

नसाको दुखाई भनेको के हो? बिरामीका लागि निर्देशिका

- Annina B Schmid, PhD, MManipTher, MMACP, MCSP, Nuffield Department of Clinical Neurosciences, Oxford University, UK.
- Eva Sierra-Silvestre, PhD, Nuffield Department of Clinical Neuroscience, University of Oxford, Oxford, UK.
- Fiona Talkington, MSc, MA, D.Litt (Hon), BBC Broadcaster, Writer, Curator.
- Jo Josh, BA, Dip Ed Communications, Consultant & Communications Lead, British HIV Association (BHIVA), UK.
- Whitney Scott, PhD, INPUT Pain Unit, Guy's & St Thomas' NHS Foundation Trust, London, United Kingdom; Health Psychology Section, King's College London, London, UK.
- Giovanni E Ferreira, BPhysio, MSc, PhD, Institute for Musculoskeletal Health, Sydney School of Public Health, Faculty of Medicine and Health, The University of Sydney, Australia.
- Xavier Moisset, MD, PhD, Université Clermont Auvergne, CHU Clermont-Ferrand, Neuro-Dol, Clermont-Ferrand, France.
- Bipin Ghimire, MPT, Kathmandu University School of Medical Sciences/Dhulikhel Hospital, Dhulikhel, Nepal.
- Janneke G J Hoeijmakers, MD, PhD, Department of Neurology, Maastricht University Medical Center+, and Mental Health and Neuroscience Research Institute, Maastricht University, Maastricht, Netherlands.
- Yerlin Natalia Matamoros Sánchez, MD, Pain physician. Universidad de Costa Rica. Caja Costarricense de Seguro Social. San José, Costa Rica.

नसाको दुखाई भनेको के हो?

नसाको दुखाई भन्नाले नसा वा स्नायु-सम्बन्धित दुखाई हो। यो स्नायु प्रणालीमा भएको चोटपटक वा रोगका कारण हुन्छ, जसले शरीरबाट मस्तिष्कसम्म जानकारी पुर्‍याउने विद्युतीय संकेतहरूलाई प्रभावित गर्छ। विस्तृत विवरणका लागि नसाको दुखाई र यसको प्रभावको सारांश यसमा पढ्नुहोस् (<https://www.iasp-pain.org/resources/fact-sheets/an-overview-of-neuropathic-pain-and-its-impact/>)

किन नसाको दुखाई मैले अनुभव गरेको अन्य दुखाइहरू भन्दा फरक छ?

जबकि अन्य दुखाईहरूले प्रायः मांसपेशीहरू, जोर्नीहरू, वा शरीरका भित्रि अंगहरूलाई असर गर्दछ (जस्तै: पेट दुखाइ)। नसाको दुखाईले नसा वा स्नायुहरूलाई प्रत्यक्ष रूपमा असर गर्दछ। नसाको दुखाई अन्य दुखाई भन्दा धेरै फरक हुन्छ। जस्तै, जोर्नी वा मांसपेशीको दुखाई प्रायः हल्का मन्द दुख्ने वा दुखिरहने जस्तो महसुस हुन्छ। नसाको दुखाई प्रायः पोल्ने, झमझम गर्ने वा बिजुलीको झट्का लागेजस्तो र कहिलेकाहीँ चिलाउने, लाटो हुने वा चिसो महसुस हुने अनुभवको रूपमा वर्णन गरिन्छ। कहिलेकाहीँ नसाको दुखाईसँगै मांसपेशी कमजोरी पनि देखिन सक्छ, तर यो सधैं देखिन्छ भन्ने हुँदैन। यो सामान्यतया खुट्टा वा हातमा महसुस हुन्छ, तर शरीरका अन्य भागहरूमा, जस्तै अनुहारमा पनि हुन सक्छ।

नसाको दुखाईको एउटा विशेष निराशाजनक पक्ष भनेको यो कुनै स्पष्ट कारणबिना पनि देखा पर्न सक्छ। आराम गरिरहेको बेला वा कुनै काम नगर्दा पनि पीडा अचानक सुरु हुन सक्छ, जसले यसलाई अनुमान गर्न वा नियन्त्रण गर्न कठिन बनाउँछ। नसा दुखाइले असामान्य प्रकारका पीडाहरू पनि उत्पन्न गर्न सक्छ, जस्तै छालामा हल्का स्पर्श हुँदा पनि पीडा महसुस हुनु, वा खुट्टाबाट पानी बगिरहेको जस्तो अनौठो अनुभूति हुनु। नसा दुखाईमा यस्ता अनुभूतिहरू सामान्य हुन्छन्, तर कसैले पहिलो पटक यस्तो महसुस गर्दा तिनीहरू डर लाग्दा हुन सक्छन्।

नसा दुखाई एउटा अदृश्य अशक्तता हो, तर यसको अनुभव भने वास्तविक हुन्छ।

यदि मलाई नसाको दुखाई छ भने के हुन्छ?

संवेदी स्नायुहरूले शरीरबाट मस्तिष्कसम्म विद्युतीय सङ्केतको रूपमा जानकारी पठाउँछन्। यही प्रक्रियाबाट हामीले आफ्नो शरीरमा हुने विभिन्न अनुभूतिहरू महसुस गर्छौं। उदाहरणका लागि, कुनै वस्तु तातो छ वा चिसो छ भन्ने थाहा पाउन संवेदी स्नायुहरूले मद्दत गर्छन्।

यदि संवेदी स्नायुहरूमा चोट लग्यो भने, तिनीहरूले तीन प्रकारले प्रतिक्रिया जनाउन सक्छन्।

१. स्नायुहरूले पर्याप्त मात्रामा विद्युतीय सङ्केत पठाउँदैनन्। यसले गर्दा स्पर्श महसुस गर्ने क्षमता कम हुन सक्छ। नसा दुखाई भएका मानिसहरूले यसलाई प्रायः लाटोपन अनुभव गर्छन्, जस्तै दाँतको उपचार गर्दा दिइने स्थानीय बेहोस पार्ने औषधि (लोकल एनेस्थेसिया) पछि हुने अनुभूति वा लामो समयसम्म हातमाथि शरीरको भार परेर सुतेपछि हुने लाटोपन (हात निदाउने)। सामान्य रूपमा भन्नुपर्दा, यसले विद्युतीय संकेतहरूलाई मस्तिष्कसम्म पुग्नुबाट रोक्छ।
२. स्नायुहरूले अत्यधिक मात्रामा विद्युतीय संकेतहरू पठाउँछन्। यस्तो हुँदा नसा दुखाई भएका मानिसहरूले प्रायः झमझम गर्ने जस्तै सिधोले घोचेको, बिजुलीको झट्का लागेजस्तो वा पोल्ने किसिमको दुखाइ महसुस गर्छन्। जब कुनै स्नायुबाट आवश्यकताभन्दा बढी विद्युतीय सूचना पठाइन्छ, त्यसले दुखाइको अनुभव गराउन सक्छ।
३. कहिलेकाहीँ स्नायुहरूले अत्यधिक मात्रामा र कहिलेकाहीँ पर्याप्तभन्दा कम विद्युतीय सङ्केत पठाउन सक्छन्। यस्तो अवस्थामा नसा दुखाइ भएका मानिसहरूले एकैपटक लाटोपन र दुखाइ दुवै महसुस गर्न सक्छन्, जुन अनुभव अन्योलपूर्ण हुन सक्छ।

नसा दुखाइले व्यक्तिले आफ्नो सम्पूर्ण जीवनलाई अनुभव गर्ने तरिकालाई पनि प्रभावित गर्छ। यसले भावनात्मक स्वास्थ्यमा असर पार्न सक्छ, निद्रामा समस्या ल्याउन सक्छ, र दैनिक गतिविधिहरू पनि कठिन बनाउन सक्छ। काम गर्न, सामाजिक गतिविधिहरूमा सहभागी हुन, र सक्रिय रहन चुनौतीपूर्ण हुन सक्छ। समयसँगै, यस प्रकारको पीडाले व्यक्तिले आफ्नो बारेमा कस्तो महसुस गर्छ र अरूसँग कसरी सम्बन्ध स्थापित गर्छ भन्ने कुरामा प्रभाव पार्न सक्छ, जसले समग्र जीवनको गुणस्तरमा महत्वपूर्ण असर पुऱ्याउँछ।

मलाई नसाको दुखाई छ कि छैन भनेर कसरी थाहा पाउने?

एक स्वास्थ्यकर्मीले तपाईंलाई नसाको दुखाई छ कि छैन भनेर बुझ्न मद्दत गर्न सक्छन्। दुखाई नसाको हो कि होइन भनेर निर्धारण गर्न स्वास्थ्यकर्मीहरूले:

- व्यक्तिको विवरण सुनेर नसाहरू संलग्न भएको संकेत छ कि छैन भनेर बुझ्ने। उनीहरूले प्रश्नावलीहरूको पनि प्रयोग गर्न सक्छन्।
- सावधानीपूर्वक परीक्षण गर्न सक्छन्। यसमा छालामा हुने विभिन्न संवेदनाहरू, जस्तै हल्का छोएको, दबाएको, तिखोपन, तातोपन, चिसोपन वा कम्पन कति राम्रोसँग महसुस गर्न सकिन्छ भनेर परीक्षण समावेश हुन्छ।
- नसाले कसरी काम गरिरहेको छ भन्नेबारे जानकारी लिन थप परीक्षणहरू सुझाव दिन सक्छन्। यसमा विद्युतीय सङ्केतहरू मापन गर्ने नसा परीक्षण, एमआरआई, वा धेरै दुर्लभ अवस्थामा छालाको सानो नमूना लिने परीक्षण समावेश हुन सक्छ।

यी परीक्षणहरूले कसैलाई नसाको दुखाई हुने सम्भावना कतिको छ भनेर बुझ्न मद्दत गर्न सक्छन्।

यदि मलाई नसाको दुखाई छ भने, म के गर्न सक्छु?

स्वास्थ्यकर्मीसँग भेट्नुअघि, तपाईंलाई सबैभन्दा बढी असर पार्ने लक्षणहरू र चिन्ताका विषयहरू लेखेर राख्नु उपयोगी हुन सक्छ। उदाहरणका लागि, खुट्टामा हुने पोल्ने पीडा हिँडडुल गर्न वा सुत्नसमेत बाधा पुऱ्याउने गरी गम्भीर हुन सक्छ, वा पीडाको मूल कारण के हो र यो अन्य स्वास्थ्य समस्याहरूसँग सम्बन्धित छ कि छैन भन्ने चिन्ता पनि हुन सक्छ।

स्वास्थ्यकर्मीलाई भेट्दा सोध्नुपर्ने प्रश्नहरू पहिले नै लेखेर लैजानु राम्रो हुन्छ। यसमा निम्न प्रश्नहरू समावेश हुन सक्छन्:

- मलाई नसाको दुखाई किन भइरहेको छ?
- यसका लागि म के गर्न सक्छु?
- तपाईंले मलाई कसरी सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ?
- भविष्यमा यसले मलाई कसरी असर गर्नेछ?

नसाको दुखाई कारणअनुसार यसको उपयुक्त उपचार पनि फरक हुन सक्छ। त्यसैले स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिनु आवश्यक हुन्छ। उहाँहरूले औषधि, फिजियोथेरापी वा मनोवैज्ञानिक सहयोग जस्ता उपचारहरू सुझाव दिन सक्छन्। धेरै कम अवस्थामा मात्र शल्यक्रिया गर्न सुझाव दिइन सक्छ। यो सामान्यतया नसाको दुखाइको

स्पष्ट कारण भएको अवस्थामा मात्र गरिन्छ, जस्तै नसा च्यापएको कारणले हुने साइटिकाका कारण खुट्टामा धेरै कमजोरी देखिनु।

उपचारका विकल्पहरूबारे छलफल गर्दा प्रश्नहरू सोध्न उपयोगी हुन सक्छ। यी प्रश्नहरू समावेश हुन सक्छन्:

- के मलाई वास्तवमै यो परीक्षण वा उपचार आवश्यक छ?
- यसका जोखिमहरू के-के छन्?
- के यसका सरल र सुरक्षित विकल्पहरू छन्?
- यदि मैले केही पनि गरिँनँ भने के हुन्छ?
- यसको उपचारको लागत कति पर्छ?

मैले थप जानकारी कहाँ पाउन सक्छु?

नसाको दुखाई बारे थप जानकारी लिनका लागि केही उपयोगी स्रोतहरू:

(नोट: तल दिइएका लिंकहरूमा उपलब्ध जानकारी अंग्रेजी भाषामा प्रस्तुत गरिएको छ।)

यो छोटो भिडियोले नसाको दुखाईसँग जीवन बिताउँदाका अनुभवबारे छ।

<https://www.bbc.co.uk/ideas/videos/whats-the-point-ofpain/p0gbsy0y>

यो सिर्जनात्मक पोटकास्टले नसाको दुखाईसँग जीवन बिताइरहेका व्यक्तिहरू, अनुसन्धानकर्ताहरू र चिकित्सकहरूको दृष्टिकोणबाट नसाको दुखाईबारे विभिन्न विचारहरू प्रस्तुत गर्छ:

<https://www.painstorm.co.uk/paincast>

निरन्तर रहने दुखाईको व्यवस्थापन कसरी गर्ने भन्नेबारे विचार, भावना, दैनिक गतिविधि र शरीर चलाउने तरिकालाई व्यवस्थापन गर्न यी लिङ्कहरूमा उपयोगी जानकारी र उपायहरू उपलब्ध छन्:

- <https://livewellwithpain.co.uk/resources-for-people-with-pain/>
- <https://psyche.co/guides/how-to-use-tools-from-act-to-livewith-persistent-pain>
- <https://ppa.csp.org.uk/content/links-people-living-pain>

Disclosures

ABS is funded by the Wellcome Trust and UKRI. She is a Consultant for MoreGoodDays.

ESS is supported by the Wellcome Trust [222101/Z/20/Z].

WS has received research grant funding from the Medical Research Council and Versus Arthritis related to the PAINSTORM neuropathic pain consortium (MR/W002388/1) as part of the Advanced Pain Discovery Platform. WS has also previously received conference travel reimbursement from the British Pain Society and the Neuropathic Pain Special Interest Group of the International Association for the Study of Pain.

GEF has no interests to disclose.

XM has received personal fees from Allergan-Abbvie, Aptis Pharma, Biogen, BMS, Grünenthal, Haute Autorité de Santé, Lilly, Lundbeck, Teva, Merck-Serono, Novartis, Orion, Pfizer, Roche, and Sanofi-Genzyme; grants from APICIL, region Auvergne-Rhone-Alpes, contrat Interface Inserm; and nonfinancial support from SOS Oxygène, not related to the submitted work.

BG was granted a travel grant to attend and present at the 9th NeuPSIG conference.

JGJH received grants from the Prinses Beatrix Spierfonds (W.OK17-09, W.TR22-01 and W.OR24-04), outside the submitted work.

YMS has received personal fees from Grünenthal, but not related to the submitted work.

Translated into Nepali by:

- Bhawana Tamang, Master of Physiotherapy in Musculoskeletal and Sports, Novic International Hospital, Lalitpur, Nepal.
- Upama Dawadi, Master of Physiotherapy in Musculoskeletal and Sports, Aarus Lifestyle Hospital, Lalitpur, Nepal.
- Bipin Ghimire, Master of Physiotherapy in Musculoskeletal and Sports, Kathmandu University School of Medical Sciences/ Dhulikhel Hospital, Dhulikhel, Nepal.