नसर्ने रोगहरु

एक जानकारी पुस्तिका

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र
टेकु, काठमाडौं ।

आ.ब.२०८१/०८२

नसर्ने रोगहरू

एक जानकारी पुस्तिका

आ.ब. २०८१/०८२

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र
टेकु, काठमाडौं ।

नसर्ने रोगहरूलाई रोकथाम र
व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ।

सूचिका

कोरोनरी रक्तनलीको रोग	९
उच्च रक्तचाप	१३
उच्च कोलेस्टेरोल स्तर	१७
मस्तिष्कघात	२१
मधुमेह	२५
पुरुषहरूमा हुने क्यान्सर	२९
महिलाहरूमा हुने क्यान्सर	३३
दीर्घ अवरोधात्मक श्वासप्रश्वास रोग	३५
दम	३९
बच्चाहरूमा हुने मोटोपना	४३
Body Mass Index (BMI) Table	४५

स्वस्थ हुनु भनेको ABCDE जस्तै सजिलो छ। त्यसैले
Avoid alcohol
मदिरापान नगर्ने
Be physically active
शारीरिक रूपमा सक्रिय रहने
Cut down on salt and sugar
नून र चिनीको कम प्रयोग गर्ने
Don't use tobacco products
सुर्तिजन्य पदार्थको सेवन नगर्ने
Eat plenty of fruits and vegetables
फलफूल र सागसब्जी प्रशस्त खाने
नेपाल सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र

परिचय

नसर्ने रोगहरू यस्ता रोगहरू हुन् जसले लामो अवधी र साधारणतया सुस्त गतिमा प्रभाव पार्ने गर्दछन् । विश्वमा नसर्ने रोगलाई मृत्यु निम्त्याउने रोगहरूमध्ये पहिलो नम्बरमा मानिन्छ किनकि यसको कारण हरेक वर्ष करिब ४ करोड ३० लाख मानिसको मृत्यु हुने गर्दछ । सामान्यतया नसर्ने रोगहरू मुटुरोग (कोरोनरी मुटुरोग र हृदयघात), क्यान्सर, दीर्घ श्वासप्रश्वास रोगहरू (दीर्घ अवरोधात्मक श्वासप्रश्वास रोग र दम) र मधुमेह हुन् । नसर्ने रोगहरू विशेष गरी अस्वस्थकर जीवनशैली वा जोखिमपूर्ण व्यवहारहरू जस्तै सुर्तीजन्य पदार्थको प्रयोग, अस्वस्थकर खानपिन, अपर्याप्त शारीरिक सक्रियता र मदिरापान आदिका कारण लाग्दछ । यस्ता जोखिमपूर्ण व्यवहारले विभिन्न metabolic परिवर्तनहरू जस्तै मोटोपन, उच्च रक्तचाप, रगतमा ग्लुकोजको मात्रा बढ्ने र कोलेस्टेरोलको मात्रा बढ्ने आदि निम्त्याउँदछ । यदि समयमै यस्ता जोखिमपूर्ण व्यवहारलाई नियन्त्रण गरिएन भने, यसले दीर्घ नसर्ने रोगहरू निम्त्याउन सक्दछन् ।

सबैभन्दा राम्रो कुरा के छ भने जोखिमपूर्ण व्यवहारहरूको रोकथाम र नियन्त्रण गरेमा धेरैजसो नसर्ने रोगहरू लाग्नबाट बच्न सकिन्छ । बाल्यावस्था तथा युवावस्थामा स्वस्थकर जीवनशैली अपनाएमा पछि वयस्क अवस्थामा गएर नसर्ने रोगहरू लाग्नबाट बच्न सकिन्छ। नसर्ने रोगहरू यदि प्रारम्भिक अवस्थामै पत्ता लगाई सोही समयमै यसको व्यवस्थापन गर्न सकेमा यसले भविष्यमा निम्त्याउने जटिलता र अकाल मृत्यु हुनबाट बच्न सकिन्छ। यस पुस्तिकाले नसर्ने रोगहरूबारे केही महत्वपूर्ण जानकारी दिनेछ र साथै यस्ता रोगहरू लाग्नबाट आफूलाई कसरी बचाउन सकिन्छ र यसको व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ भन्ने कुरालाई पनि यसमा समेटिएको छ।

आफ्नो मुटुलाई हानि नपुर्‍याउनुहोस् ।

यदि तपाईंले हरेक दिन ३० मिनेट मध्यम क्रियाकलाप गर्नुभएमा यसले मुटुरोग हुने जोखिमलाई ३० प्रतिशतले कम गर्दछ ।

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र

कोरोनरी रक्तनलीको रोग

कोरोनरी रक्तनलीको रोग भनेको के हो ?

❖ कोरोनरी रक्तनलीको रोग भनेको यस्तो अवस्था हो जसमा कोरोनरी रक्तनलीद्वारा मुटुमा आवश्यकता भन्दा कम मात्रामा रगत प्रवाह हुने गर्दछ।

❖ यसलाई ischaemic मुटुरोग पनि भनिन्छ र यो हृदयघात हुनुको प्रमुख कारण हो।

❖ यो सामान्यतया मुटुको मांसपेशीमा रगत तथा अक्सिजन प्रवाह गर्ने कोरोनरी रक्तनलीहरू साँघुरो वा बन्द हुनाले लाग्ने गर्दछ।

❖ यस रोगका लक्षणहरू निम्न प्रकारका छन् :

  ♦ छाती दुख्नु (angina), प्रायःजसो देब्रेतिर

  ♦ कहिलेकाहीँ बायाँ पाखुरा, घाँटी र पेटको माथिल्लो भाग दुख्नु

  ♦ कोरोनरी रक्तनलीको रोग भएका बिरामीले कुनै किसिमको दुखाइ महशुस नगर्न पनि सक्छन् र उनीहरूमा श्वास फेर्न गाह्रो हुने, वाकवाक लाग्ने र बेहोस हुने गर्दछ।

❖ प्रायःजसो यस्ता लक्षणहरू बिरामीले बल लगाउने किसिमका काम सकाएपश्चात् (जस्तै : हिँडाइ) कम हुने गर्दछ। यदि आराम गरिरहेको समयमा पनि छाती दुख्न थालेमा वा सो दुखाइ पर्याप्त आराम लिएपश्चात् पनि यथावत रहेमा, हृदयघात (acute myocardial infarction) को संकेत हुन सक्छ।

कोरोनरी रक्तनलीको रोग

- सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन, धूम्रपान, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, रगतमा चिल्लोपना (cholesterol) बढी हुने, मोटोपना, निष्क्रिय जीवनशैली यस रोगका प्रमुख कारक तत्वहरू हुन्।
- यो रोग इलेक्ट्रोकारडियोग्राम (इ.सी.जी) मार्फत पत्ता लगाउन सकिन्छ। यसबाहेक रक्तनली बन्द भएको पुष्टि गर्न अभ्यास सहितको इ.सी.जी., कोरोनरी एन्जियोग्राफी (angiography) र स्क्यान (scan) जस्ता अन्य थप जाँचहरू गर्न आवश्यक पर्न सक्दछ।
- औषधीको सेवनले कोरोनरी रक्तनलीको रोगका लक्षणहरूका साथै भविष्यमा मुटुलाई हुन सक्ने हानीलाई नियन्त्रण गर्न सकिन्छ। केही बिरामीहरूको बन्द भएको रक्तनलीलाई सानो बेलुनको प्रयोग (angioplasty) वा शल्यक्रिया (coronary artery bypass grafting) गरेर खोल्नु पर्ने हुन सक्छ।
- पर्याप्त उपचार गर्न र जटिलताको रोकथामका लागि नियमित रेखदेख तथा जाँच गराउन जरुरी हुन्छ।

तपाईंले कोरोनरी रक्तनली रोगको रोकथाम र व्यवस्थापन कसरी गर्न सक्नुहुन्छ ?

- ❖ आफ्नो जीवनशैलीलाई परिवर्तन गर्नुहोस् :
  - ♦ सन्तुलित आहारमा बढी जोड दिने र आफ्नो उचाई अनुसार तौललाई कायम राख्ने
  - ♦ नियमित रूपमा शारीरिक व्यायाम गर्ने
  - ♦ धूम्रपान सेवन नगर्ने
  - ♦ मानसिक तनाव हटाउने
  - ♦ धेरै बोसोयुक्त खानेकुरा नखाने
- ❖ जोखिमपूर्ण कारक तत्वहरूको समयभन्दा अगावै मूल्यांकन गर्न आफ्नो चिकित्सकसगँ सम्पर्क गर्नुहोस् र यदि केही कारक तत्वहरूको विकास भइसकेको छ भने पूर्ण स्वास्थ्य जाँच गराउनुहोस्।
- ❖ ती जोखिमपूर्ण कारक तत्वहरूलाई तपाईंको चिकित्सकले निम्न तरिकाबाट उपचार गर्नेछन् :
  - ♦ रगतमा चिल्लोको मात्रा कम गर्ने औषधीको प्रयोग गरेर रगतमा भएको चिल्लोपन घटाउने
  - ♦ औषधीको प्रयोग गरेर रक्तचापलाई सामान्य बनाइराख्ने
  - ♦ डायटिसियनसँग सरसल्लाह गरेर खानपिन सम्बन्धी सुझाव दिने
- ❖ नियमित रूपमा दिनहु औषधी सेवन गर्नुहोस् । अन्यथा ती औषधीहरू लाभदायी हुने छैनन्। यस्ता आवश्यक औषधीहरू सधैं बोक्ने गर्नुहोस्।
- ❖ तपाईंले सेवन गरिरहनुभएका औषधीहरूको प्रतिकूल असर (side effect) बारे र यसबाट बच्ने विभिन्न उपायहरूबारे आफ्नो चिकित्सकसँग जानकारी लिनुहोस्।
- ❖ चिकित्सकसँग समय समयमा स्वास्थ्य जाँच गराउनुहोस् र परामर्श लिनुहोस्।

एकैछिन
हिँड्डुल गर्नुहोस्
केही तौल
घटाउनुहोस्
केही लामो
समयसम्म
बाँच्नुहोस्
नेपाल सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र

उच्च रक्तचाप

उच्च रक्तचाप भनेको के हो ?

- उच्च रक्तचाप भनेको यस्तो अवस्था हो जसमा रगत प्रवाह हुने रक्तनलीहरूमा चाप बढी हुने गर्दछ।[१] यसले गर्दा रक्तनलीहरूमा क्षति पुग्दछ र ती रक्तनलीहरू बन्द हुने सम्भावना बढाउँछ।
- अधिकांश बिरामीहरूलाई बढ्दो उमेरसँगै उच्च रक्तचापको समस्या हुने गर्दछ। केही अन्य समस्या जसमा उच्च रक्तचाप कम उमेरमै देखिन थाल्छ, जस्तै : मृगौला सम्बन्धी रोग, हर्मोनको गडबडी वा लामो समयसम्म steroid जस्ता औषधीको सेवन हुन सक्छन्।
- कम उमेरमै हुने उच्च रक्तचापको कारणहरु उपचारबाट सुधार्न सकिने हुन सक्दछन्।
- यस रोगका लक्षणहरू निम्न प्रकारका छन् :
    - अधिकांश बिरामीहरूमा उच्च रक्तचापको कुनै पनि लक्षण नदेखिन सक्छ। यसै कारण यो रोगलाई थाहा नहुने मृत्युको कारक (silent killer) पनि भन्ने गरिन्छ।

---

१ *उच्च रक्तचाप भन्नाले सिस्टोलिक रक्तचाप १४० mmHg वा सोभन्दा माथि र/वा डायस्टोलिक रक्तचाप ९० mmHg वा सोभन्दा माथि वा रक्तचाप कम गर्न औषधी सेवन गर्नुपर्ने अवस्था हो।*

- जब रक्तचाप धेरै बढेको अवस्थामा हुन्छ, तब टाउको दुख्ने, नाकबाट रगत बग्ने वा चक्कर लाग्ने हुन सक्छ।
- लामो समयदेखि उच्च रक्तचापको बिरामीमा रक्तचापका कारण विभिन्न जटिलताहरू जस्तै : मुटुरोग वा मृगौला सम्बन्धी रोग वा पक्षघात पनि हुन सक्छ।

❖ तपाईंको परिवारमा यदि कोही उच्च रक्तचापबाट ग्रसित छन् भने तपाईंलाई पनि यो समस्या हुन सक्ने प्रवल सम्भावना हुन्छ। यसका साथै कम शारीरिक क्रियाकलाप, बढ्दो तौल, रगतमा बढ्दो चिल्लोपना, धूम्रपान गर्नाले वा मधुमेह रोगले उच्च रक्तचाप हुने जोखिम बढाउँछ।

❖ उच्च रक्तचापलाई नियन्त्रण गर्ने विभिन्न औषधीहरू उपलब्ध छन् । त्यसमध्ये चिकित्सकले तपाईंको आवश्यकता अनुसार कुनै औषधी छनौट गर्न सक्नुहुनेछ। रक्तचापको दीर्घकालीन नकारात्मक असरहरूबाट बच्न यी औषधीहरू नियमित रूपमा सेवन गर्न जरुरी हुन्छ।

तपाईंले उच्च रक्तचापको रोकथाम र व्यवस्थापन कसरी गर्न सक्नुहुन्छ ?

❖ आफ्नो जीवनशैलीलाई परिवर्तन गर्नुहोस् :

- ♦ सन्तुलित आहारमा बढी जोड दिने र आफ्नो उचाई अनुसार तौललाई कायम राख्ने
- ♦ खानामा नूनको प्रयोग कम गर्ने र फलफूल, सागसब्जी र दूधबाट उत्पादित चिल्लो कम भएका खानेकुराहरूको उपभोग प्रशस्त मात्रामा गर्ने
- ♦ नियमित शारीरिक व्यायाम गर्ने (हप्ताको कम्तीमा पाँच दिनसम्म हरेक दिन कम्तीमा ३० मिनेट) छिटो हिँड्ने, दौडिने, पौडी खेल्ने गर्नुपर्छ।
- ♦ धूम्रपान नगर्ने

❖ समयमै चिकित्सकसँग परामर्श लिनुहोस् । पूर्ण शारीरिक जाँच र उचित परीक्षण गराउनुपर्दछ। प्राय:जसो उच्च रक्तचाप बाहेक अन्य असामान्यताको पहिचान हुँदैन र यस्तो अवस्थालाई essential hypertension भनिन्छ।

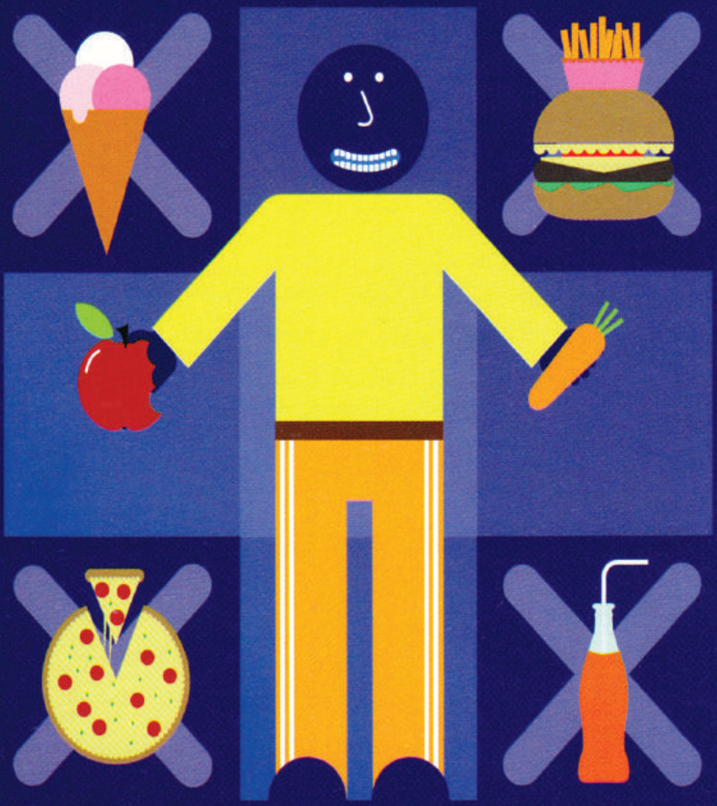
❖ नियमित रूपमा दिनहुं औषधी सेवन गर्ने । अन्यथा ती औषधीहरू लाभदायी हुने छैनन्।

❖ उच्च रक्तचापका बिरामीले आफ्नो रक्तचापको नियमित जाँच गराइराख्नु पदर्छ र साथै चिकित्सकको निर्देशन अनसुार समय- समयमा स्वास्थ्य जाचँ गराउन जानु पदर्छ। यसो गर्नाले तपाईको रक्तचाप कतिको घटेको वा बढेको छ भन्ने कुरा जान्न सकिन्छ र सोही अनुरूप चिकित्सकले औषधीको मात्रा समायोजन गर्नेछन्।

❖ चिकित्सकको सल्लाह बिना तपाई औषधी सवेन गर्न नछोड्नुहोस्।

❖ यदि औषधीको कारण केही प्रतिकूल असर (side effect)भएमा, यसबारेमा चिकित्सकसँग सम्पर्क गर्नुहोस्।

धेरै नुनिलो, गुलियो र प्रशोधित खानेकुरा खानाले
क्यान्सर, मुटुरोग र मधुमेह हुने जोखिमलाई बढाउँछ ।



स्वस्थ खाना खानुहोस् र स्वस्थ रहनुहोस् ।

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र

उच्च कोलेस्टेरोल मात्रा

उच्च कोलेस्टेरोल मात्रा भनेको के हो ?

- ❖ कोलेस्टेरोल (cholesterol) र ट्राइग्लिसेराइड (triglyceride) हरू त्यस्ता चिल्लोयुक्त तत्वहरू हुन् जुन रक्तनलीहरूमा जम्मा हुन सक्छन् र रक्त नलीलाई बन्द गरिदिन्छन्। उच्च कोलेस्टेरोल भनेको यदि रगतमा चिल्लोपना ५.० mmol/L वा १९० mg/dL वा सोभन्दा बढी हुनु भन्ने बुझिन्छ।
- ❖ कोलेस्टेरोल राम्रो (good) प्रकारको (high density lipoprotein {HDL} cholesterol) र नराम्रो (bad) प्रकारको (low density lipoprotein {LDL} cholesterol) हुन सक्छन् । यसमध्ये LDL चाहिँ यस्तो प्रकारको कोलेस्टेरोल हो जसले शरीरलाई हानी गर्दछ।
- ❖ मानिसको रगतमा चिल्लोयुक्त तत्वहरू (lipids) को मात्रा बढी शारीरिक तौल वा मोटोपना, मधुमेह, नियमित मदिरापान गर्नाले, मृगौला वा कलेजो सम्बन्धी रोग र थाइरोइड सम्बन्धी रोगका कारणले बढ्ने गर्दछ। गर्भनिरोधका लागि खाने चक्की Pills, Steroids / beta blockers जस्ता केही औषधीहरूको सेवनले पनि रगतमा चिल्लोयुक्त तत्वहरू (lipids) को मात्रा बढाउने गर्दछ।
- ❖ धेरै बोसोयुक्त खानाको सेवन र निस्क्रिय जीवनशैलीले शरीरमा बोसो (body fats) बढाउन ठूलो योगदान पुऱ्याउँदछ। धूम्रपानले good cholesterol लाई घटाउने गर्दछ।

- केही बिरामीहरूमा वंशाणुगत रोगहरू हुने गर्दछ जसले गर्दा शरीरमा रहेका बोसो/चिल्लो पदार्थहरू (body fats) अनुचित तवरबाट उत्पादन हुने (hyperlipoproteinaemias) र परिणाम स्वरूप ती पदार्थहरू जम्मा हुने गर्दछन्। त्यस्ता बिरामीहरूमा कम उमेरमै चिल्लोयुक्त तत्वहरू (lipids) उच्च स्तरमा हुने गरेको पाइन्छ। सामान्यतया त्यस्ता बिरामीका परिवारको इतिहासलाई केलाउने हो भने सोही किसिमको समस्या भएको पाउन सकिन्छ।
- उच्च कोलेस्टेरोलका कारण मुटु सम्बन्धी रोग (कोरोनरी रक्तनली रोग), उच्च रक्तचाप, मस्तिष्क घात (मस्तिष्कमा हानी वा पक्षघात) र pancreatitis हुन सक्दछ।
- जीवनशैली परिवर्तन गर्नुका साथै चिकित्सकको सल्लाह बमोजिम औषधी सेवन गरेमा यसले रगतमा चिल्लोयुक्त ततवहरू (lipids) को मात्रा घटाउन मद्दत गर्दछ र साथै ज्यानै जान सक्ने खालका रोगको विकास हुन सक्ने जोखिमबाट बचाउँछ।

तपाईंले कोलेस्टेरोलको मात्रा उच्च हुनबाट कसरी रोकथाम र व्यवस्थापन गर्न सक्नुहुन्छ ?

- आफ्नो जीवनशैलीलाई परिवर्तन गर्नुहोस् :
  - सन्तुलित आहारमा बढी जोड दिने र आफ्नो उचाई अनुसार तौललाई कायम राख्ने
  - फलफूल, सागसब्जी र दूधबाट उत्पादित चिल्लो कम भएका खानेकुराहरूको उपभोग प्रशस्त मात्रामा गर्ने । खाना पकाउन unsaturated तेलको प्रयोग गर्ने । मासु खानेले रातो मासु (जस्तै : खसीको मासु नखाने र यसको सट्टा सेतो मासु (जस्तै : माछा) खाने गर्नुपर्दछ ।
  - नियमित शारीरिक व्यायाम गर्ने (हप्ताको कम्तिमा पाँच दिनसम्म हरेक दिन कम्तीमा ३० मिनेट छिटो हिँड्ने, दौडिने, पौडी खेल्ने गर्नुपर्छ ।
  - धूम्रपान नगर्ने र अत्यधिक मात्रामा रक्सी सेवन नगर्ने ।
- तपाईंको शरीरमा भएको चिल्लोयुक्त तत्वहरू (lipids) को अवस्था (bad cholesterol बढ्नु वा good cholesterol घट्नु अनुसार उच्च कोलेस्टेरोललाई घटाउन उपचारका लागि विभिन्न किसिमका औषधीहरू पाइन्छन् ।
- नियमित रूपमा दिनहुँ औषधी सेवन गर्ने । अन्यथा ती औषधीहरू लाभदायी हुने छैनन् ।
- आफ्नो चिल्लोयुक्त तत्वहरू (lipids) को स्तरको जाँच नियमित रूपमा गराउनुहोस् ।
- यदि औषधीको कारण केही प्रतिकूल असर (side effect) भएमा आफ्नो चिकित्सकसँग सम्पर्क गर्नुहोस् ।

मोटो होइन, तन्दुरुस्त रहनुहोस् ।

दगुर्नुहोस्, खेल्नुहोस्, पौडी खेल्नुहोस् र साइकल चलाउनुहोस्

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र

मस्तिष्कघात भनेको के हो ?

- मस्तिष्कघात भन्नाले मस्तिष्कको कुनै पनि भागमा रगतको प्रवाहमा बाधा पर्नाले शरीरका भागहरुमा अचानक कमजोरी देखिने अवस्था हो।
 (जस्तै : पक्षघात)
- यस प्रकारको मस्तिष्कघातमा (Ischaemic stroke) मस्तिष्कका रक्तनलीमा रगतको थेग्रो (Blood Clot) जम्न गई रक्तनली पूर्णरूपले बन्द हुनाले हुन्छ। यो अवस्था विशेष गरी मुटुको धड्कनमा हुने गडबडीका कारण हुने गर्दछ। (जस्तै : atrial fibrillation)
- रक्तनली फुट्नुका कारण मस्तिष्कमा रगत जम्दछ र सुनिन थाल्छ। सो जमेको रगतले मस्तिष्कका प्रमुख भागहरूलाई थिच्ने गर्दछ।
- उच्च रक्तचाप, मुटुको धड्कनमा हुने गडबडी, रगतमा चिल्लोपनाको मात्रा बढी हुने (high fat) र मधुमेह जस्ता रोगहरूले मस्तिष्कघात (Ischaemic stroke) हुने जोखिमलाई बढाउँछ। त्यस्तै गरी धूम्रपान पनि यो रोगको एउटा प्रमुख कारक तत्व हो।
- मस्तिष्कघात हुने कारणमा अनियन्त्रित उच्च रक्तचापका कारण मस्तिष्कभित्र रक्तनली फुट्न गई रक्तश्राव हुन सक्छ। यसबाहेक अन्य कारक तत्वहरूमा टाउकोमा चोट लाग्नु, रगत पातलो गर्ने (anticoagulants) खालका औषधीको सेवन गर्ने मस्तिष्कका रक्तनलीहरूको संरचात्मक त्रुटि (aneurysms) आदि हुन्।
- मस्तिष्कका विभिन्न भागहरूले शरीरका विभिन्न अङ्गहरूको नियन्त्रण गर्ने हुनाले, लक्षणहरू अनुसार मस्तिष्कको कुन भागमा असर परेको छ भन्ने कुराको

निर्धारण गर्न सकिन्छ। सामान्यतया देखापर्ने लक्षणहरू निम्न प्रकारका छन् :

❖ अचानक गम्भीर रूपमा टाउको दुख्नु

  ♦ अचानक कमजोरी महशसु गर्नु र शरीरको कुनै अङ्ग (जस्तै : पाखुरा वा खुट्टा) वा शरीरको पूरै एक भाग (जस्तै : शरीरको पुरै दाहिने वा देव्रे भाग) चलाउन नसक्नु
  ♦ मुखको एक भाग एकातिर बाङ्गिनु
  ♦ बोल्न नसक्नु
  ♦ दिसा-पिसाबमा नियन्त्रण नहुनु

❖ मस्तिष्कघात एउटा आपतकालीन रूपमा उपचार गर्नुपर्ने अवस्था हो। यस्तो अवस्थामा बिरामीलाई तुरुन्तै अस्पताल लानुपर्दछ र जतिसक्दो चाँडो उपचार शुरु गरिहाल्नु पर्दछ।

❖ यो रोग निको हुन धेरै लामो समय लाग्दछ र सो अवधिमा बिरामीको राम्रोसँग हेरविचार गर्नु पर्दछ। यसो गरेमा बिरामीलाई विभिन्न जटिलताहरू जस्तै संक्रमणहरु (निमोनिया) र bedsores बाट बचाउन सकिन्छ।

❖ सन्चो भइरहेको समयमा बिरामीको पोषणमा पनि विशेष ध्यान दिनु पर्दछ।

तपाईंले मस्तिष्कघातको रोकथाम र व्यवस्थापन कसरी गर्न सक्नुहुन्छ ?

❖ आफ्नो जीवनशैलीलाई परिवर्तन गर्नुहोस् :

  ♦ नियमित शारीरिक व्यायाम गर्ने

  ♦ धूम्रपान नगर्ने

❖ उच्च रक्तचाप, मधुमेह, उच्च कालेस्टेरोल (cholesterol) र मुटु सम्बन्धी समस्याहरूको जाँच गराउनुहोस् । यदि यसमध्ये कुनै समस्या भएमा चिकित्सकको सल्लाह अनुसार औषधी सेवन गर्नुहोस्।

❖ मस्तिष्कघात भएको बिरामीको हेरविचार कसरी गर्ने भन्ने बारेमा स्याहारसुसार गर्ने व्यक्तिले चिकित्सकसँग सल्लाह लिनुपर्दछ। यसका साथै उनीहरूले तुरुन्तै औषधी उपचार (medical attention) आवश्यक पर्ने खतराका चिन्हहरूबारे पनि थाहा पाउनु पर्दछ (जस्तै : श्वास फेर्न गाह्रो हुनु आदि)।

हरेक दिनको केबल ३0 मिनेटको शारीरिक व्यायमले तपाईलाई हुनसक्ने क्यान्सर, मधुमेह र मुटुसम्बन्धी रोगको जोखिम घटाउन सकिन्छ ।

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र

मधुमेह

मधुमेह भनेको के हो ?

❖ मानिसको रगतमा ग्लुकोजको मात्रा (चिनी) बढी हुनुलाई मधुमेह रोग भनिन्छ ।[१]

❖ यो रोग pancreas बाट insulin secretion मा खराबी वा insulin ले गर्ने कार्यमा खराबी वा दुवै कारणले हुने गर्दछ ।

❖ यस रोगका लक्षणहरू निम्न प्रकारका छन् :

- ♦ पटक-पटक पिसाब हुनु (polyuria)
- ♦ ज्यादा तिर्खा लाग्नु (polydipsia)
- ♦ तौल घट्नु
- ♦ खानामा रुचि बढ्नु (polyphagia) र
- ♦ आँखाले धमिलो देख्नु

❖ लामो समयसम्म यो रोग लागिरहेमा, यसले शरीरका विभिन्न अङ्गहरू जस्तै : आँखा, मृगौला, नशा, रक्तनली र मुटुलाई हानि गर्न सक्दछ ।

❖ आफ्नो परिवारमा कसैलाई मधुमेह भएको, मोटोपना, बिलासी जीवनशैली, उच्च रक्तचाप, deranged lipid profile वा

---

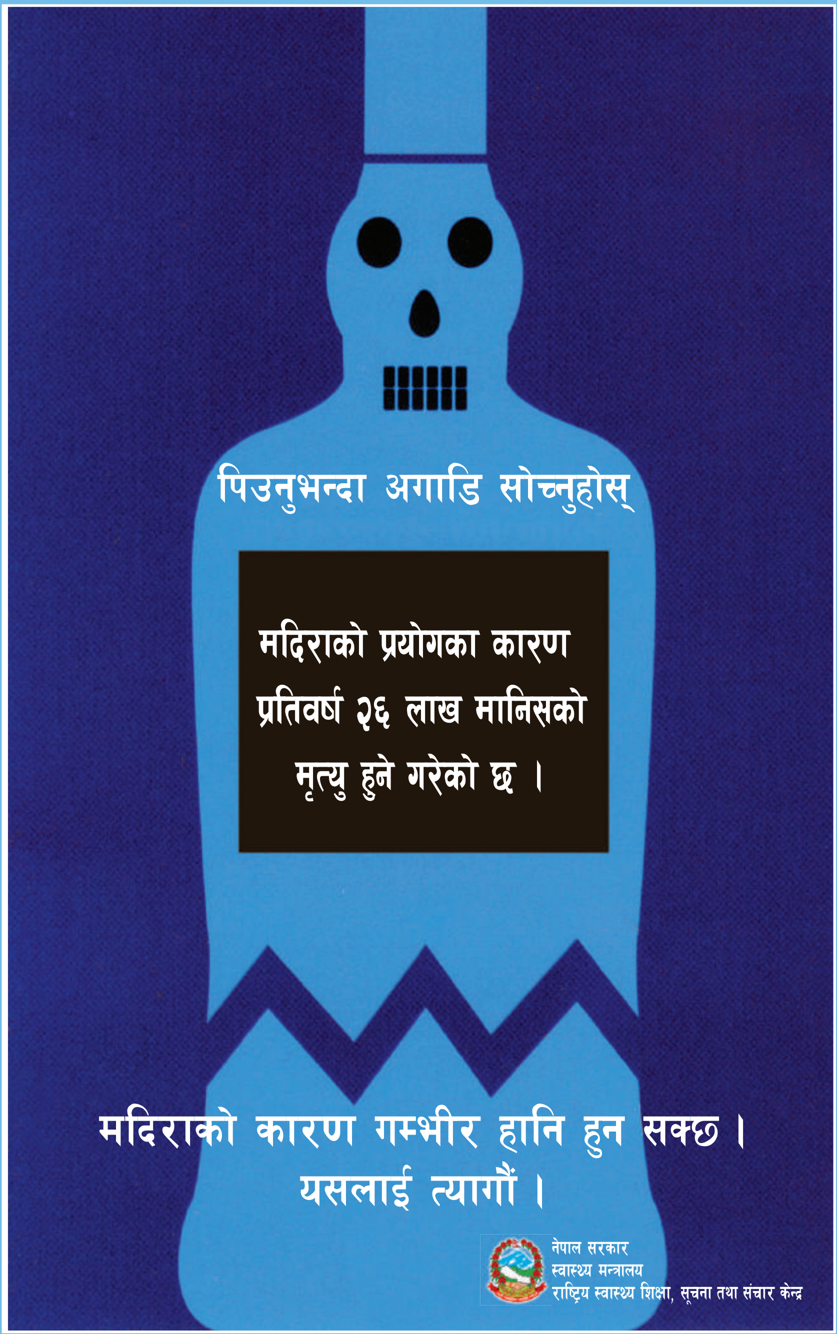
१ *मधुमेह भन्नाले खाली पेटमा उबिकब ग्लुकोजको मात्रा घट्दै जानु >7mmol/L (वा १२६ mg/dL) वा रगतमा ग्लुकोजको मात्रा बढ्नाले औषधी सवेन गर्नुपर्ने अवस्था भन्ने बुझिन्छ ।*

गर्भवती अवस्थामा मधुमेह भएको इतिहास हुनु मधुमेह रोगको प्रमुख कारक तत्वहरू हुन्।

- ❖ जीवनशैलीलाई व्यवस्थापन र/वा ग्लुकोज कम गर्ने औषधीको सेवनले केही बिरामीहरूमा रगतमा ग्लुकोजको मात्रालाई कम गर्न सकिन्छ। यस्ता औषधीहरूको सेवनबाट यदि नियन्त्रण नभएमा insulin सुई लगाउनु पर्दछ।
- ❖ उपचारलाई प्रभावकारी बनाउन र जटिलताहरूलाई रोक्न नियमित अनुगमन र जाँच गर्नु आवश्यक हुन्छ।

तपाईंले मधुमेहको रोकथाम र व्यवस्थापन कसरी गर्न सक्नुहुन्छ ?

- आफ्नो जीवनशैलीलाई परिवर्तन गर्नुहोस् :
  - सन्तुलित आहारमा बढी जोड दिने र आफ्नो उचाई अनुसार तौललाई कायम राख्ने
  - नियमित शारीरिक व्यायाम गर्ने (हप्ताको कम्तिमा पाँच दिनसम्म हरेक दिन कम्तीमा ३० मिनेट छिटो हिँड्ने, दौडिने, पौडी खेल्ने गर्नुपर्छ।
  - धुम्रपान नगर्ने
- यदि जोखिम तत्वहरू छन् भने, नियमित रूपमा स्वास्थ्य परीक्षण गराउनुहोस्।
- चिकित्सकको सिफारिश अनुसार रगतमा चिनीको मात्रा कम गर्ने औषधीको सेवन गर्नुहोस्।
- तपाईंको चिकित्सकले दिनुभएको सुझाव बमोजिम खानपिनमा विशेष ध्यान दिनुहोस् र सो सुझावहरूको कडा रूपमा पालना गर्नुहोस्।
- यदि तपाईंलाई insulin दिन थालिसकेको छ भने, यसको सही प्रयोग कसरी गर्ने भन्नेबारे जान्नुहोस्।
- रगतमा ग्लुकोजको मात्रा र सम्भावित जटिलताहरूको विकासको अनुगमन गर्न समय-समयमा चिकित्सक कहाँ जाँच गराउन जानुहोस्।
- रगतमा चिनीको मात्रा कम (hypoglycaemia) हुन नदिन यसका लक्षणहरू र ध्यान दिनुपर्ने वा सावधानीका बारेमा तपाईं आफ्नो चिकित्सकसँग जानकारी लिनुहोस्।


पिउनुभन्दा अगाडि सोच्नुहोस्
मदिराको प्रयोगका कारण
प्रतिवर्ष २६ लाख मानिसको
मृत्यु हुने गरेको छ ।
मदिराको कारण गम्भीर हानि हुन सक्छ ।
यसलाई त्यागौं ।
नेपाल सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र

पुरुषहरूमा हुने क्यान्सर

साधारणतया पुरुषहरूमा हुने क्यान्सर के के हुन् ?

- मुख, फोक्सो, प्रोस्टेट (prostate), पेट, आन्द्रा र छालाको क्यान्सर प्राय:जसो पुरुषहरूमा हुने क्यान्सरहरू हुन्। मुखको Leukoplakia (मुखभित्र सेतो दाग आउनु) एउटा क्यान्सर हुनु भन्दा अगाडिको अवस्था हो।
- यी क्यान्सरहरूको जोखिम बढ्दो उमेरसँगै बढ्दछ।
- क्यान्सर हुने प्रमुख कारण सुर्तिजन्य पदार्थको सेवन गर्नु हो। फोक्सोको क्यान्सर प्राय:जसो धूम्रपान गर्नेहरूलाई हुने गर्दछ। त्यस्तै गरी स्वर यन्त्र (larynx), अन्ननली (esophagus), मृगौला, मुत्रथैली, pancreas र पेटको क्यान्सर हुने जोखिम पनि धुम्रपान सेवनसँगै बढ्छ।
- सुर्तीजन्य पदार्थ चपाउनु पनि उत्तिकै हानिकारक हुन्छ र यो मुखको क्यान्सर निम्त्याउने प्रमुख कारक तत्व हो। त्यस्तैगरी वातावरणीय र घर भित्रको वायु प्रदूषण, कलकारखानाबाट हुने प्रदूषण र अरुले गरेको धुम्रपानको धुवाँले पनि क्यान्सर हुन सक्ने जोखिमलाई बढाउँछ।
- अस्वस्थकर खानपिन गर्ने बानी जस्तै : चिल्लोयुक्त खाना खाने बानी आदिले विभिन्न किसिमको क्यान्सर हुने जोखिमलाई बढाउँछ।
- यदि निम्नमध्ये कुनै लक्षण देखिएमा तुरुन्तै चिकित्सक कहाँ जँचाउन जानुहोस् :

- मुखमा कुनै घाउ वा सुजन हुनु
- घाँटीमा गाँठाहरु आउनु
- खोक्दा रगत आउनु
- दिसा गर्ने बानीमा परिवर्तन आउनु
- खान मन नलाग्नु र असामान्य तरिकाले तौल घट्नु

❖ समयमै क्यान्सर रोगको जाँच (screening) गर्नाले यसको प्रारम्भिक अवस्थामा नै पहिचान गरी उपर्युक्त र प्रभावकारी उपचार गर्न मद्दत गर्दछ र निको हुने सम्भावना बढिरहन्छ ।

तपाईंले क्यान्सर रोगको रोकथाम र व्यवस्थापन कसरी गर्न सक्नुहुन्छ ?

- सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन तथा धूम्रपान नगर्ने। यसो गर्नाले तपाईंलाई क्यान्सर मात्र नभई अन्य विभिन्न रोग लाग्ने जोखिम पनि कम हुन्छ।
- सन्तुलित आहारलाई बढी जोड दिने र आफ्नो उचाई अनुसार तौललाई कायम राख्ने
- प्रशस्त मात्रामा फलफूल र सागसब्जी खाने।
- तन्दुरुस्त रहन नियमित शारीरिक व्यायाम गर्ने र स्वस्थकर जीवनशैली अपनाउने।
- स्वस्थकर जीवनशैली अपनाएमा माथिका जोखिम तत्वहरूलाई पन्छाउन सकिन्छ र यसले तपाइलाई क्यान्सर मात्र नभई अन्य रोगहरू जस्तै : मुटुरोग, मधुमेह, उच्च रक्तचाप र दीर्घ श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोग लाग्ने सम्भावनालाई पनि घटाउँछ।
- यदि शंकास्पद लक्षण देखिएमा वा साथै तपाईंको परिवारमा कसैलाई क्यान्सर भएको इतिहास भएमा आफ्नो जाँच गराउनुहोस्।
- यदि तपाईं आफ्नो कामको सिलसिलामा विकिरण वा औद्योगिक विषाक्त पदार्थहरूको जोखिममा पर्नु हुन्छ भने उपयुक्त सुरक्षाका उपायहरू अपनाउनुहोस्।
- Leukoplakia भएको छ भने नियमित रुपमा मुखको जाँच गराउनुहोस्।
- चिकित्सकको सल्लाह अनुसार हेपाटाइटिस-बीको खोप लगाउनुहोस्।

सुर्तीजन्य पदार्थको प्रयोग नगर्नुहोस् ।
सुर्तीजन्य पदार्थको लतले हानी गर्दछ ।
नेपाल सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र

महिलाहरूमा हुने क्यान्सर

साधारणतया महिलाहरूमा हुने क्यान्सर के के हुन् ?

❖ महिलाहरुमा प्राय:जसो स्तन, पाठेघरको मुख, फोक्सो पेट तथा आन्द्राको क्यान्सर हुने गर्दछ।

❖ यी क्यान्सरहरूको जोखिम बढ्दो उमेरसँगै बढ्दछ।

❖ जो व्यक्तिको परिवारका सदस्य मध्ये कसैलाई स्तन क्यान्सर वा अन्य अङ्गको क्यान्सर भएको इतिहास छ, त्यस्ता व्यक्तिहरूलाई यो रोग लाग्न सक्ने सम्भावना बढी हुन्छ। त्यसैले त्यस्ता व्यक्तिहरूले नियमित जाँच र परीक्षण गराउनु पर्दछ।

❖ पाठेघरको मुखको क्यान्सर जगफबल papilloma virus (HPV) नामक जीवाणुको कारणबाट हुन्छ। असुरक्षित यौनसम्पर्क राखेमा पाठेघरको मुखको क्यान्सरका साथै यौन रोग जस्तै : एचआईभी लाग्ने जोखिम पनि बढाउँछ।

❖ धूम्रपान गर्नु, क्यान्सर, विशेष गरी, फोक्सोको क्यान्सर हुनुको प्रमुख कारक तत्व हो।

❖ अस्वस्थकर खानपिन गर्ने बानी जस्तै : चिल्लोयुक्त खानाको बढी उपभोगले विभिन्न किसिमको क्यान्सर हुने जोखिमलाई बढाउँछ।

❖ यदि निम्नमध्ये कुनै लक्षण देखिएमा तुरुन्तै चिकित्सक कहाँ जँचाउन जानुहोस्

- ♦ स्तनमा गिर्खा, गाँठागुठी आउनु
- ♦ स्तनको मुन्टोबाट असामान्य (रगत) वा तरल पदार्थ बग्नु
- ♦ महिनावारी समयमा नहुनु वा अनियमित रगत बग्नु
- ♦ खोक्दा खकारमा रगत देखिनु
- ♦ शरीरको तौल अस्वभाविक रुपले धेरै घट्नु

❖ तपाईंले स्वस्थकर जीवनशैली अपनाएर माथिका जोखिम तत्वहरूलाई पन्छाउन सकेमा क्यान्सर हुन सक्ने सम्भावनालाई कम गर्न सकिन्छ।

❖ समयमै क्यान्सर रोगको जाँच (screening) गर्नाले यसको चाँडो पहिचान गरी सही तरिकाले उपचार गर्न मद्दत गर्दछ र निको हुने सम्भावना बढीहुन्छ।

सुर्तीजन्य पदार्थले ज्यान लिन्छ ।
धूम्रपान नगरौं र सुर्ती नचपाऔं ।

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र

दीर्घ अवरोधात्मक श्वासप्रश्वास रोग

दीर्घ अवरोधात्मक श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोग भनेको के हो ?

- दीर्घ अवरोधात्मक श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोग भनेको मानिसको फोक्सोको साथै फोक्सोमा रहेका हावाका साना नलीहरू स्थायी रूपमा क्षति भएर (प्राय:जसो धूम्रपान गर्नाले श्वास लिन कठिनाइ हुने अवस्थालाई भनिन्छ। दम रोगमा जस्तो दीर्घ अवरोधात्मक श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोगको प्रक्रियालाई औषधीले पूर्ण रूपमा निको पार्न वा पहिलाको जस्तो स्वस्थ्य अवस्थामा ल्याउन सक्दैन।
- यो रोग धुवाँको कारणले लाग्दछ । त्यसमा पनि धूम्रपान (चुरोट वा अन्य सुर्तीजन्य पदार्थ सेवन गर्नु यो रोग लाग्नुको एक प्रमुख कारण हो। परम्परागत चुलोको प्रयोग (गोबरग्यास वा दाउरा) ले घरभित्र हुने वायु प्रदूषण र वातावरणीय प्रदूषण पनि यो रोग लाग्नुका कारणहरू हुन्।
- यस रोगका लक्षणहरू निम्न प्रकारका छन् :
    - छिटो-छिटो श्वास फेर्नु । शुरुको अवस्थामा सामान्य काम गर्न कठिनाइ हुने तर पछि गएर आराम गरिरहेको अवस्थामा पनि श्वास फेर्न गाह्रो हुनु।
    - खोक्दा खकार आउनु
    - समय समयमा गम्भीर किसिमका लक्षणहरू देखिनु। विशेषगरी जाडो महिनामा र संक्रमण भएको अवस्थामा हुने गर्दछ।

- यो रोग लाग्नुको मुख्य कारण धूम्रपान सेवन गर्नु हो। यो रोग लागिसकेपछिको अवस्थामा पनि विरामीले यदि धूम्रपान त्यागेमा यसले सो बिरामीलाई फाइदा भने अवश्य गर्छ । त्यसैले धूम्रपान गर्ने बानी छोडाउन सबै प्रयासहरू गरिनुपर्छ।
- यस्ता लक्षणहरूलाई औषधीले कम गर्न सकिन्छ तर त्यसको लागि चिकित्सकको सल्लाह बमोजिम औषधीहरू नियमित रूपमा सेवन गर्नुपर्छ। यदि लक्षणहरू अनियन्त्रित रूपले बढेमा तुरुन्तै औषधी उपचार (medical attention) गर्नुपर्छ वा आवश्यक परेमा उपचार गर्न अस्पताल भर्ना गर्नुपर्ने हुन्छ।
- सम्भावित जटिलताहरुबाट बच्न नियमित जाँच र उपचार गर्नुपर्छ।

तपाईंले दीर्घ अवरोधात्मक श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोगको रोकथाम र व्यवस्थापन कसरी गर्न सक्नुहुन्छ ?

- ❖ धूम्रपान नगर्ने। धूम्रपानले गर्दा लाग्ने रोगहरू धेरै घातक हुन्छन्।
- ❖ धूम्रपान गर्नेले तुरुन्तै धुम्रपान त्याग्ने। धूम्रपान छोड्न नसके चिकित्सकसँग चाहिने सल्लाह र सहयोग लिने। तर अरु व्यक्तिको सहयोग भन्दा तपाईंको छोड्ने इच्छा शक्ति हुनु सबैभन्दा जरुरी हुन्छ।
- ❖ खाना पकाउन परम्परागत चुलोको सट्टा आधुनिक धुवाँरहित चुलोको प्रयोग गर्ने र घरभित्र वायु प्रदूषण हुनबाट रोक्ने।
- ❖ वायु प्रदूषणबाट आफूलाई बचाउने। यदि प्रदूषित वातावरणमा काम गर्नुपरेमा सही किसिमको मास्क लगाउने वा सफा कपडाले नाकमुख छोप्ने।
- ❖ रोग गम्भीर अवस्थामा पुगेको कुनै लक्षण देख्ने बित्तिकै यस रोगबाट ग्रसित बिरामीलाई तुरुन्तै चिकित्सक कहाँ लानुपर्दछ। समय रहँदै उपचार गरेमा जटिलताबाट बच्न सकिन्छ।
- ❖ नियमित रूपमा औषधी सेवन गर्ने गर्नुपर्छ। चिकित्सकको सल्लाहबमोजिम प्रयोग गर्दा मात्र Oxygen therapy ले काम गर्छ।
- ❖ गम्भीर किसिमको संक्रमण भई अझ स्थिति बिग्रन नदिन यस रोगका बिरामीलाई खोप लगाउनेबारे चिकित्सकसँग सोध्नुहोस्।

अन्य व्यक्तिले गरेको धूमपानको धुवाँमा नबस्नुहोस् ।

अन्य व्यक्तिले गरेको धूमपानको धुवाँले मार्छ ।

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र

दम

दम भनेको के हो ?

❖ दम भएको बिरामीलाई समय समयमा स्वाँ-स्वाँ हुने, श्वास फेर्न गाह्रो हुने, र छाती घ्यार-घ्यार हुने हुन्छ। दम बढेको अवस्थामा फोक्सोमा हावा पुऱ्याउने नलीहरु सुनिन्छन् जसले गर्दा फोक्सोमा रहेका हावाका नलीहरू साँघुरिन्छन् र फोक्सोले हावा लिने र फाल्ने क्रममा अवरोध आउँदछ।

❖ दमका रोगीहरूलाई विभिन्न कुराहरूसँग एलर्जी हुने सम्भावना हुन्छ जस्तै : धुलो, केही खानेकुराहरु, pollen grain (पराग)को धुलो, परागको कण, व्यायाम, चिसो हावा, धुवाँ (sulphur dioxide), भित्तामा लगाउने रङ्ग, चिन्ता र अन्य कारणहरु। कोही सम्वेदनशील व्यक्तिहरूलाई भाइरल संक्रमण र धूम्रपानले पनि दमका लक्षणहरूलाई बढाई दिन्छ।

❖ यस रोगका लक्षणहरू निम्न प्रकारका छन् :

  - ♦ समय-समयमा, गम्भीर र अचानक श्वास फेर्न गाह्रो हुनु साथै छाती घ्यार-घ्यार हुनु (असामान्य तरिकाले श्वास फेर्दा एक प्रकारको आवाज आउनु
  - ♦ कहिले खकार आउने र कहिले नआउने गरी खोकी लाग्नु,
  - ♦ दमका बिरामीहरूलाई विशेष गरी रातको समयमा गाह्रो हुने गर्दछ र त्यस्ता बिरामीहरू फोक्सोमा हावाको कमीले श्वास फेर्न गाह्रो भएर बिहान सबेरै उठ्ने गर्दछन्।

- ♦ कतिपय समयमा करङ्गको बीच भागको छाती कोखा हान्ने, ओठ निलो हुने र सुस्त हुने गर्दछ। यस्ता लक्षणहरू देखिएमा जति सक्दो चाँडो उपचारका लागि अस्पताल लानुपर्छ।

- ❖ हरेक बिरामीलाई भिन्नै किसिमको एलर्जी गराउने तत्वहरू हुन्छन्। दम बढ्ने बेलामा बाहेक अरु बेलामा बिरामी सामान्य नै हुने गर्दछ।
- ❖ बिरामीलाई एलर्जी हुनुको कारण कहिलेकाहीँ छाला जाँच गराएर पनि पत्ता लगाउन सकिन्छ तर प्रायःजसो ती कारक तत्वहरू पत्ता लगाउन गाह्रो हुन्छ। एलर्जीको कारण पत्ता लागेमा त्यो कारणबाट टाढा रहँदा दम बढ्नेबाट बच्न सकिन्छ।
- ❖ दम बढेमा यसलाई कम गर्न औषधीहरू दिइन्छ तर अरु गम्भीर लक्षणहरु पनि देखिएको अवस्थामा भने पछि बढ्न नदिने औषधीहरू पनि दिइन्छ।

तपाईंले दम रोगको रोकथाम र व्यवस्थापन कसरी गर्न सक्नुहुन्छ ?

- ❖ यदि तपाईं दमको रोगी हुनुहुन्छ भने, यी लक्षणहरूलाई बढावा दिने खालका कारक तत्वहरूलाई पत्ता लगाई यसबाट बच्नुहोस्।
- ❖ तपाईं आफूलाई धुवाँ, धुलो, कडा गन्ध, रङ्ग, स्प्रे र केही खाद्य वस्तुबाट टाढा राख्नुहोस्।
- ❖ घरपालुवा जनावर जस्तै : बिरालो आदि नपाल्नुहोस् किनभने तिनीहरूको कपालले पनि तपाईंलाई एलर्जी हुन सक्छ र दम बढाउँछ।
- ❖ आफू पनि धुम्रपान नगर्नुहोस् साथै अरु जो धुम्रपान गर्छन्, त्यस्ता व्यक्तिको नजिक पनि नबस्नुहोस्।
- ❖ मौसम परिवर्तन हुने बखतमा आफूलाई त्यस्ता मौसमबाट बच्न विशेष ध्यान दिनुहोस्।
- ❖ आफू जता गए पनि आफूले सेवन गर्नुपर्ने औषधी साथमा बोकेको कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- ❖ यदि तपाईंमा देखिएका लक्षण गम्भीर छन् र औषधी सेवन गर्दा पनि नियन्त्रणमा नआएमा तुरुन्तै चिकित्सक कहाँ जानुहोस्।

जंक वा पोषणरहित खाना नखानुहोस् ।

यसको साटो दिनहुँ प्रशस्त मात्रामा ताजा फलफूल र सागसब्जी खानुहोस् ।

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र

बच्चाहरूमा हुने मोटोपना

बच्चाहरूमा हुने मोटोपना भनेको के हो ?

- ❖ बच्चाहरूको बढ्दो तौल र मोटोपना प्रायःजसो शहरी क्षेत्रमा बढ्दै गरेको जनस्वास्थ्य समस्या हो।
- ❖ केही वंशाणुगत रोग वा हर्मोनको गडबडीका कारण पनि बच्चामा मोटोपना हुन सक्छ र त्यसैले मोटो बच्चालाई समयमै मूल्यांकन र उपचार गर्न चिकित्सक कहाँ लैजानु पर्दछ। बाल्यावस्थामा हुने मोटोपनाले उच्च रक्तचाप, युवा अवस्थामा मुटुरोग, मधुमेह, पित्तथैलीमा पत्थर, कलेजो सम्बन्धी रोग, श्वास फेर्न गाह्रो हुने र मानसिक समस्या निम्त्याउन सक्दछ।
- ❖ जन्मँदा बच्चा कम तौलको हुनु र पर्याप्त अवधिसम्म स्तनपान नगराउनाले बाल्यावस्था वा त्यसपछिको अवस्थामा मोटो हुने सम्भावनालाई बढाउँछ।
- ❖ जस्तै अधिक मात्रामा फास्ट फुडहरू खाने, घरमै पनि अत्यधिक मात्रामा खानेकुरा खाने, धेरै क्यालोरी भएका, बोसोयुक्त, फाइबर कम भएका खाना र साथै गुलियो पेयपदार्थ धेरै सेवन गर्ने बदलिँदो जीवनशैलीले मोटोपना निम्त्याएको छ।
- ❖ अत्यधिक कम्प्युटर चलाउने र टि.भी. हेर्ने, शारीरिक व्यायाम नगर्ने र अन्य बिलासी जीवन जीउने प्रवृत्तिले पनि शहरी क्षेत्रका बच्चाहरूमा मोटोपनाको समस्या देखिएको हो।

तपाईंले मोटोपनाको रोकथाम र व्यवस्थापन कसरी गर्न सक्नुहुन्छ ?

- रोकथाम नै यो बढ्दो समस्याको लागि सबैभन्दा उत्तम व्यवस्थापन हो।
    - गुलियो पेयपदार्थ कम सेवन गर्ने
    - सुत्ने कोठा वा स्थानबाट टि.भी. र कम्प्युटर हटाउने
    - बच्चाले दिनहु बिहान चिया नास्ता गरेको कुरा सुनिश्चित गर्ने
    - घरबाहिर फास्ट फुडहरू खाने बानी नियन्त्रण गर्ने र घरमा पकाएका खानेकुरालाई बढावा दिने साथै यसको सेवन पनि कम मात्रामा गर्ने।
    - प्रशस्त मात्रामा सागसब्जी र फलफूलयुक्त खानामा बढावा दिने
    - क्याल्सियम र फाइबरयुक्त सन्तुलित आहार उपभोग गरेको कुरा सुनिश्चित गर्ने
    - जन्मेको १ घण्टाभित्र स्तनपान गराउन थाल्ने र ६ महिनासम्म पूर्ण स्तनपान मात्र गराउने
    - नियमित शारीरिक व्यायाम र बाहिरी खेलकुदहरूमा भाग लिन बढावा दिने
- बच्चाहरूमा हुने मोटोपनालाई व्यवस्थित गर्न अभिभावकहरूको प्रयासका साथै जीवनशैली परिवर्तन गर्न आवश्यक हुन्छ। बच्चाहरूको खाने बानीमा परिवर्तन र शारीरिक रूपमा सक्रिय हुने जस्ता स्वस्थ बानी र व्यवहार अपनाएमा शरीरको तौल सामान्य गर्न र स्वस्थ हुन सकिन्छ।
- बच्चाहरूमा हुने मोटोपनालाई व्यवस्थित गर्न परिवारकै जीवनशैलीमा परिवर्तन ल्याउन आवश्यक हुन्छ।

पोषण के हो ? र किन अपरिहार्य छ ?

शरीरको आबश्यकता अनुसार पर्याप्त खाना/आहार लिनु नै पोषण हो। हाम्रो शरीरलाई दैनिक रुपमा बृहत पोषकतत्व (कार्बोहाइड्रेट, प्रोटिन, चिल्लो पथार्थ), बढी मात्रामा चाहिन्छ भने सुक्ष्म पोषकतत्व (खनिजहरु र भिटामिन) नभई नहुने तर दैनिक थोरै मात्रामा आबश्यक पर्ने आहारका तत्वहरु हुन्। असल पोषणका लागि सन्तुलित आहार आबश्यक पर्दछ।

शक्ति दिने, बृद्धि विकास गर्न तथा रोगहरुबाट सुरक्षा पाउनको लागि उपभोग गरिने खानेकुरालाई सन्तुलित आहार भनिन्छ। असल स्वास्थ्यका लागि मानिसलाई उचाइ र तौलको आधारमा चाहिदो मात्रामा सन्तुलित भोजनको साथै नियमित शारिरीक ब्यायाम आबश्यक हुन्छ। विश्वमा विगतमा सर्ने (हैजा, क्षयरोग, औलो आदि) रोगहरुबाट मानिसहरुको मृत्यु हुन्थ्यो भने अहिले अस्वस्थ खानपान, शारीरिक क्रियाकलापको कमी मानिसहरुको स्वास्थ्यको लागि बढी हानिकारक साबित भइरहेको छ।

हाल नेपालमा बढ्दो अति प्रशोधित खानाहरुको उत्पादन, बढ्दो शहरीकरण र जीवनशैली परिवर्तनको कारणले गर्दा मानिसहरुमा खाना खाने बानीको पनि परिवर्तन भईरहेको छ। धेरैजसो मानिसहरुले फलफूल, तरकारी र रेशायुक्त (फाइबर) खाना कम खाने तथा धेरै नुनिलो, धेरै गुलियो र धेरै चिल्लो खानेकुराहरुको प्रयोग नसर्ने रोगहरुको मुख्य कारण हो। तसर्थ नियमित रूपमा फलफूल, सागसब्जी, गेडागुडी, र फाइबरयुक्त अन्नहरू सेवन गर्दा शरीरलाई आवश्यक भिटामिन, खनिज तथा एन्टिअक्सिडेन्ट प्राप्त हुन्छ, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बलियो बनाउँछ। त्यस्तै, सन्तुलित आहारले मोटोपन नियन्त्रण गर्न र तौल सन्तुलनमा राख्न सहयोग पुऱ्याउँछ। पोषणयुक्त आहार एक सस्तो, सरल र प्रभावकारी उपाय हो, जसले व्यक्तिलाई स्वस्थ राख्न र दीर्घकालीन रोगहरूबाट जोगाउन महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ।

स्वस्थ र पोषण युक्त आहार खाऔँ:

दैनिक खानालाई ३ प्रमुख पौष्टिक तत्वहरुमा बिभाजन गरी निम्न अनुसार खानुपर्छ।

१. **कार्बोहाइड्रेट:** तपाईले दैनिक खाने खानामा ५०–६० %

२. **प्रोटिन:** तपाईले दैनिक खाने खानामा २०–३० %

३. **शरीरलाई र मुटुलाई फाइदा गर्ने चिल्लो :**
तपाईले दैनिक खाने खानामा १०–१५ %

स्वस्थ र पोषण युक्त आहार खाने बानी भनेको आमाको गर्भ अवस्थादेखि शुरु भई नवशिशु, बालबालिका, किशोर किशोरी, वयस्क तथा बृद्ध हुँदा सम्म (जीवन पर्यन्त) रहिरहने बानी हो। सूक्ष्म पोषक तत्वहरुले (खनिज र भिटामिन) पनि स्वस्थ र सन्तुलित खानामा महत्वपूर्ण ठाँउ ओगटको हुन्छ। त्यसैले सिफारिस गरिएको खानाको थालीमा पनि यी सबै पोषक तत्वहरुको मात्रा मिलाएर राखिएको हुन्छ।

उचाई (इन्चमा) शरीरको तौल (पाउण्डमा)

	साधारण						बढीतौल					मोटोपना										अत्यधिक मोटोपना														
BMI	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**	**31**	**32**	**33**	**34**	**35**	**36**	**37**	**38**	**39**	**40**	**41**	**42**	**43**	**44**	**45**	**46**	**47**	**48**	**49**	**50**	**51**	**52**	**53**	**54**
58	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167	172	177	181	186	191	196	201	205	210	215	220	224	229	234	239	244	248	253	258
59	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173	178	183	188	193	198	203	208	212	217	222	227	232	237	242	247	252	257	262	267
60	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179	184	189	194	199	204	209	215	220	225	230	235	240	245	250	255	261	266	271	276
61	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185	190	195	201	206	211	217	222	227	232	238	243	248	254	259	264	269	275	280	285
62	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191	196	202	207	213	218	224	229	235	240	246	251	256	262	267	273	278	284	289	295
63	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197	203	208	214	220	225	231	237	242	248	254	259	265	270	278	282	287	293	299	304
64	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204	209	215	221	227	232	238	244	250	256	262	267	273	279	285	291	296	302	308	314
65	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210	216	222	228	234	240	246	252	258	264	270	276	282	288	294	300	306	312	318	324
66	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216	223	229	235	241	247	253	260	266	272	278	284	291	297	303	309	315	322	328	334
67	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223	230	236	242	249	255	261	268	274	280	287	293	299	306	312	319	325	331	338	344
68	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230	236	243	249	256	262	269	276	282	289	295	302	308	315	322	328	335	341	348	354
69	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236	243	250	257	263	270	277	284	291	297	304	311	318	324	331	338	345	351	358	365
70	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243	250	257	264	271	278	285	292	299	306	313	320	327	334	341	348	355	362	369	376
71	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250	257	265	272	279	286	293	301	308	315	322	329	338	343	351	358	365	372	379	386
72	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258	265	272	279	287	294	302	309	316	324	331	338	346	353	361	368	375	383	390	397
73	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265	272	280	288	295	302	310	318	325	333	340	348	355	363	371	378	386	393	401	408
74	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272	280	287	295	303	311	319	326	334	342	350	358	365	373	381	389	396	404	412	420
75	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279	287	295	303	311	319	327	335	343	351	359	367	375	383	391	399	407	415	423	431
76	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	254	263	271	279	287	295	304	312	320	328	336	344	353	361	369	377	385	394	402	410	418	426	435	443

Source: Adapted from *Clinical Guidelines on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults: The Evidence Report.*

नसर्ने रोगहरूबाट बच्न र यसको व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ।

मुटुरोग, क्यान्सर, मधुमेह र दीर्घ अवरोधात्मक श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोग जस्ता नसर्ने रोगहरू विश्वभर मानिसहरूको मृत्यु हुनुको प्रमुख कारण हो ।

यी रोग लाग्नुमा चार परिवर्तनीय कारक तत्वहरु बढी जिम्मेवार छन् । ती हुन् :

- ❖ सुर्तिजन्य पदार्थको सेवन,
- ❖ अस्वस्थकर खाना,
- ❖ शारीरिक व्यायामको अभाव र
- ❖ मदिरापान गर्नु ।

स्वस्थ जीवनशैली अपनाउने र नियमित रूपमा स्वास्थ्य जाँच गरिराखेमा नसर्ने रोगहरूबाट बच्न र यसको व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ।