



स्वास्थ्य कार्यालय, प्यूठानको

जनस्वास्थ्य

मासिक समाचारपत्र

अंक १८, वर्ष १, २०८१ फागुन ७, ने. सं. ११४५ सिल्लागा, बुधवार

यस अंकका मुख्य

विषयवस्तुहरु

- १) एच. पि. भि. खोप अभियान सम्पन्न ।
- २) सामुदायीक विद्यालयका किशोरीहरुको रक्तअल्पता परिक्षण कार्यक्रम सम्पन्न।
- ३) रक्त अल्पता सम्बन्धि जानकारी।
- ४) नसर्ने रोगहरुको पहिचानको लागि एक महिने अभियान संचालन गरिने।
- ५) कम जन्म तौल भएका वच्चाको संख्या।

एच. पि. भि. खोप अभियान सम्पन्न



स्वास्थ्य कार्यालय प्यूठानको आयोजनामा मिति: २०८१ माघ ६ गते देखि १३ गते सम्म स्वास्थ्य कार्यालय प्यूठानको तालिमहलमा जिल्ला स्थित स्थानीयतहका स्वास्थ्य शाखा र स्वास्थ्य संस्थाका प्रमुखहरुलाई एच. पि. भि. (सिकोलिन) खोप अभियानवारे अभिमुखिकरण तालिम संचालन गरिएको थियो। तालिममा जिल्लाका नौ वटा स्थानीय तहका स्वास्थ्य शाखाका कर्मचारीहरु र ६४ वटा वडामा रहेका स्वास्थ्य संस्था प्रमुखहरुको उपस्थिति रहेको थियो। तालिममा स्वास्थ्य कार्यालयका नि. प्रमुख मधुसुधन खड्का, कोल्ड चेन निरीक्षक कोशलराज बैध, जनस्वास्थ्य निरीक्षक राजु कुमार खड्का र अधिकृत (तथ्याङ्क) बसन्त पोखरेल लगाएतले सहजिकरण गर्नुभएको थियो। त्यसैगरी स्थानीय तहहरुले १३ गते देखि १५ गते सम्म खोप दिने स्वास्थ्यकर्मीहरुका लागि अभिमुखिकरण कार्यक्रम संचालन गरेका थिए। साथै १५ गते जिल्ला खोप समन्वय समिति र जिल्ला स्थित सरोकारवालाहरुको लागि एच. पि. भि. खोप अभियानको बारेमा अभिमुखिकरण गरीएको थियो। उक्त कार्यक्रममा लुम्बिनी प्रदेश सभा सदस्यहरु मा. निमा गिरी, मा. धनलक्ष्मी श्रेष्ठ लगायतको उपस्थिति रहेको थियो। साथै स्थानीय तहमा र वडा स्तरमा रहेका खोप समन्वय समितिका साथै सामुदायीक महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका र विद्यालयका शिक्षिकाहरुलाई समेत अभिमुखिकरण कार्यक्रम संचालन गरी अभियान वारेमा सवैलाई जानकारी गराउने र

बाकी पेज नं. २ मा.....

लागू औषधको उत्पादन,
सञ्चय, ओसारपसार,
विक्री वितरण तथा
सेवन कानूनतः दण्डनीय
अपराध हुन् । यस्ता गैर
कानूनी गतिविधिमा आफू
पनि नलागौं, अरुलाई
पनि लाग्न नदिऔं ।

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

सामुदायीक विद्यालयका किशोरीहरुको रक्तअल्पता परिक्षण कार्यक्रम सम्पन्न

अस्पतालमा गएर रगत जाँच गर्दा हेमोग्लोबिनको मात्रा कम भए नभएको थाहा पाउन सकिने भएतापनि कतिपय किशोरीहरुले विविध कारणले गर्दा परिक्षण गराउने नगरेको कारणले गर्दा उनिहरुको रक्त अल्पताको अवस्था पत्ता लगाई परामर्श गर्ने उद्देश्यले लुम्बिनी प्रदेश सरकारले गत आ. व. देखि संचालन गर्दै आएको सामुदायीक विद्यालयमा अध्ययनरत १० देखि १९ वर्ष सम्मका किशोरीहरुको रक्तअल्पता जाच कार्यक्रम अन्तर्गत स्वास्थ्य कार्यालय प्यूठानको आयोजना तथा स्थानीयतहहरुको समन्वयमा जिल्लामा रहेका सामुदायीक विद्यालयमा अध्ययनरत १० देखि १९ वर्ष सम्मका किशोरीहरुको रक्तअल्पता जाच तथा रक्त समूह पहिचान गर्ने कार्यक्रम अन्तर्गत मिति: २०८१ माघ महिनामा प्यूठान नगरपालिकाको खैरामा रहेको श्री भुवनेश्वरी माध्यमिक विद्यालयमा अध्ययन गर्ने १० देखि १९ वर्ष उमेर समूहका सबै किशोरीहरुको रक्त अल्पता परिक्षण गरी रक्तअल्पता देखिएका किशोरीहरुलाई परामर्श गर्ने कार्य सम्पन्न गरिएको छ । साथै यस कार्यक्रम अन्तर्गत बाकी रहेका स्थानीय तहहरुमा पनि फागुन महिनादेखि यो कार्यक्रम निरन्तर जािर रहने छ।

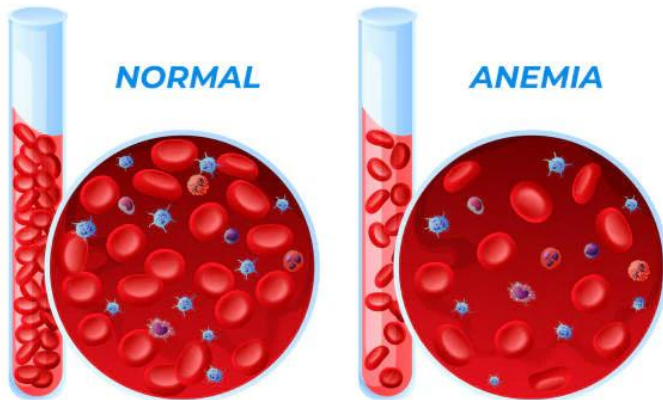


एच. पि. भि. खोप

अभियान संचालन गर्नको लागि जनशक्ति तयार गर्ने काम गरिएको थियो। २०८१ माघ २२ गते जिल्लाका हरेक वडाका एक/एक खोप केन्द्र (बिद्यालय) मा एच. पि. भि. खोप अभियानको उद्घाटन गरी खोप दिन सुरु गरिएको थियो। यसै क्रममा माघ २२ गते नेपाल राष्ट्रिय माध्यमिक विद्यालय, प्यूठान न. पा. -४, टारीमा जिल्ला खोप समन्वय समितिका अध्यक्ष एवम् जिल्ला समन्वय समितिका प्रमुख धरम बहादुर जि. सी., प्यूठान नगरपालिकाका नगर उपप्रमुख र स्वास्थ्य शाखाका स्वास्थ्यकर्मीहरु, स्वास्थ्य कार्यालयका प्रमुख र अन्य कर्मचारीहरु, प्यूठान अस्पतालका प्रमुखका साथै पत्रकार, शिक्षक लगायतका सरोकारवालाहरुको उपस्थितिमा अभियानको सुभारम्भ गरिएको थियो। प्यूठान जिल्लामा माघ २२ गते देखि ३० गते सम्म संचालन गरिएको यो अभियानमा कक्षा ६ देखि १० सम्मका छात्राहरु र विद्यालय वाहिर रहेका १० देखि १४ वर्ष सम्मका किशोरीहरु गरी जम्मा १३,१०० जनाले एच. पि. भि. खोप लगाएको प्रारम्भिक तथ्याङ्क रहेको छ। यो अभियान कुशलतापूर्वक सम्पन्न गर्न आआफ्नो क्षत्रबाट योगदान पुर्याउनुहुने सम्पूर्ण महानुभावहरुलाई स्वास्थ्य कार्यालय प्यूठान हार्दिक आभार प्रकट गर्दछ।



रक्तअल्पता के हो र यसबाट कसरी बच्ने ?



रक्तअल्पता के हो ? (परिचय)

शरीरमा रातो रक्त कोशिका अर्थात हेमोग्लोबिनको 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 फलस्वरूप थकान र कमजोरि महसुस हुन्छ

रक्तअल्पताको कारण:

शरीरमा 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) शरीरबाट 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 (पुङ्कोपना हुने), कम तौलको (दुबलो 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 रोगहरु लाग्न सक्छ अनि मुटुले काम गर्न पनि छोड्न सक्छ। रक्तअल्पताले गर्दा २० प्रतिशत गर्भवती महिलाको ज्यान जाने गरेको छ।

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

रक्तअल्पता भएको कसरी थाहा पाउने ?

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

रक्तअल्पताबाट बच्न के गर्न सकिन्छ ?

किशोरीहरुमा रहेको उच्च रक्तअल्पतालाई कम गर्न आफ्नो घर समुदायमा पाईने आइरनयुक्त खानेकुराहरु (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 आइरन 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 उपचार:

रक्तअल्पता भएमा आइरन, फोलिक एसिड तथा भिटामिन बी १२ दिईने 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।

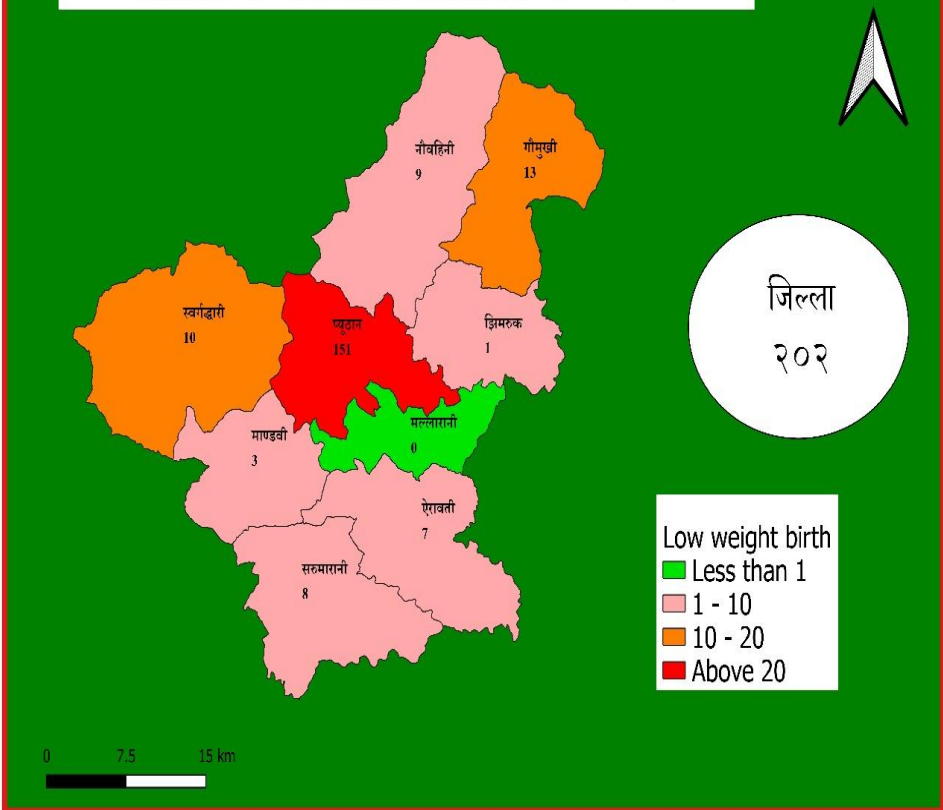


नसर्ने रोगहरुको पहिचानको लागि एक महिने अभियान संचालन गरिने।

अस्वस्थ जिवनशैली, शारिरिक गतिविधिको कमी, धुम्रपान र मध्यपान, मानसिक तनाव, वातावरणीय कारणहरु आदिले गर्दा नसर्ने रोग लामे दर पछिल्ला बर्षहरुमा बढ्दै गइरहेको छ। मधुमेह, मुटुरोग, उच्च रक्तचाप, मस्तिस्क घात, मानसिक स्वास्थ्य समस्या, मिर्गौला सम्बन्धि रोगहरु, लगाएतका रोगहरु लामे दर बढ्दै गइरहेकोले यस्ता रोग लाग्न नदिन तथा लागिहालेमा पनि सुरुवाति अवस्थामै पहिचान गरी थप जटिल वन्न नदिन तथा निको पार्न अति आवश्यक रहेकोले संघ, प्रदेश र स्थानीय सरकारहरुको सहकार्यमा २०८१ फागुन महिनालाई नसर्ने रोगहरुको पहिचान गर्ने महिनाको रूपमा १ महिना सम्म ३० वर्ष माथिका नागरिकहरुमा हुनसक्ने नसर्नेरोगहरुको स्क्रिनिङ् गर्ने कार्य भइरहेको छ। यदि तपाईं वा तपाईंको परिवार वा समुदायका व्यक्तिको उमेर ३० वर्ष भन्दा माथि छ भने नजिकको वा आफूलाई पायक पर्ने स्वास्थ्य संस्थामा गई मधुमेह जाँच (रगतमा चिनिको मात्रा परिक्षण), रक्तचाप (ब्लडप्रेसर) मापन, मिर्गौला सम्बन्धि रोगको जाँच तथा उचाई र तौलको जाँच (BMI) लगायतका जाँचहरु गराई आफ्नो स्वास्थ्य अवस्था थाहा पाई आफ्नो स्वास्थ्यप्रतिको जिम्मेवारी पुरा गर्नुहुन स्वास्थ्य कार्यालय अनुरोध गर्दछ।

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 नसर्ने रोगको जाँच गराई, स्वस्थ र दीर्घ जिवन बाँचौ। थप जानकारीको लागि नजिकैको स्वास्थ्य संस्था, चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मी संग सम्पर्क गर्नुहुन अनुरोध छ।

Number of Low birth weight FY २०८०/८१



सम्पादकीय

स्वास्थ्य कार्यालय प्युठानले अघिल्लो आव २०८०/८१ को शुरुवात सँगै शुरु गरेको जनस्वास्थ्य मासिक समाचारपत्रको १८ औं अंक प्रकाशन गर्न लागेको छ। माघ महिनामा जिल्लामा भएका जनस्वास्थ्य गतिविधिहरु र स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारीहरु समेटिएको यो अंकले जनस्वास्थ्य सम्बन्धि मासिक गतिविधिहरु र आगामी दिनमा सन्चालन हुन गइरहेका स्वास्थ्य सम्बन्धी क्रियाकलापहरुको बारेमा र समग्र स्वास्थ्य कार्यालयबाट संचालित कार्यक्रमहरुको सारसंक्षेप प्रस्तुत गरिएको छ। यस खवरपत्रिका लाई बिभिन्न क्षेत्रबाट प्राप्त सुझावको आधारमा क्रमिक रूपमा सुधार गर्दै लगिने छ।