

नसर्ने रोगहरू

दम-खोकी



• डा. प्रकाशराज रेग्मी

मुटुरोग विशेषज्ञ (prregmi@wlink.com.np)



दम-खोकी मुटु र फोक्सोसँग सम्बन्धित नसर्ने रोगमध्येको एक हो। धेरैजसो अवस्थामा दम भन्नाले श्वास लिन र फाल्न अप्ठेरो हुने अवस्थालाई बुझिन्छ भने खोकी भन्नाले फोक्सो, श्वासनली र घाँटीमा उत्पन्न विकारलाई बाहिर निकाल्ने प्रयत्नस्वरूप छातीको बल र घाँटीको आवाज मिश्रित एक क्रियालाई बभ्नुपर्छ। खोकीकै फलस्वरूप फोक्सो, श्वासनली र घाँटीमा रहेका विकारहरू कफका रूपमा शरीरबाट बाहिर फ्याँकिन्छन्। विश्व स्वास्थ्य संगठनले मुटुरोग, मस्तिष्कघात, क्यान्सर, मधुमेहलगायतका नसर्ने रोगहरूको सूचीमा दम-खोकीलाई पनि समावेश गरेको छ।

दम र खोकी दुई भिन्नाभिन्नै लक्षणहरू हुन्, जुन श्वास-प्रश्वास प्रणाली र मुटुका रोगहरूसँग सम्बन्धित छन्। यी दुई शब्दहरू मिलेर बनेको दम-खोकी एक छुट्टै रोग हो। दम र खोकी प्रमुख लक्षणका रूपमा देखिने भएको हुनाले यस रोगलाई दम-खोकी भनिएको हो।

दक्षिण-पूर्वी एसियाका जनतामा नसर्ने रोगहरूका कारण उत्पन्न हुने शारीरिक अशक्तताको स्थितिको तालिकामा यो रोग मुटुरोगपछि दोस्रो स्थानमा परेको देखिन्छ।

नेपालको सन्दर्भमा कुरा गर्दा दम-खोकी एक ठूलो र चूनौतीपूर्ण स्वास्थ्यसमस्याका रूपमा रहेको छ। स्वास्थ्य सेवा विभागको वार्षिक प्रतिवेदनअनुसार देशका ठूला अस्पतालहरूमा भर्ना भएका वयष्क विरामीमध्ये दम-खोकी रोगका कारण सबैभन्दा धेरै रोगीको मृत्यु हुने गरेको देखिन्छ। यस्तै प्रकारले विभिन्न अस्पतालको ओपीडीमा जँचाउन आउने रोगीहरूमध्ये दम-खोकीको

समस्या लिएर आउनेहरूको चाप आठौँ स्थानमा रहेको देखिन्छ भने अस्पताल भर्ना हुनुपर्ने कारणहरूमध्ये दम-खोकी छैटौँ स्थानमा रहेको छ। यी तथ्यहरूबाट दम-खोकी वयष्क नेपालीहरूको एक प्रमुख स्वास्थ्यसमस्याका रूपमा रहेको देखिन्छ।

दम-खोकी के हो ?

दम-खोकी श्वासप्रश्वास प्रणालीको एक दीर्घ रोग हो। चिकित्सा विज्ञानका अनुसार कसैलाई एक-दुई पल्ट खोकी लाग्यो वा दम बढ्यो भन्दैमा उसलाई दम-खोकी रोगले छोएछ भन्न मिल्दैन। दम-खोकी रोग लागेकै हो भनी प्रमाणित गर्ने दुई आधारहरू छन्। सर्वप्रथम रोगीलाई वर्षभरिमा कम्तीमा तिन महिनासम्म खकार निस्कने गरी खोकी लागेको हुनुपर्छ। त्यसपछि दोस्रो आधार भनेको रोगीलाई यस्तो खोकी र दम बढ्ने लक्षण लगातार दुई वर्ष वा सो भन्दा बढी अवधिसम्म देखिएको हुनुपर्छ।

यी दुई अवस्थाहरू पूरा भएको खण्डमा मात्र दम-खोकी रोग लागेको भनी प्रमाणित हुन्छ। क्षयरोग, रुघाखोकी, दम (ब्रोन्कियल आस्थ्मा), एलर्जीको खोकी आदि रोगहरू दम-खोकीको परिभाषामित्र पर्दैनन्।

कारणहरू

दमखोकी रोग लाग्ने मुख्य कारण धूमपान हो। विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार विश्वका २९ प्रतिशत वयष्क जनसंख्याले धूमपान

दक्षिण-पूर्वी एसियाली जनतामा नसर्ने रोगका कारण उत्पन्न हुने शारीरिक अशक्तताको स्थिति

रोग	संख्या प्रतिवर्ष (हजारमा)
मुटुरोग	२२,३९०
दम-खोकी	१५,६३०
क्यान्सर	१३,७४४
मस्तिष्कघात	१०,३५५
मधुमेह	४८०७

स्रोत : विश्व स्वास्थ्य संगठन

अस्पतालमा स्वास्थ्यजॉच गर्न आउनु, भर्ना हुनु र मृत्यु हुनुका कारणहरू

ओपीडीमा आउने १० प्रमुख कारणहरू	भर्ना हुने ८ प्रमुख कारणहरू	अस्पतालमा भर्ना भएर मृत्यु हुने प्रमुख कारणहरू
छालाका रोगहरू	प्रसूति	बच्चाहरूमा
भाडा-पखाला	भाडापखाला	रुघाखोकी
पेटको जुका	ज्वरो	भाडापखाला
ज्वरो	व्यूमोनिया	रगतमा संक्रमण
ग्यास्ट्राइटिस	रुघा-खोकी	वयष्कमा
कान पाक्ने	दम-खोकी	दम-खोकी
रुघा-खोकी	चोटपटक	हृदयघात
दम-खोकी	गर्भपतन	मस्तिष्कघात
पेट दुख्ने		
आँखा पाक्ने		

गर्छन् । यीमध्ये ४७ प्रतिशत पुरुष र १२ प्रतिशत महिला रहेका छन् । धूमपान र सुर्तीजन्य पदार्थको प्रयोगले विश्वमा धेरै मानिसको मृत्यु हुने गरेको छ ।

हृदयघात, मस्तिष्कघात, क्यान्सर, दम-खोकीजस्ता खतरनाक ज्यानमारा रोगहरूको मुख्य जन्मदाता सुर्ती हो । यसकारण विश्वको सबैभन्दा ठूलो हत्यारा सुर्तीलाई मानिएको छ । यदि संसारमा सुर्तीको उत्पादन नहुँदो हो त ५० प्रतिशत स्वास्थ्यसमस्या कम हुने अनुमान छ । धूमपान गर्दा सुर्तीको धूवाँसँगै मिसिएर निकोटिन र कार्बन मोनोअक्साइड श्वासनलीहरू र फोक्सोमा पुग्छ । यसका साथै धूवाँमा रहेका सयौं अन्य हानिकारक तत्वहरूले श्वासप्रश्वास प्रणालीलाई मात्र नभई सम्पूर्ण शरीरलाई नै हानि पुऱ्याउँछ । नियमितरूपमा गरिने धूमपानले शरीरलाई भन्-भन् रोगी बनाउँछ । श्वासनली र फोक्सो रोगग्रस्त भएपछि दम-खोकी उत्पन्न हुन्छ ।

दम-खोकी रोग लाग्ने अन्य कारणहरूमा चूलोको धूवाँ, उद्योगको धूवाँ र वातावरणको धूवाँ (वायु प्रदूषण) प्रमुख हुन् । छोटकरीमा भन्ने हो भने दमखोकीको प्रमुख कारण श्वास फेर्ने हावामा रहेको धूवाँ नै हो, चाहे त्यो सुर्तीको होस् वा दाउरा वा औद्योगिक वस्तुको ।

नेपालमा धूमपान, धूवाँ र दम-खोकीको स्थिति

विश्वमा अत्यधिक धूमपान गरिने देशहरूमध्ये नेपाल पनि अग्रस्थानमा आउँछ । सन् २००३ मा प्रकाशित एक रिपोर्टअनुसार १८ वर्षमाथिका नेपालीमध्ये ६१.५ प्रतिशत पुरुष र ३४.६ प्रतिशत

नेपालमा धूमपान गर्ने जनसंख्या (१५ वर्षभन्दा माथि प्रतिशतमा)			
साल	स्थान	पुरुष	महिला
१९८०	जठला	८४.७	७१.७
	सुन्दरीजल, मद्रास	७८.३	५८.९
	बारा	६२.८	४८.४
२०००	काठमाडौं	६४.६	१४.२
	१० जिल्लाहरू	५४	३१.६
२००७	राष्ट्रिय सर्वेक्षण	३१.२	१५.५

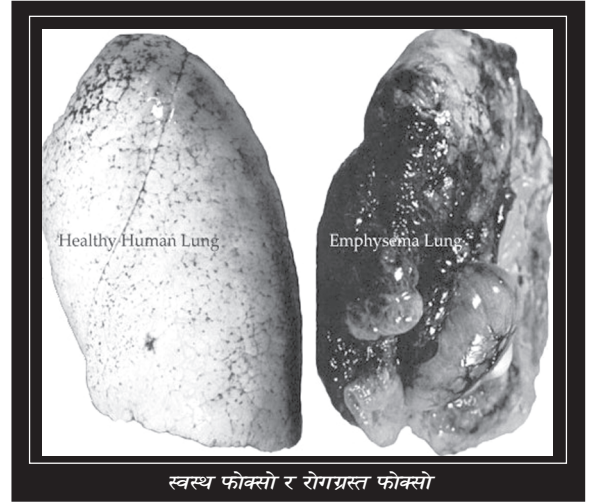
स्रोत : डा. पाण्डे तथा विश्व स्वास्थ्य संगठन

महिलाले धूमपान गर्छन् । नेपालका पहाडी र हिमाली जिल्लाहरूमा धूमपान गर्ने वयस्क पुरुष र महिलाहरूको संख्या ७० देखि ८० प्रतिशतसम्म रहेको पाइन्छ । यति ठूलो महिला धूमपान दर विश्वकै सबैभन्दा बढी हो भन्दा फरक नपर्ला ।

धूमपानका साथै नेपालका पहाडी एवम् हिमाली जिल्लाहरूमा खाना पकाउने चूलोमा दाउरा-भुसको प्रयोग गर्ने र जाडोको मौसममा दाउरा बालेर घरभित्रै आगो ताप्ने चलन छ । यी क्षेत्रहरूमा घरभित्रको धूवाँको निकास हुने व्यवस्था अत्यन्तै कमजोर रहेको हुन्छ साथै भ्याल-ढोका पनि साना र सीमित संख्यामा रहेको देखिन्छ । यसकारण घरभित्र धूवाँ धेरै मात्रामा रहिरहने हुनाले दम-खोकीबाट धेरै जना पीडित हुने गर्छन् ।

दम-खोकीको प्रकार र लक्षण

दम-खोकी रोग मुख्यरूपमा दुई प्रकारका हुन्छन् । पहिलो प्रकारको दम-खोकीमा फोक्सोभन्दा श्वासनलीहरू धेरै बिग्रिएका हुन्छन् । यसलाई क्रोनिक ब्रोङ्काइटिस भनिन्छ । दोस्रो प्रकारको दम-खोकीमा श्वासनलीहरूभन्दा फोक्सो धेरै बिग्रिएको र तन्किएको हुन्छ । यसलाई इम्फाइजेमा (Emphysema) भनिन्छ । लक्षणहरू दुवैका उस्तै-उस्तै हुन्, तर कम-बेसी मात्र । मुख्य लक्षणहरू भनेको दम बढ्ने, खोकी



स्वस्थ फोक्सो र रोगग्रस्त फोक्सो

लागिरहने, कफ निस्कने, छाती दुख्ने आदि हुन् ।

क्रोनिक ब्रोङ्काइटिस हुँदा दम बढ्नेभन्दा खोकी लाग्ने बढी हुन्छ र कफ पहेंलो निस्कन्छ । इन्फाइजेमा हुँदा खोकी लाग्ने भन्दा दम बढ्ने बढी हुन्छ र कफ सेतो निस्कन्छ ।

दम-खोकी रोग भएकालाई जीवाणुको संक्रमण (इन्फेक्सन) भएमा ज्वरो आउने, दम-खोकी दुवै बढ्ने, पहेंलो पाकेको पीपजस्तो कफ आउने, हातखुट्टाका औंला, मुख, ओठ, जिब्रो आदि नीलो हुने आदि लक्षणहरू देखा पर्छन् । स्थिति बिग्रिदै गएमा फोक्सोले अक्सिजन लिन नसकेर बिरामीको मृत्यु हुन्छ ।

दम-खोकीबाट मुटुमा पर्ने असर

दम-खोकीले श्वासनली र फोक्सोलाई बिगार्ने भए तापनि दीर्घकालमा यसले मुटुलाई असर पार्छ । क्रोनिक ब्रोङ्काइटिस भएकालेको मुटुमा असर छिटो देखिन्छ भने इम्फाइजेमा भएकालेको मुटुमा असर अलि ढिलो अवस्थामा मात्र देखा पर्छ ।

यस रोगबाट मुटुमा पर्ने असर भनेको मुटु सुनिने र हार्ट फेल हुने हो । दम-खोकी रोगका कारण मुटुको दायाँतर्फका दुई कोषहरू सुनिने र अन्ततोगत्वा मुटुभित्रको चाप बढ्न गई मुटुले पम्प गर्न नसक्ने अवस्था उत्पन्न हुन्छ । यो अवस्थामा खुट्टाहरू सुनिने, पेटमा पानी जम्मा हुने, छातीमा तथा मुटुवरिपरि पानी जम्मा हुने, सास फेर्ने धेरै कठिन हुने लक्षण देखा पर्छ । यो नै हार्ट फेल भएको अवस्था हो । यो अवस्थामा पुगेपछि बिरामीको मृत्यु हुने सम्भावना बढी हुन्छ ।

फोक्सोको र मुटुको दममा फरक

श्वासप्रश्वास प्रणालीको रोगका कारण मात्र नभई मुटुरोगका कारण पनि दम बढ्ने लक्षण देखा पर्छ । दम बढ्ने लक्षण भएका धेरै

दम-खोकीका लक्षणहरू

साधारण अवस्था	जीवाणुको संक्रमण भएको अवस्था
दम बढ्ने	धेरै दम बढ्ने र घाँटी बस्ने
खोकी लाग्ने	धेरै खोकी लाग्ने
सेतो कफ निस्कने	पीपजस्तो कफ निस्कने
छाती दुख्ने	ज्वरो आउने
	छाती दुख्ने
	हात, खुट्टा, ओठ, जिब्रो नीलो हुने

फोक्सोको दम र मुटुको दममा फरक

फोक्सोको दम	मुटुको दम
बस्दा-हिँडा एकनास बढ्छ ।	हिँडा-बस्दा घट्छ
सुत्दा-उठ्दा एकनास बढ्छ	सुत्दा बढ्छ भने उठ्दा घट्छ
सोकी लाउछ	सोकी खासै लाउदैन
पहिलो कफ आउँछ, रगत मिसिँदैन	कफ होइन, फिँज आउँछ । रगत मिसिँएर आउन सक्छ
सास लिनभन्दा फाल्न कठिन हुन्छ	सास नपुगेको, निस्सारिसणको जस्तो हुन्छ, सास लिन र फाल्न एकनास हुन्छ
सास फाल्दा धेरै बेर लाउछ र सिटी बजेको जस्तो आवाज आउँछ	सिटी बजेको आवाज आउँदैन
औला, नाकको टुप्पो, ओठ, जिब्रो आदि नीला देखिन्छन्	जिब्रो नीलो देखिन्छ
मुटुको दायाँ भागमा असर पर्छ	मुटुको बायाँ भागमा असर परेको हुन्छ
सुट्टा, पेट, छातीमा पानी जठमा भई सुनिन्छ	फोक्सोमा पानी जठमा भई सुनिन्छ
तुरुन्त मृत्यु हुँदैन	तुरुन्त मृत्यु हुन सक्छ

रोगीले दम-खोकी रोगको औषधि सेवन गरिरहेको भेटिन्छ । धेरै स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई समेत दम मुटुरोगको लक्षण पनि हुन सक्छ भन्ने ज्ञान नभएको पाइन्छ । यसकारण आजकल धेरै दमका रोगीहरू गलत उपचारको सिकार भएका भेटिन्छन् ।

मुटुरोग र फोक्सोको रोगबाट उत्पन्न हुने दमबारे फरक थाहा पाइराख्न उचित हुन्छ । यसबारे तालिकामा प्रस्ट पारिएको छ । सबैले बुझ्नुपर्ने मुख्य कुरा यो छ कि

मुटुको दम परिश्रम गर्दा बढ्छ, आराम गर्दा घट्छ, सुत्दा वा सीधा पल्टेँदा बढ्छ, बस्दा घट्छ । फोक्सोको दम यत्तिकै आराम गरेर बस्दा पनि बढेर आउँछ, साथमा घाँटीबाट सिटी बजेको जस्तो आवाज आउँछ । बस्दा, पल्टेँदा एकैनास दम बढ्छ र खोकी पनि लगातार लाग्छ ।

रोग कसरी पक्का गर्ने ?

दाम-खोकी रोग पक्का गर्न रोगका लक्षणहरूमा आधारित रही विभिन्न

परीक्षणहरू गर्नुपर्ने हुन्छ । दमखोकी भएकाहरूले छातीको एकसरे अनिवार्य गराउनुपर्छ । मुटुको रोग छ वा छैन, छुट्याउन मुटुको भिडियो एकसरे र ईसीजी परीक्षण गराउनु जरुरी हुन्छ ।

यस्तै फोक्सोको कार्य परीक्षण (PFT)बाट पनि दम-खोकीबारे धेरै जानकारी प्राप्त हुन्छ । मुख्य कुरा दम-खोकी फोक्सोबाट आएको हो वा मुटुरोगका कारण आएको हो, राम्रोसँग छुट्याउनु जरुरी हुन्छ ।

उपचार र रोकथाम

दाम-खोकीको उपचार चिकित्सकको सल्लाहअनुसार गर्नुपर्छ । धूमपान बन्द गर्नुपर्छ । धूवाँ, धूलोबाट टाढा बस्नुपर्छ, चिसोबाट जोगिनुपर्छ । यसैगरी घरभित्र र भान्सा कोठामा दाउरा बाल्दा आउने धूवाँलाई राम्रोसँग बाहिर निस्कने व्यवस्था मिलाउनुपर्छ । भरसक धूवाँरहित चुलोको प्रयोग गर्नुपर्छ । धूवाँ-धूलो भएको ठाउँमा नाक-मुख छोपेर हिँड्नुपर्छ । वायु प्रदूषण नियन्त्रण गर्ने तर्फ कदम चाल्नुपर्छ । शुद्ध हावामा बिहानै गरिने प्राणायामको दैनिक अभ्यास पनि यस्ता रोगीका लागि लाभदायी हुन्छ ।

साधना