अस्पताल प्राधिकरण स्वास्थ्य गाइड
गाउट

(1) गाउट भनेको के हो?

गाउट एक प्रकारको इन्फ्लेमेटरी बाथ रोग हो, यो शरीरमा युरिक एसिडको स्तर बढेर र जोर्नी वा अन्य तन्तुहरूमा युरेट जम्मा हुँदा हुने पीडादायी अवस्था हो।

(2) किन युरिक एसिडको मात्रा शरीरमा बढी हुन्छ?

युरिक एसिड प्यूरिनको विघटन हुँदा बन्ने गर्दछ, यसमा धेरै खाद्य स्रोतहरू हुन्छ र शरीरले यो प्राकृतिक रूपमा उत्पादन गर्दछ।

युरिक एसिड मुख्यतया पिसाब र आन्द्रा मार्फत शरीरबाट बाहिर जान्छ। जब यूरिक एसिड रगतमा पूर्ण रूपमा घुल्नको लागि उच्च स्तरमा पुग्छ, क्रिस्टलहरू बन्छन् र जोर्नीहरू, छाला वा मृगौलामा जम्मा हुन्छन् जसले गाउट र अंगहरूलाई क्षति पुऱ्याउँछ।

(3) के गाउट आक्रमण पीडादायी हुन्छ?

- गाउट सामान्यतया एउटै जोर्नीको तीव्र सूजनसंग देखा पर्दछ, प्राय: खुट्टाको बुढी औंला, वा कुहिना, घुँडा, नाडी र औंला।
- प्रभावित जोर्नी रातो हुनेछ, गहिरो दुखाइ सहित सुन्निछ। दुखाइ केही दिन पछि मात्र कम हुन्छ।
- रगतमा युरिक एसिडको स्तर नियन्त्रण गरिएन भने यसले धेरै जोर्नीलाई असर गर्छ र बारम्बार दोहोरिने गर्छ। गम्भीर अवस्थामा, जोर्नीहरू विकृत हुन्छन् र बिरामीहरूले आफ्नो काम गर्ने क्षमता गुमाउन सक्छन्।
- यूरेटको अत्यधिक मात्रा जोर्नीहरू बाहेक शरीरका अन्य भागहरूमा जम्मा हुन सक्छ, जस्तै मृगौला र छाला। मृगौला क्षतिले गम्भीर परिणाम निम्त्याउन सक्छ।

(4) के गाउट निको हुन सक्छ?

गाउट एक सामान्य अवस्था हो जुन निको हुन सक्दैन। उपयुक्त औषधि र आहार प्रतिबन्धले बारम्बार आक्रमणहरूलाइ भने रोक्न सक्छ।

(5) तीव्र/एक्यूत हेरचाह

उद्देश्य: जोर्नीको गम्भीर दुखाइ, रातोपन र सुन्निने चाँडै कम गर्न।

विधिहरू:

- प्रभावित क्षेत्रलाइ आराम दिनुहोस्
- दुखाइ कम गर्न बरफ लागू गर्नुहोस्
- औषधि:
  - Nonsteroidal anti-inflammatory drugs र colchicine सामान्यतया प्रयोग गरिन्छ।
  - औषधिको साइड इफेक्ट:
    - Nonsteroidal anti-inflammatory ड्रग्सले पेट दुख्ने र अल्सर निम्त्याउन सक्छ। पेटको औषधि (एनटासिड) संग प्रयोग गर्न सल्लाह दिइन्छ।
    - Colchicine ले पखाला, पेट दुखाइ, वाकवाकी र बान्ता हुन सक्छ।

(6) क्रोनिक हेरचाह

उद्देश्य: बारम्बार आक्रमणहरू रोक्न

विधिहरू:

आहार प्रतिबन्ध (केही खानाहरू बेवास्ता गर्नुहोस्) **महत्वपूर्ण**

बिरामीले निम्न खानेकुराबाट बच्नुपर्छ:

- रक्सी, विशेष गरी बियर
- अफल, समुद्री खाना, अत्यधिक रातो मासु
- सार्डिन, क्यापलिन र नूडलफिस जस्ता हड्डीहरूसँग खान सकिने माछा
- सुकेको सिमी, च्याउ, काउली, पालक र ताजा शतावरी जस्ता तरकारीको अत्यधिक सेवन
- मासु स्टक, मासु इसेन्स, चिकन इसेन्स

(7) के औषधिको प्रयोगले मात्र गाउटको उपचार गर्न सकिन्छ?

- गाउटको उपचारको लागि औषधि र खाना प्रतिबन्धलाई पुनरावृत्तिको सम्भावना कम गर्नको लागि अवलोकन गर्नुपर्छ।
- जब तीव्र आक्रमणका लक्षणहरू कम हुन्छन्, पारिवारिक डाक्टरले बिरामीको लागि व्यक्तिगत हेरचाह योजना डिजाइन गर्नेछन्। यदि औषधि निर्धारित गरिएको छ भने, डाक्टर वा साइड इफेक्टहरू देखा पर्दासम्म औषधि अनुपालन सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- अधिक वजन बढ्नबाट बच्नुहोस्।
- आक्रमणको बेला बिरामीलाई कडा पीडा हुन्छ। माथि उल्लेखित उच्च प्युरिनयुक्त खानेकुरालाई

कडाईका साथ बेवास्ता गरी आवश्यक परेको खण्डमा तोकिए बमोजिम औषधिको उचित प्रयोग गरी पुनरावृत्तिको जोखिमलाई कम गर्न सकिन्छ।

(8) सावधानीका लागि संकेतहरू

- विरामीले तोकिएबमोजिम औषधि सेवन गर्नुपर्छ । निर्देशन अनुसार खुराक तालिका कडाईका साथ पालना गर्नुहोस्।
- यदि लक्षणहरू कम भएन र अझ खराब भएमा, एकैचोटि चिकित्सा सहायता खोज्नुहोस्।
- औषधि सेवन गरेपछि अनुहार, ओठ, जिब्रो वा अन्य झिल्ली सुन्निने, सास फेर्न गाह्रो हुने वा छालामा चाउरीपना हुने जस्ता लक्षण देखिएमा औषधि सेवन गरेपछि तुरुन्तै औषधि बन्द गरी नजिकैको क्लिनिकमा गएर उपचार गर्नुहोस्। गम्भीर एलर्जी प्रतिक्रियाहरूको अवस्थामा, तुरुन्तै आपातकालीन विभागमा जानुहोस्।

दुर्घटना तथा आपतकालीन समन्वय समितिले तयार पारेको
अस्पताल प्राधिकरण
डिसेम्बर 2021