

यो किताब कसको लागि हो र यसले के भन्न खोजेको छ?

यो किताब मस्तिस्क पक्ष्यघात् भएका व्यक्तिहरूको लागि, तिनको परिवारको लागि र मित्रहरूको लागि पनि हो।

यो किताबले मस्तिस्क पक्ष्यघात्ले तपाईं र तपाईंको परिवारलाई के कस्तो असर गर्नसक्छ र यसपछि आफ्नो जीवन राम्ररी कसरी निर्वाह गर्ने बारे जानकारी दिन्छ।

❖ यो किताब किन महत्वपूर्ण छ?

मस्तिस्क पक्ष्यघात् कुनै इशारा वा चेतना बिना हुन सक्छ र यसका परिणामहरू सबैमा देखिन सक्छ। पक्ष्यघात्बारे तपाईंलाई सोध्न अथवा मनमा आएका बिभिन्न प्रश्नहरूको उत्तर यस किताबद्वारा पाउन सक्नुहुन्छ जसले भविष्यमा तपाईंलाई मदत गर्नेछ।

❖ बिषयक्रम:

१) मस्तिस्क पक्ष्यघात्पछिको जीवन

२) मस्तिस्क पक्ष्यघात्पछि घर गएमा कस्ता परिवर्तनहरूबारे आशा गर्नसक्छु?

- शारीरिक परिवर्तनहरू
- सोच्ने र सम्झिने छ्म्यमतामा परिवर्तनहरू
- उदासीपन आउने
- अन्तर्वार्तामा परिवर्तनहरू

३) मस्तिस्क पक्ष्यघात्ले मेरो दैनिक क्रियाकलापहरूलाई कसरी असर पुर्याउन सक्छ?

जस्तै:

- सवारी साधन चलाउनुमा
- आफ्नो जीवन निर्वाह गर्नलाई गर्ने पेशामा
- आर्थिक स्थितिमा

पक्ष्यघातपछिको जीवन

- पारिवारिक भूमिका र सम्बन्धमा
- बच्चाहरुसंगको सम्बन्धमा

४) पक्ष्यघातपछि ठिक हुनलाई म के के गर्न सकछु?

- पक्ष्यघातपछि हुने परिवर्तनहरुलाई सहि तरिकाले मिलाएर
- स्वास्थ्य र फुर्तिलो रहेर
- अरु पक्ष्यघात भएका व्यक्तिहरुसंग कुराकानी गरेर

५) हेरचाह गर्ने व्यक्तिको मेरो जीवनमा कस्तो भूमिका हुन सकछ?

६) पूर्ण पक्ष्यघात हुनबाट म आफुलाई कसरि बचाउन सकछु?

- जीवनशैलीमा परिवर्तन ल्याएर
- दैनिक औषधिको सेवन गरेर

❖ मस्तिक पक्ष्यघातपछिको जीवन

- मस्तिक पक्ष्यघातपछि अस्पतालबाट घर फर्कदा पुरानो जीवनशैलीमा ढल्न गाह्रो हुन्छ।
- पक्ष्यघातले तपाईंको हिड्डुल गर्ने तरिका, बोल्ने र स्मरण शक्तिमा असर गर्न सकछ र पहिला भन्दा यी कुराहरुमा परिवर्तन ल्याउन सकछ।
- पक्ष्यघात भएका व्यक्तिहरु अन्य पक्ष्यघात भएका व्यक्तिहरुसंग कुराकानी गर्नाले र भावनाहरु साट्नाले निकै फाइदाजनक हुन्छ भन्ने ठानिन्छ।

❖ मस्तिक पक्ष्यघातपछि घर गएमा म कस्ता परिवर्तनहरु बारेमा आशा गर्न सकछु?

- शारीरिक परिवर्तनहरु:

पक्ष्यघातपछि शारीरिक परिवर्तनहरु केहि समयसम्म रहिरहन्छ भन्ने केहि चाहि आजीवन सुधार हुदैनन्। तपाईंलाई आफ्नो हात खुट्टा चलाउन पछिसम्म पनि गाह्रो हुनसक्छ। तपाईंलाई आखाले राम्ररी देख्नु, कान सुन्नु र चिजहरु महसूस गर्न पनि गाह्रो हुनसक्छ। आफैले खाना खानपनि तपाईंलाई गह्रो हुनसक्छ। तपाईंलाई दिशापिसाबको पनि समस्या रहिरहन सक्छ।

तपाईंलाई धेरैजसो थकित भएको र शारीरिक उर्जामा कमि भएको पनि महसूस हुन सक्छ।

- **सोच्ने र सम्झिने छ्यमतमा परिवर्तनहरु:**

पक्ष्यघातपछि घर फर्कदा तपाईंलाई आफ्नो वरिपरी भइरहेका कुराहरु बुझ्न गाह्रो हुनसक्छ। तपाईंको स्मरण सक्ति पहिला भन्दा कमजोर हुनसक्छ। तपाईंले आफ्नो कार्यहरु पहिलाभन्दा भिन्न तरिकाले गर्नुपर्ने हुन्छ। स्मरण सक्ति बढाउन तपाईं आफुसंग डायरीको प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

- **अन्तर्वार्ता गर्दा आउने परिवर्तनहरु:**



पक्ष्यघातले तपाईंको कुराकानी गर्ने तरिकामा परिवर्तन ल्याउन सक्छ। तपाईंलाई चिजहरु बुझ्न, बोल्न, पढ्न र लेख्न गाह्रो हुनसक्छ। यसका लागि तपाईंले स्पीच थेरेपिसटसंग

बोलि तथा श्रवनसंग सम्बन्धित समस्याहरु ठिक पर्ने बिदाक व्यक्तिहरुसंग उपचार गराउन सक्नुहुन्छ। यो समस्या बाहेक पनि समाजमा पहिला जस्तै हिंसा लिनु तपाईंको लागि फाइदाजनक हुन्छ।

- उदासीनता आउनु:



पक्ष्यघात्पछि कुनै व्यक्तिलाई आफ्नो दैनिक कार्यहरु गर्न अरुसंगको मित्रता र मनपर्ने कार्यहरु गर्न प्रति रुची घट्छ। आफ्ना यसता इच्छाहरु घट्नुका साथसाथै एकदमै पिडा पनि हुन्छ।

पक्ष्यघात्पछि पिडा र दुख महसूस गर्नु भनेको सामान्य प्रक्रिया हो तर यदि त्यसले गर्दा बानि व्यहोरामा, भावनामा परिवर्तन आएमा उसमा उदासीनता छाउछ। कुनै बेला धेरै रुन मन लाग्छ त कुनै बेला धेरै हास्न मन लाग्छ र साथसाथै आफुलाई प्रोत्सह गर्ने मनोबल पनि घट्दै जान्छ।

❖ पक्ष्यघात्ले मेरो दैनिक क्रियाकलापलाई कसरी असर पुर्याउछ?

- सवारी साधन चलाउनुमा:

पक्षयघात्पछिको जीवन

पक्षयघात्पछि पहिला जस्तै आफ्नो सवारी साधनहरु चलाउन गाह्रो हुन्छ। पक्षयघात्ले गर्दा हात, खुट्टाको मांसपेशीहरु कमजोर हुन्छ, पहिला जस्तै सोच्न सक्ने र चिजहरुलाई हेर्ने दृष्टि पनि बदलिन्छ जसले गर्दा यस्तो समस्या आउछ।

कुनै पनि सवारी साधन चलाउन अगाडी आफ्नो डाक्टरसंग शाल्लाह लिनुपर्छ।

- **मनोरन्जनात्मक क्रियाकलापमा:**

पक्षयघात्पछि कुनै पनि किसिमको मनोरंजन गर्न इच्छा लाग्दैन। आफ्नो पुरानो इच्छा र आकंक्ष्याहरुलाई पक्षयघात्पछि पनि निरन्तरता दिराख्नु आवश्यक हुन्छ। मनोरंजनमा लागेमा उदासीनता, पिडा र दुखको अनुभूति हुँदैन, जसले तपाईंको ठिक हुने आत्मबललाई पनि जोगाउछ र बढाउछ।



- **पक्षयघात्पछि काम गर्नुमा:**

पक्षयघात्पछि पुनः आफ्नो कार्यस्थलमा गएर काम गर्नु निकै गाह्रो हुन सक्छ। शारीरिक परिवर्तन, प्रोत्साहन को कमि, अरुको आफ्नोप्रतिको व्यवहार, एकाग्रता पुर्याउन गाह्रो, स्मरण शक्तिको कमि, कार्यस्थलको बनावटले पहिला जस्तै आफ्नो कामलाई निरन्तरता दिन गाह्रो हुन्छ।

पक्ष्यघात्पछिको जीवन



यी कारणहरूले गर्दा तपाईं आफ्नो पुरानो काममा फेरी फर्कन नसके तर काम गर्ने इच्छा चाही भइराखे तपाईं अरु कामहरू गर्न सक्नुहुन्छ। आफुलाई काममा संलग्न राखेमा आर्थिक स्थिति राम्रो र आफ्नो आत्मबल पनि बनि रहन्छ। बिभिन्न संस्थाहरूले शारीरिक तथा मानसिक रूपले अशक्त व्यक्तिहरूको लागि तिनीहरूको कार्यक्षमता अनुशार कामको व्यवस्था गरेको हुन्छ जसको बारे बुझेर तपाईं काम गर्न सक्नु हुन्छ।

- **आर्थिक अवस्थामा:**

पक्ष्यघात्पछि आफ्नो आर्थिक अवस्थामा नराम्रो असर पर्न सक्छ। यदि तपाईं आफ्नो पुरानो



काममा जान सक्नु हुँदैन भने सरकारद्वारा दिइने अपांग भत्ता तपाईंले लिन सक्नु हुन्छ।

- **यौन जीवनमा:**



धेरै व्यक्तिहरूलाई पक्षयघात्पछि हुने शारीरिक र मानशिक स्वीकारेर जीवन बिताउन गाह्रो हुन्छ। जस्तै गर्दा अरुसंगको सम्बन्ध बिग्रिनका साथसाथै यौन जीवनमा असर पर्छ।

कारणहरू:

- आफुले आफुलाई सक्छ्यम नठानेर
- आफ्नो जीवन साथीसंग खुलेर बोल्न नसकेर
- शारीरिक परिवर्तनका कारण
- कहिलेकाहिँ औषधिको प्रयोगले पनि हुन्छ

कतिपय मानिसहरूलाई यौन सम्पर्क राखेर फेरी पक्षयघात् होला भन्ने डर हुन्छ। तर यौन सम्पर्क र पक्षयघात् बीच कुनै सम्बन्ध छैन। यदि तपाईंको जीवन साथिसंग सम्बन्ध बिग्रिन गएमा वा यस बिषयमा चासो लागेमा, आफ्नो डाक्टर, समाजसेवी अथवा सजिलो लाग्ने व्यक्तिलाई सोध्न सक्नु हुन्छ।

धेरै मानिसहरूलाई यौनको बिषयमा खुलेर कुरा गर्न असजिलो लाग्नसक्छ तर यसको बारेमा थाहा पाउन जरुरि छ। कुरा गरेमा तपाईंले यौन सम्पर्क गर्ने बिभिन्न तरिकाहरू शाल्लाह र सुझाबहरू पनि पाउन सक्नुहुन्छ।

- **परिवारको भूमिका र सम्बन्धहरूमा:**



पक्ष्यघात्ले तपाईंको परिवारमा पनि असर पुर्याउछ। तपाईंको परिवारको सदस्यले पनि तपाईंप्रतिको भूमिकालाई परिवर्तन गर्नुपर्ने हुन्छ। यसले गर्दा तपाईंको जीवन साथीलाई पनि तनाब हुनसक्छ। परिवर्तन गर्नुपर्ने भूमिका मध्ये आर्थिक स्थितिप्रति ध्यान दिनुपर्ने, घरयासी कामकाजप्रति ध्यान दिनुपर्ने, समान किनमेल गर्नुपर्ने पनि ध्यान दिनुपर्ने हुनसक्छ। तपाईं र तपाईंको परिवारले अरुसंग पाएको सहयोगलाई पनि अपनाउनु पर्ने हुन्छ। परिवारका सदस्यहरूलाई अरुसंग सहयोग लिन गाह्रो हुनसक्छ तर यसको बारे सबैसंग राम्ररी छलफल गरेर तिनीहरूलाई सम्झाउनु आवश्यक हुन्छ।

- **बच्चहरूसंगको सम्बन्धमा:**

बच्चाहरू परिवारमा भएमा तपाईंलाई धेरै ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ। बच्चाहरूलाई कुरा राम्ररी बुझाउनु, परिवारको अन्य कुराकानीहरूमा समावेश गरी सबै खुलाउनु अत्यन्त आवश्यक हुन्छ।

❖ **आफुलाई पूर्ण रूपमा ठिक पार्नलाई म के गर्न सक्छु?**

मस्तिक पक्ष्यघात्ले तपाईं र तपाईंको दैनिक जीवनमा लामो समयसम्म असर पुर्याई रहेको हुन्छ। आफ्नो अवस्थालाई सुधारनमा सबै भन्दा ठूलो भूमिका स्वयं तपाईंको नै हुन्छ। आफ्नो स्वास्थ्यलाई सुधारन बिभिन्न स्वास्थ्यकर्मीहरूसंग सल्लाह लिन सक्नुहुन्छ।

पक्ष्यघातपछिको जीवन

आफ्नो भइरहेका उपचार बारे सम्पूर्ण जानकारी प्राप्त गर्नु र केहि दुविधा भएमा आफ्नो डाक्टरसंग सल्लाह लिने बारे तपाईं सजक हुनुपर्छ।

पक्ष्यघातपछि ठिक हुन जीवन भर लग्न सक्छ तर तपाईंको आफ्नो अवस्थामा तपाईं आफै नै ठुलो परिवर्तन ल्याउन सक्नुहुन्छ। ठिक हुनलाई तपाईं बिभिन्न कुराहरु गर्न सक्नुहुन्छ जस्तै:

१) शारीरिक रूपले स्वास्थ्य र जागरिलो हुनु:



पक्ष्यघातपछि हुने शारीरिक परिवर्तनहरुले गर्दा तपाईंको कार्यहरु गर्ने छ्यमतलाई बिस्तारै घाटाउदै जान्छ। शारीरिक ब्यामले तपाईंलाई स्वास्थ्य र फुर्तिलो रहन मदत गर्छ। तपाईं समुहमा मिलेर पनि कसरत/ब्यामहरु गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईं आफ्नो डाक्टर वा फिजियोथेरापिस्टलाई सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ।

२) पक्ष्यघातभएका अन्य व्यक्तिहरूसंग कुराकानी गरेर: पक्ष्यघातभएका अन्य ब्यक्तिहरूसंग कुराकानी गरेमा तपाईंलाई निकै फाइदा भएको अनुभव हुनसक्छ। पक्ष्यघातले बिभिन्न व्यक्तिहरुलाई बिभिन्न तरिकाले असर पुर्याउछ तर यससंग सम्बन्धित मानसिक र शारीरिक अनुभवहरु उस्तै हुनसक्छ। यसरी एक अर्कासंग कुराकानी गर्नले पनि ठिक हुनुमा निकै महावपूर्ण भूमिका खेल्छ। यस्तो समुहमा कुराकानी गर्ने, आफ्नो भावनाहरु साट्ने, मित्रता बढाउने, बिभिन्न जानकारी प्राप्त गर्ने गर्नाले तपाईंको आत्मबल बढाउछ।

❖ के म पुर्नस्थापना पाउनसक्छु?

यदि पक्ष्यघात्पछिको एक, दुई दिन पछि पनि ठिक हुनु भएनभने तपाईं अस्पतालमा वा बाहिर (पुनर्स्थापना केन्द्रहरुमा) पुर्नस्थापना पाउन सक्नुहुन्छ। आफ्नो फिजियोथेरापिस्टसंग यसबारे सल्लाह लिएर आफ्नोलागि ठिक हुने योजनाहरु बनाउन सक्नु हुन्छ। जस्तो सुकै गाह्रो कामलाई पनि तपाईं पटक-पटक दोहोर्याएर सजिलै गर्न सक्नुहुन्छ।



❖ हेरचाह व्यक्तिहरु मेरो लागि के मायिने राख्छन?



पक्ष्यघातपछि घर फर्केपछि हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरु माथि तपाईं निर्भर हुनुपर्ने हुन्छ। हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरुलाई पनि तपाईंको अवस्थाले निकै असर पुर्याउछ। यदि तपाईं हेरचाह गर्ने व्यक्ति हो भने-तपाईंले आफुलाई एकलो ठान्नु भएन। आफ्नो जीवन र भूमिकामा आउने परिवर्तनले गर्दा तपाईंले धेरै तनाब लिनु भएन र यदि भएमा यसलाई कमगर्न प्रति ध्यान दिनुपर्छ। जीवनमा यस्तो परिवर्तनहरु आएपनि तपाईंले आफुलाई ध्यान दिने, आफ्नो इच्छा, चाहनाहरुलाई, कामकाजलाई निरन्तरता दिइराख्नु पर्छ।

❖ पूर्ण पक्ष्यघात हुनबाट म आफुलाई कसरी बचाउन सकछु?

- **जीवन सैलिमा परिवर्तन ल्याएर:** तपाईंको दैनिक आहार, मदिरा सेवन गर्ने बानी, चुरोट खाने बानी, ब्याम गर्ने जस्ता बानीहरुले तपाईंको स्वस्थमा असर गरिरहेको हुन्छ र यसले पक्ष्यघात हुने जोखिम पनि बढाउछ। यी कुराहरुमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याएर तपाईंले पक्ष्यघात हुने जोखिमबाट आफुलाई बचाउन सक्नुहुन्छ।

दैनिक आहार: तपाईंले चिल्लो र नुन कम भएको खाने कुराहरु खानु पर्छ।



धेरै नुनिलो खानाले तपाईंको रक्तचापलाई बढाउछ र चिल्लो खानेकुराहरु रक्त नालीमा जम्न सक्छ जसले पक्ष्यघातलाई निम्त्याउछ। प्रसस्त मात्रामा हरियो साग सब्जी र फलफूलहरु खानु पर्छ।

पक्ष्यघात्पछिको जीवन



कसरत/ब्याम: दैनिक रुपमा कसरत/ब्याम गर्नाले पक्ष्यघात् हुने सम्भावनालाई कम गर्छ।



मदिरा/चुरोट: यदि तपाईं अत्यन्त मदिरा सेवन गर्नुहुन्छ वा अत्यधिक चुरोट खानुहुन्छ भने त्यलाई कम गर्नुहोस्, किनकि यी पदार्थहरूले पूर्ण पक्ष्यघात् हुने जोखिम धेरै बढाउँछ।





- दैनिक औषधिको सेवन गरेर: यदि तपाईंलाई उक्त रक्तचाप वा हाई कोलेस्ट्रॉल छ भने डाक्टरको सल्लाह अनुसार दैनिक रुपमा नछुटाईकन औषधि खानुहोस्।