स्वास्थ्य कार्यालय, प्यूठानको

जनस्वास्थ्य

मासिक समाचारपत्र

अंक ७, वर्ष ०, २०८० फाल्गुण ७, Feb 19, 2024 सोमबार

यस अंकका मुख्य विषयवस्तुहरु

१) पहिलो पटक एम्बुलेन्सको मापदण्ड परीक्षण
२) कोभिड खोप सम्बन्धी अभिमुखीकरण सम्पन्न
३) कोभिड १९ खोप अभियान सम्पन्न
४) पौष महिनाको पालिका अनुसारको रिपोर्टिङको अवस्था
५) बृद्धि अनुगमन औषत भेटको अवस्था
६) जिल्ला स्तरीय एम्बुलेन्स व्यवस्थापन समितिको बैठक सम्पन्न
७) HMIS सम्बन्धी तालिम सम्पन्न
८) झिमरुक र माण्डवी गाउँपालिकाको स्वास्थ्य नीति तयार
९) DHIS2 सम्बन्धी तालिम सम्पन्न

दादुरा रुवेला खोप अभियान संचालन हुने सम्बन्धी सुचना

प्युठान जिल्लामा ९ महिना देखि ५ बर्ष सम्मका बालबालिका सबैलाई मिति २०८०।११।१३ देखि १८ गते सम्म दादुरा रुबेला खोप लगाईनेछ। यस अवधिमा नियमित खोप छुटेका बालबालिकाहरुलाई पनि छुट खोप लगाईनेछ। जिल्ला भरीका सबै २७२ वटै खोप केन्दबाट यो खोप लगाईनेछ। सबै स्वास्थ्यकर्मी महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका लगायत सबैलाई अभिमखीकरण गरि खोप कार्यक्रमको फिल्डकार्यमा खटाईनेछ।

February Month: - Iodine Month

नुन थोरै खाऔं: तर सहि मात्रामा
दुई बालबालिकाको चिन्ह भएको प्याकेटको नुन मात्र खाऔं.
आयोडिनको कमिले हुने विकृती बाट बचौं

पहिलो पटक एम्बुलेन्सको मापदण्ड परीक्षण

प्यूठानमा पहिलो पटक एम्बुलेन्सको मापदण्ड परीक्षण शुरु भएको छ। जिल्लामा चल्ने सबै "ख" वर्गको एम्बुलेन्सको मापदण्ड परीक्षण गरिएको थियो। जिल्ला एम्बुलेन्स सञ्चालन तथा व्यवस्थापन समितिले गठन गरेको उपसमितिले राष्ट्रिय एम्बुलेन्स निर्देशिका २०७८ बमोजिम उक्त मापदण्ड परीक्षण गरेको थियो। उक्त परीक्षण अनुसार जिल्लामा चल्ने धैरेजसो एम्बुलेन्सहरुमा ७५ प्रतिशत मात्र उपकरण जडान गरिएको देखियो। उक्त परीक्षणमा सञ्चालन भएको १० वर्ष भएको नभएको, जिपिएस जडानको अवस्था, १ हजार सि सि भन्दा बढी भएको नभएको, निर्देशिकाले तोके बमोजिमको रङ भएको नभएको, स्वास्थ्य सम्बन्धी उपकरण जडान भएको नभएको सम्बन्धी सुचकहरुलाई आधार मानेर अनुगमन गरिएको थियो। उक्त अनुगमनमा स्वास्थ्य कार्यालय प्यूठान अस्पतालका बायोमेडिकल टेक्निसियन र ट्राफिक प्रहरीको सहभागितामा सम्पन्न भएको थियो

जानौ स्तनपानका 3E

1E:- Early Initiation of Breast Feeding (शिशु जन्मेको जति सक्दो चाँडो १ घण्टा भित्र स्तनपान सुरु गर्ने)

2E:- Exclusive Breast Feeding (शिशु जन्मेर उमेर ६ महिना पुरा नहुँदा सम्म आमाको दुध बाहेक अरु केहि पनि नखुवाउने)

3E:- Extended Breast Feeding (बच्चाको उमेर २ बर्ष पुरा पुगुन्जेलसम्म निरन्तर स्तनपान गराईराख्ने)

"बिहेबारी २० बर्ष पारी" केटाकेटीको उमेर २० बर्ष नपुगी गरिने जुनसुकै बिबाह दण्डनीय अपराध हो।

कोभिड १९ विरुद्धको फाईजर खोप अभियान सम्पन्न

प्यूठान जिल्लाका सबै खोप केन्द्रहरुमा कोभिड १९ विरुद्धको फाईजर खोप अभियान मिति २०८०।१०।२४ गते देखि २०८०।१०।२८ सम्म सम्पन्न भएको छ । जिल्ला भरिका २७२ खोप केन्द्र स्कूलहरुमा समेत उक्त खोप अभियान सम्पन्न भएको थियो १२ वर्ष भन्दा बढी उमेरका जोखिम समुहलाई लक्षित गरि उक्त अभियान सञ्चालन गरिएको थियो । कोभिड-१९ को पहिलो मात्रा लगाएर दोस्रो मात्रा नलगाएका, पहिलो वुष्टर र थप वुष्टर मात्रा नलागएका लक्षित समूहलाई कोभिड-१९ को खोप प्रदान गरिएको थियो। जिल्ला भरमा जम्मा ४०८०० जनाले खोप लगाएका थिए ।

माण्डवी र झिमरुक गाउँपालिकाको स्वास्थ्य नीति तयार

प्यूठान जिल्लाका थप दुई स्थानीय तहले आफ्नो स्वास्थ्य नीतिलाई अन्तिम रुप दिएका छन् । माण्डवी गाउँपालिकाले माघ १७ र १८ गते रोल्पा जिल्लाको लिवाङमा २ दिने कार्यशाला गोष्ठी आयोजना गरी स्वास्थ्य नीतिको अन्तिम मस्यौदा तयार गरेको थियो। कार्यशालामा स्वास्थ्य कार्यालय प्यूठान र रोप्पाका कार्यालय प्रमूखहरु विज्ञका रुपमा सहभागी हुनु भएको थियो। यसै गरी झिमरुक गाउँपालिकाले पनि माघ २३ गते सरोकारवालाहरुको वैठक आयोजना गरी स्वास्थ्य नीतिको मस्यौदालाई अन्तिम रुप दिएको थियो। झिमरुक गाउँपालिकाको स्वास्थ्य नीति तयार गर्ने क्रममा स्वास्थ्य कार्यालय प्रमुखले विज्ञको रुपमा मस्यौदा तयार गर्न सहजीकरण गर्नु भएको थियो। यस अघि प्यूठान जिल्लाका प्यूठान र स्वर्गद्वारी नगरपालिका, गौमुखी र सरुमारानी गाउँपालिकाले आ-आफ्नो स्वास्थ्य नीति तयार गरिसकेका छन् भने नौबहिनी, मल्लरानी र ऐरावती गाउँपालिकाहरु नीति तयारीको क्रममा रहेका छन्।

महिलामा हुने क्यान्सर सम्बन्धी एक जानकारी

तयार गर्ने: राजु खड्का
(जनस्वास्थ्य निरीक्षक)
स्वा.का.प्यूठान

के हो क्यान्सर ?

क्यान्सर, सामान्य भाषामा भन्दा शरीरका कुनै भागका कोषिकाहरु अनियन्त्रित र असामान्य रुपमा बढ्दै जानु हो, जसका कारण सामान्य कोषहरुका काममा बाधा पर्न जान्छ। त्यसले कालान्तरमा शरीरभरि यस्ता असामान्य क्यान्सरका कोषहरु छरिई धैरै अंगहरुको कार्यसम्पादनमा बाधा पुग्न गई मृत्युको मुखसम्म पुर्याउँछ।

महिलाहरूमा हुने क्यान्सर (अर्बूद) रोग मध्ये पहिलो पाठेघरको मुखको क्यान्सर रहेको छ भने दोस्रो स्तन क्यान्सर रहेको छ। स्तन क्यान्सर कुनै पनि उमेर समूहका महिलाहरूलाई हुनसक्छ। नेपालमा क्यान्सरका कारण मृत्यु हुने महिलाहरूमा स्तन क्यान्सरका कारण मर्ने महिलाको संख्या दोस्रो स्थानमा छ। रोग लागेपछि विशेषज्ञ चिकित्सक कहाँ बिरामी ढिला गरेर पुग्नु नै त्यो स्थिति आइपर्नुको प्रमुख कारण हो। रोगीहरूमा जब रोगले ग्रस्त पार्छ, त्यसपछि मात्रै बिरामीहरू चिकित्सक कहाँ जाने गर्छन्, जुनबेला क्यान्सर रोग फैलिइसकेको वा दोस्रो तेस्रो श्रेणीमा पुगिसकेको हुन्छ। त्यस अवस्थामा पुग्दा सफल उपचार सम्भव नहुन सक्छ, यदि भइहाले पनि बिरामीलाई धेरै समय बचाउन सकिंदैन ।

पाठेघरको मुखको क्यान्सर

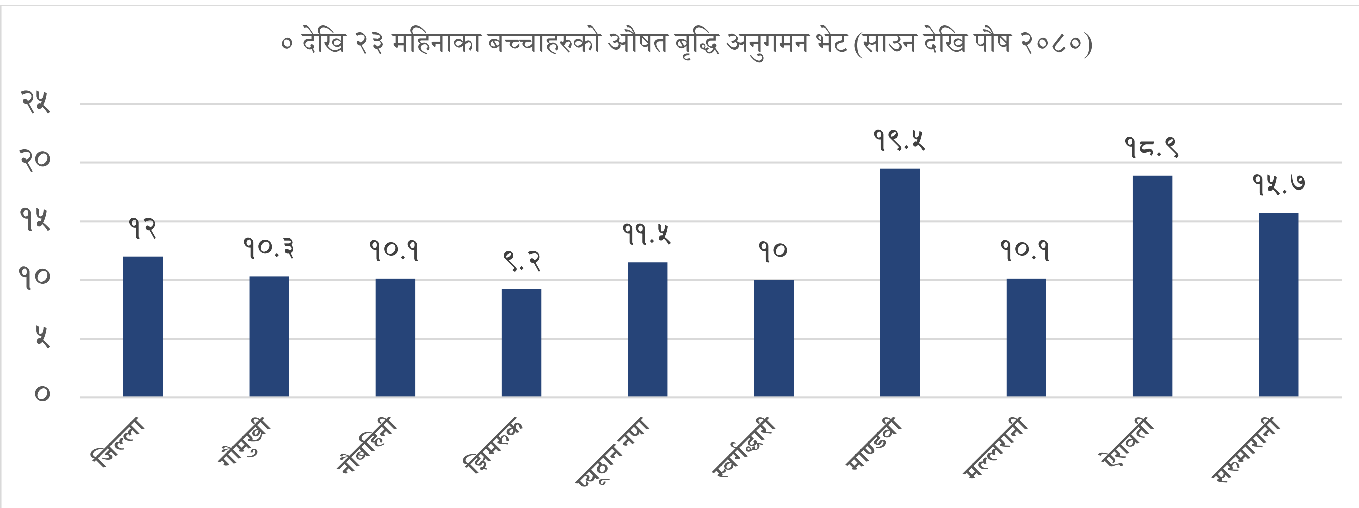
विकसित विश्वमा घट्दो दरमा रहेको यो रोगको कारक तत्व ह्युमन प्यपिलोमा भाइरस नामक जिवाणु हो। विकासोन्मुख विश्वका महिलामा यो संक्रमण हुनु र यस क्यान्सरको जोखिम बढ्नुका कारणहरु हुन्, कम उमेरमा विवाह, कम उमेरमै गर्भाधान, धैरै पटकको गर्भाधान, कमजोर आर्थिक/सामाजिक अवस्था, एकभन्दा बढी पुरुषसँगको यौन.. सम्पर्क अथवा यस्ताखाले यौन जीवन भएका पतिसँगको सम्पर्क, कमजोर रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता, लामो समयसम्म गर्भनिरोधक चक्की सेवन, धूमपान आदि हुन्। साथै यस क्यान्सर विरुद्धको भ्याक्सिनलाई कडाइका साथ लागू गर्न नसक्नुलाई पनि हाम्रो क्षेत्रमा यसका पीडितको संख्या बढ्दै जानुको कारण रहेको छ।

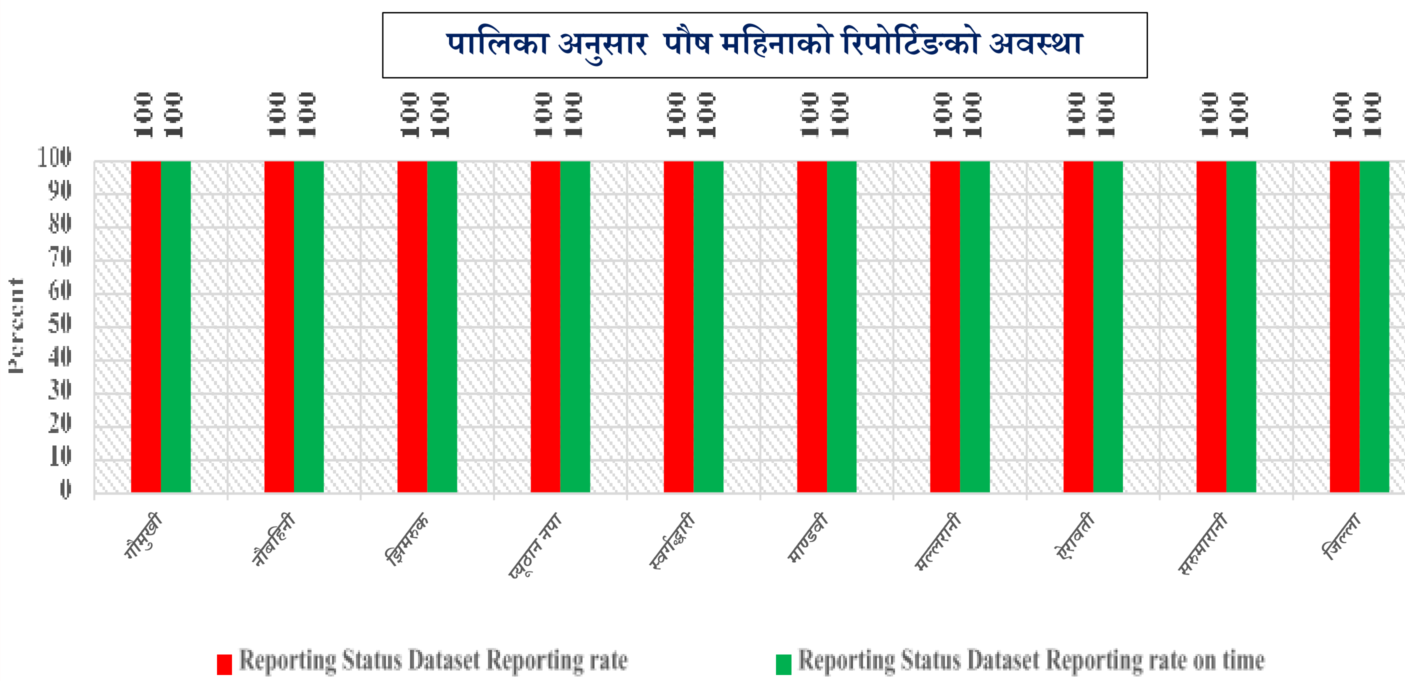
स्तन क्यान्सर: संसारभरमा स्तन क्यान्सरलाई महिलाले लगभग क्यान्सरको पर्यायवाचीका रुपमा लिने गरेका छन्। स्तन क्यान्सरका प्रारम्भिक लक्षणहरुमा स्तन र काखीमा नियमित दुखाइ हुनु/गाँठाहरु देखा पर्नु, स्तनको छालामा परिवर्तन देखिनु, निप्पलको आकार परिवर्तन हुँदै जानु आदि पर्दछन्। स्तनमा रहने दुग्ध ग्रन्थी, डक्ट (स्तनको मुन्टासम्म दुध ल्याउने ट्यूब्स), अन्य तन्तुहरु, बोसो लगायतबाट सुरु हुने यस क्यान्सरको यकिन कारण पत्ता नलागे पनि के कारणले र कस्ता अवस्थामा हुनसक्ने जोखिम बढी रहन्छ, भन्ने कुराहरु विभिन्न अनुसन्धानले पुष्टि गरेका छन्।

बाँकी पृष्ठ ४ मा...

DHIS2 सम्बन्धी अभिमुखीकरण तालिम सम्पन्न ।

स्वास्थ्य निर्देशनालय लुम्बिनी प्रदेशको आयोजना तथा स्वास्थ्य कार्यालय प्यूठान र रोल्पाको समन्वयमा स्वर्गद्धारी नगरपालिकाको भिङ्ग्रीमा DHIS2 सम्बन्धी तालिम सम्पन्न भएको थियो उक्त तालिममा प्यूठानका १३ जना र रोल्पा जिल्लाका १४ जना गरि जम्मा २७ जना नया विस्तार हुने स्वास्थ्य सस्थामा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मीहरुलाई तालिममा सहभागी गरिएको थियो । ४ दिन सम्मको सञ्चालन गरिएको उक्त तालिमले नया विस्तारित स्वास्थ्य सस्था र नया नियुक्ती भएका कर्मचारीहरुको सुचना प्रविधि सम्बन्धी ज्ञानको साथै DHIS2 बाट डाटा अपरेट गर्ने विषयवस्तुमा अभिमुखीकरण गरिएको थियो यसले स्वास्थ्य सस्थाको रेकर्ड र रिपोर्टिङको समग्र अवस्था सुधार हुने विश्वास गरिएको छ ।





जिल्ला स्तरीय एम्बुलेन्स व्यवस्थापन समितिको बैठक सम्पन्न

जिल्ला स्तरीय एम्बुलेन्स व्यवस्थापन समितिको बैठक २०८०।१०।१६ गते जिल्ला समन्वय प्रमख धरम बहादुर जिसीको अध्यक्षतामा सम्पन्न भएको थियो सरोकारारवाला सबै रहेको उक्त बैठकबाट जिल्लामा दर्ता भएका एम्बुलेन्सहरुलाई माघ मसान्त सम्म स्तरोन्नति गर्न तथा नविकरण गर्नको लागि प्रकृया पुरा गर्ने गरि सुचना प्रकाशित गर्ने र उक्त अवधिमा मापदण्ड नपुर्याउने एम्बुलेन्सलाई नविकरण तथा स्तरोन्नति नगर्ने गरि निर्णय भएको थियो ।

शिशु गर्भमा रहेदेखी जन्मेको २ बर्षको उमेर पुग्दा सम्म शिशुको ८० प्रतिशत दिमागको बिकास हुन्छ। त्यसैले कुनैपनि आमा गर्भवती भएदेखी शिशु जन्मेको २ बर्ष उमेर पुरा नहुँदासम्म पोषणमा बिशेष ध्यान दिऔं।

"**अहिलेको पोषणमा लगानी, बालाबिकाको भविश्यमा लगानी**"

पृष्ठ २ बाट निरन्तर...

स्तन क्यान्सरको जोखिम बढ्नुका कारणहरु निम्न छन:१) बढ्दो उमेर, २) क्यान्सरको पारिवारिक पृष्ठभूमि बिआ रसिए१/बिआरसिए२ जिन, यी एक पुस्तादेखि अर्कोमा वंशाणुगत किसिमले सर्छन् र यी जिन हुने महिलामा स्तन क्यान्सरको जोखिम अत्यन्तै बढी रहन्छ। ३)बाक्लो स्तन, ४) कम उमेरमा महिनावारी सुरु हुनु र बढी उमेरसम्म महिनावारी नसुक्नु, बच्चालाई दूध नचुसाउनु वा एक वर्षभन्दा कम समयमात्र दूध चुसाउनु, ५) अनियन्त्रित शारीरिक वजन, ६) मध्यपान, जाँड-रक्सी सेवन, ७) विकिरणको प्रभाव, ८) हर्मोनजनित उपचार, गर्भनिरोधक चक्कीको लामो समयसम्म सेवन आदि पर्दछन्।

विश्व स्वास्थ्य संगठनद्वारा जारी निर्देशिका अनुसार क्यान्सरका रोकथामका उपाय निम्न छन्:

१) स्तन क्यान्सरका प्रारम्भिक लक्षणहरुका बारेमा जनचेतना बढाउनु र सकेसम्म छिटो रोगको पहिचानका लागि स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नु।

२) स्क्रिनिङ टेस्ट: यसमध्ये स्तनको चिकित्सकीय जाँच र मेमोग्राफी पर्छन्। मेमोग्राफी स्तन क्यान्सरको एक मात्र प्रमाणित उपयोगी स्क्रिनिङ टेस्ट हो। हामीकहाँ बढ्दो होल बडी चेकअपको ट्रेन्डसँगै यस्ता स्क्रिनिङ टेस्टहरुको बारेमा जनचेतना फैलाउनु आजको आवश्यकता बनेको छ। पाठेघरको क्यान्सर पत्ता लगाउन प्याप स्मेएर टेस्ट गरिन्छ।

३) अन्य जाँचहरु: अल्ट्रासाउन्ड/एमआरआइई/टोमोसिन्थेसिस/बायोप्सी आदि। जाँचहरुमार्फत क्यान्सरको पहिचान पश्चात् यसको प्रकार, स्टेजिङ, हर्मोन सेन्सिटिभिटी, उमेर आदिका आधारमा चिकित्सा पद्धति अपनाइन्छ, जसमा शल्यचिकित्सा, रेडियो/केमोथेरापी, हर्मोनथेरापी पर्छन्।

४) समयमै क्यान्सर बिरुद्धको खोप लगाउने।

के तपाँइलाई थाहा छ? शिशु जन्मेपछी २ बर्षसम्मको उमेरसम्म हरेक महिना बृद्धि अनुगमन गर्नु पर्दछ। किनभने २ बर्षको उमेर भित्र बालबालिका जतिबेला पनि कुपोषणको शिकार हुन सक्ने भएकाले तत्कालै उपचार तथा प्रेशण गर्न बृद्धि अनुगमन जरुरी छ।

के मनमा निरासा लागेको छ?
छ भने आजै फोन गर्नुहोस् निशुल्क
हेल्पलाईन न: २४ सै घण्टा
११६६

सम्पादकीय

स्वास्थ्य कार्यालय प्यूठानले यसै आव २०८०।८१ को शुरुवात सँगै शुरु गरेको जनस्वास्थ्य मासिक समाचारपत्रको सातौ अंक प्रकाशन गर्न लागेको छ माघ महिनामा जिल्लामा भएका जनस्वास्थ्य गतिविधिहरु र स्वास्थ्य सम्बन्धी आलेखहरु समेटिएको यो अंकले जनस्वास्थ्य सम्वन्धि मासिक गतिविधिहरु र आगामी दिनमा सन्चालन हुन गईरहेका स्वास्थ्य सम्वन्धी क्रियाकलापहरुको बारेमा र समग्र स्वास्थ्य कार्यालयबाट संन्चालित कार्यक्रमहरुको सारसंक्षेप प्रस्तुत गरिएको छ । यस लाई बिभिन्न क्षेत्रबाट प्राप्त सुझावको आधारमा क्रमिक रुपमा सुधार गर्दै लगिने छ। ।

प्रकाशक: स्वास्थ्य कार्यालय प्यूठान, फोन नं ०८६-४६००१०, website: hopyuthan.lumbini.gov.np