

अल्सरेटिभ कोलाइटिसको उपचार

मुख्य बुँदाहरू

- अल्सरेटिभ कोलाइटिसको 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।
- अल्सरेटिभ कोलाइटिस उपचारको मुख्य लक्ष्य इन्फ्लामेसन र लक्षणहरू कम गर्नु हो।
- आहार, व्यायाम र तनाव व्यवस्थापन सम्बन्धि जीवनशैली परिवर्तनहरू पनि अल्सरेटिभ कोलाइटिस व्यवस्थापन गर्ने तरिकाहरू हुन्।
- कतिपय अवस्थामा अल्सरेटिभ कोलाइटिसका जटिलताहरूलाई शल्यक्रियाद्वारा उपचार गर्न सकिन्छ।

अल्सरेटिभ कोलाइटिसको लागि कस्ता प्रकारका उपचारहरू छन्?

अल्सरेटिभ कोलाइटिस 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। अल्सरेटिभ कोलाइटिसले 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।

निको हुँदैगर्दाको अवस्थामा पनि तपाईंले केही लक्षणहरू अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ। थकान सामान्य हो, र सुत्न निको भए पनि केही मानिसहरूलाई आन्द्रामा अष्टचारो बढ्न सक्छ। तपाईंका कुनै पनि लक्षणहरूबारे आफ्नो डाक्टरसँग छलफल गरेको निश्चित गर्नुहोस् र तपाईंले कुन औषधि लिइरहनुभएको छ उहाँलाई थाहा दिनुहोस्। **केही ओभर-द-काउन्टर औषधिहरू जस्तै एन्टी-इन्फ्लेमेटरी औषधिहरू (उदाहरणका लागि आइबुप्रोफेन) ले अल्सरेटिभ कोलाइटिसलाई असर गर्न सक्छ वा तपाईंले लिइरहनुभएको 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।**

औषधिहरू

अल्सरेटिभ कोलाइटिसका औषधिहरू मुख्यतया सुत्रिन कम गर्न प्रयोग गरिन्छ। मुख्य प्रकारहरूमा निम्न समावेश छन्:

एमिनोसालिसिलेट्स (5-ASAs): पेटको सतहमा सुत्रिन कम गर्नको लागि र निको पार्न प्रयोग गरिन्छ। तिनीहरू ठूलो आन्द्रा सुत्रिएको कम गर्न सबैभन्दा प्रभावकारी हुन्छन् र मुखबाट ट्याब्लेटको रूपमा वा मलाशयबाट एनेमस वा सपोजिटरीहरूको रूपमा लिन सकिन्छ।

उदाहरणहरूमा मेसालाजिन, ओसालाजिन, सल्फेलाजिन र बल्सेलाजाइड समावेश छन्।

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

उदाहरणहरूमा प्रेद्रीसलोन, प्रेडनीसन, मेथलप्रेद्रीसलोन, ब्यूडेसोनाइड, हाइड्रोकोर्टिसोन र बेल्कोमेदेसोन् डिप्रोप्येनेट समावेश छन्।

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

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

बायोलोजिक्स: यी अल्सरेटिभ कोलाइटिसका लागि नयाँ वर्गका औषधिहरू हुन् जुन विशेष रूपमा बनाइएका एन्टिबडीहरू हुन्, जसले सुत्रिनेक्रम कम गर्न इन्फ्लेमेटरी सिग्नलिंग प्रोटीनहरूसँग रोजेर जोडिन्छ।

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

जानुस किनेज इन्हिबिटरहरू (JAK इन्हिबिटरहरू, टोफेसिटिनिब): अल्सरेटिभ कोलाइटिसमा सुत्रिन कम गर्न र निको पार्न प्रयोग गरिन्छ। यी ट्याब्लेटको रूपमा उपलब्ध छन् र निलेपछि रसायनहरू रक्तप्रवाहमा अवशोषित हुन्छन् र यो दिनको दुई पटक लिइन्छ।

थालिडोमाइड: कहिलेकाहीँ अल्सरेटिभ कोलाइटिसको उपचार गर्न प्रयोग गरिन्छ तर गर्भावस्थाको विचार गरिँदै छ भने कहिल्यै पनि प्रयोग गर्नु हुँदैन।

आहार

अल्सरेटिभ कोलाइटिसका धेरै पक्षहरूमा आहारले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ, जसमा लक्षण व्यवस्थापन, पोषणको पर्याप्तता सुनिश्चित गर्न र सक्रिय रोगको सम्भावित रूपमा उपचार गर्न वा निको गराउने जस्ता कुरा समावेश छन्।

अल्सरेटिभ कोलाइटिसका विभिन्न पक्षहरूको उपचार गर्न आहार महत्वपूर्ण हुन्छ। आहारजन्य उपचारहरू पनि छन् जुन कुपोषण, सक्रिय रूपमा सुन्निनेसँग सम्बन्धित लक्षणहरू, सुन्निने भन्दा पनि आन्द्राको संवेदनशीलतासँग सम्बन्धित लक्षणहरू र अल्सरेटिभ कोलाइटिसका 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 महत्वपूर्ण 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 ग्यास्ट्रोइटेस्टाइनल आहार विशेषज्ञको सल्लाह लिनुहोस्।

आहारद्वारा उपचारका उदाहरणहरूमा निम्न समावेश छन्:

उच्च ऊर्जा र प्रोटीनयुक्त 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।

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

पूरक उपचार: कहिलेकाहीँ सक्रिय रूपमा सुन्लिएको उपचार गर्न प्रयोग गरिन्छ, जस्तै पाउचाइटिसको लागि प्रोबायोटिक्स वा कर्क्युमिन।

शल्यक्रिया

अल्सरेटिभ कोलाइटिसको 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 जटिलताहरू विकास हुन्छन्। अल्सरेटिभ कोलाइटिसको लागि दुई सबैभन्दा सामान्य प्रकारका शल्यक्रियाहरू इलियोस्टोमी र पाउच सर्जरी हुन्, जसलाई प्रायः जे-पाउच भनिन्छ।

इलियोस्टोमी वा स्टोमा भनेको सानो आन्द्राको फेद पेटको प्वालसँग जोडिनु हो। त्यसपछि पाचन प्रणालीबाट फोहोर संकलन गर्न स्टोमाको छेउमा एउटा ओस्टोमी थैली जोडिन्छ।

तपाईंले के निर्णय गर्नुहुन्छ भन्ने कुरामा निर्भर गर्दै, स्टोमा तपाईंको बाँकी जीवनभर रहन सक्छ वा तपाईंको सानो आन्द्रालाई मलद्वारमा जोड्न पाउच सर्जरी गर्न सक्नुहुन्छ जसले स्टोमाको आवश्यकतालाई हटाउँछ।

पाउच सर्जरी भनेको मलाशय सहित ठूलो आन्द्रा निकाल्नु हो। सानो आन्द्राको फेद थैलीमा जान्छ जुन गएर मलद्वारसँग जोडिन्छ। शरीरको यो भाग निको हुँदै गर्दा तपाईंको इलियोस्टोमी हुनेछ। थैली निको भएपछि, जे-पाउच पाचन प्रणालीको बाँकी भागसँग जोडिनेछ र स्टोमा बन्द गरिनेछ।

यति ठूला शल्यक्रियाहरू पार गर्नु संघर्षपूर्ण हुन सक्छ, त्यसैले तपाईंलाई आवश्यक पर्ने सहयोग खोज्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। आफ्नो निर्णयमा विश्वस्त हुनको लागि तपाईंलाई आवश्यक पर्ने सबै प्रश्नहरू सोध्नुहोस्।

पूरक र वैकल्पिक औषधी

अल्सरेटिभ कोलाइटिसको 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 गर्नले तपाईंको पेटको स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्न सक्छ र रोगका लक्षणहरू कम हुन सक्छन्।

पूरकहरू: अल्सरेटिभ कोलाइटिस भएका मानिसहरूमा निश्चित भिटामिन र खनिजहरूको स्तर कम हुनु सामान्य कुरा हो। यदि यस्तो भयो भने तपाईंको डाक्टरले भिटामिन D वा आइरन ट्याब्लेट जस्ता पौष्टिक पूरकहरू लिन सिफारिस गर्न सक्छन्। फरक फरक ब्रान्डका पूरकहरू छन् त्यसैले सधैं आफ्नो डाक्टरले सिफारिस गरेको कुरा पालना गर्नुहोस्।

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

- **प्रोबायोटिक्स:** अनुसन्धानले अल्सरेटिभ कोलाइटिस सन्धो बनाउन उत्प्रेरित गर्न र यसलाई कायम राख्न प्रोबायोटिक्स लिनु फाइदाजनक हुन सक्छ भन्ने सुझाव दिन्छ। प्रोबायोटिक्सले तपाईंको पेटमा असल विविध स्वस्थ ब्याक्टेरियालाई प्रोत्साहन दिएर तपाईंको माइक्रोबायोमको वातावरण सुधार गर्न सक्छ।
- **फेकल माइक्रोबायोटा ट्रान्सप्लान्ट (FMT):** केही अध्ययनहरूले सुझाव दिन्छन् कि FMT मा हल्का देखि मध्यम अल्सरेटिभ कोलाइटिस निको पार्ने क्षमता छ तर यस क्षेत्रमा थप अनुसन्धान

आवश्यक छ। यो हाल विशेषज्ञ केन्द्रहरूमा वा क्लिनिकल परीक्षणको भागको रूपमा मात्र प्रयोग गर्न सिफारिस गरिएको छ।

मेडिकल भांग: अल्सरेटिभ कोलाइटिसको 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>