फारम

(ख) दृष्टि परीक्षण विधि

- प्रशस्त उज्यालो भएको कोठामा बिरामी भन्दा ६ मिटर पर भित्तामा दृष्टि परीक्षण चार्ट भुण्डयाउनुहोस् ।
- आरामपूर्वक व्यक्तिलाई सीटमा बसाउनुहोस् ।
- सधैं तपाईं के गर्न जाँदै हुनुहुन्छ भनि व्यक्तिलाई व्याख्या गर्नुहोस् ।
- व्यक्तिले पढन जान्दछ वा जान्दै यकिन गरी सोही अनुसार E- Chart वा Alphabet Chart परीक्षणको लागि प्रयोग गर्ने
- व्यक्तिलाई आँखा नथिच्ने गरी हत्केलाले देव्रे आँखा छोप्न लगाउने, दाहिने आँखाले चार्टमा हेर्न लगाउने ।
- आवश्यक परेमा कुनै स्वयंमसेवीलाई चार्टमा अक्षर देखाईदिन लगाउने ।
- आँखा सानो पारी हेर्न खोजेमा आँखा तुलो पारी हेर्न लगाउने ।
- व्यक्तिलाई देखाईएका अक्षरहरू पढन लगाउने र दाहिने आँखाले कर्ति लाइन सम्म पढन सक्छ, सो लाइन सगै चार्टमा लेखिएको भागांश (Fraction) जस्तै $\frac{1}{6}$, $\frac{1}{18}$, $\frac{1}{60}$ आदि दृष्टि रेकर्ड गर्ने फाराममा नोट गर्नु पर्छ ।
- अब पहिला जस्तै दाहिने आँखा छोपीदिई र देव्रे आँखाले पढन लगाउने र देव्रे आँखाले पढनसक्ने लाइन नोट गर्ने ।
- कुनै आँखाले पहिलो लाइन समेत देख्न नसकेमा सम्बन्धित आँखाको लागि $< \frac{1}{60}$ उल्लेख गर्ने ।



८. आँखामा थोपा औषधी कसरी हाल्ने ?

- ❖ सके सम्म कोहि एक साथीलाई औषधी हाल्न सहयोग मानुहोस् ।
- ❖ सबैभन्दा पहिले दुबै हात सफा गरि धुनुहोस् ।
- ❖ अब राम्ररी हेर्नुस कि सही औषधी प्रयोग गरि राख्नु भएको छ कि छैन ?
- ❖ साथै औषधीको उपभोग मिति सकिएको छ कि छैन पनि राम्ररी हेर्नु पर्छ ।
- ❖ अब आँखाको थोपा औषधीको बट्टा (बोटल) एकछिन हल्लाउनुहोस् ।
- ❖ बिस्तारै आफ्नो चोर औलाले आँखाको तल्लो ढकनीलाई तलतिर तानेर सानो खल्ती जस्तो बनाउनुहोस् ।
- ❖ बोटल आँखा भन्दा केहि सेन्टिमिटर माथि राख्नुहोस् र बोटल बिस्तारै थिच्नुहोस् ताकि एक थोपा मात्र औषधी अघि बनेको सानो खल्तीमा परोस् ।
- ❖ एकक्षण पर्खनुहोस् र आँखाको तल्लो ढकनी छोड्नु होस् ।
- ❖ अब एकै छिन आँखा चिम्म गर्नुहोस् र बिस्तारै एउटा औलाले बिस्तारै नाकको छेउ पट्टि आँखा थिची बन्द राख्नुहोस् । यसले गर्दा औषधी आँखैमा रहन्छ र औषधीले आँखामा गर्नु पर्ने काम गर्दछ । बन्द आँखाबाट बाहिर निस्केको औषधी सफा कपडाले पुछ्नुहोस् ।
- ❖ अर्को आँखामा पनि थोपा औषधी हाल्नु पर्ने भए पहिले हालेको जसरि नै हाल्नुहोस् ।
- ❖ यदि एक भन्दा बढी थोपा औषधि हाल्नु पर्ने भए , कुनै पनि औषधी पहिला हालदा हुन्छ । तर अर्को पनि थोपा औषधी हाल्नु पर्ने छ भने पहिलो औषधी हालेको ३ देखि ५ मिनेट पर्खेर मात्र अर्को औषधी हाल्नुस् ताकि दोश्रो औषधीले पहिलो औषधी लाई पखालेर पहिलो औषधी खेर नजाओस् ।

९. आँखामा मल्हम कसरी लगाउने ?

- ❖ सके सम्म कोहि एक साथीलाई औषधी हाल्न सहयोग मानुहोस् ।
- ❖ सबैभन्दा पहिले दुबै हात सफा गरि धुनुहोस् ।
- ❖ अब राम्ररी हेर्नुस कि सही औषधी प्रयोग गरि राख्नु भएको छ कि छैन ?
- ❖ साथै औषधीको उपभोग मिति सकिएको छ कि छैन पनि राम्ररी हेर्नु पर्छ ।

- ❖ बिस्तारै आफ्नो चोर औलाले एउटा आँखाको तल्ला ढकनीलाई तलीतर तानेर सानो खल्ती जस्तो बनाउनुहोस् ।
- ❖ आँखा भन्दा करिब २.५ सेमी माथि औषधीको नली राख्नुहोस् ।
- ❖ नाकको कुना बाट शुरु हुने गरि आँखाको ढकनीको भित्री भागमा पर्ने गरि आलिकर्ति मल्हम हाल्नुहोस् ।
- ❖ अब एकै छिन आँखा बन्द गर्नुहोस् ।
- ❖ अर्को आँखामा पनि त्यसरीनै मलम लगाउनुहोस् ।
मल्हम हालेको केहि समय सम्म आँखा धमिलो हुन्छ ।

सम्भन्नुहोस्

- ❖ आँखाको ढकनी धेरै नखोल्नुहोस नत्र औषधी पोखिन सक्छ ।
- ❖ थोपा औषधी हाल्दा सिधै आँखाको नानीमा नपार्नु होस् । यसो भएमा आँखा पोल्ने हुनाले औषधी हाल्न बिरामीलाई फेरि पनि औषधी हाल्न डर मान्दछन् ।
- ❖ औषधी हाल्दा बोटल या मलमको टुप्पोले आँखाको ढकनी, परेला वा छाला मा छुनु हुन्न । यसो भएमा सो औषधीमा जीवाणु पर्न गई फेरी प्रयोग गर्न अयोग्य हुन्छ ।

१०. आँखालाई पखाल्ने तरिका

आँखामा धुलो कसिङ्गर तथा रसायनहरू पर्दा आँखा धेरै दुख्ने तथा दृष्टिको लागी खतरा हुने हुन्छ । यस्तो अवस्थामा आँखालाई राम्रो संग पखालीदिनु पर्दछ र तुरन्त आँखा उपचार केन्द्रमा पठाउनु पर्दछ । आँखा पखाल्नाने धुलो कसिङ्गर तथा रसायनहरू पखालीई दृष्टि बचाउन मद्दत पुग्दछ । तर आँखालाई थप चोट पुऱ्याउने गरी चलाउन भने हुँदैन । आँखा निम्नानुशार पखाल्न सकिन्छ :

- ❖ बिरामी लाई उतानो पारेर सुताउने र टाउको लाई पखाल्नु पर्ने आँखा तिर हल्का फर्काउने र कानमा कपास राख्ने ।
- ❖ उपलब्ध भएमा गर्दन तथा काँधमा नभिज्ने खालको कपडा लगाउने ।
- ❖ सफा पानीले विस्तारै आँखाको अगाडीको भाग, तल्लो ढकनीको भित्र सफा गर्ने ।

❖ यो कार्य आवश्यकता अनुसार १५ देखि ३० मिनेट सम्म १ देखि २ लिटर पानी प्रयोग गर्ने ।

११. बिरामीलाई आँखा उपचार केन्द्र वा विशेषज्ञ सहितको उपचार केन्द्रमा पठाउने तरिका

- ❖ बिरामी पठाउने पुर्जीमा बिरामीको नाम, ठेगाना, उमेर, लिङ्ग, पठाएको मिति उल्लेख गर्ने ।
- ❖ पठाउन लागेको स्वस्थ्य संस्थाको नाम, ठेगाना, टेलिफोन नं रास्तो संग उल्लेख गर्ने ।
- ❖ उक्त पत्रमा बिरामीको समस्या, आँखाको दृष्टि, प्रेषण गर्नुको कारण खुलाउने ।
- ❖ बिरामी तथा आफन्तलाई बिरामी प्रेषण गर्नुको कारण, तत्काल जानु पर्ने हो वा फुर्सदमा गएपनि हुने कुरा, जानुको फाईदा आदिको बारेमा बताउने, कहाँ जाने, कुन समयमा जाँदा सम्बन्धित चिकित्सक भेट हुन्छ आदि कुराहरु बताउने ।
- ❖ पठाईएको स्वास्थ्य संथाबाट प्रतिक्रिया माग गर्ने जुन पछि बिरामीको पठाउने प्रक्रिया परिमार्जन गर्न मद्दत मिल्छ ।

आँखाको आकस्मिक अवस्थाहरु

- आँखा पाकेको (Conjunctivitis)
- आँखाको चोटपटक
- दुख्ने खालको जलबिन्दु (Acute congestive glaucoma)
- आँखाको नानीको घाउ (Corneal ulcer)
- एकासी आँखा नदेखिनु

आँखा दुख्ने र दृष्टिको लागी खतराजन्य समस्याहरु आँखाका आकस्मिक अवस्थाहरु हुन जुन सके सम्म छिटो उपचार गर्नु पर्ने हुन्छ । यस्ता बिरामीहरूलाई प्राथमिक उपचार पछि तुरन्तै नजिकको आँखा उपचार केन्द्रमा पठाउनु पर्दछ ।

ନାକ, କାନ, ଘାଁଟି

पृष्ठभूमी

बिश्व स्वास्थ्य संगठनको (२०२० मार्च १ को अपडेट) अनुमान अनुसार संसारभरि करीब ४६.६ करोड मानिसहरुमा श्रवण अशक्तता छ र जसमा ३.४ करोड बालबालिकाहरुमा रहेका छन् ।

बिश्व स्वास्थ्य संगठनले यदि शीघ्र कार्यनीति ल्याइएन भने आउँदा वर्षहरुमा मानिसहरुमा सुन्ने असक्तता भन् बढने कुरा छ । सन् २०३० सम्ममा ६३ करोड र सन् २०५० सम्ममा ९० करोड मानिसमा यो समस्या हुने प्रक्षेपणले देखाउँछ । दक्षिण एशियामा कुल जनसंख्याको ४.६ देखि ८.८ प्रतिशत मानिसहरुमा श्रवण अशक्तता र उक्त अशक्तता बालबालिकाहरुमा धैरै रहेकोछ । १ अर्ब १० करोड युवाहरु (१२ देखि ३५ वर्ष उमेर भित्र) बढि हल्ला हुने मनोरन्जनात्मक कृयाकलापमा संलग्न हुने हुदा श्रवण अशक्तताको उच्च जोखिममा रहेका छन् ।

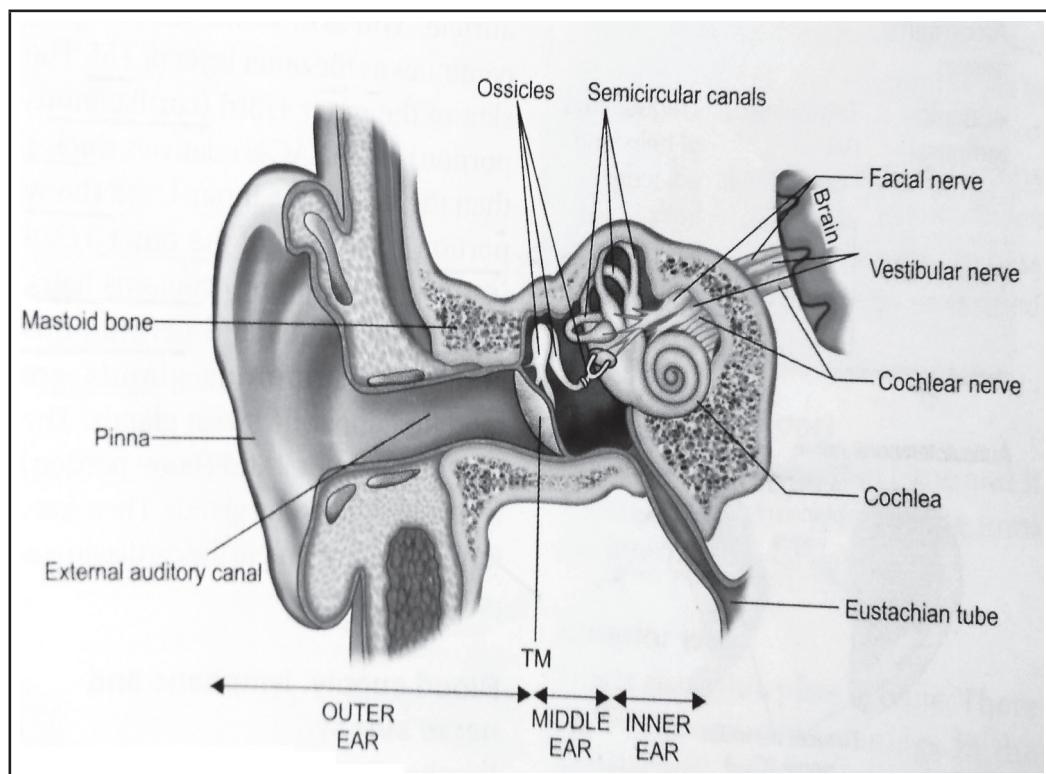
बिश्व स्वास्थ्य संगठनको (२०२० मार्च १ को अपडेट) अनुमानले श्रवण यन्त्र आवश्यकता र उपयोगमा ८३ प्रतिशत अन्तर देखाउँछ, अर्थात् १७ प्रतिशत श्रवण यन्त्रको उपयोगबाट फाइदा लिनेहरु मध्ये केवल एक श्रवण यन्त्र मात्र प्रयोग गर्दछन् ।

श्रवण अशक्तताको प्रतिकुल असर शारिरिक, मानसीक स्वास्थ्य, शिक्षाका साथै रोजगारमा समेत पर्दछ । बालबालिकाहरुमा हुने यो समस्या मध्ये आधा भन्दा (६०%) बढी समस्याहरु रोकथाम गर्न सकिन्छ ।

श्रवण शक्तिमा समस्या हुनाले बालबालिकाहरु विद्यालय शिक्षाबाट पनि वञ्चित छन् । नेपालमा १५ वर्ष मुनिका करीब २ लाख ५० हजार विश्वमा करीब २६ करोड (कुल जनसंख्याको ५५ भन्दा बढि) व्यक्तिहरुमा सुस्त श्रवण कारण हो । शिक्षा मन्त्रालयको तथ्यांक अनुसार सुस्त श्रवण भएका करीब ७,००० बालबालिका मात्र विद्यालयमा भनाँ भएका छन् । सो अनुसार करीब ३,४३,००० बालबालिका श्रवण शक्तिमा समस्या हुनुका साथै विद्यालय शिक्षाबाट पनि वञ्चित छन् ।

कानको बनावट

कानलाई बाहिरी, मध्य र भित्री गरी तीन प्रमुख भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ । बाहिरबाट देखिने गोलाकार भागले ध्वनी संकलन गर्छ र ध्वनी वाहक नली सम्म पुऱ्याउन मद्दत गर्छ । त्यसलाई बाहिरी कान भनिन्छ । कान भित्र स-साना तिन वटा हड्डी हुन्छन् जुन कानको जाली (ear drum) सँग जोडिएका हुन्छन् । जब ध्वनि कान भित्र जालीमा ठोकिन्छ, जालीमा कम्पन उत्पन्न गराउँछ । त्यस पश्चात मध्य कानमा रहेका स-साना हड्डीको माध्यमबाट ध्वनी भित्री कानसम्म पुछ । जब मध्य कानको स-साना हड्डीमा कम्पन उत्पन्न हुन्छ तब भित्री कानको cochlea मा रहेको तरल पदार्थको माध्यमबाट स्नायु हुदै मस्तिष्कमा ध्वनी प्रसारण हुन्छ र तत्र पश्चात आवाज कुन किसिमको हो भन्ने छुट्टिन्छ ।



हामी कती राम्रो सुन्न सक्छौं ?

❖ श्रवण शक्तीमा कुनै ह्लास नभएको

- सामान्य श्रवण भएका व्यक्तिहरूले कानेखुशी गरेको सुन्दछन् ।
- सामान्य मानिसको सुन्ने शक्ति ०-२५ dB सम्म हुन्छ ।

❖ अलि करि श्रवण ह्लास भएको

- अलि करि श्रवन ह्लाश भएका व्यक्तिहरूले एक मिटर परिधी भित्रको सामान्य कुराकानी हरु सुन्न सक्छन् ।
- २६ - ४० decibel सम्मको आवाज मात्र सुन्दछन् ।
- यस्ता व्यक्तिहरूलाई आवाज ठुलो सुन्न श्रवण यन्त्रको आवश्यकता पर्न सक्दछ ।
- यस्ता व्यक्ति भेटिए नजिकैको कान नाक घाँटी विशेषज्ञकोमा प्रेषण गर्नु पर्दछ ।

❖ मध्यम श्रवण ह्लास भएको

- मध्यम श्रवण ह्लास भएका व्यक्तिहरूले एक मिटर परिधी भित्रको चर्को आवाजमा बोलेको मात्र सुन्न सक्छन् ।
- ४१ - ६० decibel सम्मको आवाज मात्र सुन्दछन् ।
- उनीहरु अरुको ओठको चाल हेरेर बोलाई बुझ्न प्रयास गर्छन् ।
- उनीहरु रेडियो टि भी को आवाज पनि ठुलो पारेर मात्र सुन्न सक्छन् ।
- बच्चाहरु ले भने आफ्नो शिक्षकहरूले पढाएको सुन्न गाहोरो हुन्छ ।
- यस्ता व्यक्तिहरूलाई आवाज ठुलो सुन्न श्रवण यन्त्रको आवश्यकता हुनाले सो लगाउन सुझाब दिईन्छ ।
- यस्ता व्यक्ति भेटिए नजिकैको कान नाक घाँटी विशेषज्ञकोमा प्रेषण गर्नु पर्दछ ।

❖ गम्भीर श्रवण हास भएको

- गम्भीर श्रवण हास भएका व्यक्तिहरु उनीहरुको कानमा गएर चिच्चाउदा मात्रै सुन्दछन् ।
- ६१ - ८० decibel सम्मको आवाज मात्र सुन्दछन् ।
- यस्तो अवस्था का व्यक्तिहरुलाई श्रवण यन्त्र लगाउनु पर्ने आवश्यकता हुन्छ ।
- श्रवण यन्त्रको अभावमा यस्ता व्यक्तिहरुले बोली बुझन अस्को ओठ पद्धन् वा सांकेतिक भाषा को प्रयोग गर्नु पर्दछ ।
- यस्ता व्यक्ति भेटिए नजिकैको कान नाक घाँटी विशेषज्ञकोमा प्रेषण गर्नु पर्दछ ।

❖ सम्पूर्ण रूपमा श्रवण हास भएको वा बहिरोपन

- सम्पूर्ण रूपमा श्रवण हास भएका व्यक्तिहरु उनीहरुको कानमा गएर चिच्चाउदा पनि सुन्दैनन् ।
- ८१ देखि माथि decibel सम्मको आवाज मात्र सुन्दछन् ।
- यस्तो अवस्थाका व्यक्तिहरुले श्रवण यन्त्र लगाउदा केही शब्दहरु मात्र बुझ्न् ।
- यस्ता व्यक्तिहरुले बोली बुझन अस्को ओठ पद्धन् वा सांकेतिक भाषाको प्रयोग गर्नु पर्दछ ।
- जन्मजात बहिरोपन भएका व्यक्तिहरुले विशेष सहयोग नपाउने हो भने जीवनभर बोल्न सक्दैनन् ।
- यस्ता व्यक्ति भेटिए नजिकैको कान नाक घाँटी विशेषज्ञकोमा प्रेषण गर्नु पर्दछ ।

सुनाई सम्बन्धि अपाङ्गता

सुनाईका अंगहरुको बनावट एवं आवाजको पहिचान, स्थान उतारचढाव तथा स्वरको मात्रा र गुण छुट्याउने कार्यमा भएको समस्या सुनाई सम्बन्धि अपांगता हो । यो दुई प्रकारको हुन्छ ।

- ❖ बहिरा: कान नसुन्ने, अस्पष्ट बोल्ने वा बोल्न नसक्ने र संचारको लागि सांकेतिक भाषा प्रयोग गर्ने व्यक्तिलाई बहिरा भनिन्छ । बहिरा व्यक्तिहरूले ८० डेशिबल भन्दा माथिको ध्वनी पनि सुन्न सक्दैनन् ।
- ❖ सुस्त श्रवण: कान कम मात्र सुन्ने तर कम सुनेर सफासंग बोल्न नसक्ने, थोरै मात्र बोल्न सक्ने वा सुनलाई कानमा श्रवण यन्त्र राख्न पर्ने व्यक्ति सुस्तश्रवण व्यक्ति हो । ६५ डेशिबल देखि ८० डेशिबल सम्मको ध्वनि सुन्न सक्ने व्यक्तिलाई सुस्त श्रवणव्यक्ति भनिन्छ ।

बहिरा तथा सुस्त श्रवण हुनुका मुख्य कारणहरू:

- (क) कानमा चोटपटक लाग्नु
- (ख) कान पाक्नु
- (ग) टाइफाइड, औलो ज्वरो
- (घ) कान कोट्याउनु
- (ङ) दूलो आवाजमा रहनु
- (च) रुधा खोकीको हेल्चेक्राई
- (छ) गर्भवती अवस्थामा खोप नलिनु
- (ज) कानमा Acid वा Alkali जस्ता रसायनिक पदार्थ, battery पर्नु

बहिरोपन (Hearing loss)

बहिरोपन एक अथवा दुबै कानमा हल्का, मध्यम र अत्याधिक जुनसुकै मात्रामा हुन सक्छ । दुई कानको श्रवण शक्ति क्षमता फरक हुँदा सुनेर बोल्ने क्रममा अप्ट्यारो हुन्छ । सुस्त श्रवण भएका व्यक्तिहरु प्राय बोलीको भाषाबाट नै सञ्चार गर्नु र तिनीहरु सुन्न मद्दत गर्ने यन्त्र बाट लाभान्वित हन सक्छन् । मानिसहरु जसमा धेरै बहिरोपना हुन्छ उनीहरु Cochlear प्रत्यारोपण (Implant) बाट फाइदा लिन सक्छन् । एकदमै कम सुन्ने वा नसुन्ने व्यक्तिहरु प्रायः सांकेतिक भाषालाई नै संचारको माध्यम बनाउँछन् ।

बहिरोपन का प्रकारहरू

❖ Conductive hearing loss बहिरोपन

- जब आवाज र ध्वनी बाहिरी कानबाट कानको जाली र कानको मध्य भागमा हुने स(साना हडिडहरु सम्म राम्ररी पुग्दैन तब यो बहिरोपन उत्पन्न हुन्छ ।
- यस प्रकारका समस्याहरु औषधी सेवन गरेर अथवा शल्यक्रिया गरेर पनि उपचार गर्न सकिन्छ ।
- यसका लागि नजिकैको कान नाक घाँटी विशेषज्ञकोमा प्रेषण गर्नु पर्दछ ।

❖ Sensory Neural Hearing Loss (स्नायुजन्य बहिरोपन)

- कानको भित्री भाग (अयअजभिब) अथवा स्नायुमा समस्या आएमा श्रवण शक्तिमा ह्रास हुन्छ ।
- यो समस्या औषधी गरेर ठिक हँदैन ।
- यो समस्या भएका व्यक्तिहरुले मधुरो आवाजहरु सुन्दैनन् ।
- यदि बोलिचाली ठुलो भएता पनि यस्तो समस्या भएका व्यक्तिहरुले त्यो आवाज सुने पनि बुझदैनन् ।
- यस्ता व्यक्ति भेटिए नजिकैको कान नाक घाँटी विशेषज्ञकोमा प्रेषण गर्नु पर्दछ ।

❖ Mixed hearing loss (मिश्रित बहिरोपन)

- यो Conductive र स्नायुजन्य बहिरोपन दुबैको संयुक्त रूप मिश्रित बहिरोपन हो ।

बहिरोपनका कारणहरू

बहिरोपन जन्मजात र पछि हुने किसिमका हुन्छन् :

- जन्मजात बहिरोपनका कारणहरू (congenital causes for hearing loss)
- बहिरोपना बंशाणुगत रूपमा जन्मदै वा पछि देखा पर्न सक्छ ।
- गर्भावस्था र बच्चा जन्मने बेलामा भएका संक्रमण जस्तैः आमामा रुबेला (Rubella), भिरुझी (syphillis) वा अचानक हुने अरु संक्रमण ।
- कम तौल भएको बच्चा जन्मनु वा समय भन्दा अगाडि नै जन्मनु, जन्मने बित्तिकै श्वासप्रश्वासमा समस्या आउनु र गर्भावस्थामा गलत मात्रामा औषधि (जस्तै : aminoglycoside, cytotoxic drug, antimalarial drugs, diuretics, cardiac आदी) को प्रयोग ।

❖ पछि हुने बहिरोपनका कारणहरू

- नवजात शिशुमा जन्डिस ।
- संक्रामक रोगहरू जस्तै Meningitis, दादुरा (Measles), हाँडे (Mumps), टाइफाइड (Typhoid) आदि ।
- अत्याधिक कानको संक्रमण जस्तै कानबाट पिप बगिरहने, अथवा Meningitis
- कानमा लामो समय तरल पदार्थ जम्मा हुनु ।
- Ototoxic drug, केही antibiotic र antimalarial drug को अनुचित प्रयोग ।
- टाउको तथा कानमा हुने चोटपटक ।
- अत्याधिक होहल्ला जस्तै धेरै आवाज निकाल्ने मेशिनमा काम गर्नु पर्ने, अत्याधिक ध्वनी आउने सँगित वा अन्य अत्याधिक ध्वनी जस्तैः विष्फोटक पदार्थको आवाज ।
- बृद्धावस्था (उमेर ढल्कदै जाँदा sensory cells उत्पादन हुन छोड्छन्) ।
- कानेगुजी वा बाहिरी वस्तुहरूले गर्दा कानको नली बन्द हुनु ।

जोखिम कारक तत्वहरू र बच्ने उपायहरू

- ❖ यदी आमा बुबा दुबै जन्मजात नै बहिरा थिए भने उनीहरुबाट जन्मने बच्चा पनि कान नसुन्ने हुन सक्छ । त्यस्ता आमा बुबा हरु यदि बच्चा जन्माउन चाहन्छन् भने उचित परामर्श दिनुपर्छ ।
- ❖ गर्भावस्थामा रुबेला भएमा पनि यसले कानको भित्री भागको श्रवण उत्पन्न हुने अंगको बिकासलाई हानि पुऱ्याउँदछ । त्यसैले यसको रोकथाम को लागि समुदायमा रुबेलाको खोप कार्यक्रम संचालन गर्नु पर्दछ ।
- ❖ गर्भवती महिलालाई भिरिज्जी (Syphilis) भए नभएको जाँच गर्नु पर्दछ र यदि भएमा तुरुन्त उपचार गराउनुपर्दछ ।
- ❖ कानको सुनाइलाई हानि गर्ने औषधी डाक्टरको सल्लाह बिना दिनु हुदैन ।
- ❖ पुर्व प्रशुती सेवाको प्रदान र सुत्करी गराउंदा बिशेष ध्यान दिनुपर्छ ।
- ❖ जन्डिस लागेको बालबालिकाहरु लाई समयमै उपचार गर्नुपर्छ ।

बच्चा जन्मिएपछि NICU मा राखिएको भए, पूर्ण खोप नलगाएको भए र कानमा कुनै चोटपटक लागेको भए बच्चा दिन नपुगी जन्मेको भए (premature), तौल नपुगी जन्मेको (low birth weight), neonatal meningitis भएको भए सुनाइ जाँच गर्नु पर्छ

सुनाइको क्षमताको बारे कुनै शंका लागेमा नजिकैको कान नाक घाँटी विशेषज्ञकोमा प्रेषण गर्नु पर्दछ ।

बच्चाहरूको सुनाईको सामन्य परीक्षण (Simple Hearing Test for Baby)

बच्चा जन्मेको ६ महिना देरिख ३ बर्ष सम्ममा भाषा सिक्नको लागि महत्वपूर्ण समय हो । त्यतीबेला मस्तिष्क विकास संगै परिपक्व पनि हुन्छ । अनुशन्धानहरूले समयमै उपचार, राम्रो भाषाको सिप र तालीम पाएमा श्रवण ह्वास भएको बच्चाहरूमा बोल्ने क्षमता उपचार तथा तालीम नपाएको श्रवण ह्वास भएको बच्चाको तुलनामा राम्रो हुन्छ । त्यसकारण बच्चाहरूमा श्रवण ह्वासको पत्ता लगाई पुनःस्थापना गरी समाबेशि शिक्षामा पढाउन सकिन्छ र अन्य सामान्य बालबालिका सरह पठनपाठन गर्न सक्छ । त्यसैले बालबालिकाहरूको समयमै कान परीक्षण गर्नु पर्छ ।

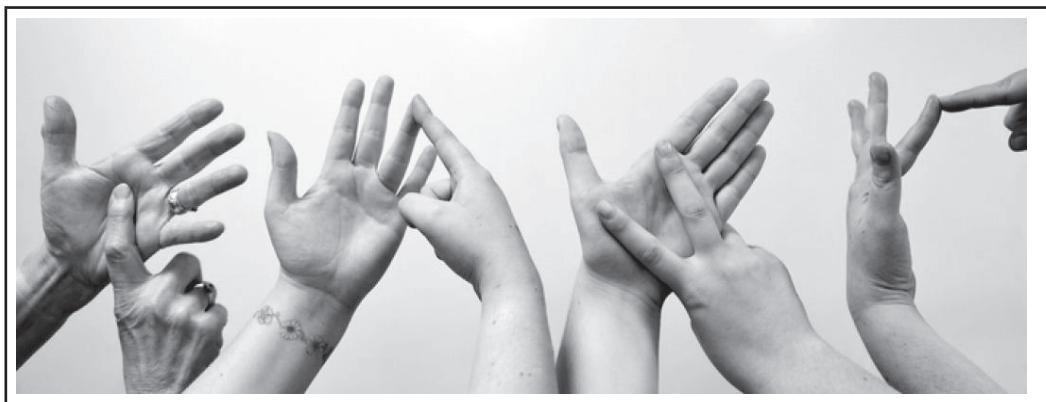
निम्न परीक्षण गरि बच्चाहरूमा सुनाईको सामान्य परीक्षण गर्न सकिन्छ ।

- (क) सुसेलीबाट परीक्षण: बच्चाको कानको पछाडि गई सुसेली निकाल्ने । सुसेलीको आवाजलाई कुन हद सम्म सुन्छ सो बिचार गरी उसको कानको सुन्ने क्षमता नोट गर्ने ।
- (ख) घडीको टिक टिक आवाज: एउटा चलिरहेको घडी लिई बच्चाको कान पछाडी गई धडीलाई अगाडी बाट पछाडी सार्ने / त्याउने, लैजाने । टिक टिक आवाज कर्ति टाढा वा नजिक सम्म सुन्न सक्छ, सो नोट गर्ने ।
- (ग) ताली पिटने: बच्चाको कान पछाडी गई बिस्तारै ताली पिटने । बच्चाको प्रतिकृया बुझ्ने । सुनेको न सुनेको छुट्याई न सुनेको भए क्रमशः तालीको पिटाइलाई थप चर्को बनाउदै जाने । र निज बच्चाले सुन्न सक्ने वा नसक्ने छुट्याई नोट राख्ने ।
- (घ) चुट्की बजाउने: चुट्की बजाएर पनि बच्चाले सुन्न सक्ने वा नसक्ने छुट्याउन सकिन्छ । यसको लागि बच्चाको कानको नजिक गई चुट्की बजाउने र उसले सुनेको छुट्याउने । चुट्की की पनि सानो आवाज देरिख ठूलो आवाज निकाली बजाउने । यसरी बच्चाले सुन्न सक्छ कि सक्दैन, छुट्याउन सकिन्छ ।

बच्चाहरूको सुनाईको क्षमताको बारे कुनै शंका लागेमा नजिकैको कान नाक घाँटी विशेषज्ञकोमा प्रेषण गर्नु पर्दछ ।

सुस्त श्रवण भएका व्यक्तिहरूले प्रयोग गर्ने सञ्चारका माध्यमहरू

- शरीर र हातको चलाईबाट हुने दृश्य भाषा प्रयोग गरी सुस्त श्रवण भएका व्यक्तिहरू सञ्चार गर्न सक्छन् ।
- त्यस्तै बोलीको भाषा प्रयोग गरि बहिरा र सुस्त श्रवण भएका व्यक्तिले सुन्न र सञ्चार गर्न सिक्छन् ।
- सुनाइमा सहयोग पुग्नको लागि कान सुन्न मद्दत गर्ने यन्त्रहरू लगाउनु पर्ने हुन सक्छ ।
- मौखिक सुनाइका लागि बृहत परामर्श, शिक्षा र सहायता हुनु एकदमै महत्वपूर्ण हुन्छ ।
- त्यसै गरी ओठ चलेको हेरेर, नोट लेखेर, हाउभाउ हेरेर अथवा प्रविधिहरूको प्रयोग जस्तै: भिडियोफोन, चर्को सुनिने फोन प्रयोग गरेर सञ्चार गर्न सक्छन् ।



❖ सुस्त श्रवण भएका व्यक्तिलाई सुन्न मद्दत गर्ने यन्त्र (Hearing Aids)

- कानको पछाडि लगाइने यन्त्र (Behind the Ear Aids,
BTE) ले आवाजका तरङ्गहरूलाई तार र सानो स्पिकर भएको विधुत यन्त्रको प्रयोग गरि कान तिर पठाउँछ ।
- यो बच्चाहरुको लागि बढी उपयोगी हुन्छ ।
- यसका लागि नजिकैको कान नाक घाँटी विशेषज्ञकोमा प्रेषण गर्नु पर्दछ ।
- चित्रमा देखाइएको कानको भित्र राखिने यन्त्र (In The Ear Hearing Aid) हो ।



ककिल्यर प्रत्यारोपण (Cochlear Implant) :

- सानो, जटिल विधुतिय यन्त्र लाई कानको भित्री भागमा प्रत्यारोपण गर्नाले बहिरोपन भएका वा सुन्न कठिन भएका मानिसहरूलाई सुन्नमा मद्दत गर्छ ।
- यो यन्त्र सुन्नको लागि लगाइने यन्त्र भन्दा एकदमै फरक हुन्छ ।
- यस प्रविधिले कानको बिग्रिएको भाग पता लगाई ध्वनीको तरङ्ग परिवर्तन स्नायु र त्यसपछि मस्तिष्कमा पुऱ्याउँछ ।
- यसका लागि नजिकैको कान नाक घाँटी विशेषज्ञकोमा प्रेषण गर्नु पर्दछ ।



बहिरोपनाले कसरी बोलाईमा असर पुऱ्याउँछ ?

- हामी अरु मानिसहरूले बोलेको सुनेर आफ्नो बोलाईको विकास गर्दछौं र त्यसपछि उनीहरूले बोलेको नक्कल गर्ने प्रयास गछी ।
- बच्चाहरु उनीहरूको वरिपरि अरुले बोलेको शब्दहरू सुनेर बोल्न सिक्दछन् । यदि उनीहरूमा बहिरोपना छ भने उनीहरूले सही तरिकाले शब्दहरू सुन्दैनन् र उनीहरूले गलत शब्दहरू उच्चारण गर्नन् ।

- जन्मजात बहिरोपना भएका बच्चाहरू वा बोल्न सक्ने उमेर भन्दा पहिले बहिरोपना भएका बच्चाहरूले शब्दहरू सुन्न सक्दैनन् र बोल्न पनि सक्दैनन् ।
- त्यसैले उनीहरूले विशेष प्रशिक्षण बिना बोली विकास गर्न सक्दैन । उनीहरूलाई कुराकानी गर्न सांकेतिक भाषा प्रयोग गर्न आवश्यक हुन्छ ।
- बयस्क उमेरमा बहिरोपन भयो भने शब्दहरू गलत बोल्न सक्छन् किनभने उनीहरूले आफै आवाज राप्ररी सुन्न सक्दैनन् ।

उमेर अनुसार बच्चाहरूले कसरी आवाज / ध्वनिहरूप्रति प्रतिक्रिया जनाउनु पर्दछ ?

- केही हप्ता देखि ६ महिना सम्मका बच्चाहरू : आवाज सुन्दा आँखा खोल्ने, फिम्काउने गर्नु पर्दछ ।
- ६ महिनाका बच्चाहरू : आवाज सुन्दा आवाज आएतिर आँखाले हेर्ने वा टाउको आवाज आएतिर घुमाउँछन् ।
- ९ महिनाका बच्चाहरू : ठुला आवाज ध्वनिहरू सुनेर आफै आवाज निकाल्न थाल्छन् ।
- १ बर्षका बच्चाहरू : नामले बोलाउँदा प्रतिक्रिया दिने र बाबा, मामा, आमा भन्न सक्छन् ।
- १८ महिनाका बच्चाहरू : चिनेका कुराहरू देखाउ भन्दा देखाउन सक्छन् ।

यस्तो केहि नभएमा र आवाज / ध्वनिहरूप्रति प्रतिक्रिया जनाउन नसकेमा तुरुल्त कान नाक घाँटी अस्पाताल वा कान नाक घाँटी विशेषज्ञकोमा प्रेषण गर्नु पर्छ ।

ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु

- कुनै कान तथा सुनाई सम्बन्धि समस्या भए तुरुन्त कान नाक घाँटी अस्पाताल मा प्रेषण गर्नु पर्छ ।
- सुनाई सम्बन्धि अपांगता भएका बालबालिकालाई उपयुक्त किसिमले सीप र तालिम प्रदान गर्न सकिन्छ । सुनाई सम्बन्धि अपांगता भएका बालबालिकाहरु सजिलै संग प्रारम्भिक वाल विकास केन्द्रमा भर्ना भई सीप, तालिम र शिक्षा प्राप्त गर्न सक्छन् ।
- त्यस्तै सुनाई सम्बन्धि अपांगता भएका बयस्कहरूलाई पनि उपयुक्त किसिमले सीप र तालिम प्रदान गर्न सकिन्छ र आत्मनिर्भर बनाउन सकिन्छ । यसका लागि उचित परामर्श सेवा दिनुपर्छ ।
- सुनाई सम्बन्धि अपांगता भएका व्यक्तिहरूले श्रवण यन्त्र लगाउनुपर्छ । सुनाई सम्बन्धि अपांगता भएका सबै उमेर समूहका व्यक्तिहरूलाई चिकित्सकको सल्लाह अनुसार श्रवण यन्त्र लगाउनु पर्छ ।
- सुनाई सम्बन्धि अपांगता भएका व्यक्तिहरूलाई समाजमा पुनःस्थापना गर्न जनचेतना जगाउनु पर्छ ।
- शिक्षकहरु लाई श्रवण अशक्तता को बारे मा पढाउने र तिनीहरूलाई यो विषयवस्तु शैक्षिक कार्यक्रममा समावेश गराउन प्रोत्साहित गराउने ।
- शिक्षकहरु लाई श्रवण असक्तता भएका मानिसहरु ले प्रयोग गर्ने चिन्हहरु चिनाउने तालिम दिने, सामान्य आवाज को जाँच सिकाउने र श्रवण असक्तता भएका बालबालिकालाई उपचार को लागि पठाउने ।
- समुदाय मा जनचेतना मुलक कार्यक्रमको लागि प्रोत्साहन दिने र श्रवण अशक्तता भएका मानिसहरूलाई कान जचाउन प्रेरित गर्ने ।
- समुदायमा रहेका सामाजिक, धार्मिक र अन्य समुहसंग श्रवण अशक्तताको बारेमा बोलेर जनजेतना फैलाउने ।
- श्रवण अशक्तता भएका मानिसहरूलाई काम, शिक्षा र समाजिक काममा समावेश गराउने ।
- श्रवण अशक्तता भएका व्यक्ति र परिवारलाई सहयोग गर्ने प्रोत्साहन दिने ।
- शिक्षित बहिरो युवाहरु लाई बहिरोपन जनचेतना कार्यक्रम मा सहभागी गराउने र विद्यालयमा भएका बहिरो बालबालिकालाई सहयोग गर्ने ।

बोलाईको समस्या

- बोलाईको समस्या भनेको यस्तो अवस्था हो जसमा व्यक्तिले निकालेको ध्वनिमा असर परी शब्द बन्न पाउदैन ।
- बोलाईको मद्दतले नै मानिसले आफ्नो राय, विचार, भावना आदि व्यक्त गर्न सक्छ । यसका लक्षणहरूलाई यसको कारण र गम्भीरताले प्रभाव पार्छ ।
- बोलाईको समस्याका मुख्य कारण सुन्ने शक्तिमा कमी हुनु हो ।
- मानिसमा बोलाईको समस्याहरू समस्याहरूको गम्भिरता अनुसार फरक- फरक हुन सक्छन् ।
- मानिसले धेरै किसिमको बोलाईको समस्या बिकास गर्नु सँगै फरक-फरक लक्षणहरू जस्तै दोहोरो वा लामो समयसम्म आवाजहरू, विग्रेको आवाजहरू, शब्दहरूमा आवाजहरू वा क्रमहरू थन्ने, सही शब्द वा आवाज भन्न संघर्ष गर्नुपर्ने, धेरै नरम बोल्ने, बेसुरा आवाज संग बोल्ने ।
- जोखिम कारकहरूमा समय अधिनै जन्म भएको, जन्मनेबेलामा तौल कम भएको, पारिवारको सदस्यहरूमा कसैको बोलाईको समस्या भएको, कान, नाक वा घाटीमा असर पर्ने कुनै समस्या भएको करणले व्यक्तिको बोलाईमा समस्या हुने संभावना बढ्न सक्छ । त्यसकारण पहिलो कदम सुनाइको जाँच गर्नुपर्ने हुन्छ । यदि सुनाइमा कमी छ भने, श्रवण यन्त्र प्रयोग गरेपछि बोलाई थेरापी (Speech Therapy) दिनुपर्दछ ।
- बोलाईका समस्याहरूको उपचार गर्दा बोलाई थेरेपी अभ्यास समावेश गर्न सकिन्छ, निश्चित शब्दहरू वा ध्वनिहरू र शारीरिक अभ्यासहरूले बोलीमा प्रयोग हुने मासपेशीहरूलाई बलियो बनाएर ध्वनी निकाल सहयोग गर्छ ।
- यद्यपि बोलाईको समस्यावाट पूर्णतया जोगिन सम्भव छैन तर यसको रोकथामका लागि केही उपायहरू अपनाउन सकिन्छ ।
- बच्चाले सुनेर भन्दा बोलेर बढी सिक्छ । बच्चाहरूको लागि पहिलो शिक्षकको रूपमा आमा बाबु पर्दछन् । यसकारण आमाबाबुले शिशुहरूसंग कुरा गर्नुपर्छ, कथाहरू सुनाउनुपर्छ । सुन्ने बोलाई बच्चाको लागि लाभदायक हुन्छ ।
- बच्चा बर्बाउदा त्यसको जवाफ दिनुहोस् ।
- बच्चा हुकिंदै गर्दा तपाईंको जवाफ दिए नदिएको निश्चित गर्नुहोस् ।
- तपाईंको बच्चालाई थप बोल्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् तर जबरजस्ती नगर्नुहोस् ।
- आमाबाबुले आफ्ना साना बच्चाहरूसंग धेरै भन्दा धेरै कुरा गर्नुपर्दछ ।

- यदि तपाईंलाई आफ्नो बच्चाको सुनाईमा समस्या वा कम बुद्धिमानी भएको जस्तो लाग्छ भने, समयमै उपचार र बोलाई थेरेपीका लागि डाक्टरसंग सल्लाह गर्नुपर्छ ।
- बच्चामा बोलाईको समस्या छ कि छैन भन्ने कुरा थाहा पाउनलाई बच्चा जन्मेको ९ महिना सम्ममा बोल्न सक्नु पर्छ, १ वर्षमा 'मामा', 'दादा' भन्न सक्छ कि सबैदेन, ३-४ वर्षको उमेरमा अरुले उस्को बोलि बुझ्छ वा बुझैन, आदि जस्ता कुराहरु ध्यान पुर्याउनु पर्दछ ।

बहिरोपन र सुनाइको समस्या कसरी रोकथाम गर्न सकिन्छ ?

❖ बंशाणुगत परामर्श

- बहिरोपन बंशाणुगत हुन सक्दछ । त्यसैले परिबारमा कसैलाई बहिरोपन छ कि छैन बुझ्नु पर्दछ ।
- बंशाणुगत बहिरोपन सामान्य देखि गम्भीर प्रकारको जुनसुकै पनि हुन सक्छ । यो जन्मजात वा जीवनको कुनै पनि समयमा पनि हुन सक्छ ।
- कोही एक आमा वा बुवा वा दुवैमा बहिरोपना भएमा बच्चामा पनि बहिरोपन हुने उच्च जोखिम रह्न्छ । यस्ता आमा बुवालाई तुरन्त नजिकैको कान नाक घाँटी विशेषज्ञकोमा जाँच र परामर्शको लागि प्रेषण गर्नुपर्छ ।
- बंशाणुगत परामर्शमा बहिरोपन भएका बच्चाका आम बुवाहरूलाई यदि थप बच्चा चाहना गरिरहेको भए अरु बच्चामा पनि बहिरोपन हुन सक्ने सम्भावना को बारेमा जानकारी गराउनु पर्छ ।

❖ कानको संक्रमणको रोकथाम

- कुनै घरमा परिवारको संख्या धेरै छन्, घरमा व्यक्तिहरु धुम्रपान गर्दछन्, सरसफाई को कमि छ, बच्चाहरु रुधा लागेका व्यक्तिहरुको सम्पर्कमा धेरै आएमा बच्चाहरुमा कानको संक्रमण हुन सक्दछ । यसका बारेमा आमा बुवाहरूलाई सल्लाह सुभाब दिन सकिन्छ ।
- स्तनपानले बच्चाहरूलाई रोग संग लड्ने क्षमतामा वृद्धि गर्दछ । त्यसैले आमाहरूलाई स्तनपान गराउन प्रोत्साहन र सल्लाह दिनु पर्दछ ।
- उपेक्षित कानको संक्रमणले बहिरोपन गराउन सक्दछ । कानको संक्रमण भएमा नजिकै को स्वास्थ्य संस्थामा जाँच गराई उपचार गराउनु पर्दछ ।
- चाडै नै कानको संक्रमणको उपचार गराएमा बहिरोपन रोकन सकिन्छ ।

❖ कानको सरसफाईमा सम्भन्नै पर्ने केही कुराहरु

- कानको नली सफा गर्ने प्रयास नगर्नु होस्, यो आफै सफा हुन्छ ।

- कानको नलीमा केहि सामानहरु पनि नहाल्नुस यसले हानि गर्न सक्छ ।
- कानको नलीमा केहि परे वा केहि भए जस्तो लागे नजिकै को कान नाक घाँटी विशेषज्ञकोमा जाँच गर्न सम्पर्क राख्नुहोस् ।

❖ खोप

- Haemophilus and Pneumococcus बिरुद्ध को खोपले बच्चाहरुमा कानको संक्रमण हुन बाट जोगाउंदछ ।
- यदी बच्चा हरुलाई खोप नलगाएको भए आमा बुवालाई खोप लगाउन सल्लाह सुभाब दिनुहोस् ।

❖ कानको सुनाइलाई असर पुर्यौउने औषधिहरु

- कुनै पनि औषधीहरु चिकित्सकको सल्लाहले मात्र प्रयोग गर्नु पर्छ ।
- केहि औषधीहरु जस्तै Gentamicin, Streptomycin र Malaria को औषधीहरु Quinine र Chloroquine चिकित्सक को सल्लाह बिना प्रयोग गर्नु हुदैन ।

❖ ध्वनी प्रदुषण बाट कानको बचावट

- उच्च ध्वनि प्रदुषण भएको ठाउँमा कान भित्रका Cochlea का रैँका कोशीका मेरे फेरी आफै नउप्रने हुनाले स्थायी बहिरोपन हुन सक्छ ।
- ध्वनि प्रदुषण भएको ठाउँमा काम गर्दा ध्वनी प्रदुषण बाट बच्न कानमा सुनाई सुरक्षा कवजको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

कानको हेरचाह

- चर्को ध्वनी (जस्तै विस्फोटक पदार्थको आवाज, ठूलो आवाजको संगीत, ध्वनी प्रदुषित क्षेत्र जस्तै बिमानस्थल, कलकारखाना आदि) बाट जोगिने ।
- धारिलो अथवा फोहर वस्तुले कान सफा नगर्ने (नकोट्याउने) ।
- दुख्ने, पाक्ने, कम सुन्ने लक्षण देखिएमा तुरन्त कानको जाँच गराउने ।
- कानमा तेल अथवा अन्य कुनै तरल पदार्थ नराख्ने ।
- कानमा जथाभावी औषधीको प्रयोग नगर्ने ।
- समय समयमा चिकित्सकद्वारा कानको जाँच गराउने ।
- कान सफा कपडाको प्रयोग गरेर मात्र पुळ्णु पर्दछ ।
- जोडले नाक सफा नगर्ने ।

बाहिरी कानको जाँच

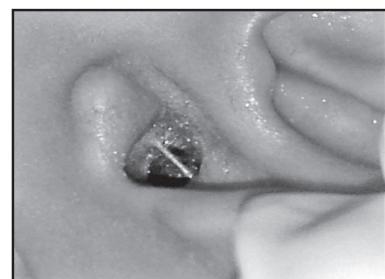
कानेगुजी

- कानेगुजीलाई Wax Softener हाली ५-७ दिनमा Syringing वा Suction गरेर निकाल्नु पर्दछ ।
- कानमा कानेगुजी धैरै भएमा जम्मा कानको प्वाल बन्द हुन्छ र कानेगुजी कानमा सारो भएर आफै निस्किन सकदैन भने त्यसलाई impacted wax कानेगुजी भनिन्छ ।
- Impacted wax कानेगुजी भएमा मानिसहरूले धेरैजसो कान दुखेको, कानमा कहि भरिएको महसुस गर्ने, कान बजिरहने, कानकम सुन्ने, कान चिलाउने, रिंगटा लग्नु जस्ता लक्षणहरू लिएर आउने गर्छन ।
- आफौले निकाल्ने प्रयास गर्नु हुदैन त्यसैले यस्ता व्यक्ति भेटिए नजिकैको स्वास्थ्य केन्द्र वा कान नाक घाँटी विशेषज्ञकोमा प्रेषण गर्नु पर्दछ ।



कानको नलीमा भित्र रहेको Foreign Body

- कानको नलीमा केही चीज पसेमा आफै निकाल्ने प्रयास गर्नु हुदैन । यदी किरा पसेमा मात्रै खाना पकाउने तेल कानमा हाली किराहरूलाई डुबाई दिनु पर्छ । यस्ता व्यक्ति भेटिए नजिकैको स्वास्थ्य केन्द्र वा कान नाक घाँटी विशेषज्ञकोमा प्रेषण गर्नु पर्दछ ।



बाहिरी कानको समस्या (Pinna perichondritis)

- बालबालिकाहरू र बयस्कहरूको स्वस्थ आनी बानी व्यवहारमा नल्याएमा चर्म रोग लान सक्छ ।
- यदि फोहोर औलाका नड वा अन्य घाउ खाटिरहरु छोएर बाहिरी कानमा छोएमा बाहिर कानमा संक्रमण हुन्छ ।
- बाहिरी कानको कुकुरी हड्डीमा पनि संक्रमण हुन सक्छ, यसले

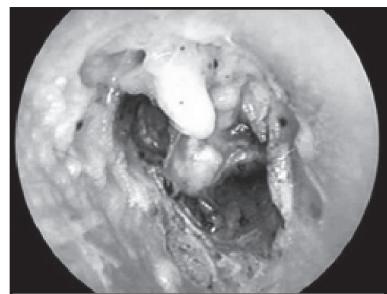


सम्पूर्ण बाहिरी कान दुखने र सुनिने हुन्छ । मध्यमेह रोगीलाई यो एक गम्भीर समस्या हो ।

- चोटपटक ले पनि बाहिर कान लाई विकृत बनाई कान पूर्ण रूपमा बन्द पनि गर्न सक्दछ । बाहिरी कानमा अन्य पनि घाउ फोका खटिरा आउन सक्छ ।
- यस्तो केहि भएमा तुरुन्त स्वास्थ्य केन्द्र वा कान नाक घाँटी अस्पाताल वा कान नाक घाँटी विशेषज्ञकोमा प्रेषण गर्नु पर्छ ।

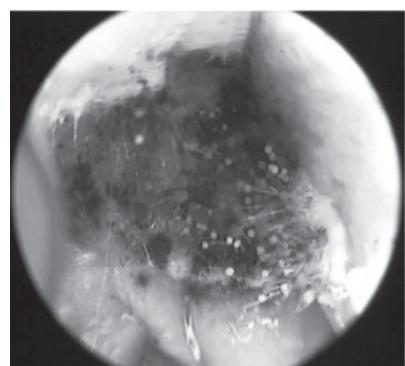
Otitis externa

- कानको बाहिरी भाग छाला संक्रमण र चोट लागेमा Otitis externa वा Furunculosis (पिलो / खटिरा) हुन्छ ।
- पिलो एक छालामा पीप जम्मा भएको अवस्था हो जुन छालाको रौको जरामा एक किसीमको जिवाणु (ब्याक्टेरिया) को सक्रमणले गर्दा उम्रिने प्वाल, छालाको भित्र पीप जम्मा हुन्छ ।
- यो कान नाक कोट्रयाउने वानी भएकाहरूमा बढी हुन्छ ।
- कान वा नाकमा पिलो भयमा धेरै दुखने र कहिलेकाहीं कान नसुन्ने जस्ता अन्य लक्षणहरू हुनसक्छन् । कानको नलीमा पिलो छ भने, औलाले चिलाउनु/ चलाउनु हुदैन ।
- यदि त्यो आफै ठिक भएन अथवा यसको संक्रमण गम्भीर छ भने संक्रमण को रोकथाम को लागी तुरुन्त नजीकैको स्वास्थ्य केन्द्र वा कान नाक घाँटी विशेषज्ञकोमा प्रेषण गर्नु पर्छ ।



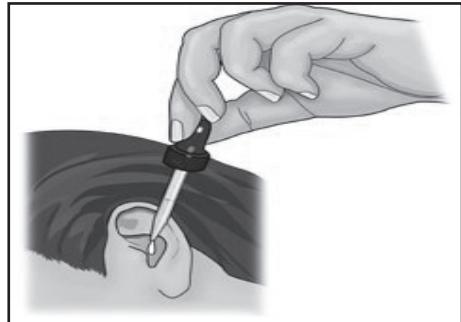
कानको दुसी (Otomycosis)

- कानमा दुसी भएमा असाध्यै चिलाउछ, कान बन्द हुन्छ र दुखन पनि सक्छ त्यसैले यस्ता व्यक्ति भेटिए नजिकैका स्वास्थ्य केन्द्र वा कान नाक घाँटी विशेषज्ञकोमा प्रेषण गर्नु पर्दछ ।



कानमा कसरी थोपा औषधी हाल्ने ?

- कानमा थोपा औषधी हाल्दा औषधी कानको नली भित्र पसी तलसम्म पुग्नु पर्दछ ।
- यदि जाली सम्म प्वाल भएको छ भने कानमा थोपा औषधी हाल्दा कहिलेकाही Eustachian Tube मार्फत घाँटीसम्म जाँदा बिरामीले यसको स्वाद पनि पाउँछन ।



मध्य कानका केही समस्याहरू

Acute Otitis Media (मध्य कानको संक्रमण)

- यो दुई हप्ता भन्दा कम समय भित्रको मध्य कानको संक्रमण हो ।
- यो संक्रमण प्राय बालबालिकाहरूमा हुन्छ ।
- यो रुधाखोकी तथा घाँटी दुखाई बाट सुरु हुन्छ ।
- यो रोग दादुरा, ठेउला भाएर पनि हुने हुन्छ ।
- यो रोग नाक वा घाँटीको संक्रमण Eustachian tube बाट मध्य कानमा सर्दै ।

यो रोगमा के हुन्छ ?

- ज्वरो आउने, कान दुख्ने
- कानको जाली रातो हुने, सुन्निने
- मध्य कानमा पीप जम्मा हुने तथा कानको जाली लाई बाहिर धकेल्ने
- समयमै उपचार भएन भने कानको जाली फुटेर पीप कान बाहिर आउने

यस्ता लक्षणहरू देखिएमा उपचारको लागि तुरन्त स्वास्थ्य केन्द्र वा कान नाक घाँटी अस्पाताल वा कान नाक घाँटी विशेषज्ञकोमा प्रेषण गर्नु पर्छ ।

Glue Ear (Otitis Media with Effusion)

- यो रोगमा मध्य कानमा गम जस्तो देखिने च्याप च्याप लाग्ने म्युक्स भरिएको हुन्छ ।
- यो प्राय बालबालिकाहरूमा हरूमा देखिने गर्दछ ।

यो रोगमा के हुन्छ ?

- मध्य कानमा धौरे म्युक्स भरिएर कानले राम्रो संग सुन्न सक्दैन । कानका अरु रोगहरू बिनानै सुनाई कम भएमा यो रोगको शंका गर्नु पर्दछ । साना बालबालिकाहरूमा यस्तो समस्याले कान कम सुन्ने भएमा पछि बोली बिकासमा पनि असर गर्दछ ।

बिरामी लाई के सोध्ने?

- के बच्चाले कान राम्ररी सुन्छ ?
- के बच्चाको बोली प्रश्न छ ?
- के तपाईंको कान कहिले काँहि दुख्ने र कान डम्म भाको जस्तो हुन्छ ?

यी लक्षणहरू भएमा तुरुन्त नजीकैको स्वास्थ्य केन्द्र वा कान नाक घाँटी अस्पाताल वा कान नाक घाँटी विशेषज्ञकोमा प्रेषण गर्नु पर्छ ।

Chronic Suppurative Otitis Media (CSOM)

- मध्य कानको संकमण भएर कान बाट पीप बगेको दुई हप्ता भन्दा बढि भएमा यो CSOM हो ।
- यो रोगमा कानको जाली को प्वाल निको भएको हुँदैन ।

यो रोगमा के हुन्छ ?

- यो मध्य कानको संकमण समयमा उपचार नभएपछि हुने हुन्छ ।
- यो दुई किसिमको हुन्छ । सुरक्षित र असुरक्षित ।

बिरामी लाई के सोध्ने?

- कान बाट पीप बगेको कर्ति हप्ता भयो ?
- कस्तो पीप बग्छ ? (गन्हाउने / नगन्हाउने, अलिअलि वा सिरानी भिज्ने गरी)
- कानमा दुखाई छ ? (यसमा कानको दुखाई हुँदैन)
- ज्वरो आउको छ ?
- कान सुन्न कम भएको छ वा छैन ?
- कानको पछाडी सुन्निएको छ वा छैन हेर्ने

यस्ता लक्षणहरु देखिएमा उपचारको लागि तुरुन्त स्वास्थ्य केन्द्र वा कान नाक घाँटी अस्पाताल वा कान नाक घाँटी विशेषज्ञकोमा प्रेषण गर्नु पर्छ ।

Inactive Chronic Otitis Media (Dry Perforation)

- यो रोगमा कानको संक्रमण भएको हुदैन तर कानको जाली प्वाल परेको हुन्छ ।
- यसका कानको जालीको प्वाल निको भएको हुदैन ।
- यसमा संक्रमण भएर पीप हुन पनि सक्छ ।

यो रोगमा के हुन्छ ?

- कानको जालीको प्वालले गर्दा फेरी संक्रमण भई पीप आउन सक्छ ।
- यसको संक्रमण रुधा लागेको बेला Eustachian tube बाट वा बाहिरको फोहर पानी कान भित्र छिरेर बेला बेला संक्रमण हुन सक्छ ।

बिरामी लाई के सोध्ने?

- पीप नआएको भए – के पहिला त्यो कान बाट पीप बगेको थियो ?
- के पहिला वा अहिले कानको सुनाई कम छ ?
- पीप आएको भए – हाल सालै रुधा लागेको वा घाँटी दुखेको थियो ?
- कानमा पानी गएको थियो ?
- यसमा कानमा दुखाई हुदैन ।

यी लक्षणहरु भएमा तुरुन्त नजीकैको स्वास्थ्य केन्द्र वा कान नाक घाँटी अस्पाताल वा कान नाक घाँटी विशेषज्ञकोमा प्रेषण गर्नु पर्छ ।

कानका संक्रमणका जटिलताहरु

१. मेनेनजाईटिस्
२. मस्तिष्कमा पीप जम्मा हुनु (Brain Abscess)
३. कानको पछाडीको हड्डीको संक्रमण (Acute Mastoiditis)
४. मुख बाज्जीने (Facial Palsy)
५. रिङ्टा लाग्ने
६. बहिरो हुने

कानको पछाडीको हड्डीको संक्रमण

यो रोगमा के हुन्छ ?

- यसमा कानको पछाडीको हड्डीको संक्रमण हुन्छ ।



बिरामी लाई के सोध्ने?

- हालसालै कानको संक्रमण भएको थियो ?
- कान दुख्ने, ज्वरा आउने, कान बाट पीप आईरहेको छ ?
- बिरामीलाई सन्चो छ की छैन ?
- कानको पछाडी दुखेको वा सुनिउको छ ?

यी लक्षणहरु भएमा तुरुन्त नजीकैको स्वास्थ्य केन्द्र वा कान नाक घाँटी अस्पाताल वा कान नाक घाँटी विशेषज्ञकोमा प्रेषण गर्नु पर्छ ।

उमेर अनुसार बच्चाहरूले कसरी आवाज / ध्वनिहरूलाई प्रतिक्रिया जनाउनु पर्दछ ?

- ❖ केही हप्ता देखि ६ महिना सम्मका बच्चाहरु : आवाज सुन्दा आँखा खोल्ने, फिम्काउने गर्नु पर्दछ ।
- ❖ ६ महिनाका बच्चाहरु : आवाज सुन्दा आवाज आएरिर आँखाले हेर्ने वा टाउको आवाज आएरिर घुमाउँछन् ।
- ❖ ९ महिनाका बच्चाहरु : तुला आवाज ध्वनिहरु सुनेर आफै आवाज निकाल्न थाल्छन् ।
- ❖ १ बर्षका बच्चाहरु : नामले बोलाउँदा प्रतिक्रिया दिने र बाबा, मामा, आमा भन्न सक्छन ।
- ❖ १८ महिनाका बच्चाहरु : चिनेका कुराहरु देखाउ भन्दा देखाउन सक्छन ।

यस्तो केहि नभएमा र आवाज / ध्वनिहरूलाई प्रतिक्रिया जनाउन नसकेमा तुरुन्त कान नाक घाँटी अस्पाताल वा कान नाक घाँटी विशेषज्ञकोमा प्रेषण गर्नु पर्छ ।

ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु

- ❖ कुनै कान तथा सुनाई सम्बन्धि समस्या भए तुरुन्त कान नाक घाँटी अस्पाताल मा प्रेषण गर्नु पर्छ ।
- ❖ सुनाई सम्बन्धि अपांगता भएका बालबालिकालाई उपयुक्त किसिमले सीप र तालिम प्रदान गर्न सकिन्छ । उपयुक्त सीप र तालिम दिएपछि पछि सुनाई सम्बन्धि अपांगता बालबालिकाहरु सजिलै संग प्रारम्भिक वाल विकास केन्द्रमा भर्ना भई सीप, तालिम र शिक्षा प्राप्त गर्न सक्छन् ।
- ❖ त्यस्तै सुनाई सम्बन्धि अपांगता भएका बयस्कहरूलाई पनि उपयुक्त किसिमले सीप र तालिम प्रदान गर्न सकिन्छ र आत्मनिर्भर बनाउन सकिन्छ । यसका लागि उचित परामर्श सेवा दिनुपर्छ ।
- ❖ सुनाई सम्बन्धि अपांगता भएका व्यक्तिहरूले श्रवण यन्त्र लगाउनुपर्छ । सुनाई सम्बन्धि अपांगता भएका सबै उमेर समूहका व्यक्तिहरूलाई चिकित्सकको सल्लाह अनुसार श्रवण यन्त्र लगाउनु पर्छ ।
- ❖ सुनाई सम्बन्धि अपांगता भएका व्यक्तिहरूलाई समाजमा पुनःस्थापना गर्न जनचेतना जगाउनु पर्छ ।
- ❖ शिक्षकहरू लाई श्रवण अशक्तता को बारे मा पढाउने र तिनीहरूलाई यो विषयवस्तु शैक्षिक कार्यक्रममा समाबेश गराउन प्रोत्साहित गराउने ।
- ❖ शिक्षकहरू लाई श्रवण अशक्तता भएका मानिसहरू ले प्रयोग गर्ने चिन्हहरू चिनाउने तालिम दिने, सामान्य आवाज को जाँच सिकाउने र श्रवण अशक्तता भएका बालबालिकालाई उपचार को लागि पठाउने ।
- ❖ समुदाय मा जनचेतना मुलक कार्यक्रम को प्रोत्साहन दिने र श्रवण अशक्तता भएका मानिसहरूलाई कान जचाउन प्रेरित गर्ने
- ❖ समुदायमा रहेका सामाजिक, धार्मिक र अन्य समुहसंग श्रवण अशक्तताको बारेमा बोलेर जनजेतना फैलाउने
- ❖ श्रवण अशक्तता भएका मानिसहरूलाई काम, शिक्षा र समाजमा समाबेश गराउने
- ❖ श्रवण अशक्तता भएका व्यक्ति र परिवारलाई सहयोग गर्ने समुह बनावटमा प्रोत्साहन दिने
- ❖ शिक्षित बहिरो युवाहरु लाई बहिरोपन जनचेतना कार्यक्रम मा सहभागी गराउने र विद्यालय मा भएका बहिरो बालबालिकालाई सहयोग गर्ने

बोलाईको समस्या

- बोलाईको समस्या भनेको यस्तो अवस्था हो जसमा व्यक्तिले निकालेको ध्वनिमा असर परी शब्द बन्न पाउदैन ।
- बोलाईको मद्धतले नै मानिसले आफ्नो राय, विचार, भावना आदि व्यक्त गर्न सक्छ । यसका लक्षणहरूलाई यसको कारण र गम्भीरताले प्रभाव पार्छ ।
- बोलाईको समस्याका मुख्य कारण सुन्ने शक्तिमा कमी हुनु हो ।
- मानिसमा बोलाईको समस्याहरू समस्याहरूको गम्भिरता अनुसार फरक- फरक हुन सक्छन् ।
- मानिसले धेरै किसिमको बोलाईको समस्या बिकास गर्नु सँगै फरक-फरक लक्षणहरू जस्तै दोहोरो वा लामो समयसम्म आवाजहरू, विग्रेको आवाजहरू, शब्दहरूमा आवाजहरू वा क्रमहरू थप्ने, सही शब्द वा आवाज भन्न संघर्ष गर्नुपर्ने, धेरै नरम बोल्ने, बेसुरा आवाज संग बोल्ने ।
- जोखिम कारकहरूमा समय अधिनै जन्म भएको, जन्मिनेबेलामा तौल कम भएको, पारिवारको सदस्यहरूमा कसैको बोलाईको समस्या भएको, कान, नाक वा घाटीमा असर पर्ने कुनै समस्या भएको करणले व्यक्तिको बोलाईमा समस्या हुने संभावना बढ्न सक्छ । त्यस कारण पहिलो कदम सुनाइको जाँच गर्नुपर्ने हुन्छ । यदि सुनाइमा कमी छ भने, श्रवण यन्त्र प्रयोग गरेपछि बोलाई थेरेपी (Speech Therapy) दिनुपर्दछ ।
- बोलाईका समस्याहरूको उपचार गर्दा सर्वप्रथम बच्चाले सुन्छ कि सुन्दैन भनि जाँच गर्नुपर्छ त्यस पश्चात् बोलाई थेरेपी अभ्यास समावेश गर्न सकिन्छ, निश्चित शब्दहरू वा ध्वनिहरू र शारीरिक अभ्यासहरूले बोलीमा प्रयोग हुने मासपेशीहरूलाई बलियो बनाएर ध्वनी निकाल्न सहयोग गर्छ ।
- यद्यपि बोलाईको समस्यावाट पूर्णतया जोगिन सम्भव हैन तर यसको रोकथामका लागि केही उपायहरू अपनाउन सकिन्छ ।
- बच्चाले सुनेर भन्दा बोलेर बढी सिक्छ । बच्चाहरूको लागि पहिलो शिक्षकको रूपमा आमा बाबु पर्दछन् । यसकारण आमाबाबुले शिशुहरूसंग कुरा गर्नुपर्छ, कथाहरू सुनाउनुपर्छ । सुन्ने बोलाई बच्चाको लागि लाभदायक हुन्छ ।
- बच्चा बर्बाउदा त्यसको जवाफ दिनुहोस् ।
- बच्चा हुर्किदै गर्दा तपाईंको जवाफ दिए नदिएको निश्चित गर्नुहोस् ।
- तपाईंको बच्चालाई थप बोल्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् तर जबरजस्ती नगर्नुहोस् ।
- आमाबाबुले आफ्ना साना बच्चाहरूसंग धेरै भन्दा धेरै कुरा गर्नुपर्दछ ।
- यदि तपाईलाई आफ्नो बच्चाको सुनाईमा समस्या वा कम बुद्धिमानी भएको जस्तो लाग्छ भने, समयमै उपचार र बोलाई थेरेपीका लागि डाक्टरसंग सल्लाह गर्नुपर्छ ।
- बच्चामा बोलाईको समस्या छ कि हैन भन्ने कुरा थाहा पाउनलाई बच्चा जन्मेको ९ महिना

सम्ममा बोल्न सक्नु पर्छ, १ वर्षमा 'मामा', 'दादा' भन्न सक्छ कि सक्दैन, ३-४ वर्षको उमेरमा अरुले उस्को बोलि बुझ्छ वा बुझ्दैन, आदि जस्ता कुराहरु ध्यान पुऱ्याउनु पर्दछ ।

- यदि शुरुवातमै बच्चाको बोलिको बिकास मा समस्या देख्नु भयो भने तुरन्त विशेषज्ञसंग सल्लाह लिनु पर्छ ।

Tinnitus (कान कराउने समस्या)

- बाहिरबाट कुनै आवाज नआउँदा पनि आफूले अर्कै आवाज सुनिरहेको जस्तो भान हुनेलाई Tinnitus भनिन्छ ।
- Tinnitus हुँदा निम्न प्रकारका विचित्रका आवाजहरू सुन्न सकिन्छ जस्तै : घण्टी बज्नु, घुरघुर गर्नु, टिँ गर्नु, थर्किएर आवाज सुनिनु, टिकटिक गर्नु, स्वाँस्वाँ गर्नु ।
- यस्ता प्रेतावाजको ध्वनी मध्युरो देखि लिएर चर्को र तीखो सम्म सुनिन सक्छ र यस्तो आवाज एउटा कान अथवा दुवै कानमा सुन्न सकिन्छ ।
- कुनै बेला यो आवाज यति ठूलो हुन सक्छ कि यसले तपाईंको सुन्ने शक्तिमा बाधा पुऱ्याउन सक्छ, मतलब बाहिरको आवाज ध्यान दिएर सुन्न दिईन र तपाइको निद्रामा पनि बाधा पुर् याउन सक्छ ।

कारणहरू

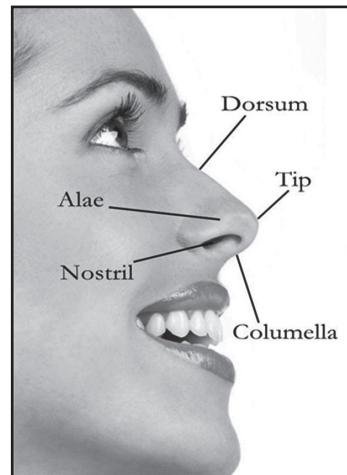
अनेकौं स्वास्थ्य अवस्थाहरूका कारणले Tinnitus हुन सक्छ अथवा बढन सक्छ । प्रायजसो यसको ठेट कारण पत्ता लगाउन गाहो पर्दछ ।

- यसको भौतिक कारण भनेको हाम्रो भित्री कानभित्र हुने कोषको क्षय नै हो, जसलाई साधारण भाषामा ' Cochlea भित्री कानको जाली' भनिन्छ । यो जालीमा सूक्ष्म र अति संवेदनशील रॉहरु हुन्छन, जुन बाहिरबाट आएको आवाजको दवावसँगै चल्ने गर्दछ । यसको चलाईको कारण कानका कोषहरूबाट विद्युतीय सिग्नल पैदा हुन्छ र दिमागतर्फ लग्दछ । त्यसपछि हाम्रो दिमागले उक्त सिग्नललाई केलाइसकेपछि त्यसलाई 'ध्वनी' हो भनेर चिन्दछ । तर यदि भित्री कानको जालीमा भएका रॉहरुमा कुनैप्रकारले क्षति पुग्न गयो भने त्यसले नानाभाँती विद्युतीय सिग्नलहरू दिमागमा पठाउँदछ र 'Tinnitus' निम्त्याउँदछ ।
 - यसलगायत Tinnitus का अन्य कारणहरूमध्ये कानसम्बन्धी पुरानो समस्या, कानको स्नायुमा असर तथा चोटपटक आदि पर्दछन् ।
- अधिकांश व्यक्तिहरूमा निम्न कारणहरूले गर्दा Tinnitus हुन सक्दछन्
- उमेरसँगै श्रवणशक्तिमा ह्रास- यो त यथार्थ नै हो कि खस्किँदो उमेरसँगै कानको श्रवणशक्तिमा पनि ह्रास आउँदै जान्छ, विशेष गरी ६० वर्ष नाधिसकेपछि । यसरी उमेरसँगै व्यक्तिको श्रवणशक्तिमा ह्रास आउनाले पनि Tinnitus हुन सक्दछ ।

- चर्को आवाजको असर- कन्सर्टमा मुटु नै थर्किने गरी बजाइने चर्को आवाजले, वेल्डिङ गर्दाको तीखो आवाजले, लामो समयसम्म चर्को आवाजमा गीत बजाउदै कानमा इयरफोन लगाउनाले भित्री कानको जालीमा भएका स(साना रौँहरूमा क्षति पुन सकदछ, जसको कारण 'Tinnitus' हुन सक्छ । छोटो समयसम्मको चर्को आवाजको असर धेरै बेरसम्म रहैदैन भने लामो समयसम्मको आवाजले सँधैको लागि कानको श्रवणशक्ति लैजान सक्छ ।
- कानको फोहोर- कानेगुजीले बाहिरबाट आएका फोहोरलाई रोकदछ र ब्याक्टेरियाको सङ्कमणबाट बचाउँदछ । तर यदि कानमा अत्याधिक कानेगुजी जम्मा हुन थाल्यो भने त्यसलाई सजिलैसित सफा गर्न सकिंदैन र उल्टो श्रवण शक्तिमा बाधा पुर्याउन सक्छ । Tinnitus हुन सक्ने कारणमा अत्याधिक कानेगुजी पनि पर्दछ ।
- टाउको वा घाँटीमा लागेको चोट- कहिँ कतै दुर्घटनामा पर्दा तपाईंको टाउको अथवा घाँटीमा चोटपटक लागेको थियो भने त्यसले तपाईंको कानको भित्री भाग, स्नायु अथवा हाडलाई असर गरेको हुन सक्छा त्यसैको कारण नै तपाईंलाई Tinnitus भएको हुन सक्छ । याद रहोस् कि यस्तो कारणबाट भएको Tinnitus ले एउटा कानमा मात्रै आवाज दिने गर्दछ ।
- उच्च रक्तचाप- तनाव, मद्यपान, अधिक क्याफिनको सेवन जस्ता रक्तचाप बढाउने अवस्थाले गर्दा Tinnitus को लक्षणमा वृद्धि गराउदै लैजान्छ ।
- औषधीको साइडइफेक्ट- विभिन्न प्रकारका एण्टिबायोटिकस, क्यान्सर तथा रक्तचापका औषधीहरू, डिप्रेसनको औषधी लगायत पेनकिलरको कारणले पनि अधिकांशको कानमा विचित्रको अनि झिँझारलाग्दो आवाज निकाल्न सक्दछ । विशेष गरी साधारणभन्दा बढिं डोजको सेवनले Tinnitus गराउने सम्भावना हुन्छ ।
- धुम्रपान- धुम्रपानले रक्तसञ्चार तथा स्वासप्रश्वास प्रणालीमा प्रत्यक्ष असर पुर्याउँदछ, जसको कारण रक्तचापमा वृद्धि भई शरीरभरीका रक्तनशाहरूमा दवाव बढ्न थाल्दछ र पहिल्यै देखि अलिअलि सुनिएको Tinnitus आवाज भन् बढ्दै जान्छा त्यसैले कानमा घण्टी बजेको बेलामा मन भुलाउन भनेर धुम्रपान गर्ने, मादक पदार्थ सेवन गर्ने जस्ता काम गनहुँदैन ।
- द्रयुमर- कान भित्र र घाँटीमा रक्त नसाको द्रयुमर छ भने पनि Tinnitus हुन्छ । Tinnitus ले निःसन्देह व्यक्तिको जीवनशैलीमा प्रतिकूल असर पार्दछ । तैपनि Tinnitus हुनेहरूमा निम्न प्रकारका थप समस्याहरू पनि आइलाइन सक्छन् जस्तै : आलश्यता, तनाव, अनिन्द्रा, दिमागलाई एकतृत बनाउन नसक्ने, स्मरण शक्तिमा हास, डिप्रेसन, उच्च रक्तचाप आदि । शरीरको आन्तरिक अञ्जमा आउने समस्या भएको कारणले गर्दा Tinnitus को घरेलु रोकथामका उपायहरू अपनाउन गाहो पर्दछ । त्यसैले यसको एउटै उपाय भनेको एकपटक चिकित्सकीय बाटो अपनाउनु हो र यस्ता लक्षणहरू देखिएमा उपचारको लागि तुरुन्त स्वास्थ्य केन्द्र वा कान नाक घाँटी अस्पाताल वा कान नाक घाँटी विशेषज्ञकोमा प्रेषण गर्नु पर्छ ।

नाकको सामान्य परिचय

- नाक मानव शरीरको प्राथमिक अंग हो र यो अनुहारको मध्य भागमा अवस्थित हुन्छ ।
- नाक को आन्तरिक भाग मुखको माथिल्लो भित्ता सँगै जोडीएको हुन्छ ।
- नाकले गन्ध थाहा पाउनुका साथै शरीरको श्वासप्रश्वास प्रणालीको मुख्य र सरुवातको भागको रूपमा पनि कार्य गर्दछ ।
- हावा नाक मार्फत फोक्सोमा पुग्दछ ।
- नाकमा रहेका रौहरूले हावा सँगै आएका बाहिरी कणहरू रोकी हावा सफा गर्ने गर्छन् ।
- हावा शरीर भित्र जाँदा नाकको मार्गवाट जान्छ र यो फोक्सोमा पुग्नु अघि नाकको मार्गहरूले तातो र हावाको आद्रता बढाएर लैजान्छ ।
- नाक संग सम्बन्धित सबै भन्दा सामान्य मेडिकल अवस्था नाक बन्द हुनु हो । यो रुधा वा फ्लू, एलर्जी, वा वातावरणीय कारकहरूको कारणले गर्दा नाक मार्गहरूको अवस्था असामान्य अवस्थामा परिणत हुन सक्छ ।
- नाकको दुईवटा मार्गहरू बिचको हटि धेरै बाज्ञिनु अर्को कारण हो ।
- नाकवाट रगत निस्कनु जस्लाई मेडिकल अवस्थामा 'इपिस्ट्याक्सीस' भन्ने गरिन्छ जुन दोझो मेडिकल अवस्था हो । धेरैजसो १० बर्ष भन्दा मुनीका वालवालिका र ५० बर्ष भन्दा माथीका बयस्कहरूलाई हुने गर्दछ । यो रोग नभई अरु कुनै रोगको लक्षण हो ।



नाकबाट रगत आउनु

- नाक बाट रगत आउनु भनेको नाकको नसा फुटेर रगत आउनु हो ।
- नाक बाट बगेको रगत रोक्नको लागि अनुहार थोरै भुकाएर अगाडितिर राख्नुपर्छ ।
- नाकलाई बुढी औला र चोर औलाले नाक को नरम



- भागलाई च्यापेर कम्तिमा ५ मिनेट सम्म मुख बाट श्वास लिनुपर्छ र रगत नरोकिएमा यो प्रक्रिया फेरी दोहोराउने जिति बेला सम्म रगत रोक्नैन ।
- शान्त भएर बस्नु पर्छ र टाउको मुटुको सतह भन्दा माथि राख्नु पर्छ ।
 - यदि कसैलाई नाक बाट रगत आइराख्ने हुन्छ भने घरको कोठामा भएको हावाको आद्रता बढाउनु पर्ने हुन्छ ।
 - नाक कोट्याउने वा जोडले नाकले हाँचिउ पनि गर्नु हुदैन ।
 - यदि नाक बाट रगत बन रोकिएन भने उपचारको लागि तुरुन्त स्वास्थ्य केन्द्र वा कान नाक घाँटी अस्पाताल वा कान नाक घाँटी विशेषज्ञकोमा प्रेषण गर्नु पर्छ ।

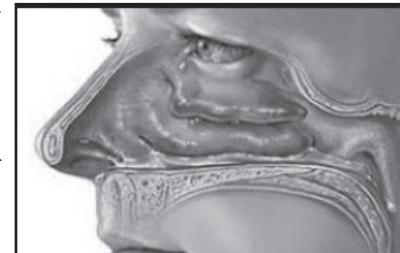
साधारण रुधा खोकी (Acute Rhinitis, Coryza)

- साधारण रुधा विभिन्न भाइरसहरूको कारणले माथिल्लो श्वासप्रश्वास प्रणालीको संक्रमण हुनु हो ।
- साधारण रुधा भाइरस संक्रमीत थोपा वा संक्रमीत स्नावहरू संगको प्रत्यक्ष सम्पर्क वाट सर्दछ ।
- चिसो मौसम हुनुले रुधा बनाउने होइन, तर चिसो मौसमले नजिकको सम्पर्कलाई बढाउँछ ।
- नाकवाट सिगान वगिरहनु, हाँच्छउ आइरहनु, खोकी लाग्नु, हल्का घाटी दुख्नु, आँखामा पानी आइरहनु, सन्चो नभएको महसुस हुनु जस्ता चिन्ह र लक्षणहरूमा देखिन सक्छन ।
- रुधालाई लक्षणहरूको आधारमा निदान गरीन्छ ।
- रुधाको लागि प्रयोगशाला परीक्षण आवश्यक छैन ।
- यसको अवधि १ देखि ३ दिन सम्मको हुन्छ र संक्रमण अवधि लक्षणहरू सुरुहुनु भन्दा लगभग १ दिन पहिलै र बिरामी भएको ५ दिन सम्म रहन्छ ।
- रुधाको भाइरसको विरुद्ध कुनै विशेष एंटीभायरल उपचार छैन ।
- रुधाको लागि सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण रोकथामको उपाय संक्रमित व्यक्तिहरूको सम्पर्कबाट टाढा बस्नु हो ।
- व्यक्तिगत सामानहरू जस्तै तौलिया, रूमालहरू वा टिसु पेपरहरूको साफेदारी नगर्नुहोस् ।
- फ्लू र रुधा सिजनको बेलामा प्रायः सबै भन्दा राम्रो हात धुनु अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण छ, किनकि यसले गर्दा हातको सम्पर्कमा भएका भाइरसहरू नष्ट गर्न सक्छ । केहि भाइरसहरू धेरै दिनसम्म ^३ टेलिफोन, ढोकाहरू, कम्प्युटर किबोर्डहरूको सतहहरूमा बस्न सक्छन् ।
- यस्ता सामानहरूलाई वेलाबेलामा सरफ मिसाएको कपडाले राम्ररी पुच्छ्ने वा सफा गर्नुपर्छ र सफा गरीसकेपछी हात सफा गर्न ६० प्रतीशत अल्कोहल मिसिएको हात सफा गर्ने (सेनीटाइजर) प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- लक्षणहरू कम भएन भने नजीकैको स्वास्थ्य चौकी वा कान नाक घाँटी विशेषज्ञकोमा जान सल्लाह दिने ।



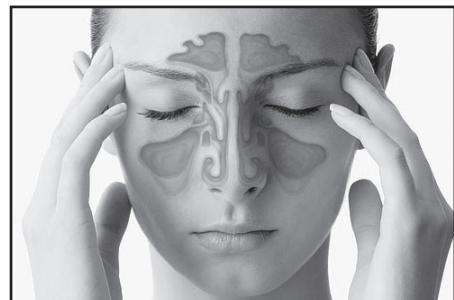
नाकको एलर्जी (Allergic rhinitis)

- एलर्जी (Allergic Rhinitis) विशेष एलर्जीहरूको एलर्जीक प्रतिक्रिया हो । यो दुई किसिमको हुन्छ— मौसमी र बाह्यमासे ।
- मौसमी एलर्जीमा सबै भन्दा साधारण एलर्जी हुने कारण परागकण हो ।
- हाँच्यु हुने, नाकबाट पानी बग्ने, नाक बन्द हुने, नाक चिलाउने, खोकी, घाँटी दुख्ने वा चिलाउने, आँखाबाट पानी बग्ने वा चिलाउने,आँखाको मुनि कालो धेरा बस्नु जस्ता एलर्जीका लक्षणहरू मौसम बद्दिलदैगर्दा देखिन्छन् ।
- केही बाहिरी कारकहरू जस्तै, चुरोटको धुँवा, रसायन, चिसो तापमान, नमी, हावा, वायु प्रदूषण, काठको धुलो, अन्य धुलो आदिले यो अवस्था खराब गर्न सक्छ ।
- बाह्यमासे एलर्जी घरभित्रको कारणले हुन्छ जस्तै : धुनहरू, फिङ्गा, घरमा बिछ्याएको कार्पेट, खेलौना आदिमा भएका किराहरू । यसबाट बच्नका लागि सके सम्म घरभित्र बस्ने जब पराग गणनाहरू उच्च हुन्छन्, बिहानमा बाहिरको अभ्यास गर्नेदेखि जोगिने, खेतमा काम गर्दा नाक र मुख ढाकेर गर्ने ।
- लक्षणहरू कम भएन भने नजीकैको स्वास्थ्य चौकीका वा वा कान नाक घाँटी अस्पाताल वा कान नाक घाँटी विशेषज्ञकोमा प्रेषण गर्नु पर्छ ।



साइनुसाइटिस (Sinusitis)

- साइनुसाइटिस प्यारानेजल साइनसहरूको भित्ता सुनिनेको अवस्था हो ।
- यो तीव्र (एक्युट) वा पुरानो (क्रोनिक) हुन सक्छ, यो भाइरस, ब्याक्टेरिया, फङ्गल, एलर्जी वा एक स्वम् प्रतीरोधात्मक प्रतिक्रियाको कारणले पनि हुन सक्छ ।
- यद्यपि असजीलो र दुखाई भएको साइनुसाइटिस मेडिकल उपचार बिना पनि जान सक्छ । यसको लक्षणहरू ७ देखि १० दिन भन्दा पनि लामो भएमा, लम्बाई र गम्भीर संक्रमणको आधारमा लक्षण फरक-फरक हुन्छ ।
- अनुहारमा दुखाई र दबाव, नाक बन्द हुनु, सिगान बग्नु, सास गनाउनु, गंध थाहा पाउने क्षमता कम हुनु नाक जाम हुनु, खोकी लाग्नु जस्ता लक्षणहरू देखा पर्न सक्छन् र यदि बिरामीको



दुई वा बढी माथीका लक्षणहरू सँगै बाक्तो, हरीयो वा पहेलो सीगान निस्कन्छ भने त्यसलाई तीव्र (एक्युट) साइनुसाइटिस हुन सक्छ ।

- यस बाट बच्न राम्रो संग हातको सरसफाई गर्ने, धूम्रपान त्याग्ने र धूम्रपान गरेको ठाउमा नबस्ने, ठीक समयमा खोप लगाउने, रुधा लागेको र अन्य श्वास प्रश्वासको संक्रमण भएको मानिसहरू देखी टाढा बस्ने, धुलो धुवा बाट बच्ने, सम्भव भएसम्म एलर्जी गराउने चिजवाट टाढा बस्ने ।
- साइनुसाइटिसको उपचार अवस्थाको लम्बाई अनुसार निर्भर गर्दछ ।
- यदि साइनुसाइटिस भएको जीवाणुको कारणले हो भने, डाक्टरले Antibiotics लेखिदिन सक्छन् ।
- यदि औषधिको श्रृङ्खला सकिदा पनि लक्षणहरू रहन्छन् भने, बिरामीले डाक्टरलाई भेट्नुपर्छ ।
- पुरानो (क्रोनीक) साइनुसाइटिसलाई कम गर्न एलर्जी गराउने चिज वाट टाढा बस्नु पर्छ जस्तै जनावरहरूको रौहरू, दुसी लागेको चिजहरू आदि ।
- लक्षणहरू कम भएन भने नजीकैको स्वास्थ्य चौकीका वा वा कान नाक घाँटी अस्पाताल वा कान नाक घाँटी विशेषज्ञकोमा प्रेषण गर्नु पर्छ ।

घाँटीको समस्या

Pharyngitis (घाँटीको भित्ताको संक्रमण)

- Pharyngitis भनेको घाँटीको भित्ता सुनिन्नु हो ।
- यो सूजनले असजिलो, सुखावापन र घाँटी दुख्ने कठिनाई हुन सक्छ ।
- Pharyngitis को कारणहरूमा एलर्जी, भाइरस संक्रमण, सामान्य चिसो (रुधा), र जीवाणु संक्रमण, जस्तै समूह ए स्ट्रोप्टोकोकसस (Group A Streptococcus) हुन् ।
- Allergic Pharyngitis को मुख्य लक्षणहरू घाँटी दुख्ने, सुखाहा हुने वा चिलाउने हुन् ।
- अन्य लक्षणहरूमा संक्रमणको प्रकारको आधारमा देखा पर्न सक्छ, जस्तै चिसो वा फ्लू का लक्षणहरू ।
- Viral pharyngitis को लक्षणहरूमा खोकी, टाउको दुख्ने, जरो आउनु, शरीर को दुखाइ, हाछ्यु लाग्नु, थकान महसुस हुनु ।



- Bacterial pharyngitis का लक्षणहरु निल्दा दुखने, लिम्फ नोड्स सुनिनु, गलाको पछाडिको भागमा सेतो धब्बा वा पिप जम्मा हुनु, tonsil रातो हुनु वा सुनिनु, पेट दुखनु, वाकवाकी लग्नु, बिबिरा आउनु जस्ता लक्षणहरु देखिन्छन् ।
- नियमित रूपमा र सफ संग हात धोएर pharyngitis र अन्य संक्रमणको खतरालाई कम गर्न सकिन्छ, नाक र मुख ढाकेर खोक्ने वा हाँचित गर्ने, जो मान्छे भाइरस वा जीवाणु संक्रामित छन् तिनीहरुबाट पर बस्ने र धुम्रपान नगर्ने र धुवाँबाट बच्ने ।
- लक्षणहरु कम भएन भने नजीकैको स्वास्थ्य चौकी वा कान नाक घाँटी अस्पाताल वा कान नाक घाँटी विशेषज्ञकोमा प्रेषण गर्नु पर्छ ।

Acute Tonsillitis (टन्सिलाइटिस)

- टन्सिलाइटिस जीवाणु वा भाइरल संक्रमणको कारणले गर्दा टन्सिल सुन्नीएको अवस्था हुन्छ ।
- साधारण लक्षणहरूमा घाँटी दूखनु, टन्सिल सुन्नीनु, निल्न गाहो हुनु, ज्वरो आउनु, घाटीमा भएका ग्रन्थीहरु सुन्नीनु आदि हुन् ।
- उपचारमा धिन्नता र निर्भरता रोगको कारण जस्तै ब्याक्टेरियल वा भायरल अनुसार हुन्छ । Bacterial Tonsilitis बाराम्बार भइरहेमा अवस्थाहरूमा सर्जरी मार्फत टन्सिल हटाउन टन्सिलेक्टोमी (Tonsillectomy) पनि गरिन्छ ।
- भायरल (Viral) टन्सिलाइटिस को उपचारमा प्राथमीक रूपमा आराम गराउने, स्वास्थ्य लाभ गराउने र लक्षणहरुलाई कम गराउने हो ।
- धैरै मात्रामा तरल पदार्थ पिउन र नियमित भोजन गर्नु आवश्यक छ (नरम र मुलाएम खानाहरु उत्तम हुन्छ) ।
- यदि Throat Swab Culture बाट जीवाणु संक्रमण भएको पुष्टि भयो भने, जटिलताहरू (जस्तै रोमेटिक (Rheumatic) ज्वरो र मृगौला रोगहरु) रोकनलाई Antibiotics दिनु पर्छ विशेष गरी ।
- टन्सिलाइटिस को रोकथामको लागी संक्रमीतको नजीक नपर्ने सल्लाह शुभाव दिने र बालबालिका र अन्य परिवारका सदस्यहरूलाई सकेसम्म टन्सिलाइटिस भएका मानिसहरुबाट टाढा राख्नुपर्छ ।
- संक्रमण फैलीन नदिनको लागि सरसफाईका उपायहरुको प्रयोग गरिनुपर्छ ।
- रोगका लक्षण कम नभएमा नजिकैको कान नाक घाँटी विशेषज्ञकोमा प्रेषण गर्नु पर्दछ ।



Epiglottitis (शास फेर्ने नली वरिपरी सुनिनु)

- Epiglottis ले गर्दा कहिले काँहि आकस्मिक उपचार गर्नु पर्ने हुनसक्छ ।
- धेरै ज्वरो आउनु, राल चुहाउनु, चाडै चाडै
- श्वास फेर्नु र घाँटी अगाडी तन्काएर श्वास फेर्ने
- खोज्नु यसका लक्षण हुन् ।
- ज्वरो ३९.४ Celsius वा १०३ Fahrenheit सम्म पुग्नसक्छ, सास फेर्दा आवाज आउनु, आदि जस्ता लक्ष्यन हरु पनि देखिन्छन् ।
- यस्ता बिरमीहरूलाई Analgesic Gargle, Antireflux Medication / Antibiotic दिएर (आकस्मिक उपचार पश्चात) नजिकैको कान नाक घाँटी अस्पताल वा कान नाक घाँटी विशेषज्ञकोमा प्रेषण गर्नु पर्दछ ।



Laryngitis

- Laryngitis भनेको कण्ठ सुनिनु हो ।
- यो तीव्र (एक्युट) वा पुरानो (क्रोनिक) हुन सक्छ, यद्यपि अधिकांस अवस्थाहरू अस्थायी हुने गर्नु र कुनै गम्भीर परिणाम हुँदैन ।
- जब कुनै व्यक्तिलाई laryngitis छ भने, उस्को स्वर यन्त्र सुनिएको हुन्छ । यसले हावाको मार्गलाई बदलिदन्छ ।
- Laryngitis को लक्षणहरूमा स्वर बदलिनु (धोद्रो हुने), बोल्नलाई गाहो हुने, घाँटी दुख्ने, हल्का ज्वरो आउनु, खोकी लिगिराख्नु, आदि हुन । यो धेरैजसो रुधाखोकी संगै हुन्छ ।
- यी लक्षण अचानक सुरु हुन्छ र प्राय अर्को २ देखि ३ दिनमा बढी गम्भीर हुन्छ ।
- यदि लक्षणहरू ३ हप्ता भन्दा बढी सम्म अन्त्य नभएमा, सम्भव छ कि यो पुरानो हुनसक्छ, र डाक्टरसँग परामर्श लिर्नु पर्छ ।
- यो रोग बच्चा वा वयस्क दुबैलाई लाग्न सक्छन् र कहिलेकाही ज्यान पनि जानसक्छ ।
- घाँटी सुखखा वा खस खस हुनबाट बच्नका लागि जस्तै घाँटी सफा नगर्ने, बिरामी मान्छे संगको सम्पर्क नराख्ने, माथिल्लो श्वास नलिको संक्रमण रोक्ने उपायहरु जस्तै राम्रो व्यक्तिगत



सरसफाईको अभ्यास र संक्रमण भएका व्यक्तिहरु संगको सम्पर्क बाट बच्ने, धूम्रपान छोड्ने र दोम्हो (अर्काको धुँवाबाट जोगिने, रक्सी र कैफीन युक्त को सेवन कम गर्ने वा हटाउने किनकि यसले घाँटी सुख्खा हुने जोखिम बढाउन सक्छ ।

- लक्षणहरू कम भएन भने नजीकैको स्वास्थ्य चौकी वा कान नाक घाँटी अस्पाताल वा कान नाक घाँटी विशेषज्ञकोमा प्रेषण गर्नु पर्छ ।

Foreign body in throat(esophagus/ bronchus)

- विशेष गरि बालबालिकाहरूले गरि अन्जानमै foreign body निल्नेमुख्यतया खालीले भएको भएको
- घाँटी वा श्वास नलीमा अड्केको foreign body ले श्वास फेर्ने गार्ही हिने , संक्रमण हुने वा चोटपटक पनि लाग्न सक्छ ।
- दोहोरिएको निमोनिया ठानेर लागेर Antibiotic ले उपचार गरेको तर बिशेक नभएमा Foreign body in Throat शंका हुँदा तुरन्त नजिकैको कान नाक घाँटी विशेषज्ञकोमा प्रेषण गर्नु पर्दछ ।

Acute Parotitis (हाँडे रोग)

- यो एक वा दुवै Parotid Gland (च्याल उत्पादन गर्ने एक gland) सुन्निएको अवस्था हो ।
- यो भाइरल संक्रमण भएको हुनाले प्रशस्त भोलिलो खानेकुरा र आराम लिंदा सेकाउने गरेमा ठिक हुन्छ ।
- रोगका लक्षण कम नभएमा नजिकैको कान नाक घाँटी विशेषज्ञकोमा प्रेषण गर्नु पर्दछ ।

Hoarseness (धोद्रो स्वर)

- यो लक्षण मात्र हो रोग होइन।
- स्वर परिवर्तन हुनुमा कण्ठ नली मा समस्या आउँदा हुने गर्दछ।
- यसका मुख्य कारणहरूमा रुधा खोकी लाग्नु वा माथिल्लो श्वास नलीमा viral संक्रमण हुनु हो ।
- धेरै चिच्याउँदा र लामो समय सम्म कराई रहदा पनि यो हुन् सक्छ ।
- चुरोट खाने, एलर्जी, Thyroid सम्बन्धी समस्या भएका, Neurological समस्या भएका, Rheumatoid arthritis भएका र रुद्र घन्टीमा चोट पटक लागेका र साथ साथै Gastroesophageal reflux, घाँटीको अर्बुद रोग भएकालाई यो समस्या देखिन सक्छ ।

नजिकैको कान नाक घाँटी अस्पताल वा कान नाक घाँटी विशेषज्ञकोमा प्रेषण गर्नु पर्दछ ।

Vocal Hygiene

- सजिलै सङ्ग श्वास फेर्ने र थोरै शक्तिले पनि स्वर उच्चारण गर्न स्वस्थ्य बानी व्यवहार अपनाई आफ्नो स्वर स्वास्थ्य को प्रबर्धन गर्न सकिन्छ ।
- प्रशस्त पानी पिउनुहोस, यसले तपाईंको रुद्रघण्टीलाई फाईदा गर्दछ ।

यी तपाईंको स्वरमा समस्याका लक्षणहरू हुन् ।

- तपाईंको स्वर आफैलाई सामान्य भन्दा भिन्न लाग्दछ वा सुनिन्छ ।
- धोक्को स्वर २-३ हप्ता सम्म पनि बिशो हुँदैन ।
- बिहान उद्धा स्वोर सानो हुन्छ ।
- बोल्दा धैरै शक्ति लाग्दछ ।
- अरुले तपाईंको बोली सुनेर बिरामी छौ कि हो भनेर सोध्धन भने ।

यी लक्षण भएमा नजिकैको कान नाक घाँटी अस्पतालमा प्रेषण गर्नु पर्दछ ।

तपाईंको स्वरमा समस्या छ भने तपाईंले आफ्नो स्वर स्वास्थ्यको विशेष रुयाल गर्नु पर्छ ।

- Antihistamines, alcohol, caffeine को अत्याधिक प्रयोग गर्नु हुँदैन ।
- निरन्तर खोक्ने र घाँटी सफा गर्नु हुँदैन ।
- जथाभावी ठुलो वा सानो स्वरले धैरै बेर बोल्नु वा चिच्चाउनु हुँदैन ।
- धुम्रपान गर्नु हुँदैन ।
- बिरामी हुँदा धैरै बोल्नु हुँदैन ।
- पृष्ठभूमिमा ठुलो स्वर भए त्यसलाई सानो बनाई बोल्नु वा कुराकानी गर्नु पर्दछ ।

मुख स्वास्थ्य

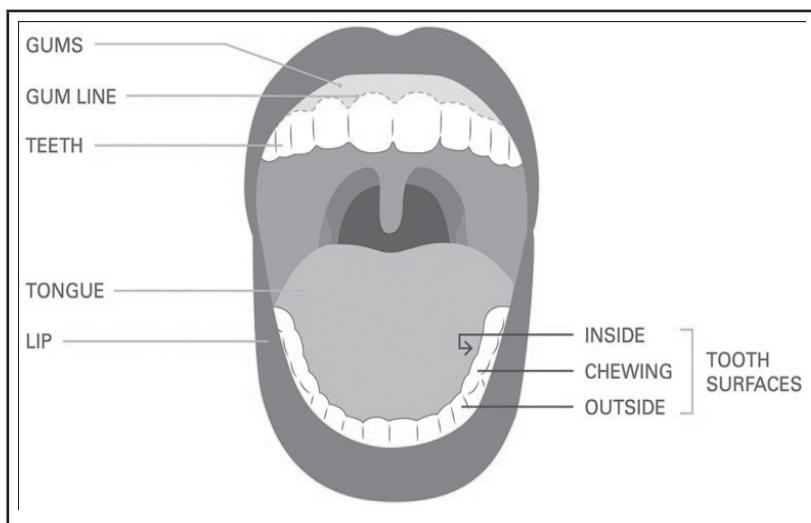
१. मुख स्वास्थ्य

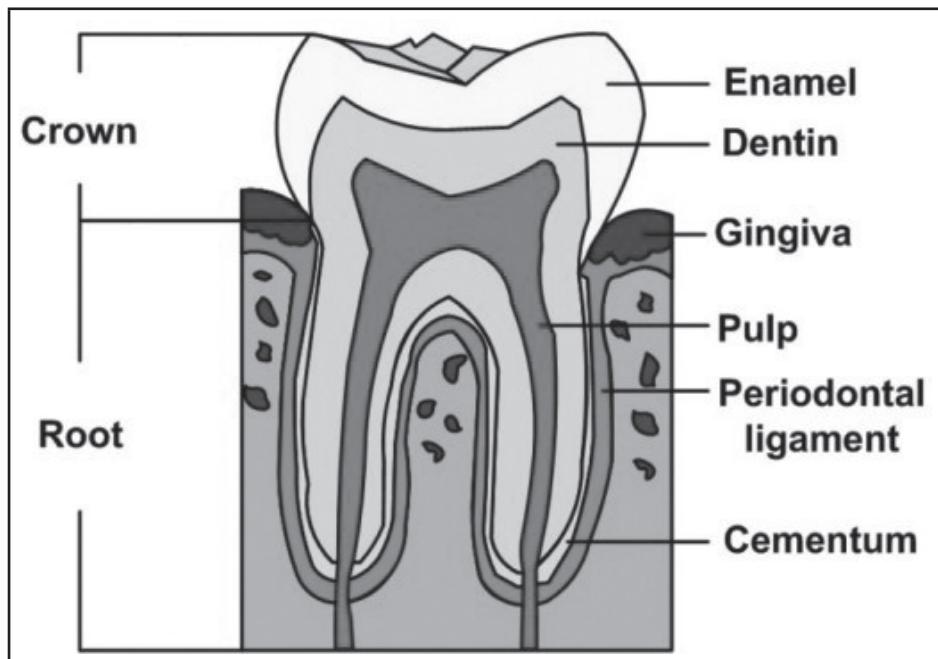
मुख र दाँत शरीरका महत्वपूर्ण भागहरू हुन् । स्वस्थ मुख र दाँत हुनु भनेको स्वस्थ शरीर हुनु हो । तसर्थ मुखको स्वास्थ्य भन्नु सम्पूर्ण शरीरको नै स्वास्थ्य हो ।

अवस्था

सन् २००४ मा गरिएको एक अध्ययन अनुसार नेपालमा ५७.५% ५-६ वर्षका २५.६% १२-१३ वर्षका २६.३% १५-१६ वर्षका बच्चाहरूमा, ५७.५% ३५-४९ वर्षका तथा ६९.६% ५० वर्ष भन्दा माथिका वर्षका व्यक्तिहरूमा दाँतमा किरा लाग्ने समस्या पाइएको छ । अझ महिलाहरूमा दाँतमा किरा लाग्ने समस्या बढी छ । पहाडमा भन्दा तराइका मानिसहरूमा दाँत सम्बन्धि समस्या निकै नै धेरै छ । बिकास क्षेत्रका हिसाबले हेर्दा भने तिन नम्बर बागमती प्रदेशका मानिसहरूमा यसको प्रभाव निकै वढी देखिन्छ । अध्ययन गरिएका वर्गहरूमा मुख सम्बन्धि रोग तथा समस्या बारे विशेष ज्ञान र चासो भएको पाइन्छ । धेरै जसो वयस्कहरू ९५-९७% लाई सुर्ती तथा गुलियो पदार्थ सेवनका दुष्परिणाम र दाँत माझनुको महत्वको बारेमा जानकारी रहेको देखिन्छ । यद्यपी फ्लोराइड सम्बन्धी ज्ञान भने निकै कम रहेको छ । धेरै जसो व्यक्तिहरूले दन्तचिकित्सकलाई मुख नजाचाएको जानकारी दिए । यसो गर्नुको मुख्य कारण उनीहरूलाई यसको आवश्यकता महशुस नहुनु र कुनै गम्भीर समस्या नपर्नु थियो । तापनि ३५-४७ वर्षका ८९.६% व्यक्तिहरूले भने दाँतको समस्याकै कारण दन्त चिकित्सकलाई जँचाएको जानकारी दिएका छन् । धेरै व्यक्तिहरूले दन्त चिकित्सकलाई जँचाउन जान नसक्नुको कारणमा उपचारलाई लाग्ने खर्च र टाढा रहेको दन्त अस्पताललाई जनाएका छन् भने कितिपय व्यक्तिहरूले दाँत दुखेको खण्डमा मात्र दन्त चिकित्सकलाई देखाउने गरेको पाइन्छ ।

२. दाँत र मुखको संरचना





दाँतको संरचना

दाँतको प्रकार

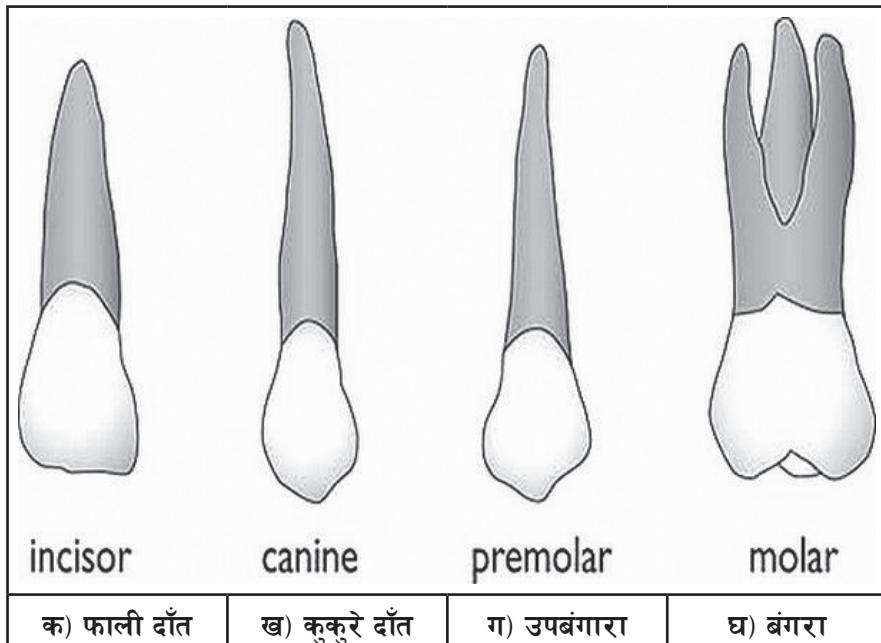
१. उमेरका आधारमा

- क) अस्थाई दाँत
- ख) स्थाई दाँत

२. आकार प्रकारको आधारमा

- क) फाली दाँत
- ख) कुकुर दाँत
- ग) उपबंगारा
- घ) बंगारा

अस्थाई दाँत



- दाँतको कार्य र दूधे दाँतको महत्व

१. खाने - फाली दाँतहरु र कुकुर दाँतले टोक्ने, उप-बंगारा र बंगाराहरुले मसिनो गरी चपाउने काम गर्दछन् ।
२. बोली - दाँतले कीतिपय शब्दहरु स्पष्टसँग उच्चारण गर्न सघाउँछ । जस्तै-त, थ, घ आदि ।
३. सौन्दर्य - दाँतले सुन्दर देखिन सघाउँछ, मुस्कान राम्रो देखिन्छ ।
४. दूधे दाँतले स्थायी दाँतका लागि स्थान ओगट्नुका साथै बंगाराको हड्डिको उचित वृद्धिमा सहायता पुऱ्याउँछ । समय अगावै यी दूधे दाँतहरु निकाल्ने वा भर्ने गरेमा त्यसको सट्टामा आउने स्थायी दाँतका लागि ठाँउ कम हुनसक्छ र दाँतहरु बांगो उप्रन सक्छन् । त्यसैले दूधे दाँतको हेरचाह गर्नु आवश्यक छ ।

- दाँत उप्रने क्रम

३-४ महिनाको गर्भावस्था देखि नै दूधे वा अस्थायी दाँतहरु बन शुरु हुन्छन् । त्यसपछि यी दाँतहरु शिशु ७-८ महिनाको हुँदा मुखमा उप्रन थाल्छन् र बालक २ देखि ३ वर्षको उमेरको हुँदा पूरा २० वटा दूधे दाँतहरु उप्रन्छन् । यी दूधे दाँतहरु बालक ६-१३ वर्षको उमेरको हुँदा हल्लिएर साटिन थाल्छन् र यसको सट्टामा स्थायी दाँतहरु उप्रन थाल्दछन् । बुद्धि बंगारा भने १८ देखि २५ वर्षको

उमेरमा उप्रन्छन्। यसरी स्थायी दाँतहरु जम्मा ३२ वटा हुन्छन्। दाँत उम्रने र साटिने क्रम ढिला या चाँडो हुनसक्छ र मानिसको ३२ वटै दाँत हुन्छ नै भन्ने पनि छैन।

- दुधे दाँत उम्रने र साटिने क्रम

दाँत	उम्रने (महिनामा)	साटिने (वर्षमा)
बीचको फाली दाँत	६ ७	६ ७
छेउको फाली दाँत	७ ९	७ ८
कुकुर दाँत	१८ २०	९ १२
पहिलो वंगारा	१२ १५	९ ११
दोश्रो वंगारा	२४ ३०	१० १२

३. गिजा

हाप्रो दाँतलाई एउटा रुखसँग दाँज्ज सकिन्छ। जसरी रुख बलियो हुन रुखको जरा वरिपरि धेरै माटो चाहिन्छ त्यसरी नै दाँत बलियो हुन दाँतको वरिपरि स्वस्थ गिजा र हड्डी चाहिन्छ। गिजा बंगाराको हड्डी माथि टाँसएर बसेको हुन्छ र दाँतको Neck (घाँटी) भागलाई वरिपरिबाट घेरेर राखेको हुन्छ।

हड्डीले दाँतलाई अद्याउँछ र दाँतमा पर्ने भारलाई पनि बाँडेर लिन्छ।

स्वस्थ गिजाका विशेषताहरु :

स्वस्थ गिजाहरुमा निम्न विशेषताहरु देखिन्छन् :

- रंग गुलाफी (कालो / खेरो वर्णका मानिसहरूको गिजा गुलाफी नभइ Melanin Pigmentation का कारण कालो या निलो पनि हुन सक्छ)
- ढाँचा- टम्म मिलेर तन्केको कारण छ्याके बुझ भएको हुन्छ।
- रूप- करिसिलो
- रगत- नआउने
- थिच्दा- नदुख्ने

४. मुख र दाँत सम्बन्धी रोग र समस्याहरु

मुख र दाँत सम्बन्धि विभिन्न रोग र समस्याहरु हुन सक्छन्। यी रोगहरूको रोकथाम वा प्रकोपलाई न्यूनिकरण गर्न सकिन्छ। करिपय रोगहरु ज्यानै जाने खाले भएतापनि समयमै पत्ता

लागेमा यसको पनि उपचार गर्न सकिन्छ ।

- » दाँतमा कीरा लाएनु,
- » दाँत खिइने समस्या
- » बुद्धि बंगारा आउँदाको समस्या
- » दाँत सम्बन्धि लाने चोटपटक
- » ओठ तथा तालु खुडे हुदाँका समस्या
- » मुखको अबुद्ध रोग
- » मुख सम्बन्धि अन्य समस्या जस्तै
 - ✓ साना घाउ तथा खटिरा आउनु
 - ✓ नमिलेको दाँत
 - ✓ दाँत उम्रिदाको समस्या आदि पर्दछन

❖ दाँतमा कीरा लाग्ने / दन्त सडन

सामान्य बोली- चालीमा ‘दाँत कीराले खाने’ भन्नाले दाँतमा प्वाल पर्नु भन्ने बुझिन्छ । दाँतमा कीरा लान्ने समस्या ऐटा ठूलो समस्या हो । कीराले खाएर प्वाल परेको दाँत औषधिले निको हुँदैन ।

यसले सबै उमेरका व्यक्तिहरूलाई असर पार्न सक्छ र यो नै दाँत गुमाउनु पर्ने विभिन्न कारणहरू मध्ये एक हो । सन् २००४ मा नेपालमा गणिको सर्वेक्षण अनुसार विषेश गरेर ५ देखि ६ वर्ष र ५० वर्ष नाघेकाहरूमा यसको प्रकोप बढी मात्रामा पाइएको छ । जस अनुसार ५-६ वर्ष उमेरका ५७.५% १२-१३ वर्षका २५.६%, १५-१६ वर्षका २६.३%, ३५-४९ वर्षका ५७.५% र ५० वर्षभन्दा माथिकाहरू ६९.६% मा दाँतमा कीरा लाने समस्या पाइएको छ ।



दाँतमा टासिएको खाने कुरा धेरै लामो समय सम्म सफा भएन भने त्यसमा मुख भित्रको किटाणुले रासायनिक प्रतिक्रियामार्फत अम्ल निकाल्छ र त्यसले दाँतमा प्वाल पार्छ, त्यसैलाई दाँतमा किरा लाग्नु भनिन्छ ।



किरा लागेको दाँत

जोखिम समूहहरू

- कुपोषित बाल बालिकाहरू: कुपोषणले च्याल निकाल्ने ग्रन्थी र दाँतको विकासमा असर पार्दछ ।
- निम्न सामाजिक स्तर भएका, विशेष गरी मुखको हेरचाह सम्बन्धि कम शिक्षा र ज्ञान भएकाहरू
- बजारमा पाइने तयारी खाना र चिनी भएका खानेकुरा अथवा परिष्कृत (refined) खाना सजिलै प्राप्त गर्न सक्ने वर्ग ।
- चिनी भएका खानेकुरा धेरै मात्रामा भन्दा पनि धेरै पटक खानेहरूमा ।
- शारीरिक वा स्वास्थ्य सम्बन्धि समस्या भएकाहरू, जस्तै- दन्त लेउ नियन्त्रणमा कमी, उच्च रक्तचाप, उदासिनता वा मानसिक रोग सम्बन्धि औषधि खाएर मुख सुख्खा हुने बिरामीहरूमा, च्याल ग्रन्थी निर Radiotherapy गरेकाहरू, बाथको रोग Rheumatoid Arthritis भएकाहरू ।
- आवश्यकता भन्दा लामो समयसम्म आमाको दूध पिउने वा चिनी भएको गुलियो पेय पदार्थ पिउने (विशेष गरी राती) साना बालबालिकाहरू ।
- फ्लोराइड नभएको पानी पिउने वा फ्लोराइड नभएको मञ्जन प्रयोग गर्नेहरू ।
- तार बाँधेर दाँतलाई सोइयाएर मिलाउने वा नक्कली दाँत प्रयोग गर्नेहरूमा दन्त लेउ बढी जम्मा भई दाँतको जरामा किरा लाग्ने संभावना बढी हुन्छ ।

उपचार

- दाँत भर्ने-दाँत कीराले खाने क्रम स्नायु सम्म पुगेको छैन भने कीराले खाएको भाग हटाइ दाँत भेरेर दाँतको पुनर्स्थापना गर्न सकिन्छ । यसका लागि दाँत भर्ने सुविधा भएका अस्पताल वा क्लिनिकहरूमा जानुपर्दछ ।
- दाँत निकाल्ने- कीरा लागेर धेरै नै बिग्रेका, भाँचेका दाँतहरु जुन पुनर्स्थापना गर्न मिल्दैन, त्यस्ता दाँतहरु निकाल्नुपर्छ ।

❖ गिजाको रोग

गिजा रातो, सुन्निएको र गिजाबाट रगत आउनु गिजाको रोग हो । यसलाई दन्त हर्षा, पाइरिया वा अंग्रेजीमा Gingivitis भनिन्छ । मुख स्वस्थ राख्ने प्रभावकारी उपाय अपनाएमा यो समस्या निको हुनसक्छ ।

स्वस्थ गिजा गुलाफी रङ्गको, कसिलो, दाँतसँग टम्म मिलेको, रगत नआउने हुन्छ । यसलाई एउटा स्वस्थ रुख / विरुवासँग पनि दाँज सकिन्छ । गिजाको रोगको मुख्य कारण पनि दन्त लेउ नै हो । लामो समयसम्म दन्त लेउ नहटाइएमा यो दन्त पत्थर बन्दछ ।

दन्त पत्थरलाई दन्त लेउजस्तै बुरुशले माझेर हटाउन सकिन्न । दन्त पत्थरले गर्दा दाँत सफा राख्न गाहो हुन्छ र अरु दन्त लेउ त्यस माथि थपिदैँ जान्छन् । यसले गर्दा गिजाबाट रगत आउने, गिजा रातो हुने, सुन्नने, श्वास गन्हाउने र पछि पछि गिजाबाट पीप आउने हुन्छ ।

रोगी गिजा

स्वस्थ गिजा



दन्तहर्षा भएको गिजा दाँतमा जम्मा भएको (दन्त पथ्थर)



गिजाबाट रगत आउने शुरुको अवस्थामा नै उपचार नगरे बिस्तारै दाँतलाई बलियोसँग अड्याइ राख्ने दाँतका जरा वरिपरिका तन्तुहरू पनि नष्ट हुन्छन् र दाँत लामो देखिने, हल्लिने र अन्तमा दाँतै भर्ने समस्या पनि हुनसक्छ ।

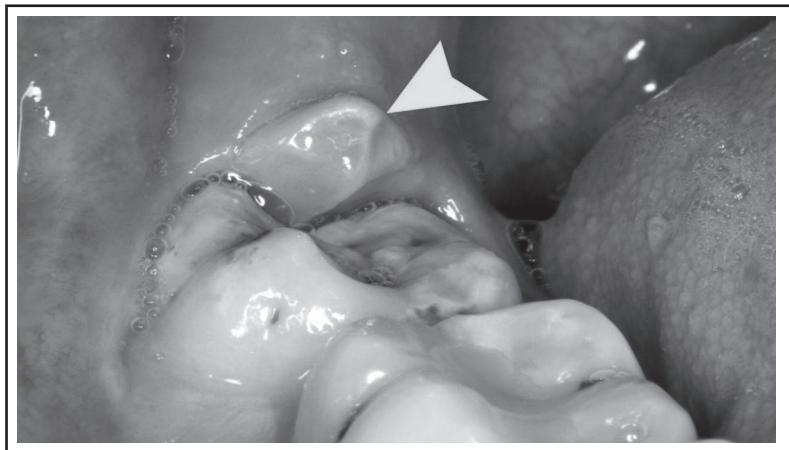
गिजाको रोगको अन्य कारणहरूमा नमिल्ने गरी भरेका दाँतहरू, नमिलेका बाङ्गो दाँतहरू, नमिलेका नक्कली दाँतहरू, मुखले श्वास फेर्ने, औषधि सेवन गर्नेहरू (phenytoin, nifedipine, cyclosporin आदि), मधुमेह, भिटामीन सीको कमी आदि पनि हुनसक्छन् । धुम्रपान, खैनी, सुर्ती सेवन, मधुमेह, तनाव, रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति कम भएकाहरूमा पनि गिजाको रोग हुनसक्छ ।

❖ बुद्धि बंगारा आउँदाको समस्या

बुद्धि बंगारा आउँदा त्यस वरिपरिका गिजामा खाना अद्यकिएर वा सफाइ नपुगेर संक्रमण हुन सक्छ, यस्तो अवस्थालाई pericoronitis भनिन्छ, यो समस्याले १७-२५ वर्ष उमेरकाहरूलाई सताउने गर्छ जसको बुद्धि बंगारा आउन थालेको हुन्छ ।

चिन्ह र लक्षणहरू

उम्रदै गरेका दाँतको चापले गर्दा मुखको कुनामा पीडा हुन्छ र दाँतलाई ढाकेको गिजा सुनिएको हुन्छ र दुख्छ । संक्रमण भएमा मुख गन्हाउने र मुखको पछाडि नमिठो र पीप आएमा नुनिलो स्वाद थाहा हुन्छ । घाँटी दुख्छ र मुख खोल्न गाह्नो हुन सक्छ ।



व्यवस्थापन

- प्रत्येक पटक खाना खाएपछि मन तातो पानीमा नुन हालेर दुखेको भागमा कुल्ला गर्ने र दाँत पूरा नउग्रन्जेल यो क्रम जारी राख्ने ।
- दुखाइ कमगर्न सिटामोल वा ब्रुफेन जस्ता औषधिहरू खान सकिन्छ ।
- नजिकको चिकित्सक कोमा प्रेषणगर्ने ।

❖ दाँत खिइने समस्या

दाँत खिइनुको मुख्य कारणहरू निम्न हुन सक्छन् :

१. Erosion (क्षयीकरण)

मुखमा अमिलो पानी आउने, उल्टी आउने (गर्भावस्था), पटक पटक अमिलो खाना वा अचार खाने वा फिंज आउने पेय धेरै पटक पिउने हरूमा यो समस्या हुनसक्छ । परिणाम स्वरूप दाँतको enamel नाश हुन्छ र चिसो खानेकुरा खाँदा दाँत सिरिङ्ग सिरिङ्ग गर्छ । बिरामीलाई निम्न सल्लाह दिनुपर्दछ : फिज आउने पेयपदार्थ वा अमिलो खानाहरू कम खाने । यस्ता खाना खाएको खण्डमा कमितमा आधा घण्टासम्म बुरुशले दाँत माझ्नु हुँदैन तर सफा पानीले मुख कुल्ला गर्नु पर्दछ । उल्टी भएपछि हरेक पटक सफा पानीले मुख कुल्ला गर्नुपर्दछ ।



Erosion (क्षयीकरण)

२. Abrasion (घर्षण)

कुनै पनि बाहिरी तत्वहरू, जस्तै : कडा खालको बुरुशले दाँत माइने वा दाँत माइनलाई कोइला, खरानी, बालुवा आदिको प्रयोग गर्ने (जुन गाउँधरमा प्रचलित छ) आदि कारण दाँत खिइन्छ । त्यसैले मानिसहरूलाई नरम बुरुश प्रयोग गर्ने सल्लाह दिनुपर्दछ ।



Abrasion (घर्षण)

३ Attrition (घोटिनु)

यो चाहीँ एक दाँतको अर्को दाँतसँगको रगडाईबाट हुन्छ । यसबाट विशेष गरी दाँतको चपाउने सतह र दुई दाँतको बीचको जोडिएको भाग प्रभावित हुन्छ ।



Attrition (घोटिनु)

❖ ओठ वा तालु खुँडे

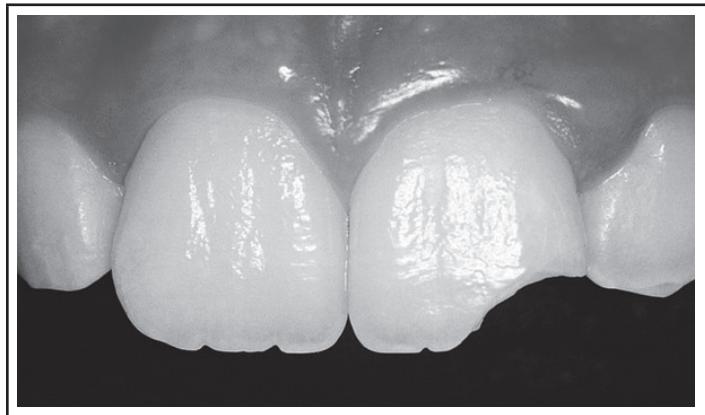
गर्भावस्थामा विभिन्न पोषक तत्वको अभावमा शिशुहरुमा ओठ तथा तालु खुँडे हुन सक्छ । यसले गर्दा उनीहरुलाई खान, बोल्न समस्या हुनुका साथै कुरुपताको कारण मानसिक असर समेत पर्न सक्छ । विश्वमा प्रत्येक ७०० बालबालिकामध्य १ जनामा यो समस्या रहेको छ ।



❖ दाँत सम्बन्धि चोटपटक

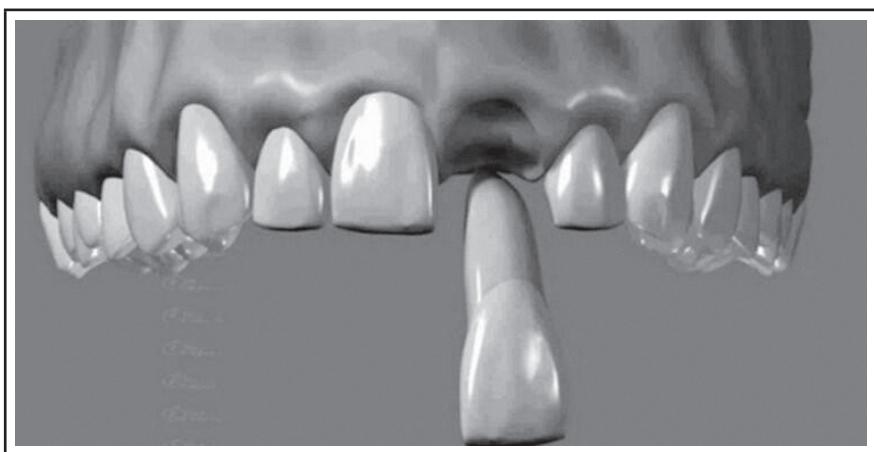
बालबालिकाहरूमा धेरैजसो दाँत सम्बन्धि चोटपटक खेल खेलदा वा लडेर हुनेगर्छ । सडक नियम पालना नगर्दा दुर्घटना भएर पनि दाँत सम्बन्धि चोटपटक लाग्न सक्छ चोटपटकको कारणले साधारण घाउ देखिए जटिल समस्याहरु पनि हुन सक्छन् । दाँत भाँचिने, दाँत फुक्लने वा दाँत गिजा भित्रै दबिने, बंगाराको जोरी फुक्लने, बंगाराको हड्डी भाँचिने जस्ता समस्याहरु धेरै जसो देखिने समस्याहरु हुन् ।

- दाँत भाँचिने



इनामेल मात्र भाँचिएमा तत्काल कुनै उपचार चाहिँदैन । डेन्टिन र नशालाइ असर पर्ने गरी दाँत भाँचिएको भए तुरन्तै उपचार गर्नुपर्दछ । दूधे दाँतको ठूलै दुक्रा भाँचिए पनि तुरन्तै कुनै उपचार चाहिँदैन ।

- दाँत फुक्लने



चोटपटकको कारण दूधे दाँत फुकिलएको खण्डमा दाँत राख्न मिल्दैन । रगत रोकनको लागि सफा कपास वा कपडा टोक्न लगाउनु पर्दछ । दाँत फेरिने समय भन्दा अघि नै त्यो दाँत फुकिलएको भए स्थायी दाँत ढिला आउन सक्छ । तर स्थायी दाँत फुकिलएको खण्डमा दाँतको टाउको तिर समाइ सफा पिउने पानीमा सो दाँत हालेर उपचारको लागि सकेसम्म छिटो पठाउनु पर्दछ । यदि दाँत भुइमा भेरेको छैन भने र बच्चा बुझ्न सक्ने छ भने त्यो दाँत उसको जिब्रो मुनि राखेर उपचार केन्द्रमा लगे सो दाँतलाई जोगाउन थप मद्दत पुग्छ ।

गिजा भित्रै दबिने, बंगाराको जोर्नी फुकिलने, बंगाराको हड्डी भाँचिने जस्ता समस्याहरु भए उपचारको लागि सकेसम्म छिटो पठाउनुपर्दछ ।

❖ मुखमा आइरहने घाउ (oral ulcer)

यो एकदमै दुख्ने र सजिलै पाइने खालको घाउ (ulcer) हो । निको भए पछि पनि ३-४ हप्ताको अन्तरालमा यो फेरी आउने गर्दछ । यसको मुख्य कारण थाहा हुन सकेको छैन तर तल दिएका कारणहरूसँग सम्बन्ध हुन सक्दछ :-

- चोटपटकको लामो समय सम्म बेवास्ता (प्रायः बुरुशबाट)
- रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति सम्बन्ध समस्याहरु (Immunological abnormalities)
- पाचन प्रणाली सम्बन्ध रोगहरु (Gastrointestinal diseases)
- भिटामिन बी १२, फोलेट वा फलामको कमी, Hormone को कारण, तनाव आदि ।

यस्तो घाउ आफै आउने र ३-४ हप्तामा आफै ठीक भएर जान्छ । यस्तो प्रक्रिया नै यस समस्याको पहिचानको मुख्य आधार हो । कुनै पनि औषधिले यस्तो घाउहरु पूरै निको हुँदैन तर दुखाइ मात्र कम हुन्छ ।

❖ नमिलेका दाँतहरु (malocclusion)

- बंगारा भन्दा दाँत ठूलो भएर ठाउँ नपुगेर दाँतहरु खप्टिएर बस्नु
- बंगारा भन्दा दाँत सानो भएर खाली ठाउँ रह्नु
- घुमेर बाङ्गाटिङ्गा भएका दाँतहरु
- दाँतहरु बाहिर तिर आए जस्तो देखिने
- दाँतको संख्या कम हुनु
- माथिल्लो वा तल्लो बंगारा धेरै अगाडि आउनु
- वंशाणुगत पनि हुन सक्छ ।

यस्ता समस्याहरु देखिएमा प्रेषण गर्नु पर्दछ र ११-१३ वर्षको उमेरमा उपचार गरे अनुहार बिग्रन पाउँदैन र उपचार सफल हुन्छ ।

❖ दाँत उम्रिदाको समस्याहरु (Teething)

चिन्ह र लक्षणहरु	व्यवस्थापन
<ul style="list-style-type: none"> • च्याल बगिरहने • भगडा गरिरहने • पखाला लाग्ने • खानामा रुचि नहुने • गिजा सुनिने • बालकले भेड्हाएका कुनैपनि कुराहरु टोक्ने 	<ul style="list-style-type: none"> • बालकलाई दाँत माझ्ने बुरुशा, teething ring वा dummy दिने • कहिले काहीं सिटामोल दिएमा राप्रो हुन्छ, • सुनिएको गिजामा बरफ दल्ने वा सानो चम्चाको पछाडिको भाग दल्ने वा कागतीको रस दलेमा पनि फइदा हुन्छ ।

❖ मुखको अर्बुद रोग (मुखको क्यान्सर)

मुखको अर्बुद रोग पनि अन्य रोग भै जीवनका लागि त्यतिकै खतरापूर्ण छ । मुखको अर्बुद रोगका कारण मुखका कार्यमा कमी आउँछ, उपचार गर्न पुर्नस्थापना गर्न र कृत्रिम अङ्ग राख्न थैरै खर्च लाग्छ, कुरुप हुन सक्छ र मानसिक असर पर्न सक्छ, दुःख पीडा भोग्नुपर्छ र मृत्यु नै पनि हुन सक्छ । यो रोग पान, सुपारी, मद्यपान, धुम्रपान जस्ता लत भएकाहरुमा बढी पाइन्छ । यस्ता तत्वहरूले मुखको नरम तन्तुहरुमा परिवर्तन ल्याउँछ ।

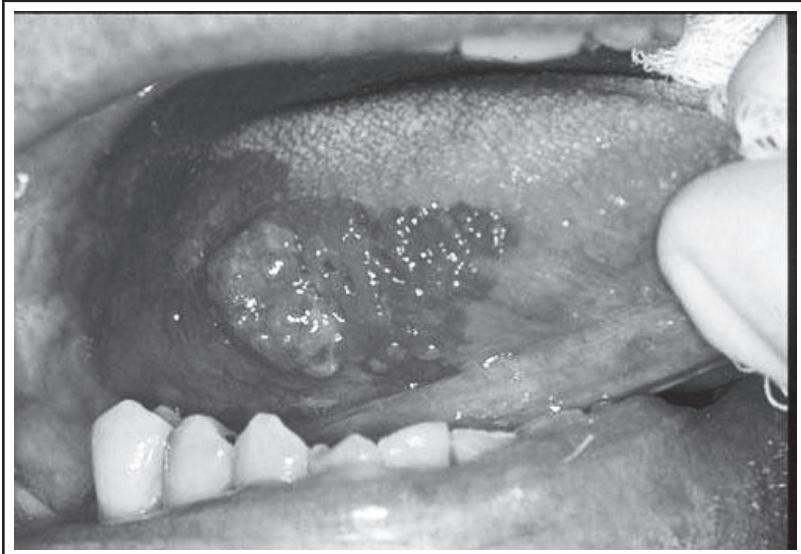
यस्ता तत्वहरुको सम्पर्कमा आएका तन्तुहरु राता, सेता वा मिश्रित रङ्गका वा कडा हुन्छन् । मुखको अर्बुद रोगका अन्य लक्षणहरु मुखका नरम तन्तुहरु बाक्लो हुने वा गाँठाहरु आउने, घाँटीमा केही अङ्गको जस्तो हुने, स्वर मोटो हुने आदि पनि हुन सक्छन् मुखमा २-३ हप्तासम्म नदुख्ने घाउ भएमा वा कुनै असामान्य दागहरु देखिए तुरुन्तै जँचाउनुपर्छ । त्यसैले हरिया सागपात र फलफूलका साथ पाषिलो खानेकुरा खानुपर्दछ र गलत बानीहरु भए छोड्नुपर्छ । ओठ, गिजा, जिब्रो, जिब्रो मुनिको भाग र मुखको अन्य भागहरुमा अनावश्यक कोष र तन्तुहरुको अनियन्त्रित बृद्धि हुनु नै मुखको क्यान्सर (Oral cancer) हो ।



❖ मुखको क्यान्सर हुनु भन्दाको पहिलेको अवस्थाहरू

हाम्रो मुखमा कम्तिमा पनि ३/४ हप्ता सम्म पनि नहराउने गरि देखापरेका राता तथा सेता घाउहरूलाई क्यान्सर हुनु भन्दा पहिलेका घाउहरू भनिन्छ । त्यसका विविधकारणहरू छन् जसमा :-

- धुम्रपान
- मध्यपान
- खैनी सुर्ती
- पान गुठखा सुपारी जस्ता पदार्थको सेवन
- भाइरसको संक्रमण आदि पर्दछन् भने घाउका प्रकारमा
- सेता घाउहरू (leukoplakia)
- राता घाउहरू (erythroplakia)
- मुख विस्तारै बन्द हुने समस्या (oral submucous fibrosis)
- ओरल लाईकेन प्लानस (oral lichen planus) पर्दछन् ।



राता घाउहरू (erythroplakia)

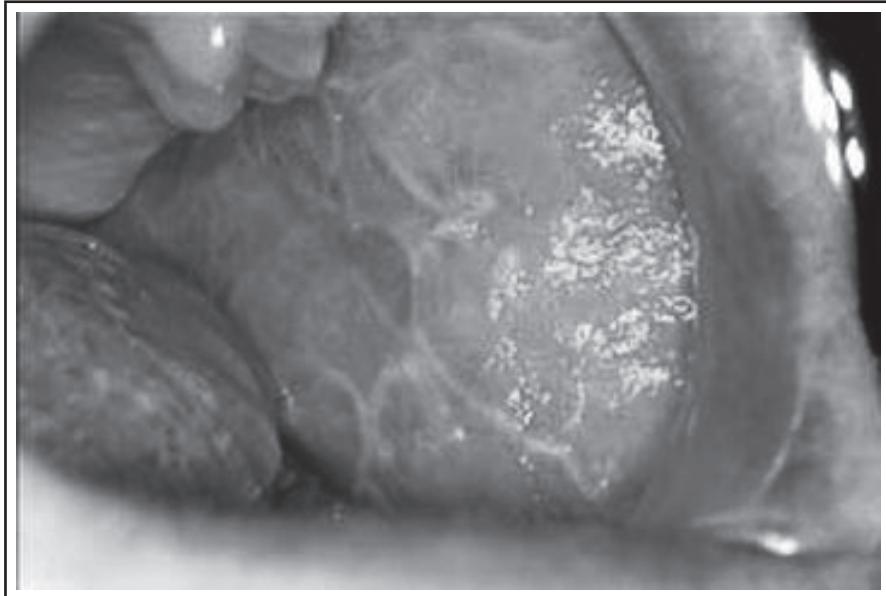


सेता घाउहरू (leukoplakia)



मुख खोल्न विस्तारै घट्दै गरेको अवस्था **limited mouth opening**

ओरल लाइकन प्लानस (oral lichen planus)



५. मुख सम्बन्धि समस्याको रोकथाम, उपचार र प्रवर्द्धन

मुख स्वास्थ्य शारीरिक, मानसिक, आर्थिक तथा सामाजिक स्वास्थ्यको लागि महत्वपूर्ण भएकोले साधारण उपायहरु अपनाएर मुख सम्बन्धि रोगहरु वा अन्य समस्याहरुको रोकथाम, उपचार, व्यवस्थापन एवं मुख स्वास्थ्य प्रवर्द्धन गर्न अत्यन्त जरुरी छ ।

मुख स्वास्थ्यले सम्पूर्ण स्वास्थ्यलाई नै असर पार्ने हुँदा यसको प्रवर्द्धनका लागि सबैको ठूलो भूमिका हुन्छ । स्वास्थ्य शिक्षाको लागि अन्य पेशागत व्यक्तिहरु भन्दा शिक्षकहरुको भूमिका भन थप महत्वपूर्ण हुन्छ, किनभने उनीहरुले एकै पटकमा धेरै विद्यार्थीहरुलाई समेटेर स्वास्थ्य सम्बन्धि निर्देशन दिनसक्छन् । विद्यालयमा शिक्षकले दिने स्वास्थ्य शिक्षाले समाजका विभिन्न वर्गहरु, व्यक्ति विशेष, परिवार, समुदाय र देश नै लाभान्वित हुन सकछ । सानै उमेरमा सिकाइएका कुराहरुले वयशक हुँदासम्म पनि असर पार्दछ । शिक्षकहरु आफ्ना विद्यार्थीहरुका लागि आदर्श र नमुना पनि हुन्छन् । साना बाल बालिकाहरु लामो समय विद्यालयमा विताउँछन् र नयाँ कुराहरु, नयाँ सिपहरु सिक्न उत्साहित पनि हुन्छन् । त्यति मात्र होइन उनीहरुमा नै दाँत कीराले खाने र चोटपटक लाम्ने समस्या पनि बढी हुने गर्दछ । तसर्थ उनीहरुलाई स्वास्थ्यवर्द्धक खाना, मुख स्वास्थ्य सम्बन्धि असल र खतरापूर्ण बानीहरुका बारेमा सचेत गराउनुपर्दछ ।

मुख स्वास्थ्य शिक्षालाई पाठ्यक्रममा नै समावेश गरी पढाउने, विद्यालयमा नै फ्लोराइडयुक्त मञ्जनले दाँत माझ्ने र पोषण कार्यक्रम चलाउन सके मुख स्वास्थ्य प्रवर्द्धन हुनका साथै सम्पूर्ण विद्यालय परिवारको स्वास्थ्यमा सुधार आउन सकछ ।

घरमा अभिभावकको भूमिका पनि अति आवश्यक रहन्छ । आ- आफ्ना बालबालिकाहरुलाई सही खानेकुरा खान दिने तथा मुखको स्याहार गर्ने कुरामा पनि आफै सक्रिय रूपले सहभागी हुने तर्फ हरेक अभिभावकले जोड दिनु पर्दछ । अभिभावक आफैले पनि एउटा सही उदाहरणको रूपमा पेश हुनलाई आफ्नो मुखको स्याहार गर्नुपर्दछ । रोगहरुबाट आफू र आफ्नो परिवारलाई जोगाउन नियमित मुख स्वास्थ्य परीक्षण गर्नुपर्दछ । मुखको स्वास्थ्य शारीरिक, मानसिक, आर्थिक तथा सामाजिक स्वास्थ्यको लागि महत्वपूर्ण छ । त्यसैले साधारण उपायहरु अपनाएर मुख सम्बन्धि रोगहरुको रोगथाम, उपचार, व्यवस्थापन एवं मुख स्वास्थ्य प्रवर्द्धन गर्न अत्यन्त जरुरी छ ।

तसर्थ हामीले निम्न बुदाँहरुमा ध्यान दिनुपर्दछ

- १) मुखको सरसफाइ
- २) पोषण र खानेकुरा
- ३) फ्लोराइड

४) व्यक्तिगत आनीवानी वा लत

५) नियमित मुखको स्वास्थ्य परीक्षण

६) मुख सम्बन्धि रोग र समस्याको रोकथाम, उपचार एवं व्यवस्थापन

मुखको सरसफाई

मुखको सरसफाई सम्पूर्ण शरीरकै सरसफाईको एक भाग भएकोले यसलाई शरीरको सरसफाईबाट अलग गर्न मिल्दैन । दाँत माझ्नु भनेको शरीरको अन्य सरसफाईहरु मुख धुने, कपाल कोर्ने, नङ्ग काट्ने जस्तै हो । दाँतमा भएको फोहोर र किटाणुहरु हटाउन एवं दाँतमा फ्लोराइड लगाउनका लागि दाँत माझ्नु अति जरुरी हुन्छ । मुख स्वस्थ राख्न दिनमा कमितमा दुई पल्ट- विहान खाना वा खाजा खाइसकेपछि र राति सुत्नु अघि दाँत माझ्नुपर्दछ । यसरी दाँत माझ्नाले दाँतमा भएका फोहोरहरु हटाउनका साथै राती सुत्दा च्याल कम हुँदा किटाणुले दाँतमा पुच्याउने ऋम पनि कम हुन्छ । त्यति मात्र होइन दाँत माझ्नाले गिजाको रोग लाग्दैन र श्वास पनि गन्हाउदैन ।

दाँत माझ्ने बुश नरम वा मध्यम खाले हुनुपर्छ । बुशलाई दाँत र गिजा छुने गरी (करिब ४५ डिग्रीको कोणमा) ढल्काउनुपर्छ र हलुकासँग गोलाकार चालमा चलाएर दाँतको भित्र, बाहिर र चपाउने सतहहरु माझ्नुपर्दछ । दाँत माझ्दा केराउको दाना जति मात्राको फ्लोराइडयुक्त मञ्जनको प्रयोग गरे पुछ । बुश नभएमा दत्तिवनको प्रयोग गर्न सकिन्छ । तर मञ्जनको सट्टा खरानी, बालुवा, अंगार आदि प्रयोग गर्नु हुँदैन । व्यवस्थित तरिकाले दाँत माझ्ने बानी बसाल्नुपर्छ । यसरी दाँत माझ्नाले दाँतहरु पूर्ण रूपमा सफा हुन्छन् ।

दाँत माझ्दा माथिल्लो दायाँ कुनाबाट शुरु गरेर माथिल्ला बायाँतिर अनि तल्लो बायाँ हुँदै दायाँ कुनाका दाँतहरु तीन तीनवटाका दरले ऋमैसँग माझ्दै जानुपर्छ । पर्हिला दाँतका बाहिरी सतह माझ्नुपर्दछ । त्यसपछि दाँतका भित्री अनि चपाउने सतह माझ्नुपर्दछ । यसरी माथि तल दायाँ बायाँ सबै तिर माभिसके पछि मञ्जनको फिँज सबै थुक्नुपर्छ । कुलला गर्नु परे सकभर थोरै पानीले कुल्ला गर्नुपर्छ । यसो गर्नाले मञ्जनमा भएको फ्लोराइड लामो समयसम्म मुखमा रहन्छ र दाँत बलियो बनाउनमा महत पुछ ।

आमाहरूले आफ्ना साना बाल-बालिकाहरुका दाँत माभिदिनु पर्छ । नवजात शिशुहरुका मुखमा हानिकारक किटाणुहरु हुँदैनन् । पछि आमाले म्वाइ खाँदा वा खानेकुराहरु चाखेर वा चपाएर खुवाउँदा आमाबाट आफ्ना शिशुमा किटाणुहरु सर्न सक्छन् । त्यसले दाँत उम्रन थालेदेखि नै शिशुहरुका दाँत माझ्न थाल्नुपर्दछ । साना बाल-बालिकाहरुका दाँत माझ्दा अभिभावक उनीहरुको पछाडि बसेर माभिदिनुपर्दछ । बाल-बालिकाहरूले थुक्न सक्ने भएपछि सानो केराउको दाना जति

फ्लोराइडयुक्त मञ्जनको प्रयोग गर्नुपर्छ । बाल-बालिकाहरु ६-७ वर्ष मुनिका भए वा आफै दाँत माझ्न सक्ने नभए सम्म अभिभावकको निरीक्षणमा दाँत माझ्न सिकाउने र सघाउन गर्नुपर्छ ।



पोषण र खानेकुरा

दाँत स्वस्थ्य राख्न खानेकुराको ठूलो भूमिका हुन्छ । क्यालसियम र फस्फोरस जस्ता खनिज पदार्थहरु दाँत बन्दै गर्दा र बलियो बनाउनको लागि नभइ हुँदैन र दूध र दूधबाट बनेका खाद्यपदार्थहरु, अण्डा, फलफुल र ताजा हरिया तरकारीहरूले दाँत मात्र नभइ सम्पूर्ण शरीर नै स्वस्थ्य राख्नमा सहयोग पुऱ्याउँछ । दाँतमा कीरा लानबाट बचाउन गुलियो खानेकुरा वा पेयको मात्रा र पटक दुवै कम गर्नुका साथै गुलियो खानेकुरा खाइसकेपछि कुल्ला गर्ने वा सम्भव भए दाँत माझ्ने गर्नुपर्छ ।

फ्लोराइड

फ्लोराइड प्राकृतिक रूपमा माटो, पानी, चिया, माछा आदिमा पाइने एक खनिज पदार्थ हो जसले शरीरको वृद्धिमा सहयोग पुऱ्याउँछ । यसले दाँतमा कीरा लानबाट पनि बचाउँछ । नेपालको पिउने पानीमा फ्लोराइडको मात्रा कम भएकोले दाँतमा कीरा लानबाट बच्न फ्लोराइडयुक्त मन्जनको प्रयोग गर्न अर्ति जरुरी छ । त्यसैले मन्जन किन्दा जहिले पनि १००० पि पि एम फ्लोराइड लेखिएको मन्जन किन्नुपर्दछ ।



व्यक्तिगत आनि-बानी वा लत

पान, खैनी, सुपारी मद्यपान, धुम्रपान जस्ता लत स्वास्थ्यको लागि हानिकारक छन् । यस्ता बानीहरूले मुखको क्यान्सर जस्तो डर लाएदो रोग पनि लाएन सक्छ । त्यसैले यस्ता बानीहरू भए छोड्ने वा कम गर्नुपर्छ ।



पान

नियमित मुखको स्वास्थ्य परीक्षण

नियमित मुखको स्वास्थ्य परीक्षण गर्नाले समस्याहरु समयमै थाहा पाउन सकिन्छ र उपचार गर्न सजिलो हुन्छ । दाँतमा कीरा लागेर प्वाल परेमा, गिजाबाट रगत आएमा वा मुखमा कुनै पनि समस्या भएमा तुरुन्तै दन्त चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीसँग जँचाइहाल्नु पर्छ । समस्या ठूलो र पीडादायी हुञ्जेल सम्म पर्ख्नु हुँदैन ।



कमितमा ६.६ महिनाको अन्तरालमा दाँत तथा मुखको जाँच गराउनु पर्दछ

❖ विशेष समूहका लागि मुखको स्वास्थ्य

विगत केही दशकमा बाल बालिकाहरुको मुखको स्वास्थ्यमा सुधार देखिएता पनि रोकथाम गर्न सकिने मुख सम्बन्धि रोगहरुबाट धेरैजसो जनसमुदाय पीडित भएको पाइन्छ । रोकथामका उपायहरु पर्याप्त मात्रामा अपनाएको भए मानव दाँत जीवनभरीका लागि बचाउन सकिन्छ । यो उद्देश्य प्रतिका लागि रोकथामका उपायहरु सानै उमेरमा शुरू गरी जीवनभरी नै व्यवहारमा ल्याउनुपर्दछ । तसर्थ मुखको स्वास्थ्य सेवा विशेष समूहहरुमा विस्तार गर्नुपर्छ र यो समूहमा गर्भवती महिला, शिशु, विद्यालयका बाल बालिकाहरु, अशक्तहरु एवं वृद्धहरु पर्दछन् ।

गर्भधारण गर्न सक्ने (१५-४५ वर्ष) सबै महिलाहरुलाई यस समूहमा समेट्न सकिन्छ । शिशुहरु पनि यसै समूहमा पर्दछन् किनभने आमाहरुले नै ति शिशुहरुको स्याहार सुसार गर्दछन् । तिनीहरुलाई स्वास्थ्यकर्मीद्वारा मातृ शिशु किलनिकमा स्वास्थ्य शिक्षा दिन सकिन्छ । विद्यालयमा गएर विद्यार्थीहरुलाई स्वास्थ्य शिक्षा दिनाले समाजका विभिन्न वर्ग जस्तै : व्यक्ति विशेष, परिवार,

विद्यालय, समुदाय र देश नै पनि लाभान्वित हुनसक्छ । बाल बालिकाहरूलाई विद्यालयमा दिएको स्वास्थ्य शिक्षाले उनीहरुको वयशक अवस्था सम्म पनि प्रभाव पार्दछ ।

पेशागत व्यक्तिहरूले शिक्षकहरूलाई समेटेर स्वास्थ्य सम्बन्धि निर्देशन दिनसकिन्छ । शिक्षकहरू आफ्ना विद्यार्थीहरुका लागि नमूना पनि हुन्छन् । अझ नेपाल जस्तो मुलुकमा त शिक्षकहरुको भूमिकाले महत्वपूर्ण स्थान ओगट्दछ र विद्यार्थीहरूले पनि उनीहरुले भनेको मान्दछन् । रोकथामका कुराहरु बालबालिका र जवानहरुमा मात्र सीमित राख्नु हुँदैन । यो त उमेर ढल्केका वयशकहरुमा पनि बिस्तार गर्नुपर्दछ । ग्रामीण वा टोल स्वास्थ्यकर्मीहरूले समुदायको जमघटको समयमा यस्ता समूहहरूलाई स्वास्थ्य शिक्षा दिएर महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्नसक्छन् ।



गर्भवती महिलामा मुख स्वास्थ्य

५०-१००% गर्भवती महिलाहरूमा गिजाको समस्या देखा पर्दछ । गिजाको रोगको कारण सबै दाँतहरु हल्लिने समस्या पनि हुनसक्छ । दाँतमा भएको क्यालिसयम हरेक गर्भावस्थामा गर्भमा रहेको

शिशुमा जाने हुँदा प्रत्येक गर्भमा एउटा दाँत गुमाइन्छ वा गर्भावस्थामा दातहरु नरम हुन्छन् भन्ने कथन निराधार हुन् । तर समय नपुर्द शिशु जन्मनु र मुटुको रोगसँग गिजाको रोग सम्बन्धित रहेको पाइन्छ । तसर्थ गर्भवती महिलाहरूले गर्भावस्थामा मुखको स्वास्थ्यमा विशेष ध्यान दिनुपर्दछ । गर्भावस्थाको पहिलो तीन महिनामा वाकवाकी लाग्ने वा उल्टी हुने समस्याको कारण दाँतहरु खिङ्ने समस्या हुनसक्छ । तसर्थ यस्तो समस्या भएका महिलाहरूले वाकवाकी लागेको वा उल्टी भएको बेला सफा पानीले मुख कुल्ला गर्नुपर्दछ । गर्भावस्थामा कोही कोही महिलाहरूले अमीलो र गुलियो खानेकुरा धेरै पटक खाने हुँदा दाँतमा कीरा लाग्ने समस्या देखापरेको पाइन्छ । तसर्थ गर्भवती महिलाहरूले यस्ता खानेकुराको सट्टा पोषिलो र स्वास्थ्यवर्द्धक खानेकुरा खाएमा आफू र गर्भमा रहेको शिशुलाई समेत फाईदा हुन्छ ।

क्याल्सियम र फस्फोरस : गर्भावस्थाको चौथो महिनामा शिशुको दाँत र हड्डीको विकासको लागि क्याल्सियम र फस्फोरसको आवश्यकता पर्दछ । आमाको खानाबाट प्राप्त यी आवश्यक खनिज पदार्थहरु प्राप्त हुने भएकाले आमाको खानेकुरा पोषिलो हुनु आवश्यक छ । दूध र दूधबाट बनेका खाद्य पदार्थहरु जस्तै चीज, दही आदि क्याल्सियम र फस्फोरस पाइने राम्रा स्रोतहरु हुन् ।

फोलेट : फेलिक एसिड भन्ने भिटामिन तत्वको कमीले ओठ र तालु खुँडे हुने समस्या भएको पाइन्छ । हरिया सागपात, दाल यसका स्रोतहरु हुन् र गर्भवती आमाको खानामा यी समावेश हुन अति आवश्यक छ ।

धुम्रपान र मद्यपानले गर्भमा रहेको शिशुलाई हानी पुऱ्याउँछ । जन्मिसकेका साना बाल बालिकाहरु धुम्रपान गर्ने आमाको नजिक रहे धुम्रपान गरे सरह नै हुन्छ र खोकी, न्यूमोनिया, दम र छातीका अन्य समस्याहरूबाट पिडीत हुनसक्ने खतर बढाउँछ । तसर्थ आमाले यस्ता बानीहरु भए त्यानुपर्दछ ।

❖ शिशुहरु

समस्याहरु र व्यवस्थापन

- शिशु जन्मदे दाँत उम्बने - आमालाई स्तनपान गराउन समस्या भए वा शिशुले दाँत निल्मे डर भए सो दाँत निकाल्नु पर्ने हुनसक्छ । नत्र यसले खासै नराम्रो केही गर्दैन ।
- गिजामा फेका आउनु- यस्तो समस्या शिशु जन्मदा देखा पर्न सक्छ तर पछि आफैँ हराएर जाने हुँदा खासै उपचार चाहिँदैन ।
- दाँत उम्नु- दाँत उम्ने बेलामा रुने, झगडा गर्ने, खाना नखाने, च्याल धेरै बग्ने, गिजा सुनिन्ने, जे पायो त्यहि टोक्ने वा पखाला लाग्ने हुनसक्छ । यस्तो भएमा शिशुलाई दाँत माइने बुरुश वा teething ring दिने । कहिले काहीं सिटामोल दिएमा राम्रो हुन्छ र सुनिएको गिजामा बरफ दल्ने वा सानो चम्चाको पछाडिको भाग दल्ने वा कागतीको रस दलेमा पनि फाईदा हुन्छ ।

- दाँत उप्रने ठाउँमा फोका आउनु - यस्तो भएमा उपचार चाहिँदैन तर आमालाई त्यस्तो फोका फुटाउनु हुँदैन भनेर भन्नुपर्छ ।
- दूधे दाँतमा कीरा लाग्नु- आमाहरूलाई दूध खुवाउने बोतलमा गुलियो पेय हाल्नु हुँदैन र शिशु रोएको बेला गुलियो खानेकुरा दिएर फकाउनु हुँदैन, दिनमा धेरै पल्ट विस्कुट खुवाउनु हुँदैन भनेर बुझाउनु पर्दछ ।
- औंला चुस्ने - शिशुहरूले औंला चुस्ने एउटा प्राकृतिक कुरा हो जसले गर्दा उनीहरूको बंगाराको हड्डी र मांशपेशीहरूको विकास हुन्छ तर ६ वर्ष उमेर पछि स्थायी दाँत आइसकेपछि यो बानी छुट्नुपर्छ । अन्यथा अगाडिका दाँतहरु बाहिर तिर धकेलिन्छन् र नराम्रो देखिन्छ ।

❖ विद्यालय जाने बाल बालिकाहरु

विद्यालय जाने बाल बालिकाहरु नयाँ कुराहरु, सिपहरु सिक्न उत्साहित मात्र नभई उनीहरूमा मुख स्वास्थ्य सम्बन्धि समस्याहरु हुने एवं चोट पटक पनि लाग्न सक्ने सम्भावना धेरै हुन्छ । तसर्थ उनीहरूलाई स्वास्थ्यवर्द्धक खाना मुखको स्वास्थ्य सम्बन्धि असल र खतरपूर्ण बानीहरूको बारेमा सचेत गराउनु पर्छ । विद्यालयमा नै दाँत माझ्ने कार्यक्रम राखेमा उनीहरूले फ्लोराइड युक्त मञ्जनले कमितमा एक पटक दाँत माझ्ने भन्ने कुरामा निश्चन्त रहन सकिन्छ ।

❖ उमेर ढल्केको वयस्कहरु

गिजा सम्बन्धि समस्या - राम्ररी हात चलाउन नसक्ने कारण मुखको सरसफाइमा कमी आउँछ, जसको कारण गिजा सम्बन्धी रोग लाग्दछ । दाँत माझ्ने सजिलो बनाउनका लागि दाँत माझ्ने बुरुशको समाउने भाग कपडाले बेरेर समाउन सजिलो बनाउन सकिन्छ ।

दाँतको जरामा कीरा लाग्नु - वृद्धावस्थामा खानामा परिवर्तन, सरसफाइको कमी, औषधिको प्रयोगबाट च्याल कम आउने जस्ता कारणहरूले गर्दा पटक-पटक कीरा लाग्ने, दाँतको cervical area मा कीरा लाग्ने र दाँतको जरामा नै कीरा लाग्ने समस्या हुनसक्छ । यी सबै समस्या ART विधिद्वारा सिमेन्ट भेरेर उपचार गर्न सकिन्छ ।

मुखको क्यान्सर रोग - उमेर बढ्दै जाँदा विशेष गरी ४० वर्ष माथिका हरूमा मुखको क्यान्सर रोगको प्रकोप बढी पाइन्छ । धुम्रपान/ मद्यपान गर्ने, अशिक्षित र दन्त चिकित्सकहाँ कहिल्यै नजँचाउनेहरूमा मुखको क्यान्सर हुनसक्ने दाग/घाउहरु बढी भेटिएको छ ।

कृत्रिम दाँतको समस्या - कृत्रिम दाँतको सरसफाइमा कमी आएमा Thrush को समस्या देखिनसक्छ । तसर्थ कृत्रिम दाँत प्रयोग गर्नेहरूलाई खाना खाइसकेपछि कृत्रिम दाँत सफाग्न र राती सुत्ने बेलामा दाँत फुकालेर पानीमा दुबाउन सल्लाह दिनुपर्दछ ।

❖ विशेष समूह

यस समूहमा मुख्यतया तल उल्लेखित व्यक्तिहरु समावेश गरिएका छन् जस्तै : दुर्घटनामा वा कुनै रोगका कारण हात गुमाएका व्यक्तिहरु, Moter skills develop नभएकाहरु, आघ्यानबाट उठन नसक्नेहरु जस्तै कुनै रोगको कारणबाट बेहोस वा अचेत भएका बिरामीहरु आदि ।

समस्याहरु

- दाँतमा कीरा लाग्ने
- गिजाको रोग
- चोटपटक

व्यवस्थापन

दुर्घटना वा कुनै रोगका कारण हात गुमाएका व्यक्तिहरुलाई उचित मुख स्वास्थ्य शिक्षा र प्रोत्साहन दिएमा आफैँ आफ्नो मुखको सरसफाइमा ध्यान राख्न सक्छन् र सक्षम पनि हुन्छन् । तर त्यसको निमित मुख सरसफाइमा प्रयोग हुने साधनहरुलाई परिमार्जित गर्नुपर्दछ । जस्तै : दाँत माझ्ने बुशलाई स्थानीय रूपमा उपलब्ध sponge/rubberball/ कपडा आदि राखेर ठूलो बनाई समाउन सजिलो बनाउन सकिन्छ । बुशलाई हातसँग elastic band को प्रयोग गरेर बेर्न सकिन्छ । बुशको handle मा काठको टुक्रा वा प्लास्टिक जोडेर लामो बनाउन सकिन्छ ।

Moter skills develop नभएकाहरु, ओघ्यानबाट उठन नसकेका व्यक्तिहरुलाई मुख स्वास्थ्य सेवा दिन अत्यावश्यक हुन्छ, साथै यिनीहरुले आफ्नो कार्य गर्न असक्षम हुने भएकाले सहायताको आवश्यता पर्दछ । यस्ता व्यक्तिहरुको सहायताको मुख्य कर्तव्य मुखको सरसफाइको ज्ञान दिने, आफ्नो निगरानीमा मुखको सरसफाइ सम्बन्धी कार्य गराउने वा गर्न सघाउने हो । मुख्यतया उनीहरुलाई हीनताबोध नगराई उनीहरुलाई नै आफूले चाहेमा हरेक कार्य सफल हुन्छ भनी प्रोत्साहन गर्नुपर्दछ । आर्थिक रूपले सक्षम परिवारहरुले विद्युतबाट चल्ने बुश (Powered electric toothbrushes) किनेर पनि प्रयोग गर्न सक्दछन् ।

६. दाँतको उपचार क्षेत्रहरु

दाँतको समस्या हुन नदिन विभिन्न उपायहरु अपनाउनु पर्ने समस्या भएमा के के उपचार गर्न सकिने कुरा थाहा भएपछि दाँत सम्बन्धि डाक्टरहरुको बारेमा पनि केहि थाहा हुनु जरुरी छ । दन्त चिकित्सकहरुले दाँतको बारेमा उपचार गर्ने गर्नुपर्ने । यसरी उपचार दिने चिकित्सक हरुमा पनि अझ थप ज्ञान हाँसिल गरेका विशेषज्ञहरु पनि छन् । दाँतको उपचार हुने विभिन्न निकायहरु निम्न प्रकारका छन् :

ओरल सर्जरी : यस सम्बन्धमा विशेषज्ञहरुद्वारा दाँतहरु निकाल्ने, घाउहरु उपचार गर्ने, कुनै कारणले गर्दा भाँचिएका हड्डीहरुलाई मिलाउने, पलाएको मासु तथा फिल्लीहरुलाई काट्ने, टाँका लगाउने आदि कामहरु गर्ने गरिन्छ ।

कन्सरभेटि थथा इन्डोडोन्टिक्स : यस सम्बन्धमा विशेषज्ञहरु द्वारा कीरा लागेका, चोटपटकले गर्दा भाँचिएका दाँतहरुलाई भर्ने मिलाउने र नशा सम्म पुगिसकेका दाँतहरुलाई स्नायु सम्बन्ध उपचार (RCT) पनि गर्ने गरिन्छ ।

पिडोडोन्टिक्स : यस सम्बन्धमा विशेषज्ञहरु द्वारा १५ वर्ष भन्दा कम उमेरका बच्चाहरुको सम्पूर्ण दाँत सम्बन्ध उपचार गर्ने गरिन्छ ।

अर्थोडोन्टिक्स : यस सम्बन्धमा विशेषज्ञहरु द्वारा नमिलेका बाझाटिङ्गा दाँतहरुलाई तारको सहायताले सिधा बनाउने, तथा उठेका वा दवेका हड्डीहरुलाई समेत विभिन्न उपकरण वा सर्जरीका माध्यमबाट ठाउँमा ल्याएर मिलाउने काम गरिन्छ । परिस्थिति हेरेर फिक्स वा हटाउन मिल्ने थरीको उपचार पनि यहाँ गर्ने गरिन्छ ।

यसै गरी दाँतका एकसरे लिने, रोगको निदान गर्ने (ओरल मेडिसिन), गिजा सम्बन्धी उपचार (पेरिओडोन्टिक्स), कृत्रिम दाँच राख्ने (प्रोस्थोडोन्टिक्स), सामुदायिक रूपमा कार्यक्रमहरु संचालन गरी दाँतको उपचार गर्ने (कम्युनिटी डेन्टिस्ट्री) पनि दाँत सम्बन्ध विभिन्न विशेषज्ञहरु द्वारा गर्ने गरिन्छ ।

❖ दाँतको उपचारको भय तथा यथार्थ

दन्त चिकित्सा स्पष्ट रूपमा चाँडै नै बिकास भएको विज्ञान हो । यति चाँडो बिकास भएको कारणले सर्वसाधारण जनताको मानसपटलमा यसको बिगत ताजे रहेको छ । तसर्थ दाँतको उपचार अति पीडादायक एवं कष्टकर छ भन्ने धारणा अहिले सम्म रहिरहनु कुनै आश्चर्य होइन । अझ बढी दुःखको कुरा के छ भने यस प्रकारको त्रास भावी पिडीमा सम्म रहेको छ । यद्यपि धेरै जसो पीडा आफ्नो अनुभवबाट थाहा हुन्छ भने धेरै जसो पीडा अन्जानको पीडा हो ।

दन्त चिकित्साले आफ्नो उज्ज्वल भविष्यबाट धेरै आशा राखेको छ तथापी यसले आफ्नो विगतका पीडादायक यादहरुलाई छोड्नु पर्ने छ । यस्तै आधुनिक किलनिकल कार्यहरुमा दाँतको त्रास पनि व्यक्त छ । धेरै जसो मानिसहरुलाई अस्पताल र त्यसको वातावरण प्रति डर र शंका छ भने साधारणतया दन्त उपचार प्रति डर देखाउने मानिस पनि कम छैनन् त्यस्तै विभिन्न ख्याल ठट्टा कार्टुन चित्रमा दन्त चिकित्सकलाई एक भयावह वा हाँस उद्दो छविको रूपमा चित्रण गरिएको पाइन्छ । निश्चित रूपमा चुपचाप हेर्ने हो भने दन्त चिकित्सा र चिकित्सकको यस्तो छविले भावी पिडीको दिमाग र उपचारमा नराप्तो प्रभाव पारेको देखिन्छ । अभिभावकहरुले स्वयं पनि आफ्नो

विगतका दन्त उपचारको पीडालाई भयको रूपमा आफ्नो बच्चा सामु पेश गरी राखेका हुन्छन्। तर विगतका दन्त चिकित्सक र हालका दन्त चिकित्सकहरूको उपचार प्रणलीमा धेरै भिन्नता छ। जुन कुरा अभिभावक सम्म पुग जरुरी छ।

बच्चामा हुने डर तथा उनीहरूको उपचार शैलीको पछाडि मानसिक तथा सामाजिक पक्षहरू हुन्छन् र यस्ता उपचारको दौरानमा विगतका तीता मीठा उपचार पनि ध्यानमा राख्नु पर्ने हुन्छ। तसर्थे शिशुहरूलाई दन्त विशेषज्ञहरूले औषधिको प्रयोगले दन्त चिकित्साको पीडादायक छविलाई बदल्न कठिबद्ध छन्। यस्ता उपचार प्रणलीमा अप्रभावित तथा मानसिक रूपले असमर्थ बच्चाहरूको लागि सुरक्षित उपचारको रूपमा Conscious Sedation or GA उपलब्ध छन्। इतिहास नै हेर्ने हो भने पनि Anesthesia को प्रयोग सर्वप्रथम दन्त चिकित्सा दाँतबाट नै शुरू भएको देखिन्छ।

❖ मुख स्वस्थ राख्न सम्भनुपर्ने मुख्य बँदाहरू

- १) दाँतमा कीरा लाग्ने र गिजाको रोगबाट बच्नका लागि दिनको कम्तिमा दुई पल्ट केराउको दाना जति फ्लोराइड्युक्त मज्जनले दाँत माझ्नुपर्दछ।
- २) बालबालिकाहरू ६-७ वर्ष मुनिका भए वा आफँ दाँत माझ्न सक्ने नभए सम्म अभिभावकको निरीक्षणमा दाँत माझ्न सिकाउने र सघाउने गर्नुपर्छ।
- ३) पोषिलो खाना खानुका साथै गुलियो खानेकुरा वा पेयको मात्रा र पटक दूवै कम गर्नुपर्छ।
- ४) जोखिमपूर्ण बानीहरू जस्तै: पान, खैनी, सुपारी, मद्यापान, धुम्रपान आदि त्याग्नुपर्छ।
- ५) चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीसँग नियमित रूपमा मुखको स्वास्थ्य परीक्षण गराउनुपर्छ।

❖ दाँत सम्बन्धि गलत धारणाहरू

- १ दाँतको जरै देखि गरिने उपचार (RCT) को राग्रो विकल्प दाँत निकाल्नु होईन किन भने कृत्रिम दाँत आफ्नो दाँत जस्तो बलियो हुँदैन।
- २ दाँत निकाल्दा आँखालाई असर पर्दैन। दाँत निकाल्नु र आँखाको कुनै सम्बन्ध छैन। दाँत निकाल्दा नदुखोस भनेर प्रयोग गर्ने लट्याउने औषधिले अनुहारको केहि भाग थोरै समयको लागि लाटो बनाउँछ तर यो असर लामो समयको लागि रहदैन।
- ३ दाँत सफा (Scaling) गर्दा इनामेल खिर्दीने, दाँतको बिचमा छिद्र देखा पर्ने तथा दाँत र गिजा कमजोर हुन्छ भन्ने धारणा गलत हो। दाँतमा अडकिएको पत्थर जस्तो फोहर पदार्थले प्राकृतिक छिद्रलाई ढाकेको हुन्छ, जुन निकाली सकेपछि दाँतको वास्तविक रूप देखिन्छ। दाँत सफा गर्दा दाँत र गिजा दुबै बलियो हुन्छ।

- ४ दाँत माभ्नको लागि प्रयोग गरिने कडा व्रश, अंगार, बालुवा, दन्त पाउडरको लगातार लामो समयसम्म प्रयोग गर्नाले दाँतको ईनामेल खिर्इनुको साथै गिजा पनि जरातिर सर्दै गएर दाँत सिरिद्ग हुन्छ । सधै विहान खाना पछि र बेलुका सुत्नु अगाडी दाँत माभ्नको लागि फ्लोराईड युक्त मन्जन प्रयोग गर्नु पर्छ ।
- ५ नदुखेको दाँतको उपचार गर्न आवश्यक छैन भन्ने धारणा गलत हो । कीराले खाएको दाँत तवसम्म दुखैन जवसम्म दाँत भित्रका नशाहरुलाई असर पर्दैन । दाँतमा कीरा लागेको शुरुकै अवस्थामा उपचार गराए सजिलो र कम खर्चिलो हुन्छ ।

❖ उपचार र प्रेषणका लागि

उपचार सुबिधा र दक्ष चिकित्सक भएको ठाउमा यस्ता मुख तथा दाँत सम्बन्ध देखा पर्ने समस्याहरुको उपचार गर्नु पर्दछ । यदि उपचार गर्न आवश्यक पर्ने सामग्री तथा चिकित्सकको अभाव छ भने लाक्षणीक उपचार गरेर र आवस्यक सुभाब सल्लाह सहित नजिकैको सुबिधा सम्पन्न स्वास्थ्य संस्थामा छिटो प्रेषण गर्नु पर्दछ ।

TWG and consultant Involved In Manual Development

S.N.	Name	Level /Organization
1	Dr. Guna Raj Lohani	Director General,DoHS
2	Dr. Manisha Rawal	Director, CSD, DoHS
3	Mr. Jhalak Sharma Paudel	Director, NHTC
4	Mr. Sunil Raj sharma	Director, NHEICC
5	Dr. Prakash Budhathoki	Seinor Consultant Dental Surgeon, CSD
6	Dr. Arjun Sapkota	SHA, CSD
7	Mr. Madhu Pokhrel	CFC, DoHS
8	Dr. Sanjib K Upadhyay	Executive Director, CHEERS
9	Dr. Prem Kumar Joshi	ENT surgeon
10	Dr. Narmaya Thapa	President,SOL
11	Dr. Yogesh Neupane	G.S., SOL
12	Dr. Sabina Shrestha	Ophthalmologist, NOS
13	Dr. Kishor Raj Pradhan	Ophthalmologist, NOS
14	Dr. Prabindra Adhikari	President, NDA
15	Dr. Kumbha Raj Joshi	GS, NDA
16	Dr. Chandani Jaishwal	Dental Surgeon, CSD
17	Dr. Sangeeta Shrestha	Ophthalmologist
18	Dr. Prasanta Poudyal	Consultant
19	Mr. Hukam Prasad Pokhrel	SPHO, NNJS
20	Mr. Sudip Karki	Optometrist,CHEERS
21	Ms. Puja Giri	Dental Hygienist, Kanti Children Hospital
22	Mr. Rajan Shrestha	Health Promotion Officer, CHEERS
23	Mr. Bijay Khatri	Public Health Officer, CHEERS
24	Mr. Daulat Bikram Tuladhar	CSD
25	Mr. Navaraj k.c.	CSD

Manual Sharing Meeting



