

Featured

जोर्नी किन खिइन्छ, खिइएको जोर्नीको उपचार के छ?



प्रा.डा. नविस मान सिंह प्रधान
वरिष्ठ हाडजोर्नी तथा शल्य चिकित्सक विशेषज्ञ

शरीर जति बुढो हुँदै जान्छ। त्यति नै विस्तारै शरीर कमजोर हुँदै जान्छ। यस्तोमा खानपान तथा जीवनशैलीमा ध्यान दिएन भने भन्नु छिउँ रोगले गाँज्छ। उमेर बित्दै गएपछि सबैभन्दा बढी सताउने समस्यामध्ये एक जोर्नी खिइने समस्या हो।

जोर्नी खिइएमा शरीरलाई चुस्त ढंगले चलायमान राख्ने र हड्डीको संरक्षण गर्ने जोर्नीको कार्यमा बाधा पुग्छ। र, कालान्तरमा जोर्नीले काम गर्न सक्दैन। शरीरको कार्यसञ्चालन नै प्रभावित हुन्छ।

तीव्र गतिमा बढ्दै जोर्नी खिइने समस्याले विश्व नै प्रभावित छ। हाल विश्वका ५५ वर्ष वा सोभन्दा माथिका ८० प्रतिशत जनसंख्यामा कुनै न कुनै प्रकारको जोर्नी खिइने समस्याबाट पीडित छन्।

‘द ल्यान्सेट रुमाटोलोजी’ जर्नलमा प्रकाशित अध्ययनका अनुसार सन् २०५० सम्ममा विश्वभर करिब एक अर्ब मानिस ओस्टियोआर्थराइटिस वा जोर्नी दुख्ने समस्याबाट पीडित हुने अनुमान गरिएको छ।

जम्मा २०० देशको ३० वर्षको अध्ययनले जोर्नी खिइने समस्याको तथ्यांकमा विश्लेषण गरिएको थियो। सन् १९९० मा २५ करोड मात्र यस समस्याबाट पीडित थिए भने २०२० मा १३२ प्रतिशतले बढेर साढे ५९ करोडमा यो समस्या देखियो।

विगत तीन दशकमा केसहरू तीव्र रूपमा बढेको तीन मुख्य कारक उमेर, जनसंख्या वृद्धि र मोटो पन रहेको अध्ययनले उल्लेख गरेको छ।

जोर्नी खिइनु भनेको के हो ?

कुनै कारणवश जोर्नीको तन्तुहरू, त्यहाँको मांस पेशी र कुरकुरे हड्डी पातलिँदै जानुलाई बोलीचालीको भाषामा जोर्नी खिइएको भनिन्छ। यसलाई चिकित्सकीय भाषामा यसलाई ‘ओस्टियोआर्थराइटिस’ भनिन्छ।

यो समस्याले उमेर ढल्कंदै गएपछि बढी सताउँछ। महिलामा यो समस्या प्रायः रजनोवृत्तिपछि (महिनावारी सुकेपछि) हुनसक्छ। पुरुषमा ६०-७० वर्षको उमेरपछि जोर्नी कमजोर हुन थाल्छ।

यद्यपि, धेरै उकालो-ओरालो हिँड्ने, लामो समयसम्म निहुरिएर काम गर्ने, अत्यधिक तौल उठाउने र भारी बोक्ने व्यक्तिको यो समस्या उमेर अगावै पनि देखिनसक्छ।

कसरी जोर्नी खिइन्छ ?

जोर्नीको वरपर मांसपेशीहरू हुन्छन्। जसको काम जोर्नीहरूलाई आड दिएर सन्तुलनमा राख्नु हो। जब मांसपेशी कमजोर हुँदै जान्छ तब जोर्नी बसेको ठाउँको सन्तुलन बिग्रिन्छ। र, कुरकुरे हड्डी कमजोर हुँदै पातलिन्छ। दुई हड्डीलाई अड्याएर कुसनको रूपमा बसेको कुरकुरे हड्डी पातलिएपछि हड्डीबीच घर्षण हुन थाल्छ। घर्षण हुँदै गएपछि हड्डीको छेउ छेउमा नयाँ हड्डी पलाउँछ। र, जोर्नीभित्र रहेको एक प्रकारको तरल पदार्थ ‘साइनोभियल फ्लुइड’ हड्डीहरूमा पसेर सिस्ट (मासुको डल्ला) बन्न थाल्छ। र, हड्डी बीच देखिनु पर्ने अन्तर हराएर जोडिएको जस्तो देखिन्छ। यो नै जोर्नी खिइने प्रक्रिया हो।

शरीरमा भएको कुनै पनि जोर्नी खिइन सक्छ। तर सबैभन्दा बढी शरीरले भार थेग्ने भागको जोर्नीहरू

जस्तै घुँडा, मेरुदण्ड र कमरको जोर्नी खिइन्छ। धेरै लाई सताउने समस्या नै यही हो।

बुढ्यौलीमा किन बढी खिइन्छ ?

मानिसको उमेर बढेसँगै शरीरका अंगहरूको कार्य क्षमता घट्दै जान्छ। दाँतको जराए ठाँउ छाडेर दाँत भरेको जस्तै, विस्तारै हाड तथा जोर्नी र शरीरको मांसपेशी पनि कमजोर हुँदै जान्छन्। यी अंगमा क्षति हुँदै गएमा विस्तारै जोर्नी खिइन सक्छ। यस्तोमा सामान्य चोटपटक लाग्दा पनि जोर्नी खिइन सक्छ। यसको मुख्य कारण बुढ्यौली भए पनि शतप्रतिशत सबैमा हुन्छ भन्ने हुँदैन।

अन्य कारण:

- एउटै जोर्नी आवश्यकभन्दा बढी बारम्बार प्रयोग भइराख्नु वा शरीरले थाम्ने नसक्ने गरी भार उठाउने काम गर्नु।
- जोर्नीमा क्षयरोग जस्ता संक्रमण भई कुरकुरे हड्डीमा असर गर्नु।
- बाथ तथा युरिक एसिड बढेर जोर्नीको भिल्लीमा असर गरेमा।
- चोटपटकका कारण रक्तधमनीमा क्षति पुगेर रक्तसञ्चार नभएमा।
- धूम्रपान तथा मदिरापान अत्यधिक गर्नु। यसमा हुने हानिकारक निकोटिनले जोर्नीलाई कमजोर बनाइदिन्छ।

जोर्नी खिइएपछि देखिने समस्या

जोर्नी खिइने सुरुवात भएसँगै हल्का दुखाइ सुरु हुन्छ। विस्तारै जोर्नी खिइएको भाग जाम भई चलायमान राख्न कठिन हुन्छ। जसकारण दैनिक रूपमा गर्ने काम गर्न पनि नसक्ने हुन्छ। जस्तै, पलेटी कसेर बस्दा, हिँडडुल गर्दा, बसेपछि उठ्ने नसक्ने, काम गर्दा, भन्याड चढ्दा वा ओर्लिँदा असहज हुन्छ। जोर्नी दुख्ने क्रम यथावत रहेमा त्यो दुखाइ बढ्दै जान्छ र सहने नसक्ने अवस्था हुन्छ।

जोर्नी खिइने समस्या बढ्दै गएमा डिप्रेसन समेत

गराउन सक्छ । किनकि दैनिक काम गर्न नसक्ने अवस्थामा अरुमा भर पर्नुपर्ने र सहन नसक्ने दुखाइ हुने जस्ता समस्याबारे सोच्दा शारीरिक दुखाइ त छँदैछ, मानसिक समस्या समेत देखिने गरेको छ । स्पाइनको जोर्नी खिइएमा ढाड दुख्ने, खिइँदै गएपछि ढाडको नसा च्यापिने र गम्भीर रुपमा लिँदै गएमा हातखुट्टालाई असर गर्न सक्छ ।

पहिचान

यसको पहिचानको लागि एक्सरे, एमआरआई, सिटिस् क्यान, डेक्जा स्क्यान र अल्ट्रासाउन्ड गर्न सकिन्छ ।

उपचार

जोर्नी खिइने समस्याको उपचार कति खिइएको छ, भन्नेमा भर पर्छ । जोर्नी खिइने समस्या सुरुवाती चरणमा घरेलु उपचार गर्न सकिन्छ । यदि खिइन सुरु मात्र गरेको छ, भने घरमै खानपान र जीवन शैलीमा ध्यान दिए केही हदसम्म निको पार्न सकिन्छ । जस्तै, फिजियोथेरापी गर्ने, शारीरिक व्यायाम गर्ने, पानी पर्याप्त मात्रामा पिउने, भिटामिनयुक्त खानेकुरा खाने, चिकित्सकलाई देखाएर आवश्यक परे क्याल्सियमको सप्लिमेन्ट खाने, दुखाइको महसुस भए खाने र लगाउने औषधि

प्रयोग गर्नुपर्छ । तर कुनै पनि औषधि चिकित्सकको सल्लाह बिना खानु हुँदैन । मध्यम अवस्थाको समस्या भए व्यायाम, फिजियोथेरापीसँगै खिइएको जोर्नीमा स्टेरोइड खोप दिइन्छ । यसले सुनिँएको र खिइएको जोर्नी कम गर्न मद्दत गर्छ । मेडिकल फुटवेयरले पनि केही हदसम्म घुँडाको समस्या कम हुनसक्छ ।

त्यस्तै, चोटपटक तथा युरिक एसिडको समस्याले हो भने त्यसलाई पनि व्यवस्थापन गर्नुपर्छ । यदि यी उपचारले पनि असर नगरेमा जोर्नी प्रत्यारोपण गर्नुपर्ने हुनसक्छ ।

जोर्नी प्रत्यारोपण कसरी गरिन्छ ?

जोर्नी खिइएको समस्याको अन्तिम र एक मात्र विकल्प प्रत्यारोपण हो । प्रत्यारोपण भनेको खिइएको जोर्नी निकालेर त्यसको ठाउँमा धातुको (कृत्रिम)जोर्नी राख्नु हो । प्रत्यारोपण गरेपछि १५ देखि २० वर्षसम्म जोर्नीको कार्य प्राकृतिक जोर्नीले जस्तै सहज ढंगले

गर्न सक्छ ।

यद्यपि, तत्काल संक्रमणमा रहेको जोर्नीको प्रत्यारोपण गर्न सकिँदैन । संक्रमण भएमा औषधिले संक्रमण हटाएर मात्र गर्न सकिन्छ ।

कति खर्च लाग्छ ?

जोर्नी प्रत्यारोपण गर्दा कस्तो खालको जोर्नी राख्ने भन्ने कुराले फरक पर्छ । सामान्यतया दुईदेखि तीन लाख रुपैयाँमा जोर्नी प्रत्यारोपण गर्न सकिन्छ ।

ॐ हस्पिटलमा पनि नियमित रुपमा जोर्नी प्रत्यारोपण सम्बन्धि सेवा उपलब्ध रहेको छ ।

जोर्नी कमजोर हुन नदिन के गर्ने ?

- शारीरिक व्यायाम गर्ने
- जोर्नीलाई हानि गर्ने र जोखिम पुर्‍याउने कारक तत्वबाट टाढा रहने
- एकदमै कडा शारीरिक श्रम नगर्ने
- शरीरले थाप्न नसक्ने तौल नउठाउने
- भिटामिन, फस्फोरस र क्याल्सियमयुक्त खानेकुरामा जोड दिने
- र, जोर्नीमा संक्रमण भएमा तत्काल उपचार गर्ने



हातमा हुने बिभिन्न किसिमका दुखाई : कतै रोगका लक्षण त हैनन् !



डा. प्रवेश सिंह भण्डारी

वरिष्ठ हाडजोर्नी विशेषज्ञ तथा हात शल्य चिकित्सक

जुनसुकै कामका लागि पनि हातको भूमिका महत्वपूर्ण हुन्छ । धेरै काम गर्ने भएकाले अन्य अंगको तुलनामा हातमा दुखाइ पनि बढी हुने गर्छ । लामो समय मोबाइल चलाउँदा, कम्प्युटरमा काम गर्दा होस् वा सवारीसाधन चलाउँदा, लुगा धुँदा, भान्साको काम गर्दा हात दुख्ने समस्या धेरै हुन्छ ।

बिभिन्न रोग वा चोटपटकका कारण पनि हात दुख्छ । नसा च्यापिएर, ट्युमर भएमा, बाथरोग, युरिक एसिड बढेमा, हड्डी खिइएमा हात दुख्ने गर्छ । त्यस्तै क्याल्सियम र भिटामिन डीको कमीले पनि हात दुख्छ ।

हात दुखाइका लक्षण

हात दुख्दा रोग र अवस्थाअनुसार फरक-फरक लक्षण देखिन्छन् ।

नसा च्यापिएमा: घाँटीदेखि हातसम्म पूरै दुख्ने, हात झर्लाजस्तो हुने, हातको औंलाको टुप्पोमा आगोले



पोलेजस्तो महसुस हुने, हात झमझम हुने हुन्छ ।

बाथ रोग: हातको जोर्नी लगातार दुख्ने, बिहान उठ्ने बित्तिकै हात साह्रै हुने, चलाउन गाह्रो हुने हुन्छ । हातको हड्डी वा मांसपेशीमा ट्युमर पलाएमा : लगातार सहन नसक्ने गरी दुख्ने, हातमा मासुको फोका वा पानीको डल्लोजस्तो देखिने हुन्छ । हात लाटो जस्तो हुन्छ ।

उपचार र रोकथाम:

हात दुख्ने समस्याको उपचार गर्दा सबैभन्दा पहिले त यसको कारण पत्ता लगाउनुपर्छ । यदि कामको भारले दुखेको भए समय-समयमा हातलाई विश्राम दिँदै काम गर्ने, युरिक एसिडको कारणले हो भने खानपानमा ध्यान दिने, भिटामिन डीको कमीले भएमा घाम ताप्ने वा भिटामिन डीयुक्त खानेकुरा खाने गर्नुपर्छ । यस्तो बेला भिटामिन डीकोसप्लिमेन्ट समेत खानुपर्ने हुन सक्छ । बाथ रोगका कारण

हात दुखेको भए चिकित्सकको सल्लाह अनुसार औषधि, खानपान र व्यायाम गर्नुपर्छ ।

यदि कामको भारले हात दुखेको खण्डमा हातलाई आराम दिँदा, मालिस गर्दा वा धेरै दुखेमा नदुख्ने औषधि खाँदा दुखाइ कम हुन्छ । हातमा भार पर्ने काम दैनिक गर्नुपर्ने व्यक्तिले बेलुका सुत्नु अगाडि हातलाई तातोपानीमा १५-२० मिनेट डुबाउने गरे राहत मिल्छ ।

हातको व्यायाम

बिहान हातको व्यायाम गर्न सकिन्छ । हात मुट्टी पारेर काउन्ट गर्ने, हातका जोर्नीहरू चलाउने, हातलाई तलमाथि दायाँबायाँ चलाउने गर्न सकिन्छ । हातको व्यायाम वृद्ध उमेरका व्यक्तिलाई अझ बढी महत्वपूर्ण छ । किनभने उनीहरू खासै बाहिर नहिँड्ने भएकाले यस्तो व्यायामले मांसपेशी र हड्डी बलियो हुन्छ ।

कुम जाम हुने समस्या के हो ? किन जाम हुन्छ ?

ॐ हस्पिटलमा जचाउन आउनु भएका एकजना विरामी भन्छन्, मेरो हातलाई टाउकोमाथि सिधा लान सकिदैन । कपाल कोर्नसमेत गाह्रो हुन्छ । यसले गर्दा दैनिक कामकाजमा असहज भएको छ । उनको भनाइ सुन्दा कुमको दुखाइ वा जाम भएको संकेत पाइन्छ । यस्तो समस्या भोग्ने उनी मात्र एकै छैनन् । धेरैलाई यसले असहज बनाएको छ । खासमा किन कुम दुख्छ, किन जाम हुन्छ ? यो समस्याको जड के हो ? कसलाई हुन्छ ? चर्चा गर्नु जरुरी छ ।

कुम जाम भनेको के हो ?

कुम जाम हुनु भनेको स्वभाविक रूपमा कुमलाई सञ्चालन गर्न नसक्ने अवस्था हो । जस्तो हातलाई यताउता लैजाँदा असहज हुने, कुमको मांसपेशी कडा हुने, दुख्ने । यसलाई 'पीए सोल्जर' पनि भनिन्छ । कहिले काहीँ यसलाई एडिसेभ क्याप्सुलाईटिस भनिन्छ । कुमको जोर्नी तीनवटा हड्डीले बनेको हुन्छ । कहिलेकाहीँ यसलाई एक ठाउँमा राखि राख्न मद्दत गर्ने तन्तु सोल्जर क्याप्सुल बाक्लो र कडा हुन्छ । त्यहाँ भएका तरल पदार्थ कम हुन्छ । यस्तो अवस्थामा कुम कडा हुन्छ, कुम चलाउन गाह्रो हुन्छ र कुम दुख्ने गर्छ । यसलाई चलनचल्तीको भाषामा कुम जाम भएको भनिन्छ ।

किन यस्तो हुन्छ ?

यस्तो समस्या हुनुको कुनै एउटा निश्चित कारण छैन । खासगरी कुम भट्कादा, चोट लाग्दा, लामो समयसम्म हात नचलाइ राख्दा यो समस्या देखिन्छ ।

कसलाई बढी जोखिम ?

- पुरुषमा भन्दा बढी महिलामा
- ४० देखि ६० वर्ष उमेर समूहमा
- कुममा चोटपटक लागेको व्यक्तिमा
- मधुमेका समस्या भएकालाई
- थाइराइड, मुटुको विरामी, पार्किन्सन रोग लागे कालाई

कसरी थाहा हुन्छ ?

हातलाई राम्ररी चलाउन सकिदैन । खासगरी हात उचाल्दा, घुमाउँदा कुममा दबाव महसुस हुन्छ र असहज हुन्छ । हातलाई माथि उचालेर काम गर्न सकिदैन । कुममा दुख्छ ।

यस्तो लक्षण तीन तहमा देखिन्छ

पहिलो तह

दुखाइ महसुस हुन्छ । चलाउन कठिन हुन्छ । यदि यस चरणमा कुनै उपचार गरिएन भने ८ - ९ महिनासम्म यो चरण रहन्छ ।

दोस्रो तह

दुखाइ कम हुन्छ तर चलाउन एकदम गाह्रो हुन्छ । दैनिक क्रियकलापमा नै समस्या आउँछ । यो चरण चार देखि १२ महिनासम्म हुन्छ ।

तेस्रो तह

विस्तारै चल्न छाड्छ । कसरी समस्या पहिचान गर्ने ?

यो समस्या मुख्यतया क्लिनिकल र शारीरिक परीक्षणबाट पत्ता लगाउन सकिन्छ । एक्सरे र भिडियो एक्सरेको सहायताले अझ धेरै सहज हुन्छ ।

उपचार के छ ?

केही दुखाइ कम गर्ने औषधि बाहेक अकुपञ्चर, फिजियोथेरापी एकदम प्रभावकारी विधि हुन् । दुखाइ कम गर्न र हातको गतिविधि बढाउन अकुपञ्चर एकदम प्रभावकारी छ । अकुपञ्चरका साथै फिजियोथेरापी एकसाथ गर्दा छिट्टै निको हुन्छ ।

घरमा आफैले के गर्न सकिन्छ ?

घरमा आफैले पनि गर्न सकिन्छ । खासगरी हल्का मसाज गर्ने, हातको गतिविधि बढाउने गर्नुपर्छ ।



डा.सिरिश अधिकारी
बरिष्ठ हाड जोर्नी विशेषज्ञ

कुमको दुखाइ र फिजियोथेरापी

थेरापीमा जाने ।

कुम दुख्ने समस्या भएमा कति समयसम्म फिजियोथेरापी गर्ने ?

कुम दुखेको व्यक्तिले फिजियोथेरापिष्टको सल्लाह, सुझाव र परामर्श अनुसार उपचार गर्नुपर्ने हुन्छ र यसको कुनै निश्चित अवधि हुदैन र फिजियोथेरापीले समस्या कम गर्नुका साथै अझै बढ्दैनबाट जोगाउने हुनाले आफुलाई आवश्यकता अनुसार गर्न सकिन्छ ।

कस्तो दुखाईमा कसरी फिजियोथेरापी गरिन्छ ?

कुमको जोर्नी जाम भएर उत्पन्न दुखाईमा समस्या हेरेर १०, १५ मिनेट तातोले सेकेर ज्वाइन्ट मोबिलाइजेशन (जोर्नी चलाउने विधि) अथवा ग्लाइड दिई जाम भएको जोर्नी खोलिन्छ । धेरै दुखाई भएको अवस्थामा आवश्यकता अनुसारको मेसिन जस्तै, अल्ट्रासाउण्ड मसाज/टेन्स को प्रयोग गरी दुखाईलाई कम गरिन्छ । त्यसपछि जाम खुलाउने विभिन्न किसिमका व्यायामहरू सिकाइन्छ । जस अनुसार विरामीले आफ्नो घरमा समेत दिनमा तिन पटक सम्म सिकाएको व्यायाम गर्नुपर्ने हुन्छ ।

गर्नुपर्ने :

दुखाई हुनुजेलसम्म नियमित फिजियोथेरापिष्टको

परामर्श व्यायाम नियमित गर्ने ।

दुखेको भएतापनि फिजियोथेरापिष्टको परामर्श अनुसार चलाउन नछोड्ने ।

आवश्यकता अनुसार दुखेको ठाउँमा १० १५ मिनेट तातोले बिहान बेलुका सेक्ने ।

गर्न नहुने:

दुखेको हातमा भारी न बोक्ने ।

हात टाउको मुनि राखेर नसुत्ने ।

दुखेको कुम च्यापेर वा थिचेर नसुत्ने ।

पर्स वा ब्याग दुखेको कुम्भ पट्टि न बोक्ने ।

दुखेको कुमलाई सक्ने भन्दा बेसी न तन्काउने ।

सकी नसकी धेरै बल प्रयोग गरि व्यायाम नगर्ने ।



सुमी शाक्य
सिनियर फिजियोथेरापिष्ट

कुम भनेको हातलाई पातासँग जोर्ने जोर्नी हो र हात चलाउँदा वा हातले कुनै पनि काम गर्दा सो जोर्नीको महत्वपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ । यो जोर्नी धेरै चल्ने र थोरै स्थिर हुन्छ र सो जोर्नीमा भएको कुनै पनि प्रकारको दुखाईलाई कुमको दुखाई भनिन्छ ।

कुम दुख्ने समस्या भएमा कुन बेलामा फिजियोथेरापी गर्ने?

हात चलाउदा, हात माथि लादा वा हात पछाडी लान गाह्रो भएमा वा कुमको जोर्नीमा दुख्ने बित्तिकै फिजियोथेरापीमा जाने अथवा हाड जोर्नी तथा नशा रोग विशेषज्ञ कहाँ गई रोग निदान गराई सके पछि रोकथाम, सावधानी अपनाउने, गर्न हुने र नहुने तरिकाहरु बारे जानकारी लिन र उपचार गर्न फिजियो



ॐ हस्पिटलमा उपलब्ध सेवाहरुः

News and Events

उपलब्ध डायग्नोस्टिक सेवाहरुः

- » Radiology and Imaging (भिडियो एक्स रे, सिटी स्क्यान, इको, एमआरआई)
- » Pathology/Laboratory (रगत, दिशा पिशावका सम्पूर्ण जाँच)

उपलब्ध विशेषज्ञ सेवाहरुः

- » Anaesthesiology (एनेस्थेसियोलोजी)
- » Audiology (अडियोलोजी)
- » Cardiology (मृदु रोग)
- » Cardiothoracic and Vascular Surgery (कार्डियोथोरासिक एण्ड भाष्कुलर सर्जरी)
- » Dermatology and Venerology (चर्म तथा यौन रोग)
- » Dental (दन्तरोग)
- » Endocrinology and Diabetes (ग्रन्थीरोग तथा मधुमेह)
- » ENT Head and Neck Surgery (नाक, कान, घाँटी)
- » Gastroenterology and Hepatology (पेट पाचन तथा कलेजो रोग)
- » General Surgery Digestive Disease and Laparoscopic Surgery (जनरल सर्जरी डाइजेस्टिभ डिजिज एण्ड ल्यापरोस्कोपिक सर्जरी)
- » Hepatopancreatobiliary and Gastro Surgery (हेपाटोप्यान्क्रियाटोबिलियरी एण्ड ज्यास्ट्रो सर्जरी)
- » Internal Medicine (जनरल फिजिसियन)
- » IVF (आई.वी.एफ)
- » Neonatology and Neonatal (नवजात शिशु)
- » Nephrology (मृगौला रोग)
- » Neurology and Neurosurgery (नसा तथा स्नायु सम्बन्धि)
- » Nutrition and Dietetics (पोषण)
- » Obsetric & Gynaecology, Gynae Laparoscopy (स्त्री तथा प्रसुती, ल्यापरोस्कोपिक)
- » Oncology (अर्बुदरोग)
- » Ophthalmology (नेत्र रोग)
- » Orthopedics Traumatology (हाड जोर्नी चिकित्सा)
- » Om Wellness Clinic (ॐ वेलनेस क्लिनिक)
- » Pediatrics and Pediatric Surgery (बाल रोग)
- » Psychiatry (मानसिक रोग)
- » Physiotherapy and Rehabilitation (फिजियोथेरापी एण्ड रिह्याबिलिटेसन)
- » Plastic Surgery (प्लाष्टिक सर्जरी)
- » Pulmonology (फोक्सो तथा छाँती)
- » Pain Medicine (पेन मेडिसिन)
- » Rheumatology and Immunology (न्युमाटोलोजी एण्ड इम्यूनोलोजी)
- » Spine Surgery (ढाडको उपचार)
- » Urology (युरोलोजी)

उपलब्ध अन्य सेवाहरुः

- » Ambulance (एम्बुलेन्स)
- » Emergency Service (आकस्मिक उपचार)
- » Heli-EMS (हेली इ.एम.एस)
- » IPD/OPD (अन्तरङ्ग / बहिरङ्ग सेवाहरु)
- » ICU/CCU (सधन उपचार सेवा)
- » Operation Theatre (शल्यक्रिया कक्ष)
- » Sleep Lab (निद्रा सम्बन्धि)
- » Vaccination (स्रोप सेवाहरु)



Blood Bank Inauguration 2082



Blood Donation Drive @ OM



World Hand Hygiene Day



IPC TRAINING-STAFF NURSE

90%
छुट

७० बर्ष माथिका सम्पूर्ण जेष्ठ नागरिकहरुको सम्मानमा
ॐ अस्पतालमा उपचारको बिलमा १० प्रतिशत छुटको व्यवस्था छ।
(थप जानकारीको लागि सोधपूछ वा १९७ एक्टरेन्सनमा सम्पर्क गर्नुहोला)