स्वास्थ्य कार्यालय, प्यूठानको

जनस्वास्थ्य

मासिक समाचारपत्र

अंक १७, वर्ष १, २०८१ माघ ७, ने. सं. ११४५ पोहेलागा, सोमवार

यस अंकका मुख्य विषयवस्तुहरु

१) स्वास्थ्यकर्मीहरुको लागि एच. एम.आई. एस. तालिम सम्पन्न ।

२) जिल्लाका बिभिन्न पालिकाहरुको मंसिर महिनाको रिपोर्टिङको अवस्था ।

३) एच. पि. भी. खोप सम्बन्धी जानकारी ।

४) ४० वर्ष माथिका नागरिकहरुको मधुमेह, तक्तचाप र मृगौला परिक्षण कार्यक्रम सम्पन्न

५) नियमित रुपमा प्रदान गरिने खोपहरुको जानकारि सहितको राष्ट्रिय खोप तालिका।

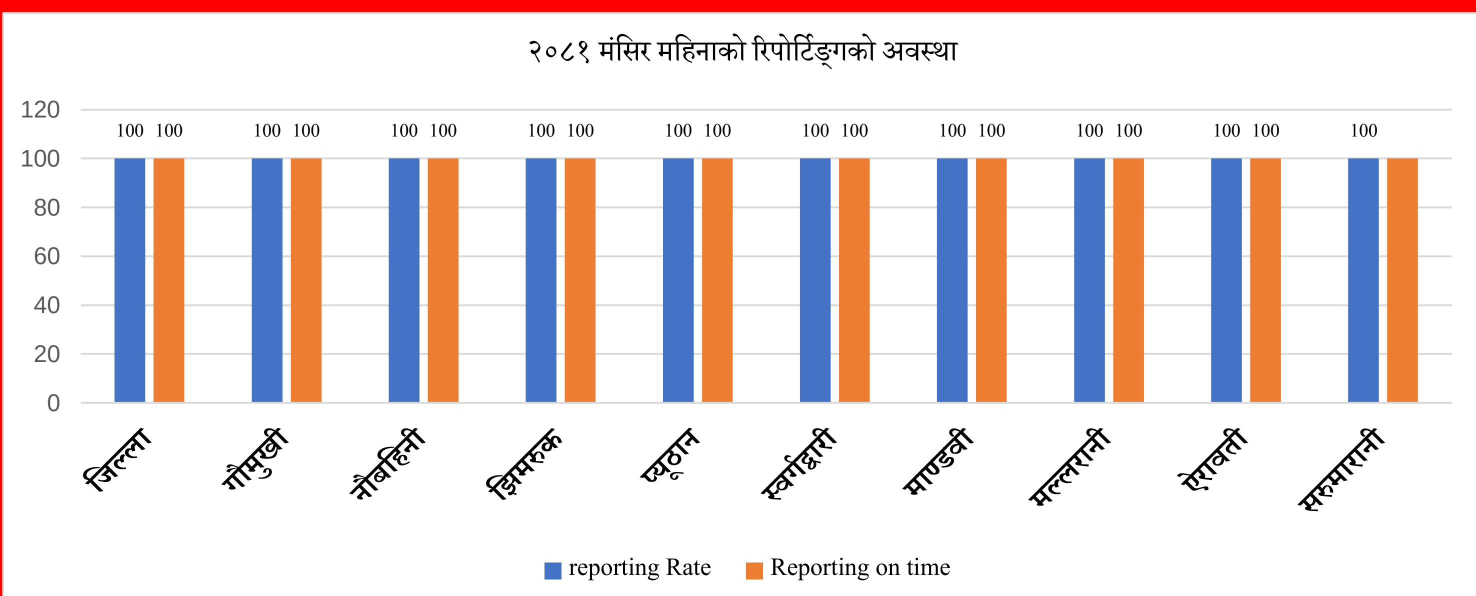
६) सामुदायीक विद्यालयका किशोरीहरुको रक्तअल्पता परिक्षण कार्यक्रम सम्पन्न।

७) खोप सम्बन्धी आधारभुत तालिम सम्पन्न।

८) आइ. एन. एफ. ले संचालन गर्ने फिस्टुला सम्वन्धी कार्यक्रमको जिल्ला स्तरीय अभिमुखिकरण कार्यक्रम सम्पन्न

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

स्वास्थ्य कार्यालय प्यूठानको आयोजनामा मिति २०८१ पुष २४ गते देखि २६ गते सम्म स्वास्थ्य कार्यालय प्यूठानको तालिमहलमा स्वास्थ्यकर्मीहरुका लागि एच. एम. आई. एस. तालिम संचालन गरिएको थियो। तालिममा जिल्लाका नौ वटा स्थानीय तह, प्यूठान अस्पताल र जिजी स्वास्थ्य संस्थाका गरी २५ जना स्वास्थ्यकर्मीहरुको सहभागिता रहेको थियो। तालिममा स्वास्थ्य कार्यालयका नि. प्रमुख मधुसुधन खड्का, कोल्ड चेन निरिक्षक कोशलराज बैध र अधिकृत (तथ्याङ्क) बसन्त पोखे्रल लगाएतले सहजिकरण गर्नुभएको थियो।

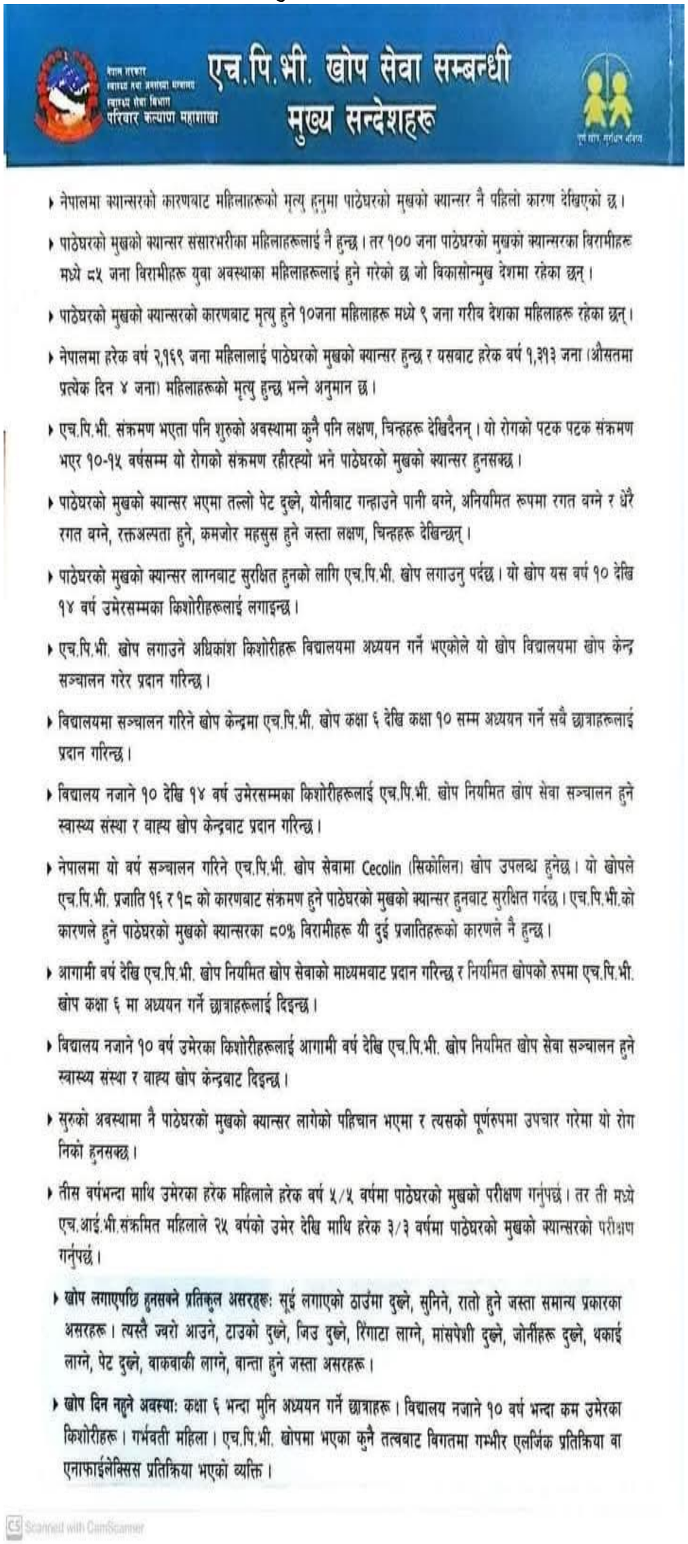


सामुदायीक विद्यालयका किशोरीहरुको रक्तअल्पता परिक्षण कार्यक्रम सम्पन्न

स्वास्थ्य कार्यालय प्यूठानको आयोजना तथा स्थानीयतहहरुको समन्वमा सामुदायीक विद्यालयमा अध्ययनरत १० देखि १९ बर्ष सम्मका किशोरिहरुको रक्तअल्पता जाच तथा रक्त समूह पहिचान गर्ने कार्यक्रम अन्तर्गत मितिः २०८१ पुष महिनामा शिव मा वि , नौबहिनी-१, स्याउलिवाङ, गंगा मा वि बहाने तथा नेपाल राष्ट्रिय मा वि कोचिवाङ र विद्यानन्द मा वि जुडापाट, गोठिवाङमा हध्ययन गर्ने १० देखि १९ वर्ष उमेर समूहका सवै किशोरीहरुको रक्त अल्पता परिक्षण गरी रक्तअल्पता देखिएका किशोरिहरुलाई परामर्ष गर्ने कार्य सम्पन्न गरिएको छ । परिक्षणको क्रममा गाउमा भन्दा बजार क्षेत्र जहा जङ्ग फुडहरुको प्रयोग हुन्छ त्यहा रक्तअल्पता बढि पाइएको छ। साथै यस कार्यक्रम अन्तर्गत बाकी रहेका स्थानीय तहहरुमा पनि माघ महिनादेखि यो कार्यक्रम निरन्तर जारि रहने छ।

HPV खोप सम्वन्धी जानकारी

२०८१ माघ २२ गतेबाट विद्यालयमा कक्षा ६ देखि १० सम्म अध्ययनरत छात्राहरु र विद्यालय नजाने १० देखि १४ वर्षसम्मका छात्राहरुको लागि देशैभर जस्तै प्यूठानमा पनि HPV खोप अभियान संचालन हुदै छ । जसको बारेमा थप जानकारी तल प्रस्तुत गरिएको छ।



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
परिवार कल्याण महाशाखा

एच.पि.भी. खोप सेवा सम्बन्धी मुख्य सन्देशहरू

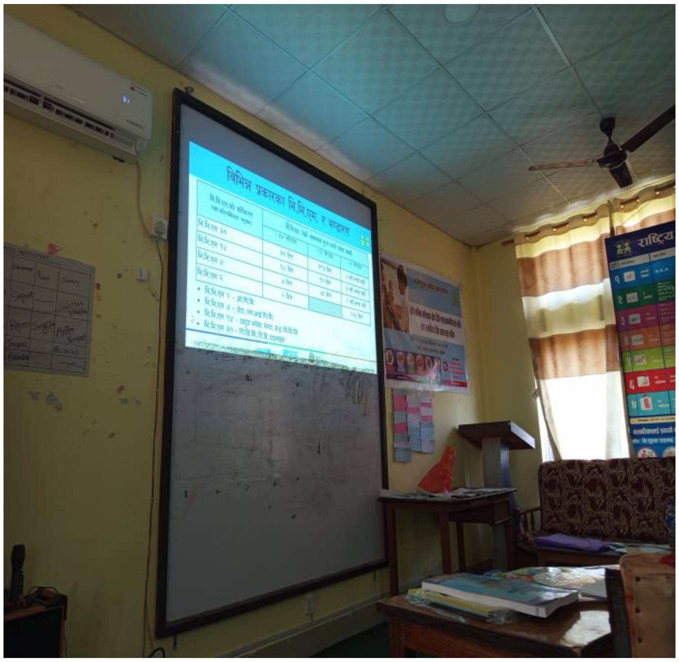
- नेपालमा क्यान्सरको कारणबाट महिलाहरूको मृत्यु हुनुमा पाठेघरको मुखको क्यान्सर नै पहिलो कारण देखिएको छ ।
- पाठेघरको मुखको क्यान्सर संसारभरीका महिलाहरूलाई नै हुन्छ । तर १०० जना पाठेघरको मुखको क्यान्सरका विरामीहरू मध्ये ८५ जना विरामीहरू युवा अवस्थाका महिलाहरूलाई हुने गरेको छ जो विकासोन्मुख देशमा रहेका छन् ।
- पाठेघरको मुखको क्यान्सरको कारणबाट मृत्यु हुने १०जना महिलाहरू मध्ये ९ जना गरीब देशका महिलाहरू रहेका छन् ।
- नेपालमा हरेक वर्ष २,१६९ जना महिलालाई पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुन्छ र यसबाट हरेक वर्ष १,३१३ जना (औसतमा प्रत्येक दिन ४ जना) महिलाहरूको मृत्यु हुन्छ भन्ने अनुमान छ ।
- एच.पि.भी. संक्रमण भएता पनि शुरुको अवस्थामा कुनै पनि लक्षण, चिन्हहरू देखिदैनन् । यो रोगको पटक पटक संक्रमण भएर १०-१५ वर्षसम्म यो रोगको संक्रमण रहीरह्यो भने पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुनसक्छ ।
- पाठेघरको मुखको क्यान्सर भएमा तल्लो पेट दुख्ने, योनीबाट गन्हाउने पानी बग्ने, अनियमित रूपमा रगत बग्ने र धेरै रगत बग्ने, रक्तअल्पता हुने, कमजोर महसुस हुने जस्ता लक्षण, चिन्हहरू देखिन्छन् ।
- पाठेघरको मुखको क्यान्सर लाग्नबाट सुरक्षित हुनको लागि एच.पि.भी. खोप लगाउनु पर्दछ । यो खोप यस वर्ष १० देखि १४ वर्ष उमेरसम्मका किशोरीहरूलाई लगाइन्छ ।
- एच.पि.भी. खोप लगाउने अधिकांश किशोरीहरू विद्यालयमा अध्ययन गर्ने भएकोले यो खोप विद्यालयमा खोप केन्द्र सञ्चालन गरेर प्रदान गरिन्छ ।
- विद्यालयमा सञ्चालन गरिने खोप केन्द्रमा एच.पि.भी. खोप कक्षा ६ देखि कक्षा १० सम्म अध्ययन गर्ने सबै छात्राहरूलाई प्रदान गरिन्छ ।
- विद्यालय नजाने १० देखि १४ वर्ष उमेरसम्मका किशोरीहरूलाई एच.पि.भी. खोप नियमित खोप सेवा सञ्चालन हुने स्वास्थ्य संस्था र वाह्य खोप केन्द्रबाट प्रदान गरिन्छ ।
- नेपालमा यो वर्ष सञ्चालन गरिने एच.पि.भी. खोप सेवामा Cecolin (सिकोलिन) खोप उपलब्ध हुनेछ । यो खोपले एच.पि.भी. प्रजाति १६ र १८ को कारणबाट संक्रमण हुने पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुनबाट सुरक्षित गर्दछ । एच.पि.भी.को कारणले हुने पाठेघरको मुखको क्यान्सरका ८०% विरामीहरू यी दुई प्रजातिहरूको कारणले नै हुन्छ ।
- आगामी वर्ष देखि एच.पि.भी. खोप नियमित खोप सेवाको माध्यमबाट प्रदान गरिन्छ र नियमित खोपको रुपमा एच.पि.भी. खोप कक्षा ६ मा अध्ययन गर्ने छात्राहरूलाई दिइन्छ ।
- विद्यालय नजाने १० वर्ष उमेरका किशोरीहरूलाई आगामी वर्ष देखि एच.पि.भी. खोप नियमित खोप सेवा सञ्चालन हुने स्वास्थ्य संस्था र वाह्य खोप केन्द्रबाट दिइन्छ ।
- सुरुको अवस्थामा नै पाठेघरको मुखको क्यान्सर लागेको पहिचान भएमा र त्यसको पूर्णरुपमा उपचार गरेमा यो रोग निको हुनसक्छ ।
- तीस वर्षभन्दा माथि उमेरका हरेक महिलाले हरेक वर्ष ५/५ वर्षमा पाठेघरको मुखको परीक्षण गर्नुपर्छ । तर ती मध्ये एच.आई.भी.संक्रमित महिलाले २५ वर्षको उमेर देखि माथि हरेक ३/३ वर्षमा पाठेघरको मुखको क्यान्सरको परीक्षण गर्नुपर्छ ।
- **खोप लगाएपछि हुनसक्ने प्रतिकुल असरहरु:** सुई लगाएको ठाउँमा दुख्ने, सुनिने, रातो हुने जस्ता समान्य प्रकारका असरहरू । त्यस्तै ज्वरो आउने, टाउको दुख्ने, जिउ दुख्ने, रिंगाटा लाग्ने, मांसपेशी दुख्ने, जोर्नीहरू दुख्ने, थकाई लाग्ने, पेट दुख्ने, वाकवाकी लाग्ने, बान्ता हुने जस्ता असरहरू ।
- **खोप दिन नहुने अवस्था:** कक्षा ६ भन्दा मुनि अध्ययन गर्ने छात्राहरू । विद्यालय नजाने १० वर्ष भन्दा कम उमेरका किशोरीहरू । गर्भवती महिला । एच.पि.भी. खोपमा भएका कुनै तत्वबाट विगतमा गम्भीर एलर्जिक प्रतिक्रिया वा एनाफाईलेक्सिस प्रतिक्रिया भएको व्यक्ति ।

CS Scanned with CamScanner

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

खोप सम्बन्धी आधारभुत तालिम सम्पन्न

स्वास्थ्य निर्देशनालय, भालुवाङको आयोजना तथा स्वास्थ्य कार्यालय प्यूठानको समन्वयमा मितिः २०८१ पुष १७ गते देखि २० गते सम्म स्वास्थ्यकर्मीहरुका लागि ४ दिने खोप सम्वन्धी आधारभुत तालिम कार्यक्रम सम्पन्न गरिएको छ। कार्यक्रम स्वास्थ्य कार्यालय प्यूठानको तालिम हलमा सम्पन्न भएको थियो। कार्यक्रममा जिल्लाका विभिन्न स्वास्थ्य संस्थाबाट गरी जम्मा २५ जना सहभागि रहेका थिए। कार्यक्रममा स्वास्थ्य निर्देशनालयका बरिष्ठ जनस्वास्थ्य अधिकृत गोकर्ण राज गिरी, स्वास्थ्य कार्यालय प्यूठानका नि. प्रमुख मधुसुधन खड्का, कोल्डचेन निरिक्षक कोशलराज बैध, जनस्वास्थ्य निरिक्षक राजुकुमार खड्का, अधिकृत (तथ्याङ्क) बसन्त पोख्रेल र निर्देशनालयका मनोज नेपालले सहजिकरण गर्नुभएको थियो।



४० वर्ष माथिका नागरिकहरुको मधुमेह, रक्तचाप र मृगौला निः शुल्क परिक्षण कार्यक्रम सम्पन्न

स्वास्थ्य कार्यालय प्यूठानको आयोजनाम ४० वर्ष माथिका नागरिकहरुको मधुमेह, रक्तचाप र मृगौला परिक्षण कार्यक्रम जिल्लाका विभिन्न स्थानमा सम्पन्न गरिएको छ। पुष महिनाका विभिन्न मितिमा जिल्लाका विभिन्न स्थानका साथै यो कार्यक्रम अन्तर्गत प्यूठान नगरपालिका-७, टिकुरी बसपार्कमा मिति २०८१ पुष ५ देखि १७ गतेसम्म संचालन भएको प्रथम भित्रिकोट प्यूठान महोत्सव-२०८१ मा पनि ४० बर्ष माथिका नागरिकहरुलाई उक्त सेवा निः शुल्क प्रदान गरिएको थियो।

ज्येष्ठ तथा अति असक्त नागरिकसँग स्वास्थ्यकर्मी कार्यक्रम सम्पन्न।

स्वास्थ्य कार्यालय प्यूठानको आयोजनामा मिति २०८१ पुष ७ गतेका दिन जिल्ला समन्वय समितिका प्रमुख धरमबहादुर जि. सी., जिल्लामा रहेका सवै स्थानीय तहका स्वास्थ्य शाखा प्रमुखहरु, पत्रकार, ज्येष्ठ नागरिकको क्षेत्रमा कामगर्ने संघ/संस्थाका प्रतिनिधि र सरोकारवाला व्यक्तिहरुको सहभागितामा स्वास्थ्य कार्यालयको तालिमहलमा ज्येष्ठ तथा अति असक्त नागरिकसँग स्वास्थ्यकर्मी कार्यक्रमको जिल्ला स्तरीय समिक्षा तथा योजना तर्जुमा गोष्ठी सम्पन्न गरिएको थियो। सोहि गोष्ठीमा भएको छलफल वमोजिम २०८१ पुष ११ गते देखि १७ गते सम्म स्थानीय तहहरुको सहकार्यमा जिल्लामा रहेका स्वास्थ्य संस्थामा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मीहरुबाट ८० बर्ष पुगेका ज्येष्ठ नागरिक तथा "क" र "ख" बर्गका असक्तता भएका नागरिकहरुलाई घरमै गई निः शुल्क स्वास्थ्य परिक्षण र तथा परामर्श सेवा प्रदान गरिएको थियो।

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

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
परिवार कल्याण महाशाखा

राष्ट्रिय खोप तालिका

पूर्ण खोप, सुरक्षित भविष्य

पटक/ भेट	कुन उमेरमा	कुन खोप	सुई लगाउने स्थान र माध्यम	कुन रोगबाट बचाउँछ
	गर्भवति महिला	टि.डी. पहिलो गर्भमा कम्तिमा एक महिनाको अन्तरमा २ पटक र त्यसपछिको प्रत्येक गर्भमा १ पटक	बाँया पाखुराको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	मातृ तथा नवजात शिशु धनुष्टंकार र भ्यागुते रोग
१	जन्मने वित्तिकै सकेसम्म छिटो	बि.सि.जी.	दाँया पाखुराको माथिल्लो भाग छालाभित्र (Intradermal)	क्षयरोग
२	६ हप्तामा	रोटा (पहिलो मात्रा) पोलियो (पहिलो मात्रा) पि.सि.भी (पहिलो मात्रा) डि.पि.टी. हेप-बी हिब (पहिलो मात्रा)	•मुखमा (गालाको भित्री भागमा) •मुखमा दुई थोपा •दाँया तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular) •बाँया तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	•रोटा भाइरसबाट हुने झाडापखाला •पोलियो •निमोनिया (न्यूमोकोकल रोगहरु) •भ्यागुते रोग, लहरे खोकी, धनुष्टंकार, हेपाटाइटिस्-बी, हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा-बी,
३	१० हप्तामा	रोटा (दोश्रो मात्रा) पोलियो (दोश्रो मात्रा) पि.सि.भी (दोश्रो मात्रा) डि.पि.टी. हेप-बी हिब (दोश्रो मात्रा)	•मुखमा (गालाको भित्री भागमा) •मुखमा दुई थोपा •दाँया तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular) •बाँया तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	•रोटा भाइरसबाट हुने झाडापखाला •पोलियो •निमोनिया (न्यूमोकोकल रोगहरु) •भ्यागुते रोग, लहरे खोकी, धनुष्टंकार, हेपाटाइटिस्-बी, हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा-बी,
४	१४ हप्तामा	पोलियो (तेश्रो मात्रा) एफ.आई.पि.भी. (पहिलो मात्रा) डि.पि.टी. हेप-बी हिब (तेश्रो मात्रा)	•मुखमा दुई थोपा •दाँया पाखुराको माथिल्लो भाग छालाभित्र (Intradermal) •बाँया तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	•पोलियो •पोलियो •भ्यागुते रोग, लहरे खोकी, धनुष्टंकार, हेपाटाइटिस्-बी, हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा-बी,
५	९ महिनामा	एफ.आई.पि.भी. (दोश्रो मात्रा) दादुरा-रुबेला (पहिलो मात्रा) पि.सि.भी (तेश्रो मात्रा)	•दाँया पाखुराको माथिल्लो भाग छालाभित्र (Intradermal) •बाँया पाखुराको माथिल्लो भाग छाला र मासु बीच (Subcutaneous) •दाँया तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	•पोलियो •दादुरा र रुबेला •निमोनिया (न्यूमोकोकल रोगहरु)
६	१२ महिनामा	जापानिज इन्सेफलाइटिस्	दाँया तिघ्राको माथिल्लो बाहिरी भाग छाला र मासु बीच (Subcutaneous)	•जापानिज इन्सेफलाइटिस्
७	१५ महिनामा	दादुरा-रुबेला (दोश्रो मात्रा) टाइफाईड	• बाँया पाखुराको माथिल्लो भाग छाला र मासु बिच (Subcutaneous) • बाँया तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	•दादुरा र रुबेला •टाइफाईड
८	कक्षा ६ की छात्रा र विद्यालय नजाने १० वर्षकी किशोरी	एच.पि.भी	बाँया पाखुराको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	पाठेघरको मुखको क्यान्सर

फिस्टुला सम्वन्धी कार्यक्रमको जिल्ला स्तरीय अभिमुखिकरण कार्यक्रम सम्मपन्न

स्वास्थ्य कार्यालय प्युठानको आयोजना तथा आइ. एन. एफ., सुर्खेतको सहयोगमा मितिः २०८१ पुष २५ गते स्वास्थ्य कार्यालयको तालिमहलमा आई. एन. एफ. मार्फत जिल्लाका नौवटै स्थानीय तहमा संचालन हुने फिस्टुला सम्वन्धी कार्यक्रमको बारेमा अभिमुखुकरण कार्यक्रम सम्पन्न गरिएको छ। कार्यक्रममा आइ. एन. एफ. , सुर्खेतका प्राविधिक टोलिले प्यूठानमा संचालन गरिने कार्यक्रम र फिस्टुला सम्वन्धी जानकारिमुलक प्रस्तुतिकरण गर्नुभएको थियो। उक्त कार्यक्रममा जि. स. स.प्यूठनका प्रमुख, नेपाल रेडक्रस सोसाईटी प्यूठान शाखाका सभापति, गैरसरकारी संघ/संस्थाका प्रतिनिधि र पत्रकार लगाएतको उपस्थिति रहेको थियो ।

प्रसव फिस्टुला सम्बन्धी जानकारी

लामो र कठिन सुत्केरी व्यथाका कारण पिसाव थैली वा पिसाव नली वा आन्द्रामा प्वालपर्न जानु प्रसव फिस्टुला हो। साथै योनीद्वारमा चोटपटक लाग्नु, पिसाव थैलिको पत्थरी, पाठेघरको मुखको क्यान्सरको सेकाई, जबरजस्ती करणी र कहिलेकाँही अपवादको रुपमा पाठेघरको शल्यक्रिया गर्ने क्रममा फिस्टुला हुनसक्छ। प्रसव फिस्टुला भएपछि महिलाहरु पिसाव नियन्त्रण गर्न सक्दैनन् र लगातार रुपमा दिन रात पिसाव वा दिसा योनिमार्गबाट बग्दछ। उनिहरुको लगाएको कपडा वा ओछ्यान भिज्नु, पिसाव वा दिसाको गन्ध आउनु र एक्लोपन महसुस हुनु एवम् उदास देखिनु यसका लक्षणहरु हुन।

यसबाट बच्न सन्तुलित आहार खाने, सानो उमेरमा (२० बर्ष भन्दा पहिले) विवाह नगर्ने र बच्चा नजन्माउने, गर्भवती भएको थाहा हुनेवित्तिकै (१२ हप्ता भित्र), १६, २० देखि २४, २८, ३२, ३४, ३६ र ३८ देखि ४० हप्ता गरी कम्तिमा ८ पटक गर्भ जाँच गराउने, स्वास्थ्य संस्थामा गई तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीबाट सुत्केरी गराउने र समयमै समस्याको पहिचान गरी सुविधा सम्पन्न स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्ने गर्नु पर्दछ। प्रसव फिस्टुलाको उपचार शल्यक्रिया हो।

श्रोतः ब्रायल ह्यानकक्द्वारा लिखित An Introduction to Obstetric Fistula Surgery बाट साभारित।

यसको उपचार हाललाई फिस्टुला उपचार केन्द्र, प्रदेश अस्पताल कर्णाली प्रदेश सुर्खेतमा निः शुल्क रुपमा हुन्छ। साथै बिरामी र एक जना कुरुवाको लागि आउने जाने यातायात खर्व र बाटोमा लागेको खाना खर्चको समेत भुक्तानी दिने व्यवस्था रहेको छ। तर यदि अस्पतालमा पुगेर जाच गराउदा प्रसव फिस्टुला रहेनछ भने कुनै पनि भुक्तानी नहुने भएकोले प्रसव फिस्टुला भएको निश्चित गरेर मात्र जान उपयुक्त हन्छ।

सम्पादकीय

स्वास्थ्य कार्यालय प्यूठानले अघिल्लो आव २०८०।८१ को शुरुवात सँगै शुरु गरेको जनस्वास्थ्य मासिक समाचारपत्रको १७ औं अंक प्रकाशन गर्न लागेको छ । पुष 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 लाई बिभिन्न क्षेत्रबाट प्राप्त सुझावको आधारमा क्रमिक रुपमा सुधार गर्दै लगिने छ। ।

प्रकाशक: स्वास्थ्य कार्यालय प्यूठान, फोन नं ०८६-४६००१०, Email: healthoffice.pyuthan@lumbini.gov.np