स्वास्थ्य कार्यालय, प्यूठानको

जनस्वास्थ्य

मासिक समाचारपत्र

अंक २६, वर्ष २, २०८२ मंसिर ७, ने. सं. ११४६ थिंलाथ्व, आइतवारवार

यस अंकका मुख्य विषयवस्तुहरु

१) आ. ब. २०८१/०८२ मा संचालित स्वास्थ्य कार्यक्रमहरुमा उत्कृष्ट स्थानीयतहहरु र स्वस्थ्य संस्थाहरुलाई सम्मान।

२) भिटामिन ए र जुकाको औषधि खुवाउनने कार्यक्रम सम्पन्न।

३) एच एम आई एस तालिम कार्यक्रम सम्पन्न

४) क्षयरोग कार्यक्रमको समिक्षा कार्यक्रम सम्पन्न

५) परिवार योजना कार्यक्रमको समिक्षा तथा सुक्ष्म योजना तर्जुमा कार्यक्रम सम्पन्न

६) रक्त अल्पता परिक्षण कार्यक्रमको जिल्ला स्तरीय योजना तर्जुमा गोष्ठि सम्पन्न

७) रक्त अल्पता वारे जानकारी

आ. ब. २०८१/०८२ मा संचालित स्वास्थ्य कार्यक्रमहरुमा उत्कृष्ट स्थानीयतहहरु र स्वस्थ्य संस्थाहरुलाई सम्मान।

प्यूठान जिल्लाभर आ. ब. २०८२/८३ मा संचालित स्वास्थ्य कार्यक्रमहरुमा जिल्लामा रहेका नौ वटा स्थानीयतहरु र अन्तर्गतका स्वास्थ्य संस्थाहरुबाट संचालित स्वास्थ्य कार्यक्रम र ती कार्यक्रमहरुका सूचकहरुमा स्थानीय तहले हासिल गरेको प्रगति लगाएतका आधारमा जिल्ला तीन स्थानीयतहरुलाई स्वास्थ्य कार्यालयमा आयोजित एक कार्यक्रमका बिच सम्मान गरियो। स्वास्थ्य कार्यालय प्यूठानका नि. प्रमुख मधुसुधन खड्काको अध्यक्षता तथा जिल्ला समन्वय समितिका प्रमुख धरम बहादुर जि. सी.को प्रमुख आतिथ्यतामा भएको एक कार्यक्रममा स्थानीय तहहरुतर्फ प्रथम, द्वितीय र तृतीय स्थान प्राप्त गर्ने स्थानीय तहहरु क्रमश ऐरावती गाउपालिका, गौमुखी गाउपालिका र मल्लरानी गाउपालिका लाई जिल्ला समन्वय समिति

प्यूठानका प्रमुख श्री धरम बहादुर जि. सी. ज्यूले दोसल्ला ओढाएर सम्वन्धित स्थानीय तहको स्वास्थ्य शाखाका प्रतिनिधिहरुलाई प्रमाणपत्र प्रदान गर्नुभएको थियो।

“बिहेबारी २० बर्ष पारी” केटा र केटीको उमेर २० बर्ष नपुगी गरिने जुनसुकै बिबाह दण्डनीय अपराध हो।

राष्ट्रिय भिटमिन ए तथा जुकाको औषधि खुवाउने कार्यक्रम सम्पन्न

६ देखि ५९ महिनासम्मका बालबालिकाहरुलाई भिटामिन ए र १२ देखि ५९ महिना सम्मका बालबालिकाहरुलाई जिकाको औषधि खुवाउने राष्ट्रिय कार्यक्रम वमिजिम प्युठान जिल्लाका सवै स्थानीयतहमा रहेका सामुदायीक महिला स्वास्थ्य स्वयम सेविका मार्फत लक्षित समूहका सवै वालवालिकाहरुलाई यहि २०८२ कार्तिक २० र २१ गतेका दिन भिटामिन ए र जुकाको औषधि खुवाईएको छ। सोहि अवसरमा वालवालिकालाई वालभिटा वितरण गर्ने र MUAC मार्फत वालावालिकाको पाखुराको नाप लिने र पोषण सम्वन्धि परामर्श गर्ने कार्य सम्पन्न गरिएको छ।

आ. व. ८१।०८२ मा संचालित क्षयरोग कार्यक्रमको बार्षिक समिक्षा कार्यक्रम सम्पन्न

स्वास्थ्य कार्यालय, प्यूठानको आ. ब. २०८२/८३ को बार्षिक स्वीकृत कार्यक्रम वमोजिम जिल्लाभर आ व २०८१/०८२ मा संचालित क्षयरोग सम्वन्धी कार्यक्रमको जिल्ला स्तरीय बार्षिक समिक्षा कार्यक्रम मितिः २०८२ कार्तिक १६ र १७ गते स्वास्थ्य कार्यालयको सभाहलमा संचालन गरिएको थियो। कार्यक्रममा सवै स्थानीय तहको स्वास्थ्य शाखाबाट क्षयरोग हेर्ने फोकल पर्सन र जिल्लाभर रहेका माईक्रोस्कोपिक सेन्टरबाट ल्याब टेक्निसियन/ल्याव असिस्टेन्टको साथै स्वास्थ्य कार्यालयका कार्यालय प्रमुखका साथै कार्यक्रम फोकल पर्सनहरुको सहभागिता रहेको थियो। कार्यक्रममा गत आ व मा क्षयरोग कार्यक्रम संग सम्वन्धित विषयमा छलफल गरी आगामि दिनमा यस कार्यक्रमलाई थप प्रभावकारी बनाउने विषयमा छलफगरिएको थियो।

स्वास्थ्यकर्मिहरुका लागि एच. एम. आई. एस. तालिम सम्पन्न

स्वास्थ्य कार्यालय, प्यूठानको आ. ब. २०८२/८३ को बार्षिक स्वीकृत कार्यक्रम वमोजिम जिल्ला भर रहेका स्थानीत तह र स्वास्थ्य संस्थाहरुमा रेकर्डिङ् रिपोर्टिक कार्यमा संलग्नहुने नयाँ स्वास्थ्यकर्मिहरु मध्यबाट २२ जनालाई स्वास्थ्य व्यवस्थापन सूचना प्रणाली (एच.एम.आइ.एस.) सम्वन्धी तालिम कार्यक्रम स्वास्थ्य कार्यालय प्यूठानको सभाहलमा मितिः २०८२।०७।१३ गते देखि १५ गते ३ दिन सम्म सञ्चालन गरिएको थियो। कार्यक्रम स्वास्थ्य कार्यालय प्यूठानका नि. प्रमुख मधुसुधन खड्काको अध्यक्षतामा सम्पन्न भएको थियो। कार्यक्रममा कार्यालय प्रमुख तथा स्वास्थ्य कार्यालयका कार्यक्रम फोकल पर्सनहरु जनस्वास्थ्य अधिकृत पुष्कल प्रसाद श्रेष्ठ, कोल्ड चेन निरिक्षक कोशल राज बैध र अधिकृत (तथ्याङ्क) बसन्त प्रसाद पोख्रेलले सहजिकरण गर्नुभएको थियो।

“बिहेबारी २० बर्ष पारी” केटा र केटीको उमेर २० बर्ष नपुगी गरिने जुनसुकै बिबाह दण्डनीय अपराध हो।

परिवार योजना कार्यक्रमको बार्षिक समिक्षा तथा योजना तर्जुमा गोष्ठि सम्पन्न

स्वास्थ्य कार्यालय, प्यूठानको आ. ब. २०८२/८३ को बार्षिक स्वीकृत कार्यक्रम वमोजिम जिल्लाभर आ व २०८१/०८२ मा संचालित परिवार योजना सम्वन्धी कार्यक्रमको जिल्ला स्तरीय बार्षिक समिक्षा कार्यक्रम मितिः २०८२ कार्तिक २३ देखि २५ गते सम्म तीन चरणमा स्वास्थ्य कार्यालयको सभाहलमा संचालन गरिएको थियो। कार्यक्रममा सवै स्थानीय तहको स्वास्थ्य शाखाबाट परिवार योजना कार्यक्रम हेर्ने फोकल पर्सन र जिल्लाभर रहेका स्वास्थ्य संस्थाबाट परिवार योजना कार्यक्रम हेर्ने स्वास्थ्यकर्मिहरुको साथै स्वास्थ्य कार्यालयका कार्यालय प्रमुखका साथै कार्यक्रम फोकल पर्सनहरुको सहभागिता रहेको थियो। कार्यक्रममा गत आ व मा परिवार योजना कार्यक्रम संग सम्वन्धित कार्यक्रममा विषयमा छलफल गरी आगामि दिनमा यस कार्यक्रमलाई थप प्रभावकारी बनाउने विषयमा छलफगरि परिवारयोजना कार्यक्रमको सुक्ष्म योजना समेत तयार गरिएको थियो।

रक्त अल्पता जाच कार्यक्रमको जिल्ला स्तरीय योजना तर्जुमा गोष्ठि सम्पन्न

सामुदायीक तथा संस्थागत विद्यालयमा अध्ययनरत १० देखि १९ वर्ष सम्मका किशोरिहरुको रक्त अल्पता जाच कार्यक्रमको जिल्ला स्तरीय अभिमुखिकरण तथा योजना तर्जुमा गोष्ठी मितिः २०८२ कार्तिक १८ गतेका दिन स्वास्थ्य कार्यालयको सभाहलमा संचालन गरिएको थियो। कार्यक्रममा जिल्ला भित्र रहेका सबै स्थानीय तहका स्वास्थ्य शाखा र शिक्षा शाखा प्रमुखहरुको उपस्थिति रहेको थियो। कार्यक्रममा रक्तअल्पता सम्वन्धी जानकारी, २ चरणमा गरिने यसको परिक्षण र विद्यालय छनौट गरिएको थियो। कार्यक्रममा नौवटै स्थानीय तहका स्वास्थ्य र शिक्षाशाखाबाट यस आ व. का लागि हरेक स्थानीय तहबाट कम्तिमा १/१ वटा का दरले १० देखि १९ बर्षसम्मका किशोरिहरुको संख्या सहित विद्यालयको छनौट गरिएको थियो। सोहि मितिमा छनौट गरिएका विदद्यालयहरुमा पहिलो चरणमा २०८२ मंसिर महिनामा विद्यालयमै गएर रक्तअल्पता परिक्षण गर्ने कार्य हुनेछ भने दोस्रो चरण अन्तर्गत २०८३ बैसाख/जेठ महिनामा सोहि विद्यालयमा गई पहिलो चरणमा परिक्षण गरिएका किशोरीहरुकै रक्त अल्पता परिक्षण गरिने कार्यक्रम रेको छ।

"बिहेबारी २० बर्ष पारी" केटा र केटीको उमेर २० बर्ष नपुगी गरिने जुनसुकै बिबाह दण्डनीय अपराध हो।

किशोरीहरूमा रक्तअल्पता: बढ्दो चुनौती, सजिलो रोकथाम

किशोरी अवस्था शारीरिक र मानसिक विकासको महत्वपूर्ण समय हो। यस समयमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने पोषण, विशेषगरी **आइरन, फोलिक एसिड** को आवश्यकता बढ्छ। पोषणयुक्त खानाको अभाव, अत्यधिक जंक-फुडको सेवन, महिनावारीका कारण हुने रक्तस्राव, र जुकाको संक्रमणका कारण धेरै किशोरीहरूमा **रक्तअल्पता (Anemia)** देखिने गरेको छ, जुन हाम्रो समुदायमा एक सामान्य तर गम्भीर स्वास्थ्य समस्या हो। रक्तअल्पता शरीरमा हीमोग्लोबिनको मात्रा कमी हुने अवस्था हो, जसका कारण आवश्यक अक्सिजन विभिन्न अंगहरुमा पर्याप्त मात्रामा पुग्न सक्दैन।

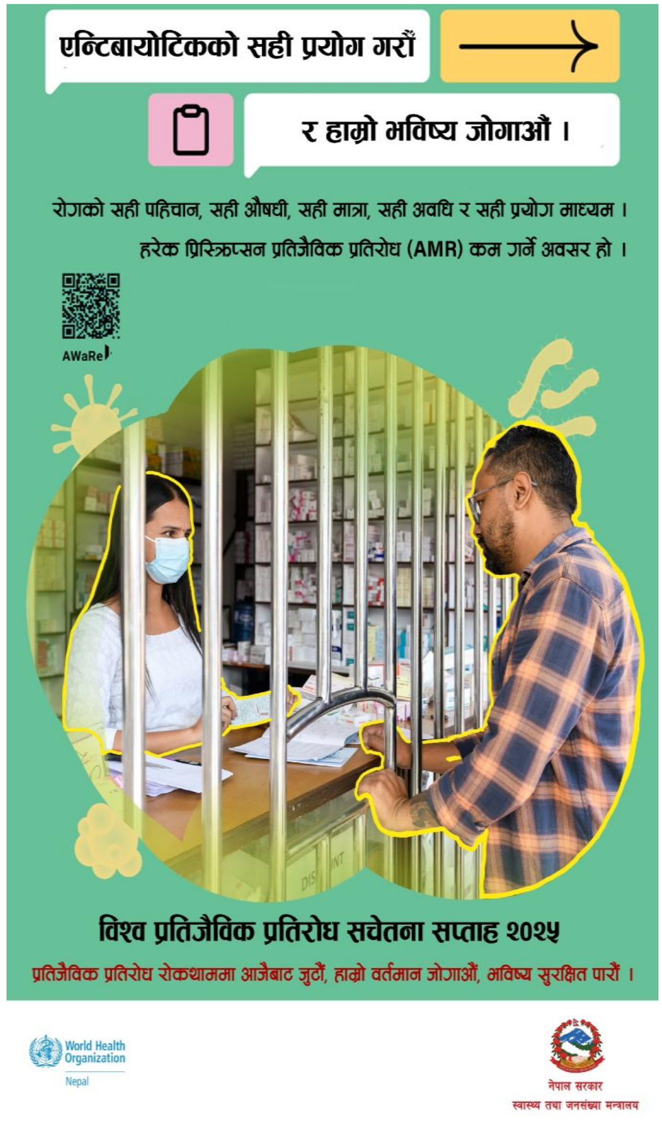
रक्तअल्पता भएका किशोरीहरूमा **थकान, कमजोरी, छालाको रङ फिका देखिने, चक्कर आउने, मुटुको धड्कन बढ्ने, पढाइमा ध्यान केन्द्रित गर्न कठिनाइ** हुने जस्ता लक्षण देखिन सक्छन्। यसले उनीहरूको शैक्षिक तथा दैनिक गतिविधि र दीर्घकालीन स्वास्थ्यमा असर पार्न सक्छ।

रोकथामका प्रमुख उपायहरू

- हरियो सागसब्जी, दाल, अण्डा, मासु, गेडागुडी जस्ता आइरनयुक्त खानेकुराको नियमित सेवन गर्ने;
- विद्यालय तथा स्वास्थ्य संस्थाबाट उपलब्ध **Iron–Folic Acid (IFA) निर्देशन अनुसार सेवन गर्ने;**
- प्रत्येक ६ महिनामा जुकाको औषधि (Albendazole) सेवन गर्ने;
- अत्यधिक जंक-फुड र चिनीजन्य पेय पदार्थको सेवन कम गर्ने।

किशोरीहरूको पोषण सुधार केवल आजको आवश्यकता मात्र होइन, यो भोलिका **स्वस्थ आमा, स्वस्थ परिवार र सशक्त समाज** निर्माणको आधार हो।

- *सदिक्षा पोखरेल, जनस्वास्थ्य अधिकृत, स्वास्थ्य कार्यालय, प्यूठान*



सम्पादकीय

स्वास्थ्य कार्यालय प्यूठानले आ व २०८०।८१ को सुरुवात सँगै सुरु गरेको जनस्वास्थ्य मासिक समाचारपत्रको २६ औं अंक प्रकाशन गर्न लागेको छ । कार्तिक महिनामा जिल्लामा भएका जनस्वास्थ्य गतिविधिहरु र स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारिहरु समेटिएको यो अंकले जनस्वास्थ्य सम्वन्धि मासिक गतिविधिहरु र आगामी दिनमा सन्चालन हुन गईरहेका स्वास्थ्य सम्वन्धी क्रियाकलापहरुको बारेमा र समग्र स्वास्थ्य कार्यालयबाट संञ्चालित कार्यक्रमहरुको सारसंक्षेप प्रस्तुत गरिएको छ। यस खवरपत्रिका लाई बिभिन्न क्षेत्रबाट प्राप्त सुझावको आधारमा क्रमिक रुपमा सुधार गर्दै लगिने छ।।