# क्रोन्स रोगको उपचार

## मुख्य बुँदाहरू

- क्रोन्स रोगको व्यवस्थापन गर्ने धेरै तरिकाहरू छन् र अरू कसैको लागि काम गर्ने तरिकाहरू तपाईंको लागि काम नगर्न सक्छ। तपाईंको आफ्नै सुस्वास्थ्यलाई कसरी मजबूत बनाउने भनेर सिक्नु लामो प्रक्रिया हुन सक्छ तर यो फलदायी छ।
- क्रोन्स रोग उपचारको मुख्य लक्ष्य इन्फ्लामेसन र लक्षणहरू कम गर्नु हो।
- क्रोन्स रोगको अनुसन्धानले औषधि र आहार दुवैमा थप उपचार विकल्पहरू फेला पारेको छ।
- कतिपय अवस्थामा क्रोन्स रोगका जटिलताहरूलाई शल्यक्रियाद्वारा उपचार गर्न सकिन्छ।

## क्रोन्स रोगको लागि कस्ता प्रकारका उपचारहरू छन्?

क्रोन्स रोग हाल निको हुन सक्दैन तर धेरै मानिसहरूका लागि यो औषधि, जीवनशैली छनौट र कहिलेकाहीँ शल्यक्रिया मार्फत राम्रोसँग व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ

उपचारको उद्देश्य लक्षणहरू कम गर्नु, इन्फ्लामेसन नियन्त्रण गर्नु र आन्द्रा निको पार्नु हो। क्रोन्स रोगले सबैलाई फरक-फरक तरिकाले असर गर्ने भएकाले, प्रत्येक व्यक्तिले आफुलाई राम्रो काम गर्ने तरिका पत्ता लगाउन आफ्नो स्वास्थ्य सेवा टोलीसँग काम गर्न आवश्यक छ। उपचार कम प्रभावकारी भएको खण्डमा समयसँगै परिवर्तन गर्न आवश्यक हुन सक्छ।

## औषधिहरू

क्रोन्स रोगका औषधिहरू मुख्यतया सुन्निन कम गर्न प्रयोग गरिन्छ। मुख्य प्रकारहरूमा निम्न समावेश छन्:

**एमिनोसालिसिलेट्स (5-ASAs):** पेटको सतहमा सुन्निन कम गर्नको लागि प्रयोग गरिन्छ। कहिलेकाहीँ क्रोन्स रोग हल्का बल्झिएमा उपचार गर्न र निको पार्न प्रयोग गरिन्छ तिनीहरू ठूलो आन्द्रामा सबैभन्दा प्रभावकारी हुन्छन् र मुखबाट ट्याब्लेटको रूपमा वा मलाशयबाट एनेमस वा सपोजिटरीहरूको रूपमा लिन सकिन्छ। उदाहरणहरूमा मेसालाजिन, ओसालाजिन, सल्फेलाजिन र बल्सेलाजाइद समावेश छन्।

**कोर्टिकोस्टेरोइड्स (स्टेरोइड्स):** सामान्यतया मध्यम देखि गम्भीर क्रोन्स रोगको उपचार गर्न प्रयोग गरिन्छ यसले शरीर सुन्निने प्रतिक्रियालाई रोक्छ। यो बल्झिएको  समयमा छोटो-अवधिमा नियन्त्रणको लागि प्रभावकारी हुन्छ र साइड इफेक्टका कारण दीर्घकालीन प्रयोगको लागि सुझाव दिइँदैन।

उदाहरणहरूमा प्रेड्नीसलोन, प्रेडनीसन, मेथलप्रेड्नीसलोन, ब्यूडेसोनाइड, हाइड्रोकोर्टिसोन र बेल्कोमेदेसोन् डिप्रोप्येनेट समावेश छन्।

**इम्युनोसप्रेसन्टहरू:** शरीरको प्रतिरक्षा प्रतिक्रियालाई दबाउन प्रयोग गरिन्छ जसले सुन्निन कम गर्दछ। सामान्यतया एमिनोसालिसिलेट्स प्रति प्रतिक्रिया नजनाउने वा सुन्निनेक्रम नदोहोरिदै स्टेरोइडहरू छोड्न कठिनाई भइरहेको व्यक्तिहरूका लागि प्रयोग गरिन्छ।

उदाहरणहरूमा एजाथ्हायोप्रिन, मेर्क्यटोपरिन्, मेथोट्रेक्सेट, माइकोफिनोलेट मोफेटोल, साइक्लोस्पोरिन र ट्याक्रोलिमस समावेश छन्।

**बायोलोजिक्स्:** यी क्रोन्स रोगका लागि नयाँ वर्गका औषधिहरू हुन् जुन विशेष रूपमा बनाइएका एन्टिबडीहरू हुन्, जसले सुन्निनेक्रम कम गर्न इन्फ्लेमेटरी सिग्नलिंग प्रोटिनहरूसँग रोजेर जोडिन्छ।

सामान्यतया क्लिनिकमा बायोलोजिक्स् हाल छाला मुनिबाट सुई मार्फत दिइन्छ (सबक्युटेनियस) वा इन्ट्राभेनस (IV) इन्फ्युजनद्वारा दिइन्छ जसले औषधिलाई समयमै तपाईंको नसहरूमा पुर्‍याउँछ।

**एन्टिबायोटिक:** क्रोन्स रोगमा फोका वा फिस्टुलाको उपचार गर्न र केही प्रकारको शल्यक्रिया पछि प्रयोग गरिन्छ। उदाहरणहरूमा मेट्रोनिडाजोल र सिप्रोफ्लोक्सासिन समावेश छन्।

## आहार

सक्रिय रोगको उपचार, लक्षणहरू व्यवस्थापन, पोषण पर्याप्तता सुनिश्चित गर्न र प्रायजसो क्रोन्स रोगका जटिलताहरू सहितका धेरै पक्षहरूमा आहारको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ। आहारले सम्भावित रूपमा निको पार्न पनि सहायता गर्न सक्छ।

क्रोन्स रोगका विभिन्न पक्षहरूको उपचार गर्न आहार महत्त्वपूर्ण हुन्छ। आहारजन्य उपचारहरू पनि छन् जुन कुपोषण, सक्रिय रुपमा सुन्निनेसँग सम्बन्धित लक्षणहरू, सुन्निने भन्दा पनि आन्द्राको संवेदनशीलतासँग सम्बन्धित लक्षणहरू र क्रोन्स रोगका निश्चित जटिलताहरूको लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

तपाईंले आहार सम्बन्धि अत्यधिक उपचार गरिरहनुभएको छैन भनी सुनिश्चित गर्न तपाईंको परिस्थिति अनुसार उपयुक्त हुन सक्ने आहारहरूबारे तपाईंले आहार विशेषज्ञ सहित आफ्नो चिकित्सकीय टोलीसँग छलफल गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। प्रायः, रगत परीक्षण, दिसा परीक्षण र/वा इमेजिङ जस्ता वस्तुगत संकेतहरूले लक्षणहरू सक्रिय इन्फ्लामेसन वा आन्द्राको संवेदनशीलताबाट आएका हुन्/होइनन् भनी पत्ता लगाउन र सो अनुसार आहार सल्लाह दिनको लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ। नयाँ आहार प्रयास गर्नु अघि सधैं एक ग्यास्ट्रोइंटेस्टाइनल आहार विशेषज्ञको सल्लाह लिनुहोस्।

आहारद्वारा उपचारका उदाहरणहरूमा निम्न समावेश छन्:

**एक्सक्लुसिभ इन्टरल न्यूट्रिशन (EEN):** क्रोन्स रोग लागेका बच्चाहरूलाई निको पार्न यो आहार पहिलो-पाइला उपचारको रुपमा सिफारिस गरिन्छ, तर वयस्कहरूमा पनि यो प्रायः प्रयोग गरिन्छ। यो आहार तरल-मात्र आहार हो जसमा २-८ हप्ताको लागि खानाको सट्टा पोषणयुक्त फर्मुला मात्र समावेश हुन्छ, सामान्यतया स्टेरोइडको सट्टा। IBD टोलीको अंशको रूपमा, EEN व्यवस्था एक आहारविद् द्वारा तोकिन्छ र निगरानी गरिन्छ।

**क्रोन्स रोग एक्सक्लुसिभ आहार (CDED):** यो आहार हल्का क्रोन्स रोग लागेका बच्चाहरूमा EEN सँग तुलनात्मक रूपमा मिल्दोजुल्दो देखाइएको छ, तर कहिलेकाहीं वयस्कहरूमा पनि लागू गरिन्छ। यसमा खानाहरूको सानो सूचीको साथ आधा पोषण आवश्यकताको लागि पोषणयुक्त फर्मुला प्रयोग गरिन्छ। EEN जस्तै, CDED छोटो अवधिको लागि लागू गरिन्छ, सामान्यतया स्टेरोइडको सट्टा, र आहार विशेषज्ञ द्वारा तोकिन्छ र निगरानी गरिन्छ।

**न्यून वा मध्यम FODMAP आहार:** आन्द्राको संवेदनशीलता सम्बन्धि लक्षणहरूको उपचार गर्न प्रयोग गरिन्छ, तर सक्रिय इन्फ्लामेसनको लागि होइन।

**मध्यम, थोरै फाइबर वा थोरै फालिने आहार:** यदि तपाईंलाई स्ट्रिक्चर छ र तपाईंमा बन्द (अवरोध) हुने जोखिम छ भने सामान्यतया छोटो अवधिको लागि प्रयोग गरिन्छ।

**उच्च ऊर्जा र प्रोटिनयुक्त आहार:** कुपोषणको उपचार गर्न वा सुधारिएको स्वास्थ्य लाभको लागि योजनाबद्ध शल्यक्रिया अघि पोषण भण्डारहरूलाई अनुकूलन गर्न प्रयोग गरिन्छ।

**मौखिक भिटामिन र खनिज पूरक:** प्रायः कमीहरूको उपचार गर्न प्रयोग गरिन्छ।

## शल्यक्रिया

क्रोन्स रोगको शल्यक्रिया एउटा यस्तो उपचार हो जुन सबैलाई आवश्यक पर्दैन। कहिलेकाहीँ आन्द्राको भाग औषधिले निको पार्न नसकिने गरी क्षतिग्रस्त भएको हुन्छ र तपाईंलाई स्वास्थ्य लाभ गराउने उत्तम तरिका भनेको शल्यक्रिया हो। धेरै शल्यक्रियाहरू अहिले ल्याप्रोस्कोपिक तरिकाले (प्वाल पारेर) गरिन्छ र छिटो निको हुन्छ। शल्यक्रियाको लक्ष्य गुणस्तरीय जीवन कायम राख्दै सकेसम्म धेरै आन्द्रा राख्नु हो।

शल्यक्रिया तपाईंको लागि विकल्प हुन सक्ने दुई मुख्य कारणहरू छन्। पहिलो, जब हालका उपचारहरू प्रभावकारी हुँदैनन् र दोस्रो, जब स्ट्रिक्चर जस्ता जटिलताहरू विकास हुन्छन्।
शल्यक्रियाका सामान्य प्रकारहरू:

**रिसेक्शन:** जब आन्द्राको रोगग्रस्त भाग हटाइन्छ र स्वस्थ छेउहरू एकसाथ जोडिन्छ। यो रोग सामान्यतया शल्यक्रिया भएको क्षेत्रमा फेरि देखा पर्ने भएकाले यो निको भएको अवस्था होइन, तर प्रभावकारी उपचारको साथ यसलाई प्रायः रोक्न वा उल्लेखनीय रूपमा कम गर्न सकिन्छ।

**स्ट्रिक्युरोप्लास्टी (स्ट्रिकचरप्लास्टी पनि भनिन्छ):** स्ट्रिकचर भनेको आन्द्राको साँघुरोपन हो जसले गर्दा खाना र फोहोरलाई बाहिर जान गाह्रो हुन्छ। यस प्रक्रियामा आन्द्राको साँघुरो भागलाई आन्द्रा नहटाई फराकिलो परिन्छ।

**स्टोमा सिर्जना गर्ने:** आन्द्राको रोगग्रस्त भाग हटाइएपछि, शल्यचिकित्सकहरूले आन्द्रालाई छालासँग जोड्न सक्छन् जहाँ फोहोर सङ्कलन गर्न थैली वा ओस्टोमी थैलो जोडिनेछ। यो अस्थायी वा स्थायी हुन सक्छ।

निको हुँदैगर्दाको अवस्थामा पनि तपाईंले केही लक्षणहरू अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ। थकान सामान्य हो, र सुन्निन निको भए पनि केही मानिसहरूलाई आन्द्रामा अप्ठ्यारो बढ्न सक्छ। तपाईंको डाक्टरसँग कुनै पनि लक्षणहरूबारे छलफल गरेको निश्चित गर्नुहोस् र तपाईंले कुन औषधि लिइरहनुभएको छ भनी उहाँलाई थाहा दिनुहोस्। **केही ओभर-द-काउन्टर औषधिहरू जस्तै एन्टी-इन्फ्लेमेटरी ड्रग्स (जस्तै आइबुप्रोफेन) ले क्रोन्स रोगलाई असर गर्न सक्छ वा तपाईंले लिइरहेको औषधिमा हस्तक्षेप गर्न सक्छ। आफ्नो उपचारमा परिवर्तन गर्नु अघि वा आफ्नो हालको उपचारको बारेमा कुनै चिन्ता छ भने सधैं आफ्नो डाक्टर वा स्वास्थ्य सेवा टोलीसँग कुरा गर्नुहोस्।**

## पूरक र वैकल्पिक औषधी

क्रोन्स रोगको लागि पूरक र वैकल्पिक औषधि (CAM) लाई लक्षणहरू कम गर्न र स्वास्थ्य सुधार गर्न परम्परागत उपचारसँगै प्रयोग गर्न सकिन्छ।

CAM का धेरै क्षेत्रहरूमा अनुसन्धान अझै पनि जारी छ त्यसैले आफ्नो डाक्टरसँग आफ्ना विकल्पहरूको बारेमा सधैं कुरा गर्नु महत्त्वपूर्ण छ। अनुसन्धानले अन्वेषण गरिरहेका केही क्षेत्रहरू:

**मानसिक र शरीरीक स्वास्थ्य:** अध्ययनहरूले पेटको स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्य बीचको सम्बन्ध देखाएको छ। जीवनशैलीमा केही परिवर्तनहरू मार्फत तपाईंको मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य सुधार गर्नाले तपाईंको पेटको स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्न सक्छ र रोगका लक्षणहरू कम हुन सक्छन्।

**पूरकहरू:** क्रोन्स रोग लागेका मानिसहरूमा निश्चित भिटामिन र खनिजहरूको स्तर कम हुनु सामान्य कुरा हो। यदि यस्तो भयो भने तपाईंको डाक्टरले भिटामिन D, भिटामिन B12 वा आइरन ट्याब्लेट जस्ता पौष्टिक पूरकहरू लिन सिफारिस गर्न सक्छन्। फरक फरक ब्राण्डका पूरकहरू छन् त्यसैले सधैं आफ्नो डाक्टरले सिफारिस गरेको कुरा पालना गर्नुहोस्।

**माइक्रोबायोम:** माइक्रोबायोम पेटको स्वास्थ्यका अनुसन्धानकर्ताहरूका लागि एक तत्तातो विषय हो र क्रोन्स रोगको उपचार गर्ने नयाँ तरिकाहरू पत्ता लगाउन महत्त्वपूर्ण हुन्छ। हाल, क्रोन्स रोगलाई फाइदा पुऱ्याउने उपचारहरू देखिएको छैन तर चासोका धेरै क्षेत्रहरू छन्। यो अझै पनि अनुसन्धान अध्ययनको लागि मात्र हो र क्लिनिकको लागि तयार छैन।

- **प्रोबायोटिक्स:** प्रोबायोटिक्सले क्रोन्स रोगको उपचारमा कसरी मद्दत गर्न सक्छ भन्ने बारेमा अनुसन्धान अझै कमी छ तर यसको सेवन गर्नाले तपाईंलाई निको पार्न मद्दत गर्न सक्छ। प्रोबायोटिक्सले तपाईंको पेटमा असल विविध स्वस्थ ब्याक्टेरियालाई प्रोत्साहन दिएर तपाईंको माइक्रोबायोमको वातावरण सुधार गर्न सक्छ।

- **फेकल माइक्रोबायोटा ट्रान्सप्लान्ट(FMT):** स्वस्थ दाताबाट बिरामीलाई दिसा सम्बन्धि सामग्री स्थानान्तरण गर्नाले क्रोन्स रोगको उपचारमा मद्दत पुग्छ कि पुग्दैन भनेर पत्ता लगाउन अनुसन्धान जारी छ।

- **माइकोब्याक्टेरियम एभियम प्याराट्यूबरकुलोसिस (MAP):** यो ब्याक्टेरियाको क्रोन्स रोगसँग कुनै सम्बन्ध छ कि छैन भनेर पत्ता लगाउन अनुसन्धान जारी छ। सम्बन्ध भएमा, क्रोन्स रोगको उपचार गर्न एन्टी-एम.ए.पी. एन्टिबायोटिकहरू बनाउन सकिन्छ।

**मेडिकल भांग:** क्रोन्स रोगको उपचार गर्न मेडिकल भांग प्रयोग गर्नु अघि थप अनुसन्धान आवश्यक छ। साना अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि भांगले वाकवाकी र पीडा जस्ता लक्षणहरू कम गर्न सक्छ तर कमजोर निर्णय र चिन्ता जस्ता सम्भावित साइड इफेक्टहरू पनि हुन सक्छन्।

## तपाईंको भाषामा थप जानकारीको लागि

## मद्दत वा अंग्रेजीमा जानकारीको लागि


1800 138 029

info@crohnsandcolitis.org.au

https://crohnsandcolitis.org.au

https://crohnsandcolitis.org.au/support-groups


## क्रोन्स तथा कोलाइटिस अष्ट्रेलियासँग जोडिनुहोस्

https://instagram.com/crohnsandcolitisau

https://facebook.com/crohnsandcolitis

https://youtube.com/c/crohnsandcolitisaustraliaCCA

https://tiktok.com/@crohnsandcolitisau

https://linkedin.com/company/crohnsandcolitisaus

https://x.com/crohnscolitisau