

यस अंकका मुख्य

विषयवस्तुहरु

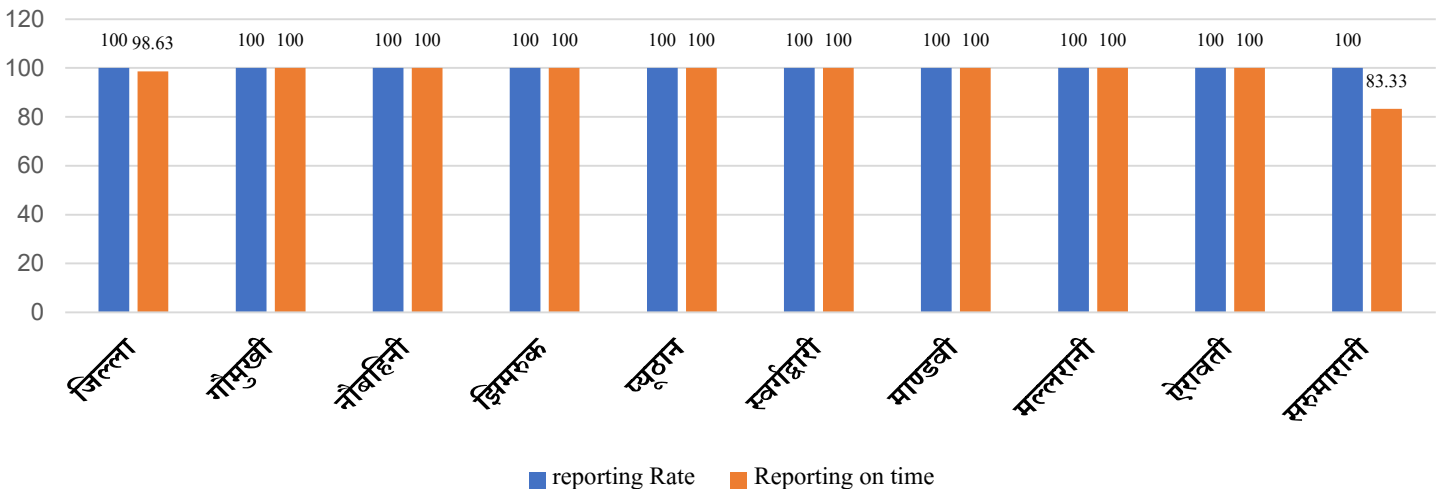
- १) यस आ.ब. को पहिलो चरणको राष्ट्रिय भिटामिन ए कार्यक्रम सफलतापूर्वक सम्पन्न ।
- २) जिल्लाका बिभिन्न पालिकाहरुको असोज महिनाको रिपोर्टिङको अवस्था ।
- ३) समुदायमा आधारित नवजात शिशु तथा वालरोगको एकिकृत व्यवस्थापन सम्बन्धी तालिम सम्पन्न
- ४) परिवार योजना कार्यक्रमको जिल्ला स्तरीय समिक्षा तथा सुक्ष्म योजना तर्जुमा गोष्ठी सम्पन्न।
- ५) निः शुल्क परिवार नियोजना स्थायी बन्ध्याकरण शिविर
- ६) प्रति जैविक औषधी प्रयोग सम्बन्धी लेख
- ७) मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी लेख ।

राष्ट्रिय भिटामिन 'ए' कार्यक्रम सम्पन्न



प्यूठान जिल्लामा राष्ट्रिय भिटामिन ए कार्यक्रम अन्तर्गत ५ बर्ष उमेर सम्मका सबै बालबालिकालाई भिटामिन 'ए' तथा जुकाको औषधी खुवाईएको छ। जिल्लाका सबै वडामा महिला स्वयंम् सेविका मार्फत ६ महिना देखि ५ बर्ष उमेर सम्मका बालबालिका लाई भिटामिन 'ए' तथा १ बर्ष उमेर देखि ५ बर्ष उमेर सम्मका बालबालिकालाई जुकाको औषधी खुवाईएको थियो । साथै ६ महिना देखि २३ महिना सम्मका बालबालिकालाई बालभिता पनि बितरण गरिएको थियो ।

२०८१ असोज महिनाको रिपोर्टिङको अवस्था



प्रतिजैबिक औषधि जथाभावी प्रयोगले लिन्छ ज्यान

(बिश्व प्रतिजैबिक प्रतिरोध सचेतना सप्ताह नोभेम्बर, १८-२४/२०२४)

एन्टिबायोटिक (Antibiotic) औषधी –

मानिस वा पशुपंक्षीको शरिरमा जिवाणु (ब्याक्टेरिया) को बृद्धि र बिकास रोकन वा ब्याक्टेरियालाई मारेर संक्रमण रोकन प्रयोग गरिने औषधिलाई एन्टिबायोटिक भनिन्छ। ब्याक्टेरियाको प्रकृति अनुसार लामे रोगको निको पार्न बिभिन्न प्रकारका एन्टिबायोटिक (प्रतिजैबिक) औषधि मानिस तथा पशुपंक्षीको उपचारमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

प्रतिजैबिक प्रतिरोध (Antimicrobial Resistance AMR):-

एन्टिबायोटिक प्रतिरोध भनेको जिवाणुले एन्टिबायोटिक बिरुद्ध देखाउने प्रतिरोधात्मक क्षमता हो। जब जिवाणुले एन्टिबायोटिक औषधिको प्रभाव नहुने गरी आफुलाई बिकास गर्न सक्षम हुन्छ, तब यस्ता औषधिहरु यि जिवाणु बिरुद्ध निष्क्रिय हुन्छन् (ति जिवाणुलाई मार्न असक्षम हुन्छन्)। यस्तो अवस्थामा एन्टिबायोटिक औषधि प्रयोग भएता पनि यस्ता जिवाणुहरु बिना कुनै अबरोध बृद्धी र विकास गर्दै जान्छन् र रोग झनै जटिल बन्न पुग्दछ।

प्रतिजैबिक प्रतिरोध हुन सक्ने अवस्था तथा ब्यबहारहरु:

१. अत्याधिक वा खानु पर्ने भन्दा बढी औषधि सेवन गरेमा।
२. कम वा खानुपर्ने भन्दा कम औषधि सेवन गरेमा।
३. एन्टिबायोटिक औषधि जथाभावी (स्वास्थ्य कर्मीको सल्लाहबिना खाने, स्वास्थ्यकर्मीले तोकिएको समय र मात्रामा नखाने, म्याद गुज्नेको तथा देखासिखी गरेर खाने) प्रयोग गर्दा ब्याक्टेरियाको प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ, जसले गर्दा ब्याक्टेरियाहरु शक्तिशाली भई एन्टिबायोटिक औषधिलाई निष्क्रिय बनाउँछ र औषधिले काम गर्दैन।
४. पशुपंक्षीहरुमा बृद्धिबर्दकको रुपमा जथाभावी एन्टिबायोटिक औषधि प्रयोग गर्दा।

एन्टिबायोटिक औषधीको सहि प्रयोग

१. चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह बिना बिरामि स्वयम्ले एन्टिबायोटिक औषधिको कहिल्यै पनि सेवन गर्नु हुँदैन।
२. गर्भवती महिलाले आफु खुशी औषधि सेवन गर्दा शिशुमा समेत नराम्रो असर पर्न सक्छ तथा झंगभंग भएको वा सुस्त मन्स्थिति भएको बच्चा जन्मन सक्दछ, साथै स्तनपान गराईरहेकी महिलाले पनि चिकित्सकको सक्काह बिना कुनै पनि एन्टिबायोटिक औषधि सेवन गर्नु हुँदैन।
३. औषधिको समुचित सेवन नगरेमा रोगका लक्षणहरु नदेखिन सक्दछन् तर रोग निको नभई पुन बल्झिन सक्छ र अरुलाई रोग सार्न पनि सक्छ।
४. भाईरसबाट हुने रोघाखोकी लगायत अन्य साधारण रोगमा एन्टिबायोटिक प्रयोग गर्नुहुँदैन।
५. सन्चो महसुस भए पनि एन्टिबायोटिक औषधिको निर्धारित मात्रा अनिवार्य रुपमा पुरा गर्नुपर्दछ। एन्टिबायोटिको पुरा मात्रा प्रयोग नगरेमा ब्याक्टेरियाले एन्टिबायोटिक बिरुद्ध लड्ने क्षमता (प्रतिरोध) को बिकास गर्दछ र अर्को पटक सो एन्टिबायोटिक प्रयोग गर्दा रोग निको नहुन सक्दछ।

रोकथाम

- आफुलाई सन्चो महसुस भएतापनी एन्टिबायोटिकको मात्रा र अवधी चिकित्सक/स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह अनुसार पुरा गर्नु पर्दछ।
- पछिको लागी भनेर एन्टिबायोटिक औषधि बाँकि राख्नु हुँदैन, दिएको मात्रा पुरै सेवन गर्नु पर्दछ।
- कहिल्यै पनि बाँकि भएको एन्टिबायोटिक आफुले पनि प्रयोग गर्नु हुँदैन र अरुलाई पनि प्रयोग गर्ने सल्लाह दिनु हुँदैन।
- सामान्य रुघा खोकि हुँदा एन्टिबायोटिक प्रयोग गर्नु हुँदैन।
- पशुपंक्षीमा एन्टिबायोटिक प्रयोग गर्दा पशु स्वास्थ्यकर्मी/चिकित्सकले सिफारिस गरे अनुसार नै गर्नु पर्दछ र मात्रा पुरा नगरी बिचैमा छाड्नु हुँदैन।
- एन्टिबायोटिक पशुपंक्षीलाई छिटो हुर्काउने वा तौल बढाउने औषधि नभएकोले त्यस्तो प्रायोजनको लागि प्रयोग गर्नु हुँदैन।

श्रोत: राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा सुचना तथा संचार केन्द्र।

मानसिक स्वास्थ्य आजको आवश्यकता

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



मानसिक स्वास्थ्य

भन्नाले मनोवैज्ञानिक,
संवेगात्मक तथा सामाजिक

तन्दुरुस्तीलाई बुझाउँछ।

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले मानसिक समस्यालाई साधारण तथा दैनिक आईपर्ने तनावहरू व्यवस्थापन गर्न कठिनाई भई, दैनिक, घरायसी तथा समाजमा योगदान गर्न बाधा भएको अवस्था भनी परिभाषित गरेको छ।

मन, शरीर र समाज बिचको अन्तरसम्बन्धले धेरै स्वास्थ्यका कुराहरूलाई प्रभाव पार्छ जसलाई हामी मनोसामाजिक अवस्थाको रूपमा बुझ्छौं। यदि मन, शरीर र समाजको बिचमा तालमेल भएन भने मन खिन्न हुने, दुःख लाग्ने, आफूलाई माया र सम्मान नगरिएको महसुस हुने, विरक्त तथा दिक्दारी लाग्ने आदि हुन्छ जसलाई हामी मनोसामाजिक समस्या भनेर चिन्छौं।

मानसिक स्वास्थ्यले व्यक्तिको सामाजिक र भावनात्मक अवस्थाको बारेमा व्याख्या गर्दछ। स्वस्थ जीवनयापन गर्न, आफुले चाहेको काम गर्न, जीवनमा खुशी रहन, सम्बन्धहरू प्रगाढ बनाउन, नयाँ परिवेशमा सहजै घुलमिल हुन र जीवनमा आइपर्ने चुनौतिहरूको सामना गर्नका लागि पनि हाम्रो मानसिक स्वास्थ्य स्वस्थ हुनु पर्दछ। व्यक्ति मानसिक रूपमा स्वस्थ भएको खण्डमा यसले हाम्रो जिन्दगीभर नै आइपर्ने समस्या र अप्ठ्याराहरूसँग जुझ्नका निम्ति हामीलाई सहयोग पुऱ्याउँदछ।

जीवनमा हरेक व्यक्तिले अप्ठेरो र समस्याको सामना गर्नुपर्दछ, यो सामान्य कुरा हो। सामना गर्नु भनेको नयाँ अवस्थामा आफुलाई समायोजन गर्न सक्नु र समस्यासँग जुझेर पहिलेझैं बलियो र सक्रिय रूपमा प्रस्तुत हुन सक्ने क्षमता हो। यस्ता व्यक्तिहरूले समस्याहरूसँग जुझ्ने क्रममा आउँदा दिनमा समस्याको सामना गर्न विभिन्न जीवनउपयोगी सीपहरू सिक्ने गर्दछन्। यसले गर्दा व्यक्ति संवेगात्मक

समुदायमा आधारित नवजात शिशु तथा बालरोगको एकिकृत व्यवस्थापन सम्बन्धी तालिम सम्पन्न

स्वास्थ्य कार्यालय प्यूठानको आयोजनामा मिति: २०८१ कार्तिक २८ गते देखि मंसिर ३ गते सम्म नयाँ स्वास्थ्यकर्मीहरूको लागि समुदायमा आधारित नवजात शिशु तथा बालरोगको एकिकृत व्यवस्थापन सम्बन्धी ६ दिने तालिम स्वास्थ्य कार्यालयको तालिम हलमा सम्पन्न गरियो। कार्यक्रममा बालरोग विशेषज्ञ डा. सुवास जि. सी., बरिष्ठ प्रशिक्षक वीर बोहोरा लगायत स्वास्थ्य कार्यालयका फोकल ब्यक्तिहरूबाट सहजिकरण गरिएको थियो।



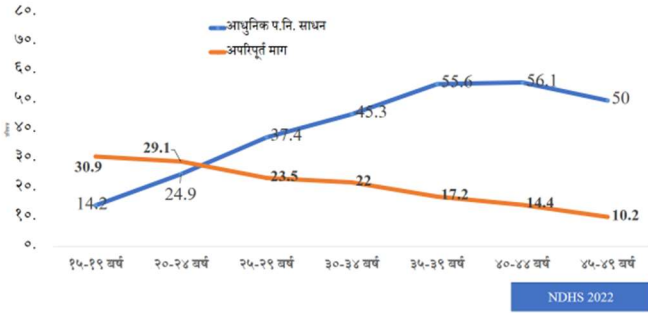
परिवार योजना कार्यक्रमको जिल्ला स्तरीय समिक्षा तथा सुक्ष्म योजना तर्जुमा गोष्ठी सम्पन्न।

स्वास्थ्य कार्यालय प्यूठानको आयोजनामा मिति २०८१ कार्तिक २५ देखि २७ गते सम्म जिल्लामा रहेका सबै स्थानीय तहका स्वास्थ्य शाखा र स्वास्थ्य संस्थामा परिवार योजना कार्यक्रम हेर्ने फोकल व्यक्तिहरूको सहभागितामा स्वास्थ्य कार्यालयको तालिमहलमा सम्पन्न गरिएको छ। कार्यक्रममा सबै स्थानीय तह र स्वास्थ्य संस्थाको परिवार योजना सम्बन्धी कार्यक्रमको सुक्ष्म योजना तयार गरिएको थियो। कार्यक्रममा कार्यक्रम संयोजक कोशल राज बैध, जनस्वास्थ्य निरीक्षक राजु कुमार खड्का र अधिकृत (तथ्याङ्क) बसन्त पोखरेल लगाएतले सहजिकरण गर्नुभएको थियो।



“सके जोखिम हटाऔ, नसके रोग लाग्न नदिऔ, रोग लागिहालेमा सक्दो छिटो उपचार गरौ”

किशोरीहरूमा आधुनिक गर्भ निरोध साधनको प्रयोग



निःशुल्क परिवार नियोजना स्थायी बन्ध्याकरण शिविर

स्वास्थ्य कार्यालय प्यूठानको आयोजना, मेरी स्टोप्स, नेपालको सहयोग र जिल्लाका नौवटै स्थानीय तहको सहकार्यमा मंसिर महिनाको २ गते देखि ११ गते सम्म जिल्लाका विभिन्न स्थानमा परिवार नियोजन स्थायी बन्ध्याकरण सम्बन्धी शिविर संचालन भईरहेको छ। आज मंसिर ७ गते ओखरकोट स्वास्थ्य चौकी, मंसिर नौ गते सा. स्वा. ई. बहाने र मंसिर ११ गते सापडाडा स्वास्थ्य चौकीमा उक्त शिविर मार्फत महिलाहरूको लागि मिनिल्याप र पुरुषहरूको लागि भ्यासेक्टोमी सेवा निःशुल्क उपलब्ध गराइने छ।

नसर्ने रोगहरू (मुटुरोग, क्यान्सर, दीर्घ श्वासप्रश्वास रोग र मधुमेह) का जोखिम तत्त्वहरू र रोकथामका उपायहरू

जोखिमका तत्त्वहरू	रोकथामका उपायहरू
<p>१ धुम्रपान तथा सुतीजत्व पदार्थ जस्तै चुरोट, बिडी, हुक्का, ईसिगरेट, खैनी तमासु आदि सेवन गर्नु।</p> <p>२ मदिरा तथा कुनैपनि प्रकारको अल्कोहलयुक्त पेय पदार्थ जस्तै: जॉड, रक्बी, विवर, वाइन, आदि को सेवन गर्नु।</p> <p>३ शारीरिक रूपमा निरक्रिय रहनु जस्तै, घरयासी कामकाज गर्न, हिंडुल नगर्नु, योगा तथा व्यायाम नगर्नु, सधैं कोठाभित्र बसिरहनु, टि.भी, मोबाईल तथा अन्य इलेक्ट्रोनिक साधनको अत्याधिक मात्रामा प्रयोग गर्नु ओख्यानमा वा कुसीमा लामो समय बसिरहनु।</p> <p>४ नून, चिनी र चिल्लो पदार्थको अत्याधिक प्रयोग गर्नु र बजारका पत्रु खाना (जंक फूड) खानु।</p> <p>५ असन्तुलित खाना खानु, फलफूल नखानु तथा सागसब्जी नखानु, बोसोयुक्त मासु खानु।</p> <p>६ सधैं तनावमा रहनु, घर वा कार्यालयको काम गर्ने स्वच्छ वातावरण नहुनु।</p> <p>७ घरायसी वा सञ्चालन विवाद गर्नु, हिंसा तथा अन्य यातना दिनु।</p> <p>८ एकलौत महसुस गर्नु र पारिवारिक तथा सामाजिक रूपमा निरस्कृत हुनु।</p> <p>९ घुमफिर र रमाइलो हुने कार्यमा सहभागी नहुनु।</p> <p>१० स्वास्थ्य सेवाको पहुँचमा कमी हुनु।</p> <p>११ उपलब्ध भएको स्वास्थ्य सेवा वा उपभोग नगर्नु।</p> <p>१२ स्वास्थ्य प्रवर्द्धनमुखि सेवा जस्तै, सही सुचना, सेवा र उपयुक्त वातावरण नहुनु।</p>	<p>१ धुम्रपान तथा सुतीजत्व पदार्थको सेवन नगर्ने र अस्कको मजिकै धुम्रपान नगर्ने।</p> <p>२ कुनैपनि प्रकारको मदिरा वा अल्कोहलयुक्त पदार्थको सेवन नगर्ने।</p> <p>३ मदिरा सेवन गर्ने साथीभाइहरूसँग समत नगर्ने।</p> <p>४ दैनिक कम्तिमा ३० मिनेटसम्म नियमित रूपमा शारीरिक व्यायाम गर्ने।</p> <p>५ घरयासी काममा सक्रिय हुने।</p> <p>६ हिंडुल गर्ने।</p> <p>७ योगा तथा शारीरिक व्यायाम गर्ने।</p> <p>८ दैनिक ५ ग्राम भन्दा बढी मात्रामा नून नखाने र कहिल्यै पनि खानेकुराहरूमा नून चिनी नखाने।</p> <p>९ धेरै मात्रामा बोसो तथा फ्याट, तेल, मसला आदि भएका खानेकुरा नखाने।</p> <p>१० बजारका पत्रु खाना (जंक फूड) कहिल्यै पनि नखाने।</p> <p>११ सन्तुलित खाना जस्तै अन्न दाल, मासु, जेठानुडी, दुध, दही, अण्डा, हरियो सागसब्जी, फलफूल सबैभन्दा समावेश भएको खाना खाने।</p> <p>१२ मिश्रित कार्बोहाइड्रेट भएको खाना खाने।</p> <p>१३ खाना खाई सकेपछि सक्रिय काम गर्ने।</p> <p>१४ सकभर बेलुका सुत्नेबेलको खाना बोरे तथा पाचनयोग्य खाना खाने।</p> <p>१५ नून नहालेको रसद विग्रित खाने।</p> <p>१६ भाविक तनावको व्यवस्थापन गर्ने र सधैं खुशी रहने।</p> <p>१७ कुनै समस्या भएमा परिवारमा भन्ने र समाधानको उपाय पला लगाउने।</p> <p>१८ परिवार र साथीभाइसँग प्योत मात्रामा समय विताउने।</p> <p>१९ खेलकूद खेल्ने तथा काममा व्यस्त हुने।</p> <p>२० मनोरञ्जनका क्रियाकलापमा सहभागी हुने।</p> <p>२१ नसर्ने रोग वा कुनै पनि जोखिमपूर्ण कार्यकतत्वहरूको समाधान गर्नका लागि सही सुचनाको जानकारी लिने र सकारात्मक व्याहार परिचर्तन गर्ने।</p> <p>२२ नियमित स्वास्थ्य जाँच गराउने जस्तै नियमित ब्लड प्रेशर जाँच गर्ने, शुक्रोत्त, सुगर जाँच गर्ने, कलेस्ट्रॉलको मात्रा जाँच गर्ने।</p> <p>२३ स्वास्थ्यकर्मीको तल्लाह र सुमाव अपनाउने।</p>

पृष्ठ ३ बाट निरन्तर...

मानसिक स्वास्थ्यमा असर पार्ने केही कुराहरू : १. प्रसव अधिपछि २. प्रारम्भिक बाल्यावस्थाको हुर्काइ ३. (पारिवारिक) घरायसी हिंसा ४. गरिबी ५. तनावपूर्ण कार्यक्षेत्र ६. मोबाइल तथा स्क्रिनको अत्याधिक प्रयोग ७. शारीरिक रोग, सामाजिक चालचलन आदि।

मानसिक रूपमा स्वस्थ रहने केहि उपायहरू..

मानसिक रूपमा स्वस्थ रहन यसको पनि दैनिक हेरचाहको आवश्यकता हुन्छ। यसको लागि दैनिक शारीरिक अभ्यास) सामान्य हिँडुल, दौडने आदि (गर्ने, आफूलाई मनपर्ने सिर्जनात्मक क्रियाकलाप गर्ने, सकारात्मक सोच राख्ने। नेपालमा मानसिक स्वास्थ्य साक्षरताको अभावमा मानसिक स्वास्थ्यको बारेमा विभिन्न प्रकारका कलङ्क, भेदभाव, लाञ्छना, अन्धविश्वास र गलत धारणाहरू भएको पाइन्छ। आफूले आफूलाई नियन्त्रण गर्न नसकेको अवस्थामा प्रत्येक गाउँ तथा नगरपालिकामा रहेका मनोसामाजिक पराशदातासँग सम्पर्क गर्ने वा नजिकैको अस्पतालहरूमा सम्पर्क गरी उपचार गर्नुपर्दछ। निम्नानुसार कार्य गर्दापनि तनाव व्यवस्थापन भई मानसिक रूपमा स्वस्थ हुन सकिन्छ :

-मनका कुरा साथीभाइ, आफन्त वा मन मिल्ने मान्छेसँग खोल्ने वा भन्ने बानी विकास गर्ने।

-नियमित व्यायाम र आराम गर्ने।

-रमाइला क्रियाकलापमा सहभागी हुने प्रयास गरिरहने।

-व्यस्त र तनावग्रस्त जीवनशैलीबाट परिवारका लागि प्रशस्त समय निकाल्ने

-घरायसी काममा सहयोग गर्ने वा सहभागी हुने बानी विकास गर्ने

-निरन्तर साथीभाइ वा आफन्तसँगको सम्पर्कमारहनेप्रयास गर्ने।

-पोषणयुक्त र सन्तुलित खाना खाने।

-आफ्ना लागि समय निकाल्ने वा धेरै तनावमा नरहने प्रयास गर्ने।

-योग र आरामदायी अभ्यास गर्ने।

सम्पादकीय

स्वास्थ्य कार्यालय प्यूठानले अधिल्लो आव २०८०/८१ को शुरुवात सँगै शुरु गरेको जनस्वास्थ्य मासिक समाचारपत्रको १५ औं अंक प्रकाशन गर्न लागेको छ। कार्तिक महिनामा जिल्लामा भएका जनस्वास्थ्य गतिविधिहरू र स्वास्थ्य सम्बन्धी आलेखहरू समेटिएको यो अंकले जनस्वास्थ्य सम्बन्धि मासिक गतिविधिहरू र आगामी दिनमा सन्चालन हुन गईरहेका स्वास्थ्य सम्बन्धी क्रियाकलापहरूको बारेमा र समग्र स्वास्थ्य कार्यालयबाट सञ्चालित कार्यक्रमहरूको सारसंक्षेप प्रस्तुत गरिएको छ। यस लाई विभिन्न क्षेत्रबाट प्राप्त सुझावको आधारमा क्रमिक रूपमा सुधार गर्दै लगिने छ।