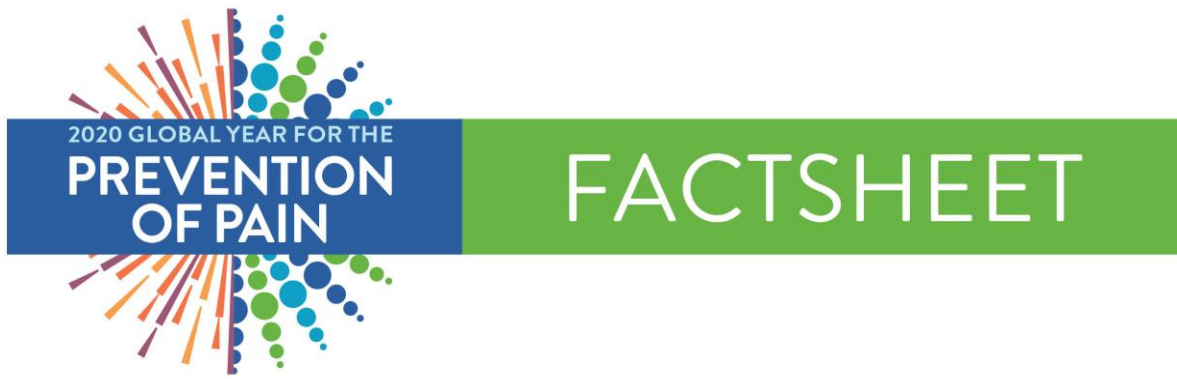




## पीडा वा दुखाई निवारणका लागि स्वास्थ्यकर्मीसँगको साझेदारी: बिरामीका लागि जानकारी

दुखाई, एउटा यस्तो शब्द हो जुन विश्वका प्राय सबै मानिसले अप्रिय र असजिलो भावनालाई वर्णन गर्न प्रयोग गर्ने गर्दछन्। धेरै मानिसहरूले जीवनको कुनै समयमा यस्तो दुखाई अनुभव गरेका हुन्छन्। दुखाई जीवनको सामान्य र आवश्यक अङ्ग मानिन्छ। जब कसैलाई पीडा हुन्छ त्यसले मानिसलाई शारीरिक, भावनात्मक र सामाजिक रूपमा नै असर गरेको हुन्छ। हालसालै मात्र सुरु भएको दुखाईलाई **नयाँ दुखाई** भनिन्छ। नयाँ दुखाई धेरै जसो अवस्थामा शरीरमा चोटपटक लागेर भएको हुन्छ र यो दुखाई चोटसँगै निको हुँदै जान्छ<sup>६</sup>। यस प्रकारको दुखाईले हामीलाई हाम्रो शरीर र चोट लागेको भाग बचाउन सजग राख्दछ। यस अर्थमा यस्ता दुखाई महत्वपूर्ण मानिन्छ।

**दिर्घकालिन दुखाई** भने फरक हुन्छ। कुनै पनि दुखाई तीन महिना भन्दा बढी समय भएको छ भने त्यसलाई दिर्घकालिन (पुरानो) दुखाई भनिन्छ। दिर्घकालिन दुखाईको कुनै घाउ अथवा चोटसँग सम्बन्ध हुँदैन। आर्को शब्दमा भन्नु पर्दा दिर्घकालिन दुखाई कुनै घाउ वा चोटका कारणले गर्दा हुँदैन। विश्व स्वास्थ्य संगठनले यसलाई आफैमा एउटा “रोग” को स्थान दिएको छ।

नयाँ दुखाई र दिर्घकालिन दुखाई दुबै एकै समयमा हुन सक्ने सम्भावना पनि छ। उदाहरणका लागि, यदि तपाईंलाई पहिले नै पुरानो दुखाई छ र तपाईंलाई कुनै नयाँ घाउचोट लाग्यो भने, यस्तो अवस्थामा तपाईंलाई दिर्घकालिन दुखाई सँगसँगै नयाँ दुखाई पनि महशुस हुन्छ। तपाईंको चोट निको हुँदैजाँदा नयाँ दुखाई पनि हराउँदै जान्छ तर पुरानो दुखाई भने रहिरहन सक्छ।

दिर्घकालिन दुखाईको उपचार नयाँ दुखाई भन्दा भिन्न हुन्छ। अर्थात्, आराम र कुनै किसिमको सामान्य क्रियाकलाप अथवा दैनिकी रोक्न दिर्घकालिन दुखाईमा फाइदाजनक हुँदैन। यसो गरिएमा उल्टै दुखाई बढ्दै जाने र जीवनयापनमा पनि कठिनाई बढ्दै जान्छ। तथ्यांकहरूका अनुसार हरेक ५ मध्ये १ बालबालिका तथा युवावर्गमा दिर्घकालिन दुखाई देखिएको छ। त्यसै गरी, यो कमजोर व्यक्तिहरू जस्तै बृद्धबृद्धा, दिग्गजहरू र आदिवासी बीच बढी देखिन्छ<sup>१,२</sup>। २० जना मध्ये करिब १ जना व्यक्ति, दिर्घकालिन दुखाई कै कारणले कार्यालय तथा स्कुल, कलेजमा उपस्थित हुने जस्ता दैनिक घरायसी कामकाज गर्न र जीवनयापन गर्न नसक्ने पनि भएको पाइन्छ।

यस तथ्यांक पुस्तिकामा दिर्घकालिन दुखाई निवारक महत्वपूर्ण र सहयोगी जानकारी प्रस्तुत गर्दछौं, जुन दुखाई सम्बन्धि विज्ञ (अनुसन्धानकर्ता) तथा बिरामीहरूको अनुभवबाट तयार पारिएको हो।

## स्वास्थ्यकर्मीसँगको कुराकानी महत्वपूर्ण हुन्छ

बिरामीहरूले आफ्नो स्वास्थ्यकर्मीसँग परामर्श लिँदा, आफ्नो रोगको बारेमा बुझ्न अत्यन्तै जरुरी हुन्छ। रोगको कारण नठमिदा (अथवा रोगका बारेमा राम्ररी परामर्श नपाउँदा वा दुखाईलाई राम्ररी व्यक्त गर्न

नसक्दा) विरामीहरुको स्वास्थ्य उपचार प्रक्रियामा विश्वास घट्दछ। तसर्थ विरामीको उपचारप्रतिको रुची पनि घट्न सकिन्छ र यसबाट उपचारको प्रभावकारिता पनि घट्दछ<sup>२४</sup>। यसकारण बिरामी र स्वस्थाकर्मबीच स्पष्ट र पारदर्शी कुराकानी हुन जरुरी छ। यसले बिरामीहरुका भावना र मनमा लागि रहेका चिन्ताहरुमा राहत पुर्याउँन पनि मद्दत गर्दछ। दिर्घकालिन दुखाई भएका बिरामीहरुलाई यस प्रकारको डर र चिन्ता मनबाट हटाउँन निकै जरुरी हुन्छ। यस प्रकारको डर र चिन्ताले दुखाई आझै बढाउनुका साथसाथै जीवनयापनका क्षेत्रहरुमा पनि नकरात्मक असर पुर्याउँदछ। स्वास्थ्यकर्मिसँग स्पष्ट कुराकानी गर्न पाउँदा बिरामीहरुले आफ्नो मनमा लागेका कुराहरु राख्न पाउँछन्। स्वास्थ्यकर्मिहरुले पनि बिरामीका बारेमा चासो राख्दा बिरामीलाई धेरै हदसम्म सहज हुन्छ। त्यसैगरी, बिरामीहरु पनि आफ्नो उपचारमा आफै संलग्न हुँदा स्वास्थ्यमा सुधार हुनुका साथै दुखाईमा पनि कमि आउँछ।

तपाईं आफ्नो स्वस्थाकर्मिसँग परामर्स लिन जानु हुँदा, यी निम्न कुराहरुमा ध्यान पुर्याउँदा फाइदाजनक हुन्छ:

- तयारी:** तपाईंलाई मनमा लागेका कुराहरु (जसले तपाईंलाई निकै चिन्तामा परेको छ) को एक सुची तयार पार्नुहोस्। महत्वपूर्ण लागेका प्रश्नहरुबाट सुरु गर्नुहोस्।
- परामर्श:** तपाईंले सोध्नुभएका प्रश्नहरुको उत्तर बुझ्न प्रयत्न गर्नुहोस्।
- दोहोर्याउनुहोस्:** तपाईंले बुझ्नुभएको कुरा दोहोर्याउनुहोस् र सही बुझ्नेको निश्चित गर्नुहोस्।
- कार्य:** स्वास्थ्य कर्मिको सल्लाह मान्नुहोस्<sup>३</sup>।

## दुखाईका प्रकारहरु फरक हुन्छन् ।

सबै दुखाई एकै किसिमका हुँदैनन्। नयाँ दुखाई घाउ चोट लागेर अथवा सम्भाव्य चोटले हुन्छ। यस प्रकारको दुखाई सामान्य भइरहने दुखाई हो जुन महत्वपूर्ण पनि हुन्छ। यस्तो दुखाईले घाउ, चोट लागेको अंगलाई जोगाउन सङ्केत दिन्छ साथसाथै यी अंगहरुलाई निको हुन पनि मद्दत गर्छ। दिर्घकालिन दुखाई भने सुरक्षात्मक नभएको हुँदा, नयाँ दुखाईलाई दिर्घकालिन दुखाईबाट छुट्याउँन निकै जरुरी छ। दिर्घकालिन दुखाईमा हाम्रो स्नायु प्रणाली (nervous system) संबेदनशील भएपछि हुन्छ (यसलाई नोसिप्लास्टिक (nociceptive) दुखाई पनि भनिन्छ)। दिर्घकालिन दुखाई, घाउ, चोट लागेर भएको नयाँ दुखाईबाट नै विकास भएको पनि हुन सक्छ; तर हरेक नयाँ दुखाई दिर्घकालिन दुखाईमा परिणत हुन्छ भन्ने छैन।

यस प्रकारको दुखाईमा नयाँ दुखाई जस्तो दुखेको भागलाई बचाउँदा फाइदाजनक हुँदैन उल्टै दुखाई बढ्न सक्छ। यस्तैगरी न्यूरोप्याथिक (neuropathic) दुखाई पनि एक किसिमको दिर्घकालिन दुखाई नै हो जुन कुनै पनि स्नायु (nervous system) को रोग अथवा नशामा चोट लागेर भएको हुन्छ। यस प्रकारको दुखाईमा पनि दुखेको भागलाई नचलाईन राख्न फाइदाजनक हुँदैन। स्नायुको कारणको दुखाई र अन्य प्रकारको दिर्घकालिन दुखाईका उपचार पद्धतिहरु नयाँ दुखाईको भन्दा फरक हुन्छन्। यसको उपचारमा आफ्नो दैनिक जीवनयापनका क्रियाकलापहरुमा संलग्न भइरहन अत्यन्त जरुरी हुन्छ।

## दुखाई भएतापनि हिडडुल सुरक्षित र जरुरी छ

घाउ, चोटकै कारण दुखाई सधै हुन्छ भन्ने हुँदैन। निको हुने क्रममा शरीरले विभिन्न रसायनहरु निकाल्दछ जसले गर्दा हाम्रा स्नायुहरु संवेदनशील हुन्छन्। यसको कारणले पनि दुखाई घट्नको साँटो बढ्न सक्छ। समग्रमा भन्नु पर्दा नयाँ दुखाई कम हुँदै गर्दा हिडडुल गर्न जरुरी हुन्छ भने दिर्घकालिन दुखाईको उपचारमा हिडडुललाई बिस्तारै बिस्तारै बढाउँदै लानु उचित हुन्छ। यसका लागि पहिला आफ्नो क्षमता थाहा पाउन जरुरी हुन्छ र यहि क्षमताबाट बिस्तारै आफ्नो दुखाई नबढ्ने गरी क्रियाकलापहरु बढाउँदै लानुपर्छ। हाम्रो मस्तिस्कमा दुखाई अनुभव हुने भाग र अन्य भावनाहरु अनुभव हुने भाग नजिकै हुने हुँदा, चिन्ताले दुखाईलाई झन् बढाउँछ। घाउ, चोट लागेपछि यदि दुखाई घट्दै गएको छैन वा दिर्घकालिन दुखाई पहिले नै छ भने स्वास्थ्यकर्मी अथवा दुखाई विज्ञ (pain expert) को सल्लाह लिन जरुरी हुन्छ। सामान्य दुखाई भइरहेता पनि अक्सर हिडडुल गर्न र जीवनयापनका क्रियाकलापहरु पूर्ण रुपमा गरिरहन सुरक्षित र निकै महत्वपूर्ण छ ।

## दुखाई भएका बेलामा हाम्रा भावनाहरुलाई ध्यान दिन जरुरी हुन्छ

विश्वका जुनसुकै मानिसलाई पनि दुखाई असहज र अप्रिय नै हुन्छ। दुखाईका अनुभवहरुले हाम्रो सोचाई, व्यवहार, भावनाहरु तथा सामाजिक परिवेशलाई नै असर गरेको हुन्छ। दिर्घकालिन दुखाई भएका बिरामीहरुमा जोश-जाँगरको कमी हुने र अधिकतम मात्रामा चिन्ता देखिन्छ<sup>५</sup>। यसको सहि व्यवस्थापन (उपचार) गर्नलाई दुखाईलाई अलि बिस्तित रुपमा राम्ररी बुझ्न पनि जरुरी हुन्छ। दुखाईले असर गर्ने जीवनयापनका अरु क्षेत्रहरुमा पनि ध्यान पुर्याउनु पर्ने हुन्छ।

- के तपाईं चिन्तित, उदास, वा निराश हुनुहुन्छ ?
- के तपाईंलाई रिस उठ्ने, झर्को लाग्ने, दिक्क लाग्ने भावनाहरु आउँछन् ?

यी सबै भावनाहरुले हाम्रो स्नायु प्रणालीको काम गराईमा फरक ल्याउँदछ। यी भावनाहरुलाई बेवास्ता गर्ने हो भने यसले दिर्घकालिन दुखाई निम्त्याउँछ। यदि दिर्घकालिन दुखाई छ भने पिडा अझै बढाउँछ। त्यसकारण दुखाई भएको भागमा मात्र उपचार सिमित नगरी सिङ्गै व्यक्तिको अवस्था बिचार गरी (जस्तै कि भावनात्मक अवस्थाको) उपचार गर्न जरुरी हुन्छ।

## निष्कर्ष

नयाँ दुखाईलाई दिर्घकालिन दुखाईमा परिवर्तन हुन नदिन तपाईंको आफ्नै पनि निकै ठूलो भूमिका हुन्छ। दुखाईको बारेमा सही जानकारी राख्नु र सचेत हुनु, स्वस्थाकर्मीसँग राम्रो र प्रष्ट संचार राख्नु, शारीरिक क्रियाकलापमा सक्रिय भइराख्नु र आफ्नो मनमा दुखाई सम्बन्धि नराम्रो भावना आउँछ नदिई तपाईं दिर्घकालिन दुखाई हुने जोखिमबाट बच्न सक्नुहुन्छ। आफ्नो स्वास्थ्यका लागि आफै सक्रिय भई सामिल हुँदा दुखाईको व्यवस्थापनमा र निवारणमा निकै ठूलो टेवा पुग्छ।

दुखाईका बारेमा थप जानकारीका लागि प्रयोग गर्न सकिने श्रोत साधनहरु तल प्रस्तुत गर्दैछौं, जहाँबाट तपाईं आफ्नो अवस्थाका बारेमा थप जानकारी लिन सक्नुहुनेछ।

- दुखाई भएका बच्चाहरुलाई : <https://www.aboutkidshealth.ca/pain>
- दुखाईका बारेमा जान्नका लागि – Retrain Pain Foundation: <https://www.retrainpain.org/>
- दुखाईका बारेमा जान्नका लागि – Tame the Beast: <https://www.tamethebeast.org/>
- ५ मिनटमा दुखाई बुझ्नुहोस्: [https://www.youtube.com/watch?v=C\\_3phB93rvI](https://www.youtube.com/watch?v=C_3phB93rvI)
- दुखाई भनेको के हो बुझ्नका लागि - Elliot Krane – The Mystery of Chronic Pain: <https://www.youtube.com/watch?v=J6--CMhcCfQ>
- वालवालिकामा भएको दुखाई बुझ्नका लागि: <https://www.aci.health.nsw.gov.au/chronic-pain/painbytes>

## REFERENCES

- [१] Health NDo, Africa SS, Council SAMR, ICF. South Africa Demographic and Health Survey 2016. Pretoria, South Africa: National Department of Health Statistics South Africa South African Medical Research Council ICF 2019.
- [२] King S, Chambers CT, Huguot A, MacNevin RC, McGrath PJ, Parker L, MacDonald AJ. The epidemiology of chronic pain in children and adolescents revisited: a systematic review. *Pain* 2011;152(12):2729-2738.
- [३] Lorig KR, Holman HR, Sobel DS, Laurent DD, Gonzalez VM, Minor M. *Living a Healthy Life with Chronic Conditions: Self-Management of Heart Disease, Arthritis, Diabetes* Boulder, CO: Bull Publishing Company, 2012.
- [४] Neville A, Jordan A, Beveridge JK, Pincus T, Noel M. Diagnostic Uncertainty in Youth With Chronic Pain and Their Parents. *The journal of pain : official journal of the American Pain Society* 2019;20(9):1080-1090.
- [५] Rayner L, Hotopf M, Petkova H, Matcham F, Simpson A, McCracken LM. Depression in patients with chronic pain attending a specialised pain treatment centre: prevalence and impact on health care costs. *Pain* 2016;157(7):1472-1479.
- [६] Treede R-D, Rief W, Barke A, Aziz Q, Bennett MI, Benoliel R, Cohen M, Evers S, Finnerup NB, First MB, Giamberardino MA, Kaasa S, Korwisi B, Kosek E, Lavand'homme P, Nicholas M, Perrot S, Scholz J, Schug S, Smith BH, Svensson P, Vlaeyen JWS, Wang S-J. Chronic pain as a symptom or a disease: the IASP Classification of Chronic Pain for the International Classification of Diseases (ICD-11). *PAIN* 2019;160(1):19-27.

## AUTHORS

Romy Parker, PhD  
Associate Professor  
Department of Anaesthesia & Perioperative Medicine  
University of Cape Town  
Cape Town, South Africa

Fiona Campbell, BSc, MD, FRCA  
Staff, Department of Anesthesia and Pain Medicine  
Director, Chronic Pain Team  
Co-director, SickKids Pain Centre  
The Hospital for Sick Children  
Toronto, Canada

Kathryn Birnie, PhD RPsych  
Assistant Professor  
Department of Anesthesiology  
Perioperative and Pain Medicine  
University of Calgary  
Psychologist, Alberta Children's Hospital  
Calgary, Canada

## REVIEWERS

Mary Wing, Grad/Dip Chronic Condition Management  
Patient Educator/Advocate,  
Adelaide Pain Support Network  
Member  
Global Alliance of Pain Patient Advocates (GAPPA)  
Adelaide, South Australia

Saurab Sharma, MPT, PhD Candidate  
Assistant Professor  
Department of Physiotherapy  
Kathmandu University School of Medical Sciences  
Dhulikhel, Kavre, Nepal

Michael Falcon, OTD, OTR/L, MHA, BS  
Occupational Therapist, Consultant  
Oregon, United States

## NEPALI TRANSLATOR

Elisa Maharjan, BPT  
Department of Physiotherapy  
Star Hospital, Lalitpur, Nepal

## TRANSLATION REVIEWER

Anushree Balla, BPT  
Department of Physiotherapy  
Dhulikhel Hospital, Kathmandu University Hospital, Dhulikhel, Nepal

## TRANSLATION REVIEWED AND APPROVED BY

Saurab Sharma, MPT, PhD(c)  
Assistant Professor  
Department of Physiotherapy  
Kathmandu University School of Medical Sciences, Dhulikhel, Nepal