स्वास्थ्य कार्यालय, प्यूठानको

जनस्वास्थ्य

मासिक समाचारपत्र

अंक १९, वर्ष १, २०८१ चैत्र ७, ने. सं. ११४५ चिल्लागा, बिहिवार

यस अंकका मुख्य विषयवस्तुहरु

१) नसर्ने रोगहरुको पहिचानको लागि एक महिने अभियान संचालन ।

२) नसर्ने रोग सम्वन्धी सचेतनामुलक कार्यक्रम सम्पन्न।

३) रक्त अल्पता सम्बन्धि जानकारी।

४) सामुदायीक विद्यालयका किशोरीहरुको रक्तअल्पता परिक्षण कार्यक्रम सम्पन्न।

नसर्ने रोगहरुको पहिचानको लागि एक महिने अभियान सम्पन्न।

अस्वस्थ जिवनशैली, शारिरिक गतिविधिको कमी, धुम्रपान र मध्यपान, मानसिक तनाव, वातावरणीय कारणहरु आदिले गर्दा नसर्ने रोग लाग्ने दर पछिल्ला बर्षहरुमा बढ्दै गइरहेको छ। मधुमेह, मुटुरोग, उच्च रक्तचापा, मस्तिस्क घात, मानसिक स्वास्थ्य समस्या, मिर्गौला सम्वन्धि रोगहरु, लगाएतका रोगहरु लाग्ने दर बढ्दै गईरहेकोले यस्ता रोग लाग्न नदिन तथा लागिहालेमा पनि सुरुवाति अवस्थामै पहिचान गरी थप जटिल वन्न नदिन तथा निको पार्न अति आवस्यक रहेकोले संघ, प्रदेश र स्थानीय सरकारहरुको सहकार्यमा २०८१ फागुन महिनालाई नसर्ने रोगहरुको पहिचान गर्ने महिनाको रुपमा १ महिना सम्म ३० बर्ष माथिका ....

नागरिकहरुमा हुनसक्ने नसर्नेरोगहरुको स्क्रिनिङ् गर्ने कार्य सम्पन्न गरिएको छ। यस नसर्ने रोगको पहिचान कार्यक्रम अन्तर्गत तपसिल वमोजिमका सेवाहरु प्रदान गरिएको छ।

तपसिल

१. मधुमेह स्कृनिङ्गः यूरिन डिपस्टिक र ग्लुकोमिटरको प्रयोग गरी जाच र परामर्श गर्ने।

२. उच्च रक्तचापको परिक्षणः वि पि सेटको प्रयोग गरी जाच र परामर्श गर्ने।

३. मिर्गौला जाचः यूरिन डिपस्टिकको प्रयोग गरी पिसाव बाट प्रोटिनको तह पहिचान गरी परामर्श गर्ने।

बाकी पेज नं. २ मा.....

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

नसर्ने रोग सम्वन्धी सचेतनामुलक कार्यक्रम सम्पन्न

मिति २०८१।११।४ गते देखि स्वास्थ्य कार्यालय प्यूठानको बार्षिक स्विकृत कार्यक्रम अनुसार, लुम्बिनी प्रदेश सरकारबाट प्राप्त नसर्ने रोग नियन्त्रण तथा स्वस्थकर जिबनशैलि प्रबर्धन सम्बन्धी कार्यक्रम प्युठान जिल्लाका ७ वटा पालिकामा पालिकाको अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, कार्यपालिका सदस्यहरु, स्वास्थ्य संथा प्रमुखहरु, बजार ब्यबस्थापन समितिका सदस्यहरु, महिला बालबालिका तथा शिक्षा र स्वास्थ्य शाखा, स्थानीय पत्रकार आदिको उपस्थितिमा संचालन गरियो। मिति २०८१।११।०४ गते झिमरुक गाँउपालिका बाट सुरु गरि गौमुखी, स्वर्गद्वारी, माण्डवी, प्यूठान न.पा., ऐरावती र मल्लरानी गाँउपालिकामा संचालन गरि सकिएको छ भने, बांकि २ वटा पालिकामापनि छीटै संचालन गरिने योजना रहेको छ।

नसर्ने रोगहरुको ....

४. मोटोपनको जाचः शरिरको तौल र उचाई मापन गरी उचाई अनुसारको तौल धैरै वा थोरै भएकोकुरा मापन र परामर्श गर्ने।

५. नसर्ने रोगको रोकथाम तथा नियन्त्रणका लागि सचेतना मुलक कार्यक्रम संचालन गर्ने।

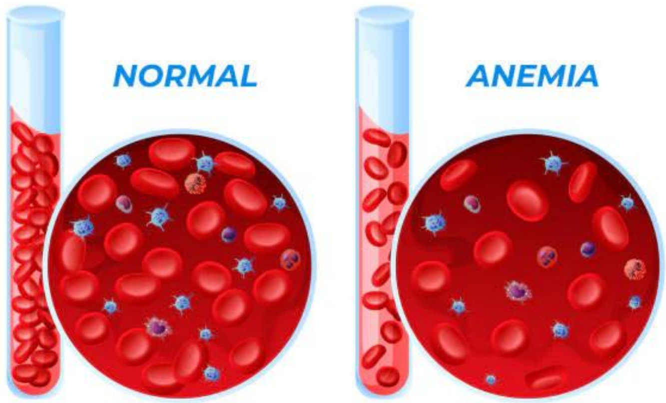
यस कार्यक्रममा प्यूठान जिल्लाका नौ वटा स्थानीय तहमा रहेका स्वास्थ्य संस्थाहरुले फागुन महिनाभरमा सेवा प्रदान गरेका सेवाग्राहिको संख्या देहायवमोजिम रहेको छ।

क्र. सं.	स्थानीय तहको नाम	सेवा पाएका सेवाग्राहिको संख्या
१	गौमुखी गा. पा.	७१७
२	नौबहिनी गा. पा.	१५००
३	झिमरुक गा. पा.	११४०
४	प्यूठान न. पा.	१६३१
५	स्वर्गद्वारी न. पा.	९१२
६	माण्डवी गा. पा.	७३४
७	मल्लरानी गा. पा.	३८७
८	ऐरावती गा. पा.	७५१
९	सरुमारानी गा. पा.	९५१
१०	अन्य जिल्ला/स्थानीय तह ठेगाना भएका	१०१
	जिल्लाको जम्मा	८८२४

घर परिवार तथा समुदायमा सचेतना फैलाउने, स्वस्थ र सन्तुलित भोजन खाने, नियमित व्यायम तथा शारिरिक गतिविधि बढाउने, धुम्रपान र मध्यपान त्याग्ने, तनाव व्यवस्थापन गर्न ध्यान, योग वा मनोरञ्जनात्मक गतिविधि अपनाउने साथै समयमै नर्ने रोगको जाँच गराई स्वस्थ र दीर्घ जिवन बजिउन मद्दत मिल्छ। थप जानकारिको लागि नजिकैको स्वास्थ्य संस्था, चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मी संग सम्पर्क गर्नु उपयुक्त हुन्छ।

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

रक्तअल्पता के हो र यसबाट कसरी बच्ने ?



रक्तअल्पता के हो ? (परिचय)

शरीरमा रातो रक्त कोशिका अर्थात हेमोग्लोविनको कमीलाई रगतको कमी अर्थात एनिमिया भन्ने गरिन्छ । शरीरका प्रत्येक कोषिकालाई अक्सिजनको आवश्यक हुन्छ र हेमोग्लोबिनको मात्रा कम भयो भने अक्सिजनयुक्त रगत शरीरको विभिन्न भागमा पुर्याउने क्षमतामा कमी आउँछ फलस्वरुप थकान र कमजोरि महसुस हुन्छ

रक्तअल्पताको कारणः

शरिरमा रगतको निर्माण गर्ने भिटामिन बि १२, आईरन र फोलिक एसिड पाईने खाना दैनिक पर्याप्त मात्रामा नखाएमा। बजारको तयारि खाना (जंक फुड) धेरै खायमा, महिनावारी हुँदा धेरै रगत बगेमा, यदि कुनै कारणले (घाउ/चोटपटकले) शरिरबाट रगत खेर गएमा वा वा पेटमा जुका परेमा अन्य रक्त जन्य रोग भएमा ।

किशोरीमा रक्तअल्पताले के असर गर्छ?

- शारीरिक तथा बौद्धिक विकासमा कमी आउने (पढेको कुरा सम्झन नसक्ने), हातखुट्टा झमझमाउने, चक्कर लाग्ने, थकान महसुस हुने, एकाग्रता नहुने, महिनावारी अनियमित हुन सक्ने।
- सानो कदको (पुड्कोपना हुने), कम तौलको (दुब्लो हुने), र ख्याउटे हुन सक्ने, रक्तअल्पता भएको बेला गर्भवती हुँदा उनिहरुको गर्भ तुहिने तथा कम तौल भएका शिशु जन्मने सम्भावना बढी हुने।
- गम्भीर अवस्थाको रक्तअल्पताले गर्दा मुटु सम्बन्धी रोगहरू लाग्न सक्छ अनि मुटुले काम गर्न पनि छोड्न सक्छ। रक्तअल्पताले गर्दा २० प्रतिशत गर्भवती महिलाको ज्यान जाने गरेको छ।

तयार गर्नेः राजु कुमार खड्का, ज.स्वा. नी (स्वा. का. प्यूठान)

रक्तअल्पता भएको कसरी थाहा पाउने ?

अस्पतालमा गएर रगत जाँच गर्दा हेमोग्लोविनको मात्रा कम भएमा, छाला र अनुहार पहेंलो भएमा र धेरै थकाई लाग्ने घरायसी सानोतिनो काम पनि गर्न नसक्ने भएमा।

रक्तअल्पताबाट बच्न के गर्न सकिन्छ ?

किशोरीहरूमा रहेको उच्च रक्तअल्पतालाई कम गर्न आफ्नो घर समुदायमा पाइने आइरनयुक्त खानेकुराहरू (हरियो साग, सिस्नो, कर्कलो, पालुङ्गो, सिजन अनुसार पाईने फलफुल, कोदोको परिकार, दाल तथा गेडागुडी, चुकन्दर, अनार र मासुको साथै साप्ताहिक रूपमा आइरन श्रावण, भाद्र, असोज र माघ, फागुन र चैत्र महिनामा बिद्यालयमा खुवाईने आईरन चक्की नछुटाई खाने र हरेक ६-६ महिना जेठ र मंसिरमा जुकाको औषधि खानुपर्दछ। बजारमा पाईने धेरै नुन, धेरै मसला र धेरै चिल्लो भएका प्याकेटका खानेकुरा चाउचाउ, बिस्कुट, चिप्सले स्वास्थ्यमा फाईदा नगर्ने भएकोले यी पदार्थहरु सकभर खाँदै नखाने ।

रक्तअल्पताको उपचारः

रक्तअल्पत्रा भएमा आइरन, फोलिक एसिड तथा भिटामिन बी १२ दिइने गरिन्छ । त्यस्तै, हरियो सागसब्जी, अनार, चुकन्दर, रातो मासु लगायतका आइरनयुक्त खानेकुरा खाने सल्लाह दिइन्छ। यदि कडा खालको रक्तअल्पता भएमा रगत पनि चढाउनु पर्ने हुन सक्छ।

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

सामुदायीक विद्यालयका किशोरीहरुको रक्तअल्पता परिक्षण कार्यक्रम सम्पन्न

अस्पतालमा गएर रगत जाँच गर्दा हेमोग्लोविनको मात्रा कम भए नभएको थाहा पाउन सकिने भएतापनि कतिपय किशोरीहरुले विविध करणले गर्दा परिक्षण गराउने नगरेको कारणले गर्दा उनिहरुको रक्त अल्पताको अवस्था पत्ता लगाई परामर्श गर्ने उद्देश्यले लुम्विनी प्रदेश सरकारले गत आ. व. २०८०।०८१ देखि संचालन गर्दै आएको सामुदायीक विद्यालयमा अध्ययनरत १० देखि १९ बर्ष सम्मका किशोरिहरुको रक्तअल्पता जाच कार्यक्रम अन्तर्गत स्वास्थ्य कार्यालय प्यूठानको आयोजना तथा स्थानीयतहहरुको समन्वमा जिल्लामा रहेका सामुदायीक विद्यालयमा अध्ययनरत १० देखि १९ बर्ष सम्मका किशोरिहरुको रक्तअल्पता जाच तथा रक्त समूह पहिचान गर्ने कार्यक्रम अन्तर्गत मितिः २०८१ फागुन महिनामा प्यूठान जिल्लाका विभिन्न स्थानीय तहका नौ वटा माध्यमिक विद्यालयमा अध्ययन गर्ने १० देखि १९ वर्ष उमेर समूहका सवै किशोरीहरुको रक्त अल्पता परिक्षण गरी रक्तअल्पता देखिएका किशोरिहरुलाई परामर्ष गर्ने कार्य सम्पन्न गरिएको छ। यस कार्यक्रम अन्तर्गत यस आ. व. मा तपसिल वमोजिमको संख्यामा सामुदायीक विद्यालयमा अध्ययनरत १० देखि १९ बर्ष सम्मका किशोरिहरुको रक्तअल्पता जाच र रक्त समूह पहिचान गर्ने कार्य गरिएको छ। तपसिल

क्रस.	विद्यालयको नाम	ठेगाना	परिक्षण गरिएका किशोरिहरुको संख्या
१	शिव मा वि	नौबहिनी१-, स्याउलिवाङ	१७६
२	गंगा मा वि	नौबहिनी६-, बाहाने	२०१
३	नेपाल राष्ट्रिय मा वि	स्वर्गद्वारी१-, कोचिवाङ	९१
४	विद्यानन्द मा वि	स्वर्गद्वारी९-, जुडापाट	१९१
५	भुवनेश्वरी मा वि	प्यूठान१-, खैरा	१४८
६	माण्डवी मा वि	माण्डवी३-, नयाँगाउ	४१०
७	अमृत जिवन मा वि	गौमुखी७-, नारिकोट	१७२
८	अर्खा मा वि	गौमुखी१-, अर्खा	२५७
९	वालशिक्षा मा वि	झिमरुक५-, मच्छी	२२३
१०	राष्ट्रिय मा वि	झिमरुक६-, तोरवाङ	८९
११	सिद्ध मा वि	प्यूठान५-, जुम्रिकाडा	१३३
१२	भानुभक्त मा वि	मल्लरानी३-, बर्बोट	२३२
१३	महेन्द्र मा वि	मल्लरानी४-, खलंगा	१८५
१४	दाङ्वाङ् मा वि	एरावती१-, दाङ्वाङ्	११४
१५	मोति मा वि	ऐरावती२-, बरौला	२७६
१६	सरस्वती मा वि	सरुमारानी१-, बाङ्गेशाल	३७६
१७	श्रमरानी मा वि	सरुमारानी६-, बुढिचौर	२००
जम्मा			३४७४

सम्पादकीय

स्वास्थ्य कार्यालय प्यूठानले अघिल्लो आव २०८०।८१ को शुरुवात सँगै शुरु गरेको जनस्वास्थ्य मासिक समाचारपत्रको १९ औं अंक प्रकाशन गर्न लागेको छ। फागुन 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।।