

सिलिकोसिस (SILICOSIS) सहितको जिविका

सिलिकोसिस के हो?

सिलिकोसिस एक पेशागत कारणले हुने फोक्सोको रोग हो जुन सिलिका धूलोको साना कणहरूलाई सासबाट लिदा हुन्छ। यो धूलोलाई सासबाट लिँदा सूजन हुन्छ जसले समयसँगै फोक्सोको तन्तुमा दाग बन्छ। यसले फोक्सोमा कठोरता निम्त्याउँछ, जसले गर्दा सास फेर्न गाह्रो हुन सक्छ।

सिलिका धूलोमा नियमित काम गर्दा निम्न अवस्थाहरु पनि निम्त्याउन सक्छ:

- दीर्घकालीन अवरोधक फोक्सो सम्बन्धि रोग (COPD) (जसमा इम्फाइजेमा र दीर्घकालीन ब्रोन्काइटिस समावेश छन्)
- फोक्सोको क्यान्सर
- दीर्घकालीन मृगौला रोग
- स्क्लेरोडर्मा (Scleroderma) र अन्य स्वचालित-प्रतिरक्षा (autoimmune) अवस्थाहरू
- क्षयरोग र फंगल रोगजस्ता संक्रमणहरूको बढ्दो जोखिम।

सिलिकोसिस कसलाई हुन्छ?

सिलिकाको धूलो तब उत्पन्न हुन्छ जब सिलिकायुक्त सामग्री काटिन्छ, टुक्राइन्छ, ड्रिल गरिन्छ, पिसिन्छ, पालिश गरिन्छ, घोटिन्छ, आरी लगाइन्छ – वा बलपूर्वक चलाईन्छ। यदि तपाईं सिलिका धूलोको सम्पर्कमा हुनुहुन्छ भने, तपाईं सिलिकोसिसको जोखिममा हुनुहुन्छ।

सिलिकोसिस हुने जोखिम मुख्यतया तपाईं कति अनुपातमा सिलिका धूलोको सम्पर्कमा आउनुभएको छ, र तपाईं कति लामो समयदेखि यसको सम्पर्कमा आउनुभएको हो भन्नेमा निर्भर गर्दछ। उदाहरणका लागि, तपाईं छोटो अवधि (हप्ता वा महिना) मा सिलिका धूलोको उच्चस्तरको सम्पर्कमा आउनुभएको हुन सक्छ वा लामो अवधि (वर्षौं) मा सिलिका धूलोको कम स्तरको सम्पर्कमा आउनुभएको हुन सक्छ।

कृत्रिम रूपमा बनाइएको ढुंगासँग सम्बन्धित सिलिकोसिस

इन्जिनियर गरिएको (वा कृत्रिम) ढुङ्गाको बेन्चटपमा धेरै उच्च सिलिका सामग्री हुन्छ, कहिलेकाँही 97 प्रतिशतसम्म। कृत्रिम रूपमा बनाइएको ढुंगालाई परिमार्जन गरेर, जस्तै काटेर, पीसेर, घोटेर वा उक्त उत्पादनलाई पालिश गरेर, सिलिका धूलो उच्च स्तरमा उत्पन्न गर्न सक्छ, जसमा तपाईं सिलिकोसिस हुने उच्च जोखिममा पर्नसक्नु हुन्छ।

कृत्रिम रूपमा बनाइएको ढुङ्गा बेन्चटप उद्योगका धेरै कामदारहरूलाई हालैका वर्षहरूमा सिलिकोसिस भएको निदान गरिएको छ। यो सन् 2000 को शुरुवातमा कृत्रिम रूपमा बनाइएको ढुंगा बजारमा आएपछि यसको लोकप्रियतामा आएको द्रुत बृद्धिको कारणले भएको हो। सिलिकोसिस, कृत्रिम रूपमा बनाइएको ढुंगासँग काम गरेको परिणामस्वरूप, अधिक गम्भीर हुन सक्छ र सिलिकाका प्राकृतिक स्रोतहरूसँग सम्पर्कमा आएर काम गर्दा, जस्तै उत्खनन उद्योगमा काम गर्दा भन्दा, बढी द्रुत गतिले विग्नन सक्छ।

सिलिकोसिसका प्रकारहरू

सिलिकोसिसलाई सामान्यतया तीन प्रकारमा वर्गीकृत गरिन्छ:

- तीव्र सिलिकोसिस
- सरल सिलिकोसिस
- जटिल सिलिकोसिस – जसलाई प्रोग्रेसिभ मासिभ फाइब्रोसिस (PMF) पनि भनिन्छ

तपाईंमा निदान गरिएको सिलिकोसिसको प्रकार रोगको रेडियोलोजिकल विशेषताहरूमा निर्भर गर्दछ, जस्तै तपाईंको फोक्सोमा गाँठोहरूको मात्रा। सिलिकोसिस सिलिका धूलोसँग तपाईंको पहिलो सम्पर्क भएको महिनादेखि वर्षौंसम्म जुनसुकै बेलापनि विकास हुन सक्छ। तपाईंको उपचार गर्ने श्वासप्रश्वास चिकित्सकलाई तपाईंलाई कस्तो प्रकारको सिलिकोसिस छ र यो कतिको गम्भीर छ भनेर वर्णन गर्न अनुरोध गर्नुहोस्, किनकि प्रत्येक व्यक्ति फरक हुन्छन्।

सिलिकोसिसका लक्षणहरू

धेरैजसो अवस्थामा, सिलिकोसिस भएका व्यक्तिहरूले प्रारम्भिक चरणमा कुनै लक्षणहरू अनुभव गर्दैनन्। समय बित्दै जाँदा, यदि रोग बढ्दै जान्छ भने, सिलिका धूलोको सम्पर्क बन्द भए पनि लक्षणहरू बिस्तारै विकास हुन सक्छन्। रोगको प्रगति प्रत्येक व्यक्तिहरूमा धेरै फरक हुन सक्छ।

सिलिकोसिसका सामान्य लक्षणहरूमा निम्न समावेश छन्:



कुनै लक्षण नहुने



सास छोटो हुने, जुन तपाईंले आफ्नो बच्चाहरूसँग खेल्ने वा सिँडी चढ्ने जस्ता दैनिक कार्यहरूमा भाग लिँदा बढी महसुस गर्न सक्नुहुन्छ



खोकी



थकावट



छातीको दुखाइ



तौल घट्नु

निदान:

यदि कार्यस्थलमा सिलिका धूलोसँगको सम्पर्कका कारण तपाईंको स्वास्थ्य अत्याधिक जोखिममा छ भने, तपाईंको रोजगारदाताले तपाईंको स्वास्थ्य अनुगमन गर्नको लागि व्यवस्था मिलाउने र त्यसको भुक्तानी पनि गर्नुपर्छ। स्वास्थ्य अनुगमन अन्तर्गत कार्यस्थलमा सिलिका धूलोजस्ता खतरनाक कारकहरूसँग तपाईंको सम्पर्कका कारण तपाईंको स्वास्थ्यमा कुनै पनि सम्भावित परिवर्तनहरूको अनुगमन गर्न एक प्रमाणित डाक्टरद्वारा आवधिक जाँचहरू गरिनु पर्दछ। स्वास्थ्य अनुगमन, विशेषगरी सिलिकोसिसका लक्षणहरू देखा नपरेका कामदारहरू पहिचान गर्ने माध्यमको रूपमा, र उचित व्यवस्थापन प्रदान गर्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ। यदि स्वास्थ्य अनुगमनको क्रममा परिवर्तनहरू पहिचान गरिएको छ भने, तपाईंलाई थप अनुसन्धानको लागि र निदान पुष्टि गर्न श्वासप्रश्वासको चिकित्सककहाँ पठाउनु पर्छ।

यदि तपाईं कार्यस्थलमा काम गरिरहनुभएको छैन वा स्वास्थ्य अनुगमनमा भाग लिइरहनु भएको छैन भने, सिलिकोसिसको निदान गर्ने पहिलो चरण भनेको तपाईंको GP (सामान्य चिकित्सक) सँग तपाईंको कार्य इतिहास, ज्ञात सम्पर्क र लक्षणहरू (यदि अवस्थित छ भने) का बारेमा छलफल गर्नु हो। निदान पुष्टि गर्न, तपाईंलाई सम्भवतः श्वासप्रश्वास चिकित्सकलाई देखाउन सिफारिस चाहिन्छ।

पूर्वानुमान

सिलिकोसिसको प्रगति अत्यधिक परिवर्तनशील छ, र सामान्यतया सिलिका धूलोसँगको सम्पर्कको स्तरसँग सम्बन्धित छ र अन्य धेरै व्यक्तिगत कारकहरू, जस्तै धूम्रपानको इतिहासबाट प्रभावित छ। तपाईंको पूर्वानुमानको बारेमा तपाईंको उपचार गर्ने श्वासप्रश्वास चिकित्सकले नै उत्तम रूपमा जानकारी दिनुहुने छ। उनीहरूले समयसँगै तपाईंको निगरानी गर्नेछन् र नियमित जाँचको माध्यमबाट तपाईंको रोगको प्रगति पहिचान गर्न सक्षम हुनेछन्।

सिलिका धूलोको थप सम्पर्क रोक्नु तपाईंको फोक्सोमा थप क्षति हुने जोखिम कम गर्ने उत्तम तरिका हो। केही परिस्थितिहरूमा, यसको मतलब तपाईंको काम परिवर्तन गर्नु वा पूर्ण रूपमा उद्योग छोड्नु हुन सक्छ। यो एक चुनौतीपूर्ण र जटिल निर्णय हो जुन तपाईंको उपचार गर्ने स्वास्थ्य सेवा टोलीसँग छलफल गर्नुपर्छ।

व्यवस्थापन

हाल सिलिकोसिसलाई उल्टाउने कुनै उपचार छैन। यद्यपि, व्यवस्थापन र उपचार विकल्पहरू उपलब्ध छन् जसले रोगको प्रगतिलाई सुस्त बनाउन सक्छन् र तपाईंको लक्षणहरू कम गर्न पनि मद्दत गर्न सक्छन्। सिलिकोसिसको व्यवस्थापन प्रत्येक व्यक्तिको व्यक्तिगत परिस्थितिमा आधारित हुन्छ। तपाईंको उपचार गर्ने स्वास्थ्य सेवा टोलीले तपाईंको लागि सबैभन्दा उपयुक्त विकल्पहरू निर्धारण गर्न तपाईंसँग काम गर्नेछ।

व्यवस्थापन विकल्पहरू



मानसिक स्वास्थ्य सहायतामा पहुँच

सिलिकोसिसको साथ जिवनयापन गर्दा तपाईंको मानसिक स्वास्थ्य र भावनात्मक कल्याणलाई उल्लेखनीय रूपमा असर गर्न सक्छ। तपाईंको मानसिक स्वास्थ्यको लागि सहायतामा पहुँच गर्नु तपाईंको रोग व्यवस्थापनको महत्त्वपूर्ण भाग हो। चाहे त्यो एक विश्वसनीय साथी, परिवारको सदस्य, मानसिक स्वास्थ्य सेवा पेशेवर जस्तै मनोवैज्ञानिक वा सामाजिक कार्यकर्ता वा बियोन्ड ब्लू जस्तो मानसिक स्वास्थ्य संगठन होस्, तपाईं कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ भन्नेबारेमा कुरा गर्दा र आफ्नो चिन्ता र चासो व्यक्त गर्दा मद्दत हुन सक्छ।



व्यायाम

व्यायामले, सास फेर्न नसक्नेजस्ता लक्षणहरू कम गर्न र दैनिक गतिविधिहरू गर्ने तपाईंको क्षमता सुधार गर्न मद्दत गर्न सक्छ। यसले तनाव हटाउन तथा चिन्ता र डिप्रेसनको भावनामा पनि मद्दत गर्न सक्छ। कति वा कस्तो प्रकारको व्यायाम उपयुक्त छ भनेर जान्न गाह्रो हुन सक्छ, त्यसैले तपाईंको लागि के सही छ भनेर तपाईंको उपचार गर्ने स्वास्थ्य सेवा टोलीसँग कुरा गर्नुहोस्। व्यायाम फिजियोलोजिस्ट वा फिजियोथेरापिस्टले तपाईंको लागि व्यक्तिगत व्यायाम कार्यक्रममा सल्लाह दिन सक्छन्। तपाईं पल्मोनरी पुनर्वास (Pulmonary Rehabilitation) कार्यक्रममा पनि भाग लिन सक्षम हुन सक्नुहुन्छ। यदि तपाईंले व्यक्तिगत व्यायाम कार्यक्रमको साथ सहयोग गर्न स्वास्थ्य पेशेवरलाई भेट्नु भएको छैन भने, तपाईंको उपचार गर्ने स्वास्थ्य सेवा टोली वा GP (चिकित्सक) सँग रेफरल माग्नुहोस्।



धूम्रपान र भेपिड् छोड्नुहोस्

धूम्रपानले सिलिकोसिसलाई अझ खराब बनाउन सक्छ र फोक्सोका अन्य रोगहरू पनि निम्त्याउन सक्छ। यदि तपाईं धूम्रपान वा भेप गर्नुहुन्छ भने, तपाईंको फोक्सोको स्वास्थ्य सुधार गर्न मद्दत गर्न तिनलाई छोड्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। छोड्न सहयोगको लागि, आफ्नो GP (चिकित्सक) सँग कुरा गर्नुहोस् वा Quitline को परामर्शदाता वा QuitCoach जस्ता अनलाइन सेवासँग जोडिनुहोस्।



तपाईंले लिनु पर्ने खोपहरू सबै लगाइसकेको सुनिश्चित गर्नुहोस्

सिलिकोसिस भएका मानिसहरूलाई श्वासप्रश्वासका रोगहरूबाट निको हुन थप कठिनाई हुन सक्छ, त्यसैले उपलब्ध खोपहरू लगाएर आफूलाई बचाउनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। फ्लू, COVID-19 र निमोनिया लगायतका कुनै खोपहरू तपाईंको लागि उपयुक्त छन् भन्नेबारेमा तपाईंको उपचार गर्ने स्वास्थ्य सेवा टोलीसँग कुरा गर्नुहोस्। यदि तपाईंमा श्वासप्रश्वासको रोग विकास हुन थाल्यो भने, तपाईंको रोगलाई बिग्रनबाट रोक्नको लागि व्यवस्थापन र उपचारको लागि सकेसम्म चाँडो आफ्नो GP (चिकित्सक) लाई भेट्नुहोस्।



स्वस्थकर कुराहरू रोज्नुहोस्

तपाईंको शरीरको हेरचाह गर्ने स्वस्थ तरिकाहरूमा धेरै फलफूल र तरकारीहरूको साथ स्वस्थ आहार कायम राख्नु र प्रशस्त आराम गर्नु समावेश छ। कम स्वस्थ छनौटहरू, जस्तै धूम्रपान वा भेपिड् र अत्यधिक रक्सी र अवैध पदार्थको प्रयोगले तपाईंलाई परिस्थितिको सामना गर्न मद्दत गरिरहेको जस्तो लाग्न सक्छ, तर अन्ततः तपाईंलाई नराम्रो महसुस गराउन सक्छ। यदि तपाईं यी गतिविधिहरूमा संलग्न हुनुहुन्छ भने, परिस्थिति सामना गर्ने केही थप स्वस्थकर तरिकाहरू पत्ता लगाउने प्रयास गर्नुहोस्।

हालका उपचार विकल्पहरू



औषधी

- एन्टी-फाइब्रोटिक (Anti-fibrotic) औषधि:** एन्टी-स्कारिंग ट्याब्लेटहरू प्रगतिशील सिलिकोसिस भएका केही व्यक्तिहरूमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। यो औषधिले इडियोपैथिक पल्मोनरी फाइब्रोसिस जस्ता अन्य फोक्सोको अवस्थाहरूमा फोक्सोको रोगको प्रगतिको दरलाई सुस्त बनाउन मद्दत गरेको देखिएको छ र यस अन्तर्गत दिनमा दुई पटक ट्याब्लेट लिनु पर्छ।
- सासबाट लिने राहतका औषधिहरू:** यसले अन्य सह-अवस्थित फोक्सोका रोगहरू, जस्तै दम वा दीर्घकालीन अवरोधक पल्मोनरी रोगमा मद्दत गर्न सक्छ।
- श्वासबाट लिने कोर्टिकोस्टेरोइड्स (corticosteroids):** यसले अन्य सह-अवस्थित फोक्सोका रोगहरूमा मद्दत गर्न सक्छ।



सम्पूर्ण फोक्सो सफा गर्ने

यो सिलिकोसिसका सबै केसहरूको लागि सजिलै उपलब्ध वा सिफारिस गरिएको उपचार होइन र रोगको चरण, प्रकार र प्रगतिजस्ता व्यक्तिगत परिस्थितिहरूमा निर्भर गर्दछ। तपाईंको उपचार गर्ने श्वासप्रश्वास चिकित्सकले यो तपाईंको लागि सम्भावित उपचार विकल्प हो कि भनेर विचार गर्न सक्छन् – यसलाई यस प्रक्रियामा विशेषज्ञता भएको विशेषज्ञ केन्द्रमा रेफरल गर्न आवश्यक पर्दछ। यस प्रक्रियामा सामान्य एनेस्थेटिक समावेश हुन्छ र प्रत्येक फोक्सो मार्फत धेरै लिटर नुन - पानीको घोललाई हानिकारक सिलिका क्रिस्टलहरू “धुने” उद्देश्यले फलश गर्दछ।



अक्सिजन थेरापी

यदि तपाईंसँग रगतमा अक्सिजनको मात्रा कम छ भने अक्सिजन थेरापी तपाईंको GP (चिकित्सक) वा श्वासप्रश्वास चिकित्सकद्वारा निर्धारित गर्न सकिन्छ। यसले सास फेर्न कठिनाइमा मद्दत गर्न सक्छ र तपाईंलाई सक्रिय रहन मद्दत गर्न सक्छ। केही व्यक्तिहरूले हिंडा वा व्यायाम गर्दा मात्र अक्सिजन प्रयोग गर्छन्; अरूले यसलाई रातभर वा निरन्तर प्रयोग गर्न आवश्यक पर्दछ।



फोक्सो प्रत्यारोपण

फोक्सो प्रत्यारोपण सामान्य छैन र तपाईंको व्यक्तिगत परिस्थितिहरूको आधारमा तपाईंको श्वासप्रश्वास चिकित्सकद्वारा छलफल गर्न सकिन्छ।



क्लिनिकल परीक्षणहरू

सिलिकोसिस भएका केही व्यक्तिहरूको लागि क्लिनिकल परीक्षणहरू एक विकल्प हुन सक्छ। यदि तपाईं भाग लिनको लागि उपलब्ध हुन सक्ने कुनै क्लिनिकल परीक्षणहरू छन् भने आफ्नो उपचार गर्ने श्वासप्रश्वास चिकित्सकलाई सोध्नुहोस्।

सिलिकोसिस निदानपछि काम गर्दा

अधिकांश मानिसहरूको लागि काम जीवनको महत्वपूर्ण भाग हो। सिलिकोसिस बिमारीको साथ काममा फर्कनु अन्य काममा-फर्कने व्यवस्थाभन्दा फरक हुनेछ। तपाईंको उपचार गर्ने श्वासप्रश्वास चिकित्सक र स्वास्थ्य सेवा टोलीले सिलिकोसिस निदानको साथ काम गर्ने बारेमा सल्लाह

प्रदान गर्न सक्छ। कार्यस्थल छोड्न डाक्टरको सिफारिस तब मात्र गरिनु पर्छ यदि त्यो काममा रहँदा तपाईंको सिलिकोसिसको प्रगति हुने जोखिम बढ्ने सम्भावना छ वा, यदि तपाईंसँग अब काम गर्ने शारीरिक क्षमता छैन भने। यदि तपाईंलाई आफ्नो काम परिवर्तन गर्न सिफारिस गरिएको छ भने, उपयुक्त, वैकल्पिक काम फेला पार्नु तपाईंको सिलिकोसिस व्यवस्थापनको महत्वपूर्ण भाग हुन सक्छ। व्यावसायिक पुनर्वास सेवाहरूको बारेमा छलफल गर्ने र तपाईंको उपचार गर्ने स्वास्थ्य सेवा टोलीसँग पुनः तालिम लिने, साथै तपाईंको व्यवस्थापनमा संलग्न कुनै पनि व्यक्ति जस्तै कामदार क्षतिपूर्ति बीमाकर्तालाई, तपाईंलाई यस प्रक्रियामा सहयोग गर्न सिफारिस गरिन्छ। यदि तपाईं आफ्नो काममा रहिरहन सक्नुहुने वा तपाईंले आफ्नो काम छोड्नु आवश्यक छ भन्ने मध्ये जुनसुकै निर्णय लिइयो भने पनि तपाईंलाई श्वासप्रश्वास चिकित्सकले निरन्तर निगरानी गर्न आवश्यक हुनेछ।

कानूनी र वित्तीय सल्लाह

काम परिवर्तनबाट हुने आर्थिक नोक्सानी प्रायः सिलिकोसिस भएका मानिसहरूका लागि वास्तविक चुनौती हो। यदि तपाईं कामदारको क्षतिपूर्ति दावी गर्न चाहनुहुन्छ भने, तपाईंले आफ्नो निदानपछि सकेसम्म चाँडो यो गर्नुपर्छ, किनकि अधिकांश अष्ट्रेलियाली राज्य र क्षेत्रहरूमा समय सीमा लागू हुन सक्छ। क्षतिपूर्ति योजनाहरूले, जुन प्रत्येक राज्य र क्षेत्रमा पनि फरक हुन्छन्, तपाईंलाई चिकित्सा खर्च, आयको नोक्सान वा दुखाइ र पीडाको लागि क्षतिपूर्ति दिन मद्दत गर्न सक्छन्। क्षतिपूर्तिको बारेमा थप जानकारीको लागि, Lung Foundation Australia को **Occupational Lung Disease and Compensation fact sheet** (पेशाजन्य फोक्सो रोग र क्षतिपूर्ति तथ्यपत्र) हेर्नुहोस्।



तपाईंले क्षतिपूर्ति लिन रोज्नु भएको भए पनि वा नभए पनि, यो सिफारिस गरिन्छ कि तपाईंले स्वतन्त्र कानूनी र वित्तीय सल्लाह प्राप्त गर्नुहोस्, जसले यो सुनिश्चित गर्न सकियोस् कि तपाईंको वित्तीय भविष्यलाई उत्तम तरिकाले व्यवस्थित गरिएको छ।

थप जानकारी र सहायता

Lung Foundation Australia का सेवाहरू

- सूचना तथा सहायता टोली
- फोक्सो रोग जानकारी स्रोतहरू
- शैक्षिक वेबिनारहरू
- सिलिकोसिस सहायता नर्स र सामाजिक कार्यकर्ता
- सहायता समूहहरू
- पियर-टु-पियर (सहकर्मी) सम्बन्ध
- लङ्ग इन एक्सन (Lungs in Action) व्यायाम कार्यक्रम र पल्मोनरी सुधार (pulmonary rehabilitation) मा रेफरल

बाह्य लिङ्कहरू

- **Silicosis Support Network** (सिलिकोसिस सहायता नेटवर्क) silicosissupport.org.au
- **Safe Work Australia** safeworkaustralia.gov.au
- **European Lung Foundation** europeanlung.org/en/
- **Health and Safety Executive** (स्वास्थ्य र सुरक्षा कार्यकारी) hse.gov.uk

Lungfoundation.com.au | निःशुल्क फोन 1800 654 301 | enquiries@lungfoundation.com.au

पाठकलाई जानकारी: यो जानकारी सामान्य निर्देशिकाको रूपमा मात्र अभिप्रेषित गरिएको छ र व्यावसायिक चिकित्सा सल्लाह वा उपचारको विकल्पको रूपमा प्रयोगमुखी छैन। प्रकाशनको समयमा शुद्धता सुनिश्चित गर्न सबै सावधानी अपनाइएको भएता पनि Lung Foundation Australia र यसका सदस्यहरू यस जानकारीको प्रयोग वा निर्भरताबाट हुने कुनै पनि चोटपटक, नोक्सानी वा क्षतिको लागि जिम्मेवार हुँदैनन्। तपाईंको स्वास्थ्यलाई असर गर्न चीजहरूको बारेमा तपाईंको डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्।