स्वास्थ्य प्रर्वद्धन जानकारी मूलक स्वास्थ्य सन्देश पुस्तिका

बूढानीलकण्ठ नगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

हात्तिगौडा, बागमती प्रदेश, काठमाडौ

विषय सुची

क्र.सं.	विवरण	पेज नं.
१	परिचय	१
१.१	नगरपालिका अन्तर्गतका स्वास्थ्य सँस्थाहरुद्वारा प्रदान गरिने आधारभूत स्वास्थ्य सेवाहरु	
१.२	बूढानीलकण्ठ नगरपालिका अन्तर्गतका स्वास्थ्य सँस्थाहरुको अवस्थिती	
१.३	स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्न बूढानीलकण्ठ नगरपालिकाको लक्षित जनसंख्या सम्बन्धी विवरण	
१.४	बूढानीलकण्ठ नगरपालिकाको जनस्वास्थ्य महाशाखा र अन्तर्गतका स्वास्थ्य सँस्थाहरुमा रहेका जनशक्ति सम्बन्धी विवरण	
१.५	बूढानीलकण्ठ नगरपालिका अन्तर्गत रहेका स्वास्थ्य संस्था सम्बन्धि विवरण (Health Facilities÷Service Outlets)	
१.६	बूढानीलकण्ठ नगरपालिका अन्तर्गतका स्वास्थ्य सँस्थाहरु मार्फत संचालन हुने हरेक महिनाको खोप केन्द्र सम्बन्धी विवरण	
१.७	बूढानीलकण्ठ नगरपालिका अन्तर्गतका स्वास्थ्य सँस्थाहरु मार्फत संचालन हुने हरेक महिनाको गाउँघर क्लिनिक सम्बन्धी विवरण	
१.८	नगरपालिकाबाट बिपन्न नागरिक उपचार कोष मार्फत उपचार सहुलिएतका लागि सिफारिस प्रदान गरिने ८ वटा कडा रोगहरू	
१.९	"विपन्न नागरिक औषधी उपचार कोष निर्देशिका २०७५" बमोजिम कडा रोगहरुको उपचारका निम्ति सहुलियतको सिफारिस गरिएका बिरामीको संख्या (२०७७ श्रावण देखि २०७८ जेष्ठ सम्म)	
१.१०	बूढानीलकण्ठ नगरपालिका अन्तर्गत रहेका स्वास्थ्य सँस्थाहरु मार्फत सेवा प्राप्त गरेका जम्मा सेवाग्राहीको संख्या (Total No. of Clients served from Health Facilities)	
१.११	आ.व. २०७७/७८ (श्रावण २०७७ देखि जेष्ठ २०७८) सम्म बूढानीलकण्ठ नगरपालिका अन्तर्गतका स्वास्थ्य संस्थाहरुको बहिरङ्ग सेवा लिन आएका व्यक्तिहरुमा पाईएको प्रमुख १० रोगहरु	

१.१२	बूढानीलकण्ठ नगरपालिका अन्तर्गत रहेका प्रशुती केन्द्रहरु (Birthing Center) हरुमा सुत्केरी भएका आमाहरुको संख्या	
१.१३	स्वास्थ्य संस्थामा प्रोटोकल अनुसार ४ पटक गर्भजांच गराउने गर्भवती महिलाहरुको संख्या	
१.१४	बूढानीलकण्ठ नगरपालिका अन्तर्गतका महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरु द्वारा ५ बर्ष मुनिका बालबालिकाहरुलाई वितरण गरिएको भिटामिन ए र जुकाको औषधि सम्बन्धी विवरण	
१.१५	नगरपालिका अन्तर्गतका स्वास्थ्य सँस्थाहरु मार्फत २ वर्ष मुनिका बालबालिकाहरुको वृद्धि अनुगमन गरिएको पटक	
१.१६	नगरपालिका अन्तर्गतका स्वास्थ्य सँस्थाहरु मार्फत खोप सेवा प्राप्त गर्ने बालबालिकाहरुको संख्या	
१.१७	नगरपालिका अन्तर्गत रहेका स्वास्थ्य सँस्थाहरु मार्फत सेवा प्राप्त गर्ने परिवार नियोजनका नयाँ प्रयोगकर्ताहरुको विवरण	
१.१८	नगरपालिका अन्तर्गतका स्वास्थ्य सँस्थाहरुमा उपचार सुरु गरिएका क्षयरोगीहरुको संख्या	
२.	नसर्ने रोगहरू	
२.१	मधुमेह	
२.२	मुटुरोग	
२.३	क्यान्सर	
२.४	दिर्घ अवरोधात्मक श्वास प्रश्वास सम्बन्धि रोग/ऋइएम	
३.	सरुवा रोगहरू	
३.१	क्षयरोग	
३.२	झाडापखाला	
३.३	आउँमासी (Dysentry)	
३.४	म्यादेज्वरो (टाइफाइड)	
३.५	कमलपित्त (जन्डिस)	
३.६	कोभिड १९ (COVID–19)	
३.७	किट जन्य रोग र NTD	
३.८	इनफुलुन्जा	
३.९	कुष्ठरोग	
३.१०	लुतो	
४	जन्मजात अपाङ्गता	
५	सुरक्षित मातृत्व र नवजात शिशु स्याहार	
५.१	गर्भावस्था एक विशेष अवस्था हो	

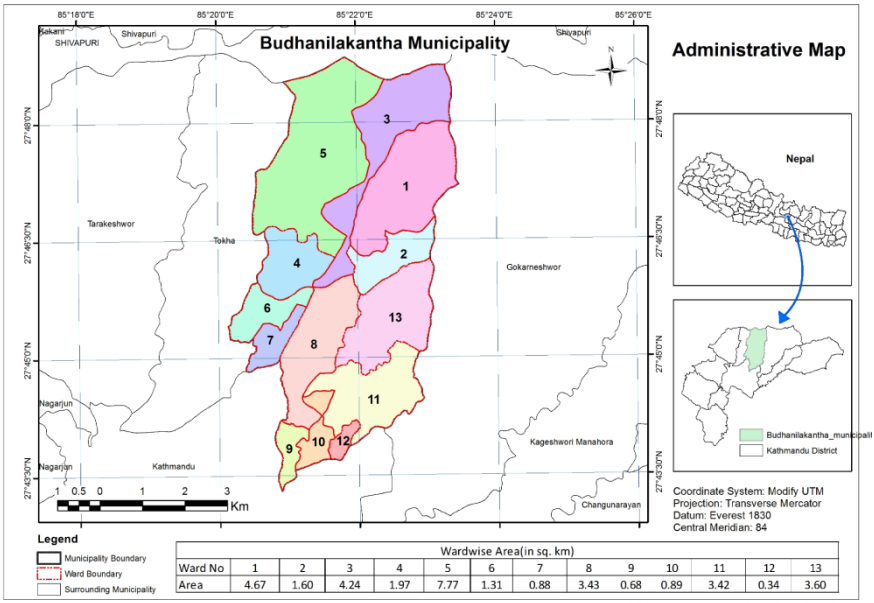
५.२	गर्भवती स्याहार	
५.३	सुत्केरी स्याहार	
५.४	नवजात शिशु स्याहार	
५.५	प्रसुतिपछिको उदासिनता (Post Partum Depression)	
५.६	सुरक्षित गर्भपतन	
५.७	महिलामा हुने प्रसव फिस्टुला	
६.	परिवार नियोजन	
६.१	व्यवस्थित परिवार	
६.२	परिवार नियोजन	
६.३	उपयुक्त जन्मान्तर	
६.४	परिवार नियोजनको फाइदाहरू	
६.५	परिवार नियोजनका साधनहरू तथा उपायहरू	
६.६	आकस्मिक गर्भनिरोध	
६.७	बसाइ सराई गर्नेहरुका लागि परिवार नियोजन सम्बन्धी आवश्यकता	
७	बढ्दो उमेर संगै आउने समस्याहरु	
७.१	हड्डि खिइने रोग (इकतभयउयचयकष्क०	
७.२	महिनावारी रोकिने ९:भलयउबगकभ०स् रजोनिवृत्ति	
७.३	अल्जाइमर रोगः (Alzheimer’s Disease)	
७.४	पार्किन्सन्स रोग (Parkinson’s Desease)	
८.	बाल स्वास्थ्य	
८.१	बाल स्वास्थ्यको परिचय	
८.२	खोप	
८.३	पखाला र जल वियोजन	
८.४	रुघाखोकी र न्युमोनिया	
९	किशोर किशोरीको प्रजनन स्वास्थ्य	
९.१	यौवनावस्था अर्थात किशोरावस्था	
९.२	महिनावारी	
९.३	महिनावारी	
१०.	पोषण	
१०.१	कुपोषण	

१०.२	शिशु र बाल्यकाललीन पोषण	
१०.३	बृद्धि अनुगमन	
१०.४	रक्तअल्पता, रोकथाम र उपचार	
१०.५	भिटामिन "ए" का कमी	
१०.६	जुका रोकथाम तथा उपचार	
१०.७	आयोडिन कमी र यसबाट बच्ने उपायहरू	
११.	सरसफाई	
११.१	व्यक्तिगत सरसफाई	
११.२	मुख र दाँतको सरसफाई	
११.३	वातावरण सरसफाई	
१२	सूर्तिजन्य पदार्थ र यसको प्रयोगमा नियन्त्रण	
१३	लैङ्गिक हिंसाबाट महिलाको स्वास्थ्यमा पर्ने असर	
१४	एक बिद्यालय एक नर्स कार्यक्रम	
१५	महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका	
१६	बूढानीलकण्ठ नगरपालिका अन्तर्गत कार्यरत महिला स्वास्थ्य स्वयम सेविकाहरुको विवरण	
१७	विपन्न नागरीक औषधी उपचार कार्यक्रम	
१८	स्वास्थ्य बिमा	
१९	सरकारी स्वास्थ्य संस्थामा पाईने निःशुल्क औषधीहरु	
२०	जनस्वास्थ्य महाशाखा अन्तर्गत कार्यरत कर्मचारीहरुको बिबरण	

नगरपालिकाको चिनारी

१ भौगोलिक अवस्थिति तथा राजनैतिक अवस्थिति

प्रदेश न. ३ काठमाडौँ जिल्लामाअवस्थित बूढानीलकण्ठ नगरपालिकानेपाल सरकार, तत्कालीन सङ्घीय मामिला तथा स्थानीय विकास मन्त्रालयको मिति २०७१ मङ्सिर १६ गतेको मन्त्रीस्तरीय निर्णयबाट चपली, भद्रकाली, खड्का भद्रकाली, चुनिखेल, महाङ्काल, विष्णुबूढानीलकण्ठ र कपन गरी ६ वटा



गा.वि.स.हरु मिलाएर १९ वडामा बिभाजन गरी प्रसासकीय हिसावले समायोजन गरिएको थियो । तर नेपाल सरकारको मिति २०७१ फाल्गुन २७ गतेको निर्णयले साविककै १९ वटा वडाहरुलाई १३ वटा वडाहरुमा पुन:समायोजन गरी यसको अन्तिम प्रशासकीय ढाँचा तयार गरिएको हो । बूढानीलकण्ठ नगरपालिका नेपालकै ऐतिहासिक नगरपालिका मध्येको एक नगरपालिका हो ।बूढानीलकण्ठ नगरपालिका एक प्रसिद्ध धार्मिक नामबाट

नामकरण भएको देशकै महत्वपूर्ण स्थानीय सरकार हो । नेपालको राजधानीमा अवस्थित काठमाडौँ जिल्लाका ११ वटा स्थानीय सरकारमध्ये (महानगरपालिका बाहेक) जनसङ्ख्याको आधारमा नेपाल भरीको दोश्रो ठुलो यस नगरपालिकाको उत्तरतर्फ नुवाकोट जिल्लासँग जोडिएको तथा शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज, दक्षिणमा काठमाडौँ महानगरपालिकाको वडा नम्बर ३,४,६,७ र टोखा नगरपालिकाको वडा नम्बर ४ धापासी रहेको छ । त्यस्तै पश्चिमतर्फ टोखा नगरपालिका पर्दछ भने पूर्वतर्फ गोकर्णेश्वर नगरपालिका र काठमाडौँ महानगरपालिकाको वडा नम्बर ६ सँग जोडिएको छ । काठमाडौँ उपत्यकाका थुप्रै धार्मिक स्थलहरुमध्ये बूढानीलकण्ठ नगरपालिकापनि महत्वपूर्ण मानिन्छ । उत्तरी भागमा शिवपुरीका फेदीमा रहेको यो स्थल शैव, वैष्णव, र बौद्ध धर्मालम्वीको आस्थाको क्षेत्र हो । आवासीय क्षेत्र धेरै रहेको यस नगरपालिकाको उत्तरतर्फ शिवपुरी पर्वत श्रृङ्खला लगायत हरियाली जङ्गल रहेको यस नगरपालिकामा भिरालो भूभाग पनि रहेको छ भने दक्षिणतर्फ समथर भूभाग रहेको र अधिकांशभूभाग बाक्लो बस्तीले ढाकेको छ । यस क्षेत्रबाट विष्णुमती, रूद्रमती, धोबीखोला, यज्ञमती, च्यानेखोला जस्ता नदीखोलाहरु बगेर गएका छन् ।

यस नगरपालिकाभित्र प्रसिद्ध बूढानीलकण्ठ मन्दिर चण्डेश्वर मन्दिर, रूद्रेश्वर, भद्रकाली, पञ्चकन्या, शिव, कृष्ण, वंगलामुखी जस्ता देवदेवीका मन्दिरहरु रहेका छन् । बौद्धमार्गीहरुका चर्चित सार्वजनिक गुम्बा श्री डाङ्यूर झयाङ्गतेरा दार्ग्यालिङ गुम्बा,आनीगुम्बा लगायत बौद्ध मठहरु रहेका छन् । त्यस्तै, विभिन्न धर्मालम्बीहरुका आस्थाका केन्द्रहरु समेत रहेका छन् । विश्व मानचित्रमा यस बूढानीलकण्ठ नगरपालिकाको भौगोलिक अवस्थिति २७ डिग्री ४३ मिनेट १९सेकेन्ड उत्तरी अक्षांशदेखि २७ डिग्री ४८ मिनेट ५० सेकेन्ड उत्तरी अक्षांश र ८५ डिग्री २० मिनेट ९ सेकेन्ड पूर्वी देशान्तरदेखि ८५ डिग्री २३ मिनेट २८ सेकेन्ड पूर्वी देशान्तरसम्म फैलिएको छ । यस नगरपालिकाको उचाइ समुन्द्री सतहदेखि १२८९ देखि २६९९ मिटरसम्म रहेको छ भने कुल क्षेत्रफल ३४.८० वर्ग किमि रहेको छ ।

२ प्रशासनिक विभाजन

नेपाल सरकारको मिति २०७१ फाल्गुन २७ को निर्णयले साविककै १९ वडालाई १३ वडा मा पुनः समायोजन गरी यसको अन्तिम प्रशासकीय ढाँचा तयार गरिएको हो । बूढानीलकण्ठ नगरपालिका नेपालकै ऐतिहासिक नगरपालिकामध्येको एक नगरपालिका हो ।बूढानीलकण्ठ नगरपालिका एक प्रसिद्ध धार्मिक नामबाट नामकरण भएको देशकै महत्वपूर्ण स्थानीय सरकार हो । हाल यस नगरकार्यपालिकाको कार्यालय ८ नं.वडा हात्तीगौँडामा रहेको छ । नगरपालिकाका वडा कार्यालय रहेको स्थान र स्वामित्व सम्बन्धी विवरणलाई तलको तालिकामा दिइएको छ :

तालिका नं. २.१ वडा कार्यालय सम्बन्धी विवरण

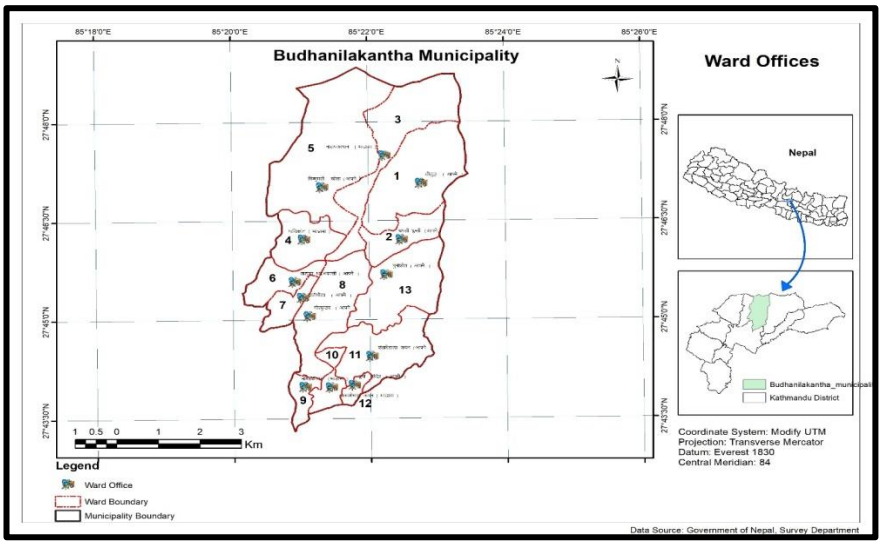
वडा नं.	वडा कार्यालय रहेको स्थान	कैफियत
१	तौलुङ्ग	भाडामा
२	चपली घुम्ती	आफ्नै
३	नारायणस्थान	भाडामा
४	पासिकोट	भाडामा
५	विष्णुमती खोला, दुलालटोल	आफ्नै
६	खड्का भद्रकाली	आफ्नै
७	हात्तीगौडा, डढुगाउँ	आफ्नै
८	गोल्फुटार	आफ्नै
९	मन्डिकाटार, कुमारीमार्ग	आफ्नै
१०	आकासेधारा कपन	आफ्नै
११	शङ्करेडाडा कपन	आफ्नै
१२	दुर्गा मन्दिर	आफ्नै
१३	चुनीखेल	आफ्नै

श्रोतः बूढानीलकण्ठ नगरपालिका, २०७५

तालिका नं. २.१.१ वडा कार्यालयसम्बन्धी विवरण

वडा कार्यालय	साविक गाविस हुँदाको वडा	स्थानीय निकाय हुँदाको वडा	स्थानीय तह हुँदाको वडा
चपली भद्रकाली	१,२,३,४,५	१	१
	६,७	२	२
	८,९	३	
बूढानीलकण्ठ	१,२,३	४	३
	४,५,६	५	४
	७,८,९	६	५
खड्का भद्रकाली	१,२,३,४,५	७	६
	६,७,८,९	८	७
महाङ्काल	१,२,३,४	९	८
	५,६,७	१०	९
	८,९	११	
आकासेधारा, कपन	३	१२	१०
	१	१४	१२
	४,५	१३	११
	२,६	१८	
	७,८,९	१९	
चुनिखेल	१,२,३	१५	१३
	४,५,६	१६	
	७,८,९	१७	

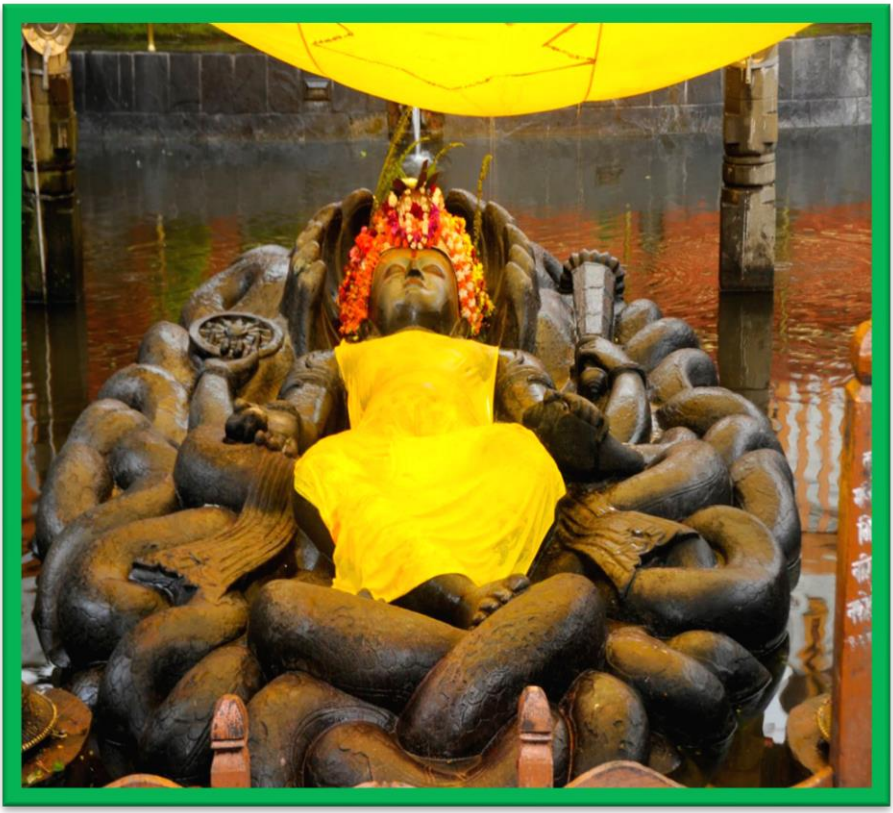
तालिका नं. २.१.२ बूढानीलकण्ठ नगरपालिकाको विस्तृत विवरण (राजपत्रमा प्रकाशित तथ्याङ्क अनुसार)



क्र.सं.	नयाँ वडा	समावेश गाविस/नगरपालिका	क्षेत्रफल वर्ग (कि.मी.)
१	१	बूढानीलकण्ठ (१)	४.६७
२	२	बूढानीलकण्ठ (२,३)	१.६
३	३	बूढानीलकण्ठ (४)	४.२४
४	४	बूढानीलकण्ठ (५)	१.९७
५	५	बूढानीलकण्ठ (६)	७.७७
६	६	बूढानीलकण्ठ (७)	१.३१
७	७	बूढानीलकण्ठ (८)	०.८८
८	८	बूढानीलकण्ठ (९,१०)	३.४३
९	९	बूढानीलकण्ठ (११)	०.६८
१०	१०	बूढानीलकण्ठ (१२)	०.८९
११	११	बूढानीलकण्ठ (१३,१८,१९)	३.४२
१२	१२	बूढानीलकण्ठ (१४)	०.३४
१३	१३	बूढानीलकण्ठ (१५,१६,१७)	३.६
		जम्मा	**३४.८०**

३. चिनारी तथा नामाकरण

बूढानीलकण्ठ नगरपालिका काठमाडौँ जिल्लामा अवस्थित प्रसिद्ध धार्मिक तीर्थस्थलले परिचित नगरपालिका हो । यो नगरपालिका काठमाडौँ देखि उत्तरतर्फ शिवपुरी डाँडाको काखमा अवस्थित छ । यही देवस्थलको स्थानलाई



बूढानीलकण्ठ पनि भनिन्छ । पौराणिक कथन अनुसार समुद्र मन्थन गर्दा बहुमूल्य रत्नहरू र अमृतसमेत उपलब्ध हुँदा भयङ्कर कालकूट विष अगाडि पर्न आएकोले देवता र असुरहय्बीच कोलाहल मच्चियो र भगवान् शिवले कोलाहललाई साम्य पार्न उक्त विष पान गर्नुभयो तर उक्त विष निल्न उपयुक्त नभएकोले आफ्नो घाँटीमा अड्काएर राख्नुभयो । विषको प्रभावले शिवको घाँटी नीलो भयो र किम्बदन्तीअनुसार त्यसैले उहाँलाई नीलकण्ठ भनियो । भगवान

बूढानीलकण्ठको मूर्ति निकै पुरानो हो तर यो कुन समयमा, कसले बनाएका हुन् सो कुराको कसैलाई ज्ञान छैन । किम्बदन्ती अनुसार एक जना किसानले आफ्नो खेत खन्दा उक्त मूर्तिको खुट्टाको औँलामा चोट लाग्न गई रगतसमेत देखिएकाले पछि सो स्थानमा उत्खनन् गरी हेर्दा उक्त विशाल मूर्ति भेटिएको थियो । देवमाला वंशावलीमा उल्लेख भए अनुसार राजा ऋषभदेवले बूढानीलकण्ठको स्थापना गरेका हुन् भन्ने कुरा उल्लेख छ तर उनले उत्खनन् गरी जमीनमुनिबाट वा कुनै सिल्पद्वारा बनाउन लगाई प्रतिष्ठित के गरेका हुन् स्पष्ट लेखिएको छैन । विक्रम संवत ३९८ मा राजा मानदेव प्रथमले धेरै शिवलिङ्गहय्को स्थापना गरे भन्ने त छ तर नीलकण्ठबारे केहीँ उल्लेख छैन । राजा प्रतापमल्लले बूढानीलकण्ठको उक्त भव्य मूर्तिलाई त्यहाँबाट हनुमानढोका दरबार लगी चोकमा राख्न एवं प्रतिस्थापन गर्न चाहन्थे । त्यतिकैमा राजालाई सपनामा यो मूर्ति यहाँबाट कहीँ नलग्नु, स्थानान्तरण नगर्नु र तिमी र तिम्रा उत्तराधिकारीहरूले यो मूर्तिको दर्शन पनि नगर्नु, गरेमा अनिष्ठ हुनेछ भन्ने किम्बदन्ती छ । यसैले उनले हनुमानढोका दरबार परिसरमा बूढानीलकण्ठको प्रतिमूर्ति बनाउन लगाए र सो मूर्ति आजसम्म हनुमानढोका दरबार परिसरमा रहेको छ । त्यसै बेलादेखि नेपालका गद्दीनसीन राजालाई बूढानीलकण्ठको दर्शन वर्जित रहेको थियो । वर्तमान समयमा पनि बूढानीलकण्ठ भगवान्को नित्य पूजारीहरूबाट स्नान, श्रृङ्गारको साथै श्रीखण्ड, चन्दन, केशरी, जौ, तिल, अक्षता, फूल, दुबो चढाई धूप, दीप, नैवेद्य, प्रसादमा मनभोग, मालपुवासमेत मिष्ठान्नको भोग लगाएर पञ्चोपचार एवं विशेष अवसरमा षोडशोपचारले वैदिक विधिपूर्वक भगवानको पूजा गर्छन् । दैनिक साँझ आरती हुन्छ र पूजाका लागि गुठीको व्यवस्थासमेत गरिएको छ । यस पवित्र तीर्थस्थलमा श्रावण महिनाभरका सोमबारहरु, कार्त्तिक शुक्लद्वादशी र वैशाख महिनाभर मेला लाग्ने चलन छ ।

३.१ सोंच(Vision):

"स्वच्छ, शान्त, समृद्ध पर्यटकीय नगर बूढानीलकण्ठ" को आधारशीला तयार गर्ने ।

३.२ बूढानीलकण्ठ नगरपालिकाको विशेषताहरु

- उत्तरतर्फ अग्लो हरियाली ४ कि.मी लामो महाभारत पर्वतीय श्रृङ्खलाको शोभायमान सौन्दर्य तथा हरियाली ग्रीन बेल्ट ।
- हिन्दू, बौद्ध र किराँत धर्मावलम्बीहरुको साझा आस्थाको केन्द्र, धार्मिक सहिष्णुताको अनुपम नमुना बूढानीलकण्ठ मन्दिर ।
- काठमाडौँको सभ्यता निर्माणमा महत्वपूर्ण योगदान दिने बाग्मती, बिष्णुमती, रूद्रमती (धोवीखोला) जस्ता नदीहरुको उद्‌गमस्थल तथा जलाधार क्षेत्र ।
- काठमाडौँ उपत्यकाको सबैभन्दा नजिकमा रहेको शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्ज ।
- नौलिङ्गेश्वरी भद्रश्वरी भद्रकाली, कपनगढी, खड्ग भद्रकाली, चुन्नीदेवी, पञ्चकन्या, गणेश, प्राचीन शिव मन्दिर, गुम्बाहरु जस्ता प्रसिद्ध दर्जनौँ धार्मिक केन्द्रको अवस्थिति ।
- शिवपुरीबाबा, टोड्केबाबा लगायत विभिन्न योगी तपस्वीहरुको तपोभूमि तथा विपश्यना ध्यानकेन्द्र जस्ता योग साधनाका केन्द्रहरु ।
- प्रत्येक बस्तीमा बाटोको सञ्जाल ।
- राष्ट्रिय निकुञ्जको काखमा शान्त र सुन्दर हावापानी भएको क्षेत्र ।
- न्युरो हस्पिटलको स्थापना ।
- बूढानीलकण्ठ स्कुल लगायत सयौँ विद्यालय तथा शैक्षिक प्रतिष्ठानहरुको सञ्चालन ।
-

४ धरातलीय अवस्था

काठमाडौँको बाहिरी भागमा अवस्थित यस नगरपालिका पहिला पहिला काँठको नामले परिचित थियो । काँठको परिभाषा अन्तर्गत सहरी व्यवसाय भन्दा फरक अर्थात् कृषि व्यवसायलाई नै प्राथमिकतामा राखिने गरिन्छ, र त्यो कृषि केही व्यापारिक प्रयोजन र केही निर्वाहमुखी गरी मिश्रित हुने गर्दछ । त्यसैकारण यो नगरपालिकाको नक्सामा भूभाग कृषिमा रहेको देखिन्छ । तर हाल यो भाग पूर्णतः कृषिमा मात्र नभएर बसोबाससँग पनि मिश्रित छ । यस नगरपालिकाको

अवस्थिति उत्तरको शिवपुरी संरक्षण क्षेत्रसम्म फैलिएकाकारण नगरपालिका भएर पनि यसमा झण्डै ४२ प्रतिशत भन्दा बढी भूभाग वनजङ्गल र बूट्यान छ । खासगरी दक्षिणी भागमा घना जनआवादी थपिदै नयाँनयाँ घर तथा आवास निर्माणले यस नगरपालिकाका बसाइ आउनेको सङ्ख्या बढेको देखिन्छ । प्राय सबै साबिकका खेती गरिने भू-भाग हाल आएर घर निर्माणमा परिवर्तन भएका छन् । माथिल्लो भागका भिराला पाखासमेत मानवीय निर्माणका चपेटामा परेका छन । विगत दुई दशकयता यस क्षेत्रमा जनसङ्ख्याको तीब्र बिस्तार भएको देखिन्छ ।यस नगरपालिकामा चैत महिनादेखि असोजको प्रारम्भसम्म गर्मी र असोजदेखि फागुनसम्म जाडो हुने भएकोले यहाँको हावापानी मौसमअनुसार विविध किसिमको रहेको छ । भौगोलिक विषमतायुक्त नगरपालिका भएकोले यहाँको उचाइ र अवस्थिति फरक फरक पाइन्छ । गृष्म र वर्षा ऋतुमा मनसुनी बर्षा हुने गर्दछ ।

५ जलवायु तथा हावापानी

यस बूढानीलकण्ठ नगरपालिका गर्मीयाममा अधिकतम २४° देखि ३२° सेल्सियस र हिउँदमा न्युनतम ०° देखि -२° सेल्सियससम्म तापक्रम पुग्ने गरेको पाइन्छ । वर्षभरिमा सरदर १२०० मिलिमिटरसम्म वर्षा हुने गर्दछ । मनसुनी वर्षाको प्रभावले सामान्यतया असारदेखि आश्विनसम्म कुल वर्षाको ८० प्रतिशतसम्म वर्षा हुने गर्दछ । मूलतः यसबूढानीलकण्ठ नगरपालिकाको हावापानी समशीतोष्ण प्रकारको छ ।

६ वनस्पति तथा वन्यजन्तुहरू

यस नगरपालिका जैविक विविधताले महत्वपूर्ण मानिन्छ । शिवपुरी राष्ट्रिय निकुञ्ज रहेकै कारणले गर्दा यस क्षेत्रमा विभिन्न प्रकारकावनस्पति तथा वन्यजन्तुहरू पाइन्छन् । यस क्षेत्रमा पाइने मुख्य जडिबुटीहरूमा लौठसल्ला, सुगन्धवाल, चिराइतो, जटामसी, धसिँगरे, कुटकी, पाखनवेद, कुरिलो, सतिवयर, नुनढिकी, झ्याउ, पदमचाल, गुराँस, लप्सी, बेल आदि हुन् । तर यी

जडिबुटीको व्यावसायिक प्रयोजनका हिसाबले प्रयोग भएको भने पाइँदैन ।

नगरमा पाइने मुख्य जनावरहरूमा सालक, चितुवा, भालु, बँदेल, दुम्सी, खरायो, स्याल, रतुवा मृग लङ्गुर, बाँदर आदि छन् भने चराचुरूङ्गीमा काग, परेवा, चिवे, कालिज, हुचिल, लाटोकोसेरा, भँगेरा, मैना, सुगा, बाज, ठेउवा, जुरेली, फिस्टा, तित्रा, बकुल्ला, चिल, गिद्ध, वनकुखुरा, ढुकुर जस्ता पंक्षी पाइन्छन् । गोहोरो, सर्प, छेपारो, माउसुली जस्ता सरीसृप, भ्यागुतो जस्ता उभयचर, बिच्छी, फट्याङ्ग्रा, वन मौरी, अरिङ्गाल, बारूलो र विभिन्न जातका अन्य किराहरू पाईन्छन् ।

७ धार्मिक, पर्यटकीय तथा ऐतिहासिक स्थलहरू

नेपालमा प्रख्यात बूढानीलकण्ठ मन्दिर, यस नगरपालिकाको वडा नं. ३ मा अवस्थित छ । पुस्तौंपुस्तादेखि नै यस मन्दिरलाईएक प्रमुख धार्मिक तीर्थस्थलको

य्पमा मानिदै आएकोपाइन्छ । यहाँका मानिसहरूले आ-आफ्नो घर परिवारमा कुनै शुभकार्य विवाह, व्रतबन्ध, वा विशेष पूजा गर्दा सुरूमा भगवान विष्णुको दर्शन गरेर मात्र गर्ने चलन छ । यस मन्दिरको धार्मिक, साँस्कृतिक, पुरातात्विक महत्व बुझेर नेपाल सरकार सँस्कृति, पर्यटन तथा नागरिक उड्डयन मन्त्रालयले २०५३ मा बूढानीलकण्ठ क्षेत्र विकास समिति गठन गरेको थियो । वर्तमान कार्यसमितिले यस क्षेत्रलाई धार्मिक पुरातात्विक, साँस्कृतिक, पर्यटकीय स्थल बनाउन र बूढानीलकण्ठ मन्दिरलाई विश्वसम्पदा सुचीमा सूचीकृत गर्न गुय्योजना सहितको नीति अख्तियारी गरेको छ । नेपालको संघीय राजधानीमा अवस्थित यस बूढानीलकण्ठ क्षेत्रलाई धार्मिक य्पले मात्रै नभई पर्यटकीय हिसाबले समेत विकास गर्न सकिने सम्भावना प्रचुर छ । यस क्षेत्रमा सुन्दर उपत्यकाको दृश्यावलोकन गर्न मिल्ने चिसिनेको झरना स्थल, वनभोज स्थल, पार्क, हाइकिङ, साइक्लिङ्ग, शिवपुरी बागद्वार पदमार्ग लगायत छन् । बूढानीलकण्ठदेखि शिवपुरीको टापुमा रहेको शिवपुरी महादेवस्थानसम्म केबुलकार सञ्चालन गर्न सकिन्छ । संसारमा पाइने धेरै प्रजाति मध्येका पुतली शिवपुरी नागार्जुन राष्ट्रिय निकुञ्जमा पाइन्छन् । यसलाई व्यवस्थित गर्न सके पर्यटन व्यवसाय, अनुसन्धानलाई समेत प्रोत्साहन गर्न सकिन्छ । यसका लागि अधिकार सम्पन्न बूढानीलकण्ठ विकास कोष गठन गरी मन्दिरको एकद्वार प्रणाली अवलम्बन गरी वृहत बूढानीलकण्ठ गुरूयोजना बनाई अघि बढनुपर्ने आवश्यकता छ । अनि मात्र यसलाई विश्वसम्पदा सूचीमा सुचीकृत गरी विश्वभरका हिन्दू बौद्धमार्गीहय्को धार्मिक सङ्गमस्थल बनाउन सकिन्छ । धार्मिक स्थलको वर्णन गर्दा काठमाडौँको उत्तरखण्डमा शतय्द्र भगवान्को खोज भइरहेको कथन छ । १० मिनेट पैदल हिँडेपछि एक ऐतिहासिक मन्दिर भेटिन्छ । भारतका तीर्थ यात्रीहय्को भनाइअनुसार यसलाई बद्रीनाथको शिर मानिन्छ । त्यसैले लाखौं लाख भारतीय तीर्थयात्रीहय यहाँ आउने गर्दछन् । यस क्षेत्रमा धेरै मठ मन्दिरहय छन् । बूढानीलकण्ठ क्षेत्र विकास समिति अर्न्तगत पर्ने महत्वपूर्ण धार्मिक स्थलहय्मध्ये बूढानीलकण्ठ विष्णुनारायण भगवान्को मन्दिर एक महत्वपूर्ण मन्दिर हो । एउटै शीलाबाट

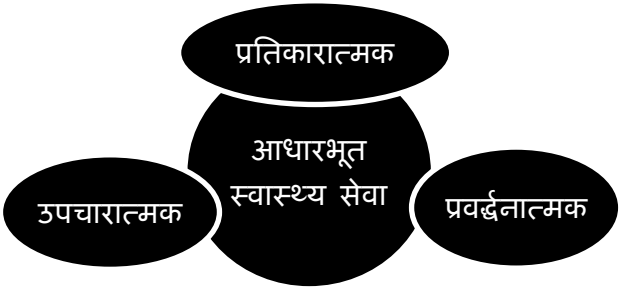
निर्मित यो मूर्ति विश्वको एक अदभूत हरिहर भगवानको मूर्ति हो । पर्यटकको आकर्षण काठमाडौँको महाराजगञ्जबाट अलिकति पर बाँसबारी झरेपछि छुट्टै खालको सौन्दर्यको आभास हुन्छ । शिवपुरीको स्वच्छ हावाको स्पर्श पाउने

बित्तिकै जो सुकैले महसुस गर्छन, काठमाडौँमा पनि यति स्वच्छ हावा बहने ठाँउ छ ? यस क्षेत्रका मठ मन्दिर भञ्ज्याङ चौतारीले स्वदेशीदेखि विदेशी

पर्यटकलाई समेत उत्तिकै आकर्षण गरेको छ । बूढानीलकण्ठ, टोखा, स्वास्थ्य निवास, तारेभीर, नारायण डाँडा, पानीमुहान, विष्णुमती, विष्णुद्वार सपनातीर्थ, लगायत ठाँउहय्मा आजभोलि पर्यटकको बाक्लो उपस्थिति हुने गदर्छ । पछिल्ला वर्षहय्मा शिवपुरी राष्ट्रिय निकुञ्ज घुमफिरका लागि आकर्षक गन्तव्य बनिरहेको छ । शिवपुरीवरिपरि ९५ किलोमिटर सडक बनेको छ । सरकारले पशुपतिनाथ मन्दिर, लुम्बिनी क्षेत्र जतिकै मान्यता बूढानीलकण्ठ क्षेत्रलाई पनि दिएको छ । अझ हिन्दू र बौद्ध धर्म मान्नेहय्ले बूढानीलकण्ठ क्षेत्रलाई पर्यटकीय गन्तव्य बनाउन सकिन्छ भन्नेमा विशेष जोड दिएको पाइन्छ । बूढानीलकण्ठ क्षेत्रलाई विश्व सम्पदा सूचीमा पार्नका लागि पहल भइरहेको छ । यही क्षेत्रमा नै अहिले अर्न्तराट्रियस्तरको

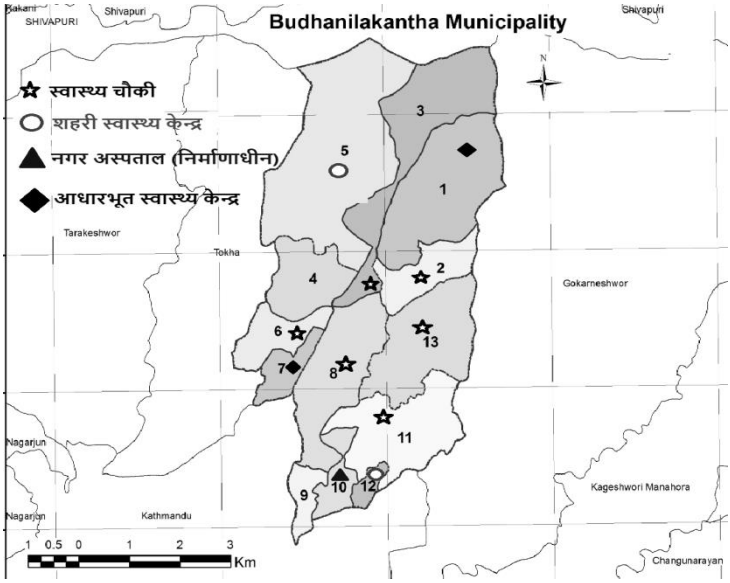
क्रिकेट मैदान निर्माण भइरहेको छ भने पहिलापहिला यो क्षेत्रले धार्मिक तथा साँस्कृतिक महत्व मात्र बोकेको थियो । तर, अहिले भने खेलकूदका लागि पनि यो क्षेत्र चर्चित हुने क्रममा छ । बूढानीलकण्ठ क्षेत्रको विकासका लागि एउटा ठूलो धर्मशाला बनाउने, संस्कृत शिक्षा अध्ययन गर्न चाहनेहय्का लागि गुय्कूल स्थापना गर्नुका साथै भवन निर्माण र पार्कहय् पनि बनाउन सकेको खण्डमा नगरपालिकाको आय आर्जनमा समेत आर्थिक उन्नती हुन्छ । यस नगरपालिकामा धार्मिक, साँस्कृतिक र पर्यटकीय सम्भावना प्रचुर रूपमा रहेको छ । बूढानीलकण्ठ क्षेत्रमा विश्वकै सबभन्दा ठूलो एउटा शिला रहेको भगवान विष्णुको मूर्ति र मन्दिरले हरेक वर्ष लाखौं व्यक्तिलाई आकर्षित गरिरहेको छ । साथै यो क्षेत्र वरिपरि रूद्रेश्वर महादेव, शिवपुरी महादेव, भद्रकालीको मन्दिर, प्रख्यात नागीगुम्बा पनि रहेका छन् । एउटै नगरपालिकाभित्र यति धेरै धार्मिक, सांस्कृतिक र पर्यटकीय सम्पदाहय् हुनु चानचुने विषय होइन । यथोचित प्रचारप्रसार लगायत यस नगरपालिका भित्र धार्मिक पर्यटन विकासलाईद्रुत गतिमा अगाडि बढाउन सकेको खण्डमाबूढानीलकण्ठ नगरपालिकाको भविष्य उज्ज्वल रहेको छ ।

नगरपालिका अन्तर्गतका स्वास्थ्य संस्थाहरूद्वारा प्रदान गरिने आधारभूत स्वास्थ्य सेवाहरू



- सामान्य घाउ चोटपटक व्यवस्थापन
- आँखा, नाक, कान, घाँटी तथा मुख स्वास्थ्य सम्बन्धी आधारभूत सेवा
- परिवार नियोजन सेवा
- पोषण सम्बन्धी सेवा
- एकीकृत नवशिशु तथा बालरोग व्यवस्थापन सेवा
- सरुवा रोग तथा नसर्ने रोग नियन्त्रण सेवा
- प्रजनन तथा यौन रोग सम्बन्धी सेवा
- मानसिक रोग सम्बन्धी परामर्श सेवा
- सुरक्षित मातृत्व सेवा
- खोप सेवा
- गाउँ घर क्लिनिक सेवा
- कुष्ठरोग तथा क्षयरोगको औषधि निःशुल्क वितरण
- बिरामीहरुका लागि बहिरङ्ग सेवा
- सामान्य प्रयोगशाला जाँच
- परामर्श सेवा
- अत्यावश्यक औषधिहरु निःशुल्क वितरण

बूढानीलकण्ठ नगरपालिका अन्तर्गतका स्वास्थ्य संस्थाहरूको अवस्थिती



स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्न बूढानीलकण्ठ नगरपालिकाको लक्षित जनसंख्या सम्बन्धी विवरण

क्र.सं.	लक्षित बर्ग/उमेर समुह	लक्षित जनसंख्या
१	० - ११ महिना	२७८१
२	१२ - २३ महिना	३२१६
३	५ वर्ष मुनिका बालबालिका	१५६०४
४	१५-४९ उमेरका विवाहित महिला	३०१००
५	अनुमानित गर्भवती महिला	३३४१
६	अनुमानित जीवित जन्म	२८३३

बूढानीलकण्ठ नगरपालिकाको जनस्वास्थ्य महाशाखा र अन्तर्गतका स्वास्थ्य सास्थाहरूमा रहेका जनशक्ति सम्बन्धी विवरण

नेपाल सरकार, संघिय मामिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्रालयद्वारा स्वीकृत दरबन्दी सम्बन्धी विवरण

पद	तह	सेवा	समूह	स्वीकृत दरबन्दी
जनस्वास्थ्य महाशाखाको स्वीकृत दरबन्दी				
अधिकृत	सातौं	स्वास्थ्य	हेल्थ इन्सपेक्सन	१
अधिकृत	छैठौं	स्वास्थ्य	हेल्थ इन्सपेक्सन	१
अधिकृत	छैठौं	स्वास्थ्य	कम्युनिटी नर्सिङ्ग	१
अन्तर्गतका स्वास्थ्य चौकीहरुको स्वीकृत दरबन्दी				
अधिकृत	छैठौं	स्वास्थ्य	हेल्थ इन्सपेक्सन	६
अधिकृत	छैठौं	स्वास्थ्य	कम्युनिटी नर्सिङ्ग	४
सहायक	पाँचौ	स्वास्थ्य	हेल्थ इन्सपेक्सन	१२
सहायक	पाँचौ	स्वास्थ्य	कम्युनिटी नर्सिङ्ग	६
सहायक	चौथो	स्वास्थ्य	हेल्थ इन्सपेक्सन	६
सहायक	चौथो	स्वास्थ्य	कम्युनिटी नर्सिङ्ग	२

नोटः नेपाल सरकार संघिय मामिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्रालयबाट स्वीकृत गरिएको दरबन्दी चार्ट अनुसार सम्पूर्ण पद पदपूर्ती भई कुनै पनि पद रिक्त नरहेकोछ।

बूढानीलकण्ठ नगरपालिका अन्तर्गत रहेका स्वास्थ्य संस्था सम्बन्धि विवरण (Health Facilities÷Service Outlets)

स्वास्थ्य संस्था	संख्या
नगर अस्पताल * (Municipal Hospital)	१
स्वास्थ्य चौकी (Health Post)	६
शहरी स्वास्थ्य केन्द्र (Urban Health Center)	२
आधारभूत स्वास्थ्य केन्द्र (Basic Health Center)	२
गाउँघर क्लिनिक (PHC/ORC)	१९
खोप क्लिनिक/सेसन (Immunization Clinic/Session)	२३/३०
प्रसुती केन्द्र (Birthing Center)	२
५ वटै अस्थाई परिवार नियोजन सेवा भएको स्वास्थ्य सँस्था (Health Facility having 5 temporary methods of FP)	१
प्रयोगशाला (Microscopy Center)	२
क्षयरोग उपचार केन्द्र (DOTS Center)	८

* निर्माणधीन, हाललाई मेडिकल अधिकृत द्वारा दैनिक रुपमा बहिरङ्ग सेवा (OPD) संचालनमा रहेको ।

बूढानीलकण्ठ नगरपालिका अन्तर्गतका स्वास्थ्य सँस्थाहरु मार्फत संचालन हुने हरेक महिनाको खोप केन्द्र सम्बन्धी विवरण

क्र.सं.	खोप केन्द्र सञ्चालन गर्ने स्वास्थ्य संस्थाको नाम	वडा नम्बर	खोप संचालन हुने दिन (गते)	खोप संचालन हुने स्थान (खोप केन्द्र)
१	चपली भद्रकाली स्वास्थ्य चौकी	२	६ र ९ गते	चपली भद्रकाली स्वास्थ्य चौकी
		२	७ गते	सामुदाईक भवन
		१	८ गते	वडा नं. १ को कार्यालय, तौलुङ्ग
२	बूढानीलकण्ठ स्वास्थ्य चौकी	३	६, ७ र ९ गते	बूढानीलकण्ठ स्वास्थ्य चौकी
		३	८ गते	पुरानो गा.वि.स.
३	शहरी स्वास्थ्य केन्द्र, विष्णुमती	५	९ र १० गते	शहरी स्वास्थ्य केन्द्र, विष्णुमती
४	खड्का भद्रकाली स्वास्थ्य चौकी	६	७ र ८ गते	खड्का भद्रकाली स्वास्थ्य चौकी
		७	९	जिसिमबारी भवन
५	महांकाल स्वास्थ्य चौकी	८	६ र ११ गते	महांकाल स्वास्थ्य चौकी
		८	७	अधिकारी गाउँ
		९	८	कुमारी मन्दिर
		९	९	सृजना बस्ती
		८	१०	सुन्दर बस्ती

६	कपन स्वास्थ्य चौकी	१०	६	बेख
		१०	७	बालुवाखानी
		११	८	पैयुँटार
		१०	९	वडा नं. १० को कार्यालय
		११	१०	कपन स्वास्थ्य चौकी
७	शहरी स्वास्थ्य केन्द्र, दुर्गामन्दिर	१२	९	खरिबोट
		१२	१०	तेन्जिङ्ग चोक
		१२	११	शहरी स्वास्थ्य केन्द्र, दुर्गामन्दिर
८	चुनिखेल स्वास्थ्य चौकी	१३	७ र १० गते	चुनिखेल स्वास्थ्य चौकी
		१३	९	करुणा अस्पताल

माथि उल्लेखित खोप केन्द्रहरु सामान्यतया सार्वजनिक बिदाको दिन समेत संचालन हुन्छन । उक्त खोप केन्द्रहरुमा जन्मेदेखि २ बर्ष सम्मका बालबालिकाहरु र गर्भवती महिलाहरुलाई नेपाल सरकारले तोकेका खोपहरु निशुल्क दिईन्छ ।

बूढानीलकण्ठ नगरपालिका अन्तर्गतका स्वास्थ्य सँस्थाहरु मार्फत संचालन हुने हरेक महिनाको गाउँघर क्लिनिक सम्बन्धी विवरण

क्र. सं.	गाउँघर क्लिनिक संचालन गर्ने स्वास्थ्य संस्थाको नाम	गाउँघर क्लिनिक संचालन हुने स्थान		गाउँघर क्लिनिक संचालन हुने दिन (गते)
		वडा नम्बर	**स्थान**	
१	चपली भद्रकाली स्वास्थ्य चौकी	२	वाशिकु	१४
		२	सामुदाईक भवन	१५
		१	तौलुङ्ग	१६
२	बूढानीलकण्ठ स्वास्थ्य चौकी	३	पुरानो गा.वि.स. भवन	१५
		३	चौतारा	१७
३	शहरी स्वास्थ्य केन्द्र, विष्णुमती		टुसाल युवा क्लब भवन	१५
४	खड्का भद्रकाली स्वास्थ्य चौकी	७	कुमारी टोल	१६
		६	राम मन्दिर	१७
		७	जिसिमबारी	१८
		६	च्यासिंगडोल	१९
		६	पासिकोट	२०
५	महांकाल स्वास्थ्य चौकी	८	अधिकारी गाउँ (पुष्पान्जली आमा समूह भवन)	१६
		९	कुमारी मन्दिर	१७

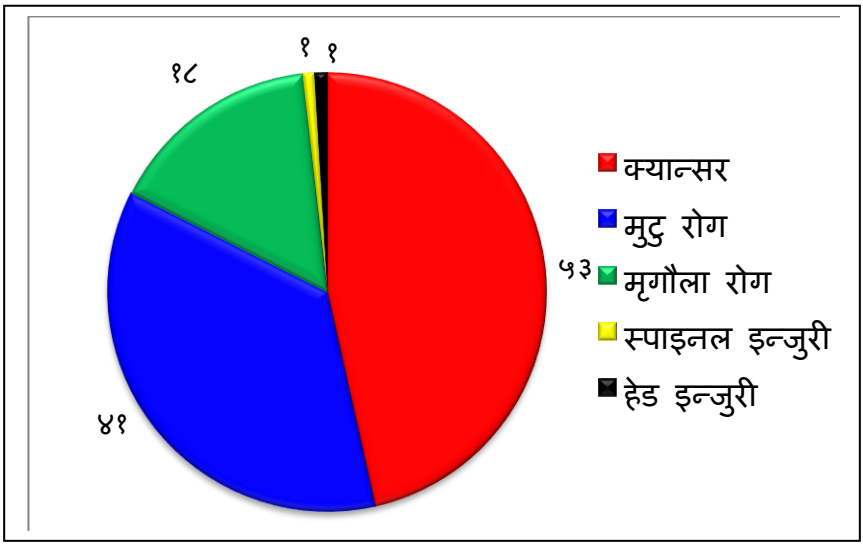
६	कपन स्वास्थ्य चौकी	१०	सुकुम्बासी टोल	१५
		११	राम मन्दिर	१६
		११	पैयुँटार	१७
७	चुनिखेल स्वास्थ्य चौकी	१३	गाम्चा	१५
		१३	सापाटार	१६
		१३	टुपेक	१७

माथि उल्लेखित गाउँघर क्लिनिकहरु मार्फत तोकिएका आधारभूत स्वास्थ्य सेवाहरु मात्र प्रदान गरिन्छ ।

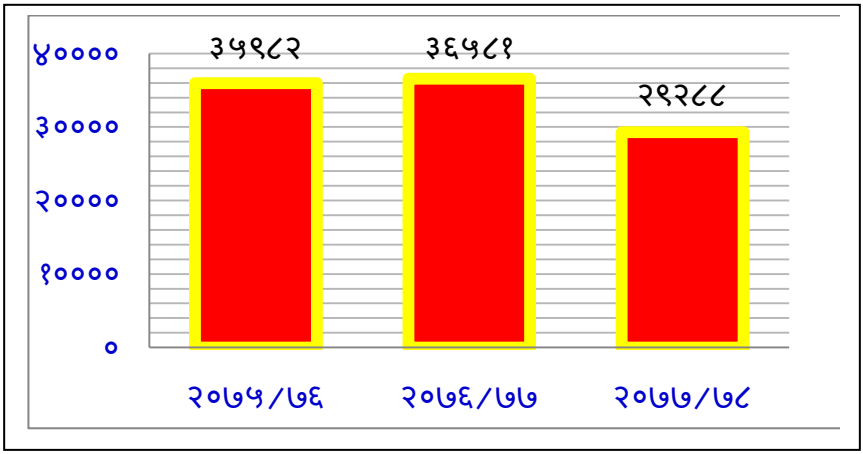
नगरपालिकाबाट बिपन्न नागरिक उपचार कोष मार्फत उपचार सहुलिएतका लागि सिफारिस प्रदान गरिने ८ वटा कडा रोगहरू

सम्बन्धित वडा कार्यालयको विपन्न रहेको सिफारिस लिई आएमा नगरपालिकाबाट माथि उल्लेखित रोगहरुको तोकिएका अस्पतालहरुमा नेपाल सरकारले तोकेको सहुलियत सहितको उपचारका निम्ति सिफारीस प्रदान गरिन्छ ।

“विपन्न नागरिक औषधी उपचार कोष निर्देशिका २०७५” बमोजिम कडा रोगहरुको उपचारका निम्ति सहुलियतको सिफारिस गरिएका बिरामीको संख्या (आ.व. २०७७/०७८)।



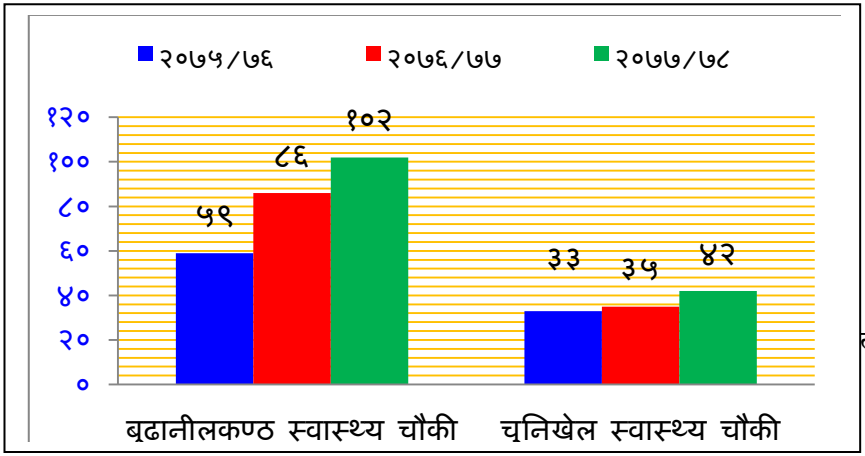
बूढानीलकण्ठ नगरपालिका अन्तर्गत रहेका स्वास्थ्य सँस्थाहरु मार्फत सेवा प्राप्त गरेका जम्मा सेवाग्राहीको संख्या (Total No= of Clients served from Health Facilities)



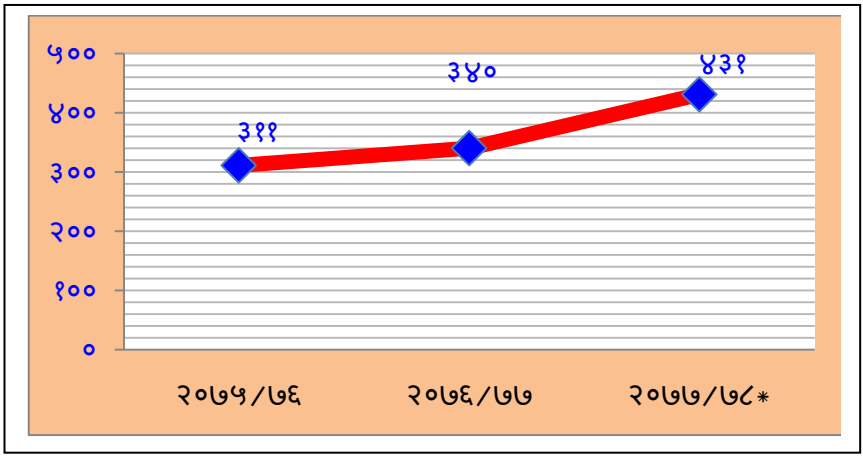
आ.व. २०७७/७८ मा बूढानीलकण्ठ नगरपालिका अन्तर्गतका स्वास्थ्य संस्थाहरुको बहिरङ्ग सेवा लिन आएका व्यक्तिहरुमा पाईएको प्रमुख १० रोगहरु

Top 10 Diseases		
S. N.	**Diseases**	**Number of Cases**
1	Gastritis (APD)	2335
2	Headache	1471
3	Intestinal Worms	1280
4	Upper Respiratory Tract Infection (URTI)	801
5	Falls/Injuries/Fractures	787
6	Presumed Non-Infectious Diarrhoea	682
7	Fungal Infection (Lichen Planus)	452
8	Hypertension	415
9	ARI/Lower Respiratory Tract Infection (LRTI)	415
10	Conjunctivitis	401

बूढानीलकण्ठ नगरपालिका अन्तर्गत रहेका प्रशुती केन्द्रहरु (Birthing Center) **हरुमा सुत्केरी भएका आमाहरुको संख्या**



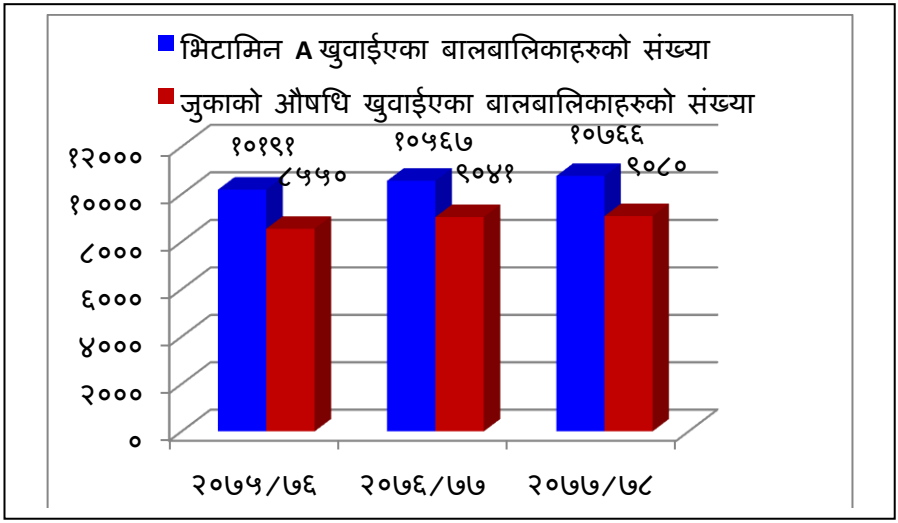
ला



बूढानीलकण्ठ नगरपालिका अन्तर्गत रहेका २ वटा प्रशुती केन्द्र (द्यष्चतजष्लन ऋभलतभच) हरुमा सुत्केरी भएका आमाहरुलाई रु. २००० (दुई हजार रुपैयाँ) यातायात खर्च उपलब्ध गराईन्छ भने स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयको प्रोटोकल अनुसार ४ पटक (गर्भवती भएको चौथो, छैठौं, आठौं र

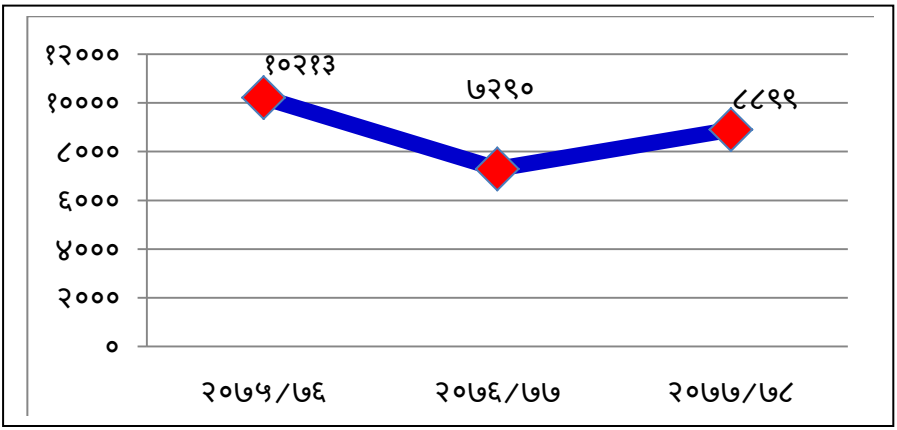
नवौं महिनामा) गर्भ जाँच गराई माथि उल्लेखित प्रशुती केन्द्रमा सुत्केरी हुने आमालाई थप रु. ८०० (आठ सय रुपैयाँ) उपलब्ध गराईन्छ ।

बूढानीलकण्ठ नगरपालिका अन्तर्गतका महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरु द्वारा ५ बर्ष मुनिका बालबालिकाहरुलाई वितरण गरिएको भिटामिन ए र जुकाको औषधि सम्बन्धी विवरण



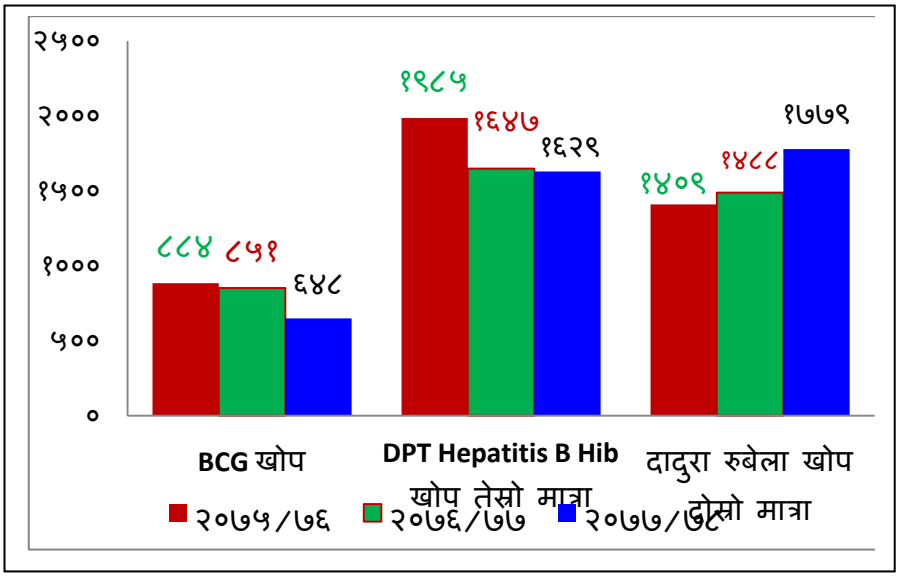
नगरपालिकाका प्रत्येक वडाहरुमा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरु द्वारा हरेक बर्ष २ पटक (वैशाख र कार्तिक महिनामा) ६ महिनादेखि ५ वर्ष सम्मका बालबालिकाहरुलाई भिटामिन ए र १ बर्ष देखि ५ बर्ष सम्मका बालबालिकाहरुलाई जुकाको औषधि खुवाईन्छ ।

नगरपालिका अन्तर्गतका स्वास्थ्य सँस्थाहरु मार्फत २ वर्ष मुनिका बालबालिकाहरुको वृद्धि अनुगमन गरिएको पटक



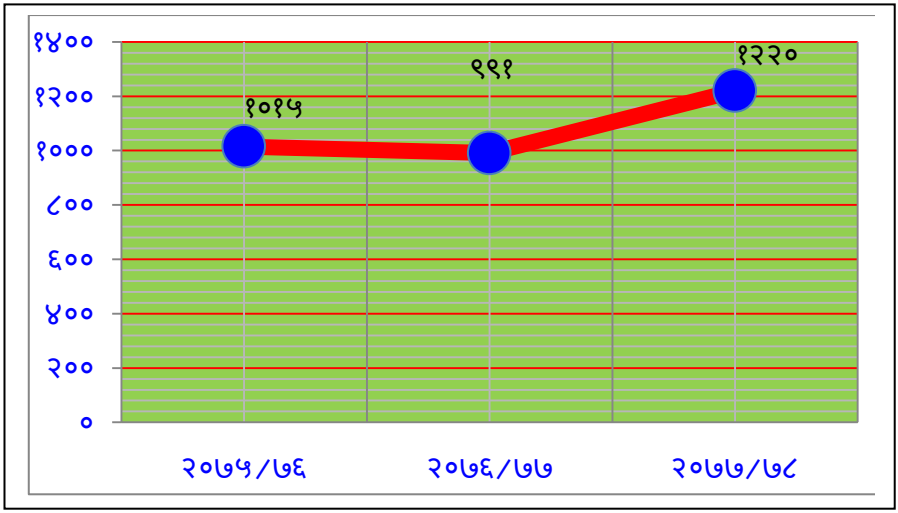
बालबालिकाहरुको पोषणको स्थिती लेखाजोखा गर्न जन्मेदेखि २ वर्षको उमेरसम्म प्रत्येक महिना वृद्धि अनुगमन गर्नुपर्दछ ङ नगरपालिका अन्तर्गतका सम्पूर्ण स्वास्थ्य सँस्थाहरु तथा गाउँघर क्लिनिक मार्फत जन्मेदेखि २ वर्ष उमेर समुहका बालबालिकाहरुको वृद्धि अनुगमन गरि आवश्यक परामर्श प्रदान गरिन्छ ।

नगरपालिका अन्तर्गतका स्वास्थ्य सँस्थाहरु मार्फत खोप सेवा प्राप्त गर्ने बालबालिकाहरुको संख्या



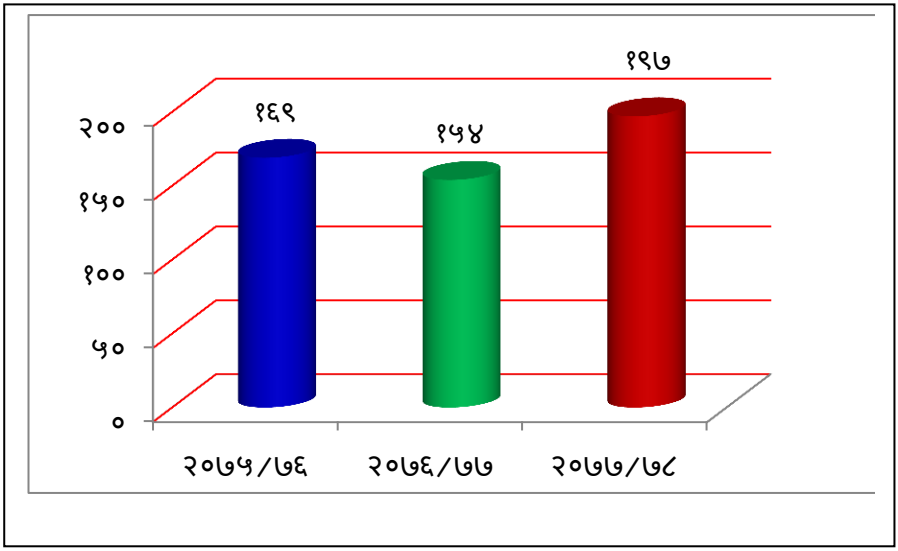
खोप सुरक्षित र प्रभावकारी छ तसर्थ हरेक बालबालिकाहरुलाई नेपाल सरकारले तोकेका सम्पूर्ण खोपहरु लगाई विभिन्न रोगहरुबाट बचाउन सकिन्छ । बूढानीलकण्ठ नगरपालिका अन्तर्गतका सम्पूर्ण स्वास्थ्य सँस्थाहरु र तोकिएका बाह्य खोप केन्द्रहरुमा तोकिएका दिन निशुल्क खोप सेवा प्रदान गरिन्छ ।

नगरपालिका अन्तर्गत रहेका स्वास्थ्य सँस्थाहरु मार्फत सेवा प्राप्त गर्ने परिवार नियोजनका नयाँ प्रयोगकर्ताहरुको विवरण



परिवार नियोजनले योजनाबद्व तरिकाले व्यवस्थित परिवार बनाई आमा, बच्चा र सम्पूर्ण परिवारको स्वास्थ्य प्रवर्द्वन गरी सुखी परिवार बनाउन सहयोग गर्दछ । बूढानीलकण्ठ नगरपालिका अन्तर्गतका सम्पूर्ण स्वास्थ्य सँस्थाहरुमा तालिम प्राप्त दक्ष स्वास्थ्यकर्मीहरु द्वारा परिवार नियोजन सम्बन्धी परामर्श सेवा प्रदान गरिन्छ साथै परिवार नियोजनका अस्थायी साधनहरु समेत निशुल्क उपलब्ध गराइन्छ ।

नगरपालिका अन्तर्गतका स्वास्थ्य सास्थाहरूमा उपचार सुरू गरिएका क्षयरोगीहरूको संख्या



नियमित औषधी खाई उपचार गरेमा क्षयरोग निको हुन्छ । बूढानीलकण्ठ नगरपालिका अन्तर्गतका सम्पूर्ण स्वास्थ्य सँस्थाहरुमा क्षयरोगको उपचार निशुल्क उपलब्ध छ साथै बूढानीलकण्ठ स्वास्थ्य चौकी र कपन स्वास्थ्य चौकीमा रहेको प्रयोगशालामा तालिम प्राप्त दक्ष स्वास्थ्यकर्मीद्वारा क्षयरोगको निशुल्क निदान गरिन्छ ।

२. नसर्ने रोगहरू

२.१ मधुमेह

मानिसको रगतमा ग्लुकोजको मात्रा आवश्यकभन्दा बढी भई पिसाब जाँच गर्दा पिसाबमा पनि चिनीको मात्रा चाहिनेभन्दा बढी देखापर्नुलाई मधुमेह रोग भनिन्छ । यो रोगलाई चिनीरोग वा सुगर रोग पनि भनिन्छ । यो रोग सरुवा रोग होइन तर मानिसको आफनै खानपान र रहनसहनहरूको कारणबाट देखापर्छ । कुनै-कुनै प्रकारको मधुमेह वंशाणुगत पनि हुन सक्छ ।

निम्न लक्षणहरू देखिएमा मधुमेह रोगको शंका गरि तुरुन्तै स्वास्थ्यकर्मीसंग सम्पर्क राख्नु पर्दछ

- ज्यादा तिर्खा लाग्नु
- पटक-पटक पिसाब हुनु
- पिसाबको मात्रा धेरै हुनु
- राम्ररी खाना खाए पनि दुब्लाउँदै जानु
- रुचि बढ्नु वा भोक बढी लाग्नु
- बराबर घाउ खटिरा आउनु तर छिटो निको नहुनु
- शरीर खाँसगरी गुप्तागं चिलाउनु
- बेहोस हुनु
- हात गोडा झमझमाउनु

आफ्नो नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गर्दा र उपरोक्त लक्षणहरू देखापर्दा पिसाबको जाँच बेलैमा गराई उपचार प्रक्रिया सुरु गर्नु पर्दछ । रगतमा चिनी ज्यादा हुँदा र कम हुँदा पनि मानिस बेहोश हुन सक्छ । मधुमेह रोगको उपचार बेलैमा नभएमा छाला, मूत्राशय, मृगौलासम्बन्धी तत्कालीन रोगहरू र अल्परक्त प्रवाह हृदय रोग, स्नायु रोग छालासम्बन्धी दीर्घकालीन रोगहरूले आक्रमण गर्न सक्छन् । तसर्थ मधुमेह रोगको उपचार बेलैमा गर्नु अत्यावश्यक हुन्छ ।

मधुमेह रोगको उपचार निम्न अनुसार विभिन्न प्रकारले गरिन्छ ।

- खानामा नियन्त्रण गरेर

- तुरुन्त स्वास्थ्य केन्द्रमा गई जाँच गराउने र स्वास्थ्य कार्यकर्ताको सल्लाह बमोजिम उपचार गर्ने
- मधुमेह रोगीले आफ्नो खानाबारे थाहा पाइराख्नु पर्छ ।

मामुली किसिमका मधुमेह रोगीहरूले निम्न प्रकारका खानाहरू खाए हुन्छ ।

- कार्वोहाइडेटयुक्त खाना जस्तै भात, आलु कम खाने
- बोसो नभएको मासु र ताजा माछा
- तजा सागसब्जी, बन्दा, काउली, काँक्रो, भन्टा, साग, गोलभेडा, मुला, गाँजर, प्याज र ताजा फलफूल
- अमिलो अचार
- झोल वा सुप
- नून, खोर्सानी, तोरी, भिनेगर
- गुलियोको लागि स्याकरिन कम मात्रामा प्रयोग गर्न सकिन्छ
- सोडापानी, पानी, स्याकरिनको चक्की राखेरको चिया वा कफी कम मात्रामा पिउन सकिन्छ
- कम मात्रा तरकारी बनाउन प्रयोग गरिने तोरीको अथवा भटमासको तेल खानु हुन्छ

निम्न प्रकारका खानाहरू खानु हुँदैन

- नौनी अथवा ध्यू र बोसो, बनस्पती घिउ, चिनी, जाम, मिठाई, चकलेट र कोकाकोला, बट्टामा राखेका फलफूलहरू, केक, गुलियो विस्कृट, चीज खानु हुँदैन
- मदिरापान नगर्ने
- धुम्रपान नगर्ने

मधुमेह लागेको शंका लागेमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा जा'च गराइ उपचार गराउनु पर्दछ । मधुमेहवाट बच्न नियमित ब्यायाम, सन्तुलित आहार आदिमा ध्यान दिनु पर्दछ ।

२.२ मुटुरोग

मुटु शरीरको अत्यन्तै महत्वपूर्ण अङ्ग हो । मुटुमा पनि अन्य अंगमा जस्तै विभिन्न प्रकारका रोगहरू लाग्न सक्दछन् । मुटुमा लाग्ने रोगहरूमध्ये मुटुको बाथ, कोरोनरी मुटुको रोग र जन्मजात हुने रोग प्रमुख हुन् । सबैखाले मुटुरोगको उपचार खर्चिलो हुन्छ भने रोकथाम सस्तो र सजिलो छ । जनस्वास्थ्यको दृष्टिकोणले मुटुरोगको रोकथाम अति महत्वपूर्ण छ ।

मुटुको बाथ

- यो रोग खासगरी ५ देखि १५ वर्षसम्मको उमेरका केटाकेटीलाई बढी लाग्दछ । घाँटीमा संक्रमण गर्ने एक प्रकारको जीवाणु (जसले गर्दा घाँटी दुख्ने, टन्सिल बढ्ने समस्या हुन्छ) ले शरीरभित्र उत्पन्न गर्ने प्रक्रियाको कारण मुटुका भल्भहरू बिग्रन गई स्वास्थ्य समस्या हुन्छ ।
- मुटुको वाथ भएमा घाँटीमा संक्रमण भएको केही हप्तापछि ज्वरो आउने, शरीरका ठूलाठूला जोर्नीहरू एकपछि अर्को गर्दै सुन्निने र दुख्ने, शरीरमा डाबर आउने, छालामुनि गिर्खाहरू आउने, मुटु हल्लने, स्वाँ-स्वाँ हुने, कसैकसैको हातखुट्टा अकस्मात आफैं चल्ने जस्ता लक्षणहरू देखिन्छन् ।
- माथि उल्लेखित लक्षणहरू देखिएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा गई जाँच तथा उपचार गराउनु पर्दछ ।
- बच्चाहरूलाई घाँटी दुख्ने, टन्सिल बढ्ने समस्या हुने बित्तिकै तुरुन्तै चिकित्सक वा अन्य स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिएमा यो रोग निको हुन सक्छ ।

कोरोनरी मुटुको रोग

कोरोनरी मुटुको रोग भनेको मुटुका मांसपेशीमा रगत प्रवाह गर्ने कोरोनरी रक्त नलीहरू साँगुरो वा बन्द हुनाले लाग्ने रोग हो । हृदयघात पनि एक प्रकारको कोरोनरी मुटु रोग नै हो । यो रोग विशेषगरी ४० वर्षभन्दा बढी उमेरका

मानिसहरूमा देखिन्छ तर आजकाल यो रोग युवा उमेरका मानिसहरूमा पनि देखिन थालेको छ ।

तल उल्लेखित लक्षणहरू देखिएमा कोरोनरी मुटुको रोग भएको हुन सक्छ

- शारीरिक परिश्रम गर्दा वा मानसिक तनावमा छातीको बीच भागमा वा देव्रेतिर गह्रौं भएर ढुङ्गाले थिचेको जस्तो अनुभव हुन्छ र आराम गरेपछि हराएर जान्छ ।
- कसैकसैलाई भने पहिलोपटक नै असह्य तरिकाले छाती दुख्ने, श्वास फेर्न गाह्रो हुने, चिटचिट पसिना आउने, वाकवाक लाग्नेजस्ता लक्षणहरू देखिन्छन्, जसलाई ह्दयघात भएको भनिन्छ । ह्दयघात हुने एक तिहाई बिरामीको अस्पताल पुग्नुभन्दा अगाडि नै मृत्यु हुन सक्छ ।
- धूम्रपान (चुरोट, सुर्ती सेवन), उच्च रक्तचाप, मधुमेह, रगतमा बढी चिल्लोपना, बढ्दो उमेर, मोटोपन, कम शारीरिक परिश्रम गर्ने, बढी चिल्लोयुक्त खानेकुरा खाने, बिलासी जीवनशैली, नजिकका नातेदारहरूमा यो रोगवंशाणुगत) रुपमा हुनसक्ने नै यस रोगका कारक तत्वहरू हुन् ।
- ह्दयघात भएको शंका लागेमा बिरामीलाई तुरुन्तै नजिकको अस्पतालमा उपचारका लागि पुऱ्याउन पर्दछ ।
- कोरोनरी मुटु रोगका बिरामीले चिकित्सकको सल्लाहअनुसार औषधि सेवन र जीवनशैलीमा सुधार गर्नुपर्दछ ।
- कोरोनरी मुटुरोग जीवनशैलीसँग सम्बन्धित रोग भएकोले यसवाट बच्न नियमित रुपमा शारीरिक व्यायाम गर्ने, शाकाहारी खानामा बढी जोड दिने, धुम्रपान नगर्ने धेरै चिल्लोयुक्त खानेकुरा नखाने, उच्च रक्तचाप, मधुमेह बढी कोलेस्टेरोल (रगतमा पाइने चिल्लोपदार्थ)को समयमा र सही उपचार गरेमा कोरोनरी मुटु रोगबाट बच्न सकिन्छ ।

जन्मजात हुने मुटुको रोग

- यो बच्चा जन्मँदाखेर नै मुटुको बनावटमा समस्या भएर हुने रोग हो । जन्मजात हुने मुटुरोग धेरै प्रकारका हुन्छन् ।
- बच्चाले दुध चुस्न नसक्ने वा गाह्रो हुने,

- बच्चालाई बरोबर रुघा, खोकी लागिरहने, सास फेर्न गाह्रो हुने, बच्चाको ओठ, जिब्रो, हातहरू निलो हुने, मुटु हल्लने,
- सानो बच्चाको तौल सन्तोषजनक रुपमा नबढने आदि लक्षणहरू हुन् ।

माथि उल्लेखित लक्षणहरू देखिएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा उपचारका लागि लग्नु पर्दछ । यो रोगको उपचार औषधि तथा आवश्यकता परे शल्यक्रियावाट पनि
गरिन्छ ।

- यो रोगको रोकथामका लागि निम्न व्यवहार अपनाउनु पर्दछ
- गर्भवती अवस्थामा रोगको संक्रमणबाट बच्ने
- गर्भवतीको खानपिनमा उचित ध्यान पुऱ्याउने
- लागुपदार्थ सेवन र धुम्रपान नगर्ने
- अनावश्यक औषधि सेवन नगर्ने
- गर्भावस्थामा यौनरोग छ भने तुरुन्तै पुर्ण उपचार गराउने

उचाई अनुसार तौल

BMI Chart

WEIGHT lbs	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210	215
kgs	45.5	47.7	50.0	52.3	54.5	56.8	59.1	61.4	63.6	65.9	68.2	70.5	72.7	75.0	77.3	79.5	81.8	84.1	86.4	88.6	90.9	93.2	95.5	97.7
HEIGHT in/cm	Underweight					Healthy					Overweight					Obese				Extremely obese				
5'0" - 152.4	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
5'1" - 154.9	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40
5'2" - 157.4	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	39
5'3" - 160.0	17	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	38
5'4" - 162.5	17	18	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	37
5'5" - 165.1	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	35
5'6" - 167.6	16	17	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34
5'7" - 170.1	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33
5'8" - 172.7	15	16	16	17	18	19	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32
5'9" - 175.2	14	15	16	17	17	18	19	20	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	31
5'10" - 177.8	14	15	15	16	17	18	18	19	20	20	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30
5'11" - 180.3	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30
6'0" - 182.8	13	14	14	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	29
6'1" - 185.4	13	13	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28
6'2" - 187.9	12	13	14	14	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27
6'3" - 190.5	12	13	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	26
6'4" - 193.0	12	12	13	14	14	15	15	16	17	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26

Body Mass Index Interpretation

BMI < 18.5: Below normal weight
BMI >= 18.5 and < 25: Normal weight
BMI >= 25 and < 30: Overweight
BMI >= 30 and < 35: Class I Obesity
BMI >= 35 and < 40: Class II Obesity
BMI >= 40: Class III Obesity

२.४ दिर्घ अवरोधात्मक श्वास प्रश्वास सम्बन्धि रोग/COPD

दिर्घ अवरोधात्मक श्वास प्रश्वास रोग (Chronic Obstructive Pulmonary Diseses) भनेको मानिसमा स्वास प्रश्वास लिने क्रममा फोक्सोमा रहेका हावाका नलीहरु साघुँरो भइ फोक्सोले पूर्णमात्रामा हावा लिन र फाल्न नसक्ने गरी फोक्सोमा अवरोध आउने अवस्थालाई भनिन्छ । यस किसिमका रोगमा निरन्तर खोकी लागिरहने र खकार आइरहने, च्याल आउने, छिटो-छिटो सास फेर्ने, छातीमा भारीपन महसुस हुने आदि समस्याहरु देखा परिरहने हुन्छ ।

लक्षणहरु तथा असरहरु

- फोक्सोमा रहेका हावा प्रवाह गर्ने मसिना नलीहरु र हावाको थैला साँघुरो भै लचकतामा कमी आउने
- फोक्सोमा रहेका हावाका थैलिहरु नष्ट हुने
- फोक्सोको पाखा वा भित्ता, हावा प्रवाहित गर्ने नलि संक्रमित हुने
- सामान्य अवस्था भन्दा यस अवस्थामा खकार स्वास नलीमा बढी आउने र स्वास प्रस्वासमा अवरोध उत्पन्न भैरहने ।

प्रकारहरु

- इमफाइजेमा (Emphysema) स्वास वाहिनी मसिना नलिहरुका थैला र भित्ताहरु (air sacs and walls) नष्ट हुन्छन्, स्वास नलीका थैलाहरुको आकार साँघुरो हुन जान्छ । स्वास नलीका थैलाहरुको भित्ता नष्ट भै ठूला प्वालहरु बन्न जान्छ । साना साना थैला को अभावमा स्वास प्रस्वास प्रक्रियामा अवरोध हुन्छ ।
- क्रोनिक ब्रोनकाइटिस (Chronic Bronchitis) अवस्थामा श्वास वाहिनी मसिना नलीहरुमा उत्तेजना (Irritating) र सुन्निने हुन्छ । जसले गर्दा परत (Lining) हरु बाक्ला देखा पर्दछ । स्वास बाहिनी

नलीमा खकार उत्पन्न हुने र जम्ने हुनाले स्वास प्रस्वासमा कठिनाइ उत्पन्न गराउँछ ।

यी दुइटा समस्याहरु (Emphysema / Chronic Bronchitis) हुने अवस्थालाई दीर्घ अवरोधात्मक स्वास प्रश्वास रोग (COPD) भनिन्छ ।

रोगका कारणले मानिसलाई पर्ने असरहरु

- यो रोगले मानिसलाई असक्त बनाउँछ र मृत्युको प्रमुख कारण मध्ये यो रोग एक हुन सक्छ
- मानिसको कार्यक्षमतामा ह्रास ल्याउँछ, सामान्य काम जस्तै हिंडडुल गर्ने, भातभान्सा गर्ने, र नियमित काम गर्न कठिनाइ उत्पन्न हुन्छ
- यो रोग उमेर ढल्केका र बृद्ध व्यक्तिमा बढी देखा पर्छ
- चिकित्सकहरुलाइ पनि रोग निको पार्न, फोक्सो तथा स्वासनलिलाई सुदृढ बनाउन कठिनाइ हुन्छ । तसर्थ मानिसले आफ्नो जीवनशैलि, सक्रिय जीवनयापनले विस्तारै स्वस्थ्य बनाउँछ ।

रोगको कारण

- धुम्रपान रोगको एक प्रमुख कारण हो
- वायु प्रदुषण, धुलो र रसायनिक पदार्थले कारणले यो रोग हुन सहयोग गर्दछ
- कसैकसैलाई वंशाणुगत पनि हुन सक्छ
- छाति सम्वन्धि रोगको पुर्ण रुपमा उपचार नगरेमा पनि यो रोग हुन सक्छ

लक्षणहरु

- खोकी लाग्नु र खकार आउनु
- छिटो छिटो श्वास लिनु
- थकाइ लाग्नु
- बारम्वार फोक्सोको संक्रमण हुनु
- घ्यार घ्यार आउनु
- दम लाग्नु

जटिलता

- मुटुको अनियमित घड्कन हुने
- मुटु सुन्निने र ह्दयघात हुन सक्छ
- न्यूमोनिया हुन सक्छ
- न्युमोथोराक्स हुन सक्छ

रोकथाम

- व्यक्ति र परिवारका सदस्य कसैले पनि धुम्रपान नगर्ने
- धुम्रपान रोक्न नसके चिकित्सकको सल्लाहले धुम्रपानको लत छोडाउने सहयोगी औषधिको सेवन गर्ने
- पोषिलो र झोलिलो खानेकुरा खाने
- घरभित्रको वायु प्रदुषण रोक्ने
- छाती संबन्धि कुनै रोग लागेमा तुरुन्तै सहि र पूर्ण उपचार गर्ने
- समयमा नै स्वाथ्य परिक्षण गराउने

२.३ क्यान्सर

शरीरमा अनियन्त्रित रुपमा कोषहरूको असामान्य वृद्धि हुनुलाई क्यान्सर भनिन्छ । क्यान्सरमा कोषको बृद्धि तथा विभाजन अतिशीघ्र र असीमित रुपमा हुने भएकोले छोटो समयमै डल्लो वा गाँठोको रुपमा परिणत हुन्छ । यसप्रकारका कोषहरू फैलदै गएर अन्य अंग, रक्तसंचार वा मस्तिष्क केन्द्रमा पुग्ने हुँदा रोगीको मृत्यु हुन्छ । कोषको वृद्धिको आधारमा नै विरामीको छिटो वा ढिलो मृत्यु हुने गर्दछ । क्यान्सर सरुवा रोग होइन् ।क्यान्सर धेरै प्रकारका हुन्छन् । प्रायशः फोक्सो, स्तन, रगत, आन्द्रा, पाठेघर, मूत्र थैली, स्वर यन्त्र, आमासय, कलेजो, पित्तथैली आदि अंगहरूमा यो रोग लागेको पाइन्छ ।

क्यान्सर हुने केही मुख्य कारणहरूमा

- भौतिक, रासायनिक, पोषणको, जैविक, वातावरणीय कारणहरू आदि हुन् ।
- घामको कारणले विभिन्न किसिमका रसायन तथा धातु, प्रोटिन, भिटामिन तथा आयोडिनको कमी हुनु, गाँठो निर्माण गर्ने पोलियोमा भाइरस र शरीरभित्र उत्पन्न हुने अन्तस्रावी रसको उत्पादनमा हुने अनियमितताले मृगौला तथा स्तनको क्यान्सर हुने
- कलकारखानामा हुने विकिरण, रसायन आदिको कारणबाट पनि क्यान्सर हुन सक्छ ।

निम्न लक्षण तथा चिन्हहरू देखिएमा क्यान्सर भएको शंका गरि तुरुन्त स्वास्थ्यसंस्था वा अस्पतालमा गई जचाँउनु पर्दछ ।

क्यान्सर रोग जुन भागमा हुन्छ सोही अनुसारको लक्षण र चिन्ह देखिने भए पनि धेरै जसो लक्षणहरू एकअर्कामा मिल्दाजुल्दा हुन्छन् । शरीरका अंगहरूमा गिर्खा अर्थात मासुका डल्लाहरू देखिनु, ती अंगहरू दुख्नु, ती अंगहरूको आकार बढ्दै जानु, ती अंगहरूको कार्य शिथिल हुँदै जानु, विस्तारै बिरामीहरू दुब्लो, कम शक्ति र वजनको हुँदै जानु एक अर्कोमा मिल्ने लक्षणहरू हुन् ।

तापनि कलेजो, फोक्सो, पाठेघर तथा आमासयमा हुनेक्यान्सरमा ती अंगहरूले गर्ने कार्यमा फरक आउने हुँदा शरीरका प्रणालीमा गडबढी आउँछ । तसर्थ सुरुमा ती अंगहरूले गर्ने कार्यहरूमा प्रष्ट रुपमा असर पर्ने हुँदा सामान्य लक्षणहरू थाहा पाउन सकिन्छ । पछि गएर ती भागहरूमा छाम्दा मासुका डल्लाहरू फेला पर्ने र छोटो समयमा छिटो बृद्धि हुँदै जान्छ ।

क्यान्सर रोग चेतावनीका चिन्हहरू :

- स्तनमा गीर्खा, गाँठागुठी आउनु
- मुसा कोठीमा परिवर्तन आउनु
- पाचनक्रिया र दिसा गर्ने बानीमा बारम्बार परिवर्तन आउनु
- लामो समयसम्म खोकी लाग्नु र स्वर परिवर्तन हुनु
- महिनावारीमा धेरै रगत बग्ने अथवा अनियमित रगत बग्नु
- अन्य शरीरको भागबाट अनियमित रगत बग्नु
- कुनै घाउ वा सुजन निको नहुनु

क्यान्सरको रोकथामका लागि कुनै विधि प्रभावशाली हुन्छ भन्न सकिन्न तर ती कारणहरू जसले गर्दा यो रोग लाग्ने सम्भावना हुन्छ तीनको नियन्त्रणबाट केही हदसम्म सुरक्षित हुने आशा गर्न सकिन्छ ।

निम्न उपायहरू प्रभावकारी हुन सक्दछन

- क्यान्सर सम्बन्धी शिक्षाको प्रचार-प्रसार गर्ने
- व्यक्तिगत स्वास्थ्यकर बानीको विकास गर्ने जस्तै मद्यपान र धुम्रपान नगर्ने, खैनी, सुपारी, गुट्का, पोलेको डडेको खानेकुरा नखाने ।
- चोटपटक तथा घाउको समुचित उपचार गर्ने
- कब्जियतको उपचार समयमै गर्ने
- नियमितरुपमा स्वास्थ्य परीक्षण गराउने
- वातावरणीय सर सफाइमा ध्यान पुऱ्याउने
- आमाले बालबालिकालाई आफनै दूध खुवाउने

२.३.१. प्रोस्टेट क्यान्सर (Prostate Cancer)

प्रोस्टेट ग्रन्थी पुरुपहरुमा मात्र पाईन्छ र यो मूत्रनलिसंग सम्बन्धीत हुन्छ । प्रोस्टेटको समस्याहरु मध्ये Benign Prostate Enlargment र प्रोस्टेट क्यान्सर पुरुषहरुमा दोस्रो प्रमुख क्यान्सरको रुपमा रहेको छ ।

जोखिम बढाउने कारणहरु:

- बढ्दो उमेर संगै यो रोग लाग्ने जोखिम बढ्दै जान्छ ५० बर्ष माथि
- परिवारमा अरु कसैलाई भएको छ भने ।
- खानपान (रातो मासु धेरै खाने व्यक्ति)
- लामो अवधिसम्म पनि यौन सम्पर्क नगर्ने व्यक्तिहरुका समूह

लक्षणहरु:

- सुरुवाती अवस्थामा कुनै पनि लक्षणहरु नदेखिन पनि सक्छ ।
- पिसाब गर्दा दुख्नु ।
- पिसाब छिटोछिटो लाग्नु ।
- राती धेरै पटक पिसाब लाग्नु ।
- पिसाब वा विर्यमा रगत देखिनु ।
- लिंग उत्तेजित नहुनु ।
- ढाड वा अन्य हड्डि दुख्नु ।
- दिसा पिसाब रोक्न गाह्रो हुनु ।
- संधै थकाई लागि रहनु ।

रोकथामका उपायहरु:

- मोटोपन घटाउने ।
- नियमित शारीरिक व्यायाम गर्ने ।
- रातो मासु कम गर्ने ।

- सागसब्जी फलफूलहरु धेरै खाने ।
- नियमित वा आवश्यकता अनुसार शारीरिक सम्पर्क (यौन सम्पर्क) गर्ने ।
- जंकफूडः अत्याधिक चिल्लो, नुनिलो र गुलियो पदार्थहरु नखाने ।
- बेला बेलामा पिसाबको जाँच गर्नुपर्छ र ब्याक्टेरीयाबाट हुने संक्रमणलाई तुरुन्तै उपचार गर्नुपर्छ ।
- २४ घण्टामा करीब ५ लिटर पानी पिउनु पर्छ ।
- म्याग्नेसियम युक्त खाने कुराहरु (काजु, पिस्ता, बदाम, ओखर, फर्सीको बिया आदी) खाने गर्नु पर्दछ ।

प्रोष्टेट ग्लाण्ड जोगाउने घरेलु व्यायामः

- मलद्धारलाई श्वास प्रश्वासको माध्यमद्धारा सुम्च्याई माथितरि तानेर १५ सम्म गन्ने अनि छोडिदिने यो विधि दिनमा ३००-४०० पटक जतिबेला एक्सरसाईज गर्न सकिन्छ । जसले गर्दा ग्लाण्डमा रक्त संचार राम्रो हुन्छ । अक्सिजन पुग्ने भएकोले विकारहरु हुन दिंदैन ।

परिक्षण तथा उपचार विधिः

- माथि उल्लेखित कुनै पनि लक्षण देखिएमा तुरुन्त चिकित्सकसंग सल्लाह लिनु पर्छ र परीक्षणहरु गर्नुपर्छ ।
- यसको उपचार रोगको अवस्था अनुसार शल्यक्रिय, किमोथेरापी, रेडियो थेरापी आदिबाट गरिन्छ । यस रोगलाई सुरुवाती अवस्थामा नै पहिचान र्ग सकेमा यो रोग निको हुने सम्भावना बढि हुन्छ ।
- यस रोगको जोखिम भएका व्यक्तिहरुले (५० बर्ष भन्दा माथि र परिवारमा अरुलाई भएको) समय समयमा चिकिन्सकको सल्लाह अनुसार Screening test जस्तै Prostate Specific Antigen Test (PSA) Digital Rectal Examination (DRE) गर्नुपर्दछ ।

२.३.२. मुख स्वास्थ्य

हामीले खाएको खाना पचाउन मुखबाट सुरु हुन्छ । मुखले बाहिरी वातावरणसंग प्रत्यक्ष सम्वन्ध राख्दछ । हाम्रो मुखमा बिभिन्न खालको किटाणुहरु रहेको हुन्छ, त्यसैले मुखको सरसफाई राम्रोसंग गर्नु पर्दछ । हामीले खाएको खाना तथा गुलियो खाने कुराहरु दांतमा गएर अड्किँदा र सफा नहुँदा मुखभित्रको किटाणुले ति खानेकुरालाई कुवाएर बनाएको अम्ल (Acid) ले दात बिगार्छ र त्यसपछि हुने कालो भएको दाँतहरूलाई किरा लागेको दाँत भनिन्छ ।

मुखको राम्रो सरसफाई नभएमा दाँतमा दन्तलेहु जमि मुखमा भएका किटाणुले समेत गिजा सुन्निने समस्याहरु पनि हुन सक्छ । हामीले खाने गरेको खाने कुरामा विभिन्न भिटामिनहरुको कमि भएमा मुख भित्र र बाहिर विभिन्न ठाउँहरुमा साना घाउ खटिराहरु हुन सक्छ । किरा लागेको दाँतलाई सरसफाई गरिएन भने पछि त्यसले दाँत मुनीको नसालाई असर गरि दाँत, टाउको, कान दुख्ने हुन सक्छ । त्यस्तै किटाणुहरुले गिजामा असरगरी गिजा सुन्निने, रगत आउने, र मुखमा गन्ध आउने जस्तो समस्या आउन सक्छ ।

सरसफाई गर्ने तरिका

- मुखको सरसफाई गर्दा दिनको २ पटक बिहान खाना पछि र राती सुत्नु अगाडी नरम खालको ब्रसले आफ्नो दांत तथा गिजा संग ४५ डिग्रीको कोण बनाई हलुका हातले गोलाकार चालमा दांतको भित्र, बाहिर र चपाउने सताहहरु माझ्नु पर्दछ । हामीले प्रयोग गर्ने दँत मन्जन fluoride युक्त हुनु पर्दछ ।
- दांतमाझी सके पछी डेन्टल फ्लस र माउथ वासले मुख सफा गर्नु पर्छ ।

बच्ने उपाय

- गुलियो खानेकुराहरु खाए पश्चात मुख कुल्ला गरी सफाराख्नु पर्छ ।
- क्याल्सियम फोस्फरस युक्त खानेकुरा खाने
- सन्तुलित आहार खाने
- प्रसोधित चिनीयुक्त खानेकुराहरु कम खाने
- सुर्ती तथा सुर्ती जन्य प्रदार्थ तथा रक्सी सेवन नगर्ने

२.३.३. मुखको क्यान्सर

ओठ, गिजा, जिब्रो, तथा जिब्रो मुनिको भाग र अन्य भागहरुमा अनावश्यक कोष र तन्तुहरुको अनियन्त्रित बृद्धि हुनु नै मुखको क्यान्सर हो । नेपालमा पाइने सबै क्यान्सरको १०-१५% मुखको क्यान्सर पाइएको छ ।

मुख्य चिन्हहरु:

- नदुख्ने घाउ २-३ हप्ता भन्दा बढी समयसम्म पनि निको नभएमा
- रातो, सेता दागहरु जसलाई सजिलैसंग हटाउन नसकिने (erythroplakia, leukoplakia)
- मुख खोल्न नसकिने रोग (Oral Sub mucous fibrosis)

अन्य चिन्ह

- पहिले नदुखेको घाउ दुख्नु
- दुखाई मुख वरिपरीका भागमा सर्नु
- मुखका तन्तुहरु बाक्लो र कडा भई हड्डीसंग टाँसिनु
- संक्रमण भएर पीप आउनु
- घाँटीमा गाँठा आउनु (lymphadenopathy)

कारक तत्वहरु:

- सुर्ती, खैनी, चुरोट, पान, गुटका, सुपारी, रक्सी सेवन
- भिटामिन ए, भिटामिन सि को कमि

रोकथामका उपायहरु:

- सुर्ती तथा सुर्तीजन्य प्रदार्थको सेवन नगर्ने र स्वास्थ्य जिवनशैली अपनाई व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउने जस्तै राति सुत्ने बेलामा पान पराग, सुपारी र सुर्तीको सेवन नगर्ने ।
- पौष्टिक आहार खाने ।

- मुख तथा दाँतको सरसफाई राम्रोसंग गर्ने ।
- आवश्यकता अनुसार मुख तथा दाँतको परीक्षण गर्ने ।
- धेरै दिनसम्म दाँत तथा मुखमा घाउ खटिरा निको नभएमा तुरुन्तै चिकित्सकको सल्लाह लिने ।

२.३.४. फोक्सोको क्यान्सर

क्यान्सरहरु मध्ये सबै भन्दा बढि देखिने क्यान्सर फोक्सोको क्यान्सर हो । फोक्सोको क्यान्सर घुम्रपान गर्ने व्यक्तिहहरुमा वढि देखिन्छ तर धुम्रपान नगर्ने ब्यक्तिमा पनि देखिन सक्छ ।

जोखिम बढाउने कारणहः

- धुम्रपान तथा सुर्तिजन्य पदार्थको सेवन ।
- घरमा अरु कसैले घुम्रपान गर्छ भने (Second hand Somking) ।
- परिवारमा अरु कसैलाई भएको छ भने ।
- रेडियो थेरापी गरेको छ भने ।
- Asbestos सँग सम्पर्कमा आएको छ भने ।

लक्षणहरुः

- लगातार खोकि लागिरहनु ।
- खकारमा रगत देखिनु ।
- छाती वा काँध देखिनु ।
- कुनै कारण बिना नै तौल घट्दै जानु ।
- धेरै थकान महसुस हुनु ।
- स्वाँस्वाँ आउनु, ध्यार ध्यार हुन, सास फेर्न गाह्रो हुनु ।
- स्वरमा परिवर्तन आउनु ।

रोकथामका उपायहरुः

- धुम्रपान तथा सुर्तिजन्य पदार्थको सेवन नगर्ने ।
- घरमा अरु कसैले धुम्रपान गर्छ भने Second hand Somking बाट बच्ने र अरुलाई धुम्रपान गर्न नदिने ।
- नियमित शारीरिक व्यायाम गर्ने ।

- सागसब्जी फलफूल धेरै खाने ।
- यस रोगको बढि जोखिम हुनेहरुले नियमित रुपमा चिकित्सकको सल्लाह अनुसार परिक्षणहरु गरिरहनु पर्छ ।

परिक्षण तथा उपचार विधिः

उल्लेखित कुनै पनि लक्षण देखिएमा तुरुन्त चिकित्सकसंग सल्लाह लिनुपर्छ र परीक्षणहरु (रगतको जाँच, छातीको X-ray, CT Scan आदी) गर्नुपर्छ । यसको उपचार रोगको अवस्था अनुसार शल्यक्रिया, किमोथेरापी, रेडियो थेरापी आदिबाट गरिन्छ ।

२.३.५. पेटको क्यान्सर

पेटमा अनियन्त्रित रुपमा कोषहरुको असामान्य वृद्धि हुनुलाई पेटको क्यान्सर भनिन्छ । पेटको क्यान्सर भएको सुरुवाती अवस्थामा कुनै पनि लक्षणहरु नदेखिन सक्ने हुनाले पेटको क्यान्सरको सुरुवाती अवस्थामा निदान गर्न गाह्रो हुन्छ ।

जोखिम बढाउने कारणहरु:

- बढ्दो उमेर संगै ६० बर्ष माथि यो रोग लाग्ने जोखिम बढ्दै जान्छ,
- परिवारमा अरु कसैलाई भएको छ भने ।
- खानपान (रातो मासु धेरै खाने व्यक्ति)
- धुम्रपान तथा सुर्तिजन्य पदार्थको सेवन
- पेटमा H.Pylori संक्रमण
- Gastro esophageal reflux disease
- पेटको शल्यक्रिया गरेको व्यक्ति

लक्षणहरु:

- सुरुवाती अवस्थामा कुनै पनि लक्षणहरु नदेखिन पनि सक्छ ।
- वान्ता भइरहनु र वान्तामा रगत देखिनु ।
- कुनै कारण विना नै तौल घट्दै जानु ।
- खाना निल्न गाह्रो हुनु ।
- कालो दिसा हुनु ।
- पेट दुख्नु वा पोल्नु, फुल्नु वा बाउँडिनु ।
- छाती पोल्नु ।
- वाकवाकी लाग्नु ।
- एक दुई गाँस खाना खाएपछि नै अघाएको जस्तो हुनु ।
- रक्त अल्पता देखिनु ।

यस रोगबाट बच्ने उपायहरु

- मोटोपन घटाउने ।
- नियमिति शारीरिक व्यायाम गर्ने ।
- रातो मासु कम खाने ।
- सागसब्जी फलफूल धेरै खाने ।
- धुम्रपान तथा सुर्तिजन्य पदार्थको सेवन नगर्ने ।

- यस रोगको बढि जोखिम हुनेहरुले नियमित रुपमा चिकित्सकको सल्लाह अनुसार परिक्षणहरु गरिरहनु पर्छ ।

परिक्षण तथा उपचार विधिः

उल्लेखित कुनै पनि लक्षण देखिएमा तुरुन्त चिकित्सकसंग सल्लाह लिनुपर्छ र परीक्षणहरु (रगतको जाँच, दिसाको जाँच, Endoscopy, पेटको CT Scan आदी) गर्नुपर्छ ।

यसको उपचार रोगको अवस्था अनुसार शल्यक्रिया, किमोथेरापी, रेडियो थेरापी आदिबाट गरिन्छ । यस रोगलार्य सुरुवाती अवस्थामा नै पहिचान गर्न सकेमा यो रोग निको हुने सम्भावना वढि हुन्छ ।

२.३.६. स्तन क्यान्सर

स्तन क्यान्सर के हो ?

स्तनमा भएका कोषहरुको अनियन्त्रित (नियन्त्रण बाहिर) बिकासलाई स्तन क्यान्सर भनिन्छ । स्तनको क्यान्सर स्तनको विभिन्न भागमा सुरु हुन सक्छ । प्रायः क्यान्सर दूध उत्पादन हुने ग्रन्थि वा डक्ट (Duct) अथवा दूध वाहन नलीबाट सुरु हुने गर्दछ । स्तन क्यान्सर रक्त नलीहरु तथा लिम्फ नलीहरु हुँदै शरीरको अन्य भागहरुमा फैलिन सक्दछ ।

स्तन क्यान्सर हुने कारणहरुः

अस्वस्थकर खानपान तथा जीवनशैली, अत्याधिक मद्यपान र वंशाणुगत कारणहरुले स्तन क्यान्सर हुन सक्दर्छ ।

लक्षणहरुः

स्तनमा गीर्खा देखिनु, स्तनको आकारमा अनौठो परिवर्तन हुनु, निप्पलबाट दूध बाहेक अन्य कुरा निस्कुनु, स्तनमा दुखाई हुनु जस्ता लक्षणहरु स्तन क्यान्सरको लक्षणहरु हुन । स्तन क्यान्सर विभिन्न प्रकारका हुन्छन् । सो अनुसार लक्षणहरु पनि फरक फरक हुने गर्दछन् ।

जोखिमबाट बच्ने उपायहरुः

नियमित व्यायाप गर्ने, बच्चाहरुलार्य पर्याप्त स्तनपान गराउने, मद्यपान नगर्ने, वजन सन्तुलित राख्ने तथा नियमि स्तन परिक्षण गर्नु नै स्तन क्यान्सरबाट बच्ने मुख्य उपायहरु हुन् ।

परिक्षण तथा उपचार विधिः

म्यामोग्राफी (Mammography), क्लिनिकल ब्रेष्ट इक्जाम (Clinical Breast Exam), तथा स्वयं स्तन जाँच (Breast Self-exam) जस्ता प्रारम्भिक परिक्षण विधिद्धारा स्तनको नियमित परिक्षण गर्न सकिन्छ ।

प्रारम्भिक परिक्षणमा समस्या देखिएमा के गर्ने ?

प्रारम्भिक परिक्षणले क्यान्सर कतिसम्म फैलिएको छ भन्ने एकिन गर्न पद्दत गर्ने हुनाले, चिकित्सकसंग परामश गरी उचित उपचार विधिद्धारा स्तन क्यान्सरको पूर्ण उपचार गर्न सकिन्छ । प्रारम्भिक परिक्षणले क्यान्सरको जटिल उपचारको आवश्यकतालाई रोक्छ र स्तन संरक्षणमा पद्दत पुग्दछ । नियमित परिक्षणले न्यून उपचार खर्चमा नै स्तन क्यान्सरबाट हुने मृत्युको जोखिमलाई कम गर्दछ ।

२.३.७. पाठेघरको मुखको क्यान्सर (Cervical Cancer)

पाठेघरको मुखको क्यान्सर के हो ?

क्यान्सर भनेको कुनै पनि अंगमा सामान्य भन्दा धेरै कोषिका बढ्ने रोग हो । पाठेघरको मुखको क्यान्सरमा पनि अजियन्त्रितट रुपमा कोषहरुको असामान्य वृद्धि हुनाले पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुन्छ । पाठेघरको मुखको क्यान्सर भनेको एचपिबी (HPV, Human Papilloma Virus) भाइरसले गर्दा हुने रोग हो । सुरुवाती अवस्थामा पत्ता लगाइयो भने यो क्यान्सरबाट जोगिन सकिन्छ ।

यसबाट जोगिनका लागि पाठेघरको मुखको पानीको परीक्षण गर्नुपर्छ । भि आइ ए (VIA) परीक्षण गर्नुपर्छ । त्यसमा नराम्रो कोषिकाहरु बढेको छ कि छैन पत्ता लगाउनु पर्छ । यसको परीक्षणले भाइरस सक्रिय छ कि छैन भनेर पत्ता लगाउन सकिन्छ । जसले गर्दा पाँच देखि १० बर्षको बिचमा क्यान्सर लाग्छ कि लग्दैन भनेर अनुमान गर्न सकिन्छ । त्यसैले हरेक महिलाहरुले यसको परीक्षण गर्नुपर्छ ।

जोखिम बढाउने कारणहः

- सानै उमेरमा बिहे हुन वा यौन सम्पर्क हुनु ।
- एक भन्दा बढि व्यक्तिसंग यौनसम्पर्क हुनु ।
- यौन रोगहरु हुनु ।
- घुम्रपान तथा सुर्तिजन्य पदर्थको सेवन गर्नु ।

क्यान्सरका लक्षणहरुः

- सुरुवाती अवस्थामा कुनै पनि लक्षणहरु नदेखिन पनि सक्छ ।
- महिनावारीको बिचबीचमा पनि रगत आउने ।
- गन्हाउने पानी वा रगत मिसिएको पानी आउनु ।

- यौन सम्पर्कपछि रगत बग्नु ।
- यौन सम्पर्क गर्दा दुखाई हुनु ।
- तल्लो पेट दुख्नु ।
- महिनावारी रोकिसकेका महिलाहरुमा रगत बग्नु ।

रोकथामका उपायहरुः

- चिकित्सकको सल्लाह अनुसार नियमित रुपमा पाठेघरको मुखको पानीको परीक्षण गर्ने ।
- घुम्रपान तथा सुर्तिजन्य पदार्थको सेवन नगर्ने ।
- कुनै पनि यौन रोग लागेको संका लागेमा स्वास्थ्यकर्मीसंग सल्लाह लिने र उपचार गराउने ।
- सुरक्षित यौन सम्पर्क गर्ने ।
- यस रोगको बढि जोखिम हुनेहरुले नियमित रुपमा चिकित्सकको सल्लाह अनुसार परिक्षणहरु गरिरहनु पर्छ ।
- ९ देखि १३ बर्षको उमेर समूहकालार्य पाठेघरको मुखको क्यान्सर विरुद्धको खो लगाउन सकिन्छ ।

उल्लेखित कुनै पनि पाठेघरको मुखको क्यान्सरका लक्षण देखिएमा तुरुन्त चिकित्सकसंग सल्लाह लिनु पर्छ र परीषणहरु गर्नुपर्छ । रोगको अवस्था अनुसार शल्यक्रिया, किमोथेरापी, रेडियो थेरापीबाट यसको उपचार गरिन्छ । यस रोगलाई सुरुवाती अवस्थामा नै पहिचान गर्न सकेमा यो रोग निको हुने सम्भावना वढि हुन्छ ।

सामान्य जानकारी

- नेपालमा पाठेघर मुखको क्यान्सरबाट धेरै महिलाहरुले अकालमै ज्यान गुमाइ रहेका छन् ।

- समयमा नै पाठेघर मुखको क्यान्सर पत्ता लागेमा यसबाट बच्न सकिन्छ ।
- ३० देखि ६० बर्ष उमेरका सबै महिलाहरुले आफूलाई केही समस्या नभए पनि प्रत्येक ५ बर्षमा पाठेघरको मुखको परीक्षण (VIA) परीक्षण गराउनु पर्दछ ।
- VIA परीक्षणबाट पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुनभन्दा करिब २० बर्ष अगाडिको अवस्था थाहा पाउन सकिन्छ । यो परीक्षणबाट पाठेघरको मुखमा क्यान्सर हुने नहुने सम्भावना थाहा पाउन सकिन्छ । तालिम प्राप्त स्वासथ्यकर्मीबाट सामान्य तरिकाले ख्ष्ब परीक्षण गरिन्छ र यसको नतिजा तुरुन्त थाहा पाउन सकिन्छ ।
- यो परिक्षण गर्दा दुख्दैन र शरीरमा कुनै नराम्रो असर गर्दैन ।
- VIA परीक्षण व्यवस्था भएसम्म स्वास्थ्य संस्थाहरुमा गरिन्छ । अन्य सेवाको लागि स्वास्थ्य संस्था गएके बेलामा पनि यो परिक्षण गराउन सकिन्छ ।
- यो परिक्षण गर्दा पाठेघरमा अन्य कुनै समस्या देखिएमा त्यसको पनि उपचार गराउन सकिन्छ ।
- सरकारी स्वास्थ्य संस्थाहरुमा VIA परीक्षण सेवा निःशुल्क पाईन्छ ।
- ९ देखि १३ बर्षको उमेर समूहकालाई पाठेघरको मुखको क्यान्सर विरुद्धको खोप लगाउन सकिन्छ ।

२.३.८. कोलोरेक्टल क्यान्सर (Colorectal Cancer)

बोसे आन्द्र र मलद्धारको क्यान्सरलाई कोलोरेक्टल क्यान्सर भनिन्छ । बोसे आन्द्र र मलद्धारको क्यान्सरका धेरै कुरा र लक्षणहरु मिल्दाजुल्दा भएकोले यिनीहरुलाई संगै राखिएको हो ।

कोलोरेक्टल क्यान्सरको जोखिम बढाउने कारणहरुः

- परिवारमा अरु कसैलाई भएको छ भने ।
- खानपान (रातो मासु धेरै खाने व्यक्ति) ।
- शारीरिक व्यायामको कमी र माटोपना ।
- बंशाणुगत रोगहरु भएको जस्तैः (Familial Adenomatous Polyposis, Hereditary Non Polyposis Colorectal Cancer)
- Inflammatory Bowel Disease (Ulcerative Colitis , Chrons Disease) भएका ।

लक्षणहरुः

- सुरुवाती अवस्थामा कुनै पनि लक्षणहरु नदेखिन पनि सक्छ ।
- कालो वा रातो रंगको रगत दिसामा देखिनु ।
- दिसा हुने बानीमा परिवर्तत आउनु जस्तैः छिटो निको नहुने पखाला वा कब्जियत ।
- दिसाको अकार क्रमशः सानो हुँदै जानु ।
- कुनै कारण बिना नै तौल घट्दै जानु ।
- पटक पटक पेट दुख्नु, फुल्नु वा बाउँडिनु ।
- तल्लो पेट दुख्नु ।
- धेरै थकान महसुस हुनु ।

रोकथामका उपायहरुः

- मोटोपन घटाउने ।
- नियमित शारीरिक व्यायाम गर्ने ।
- रातो मासु कम खाने ।
- सागसब्जी फलफूल धेरै खाने ।

- यस रोगको बढि जोखिम हुनेहरुले नियमित रुपमा चिकित्सकको सल्लाह अनुसार परिक्षणहरु गरिरहनु पर्छ ।

परिक्षण तथा उपचार विधि

उल्लेखित कुनै पनि लक्षण देखिएमा तुरुन्त चिकित्सकसंग सल्लाह लिनु पर्छ र परीक्षणहरु (रगतको जाँच, दिसाको जाँच, मलद्धारको परिक्षण, Colonosocopy, Sigmoidoscopy, पेटको ऋत क्अबल आदी) गर्नुपर्छ ।

यसको उपचार रोगको अवस्था अनुसार शल्यक्रिया, किमोथेरापी, रेडियो थेरापी आदबाट गरिन्छ । यस रोगलाई सुरुवाती अवस्थामा नै पहिचान गर्न सकेमा यो रोग निको हुने सम्भावन बढि हुन्छ ।

यो रोगको उपचार पछि पनि नियमित रुपमा चिकित्ककसंग सल्लाह र परिक्षणहरु गरिरहनु पर्छ ।

३. सरुवा रोगहरू

३.१ क्षयरोग

क्षयरोग एक प्रकारको ब्याक्टेरियाबाट हुने रोग हो । क्षयरोग लागेको व्यक्ति जसले औषधी खान शुरु गरेको छैन त्यस्ता व्यक्तिले खोक्दा हाच्छिउँ गर्दा हावाको माध्यमबाट किटाणुहरु अर्को निरोगी व्यक्तिमा सर्ने सरुवा रोग हो । यो रोग छिट्टै तथा सजिलैसंग फैलने रोग मात्र नभै एउटा प्राण घातक रोग पनि हो तर नियमित औषधी सेवन तथा उपचारबाट यो रोग निको हुन्छ । क्षयरोग मुख्य दुई प्रकारको हुन्छ ।

क. फोक्सोमा लाग्ने क्षयरोग

- खकारमा किटाणु देखापर्ने (Sputum Positive)
- खकारमा किटाणु देखा नपर्ने (Sputum Negative)

ख. फोक्सो भन्दा वाहिर लाग्ने क्षयरोग

- क्षयरोगका विरामीहरूमा निम्नलिखित लक्षणहरू देखिन्छन:
- दुइ हप्ता भन्दा वढीसम्म निरन्तर खोकी लाग्ने
- वेलुकी पख हल्का ज्वरो आउने
- खान मन नलाग्ने
- फोक्सो बाहेक अन्य भागमा भए उक्त ठा'उमा दुख्ने, छुदा दुख्ने, सुनीने आदि
- छाती दुख्ने
- खकारमा रगत देखिने
- कमजोर हुदै जाने र राती पसीना आउने
- फोक्सो बाहेक अन्य भागमा भए उल्लेखित लक्षणहरुका साथै सम्वन्धित प्रणाली वा अंगका लक्षणहरु समेत देखा पर्न सक्छन । जस्तै पेटको क्षयरोग भएमा पेट फुल्ने, अपच हुने र कब्जीयत तथा पखाला लाग्ने आदि

क्षयरोगका लक्षण देखिनासाथ चाँडै स्वास्थ्य संस्थामा गई जचाउने र रोग पत्ता लाग्नासाथ नियमित रुपले स्वास्थ्य संस्थामा गई पूरा समयसम्म नविराई औषधी खाने । क्षयरोग सजिलैसंग फैलिन सक्ने सरुवा रोग भएकोले क्षयरोगका विरामीबाट रोग नसरोस् भन्नाका लागि विरामीले हाछिँयु गर्दा, खोक्दा वा बस्दा विशेष सतर्कता अपनाउनु पर्छ र रोगीले आफैंले पनि रोग अरुलाई नफैलियोस भनेर उक्त कुरामा सावधानी अपनाउनु पर्छ ।

क्षयरोगका विरामीले निम्नलिखित कुराहरूमा विशेष सावधानी अपनाउनुपर्छ :

- अरु मानिसको अगाडि खोक्दा अथवा हाछिँयु गर्दा संधै रुमाल, तौलिया अथवा टिस्यु पेपरले नाक र मुख छोप्ने । आफुले प्रयोग गरेको रुमाल अथवा तौलिया बेलाबेलामा राम्ररी धुने र घाममा सुकाउने, टिस्यु पेपरलाई जलाइदिने वा माटोमा गाडने वा व्यवस्थित तरिकाले फयाक्ने ।
- खुल्ला ठाँउमा जथाभावी नथुक्ने । खकार, थुकलाई एउटा भाडोमा जम्मा गरेर माटोमा गाडने वा जलाउने ।
- विरामीले धुलो ध्वाँ चिसो देखि पर रहनु पर्छ । व्यक्तिगत सरसफाइको साथै विरामीले प्रयोग गरेका सामाग्री हरेक दिन घाममा सुकाउने ।
- हरियो सागपात, गेडागुडी अथवा सन्तुलित भोजन उपलब्ध भएसम्म खाने ।
- कडा परिश्रम नगर्ने, विरामी भएको बेला आरामको जरुरत हुन्छ ।

क्षयरोगको उपचार गर्न सकिन्छ, यदि कसैलाई क्षयरोग लागेको शंका भएमा वा माथिका लक्षणहरू देखा परेमा

सकेसम्म नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा गएर परीक्षण तथा उपचार गराउनुपर्छ । क्षरोगको औषधि स्वास्थ्य संस्थामा निशुल्क पाइन्छ ।

क्षयरोग भएमा स्वास्थ्यकर्मीको प्रत्यक्ष निगरानीमा नियमित औषधि खानु पर्छ । क्षयरोगको औषधि खान थाले पछि बीच बीचमा औषधि खान छाड्दा यो रोग निको हुदैन र झन जटिल भएर जान्छ । त्यसैले औषधि नियमित रुपमा खानु

पर्छ । गर्भावस्था तथा सुत्केरी अवस्थामा पनि क्षयरोगको औषधि प्रयोग गर्दा कुनै हानी हुदैन ।

क्षयरोगको औषधी खान लापरवाही गरेमा वा तौल अनुसारको मात्रा नपुगेको औषधी खाएमा, गुणस्तरहीन औषधी खाएमा क्षयरोगका किटाणुले उक्त औषधीलाई पचाउँछन् जसले गर्दा पुनः त्यो औषधी दिएमा काम गर्दैन र रोग निको हुँदैन । यस्तो खालको रोगलाई जिर्ण क्षयरोग ९:गतिष् म्चगन च्भकष्कतबलत त्य० भनिन्छ । यस्तो अवस्थामा रोग निको हुने सम्भावना कम हुँदै जाने भएकोले यो अवस्थामा आउन नदिन विरामीलाई नियमित रुपले औषधी खुवाउन समाजका हरेक व्यक्तिले सहयोग गर्नुपर्दछ ।

यदि समुदायका हरेक व्यक्तिले क्षयरोगको रोकथाम तथा उपचार वारे उचित जानकारी पाएमा र सो वाट बच्ने उपायहरुलाई आफ्नो व्यवहारमा प्रयोग गरेमा यो रोग फैलिन र मानिसको मृत्यु हुने सम्भावनालाई धेरै कम गर्न सकिन्छ ।

बच्चा जन्मेदेखि जति सक्दो चा'डो १ महिना भित्र क्षयरोगवाट बच्न बि.सी.जी.को खोप एक पटक लगाउनु पर्छ । यदि क्षयरोगको बारेमा अरु जानकारी लिन चाहेमा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका अथवा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क राख्नु पर्छ ।

एच.आई.भी. पोजेटिभ भएका व्यक्तिमा क्षयरोग लाग्ने सम्भावना धेरै हुन्छ, त्यसैले त्यस्ता व्यक्तिले नियमित खकार जाँच गराउनुपर्छ ।

खकारमा किटाणु भएका विरामीले २ महिनासम्म नियमित औषधी खाएमा रोग सर्ने सम्भावना ज्यादै न्यून हुन्छ । तर रोग पूर्णरुपमा निको हुन पूरा मात्रामा औषधी खानु पर्दछ ।

शुरुको अवस्थामा रोग पत्ता लागेको क्षयरोगका विरामीले ६ महिनासम्म नियमित औषधी खानुपर्छ भने रोग बल्झिएर पुनः औषधी खान थालेका विरामीले ९ महिनासम्म औषधी खानुपर्छ ।

एम.डि.आर. टि.बी.(बहुऔषधी प्रतिरोधी क्षयरोग)

एम.डि.आर. टि.बी. के हो?

एम.डि.आर. टि.बी. भनेको टि.बी.का २ वटा शक्तिशाली औषधीहरु आईसोनियाजाईड र रिफाम्पिसिन (Isoniazid and Rifampicin) विरुद्ध प्रतिरोधी क्षमता विकास गरेको अर्थात ती औषधीले पनि मार्न नसक्ने जीवाणुद्वारा लाग्ने एक प्रकारको क्षयरोग हो ।

एम.डि.आर. टि.बी. कसरी हन्छ?

- स्वास्थ्यकर्मीले दिए अनुसारको टि.बी. को औषधी नियमित सेवन नगरेमा
- टि.बी. विरुद्धको औषधी पुरा मात्रा र अवधि सेवन नगरेमा

एम.डि.आर. टि.बी.का लक्षणहरु के के हुन्?

टि.बी. को उपचार नियमित गर्दागर्दै पनि स्वास्थ्य अझै खस्कँदै जानु वा निम्न लक्षणहरु देखा परिरहनु ।

- खोकी खागिरहनु
- राति पसिना आउनु/ज्वरो आउनु
- खजा नरुच्नु
- तौल घट्दै जानु/थकाई लाग्नु
- छाती दुख्नु
- खकारमा रगतका छिटा देखिनु

एम.डि.आर. टि.बी. जाँचको सुविधा कहाँ उपलब्ध छ?

यो रोगको जाँच Gene-xpert भएको स्वास्थ्य संस्थामा निःशुल्क रुपमा उपलब्ध छ ।

एम.डि.आर. टि.बी.को उपचार कहाँ पाइन्छ र कति समय उपचार गर्नुपर्छ ?

यो रोगको औषधी उपचार डि.आर. सेन्टर, सब सेन्टर र डि.आर. होस्टेलबाट निःशुल्क पाइन्छ । उपचार अवधि साधारणतया ९ महिना सम्मको हुन्छ ।

एम.डि.आर. टि.बी. भएका बिरामीबाट कति अवधिसम्म अरुलाई यो रोग सर्ने सम्भावना रहन्छ ?

- एम.डि.आर. टि.बी. भएका व्यक्तिले खोक्दा या हाच्छ्युँ गर्दा सिधै हावाको माध्यमबाट यो रोग अन्य स्वस्थ व्यक्तिहरुमा सर्दछ ।
- सामान्यतया औषधी खान शुरु गरेपछि अरुलाई सर्ने सम्भावना घट्दै जान्छ ।
- जबसम्म खकार कल्चरको नतिजा नेगेटिभ आउँदैन त्यति बेलासम्म यो रोग अरुलाई सर्ने सम्भावना भने रहन्छ ।
- यो सर्ने अवधि भनेको औषधी सुरु गरेको ४ देखि ६ महिना हुनसक्छ ।

के एम.डि.आर. टि.बी. निको हुन्छ ?

स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह अनुसार नियमित रुपमा औषधी खाएमा एम.डि.आर. टि.बी. निको हन्छ ।

एम.डि.आर. टि.बी. भएका बिरामीले के कस्ता कुराहरुमा ध्यान दिनु पर्दछ ?

- स्वस्थ खाना खानुको साथै पर्याप्त मात्रामा आराम गर्नुहोस् । दिनमा एकै पटकमा धेरै खानुभन्दा थोरै थोरै गरेर धेरै पटक खानुहोस् ।
- स्थानीय स्तरमा सजिलै पाइने गेडागुडी, दाल, भटमास, हरियो सागसब्जिहरु लगयत दूध, मासु, अण्डा र फलफूल खानुहोस् ।
- पखाला लागेमा बारम्बार बढी मात्रामा पानी र पुनर्जलीय झोल खान दिनुहोस् ।
- रक्सि, चुरोट र सूर्तीजन्य पदार्थहरु सेवन नगर्नुहोस् ।

याद राख्नैपर्ने कुराहरुः

टि.बी.को औषधी नियमित रुपमा तोकिए अनुसार पुरा अवधि सेवन गर्नुहोस् । यदि तपाईले आफू या अरु कोही टि.बी.को औषधी खाँदै गरेका व्यक्तिहरुमा माथि उल्लेखित लक्षणरु भएको थाहा पाउनु भएमा तुरुन्त आफूले औषधी खाँदै गरेको स्वाथ्य संस्थामा जानकारी गराउनुहोस् । एम.डि.आर. टि.बी.को जाँच तथा औषधी उपचार तोकिएका स्वास्थ्य संस्थाहरुमा निःशुल्क उपलब्ध छ ।

३.२ झाडापखाला

दिनमा तीन वा सोभन्दा बढी पानी जस्तो पातलो दिसा भएमा झाडापखाला भनिन्छ । झाडापखालाले शरीरबाट पानी, खनीजतत्व वा पोषकतत्व खेर गई समयमा उपचार नभएमा मृत्यु पनि हुन सक्छ । यो रोग महामारी कै रुपमा फैलिई समुदायलाई नै ठूलो असर पुऱ्याउन पनि सक्छ ।

झाडापखाला लाग्दा शरीरबाट पानी, खनीज तत्व र पोषकतत्व खेर जाने भएकोले यसले जलवियोजन भई मानिसको मृत्यु हुन सक्छ । त्यसैले झाडापखाला लाग्दा जलवियोजन हुन नदिन पुनजर्लिय झोल, भातको माड, गेडागुडी तथा तरकारीको झोल आदि तुरुन्त र लगातार खानु पर्छ ।

निम्न माध्यमबाट झाडापखाला सर्दछ

- मुख्यतया रोगीको मलमूत्र पानी वा खानामा मिसिएर त्यस्तो पानी र खाना खाँदा
- फोहर तथा वासी सडे गलेको खानेकुरा खाँदा
- झिँगाको माध्यमबाट
- फोहर पानी खा'दा वा प्रयोग गर्दा
- फोहर वातावरणबाट फैलिन्छ
- फोहोर हात तथा भाडा कुडावाट

झाडापखाला लागेमा निम्न लक्षणहरू देखा पर्दछः

- पातलो दिसा हुने
- शरीरको तापक्रम कम हुने
- असाध्यै तिर्खा लाग्ने
- गाउँमा एक्कैपटक धेरैलाई वा एक परिवारका धेरैलाई झाडापखाला हुने
- बिरामी चाँडै सिकिस्त हुने
- वान्ता पनि हुन सक्छ

झाडापखालाका थप लक्षणहरूः

- बारम्बार बान्ता हुने
- दिशामा आउँमासी वा रगत देखा पर्ने

- ज्वरो आउनु
- पेट दुख्ने आदि

जलवियोजनका लक्षणहरू:

- तिर्खा लाग्ने
- छाला सुख्खा हुने
- ओठ, मुख र जिब्रो सुख्खा हुने वा सुक्ने
- आँखा गड्ने, सानो बच्चा भए तालु धस्रीने, रुँदा आँसु नआउने
- पेटमा छाला तानी छोड्दा ३ मीनेट सम्म पनि आफ्नो ठाँउमा नर्फकने

झाडापखाला रोगको उपचार निम्नानुसार गर्न सकिन्छ:

- झाडापखाला लागेमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्था वा अस्पताल लैजानु पर्छ
- प्रशस्त मात्रामा सफा तथा घरेलु झोल, पुनर्जलीय झोल तथा सुरक्षित तथा सफा पानी खानेरखुवाउने गर्नुपर्छजस्तै भातको माड, तरकारी वा गेडागुडीको झोल, महि, दुध, चिया आदि
- बिरामीले प्रयोग गरेका कपडाहरूलाई छुट्टै राखी धोइपखाली घाममा सुकाउने
- साबिक कै खाना खाइरहने
- बिरामीको दिसा पिसाबलाई उचित तरीकाले चर्पिमा विर्सजन गर्ने
- खाने पानीको मुहान र घर वरिपरि सफा राख्ने र फोहोर मैलाको उचीत तरीकाले विर्सजन गर्ने
- समुदायमा फैलिन सक्ने हुँदा यसलाई सामुदायिक अभियान कै रुपमा उपचार थाल्ने र यसका लागि स्वास्थ्य शिक्षा लगायत उपचारको लागि सम्बन्धित स्वास्थ्य संस्थामा खबर गरी कार्य थाल्ने

झाडापखाला रोगवाट बच्न र रोगको रोकथाम निम्नानुसार गर्नु पर्दछ :

- खुल्ला ठाँउमा दिसा पिसाब नगरी चर्पिमा मात्र दिसा पिसाब गर्ने र बच्चाको दिसा पिसाब चर्पिमा विर्सजन गर्ने ।

- पानी उमालेर, फील्टर गरेर वा छानेर, क्लोरिन झोलरट्याब्लेट निर्देशानुसार पानीमा मिलाएर, सोडिस विधिवाट शुद्धिकरण गरेर मात्र पिउने
- दिसा गरिसकेपछि वा बच्चाको दिसा धोएपछि, फोहोर छोएपछि र खाना बनाउनु, खुवाउनु वा खानु अघि साबुन पानीले मिचिमिचि हात धुने
- रोगीको दिसा चर्पीमा लगेर वा चर्पी नभएको ठाँउमा जमिनमा खाल्डो खनी गाड्ने वा माटोले छोप्ने
- बासी, काँचो वा सडेगलेका, बासी तथा झिगां भन्नेका खाद्यपदार्थ नखाने बजारमा साथै त्यस्ता खाद्यपदार्थ बेच्ने कार्यलाई निरुत्साहित गर्ने
- दूधलाई राम्ररी उमालेर मात्र पिउने
- बजारमा तयार गरिएको मिठाई, सर्बत तथा बरफ नखाने
- झिँगाको बृद्धि हुने बाटो रोक्नु पर्दछ र खाद्यपदार्थलाई झिँगा तथा धूलोबाट सुरक्षित राख्ने
- काँचो खाने चीजहरू राम्रोसँग सफा पानीले धोएर मात्र खाने
- झाडापखाला सुरु हुने बित्तिकै तथा यसको शंका लाग्ने बित्तिकै नजिकको स्वास्थ्य संस्था अथवा स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई जानकारी गराउने
- रोग फैलिएको बेलामा साधारण झाडापखला लागेमा नजीकको स्वास्थ्य संस्था वा स्वास्थकर्मी वा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेवीकासँग सर्म्पक गरी हाल्ने
- खानेपानीको मुहान सरसफाई र सुरक्षित राख्ने
- वेलावेलामा खानेपानी जँचाउने

समुदायमा झाडा पखाला फैलिनुभन्दा पहिले तथा झाडा पखाला फैलिएका बेलामा जनतालाई यस रोगसम्बन्धी आवश्यक जानकारीको लागि प्रचारप्रसारको माध्यम अपनाउनुपर्छ । झाडापखालाबाट बच्ने उपायहरूको बारेमा चित्र, पर्चा आदिको वितरणको साथै स्वास्थ्य शिक्षाको व्यवस्था पनि गर्नुपर्छ ।

३.३ आउँमासी (Dysentry)

दिसामा रगत र आउँ मिसिएर फिज जस्तो दिसा भयो भने त्यसलाई आउँमासी भनिन्छ । यस्तो बेलामा पेट दुख्ने र दिसा गर्दा धेरै बल गर्न मन लाग्छ । । यो रोग महामारी जस्तै फैलन्छ । यो रोग वर्षा तथा वसन्त ऋतुमा बढी फैलिने गर्छ । घर वरिपरि फोहोर हुनु र खराब तथा फोहोरी आनीबानीले गर्दा यो रोग लाग्छ । व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान नदिने र जथाभावी फोहोर गर्नु यस रोगका कारणहरू हुन । जथाभावी दिसा गरेमा त्यस्तो दिसा खाने पानीमा मिसिएर यो रोग फैलिने गर्छ ।

आउँका दुई किसिमको हुन्छ

- आउँमासी : एमिवाबाट हुने
- रगतमासी : बेक्टेरियाबाट हुने

निम्न लक्षणहरू देखिएमा उपचार गर्नु पर्छ

क) आउँमासी

- पेट दुख्नुका साथै पखाला लाग्ने
- मासीको मात्रा धेरै र रगतको मात्रा कम हुने
- रोगीको पेटको मांसपेशी दुख्ने तथा कमजोरी अनुभव हुने
- हल्का ज्वरो आउने
- वाकवाक लाग्ने, पेट दुख्ने र पेट कटक्क काट्ने
- दिसा दिनको १० पटक भन्दा कम लाग्ने

ख) रगतमासी

- मासीको मात्रा कम र रगतको मात्रा धेरै हुने
- ज्वरो धेरै आउँने
- दिनमा १० पटकभन्दा बढी पातलो दिसा लाग्छ
- पेट दुख्ने र कटक्क काटने
- बिरामी सिकिस्त हुने
- शरीरमा पानी तथा रगतको कमीले जिब्रो सुख्खा हुने

- दिसा बस्दा दिसा नहुने र दुख्ने
- गलाको हाड तथा आँखाभित्र गडेको देखिन्छ
- शरीर काम्ने
- जोर्नी दुख्ने

आउमासी भएको अवस्थामा निम्न अनुसार उपचार गर्न सकिन्छ

- सफा, नरम र झोल खानेकुरा खाने
- आराम गर्ने ड्ड पेट दुखेमा तातो पानी बोतलमा राखेर सेक्ने
- साबिककै खाना खाइरहने
- पुनर्जलीय झोल प्रशस्त खाने
- स्वास्थ्य संस्थामा दिसाको नमुना परीक्षण गर्ने र सोअनुसार औषधि खाने
- दिसामा रगत देखिएमा उपचारको लागि सकेसम्म छिटो स्वास्थ्य संस्था गई औषधि खानुपर्छ

रोकथाम निम्न कुरामा ध्यान दिएर गर्न सकिन्छ

- आउँ फैलाउने कार्यमा झिंगाको प्रमुख भूमिका हुने हुनाले झिगां नासिने उपायहरू अपनाउनुपर्छ । जस्तै फोहोर मैलालाई उचीत तरीकाले विर्सजन गर्ने ।
- रोग फैलिएको समयमा वा अन्य समयमा पनि बासी, काँचो, सडेगलेका खाद्य पदार्थ खानु हुँदैन
- पानी तथा दूधलाई राम्ररी उमालेर मात्र खानुपर्छ ड्ड बजारमा तयार गरिएका मिठाई, सर्वत, तथा बरफको प्रयोग गर्नुहुदैन ड्ड आवश्यकता भन्दा बढी तथा नपच्ने खानाहरू खानुहुँदैन
- खाद्य पदार्थलाई झिँगा तथा धूलोबाट सुरक्षित राख्नुपर्छ
- आउँ सुरु हुने बित्तिकै अथवा यसको शंका लाग्ने बित्तिकै नजिकको स्वास्थ्य केन्द्र अथवा स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई जानकारी गराउनुपर्छ
- रोग फैलिएको बेलामा साधारण झाडापखला लागेमा पनि स्वास्थ्यकर्मीसँग सम्पर्क गरिहाल्नुपर्छ

- बजारमा सडेगलेका तथा बासी खाद्य पदार्थ बेच्न दिनु हुँदैन, यस्तो गर्नेलाई विभिन्न किसिमले हतोत्साहित गर्नुपर्छ
- चर्पीमा मात्र दिसा गर्ने र बिरामीको दिसा खाल्डोमा पुर्ने वा व्यवस्थित तरीकाले विर्सजन गर्नु पर्छ
- खानेपानीको मुहान सफा राख्नु पर्छ
- व्यक्तिगत तथा वातावरणीय सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्छ
- साबुन पानीले हात धुने बानी गर्नुपर्छ । झाडापखाला अन्य कारणले पनि हुन सक्छ जस्तै हैजा, जुका, विषाणु र बढी मात्रामा खानाले पनि हुन सक्छ त्यस्का लागि उपरोक्त अनुसारकै रोकथामका उपायहरु अपनाउनु पर्दछ ।

३.४ म्यादेज्वरो (टाइफाइड)

टाइफाइड जिवाणुका कारणबाट हुने सरुवा रोग हो । यसलाई नेपालीमा बिषमज्वर अथवा म्यादेज्वरो पनि भनिन्छ । यो रोग खासगरी फोहर पानी तथा दूषित वातावरणले गर्दा हुन्छ । टाइफाइडका जीवाणु भएको बिरामीको दिसा, पिसाबबाट दुषित भएको पिउने पानी तथा खानाबाट यो रोग एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्दछ ।

रोग लाग्ने कारणहरु

- मुख्यतया रोगका विरामीको मलमूत्र, पानी वा खानामा मिसिएर त्यस्तो पानी खाना खाँदा
- फोहर तथा वासी सडेगलेको खानेकुरा खाँदा
- झिँगाको माध्यमबाट
- फोहर पानी पिउँदा वा प्रयोग गर्दा
- फोहर वातावरणबाट
- फोहोर हात तथा भाडा कुडाबाट

निम्न लक्षणहरू देखिएमा टाइफाइड भएको हुन सक्छ

- लगातार ज्वरो आउनु ड्ड यो लाग्दा जस्तै जिउ तथा टाउको दुख्नेबाट सुरु भइ बिरामी सिकिस्त हुने
- यो रोग लागेको बेलामा ज्वरो बढ्दा नाडीको गति कम हुने
- बान्ता हुने, कब्जियत हुने वा पखाला लाग्ने, नाकबाट रगत आउने
- पेट दुख्ने वा सुख्खा खोकी लाग्ने
- कहिलेकाहीं शरीर कम्पन हुने तथा ज्वरो बढ्दै गएर बर्बराउने तथा बेहोस हुने समेत हुन सक्छ
- कलेजो र फियो सुन्निन पनि सक्छ

टाइफाइटको रोकथाम निम्न तरिकाहरूवाट गर्न सकिन्छ

- यो रोगको मुख्य कारण फोहर वातावरण तथा फोहर पानी पिउनाले हो । त्यसैले पानी उमालेर, फिल्टर गरेर वा राम्ररी छानेर, क्लोरिन प्रयोग गरेर, सोडीस जस्ता विधि गरि शुद्धिकरण गरेर मात्र पिउने ।
- बिरामीको दिसा-पिसाब सुरक्षित ढङ्गले चर्पीमा विसर्जन गर्ने । बिरामीको लुगाफाटा राम्रोसँग धोएर घाममा सुकाएर मात्र प्रयोग गर्ने
- बिरामीको स्याहार सुसार गरेपछि राम्रोसँग साबुन पानीले मिचि मिचि हात धुने
- झिङ्गा भन्केका, बासी सडेगलेका खानेकुरा नखाने, जहिले पनि ताजा र सफा खानेकुरा मात्र खाने
- बिरामी सन्चो भइसकेपछि पनि उसले अरु व्यक्तिलाई रोग सार्न सक्ने भएकाले दिसापिसाब चर्पीमा मात्र गर्ने र व्यक्तिगत सरसफाईमा विशेष ध्यान पुऱ्याउने
- दिसा पिसाब सबैले सधै चर्पिमा मात्र गर्ने
- दिसा गरिसकेपछि वा बच्चाको दिसा धोएपछि, फोहोर छोएपछि साबुन पानीले मिचिमिचि हात धुने
- खाना खानु अघि, खाना बनाउनु अघि, खाना खुवाउनु अघि साबुन पानीले मिचिमिचि हात धुने
- घर वरिपरि पानीको मुहान सँधै सफा राख्ने
- खानेपानीलाई छोपेर राख्ने र भाँडामा सँधै सफा र घाममा सुखाएर मात्र प्रयोग गर्ने
- खानाका लागि प्रयोग गर्ने भा'डाकुडा' सफा पानीले धोएर घाममा सुकाएर मात्र प्रयोग गर्ने

टाइफाइडको कारणबाट मानिसको अकालमा मृत्यु पनि हुन सक्छ । यो रोग उपचार नगरी आफै निको हुँदैन । त्यसकारण आफ्नो घर परिवार, छिमेकमा कसैलाई यो रोग लागेको शंका लागेमा तुरुन्त उपचारका लागि नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा लैजानु पर्दछ ।

३.५ कमलपित्त (जन्डिस)

कमलपित्त (जन्डिस) कलेजोसम्बन्धी रोग हो । यो रोगका बिषाणुले कलेजोका कोशिकाहरूलाई क्षति पुराउँछ र कलेजोले काम गर्न छाडी रोगीको मृत्यु हुनसक्छ ।

निम्न लक्षणहरू देखा परेमा जन्डीस भएको हुन सक्छ

- बिरामीलाई सुरुको अवस्थामा थकाइ लाग्छ र पेट दुख्छ
- दिसाको रंग फुस्रो हुन्छ
- खान मन नलाग्ने हुन्छ
- विस्तारै शरीरका अंगहरू जस्तै आँखा, नङ्ग, छाला र अन्य भागमा पहेंलो हुने, साथै पिसाब पहेंलो हुन्छ। माथिका चिन्ह र लक्षणहरू भन्डै ७-१० दिनसम्म रहन्छन् र कहिलेकाही तीन महिनासम्म पनि देखिन्छन ।

जन्डीस निम्न अवस्थामा सर्छ

- राम्ररी जाँच नगरी रगत लिँदा वा दिँदा, निर्मलीकरण नगरिएको सिरिन्ज, रौं खौरने तथा चिरफार गर्ने औजारहरूको प्रयोग गर्दा
- दाँत सफा गर्ने ब्रस, दाह्री काट्ने ब्लेड र तौलिया साझा रुपमा प्रयोग गर्दा
- संक्रमित व्यक्तिको चुम्बन र यौन सम्पर्क गरेमा
- संक्रमित व्यक्तिको दिसा पिसाबबाट पानी प्रदूषित भएमा र प्रदूषित पानी पिएमा

जन्डीसबाट बच्न निम्न उपायहरू अपनाउनु पर्छ

- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने
- पानीलाई उमालेर, छानेर वा क्लोरिन प्रयोग गरेर शुद्धिकरण गरेर वा सोडिस प्रविधि गरेर मात्र पिउने
- खानेकुरा, सागपात र तरकारीलाई राम्रोसँग सफा र सुरक्षित पानीमा पखालेर राम्ररी पकाएर खाने

- पानीको मुहान सफा राख्ने
- बिरामीको रेखदेख गर्ने व्यक्तिले आफ्नो हात साबुन पानीले धुने, नङ्ग छोटो र सफा राख्ने
- चर्पीमा मात्र दिसा, पिसाब गराउने
- लक्षणहरू देखिना साथ तुरुन्त नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा गई जाँच गराउने र स्वास्थ्य कार्यकर्ताको सल्लाह बमोजिम औषधि खाने
- जाँड, रक्सीको सेवन नगर्ने
- रगत लिँदा परिक्षण गरेको रगत मात्र लिने
- सुई लगाउँदा वा धारीलो उपकरणको प्रयोग गर्दा निर्मलिकरण गरेको मात्र प्रयोग गर्ने
- सुरक्षित यौन व्यवहार गर्ने

३.६. कोभिड १९ (COVID–19)

कोभिड १९ एउटा नयाँ सरुवा रोग हो । यो रोग चिनको हुवान शहरबाट ई.वि. २०१९ को डिसेम्बरबाट बिश्वभर फैलिएको यो रोग सुष्म विसाणु (SARS COV–2 VIRUS) बाट सर्ने रोग हो । मान्छेबाट मान्छेमा श्वास प्रश्वासको माध्यमबाट मुख तथा नाकबाट निस्किने स- साना थुकका छिट्टाहरुबाट एक आपसमा सर्छ र संक्रमित व्यक्तिले प्रयोग गरेको सामाग्रीहरुको प्रयोगबाट यो सजिलै सर्न सक्दछ ।

प्रमुख लक्षणहरुः

- ज्वरो आउने (१००.४ फरेनहाईट वा सो भन्दा माथि)
- सुख्खा खोकी, घांटी खसखस हुने
- छाती दुख्ने, सास फेर्न गाह्रो हुने

अन्य लक्षणः

- थकाई महसुस भइ रहने
- गन्द वा स्वाद थाहा नहुने
- टाउको दुख्ने, जिउ दुख्ने
- खान मन नलाग्ने, वाक वाक आउने
- झाडापखाला लाग्ने
- रिंगटा लाग्ने
- आँखा रातो हुने

लक्षणहरु देखिएमा आफुले आफैलाई घरपरिवारबाट एक्लिएर (isolation) बस्ने र तुरुन्त नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुपर्छ र स्वास्थ्यकर्मीको जांच उपचार गर्नु पर्छ । कुनै लक्षणहरु देखा परे

नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा गई कोभिडको (RT–PCR / ANTIGEN) जांच गराउनु पर्दछ र यो जांचको नतिजा अलि ढिला आउने भएकाले नतिजा नआउदा सम्म छुट्टै बस्नु पर्दछ । यो रोग लक्षण देखिनु १-२ दिन अगाडीबाट नै सर्ने भएकाले परिवारको सदस्यलाई पनि छुट्टै (Quarantine) राख्नु पर्छ । मुख्य गरि बढ्दो उमेरका वा कुनै दिर्घ रोग भएका मान्छेलाई धेरै असर गर्ने भएकाले कुनै पनि लक्षण देखिएमा हेलचेक्र्याइँ नगरी तुरन्तै सबधानी उपायहरु अप्नाएमा भविष्यमा हुन सक्ने क्षति हुनबाट बच्न सकिन्छ ।

जोखिमबाट बच्ने उपाय

- ज्वरो र खोकी लागेको व्यक्तिबाट टाढा रहने वा आफै तथा बस्ने ।
- भिडभाड हुने ठाउँमा मक्स लगाउने ।
- नियमित रुपमा साबुन पानीले हात धुने, हात धुने ठाउँ नभएको वा पटक पटक धुन नसकिने ठाउँमा अल्कोहल भएको स्यानिटाइजर प्रयोग गर्ने ।
- खोक्दा वा हाछ्युं गर्दा नाक मुख कुहिनाले वा टिस्यु पेपर छोपेर गर्ने र त्यसपछि उक्त पेपर सुरक्षित रुपमा व्यवस्थापन गर्ने ।
- भिडभाड हुने ठाउँमा नजाने, जानै परेमा एक अर्का संग कम्तिमा ३ फुटको दुरीमा बस्ने ।
- जोखिमपूर्ण क्षेत्रबाट आएका व्यक्तिहरु रोगको लक्षण नआए पनि कम्तिमा १० दिन छुट्टै बस्नु पर्नेछ ।

यस रोगको संक्रमणको जोखिमबाट बच्नको लागि निम्न उपायहरु उपनाउनु पर्छ ।

- **P - Physical distancing (भौतिक दुरी कायम गर्ने)**

- M– Mask प्रयोग गर्ने ।
- S– Hand wash With soap/Use of sanitizer (साबुन पनि तथा स्यानिटाइजरको प्रयोग गर्ने) ।
- रोगको लक्षण नभए पनि कोभिड १९ को जांच गर्दा positive आएमा कान्तिमा पनि १० दिन छुट्टै (isolation) बस्नु पर्नेछ ।
- भ्याक्सिन लगाएता पनि यो रोगबाट सुरक्षित नहुने भएकाले समाधानका उपायहरु सधै अपनाउनु पर्नेछ ।

३.७ किट जन्य रोग र NTD

३.७.१ औलो

औलो रोग एक किसिमको परजीवीको कारणले गर्दा लाग्दछ । यो रोग पोथी लामखुट्टेको टोकाइबाट सर्ने गर्दछ । यसले वर्ष मुनिका केटाकेटी र गर्भवती महिलालाई विशेष असर गर्दछ । नेपालमा औलोरोग गर्मी तथा वर्षा याममा बढी मात्रामा देखिन्छ ।

औलोरोग लाग्नुका मुख्य कारण भनेकै लामखुट्टेको टोकाइ हो । जमेको पानीमा लामखुट्टेले फूल पार्दछ । खास गरेर निम्न अवस्थाको वातावरण भएमा लामखुट्टेको बृद्धि विकास बढी हुन्छ र औलोरोग लाग्ने सम्भावना हुन्छः

- घर वरिपरिको वातावरण फोहोर भएमा
- घर नजिक पानी जम्ने खाल्डा खुल्डि भएमा
- राति झुल नलगाइकन सुतेमा
- घर वरिपरि झाडी भएमा
- झ्यालमा जाली वा लामखुट्टे भगाउने अन्य उपाय नगरेमा

औलोका परजीवीहरू बिरामी मानिसबाट पोथी एनोफिलीज लामखुट्टेले स्वस्थ मानिसमा सार्ने गर्दछ । रगत चुस्दा लामखुट्टेले बिरामीको शरीरमा रहेका औलोको परजीवीहरू पनि लिन्छ र सद्दे मानिसलाई टोक्दा रोग सर्छ ।

निम्न लक्षणहरू देखीएमा औलो रोग लागेको शंका गर्नु पर्दछ र तुरुन्त स्वास्थ्यकेन्द्रमा गइ उपचार गराउनु पर्दछ

- ज्वरो आउने (ज्वरो आउँदा कहिले दुई दिन बिराएर, कहिले एक दिन बिराएर आउने गर्दछ, कहिले दैनिक आउने गर्छ)
- पसिना सहित कामज्वरो आउँने र ज्वरो कम भएपछि एकदम जाडो हुने
- भोक नलाग्ने
- टाउको बेस्सरी दुख्ने
- कमजोरी हुने

- वाक्वाकी र बान्ता हुने
- हाडजार्नीहरू दुख्ने
- ज्वरोपछि जाडो लाग्ने र दाँत कट्कटाउने पनि हुन सक्छ
- गम्भीर तथा जटिल औलो भएमा सुस्त वा बेहोस हुनु, अत्यधिक ज्वरो आउनु तथा बारम्बार वान्ता हुने जस्ता लक्षणहरू देखिन्छन ५ वर्ष मुनिका बच्चाहरू, गर्भवती महिलालाई औलो लागेमा खतरनाक हुन्छ । समयमा उपचार नगराएमा यसको कारण गर्भवती महिला तथा बच्चा दुबैको मृत्यु पनि हुन सक्छ ।

औलो रोगको रोकथाम गर्न निम्न कुरामा ध्यान पुराउनु पर्दछ

- घर वरिपरि पानी जम्न नदिने, घर वरिपरि टायर, ड्रम, भाडाकुडा तथा कुलरमा पानी जम्न नदिने र पानी जम्ने खाडलहरू पुर्ने
- घरको झ्याल ढोकामा जाली लगाउने
- झुल लगाएर सुत्ने, किटनाशक युक्त झुल सुपानेट भित्र सुत्दा बढी सुरक्षित हुन्छ
- लामखुट्टे बढी भएको ठाउँमा औलो बढी हुने र लामखुट्टेले पानीमा मात्र फुल पार्ने भएकोले घर वरिपरि पानी जम्न नदिएमा लामखुट्टेको वृद्धि कम गर्न वा रोक्न सकिन्छ
- औलो रोग लामखुट्टको टोकाइले गर्दा हुने भएकोले लामखुट्टेको टोकाइबाट जोगिने
- लामखुट्टे बस्ने ठाउँहरू तथा घरका कुनाकाप्चा र अँध्यारो ठाउँहरूमा किटनासक औषधिको झोल छर्कने । तर, उक्त किटनासक औषधि छर्कनु अगाडि नै बच्चाहरूलाई सो बाट टाढा राख्नुपर्दछ । खानेकुरा र बच्चाको लगाउने लुगा पनि सफा राख्ने तथा वातावरण सफा राख्ने
- औलो रोगलाई रोकथाम गर्ने कुरा समुदायका जनतामा भर पर्दछ र ज्वरो आएको बेला सबैले रगत जचाँउने
- औलो प्रभावित गाउँमा सरकारले घर तथा गोठभित्र कीटनाशक औषधि स्प्रे गराएपछि तीन महिनासम्म पर्खाल लिपपोत नगर्ने

औलो रोगको लक्षणहरू देखिएमा नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा गई रगत जाँच गराई तुरुन्तै औषधि लिनु पर्दछ । औलोको औषधि स्थानीय स्वास्थ्य संस्थामा निःशुल्क पाइन्छ । गर्भवती महिलालाई औलोको शंका लागेमा तुरुन्त नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा लगी जाँच गराएर मात्र औषधि प्रयोग गर्नु पर्दछ । भारत तथा अन्य मुलुक जहाँ कडाखाले औलो हुन्छ, त्यस क्षेत्रबाट फर्के पछि रक्त जाँच गराई औषधि खानुपर्छ ।

३.७.२ जापानिज इन्सेफलाइटिस

जापानिज इन्सेफलाईटिस पोथी लामखुट्टेको टोकाइबाट सर्ने एक प्रकारको सरुवा रोग हो । यो रोग मानिसबाट मानिसमा सर्दैन । लामखुट्टेले पशु पंक्षीहरू जस्तै घोडा, सुँगुर, बँगुर, हाँस आदिलाई टोकेर मासिलाई टोक्यो भने यो रोग मानिसमा सर्दछ । यो रोगको जीबाणुले मानिसको मस्तिष्कमा असर पुऱ्याउँछ ।

जापानिज इन्सेफलाईटिस भएमा निम्न लक्षणहरू देखा पर्दछ

- बेस्सरी टाउको दुख्ने
- धेरै ज्वरो आउने
- बान्ता हुने
- बेहोस हुने
- घाँटी अररो (कडा) हुने
- कम्पन हुने
- पक्षघात हुने
- रोग ज्यादै कडा भएमा बिरामीको मृत्युसमेत हुने

जापानिज इन्सेफलाईटिस रोगबाट बच्न निम्न उपायहरू अपनाउनु पर्दछ

- लामखुट्टेको नियन्त्रण गर्नु तथा लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्नु नै यस रोगबाट बच्ने प्रमुख उपाय हो ।
- लामखुट्टेको टोकाईबाट बच्ने उपायहरू
- सधै झूल टाँगेर सुत्ने
- लामखुट्टे भगाउने धूप वा मलमको प्रयोग गर्ने

- घर बाहिर नसुत्ने
- साँझपख बाहिर निस्कदा पुरा बाहुला भएको कपडा लगाउने
- ढल खुला नराख्ने किनभने यसमा लामखेट्टेले फुल पार्ने ठा'उ पाई लामखेट्टेको वृद्धि हुन्छ
- लामखुट्टे नियन्त्रणको उपाय गर्ने
- घरको भ्याल ढोकामा जाली हाल्ने
- लामखुट्टेको नियन्त्रणको लागि घर वरिपरि, सार्वजनिक स्थल सफा राख्ने र पानी जम्ने खाल्डाखुल्डी पुरी दिने
- यो रोगले बढी असर १५ वर्ष मुनिका बालबालिकालाई गर्ने भएकोले उनीहरूलाई यस रोगविरुद्ध खोप दिने
- पानी जम्ने ठाउँमा मट्टितेल वा डढेको मोविल आदि हाल्ने
- सुँगुर, बँगुर, हाँस, घोडा आदि व्यवस्थित ढंगले घरदेखि टाढा राखेर पाल्ने र सम्भव भएसम्म सुँगुर, बँगुर, हाँस, घोडा आदिलाई यो रोग विरुद्धको खोप दिने
- पशुपंक्षीको खोर मानिस बस्ने घरभन्दा टाढा राख्ने ड्ड सुँगुर, बँगुरको खोरको भ्याल ढोकामा मसिनो जाली राख्ने
- घर वरिपरिको वातावरण सफा राख्ने ड्ड १२-२३ महिनाभित्र बालबालिकालाई नजिकको खोप केन्द्रमा लगी जापानी इन्सेफलाइटिस विरुद्ध एकपटक खोप लगाउने

यो रोगको कुनै पनि लक्षण देखापर्नासाथ बिरामीलाई जतिसक्दो चाँडो नजिकको अस्पताल वा स्वास्थ्य केन्द्रमा लगी उपचार गराउनु पर्दछ । समयमा उपचार गराएमा बिरामीलाई अपाङ्ग र मृत्यु हुनबाट समेत जोगाउन सकिन्छ । यो रोग खोपको प्रयोगबाट नियन्त्रणमा आएको छ । त्यसैले सबैले खोप लिनु अति आवश्यक छ ।

३.७.३ डेंगु

डेंगु ज्वरो लामखुट्टेको टोकाइबाट सर्ने सरुवा रोग हो । डेंगुको विषाणुद्धारा संक्रमित भएको पोथी लामखुट्टेले यो रोग सार्दछ । रोग सार्ने लामखुट्टे ग्रामीण क्षेत्रमा भन्दा शहरी क्षेत्रमा बढी पाइने गर्दछ । यसले ससाना पानी जमेका स्थानमा फुल पार्ने गर्दछ । खास गरि वर्षाको पानी जम्ने टीनका डब्बाहरू, रंगका खाली डब्बा, थोत्रो टायर, अल्कत्रा वा मट्टितेलका खाली ड्रमहरू, फुलदान, गमला, कुलर, पानीका ट्याङ्की आदिमा यसले फुल पार्दछ । यस लामखुट्टेले दिउँसो मात्र टोक्ने गरेको पाइन्छ । बर्षातको शुरुवात सँगै यस रोगको महामारी हुने संभावना हुन्छ ।

निम्न लक्षणहरू देखिएमा डेंगु भएको हुन सक्छ

यसको मुख्य लक्षण भनेको एक्कासी उच्च ज्वरो आउनु हो । यो ज्वरो ५ देखि ७ दिनसम्म रहन सक्छ ।

ज्वरोका साथ साथै निम्न लक्षणहरू प्नि देखा पर्दछन् ।

- असाध्यै टाउको दुख्ने
- आँखाको गेडी तथा आँखाको पछिल्लो भाग दुख्ने
- ढाड, जोर्नी तथा मांसपेशीहरू दुख्ने
- शरीरमा विमिराहरु आउने

धेरै ज्वरो आई माथिका लक्षणहरू मध्ये दुई वा दुई भन्दा बढी लक्षण देखा परेको खण्डमा डेंगु ज्वरो भएको शंका गर्न सकिन्छ ।

यसका साथै वाक्वाकी लाग्ने, बान्ता हुने, पेट दुख्ने, नाक वा गिजाबाट रगत बग्ने, रक्तस्राव हुने वा शरीरमा रगत जमेको टाटा देखापर्ने, बेहोश हुने आदि लक्षणहरू पनि देखा पर्न सक्छ ।

माथिका लक्षणहरू देखिएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्था गई जाँच गराउनु पर्दछ । डेगु ज्वरोको शंका लागेमा हुन सक्ने जटिलताबाट बचाउन तत्काल नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरी आवश्यक सल्लाह लिनु पर्दछ । ज्वरो घटाउन सिटामोल खानु पर्छ । प्रशस्त झोल पदार्थ खानु पर्छ । एस्पीरीन तथा आईबोब्रुफेन जस्ता औषधीहरू खानु हुदैन । डेंगु ज्वरो विरुद्धको खोप तथा

खास उपचार समेत नभएको हुदा लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्नु नै यस रोगको बचावटको मुख्य उपाय हो ।

डेंगुज्वरोबाट बच्न निम्न उपायहरू अपनाउनु पर्दछ

लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्नुको साथै लामखुट्टे बृद्धि रोक्नु पर्छ । यसका लागि निम्न उपायहरू अपनाउनु बेश हुन्छ ।

- पानी जम्न सक्ने भाडाहरू जस्तै गमला, फुलदान, खाली बट्टा, अल्कत्रा वा मट्टितेलका खाली ड्रमहरू, गाडीको काम नलाग्ने टायर आदिमा पानी जम्न नदिने उपाय गर्नुपर्दछ
- पानीका ट्याकींलाई लामखुट्टे प्रवेश गर्न नदिने गरि ढाकेर राख्नु पर्छ
- कुलरमा रहेको पानीमा प्रत्येक हप्ता एक दुई चम्चा मट्टीतेल हालीदिने वा पानी फेर्ने साथै जम्मा भएको पानी सफा गर्ने
- फुलदानीमा रहेको पानी हप्तामा दुई पटक फेर्नु पर्छ ड्ड
- यस जातीको लामखुट्टेले दिउँसो टोक्ने हुदा दिउँसो बस्दा पनि प्राय पुरा बाहुला भएको वा शरिर पुरै ढाक्ने लुगा लगाउनु पर्छ
- सम्भव भएसम्म दिउ'सो सुत्दा पनि झुल प्रयोग गर्नु पर्छ, साथै साना केटाकेटीलाई जुनसुकै समयमा पनि झुल भित्र सुताउनु पर्दछ
- लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्न लामखुट्टे भगाउने मलम दल्न वा धुप(क्वाइल) बाल्न सकिन्छ
- घरका झ्याल ढोकामा जाली लगाउनु पर्दछ
- घर वरिपरि सफा सुग्घर राख्ने र पानी जम्ने खाल्डा खुल्डी पुर्ने गर्नु पर्छ

३.७.४. कालाजार

कालाजार भुसुनाको टोकाइबाट सर्ने सरुवा रोग हो । यो रोग परजीवीले गर्दा लाग्दछ । भुसुनाले रोगी मानिसलाई टोकेर स्वास्थ्य मानिसलाई टोक्दा यो रोग सर्छ । यो रोग नेपालको तराई भाग झापादेखि बारासम्म १२ जिल्लामा पाइएता पनि अन्य तराईका जिल्लामा फाट्टफुट्ट रुपमा देखिन्छ ।

निम्न लक्षणहरू देखिएमा कालाजार भएको हुन सक्छ ड्ड

- दिनमा दुई पटक कामज्वरो आउनु
- लगातार दुई हप्ताभन्दा बढी ज्वरो आइराख्ने
- फियो बढनु
- कलेजो बढनु
- तौल घटदै जानु, पेट फुल्नु, रगतको कमी देखिनु
- रोगी दुब्लाएर जान्छ, कमजोरी हुन्छ र सम्पूर्ण शरीर नै कालो देखिन्छ, त्यसैले यसलाई कालो ज्वरो भनिएको हो

कालाजारबाट बच्न निम्न उपायहरू अपनाउनु पर्दछ

- कालाजार भुसुनाको टोकाइबाट सर्ने भएकोले यसको टोकाइबाट बच्ने तथा भुसुना नियन्त्रण गर्ने उपाय नै सबभन्दा प्रभावकारी रोकथाम हो ।
- भुसुना प्राय गरेर न्यानो जलवायु भएको ठाउँमा पाइन्छ । घरभित्रको अँध्यारो, ओसिलो भुइतला, गोठको अँध्यारो तथा ओसिलो कुनाकाप्चामा र भुईको चिरा परेको, भत्केको वा चर्केको ठाउँमा बस्छ, खुकुलो माटो, मुसाको दूलो, काठ दाउरा थुपारेको ठाउँ, गोवर गुइँठा थुपारेका ठाउँ, फोहोर मैला भएको ठाउँमा बस्ने गर्छ ।
- झुलको प्रयोग, निमको वा तोरी सर्स्युको तेलको प्रयोग, शरीर ढाक्ने कपडाको प्रयोग कीटनाशक औषधिको प्रयोग, लिपपोत, सरसफाई, घरको भ्याल, ढोका आदिमा जालीको प्रयोग गर्नाले पनि कालाजारबाट बच्न सकिन्छ ।

उचित सावधानी अपनाएमा कालाजार रोग लाग्न पाउँदैन । समयमै उपचार गरेमा यो रोग निको हुन्छ । त्यसकारण यो रोग लागेको शंका लागेमा समयमै आफ्नो नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा गई जाँच तथा उपचार गराउनु पर्छ । कालाजार प्रभावित क्षेत्र नेपाल तथा अन्य देशबाट भ्रमण गरेर फर्कदा १५ दिनभन्दा बढी समयसम्म ज्वरो आएमा कालाजार शंका गर्नुपर्दछ र तुरुन्त अस्पतालमा जाँच गराई उपचार गराउनु पर्दछ ।

३.७.५ हात्तिपाइले

रोग हात्तीपाईले रोग लामखुट्टेले टोकेर सर्ने रोग हो । लामखुट्टेले हात्तीपाइले रोग लागेको व्यक्तिलाई टोकेर परजीवी आफुमा लिन्छ र फेरि अर्को स्वस्थ व्यक्तिलाई टोक्दा यो रोग सार्दछ ।

हात्तीपाइले रोग लाग्दा देखिने निम्न लक्षणहरू देखा पर्दछ

यो रोगको परजीवी शरीरभित्र भए पनि बाहिर लक्षण नदेखिन सक्छ । यो रोगको लक्षण देखा पर्न करिब एक वर्ष वा सोभन्दा बढी समय लाग्न सक्छ ।

लक्षण तथा चिन्हहरुः

- ज्वरो आउनु
- जाडो लाग्नु
- शरीरका विभिन्न भागहरूमा गिर्खा आउनु, दुख्नु
- हातगोडाहरूमा निला, काला धर्साहरू देखिन्छन
- महिलाहरूमा स्तन फुलेर ठुलो हुनु
- हाइड्रोसिल हुनु
- योनाङ्गहरू सुन्निनु
- रोग पुरानो हुँदै गएमा गोडा फुली हात्तीको जस्तो हुने
- पिसाब सेतो रंगको वा दहीजस्तो हुनु
- शारीरिक असर्मथताको कारणले आर्थिक पछौटेपन र मानसिक तनाव हुनु

हात्तीपाइले रोगबाट बच्नका लागि नेपाल सरकारले प्रत्येक वर्षमा एकपटक स्थानीय तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मी तथा स्वास्थ्य स्वंय सेवकहरूमार्फत घरदैलोमा गई निःशुल्क वितरण गरिने औषधि सेवन गर्नु नै यो रोग हुनबाट बच्ने तथा बचाउने उपयुक्त उपाय हो । यो औषधि वर्षको एकपटक गरी लगातार पाँच वर्षसम्म सेवन गर्नुपर्दछ । यसो भएमा आफूलाई यो रोग पछिसम्म नहुने मात्र नभई आउने सन्ततिहरूलाई समेत यो रोग हुनबाट

बचाउँछ । कार्यक्रम अन्तर्गत निःशुल्क रुपमा वितरण गरिने दुई प्रकारको औषधिमध्ये एक थरीको औषधि चक्कीले पेट, आन्द्रामा हुने गोलो, अंकुशे, चुर्ना आदि जुकाहरूको समेत उपचार हुने हुँदा यो औषधिको सेवनले हात्तीपाइले रोगको उपचार,रोकथाम हुनुको साथै जुकाको पनि उपचार हुने गर्दछ ।
यो रोग लामखुट्टेको टोकाइबाट सर्ने हुँदा लामखुट्टेको टोकाइबाट सकेसम्म बच्नु पर्दछ ।

- यसको लागि निम्न तरिकाहरू अपनाउन सकिन्छ
- सुत्दा खेरी अनिवार्य रुपमा झुलको प्रयोग गर्ने
- पूरा बाहुला भएको र शरीरका सम्पूर्ण भाग छोपिने कपडा लाउने
- शरीरको खुल्ला रहेको भागमा लामखुट्टे भगाउने मल्हम लगाउने
- धुप वा क्वाइल बाल्ने
- लामखुट्टे नियन्त्रण गर्न घर वरिपरि फोहोर पानी जम्ने खाल्डा खुल्डी पुर्ने
- भ्याल ढोकामा मसिनो जाली हाल्ने
- पोखरी भएको ठाउँमा लामखुट्टेको लार्भा खाने माछा पालन गर्ने
- हात्तीपाइले रोगको लक्षण देखापरेमा सेवा र सल्लाहको लागि नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क राख्ने

नेपाल सरकार स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयले शुरु गरेको यो रोग निर्मुल पार्ने अभियानमा सरिक भइ दुई थरीको औषधिहरू दुई वर्षमुनी बच्चाहरू, गर्भवती तथा सिकिस्त बिरामीबाहेक सबै मानिसलाई वर्षको एकपटक औषधि लगातार ५ वर्षसम्म सेवन गरी नेपालबाट हात्तीपाइले रोग निर्मूल (नियन्त्रण) गर्ने कार्यमा सहयोग पुर्याउनु पदर्छ ।

३.७.६ पशुबाट मानिसमा सर्ने ब्रुसेलोसिस रोगबारे जानकारी

जुनोसिस रोगः

जुनोसिस रोग भन्नाले पशुबाट मानिसमा सर्ने रोगलाई भनिन्छ ।

ब्रुसेलोसिसः

यो रोग ब्रुसेल्ला (Brucella) नामक जीवाणुबाट संक्रमित गाई, भैंसी, बाख्रा, भेडा, बंगुर आदि पशु चौपायाहरुबाट मानिसमा सर्ने एक प्रकारको जुनोटिक रोग हो ।

सर्ने तरिकाः

- संक्रमित पशुको काँचो दूध पिउनाले
- प्रशोधन (Pasteurize) नगरेको दूध, दही आईसक्रिम, चीज तथा दूधजन्य पदार्थहरु खानाले
- संक्रमित पशु चौपायाको काँचो मासु खाने, भेडा गोठमा बस्ने, भँडी गोठाला, गाई भैसी तथा सुँगुर, बँगुरको स्याहार गर्ने मानिसहरुमा संक्रमित चौपायासँगको प्रत्यक्ष सर्म्पकबाट, बधशालामा काम गर्ने कामदारहरुमा संक्रमित पशुसँगको प्रत्यक्ष सम्पर्कबाट
- पशु प्रयोगशालामा काम गर्ने, कृत्रिम गर्भाधान कार्य गर्ने वा पशु उपचारमा संलग्न पशु स्वास्थ्यकर्मीहरुमा संक्रमित पशुसँगको सम्पर्कबाट
- संक्रमित जनावरसँगको प्रत्यक्ष सम्पर्क वा म्युकस झिल्ली वा छालामा भएको घाउ चोट, दूध, वीर्य, पाठेघरको श्राव वा तुहिएको भ्रुण आदिको सम्पर्कबाट

मानिसमा देखिने लक्षणहरुः

संक्रमित भएको एक देखि तीन हप्ता पछि मात्र लक्षणहरु देखिन्छन् । तर कहिले काही संक्रमण भएको लामो समय पछि मात्र लक्षणहरु देखिन सक्छन् । यो रोगका प्रमुख लक्षणहरुः

- ज्वरो आउने र छाड्ने
- पसिना आउने
- टाउको दुख्ने
- कलेजो तथा फियो संक्रमण भएर सुन्निने हुन्छ
- रिङ्गटा लाग्ने
- अत्यधिक थकान हुने
- ढाड दुख्ने
- घुँडा र जोर्नीहरु सुन्निने र दुख्ने आदि

जनावरमा देखिने चिन्ह र लक्षणहरुः

- गर्भपतन हुनु
- अण्डकोष सुनिनु
- स्तन सुनिनु/थुनिलो हुनु
- बाँझोपन देखा पर्नु
- छटपट गर्नु र हिडाई सामान्य नहुनु
- ज्वरो देखा पर्नु
- जोर्नी सुनिने

परिक्षण

प्रायः यो रोगको लक्षण एउटै प्रकारको नहुने लक्षणको आधारमा मात्र यसको निदान गर्न कठिन हुन्छ ।

गाई भैंसीको दूध वा रगतको प्रयोगशालामा परीक्षण गरी रोगको पहिचान गर्न सकिन्छ ।

मानिसको रगतमा विभिन्न किसिमका (पिसिआर, कल्चर, पेयर एन्टिवडि) परीक्षण गरी रोगको पहिचान गरिन्छ ।

याद राख्नुहोस्: लामो समयसम्म यो रोगको निदान तथा उपचार नगरिएमा मानिसको हाडजोर्नी, कलेजो, मृगौला, फियो तथा मुटुमा समेत असर गर्न सक्दछ ।

बच्चे उपायहरुः

- रोगी जनावरलाई अलग राख्ने, जाँच तथा उपचार गर्ने
- उमालेको दूध र प्रशोधित दूधजन्य पदार्थको मात्र उपभोग गर्ने
- राम्ररी पकाएको मासु मात्र खाने
- तुहिरुको भ्रुण, सालनाल तथा अन्य स्रावहरुको सहि तरिकाले व्यवस्थापन गर्ने
- संक्रमित पशुलाई अन्य पशुसंग संसर्ग नगराउने

- जनावरको उपचार तथा स्याहार सुसार लगायत मासु काट्ने र वधशालामा काम गर्ने व्यक्तिले रवरको पन्जा, चस्मा, बुट, शरीर ढाक्ने गाउन तथा एप्रोन प्रयोग गर्ने
- संक्रमित जनावरको सम्पर्क सिमित गर्ने
- गोठको राम्रो सरसफाई गर्ने

यदि तपाई वा तपाईको घर वरिपरी वा छिमेकमा ब्रसलोसिस रोग संक्रमण भएको शंका लागेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा तुरुन्त सम्पर्क राख्नुहोस् । स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह बमोजिम उपचार गराएमा यो रोग निको हुन्छ ।

३.७.७ स्क्रव टाईफस

स्क्रव टाईफस

स्क्रव टाईफस एक किसिमको सरुवा रोग हो जुन माईट (कण,सुलसुले) पाईने *Orentia tsutsugamshi* भन्ने जिवाणुबाट लाग्दछ । माईट प्रायः मुसा बस्ने खेतवारी, वन, जंगल, चौर र घर वरिपरी झाडी हुने ठाउँमा पाईन्छ ।

सर्ने तरीका

स्क्रव टाईफस मुसामा लाग्ने किर्ना जस्तो देखिने सानो किरा (माईट) को टोकाईबाट मानिसमा सर्दछ । तर यो रोग मानिसबाट मानिसमा भने सर्दैन ।

लक्षणहरु

- धेरै ज्वरो आउनु (कामज्वरो समेत आउन सक्छ)
- टाउको धेरै दुख्नु
- पसिना धेरै आउनु
- आँखा रातो हुनु
- झाडापखाला लाग्नु
- किराले (माईट) टोकेको ठाउँमा रातो डावर जस्तो दाग देखिनु र पछि गएर कालो दाग बस्नु

स्क्रव टाईफसबाट बच्ने उपायहरु

- खेतबारीमा काम गर्दा, वनजंगल/झाडीमा जाँदा वा घाँस काट्न जाँदा पुरा शरीर ढाकिने कपडा लगाउने साथै सम्भव भएसम्म बुट लागउने
- सकेसम्म घाँसबारीमा वा चौरमा नबस्ने, बस्नै परे गुन्द्रि वा दरी ओछ्याएर बस्ने
- सम्भव भए सम्म भुँइमा नबस्ने, खाटमा वा अग्लो स्थानमा सुत्ने/बस्ने
- घर वरपर झाडी, घाँस तथा घुऱ्यान बढ्न नदिने
- घर, गोठमा मुसा नियन्त्रण गर्ने । जस्तैः उपयुक्त किसिमले अन्न भण्डारण गर्ने

समयमै उपचार नभएमा कडा खालको श्वास प्रश्वास समस्या जस्तै दम बढ्ने, सास फेर्न गाह्रो भई विरामी सिकिस्त हुने र विस्तारै शरीरका मुख्य अङ्गहरुले काम गर्न छाड्नुका साथै विरामीको मृत्यु पनि हुन सक्छ ।

यो रोगको शंका लागेमा वा कुनै पनि लक्षणहरु देखिएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा आवश्यक उपचारको लागि लैजानुपर्छ । समयमै औषधी र उपचार पाएमा यो रोग निको हुन्छ ।

३.७.८ रेबिज

रेबिज रोग बहुला कुकुर वा अन्य बहुलाएको जनावरले टोकेमा लाग्छ । रेबिज रोग लागिसकेपछि कुनै पनि उपचार हुँदैन । बहुला कुकुर वा जनावरले टोक्ने वित्तिकै साबुन पानीले घाउ वा टोकेको भाग तुरुन्तै सफा गर्नुपर्छ । तत्पश्चात् परामर्शको लागि नजिकको अस्पताल वा स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क राखी उपचार गराएमा भने रोगबाट बच्न सकिन्छ ।

निम्न अवस्थामा रेबिज बिरुद्ध सुई लगाउनु पर्छ

- टोक्ने कुकुर वा जनावरमा १० दिनभित्र रेविज लक्षणहरू देखिएमा
- टोक्ने कुकुर वा जनावर चिनिएन, १० दिनभित्र मऱ्यो, मारियो वा बेपत्ता भएमा
- लक्षणको आधारमा बहुला हो भन्ने यकिन भएको कुकुरले टोकेमा

- शंकास्पद जनावरको गिदी प्रयोगशालामा परीक्षण गर्दा रेबिज भएको प्रमाणित भएमा
- घाउ, चोटपटक लागेको भागमा बहुला जनावरको ऱ्याल परेमा
- रेबिज भएको जनावरको मासु काटकुट गरेमा
- ऱ्याल काँढी रहेका गाई भैसीहरूलाई खोरेल, भ्यागुते रोग भनी औषधि खुवाउन मुखमा हात हालेमा र पछि रेबिज भएको शंका भएमा
- कुनै पनि जङ्गली जनावरले अकस्मात् आक्रमण गरेमा वा टोकेमा
- रेबिजको लक्षणयुक्त व्यक्तिले टोकेमा वा आँखामा नै पर्ने गरी थुकेमा

कुकुरमा निम्न लक्षण देखिएमा बहुलाएको हुन सक्छ :

- बिना कारण झम्टने
- धेरै मानिस र पशुलाई एकै पटक आक्रमण गर्ने
- चञ्चल हुने
- ऱ्याल काढी रहने
- पुच्छर तल झरेको हुने
- मुख खुला हुने
- धोत्रे स्वर निकाल्ने

पुनश्चः कुनै पनि शंकास्पद परिस्थितिमा विषय विशेषज्ञ, अनुभवी चिकित्सकको सल्लाह बमोजिम रेबिज बिरुद्ध सुई लिनु बुद्धिमानी हुन्छ ।बहुला कुकुर वा शंकास्पद जनावरले मानिसलाई टोकेपछि ऱ्यालमा रहेका रेविजका विषाणु टोकेको घाउबाट शरीरभित्र प्रवेश गर्दछन् र रेविज रोग लाग्छ ।

बहुला कुकुरले टोकेमा निम्न कार्यहरू तुरुन्त गर्नु पर्दछ

- कुकुर वा जनावरले टोकेको घाउमा तुरुन्त साबुन र बगेको पानीले राम्ररी धुने
- टोक्ने कुकुर वा जनावरको १० दिनसम्म गतिविधि हेर्ने
- टोक्ने कुकुर वा जनावर १० दिनसम्म जीवित रहेमा रेबिज नलागेको ठहरिन्छ

- टोक्ने कुकुर वा शंकास्पद जनावरले टोकेको १० दिन भित्र रेविजको लक्षण देखापरेमा वा जनावर मरेमा वा बेपत्ता भएमा वा चिन्न नसकिएमा रेबिज रोग विशेषज्ञको सल्लाह लिएर मात्र रेबिजविरुद्ध खोप लगाउने

निम्न अवस्थामा रेवीज विरुद्धको खोप लिनु पर्दैन

- रेबिज रोगीलाई खानेकुरा दिएको, छोएको, चलाएको र रोगीको मृत्यु भइ मलामी गएकोमा खोप नलिने
- घाउ नभएको भागमा ञ्याल लागेमा खोप नलिने बरु तुरुन्त साबुन पानीले सो भाग राम्ररी धुने
- पशुको मुखमा हात हाली औषधि खुवाउँदा घाउ नभएमा - खोप नलिने, हात साबुन पानीले राम्ररी धुने
- रोगको लक्षण देखिनु पूर्व रोगीको जुठो खाएमा - खोप नलिने
- रेबिज रोग लागेको जनावरको दूध पिएमा - खोप नलिने
- घरखेतको मुसा, छुचुन्द्रोले टोकेमा - खोप नलिने बरु टिटानसको सुई मात्र लिने
- देवस्थलमा भएका बाँदरले केही चिज खोस्दा टोकेमा - खोप नलिने, तर एकैपटक एकै समयमा धेरैलाई टोकेमा रेबिज विशेषज्ञ र चिकित्सकको सल्लाह अनुसार मात्र खोप लिनु पर्छ

तीन महिनाभन्दा बढी उमेरको सामुदायिक कुकुर, घरमा पालेका कुकुर तथा बिरालोलाई जिल्लास्थित पशु सेवा निकायमा वर्षमा एक पटक अनिवार्य रुपमा नै जँचाएर एन्टिरेबिज भ्याक्सिन लगाउने बानी बसालेमा रेबिजबाट बच्न सकिन्छ ।

३.७.९ लेप्टोस्पाइरोसिस : (Leptospirosis):

यो रोग लेप्टोस्पाइरोसिस(Leptospira) नामक जिवाणुबाट संक्रमित घर पालुवा जनावर (गाई, भैंसी, बाखा, भेडा, कुकुर, बँगुर) जंगली जनावरबाट मानिसमा सर्ने एक प्रकारको सरुवा रोग हो ।

यो रोग जिवाणु संक्रमित पशु पिसाबमा पाइन्छ । पशुहरुको पिसाबमा पाइने जीवाणुको प्रत्यक्ष (आँखा, नाक, मुख वा छालामा भएको घाउ चोट आदि) सम्पर्क आएमा मानिसमा यो रोग सर्छ । यो रोग हुने जोखिम खेतबारीमा काम गर्ने, पशु उपचारमा संलग्न स्वास्थ्यकर्मी, ढल सफा गर्ने, माछा पालन गर्ने आदि व्यक्तिहरुलाई बढि हुन्छ । संक्रमित पशुहरुको मलमूत्र परेको पानी वा माटोको सम्पर्कमा आउनाले पनि यो रोग सर्न सक्छ ।

यो रोगका लक्षणहरु संक्रमित भएको एक देखि दुई हप्ता वा लामो समय (एक महिना) पछि मात्र पनि देखा पर्न सक्छ । यस रोगका लक्षणहरु सामान्य देखि गम्भीर खालका हुन सक्छनन् ।

प्रमुख लक्षणहरु:

- ज्वरो आउने
- टाउको दुख्ने
- चिसो हुने
- मांसपेसिहरु दुख्ने
- खोकि लाग्ने
- वाकवाकी लाग्ने, वान्ता हुने, पखाला लाग्ने, पेट दुख्ने
- आँखा रातो हुने र पहेंलो हुने
- छालामा नीलो वा रातो डामहरु देखा पर्ने आदि

लक्षणको आधारमा मात्र यस रोगको निदान गर्न कठिन हुन्छ । त्यसैले मानिसको रगतमा विभिन्न किसिमका परिक्षण गरी यस रोगको पहिचान गरिन्छ ।

समयमा नै रोग पत्ता लगाई उपचार सुरु गरेमा यो रोग निको हुन्छ । तर समयमा उपचार नगरिएमा मृगौलामा समेत असर गर्न सक्छ ।

बच्ने उपायहरु:

- संक्रमित जनावरलाई अलग राख्ने, जाँच तथा उपचार गर्ने
- संक्रमित जनावरको सम्पर्क सिमित गर्ने
- गोठ तथा जनावरहरु राख्ने स्थानहरु सफा राख्ने
- पशुहरुसंग सम्वन्धित कामहरु जस्तै पशुहरुको उपचार गर्ने, स्याहार गर्ने, ढल सफा गर्ने, माछा पालन गर्ने, खेतबारीमा का मगर्ने किसानहरु पशु

प्रयोगशालामा का मगर्ने व्यक्तिहरुले रबलको पन्जा, चस्मा बुट, शरीर ढाक्ने गाउन तथा एप्रोन आदि प्रयोग गर्ने

३.७.१० टक्सोप्लाजमोसिस(Toxoplasmosis):

यो रोग *Toxoplasma gondi* (टक्सोप्लाजमा गोन्डि) नामक परजीवीको कारणबाट हुने एक प्रकारको सरुवा रोग हो ।

यो रोग मानिसमा ३ प्रकारले सर्न सक्छ ।

१. संक्रमित बिरालोको दिसाबाट

२. संक्रमित गर्भवती महिलाबाट बच्चामा

३. संक्रमित पशु (सुँगुर, बँगुर, भेडा, बाख्रा आदि) को काँचो वा नपाकेको मासु खानाले

लक्षणहरु:

- रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति राम्रो भएका स्वस्थ व्यक्तिहरुमा यस परजीवीको संक्रमण भयो भने कुनै पनि लक्षण देखा नपर्ने पनि सक्छ वा सामान्य लक्षणहरु जस्तैः ज्वरो आउने, जीउ दुख्ने, घाँटी दुख्ने, घाँटीमा गिर्खाहरु देखापर्ने, पेट दुख्ने आदि देखिन सक्छन् ।
- रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति कमजोर भएका व्यक्ति (जस्तैः क्यान्सर भएका बिरामीहरु, अंग प्रत्यारेपण गरेका व्यक्तिहरु, एड्सका बिरामीहरु आदि) मा गम्भिर किसिमका लक्षणहरु देखा पर्ने सक्छन् । जस्तै मानसिक संतुलन ठिक नहुने, छारे रोगको जस्तो लक्षण देखिने, हात वा खुट्टा वा शरीरका विभिन्न अंगहरु नचल्ने, टाउको दुख्ने, खोकि लाग्ने, छाती दुख्ने, सास फेर्न गाह्रो हुने, आँखामा असर गर्ने (आँखा दुख्ने, आँसु आईरहने, धमिलो देखिने, उज्यालोमा हेर्न अप्ठयारो हुने) आदि
- गर्भवती महिलामा संक्रमण भयो भने गर्भपतन हुने, मृत बच्चा जन्मने वा जन्मेको बच्चाको टाउको सामान्य भन्दा ठूलो वा सानो हुने, मानसिक विकास राम्रो नहुने, छारे रोगको जस्तो लक्षण देखिने, आँखामा समस्या हुने, कान नसुन्ने आदि हुन सक्छन् ।

लक्षणका आधारमा मात्र यस रोगको निदान गर्न गाह्रो हुन्छ । त्यसैले विभिन्न परीक्षणहरु गरी यस रोगको पहिचान गर्न सकिन्छ र चिकित्सकको सल्लाह अनुसार उपचार सुरु गर्नुपर्छ । गर्भवती महिलाबाट बच्चामा पनि यो रोग सर्ने भएकोले सबै गर्भवती महिलाहरुमा यस रोगको जाँच गर्नु आवश्यक हुन्छ जसले गर्दा रोगको पहिचान र उपचार समयमा नै सुरु गरि यस रोगको जटिलताबाट बच्न सकिन्छ ।

बच्ने उपायहरुः

- काँचो वा नपाकेको मासु नखाने
- कुनै पनि काम गरिसकेपछि साबुन पानीले मिचिमिचि हात धुने
- काँचो मासु छोएपछि सँधै साबुन पानीले हात धुने
- बच्चाहरुको खेल्ने ठाउँमा घरमा पालेको बिरालो वा कुकुरहरुलाई फोहर गर्न नदिने
- गर्भवती महिला तथा एच.आई.भी. पोजिटिभ व्यक्तिहरुमा यस रोगको जाँच गर्नु पर्छ ।

३.८. इनफुलुन्जा

३.८.१ बर्डफ्लु (एभियन इनफुलुन्जा/H5N1)

बर्डफ्लु पंक्षीहरूमा लाग्ने रोग भएतापनि यो मानिसमा पनि सर्ने अति सङक्रामक तथा घातक सरुवा रोग हो ।

निम्न तरिकाले रोग सर्ने सम्भावना हुन्छ

संक्रमित पंक्षीका सम्पुर्ण ऱ्याल, सिगान र सुलीमा भाइरस रहन्छ । रोगी पंक्षीले खोक्दा नजिक रहने पंक्षीलाई भाइरस सर्न सक्छ । रोगी पंक्षीको सुलीमा अत्यधिक मात्रामा भाइरस रहन्छ । सुली टासिएको बस्तुहरू जस्तै अन्डा, अन्डाको क्रेट, दानाको बोरा, फार्ममा जाने मानिसको जुत्ता, लुगा, हात तथा सुली टासिएको सवारी साधनको पांग्रा आदिको माध्यमवाट एक ठा'उवाट अर्को ठा'उमा रोग सर्न सक्छ । साथै कुखुराको मासुमा हुने रसमा पनि भाइरस हुने भएकोले रोग लागेको ज्युदो कुखुरा र तिनको का'चो मासु एक ठा'उवाट अर्को ठा'उमा ओसार पसार गर्दा टाढा टाढासम्म पनि यो भाइरस सर्न सक्छ । पंक्षी वा पशुमा हुने भएतापनि पंक्षी वा पशुबाट मानिसमा सर्न सक्दछ ।

बिषाणुले संक्रमण गरेको १८ घण्टा देखि ७२ घण्टामा रोगका लक्षणहरू देखा पर्दछन् । मासु तथा अन्डामा रोगका बिषाणु भएता पनि राम्ररी पकाएर खाएको मासु वा अन्डाबाट यो रोग सर्न सक्दैन । यो रोग मानिसबाट मानिसमा सर्दैन वा बिरलै मात्र सर्न सक्छ । तर, पशु वा पक्षीमा भएतापनि पशु वा पंक्षीबाट मानीसमा सर्न सक्दछ ।

यो रोगका लक्षणहरू निम्न अनुसारका छन्

यो रोगको कारण चराहरूमा मन्द तथा अति गम्भीर लक्षणहरू देखिन्छन् । अकस्मात धेरै कुखुराहरू मर्ने, फुल पार्न बन्द हुने, टाउको सुन्निने, दाना नखाने, तिर्खाउने, सेतो पातलो दिसा गर्ने र पक्षघात हुने हुन्छ ।

मानिसमा ज्वरो आउने, खोकी लाग्ने तथा घाँटी दुख्ने हुन्छ । केहीमा फोक्सोमा गम्भीर असर पर्न गई निमोनिया पनि हुन सक्छ । यस्तो अवस्थामा रोग घातक बन्न पुग्छ ।

कुखुरा फार्मका कामदारहरू, चराचुरुङ्गीको औषधोपचार तथा प्रयोगशालामा संलग्न व्यक्तिहरू, कुखुरारचराचुरुङ्गी बिक्रेताहरू र पशु बधशालामा काम गर्ने व्यक्तिहरूलाई रोग सर्ने बढी सम्भावना भएकोले बढी सतर्कता अपनाउनु पर्दछ ।

रोगबाट बच्न निम्न उपायहरू अपनाउनु पर्दछ

- कुखुरा फार्म र ह्याचारीहरूमा जैविक सुरक्षाका उपायहरू लागू गर्ने
- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने
- शंकास्पद अवस्थाका चराचुरुङ्गीहरूलाई निगरानीमा राख्ने र त्यसको ओसार-पसार गर्न नदिने
- रोगी वा शंकास्पद कुखुराको मासु तथा अन्डा छुँदा सुरक्षित पोशाक तथा उपकरणको प्रयोग गर्ने र छोएपछि साबुन पानीले राम्ररी हात धुने
- कुखुराको मासु तथा अन्डा राम्ररी पकाएर मात्र खाने
- रोग लागेको शंका लागेमा तुरुन्त नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क राख्ने

यसको बिशेष उपचार छैन, रोगी चराचुरुङ्गीहरूलाई तथा जनावरलाई नष्ट पार्ने र तिनका फार्म/खोर निसंक्रमण गर्नुपर्छ । बिरामी मानिसलाई छुट्टै राखी लक्षण अनुसार सहयोगात्मक उपचार अपनाउनु नै यसवाट बच्ने मुख्य उपाय ।

यस रोग विरुद्ध खोपको विकास गर्न सकिने भएता पनि बिषाणुले आफ्नो जैविक संरचना निरन्तर रुपमा परिवर्तन गरिरहने हुँदा विकसित खोपले एक पटकको प्रयोगमा मात्र काम गर्छ । पछि प्रकोप हुँदा पहिले लगाएको खोप त्यति प्रभावकारी हुँदैन ।

३.८.२ पाण्डेमिक इन्फ्लुएन्जा ए

पाण्डेमिक इन्फ्लुएन्जा "ए" नयाँ किसिमको भाइरसबाट उत्पन्न भएको हुँदा यस विरुद्ध मानिसहरूमा प्रतिरोधात्मक शक्ति क्षमता नहुन पनि सक्छ त्यसैले यो रोग मानिसमा सजिलै सर्न सक्छ । यो रोगका विरामी वा सो को सम्पर्कमा रहेका ब्यक्तिहरूमा निम्न मुख्य तीन लक्षणहरू देखिएमा

- इन्फ्लुएन्जा "ए" रोग लागेको शंका गर्न सकिन्छ
- ज्वरा आएमा १००.४फरेनहाइट भन्दा बढी
- रुघाखोकी लागेमा
- घाँटी दुखेमा

माथिका लक्षणहरु देखिएमा नजिकको संस्थामा गई सल्लाह लिनुपर्छ ।

पाण्डेमिक इन्फ्लुएन्जा "ए"रोगबाट बच्न अपनाउनुपर्ने सुरक्षित प्रमुख उपायहरू

- खोक्दा र हाच्छिउँ गर्दा नाक, मुख रुमाल वा पाखुराले छोपौं
- साबुन पानीले मिची मिची हात धुने गरौं
- रुघाखोकी लागेको बिरामीले नाकमुख छोप्न रुमाल वा मास्क प्रयोग गरौं
- अनावश्यक रुपमा मानिसहरूको भीडभाड हुने ठाउँमा नजाऔं
- यसका साथै अन्य उपायहरू पनि अपनाउनुपर्छ
- नाक मुख छोप्दा प्रयोग भएका रुमाल राम्ररी धोएर वा सफा गरेर मात्र पुनः प्रयोग गर्ने
- आखाँ, नाक तथा मुखमा अनावश्यक रुपमा आफ्नो हात नलैजाने
- अरुले प्रयोग गरेको रुमाल प्रयोग नगर्ने
- सकेसम्म अरु ब्यक्तिहरूसंग हात नमिलाउने
- शंकास्पद रोगी ब्यक्तिबाट सकभर टाढै बस्ने

३.९ कुष्ठरोग

कुष्ठरोग आँखाले देख्न नसकिने सुक्ष्म जिवाणुको संक्रमणबाट हुने कम सर्ने सरुवा रोग हो । खासगरि यस रोगमा स्नायु र छाला प्रभावित हुन्छ । यो रोग वंशानुगत होइन र कसैको अभिशाप वा श्राप लागेर पनि हुंदैन । यो रोग त्यति चाँडो अरुमा सर्दैन र रोगका लक्षण तथा चिन्हहरू पूर्णरुपमा देखिन वर्षौं पनि लाग्न सक्छ । यस रोगको जिवाणुहरुले छाला तथा नसामा असर गर्दछ । शुरुको लक्षण र चिन्ह विरामीले वास्ता नगरी समयमा नै यसकोउपचार नगराउदा अन्त्यमा हात, खुट्टा र आँखामा असमर्थता भएर पछि विस्तारै अंगभंग हुँदै जान्छन् । जब विरामी यो अवस्थामा पुग्छ, उसलाई परिवार र समाजले वहिष्कार गर्छन । धेरै मानिसहरूले कुष्ठरोग निको हुंदैन भन्ठान्छन्, यो कुरो सत्य होइन । कुष्ठरोगको सजिलैसंग उपचार हुन सक्छ भन्ने सबैले वुझ्नु पर्छ । कुष्ठरोगको समयमा नै उपचार गराएमा हात खुट्टामा घाउ हुने डर हुदैन र समाजवाट वहिस्कार पनि हुनु पर्दैन । त्यसैले कुष्ठरोगको शुरुमा उपचार गरी अंगभंग हुनबाट बच्नुपर्छ ।

निम्न लक्षण तथा चिन्हहरू देखिएमा कुष्ठरोग भएको हुन सक्छ

- हात र खुट्टा झम्झमाउने
- अनुहार तथा हातको छाला बाक्लो हुने तथा छुंदा थाहा नहुने, फुस्रो तथा रातो रंगको दाग देखापर्ने,
- कानका लोतीहरू बाक्लो हुने
- अ'खी भौ झर्नु
- हात गोडाका मांसपेशीहरु कमजोर, छुँदा थाहा नहुने
- कुष्ठरोग निको पार्न स्वास्थ्य कार्यकर्ताको सल्लाह तथा निर्देशनमा औषधि खानुपर्छ र औषधि उपचार पुरा गर्नुपर्छ
- कुष्ठरोग विरामीले उपचार गरिरहेको अवस्थामा र उपचार पुरा गरेपछि सामान्य जीवन यापन गर्न सक्छन् ।

- कुष्ठरोगको उपचार पुरा गरेमा, यद्यपि उनीहरूको छालामा दाग अथवा असमर्थतारअपांगता भएता पनि यो रोग निको भएको हुन्छ । विरामी पूर्णरुपमा निको हुन्छ ।
- सरकारी स्वास्थ्य संस्थाहरूमा कुष्ठरोगको निशुल्क उपचार हुन्छ
- हरेक व्यक्तिले कुष्ठरोगका बारेमा तथ्य कुराहरू एक अर्कालाई भन्नुपर्छ, यसो गर्दा समाजबाट कुष्ठरोग प्रतिको भ्रम निवारण गर्न सकिन्छ । यदि तपाई कुष्ठरोगका बारेमा अझ वढी जान्न चाहनुहुन्छ भने महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका अथवा स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग सम्पर्क राख्न सक्नुहुन्छ
- कुष्ठरोग हाल नेपालमा निवारणको अवस्थामा छ

३.१० लुतो

लुतो लसपसबाट सर्ने रोग हो । लुतोको रोगीको छालामा रोगका परजीवीहरू हुन्छन् । लुतोको रोगीसँग लसपस, सम्पर्क गर्नाले स्वस्थ व्यक्तिलाई पनि यो रोग सर्दछ । रोगीको प्रयोग गरेको ओछ्यान लुगा कपडा र सँगै सुत्नाले यो रोग सर्न सक्छ ।

लुतो आएको मानिसलाई औलाका कापमा, नाडी, कम्मर, गुप्ताङ्गमा साना-साना खटिराहरू देखिने तथा चिलाउने हुन्छ । दिउँसोभन्दा राति बढी चिलाउँछ । घरमा एकजनालाई लुतो छ भने पूरै परिवारलाई पनि हुन सक्छ ।

लुतोवाट बच्न निम्न उपायहरू अपनाउनु पर्दछ

- लुतो लागेका मानिससँग लसपस नगर्ने
- रोगीलाई छुट्टै ओछ्यानमा सुताउने
- लुतो लागेको मानिसले प्रयोग गरेको कपडा अरुले प्रयोग नगर्ने
- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने
- रोगीको उपचार गर्ने
- लुतोका रोगीको संसर्गमा आएका तथा सबैको एक साथ उपचार गर्ने

लुतोका लक्षणहरू देखिएमा निम्न उपायहरू वा उपचार गर्नु पर्दछ

- लुतो लागेको बिरामीले दैनिक सफा पानीले साबुन लगाई नुहाउने । यसो गर्नाले छालामा रहेका लुतोका परजीवीहरू पखालिन्छन् ।
- रोगीले बिहान वा बेलुकी दिनमा एकपटक चिउँडो भन्दा मुनि बेन्जोयट लोसन लगाउने र भोलिपल्ट फेरिसाबुनले नुहाउने । यो क्रम कम्तीमा ३ दिनसम्म जारी राख्नुपर्दछ । एक हप्ता पछि पुनः औषधि लगाउन सकिन्छ ।
- रोगीले प्रयोग गरेका लुगाफाटाहरू खरानी पानीमा पकाई धुने वा साबुन पानीले धुने । रोगीको ओछ्यान तथा ओडने लुगा घाममा सुकाउने ।
- रोगीले प्रत्येक दिन नुहाएपछि धोएको सफा कपडा लगाउने ।

- यदि माथि बताइएका उपायहरू गर्दा पनि लुतो निको भएन भने नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा गई उपचार गराउनु पर्दछ ।

४. जन्मजात अपाङ्गता

मानिसहरुमा देखिने जन्म जात अपाङ्गता भन्नाले शारीरिक अङ्गहरुको बनावटमा देखिने अपाङ्गता, शारीरिक अङ्गहरुले सम्पादन गर्नुपर्ने भौतिक कार्यमा हुने असमर्थता र शरीरलाई आवश्यक पर्ने खाद्य तत्व, पोषण तत्व उत्पादन र विकार युक्त तत्वहरुको विकर्षण गर्न नसक्नु हो ।

सामान्यतया देखिने जन्मजात अपाङ्गताहरु:

जन्मजात हुने मुटु रोगहरु:

छाला, औंलाका टुप्पाहरु, ओठ नीलो हुनु, सास छिटो छिटो फेर्नु, खान नरुचाउनु, शारीरिक वृद्धि विकासमा ढिलाई हुनु ।

जन्मजात ओठ/तालु फाटेको:

माथिल्लो ओठदेखि नाकको प्वालसम्म जन्मजात खुल्ला वा खाल्डो देखिनु जन्मजात ओठ फाट्नु हो र नाको नलीसम्म पुग्नेगरी मुखको भित्रको तालु/अनाडीमा जन्मजात खाल्डो देखिनु जन्मजत तालु फाटेको हो । यस्तो अवस्थामा बच्चालाई दुध चुस्न गाह्रो हुन्छ तथा खाना नाकमा गएर बच्चा निसासिन सक्छ ।

जन्मजात पाखुरा नचल्नु :

बच्चाले असर भएको पाखुरा चलाउन सक्दैन ।

जन्मजात हातखुट्टा नहुनु :

बच्चा जन्मेदेखि हातगोडा अथवा मुनिका भागहरु समेत नहुने हुन्छ ।

जन्मजात ढाडमा पोको आएको :

बच्चाको मेरुदण्डको भागमा एउटा कमलो जस्तो वस्तु देखापर्छन् ।

जन्मजात ठूलो टाउको हुनु :

यो अवस्थामा टाउकोको आकार असामान्य हिसाबले ठूलो हुन्छ र बच्चाले टाउको सिधार गर्न सक्दैन । बच्चाको टाउकोमा पानी जमेको कारणले यस्तो हुन्छ । उसको

टाउको भित्र पानीको चापले मस्तिष्कलाई असर गर्छ जसले गर्दा बच्चाको चालमा, बोलाइमा र व्यवहारमा समस्या हुन्छ । वाक्वाक् गर्ने, अनिदो बस्ने, चिडिने, मासंपेशी अररो हुने, आँखाको नानी तल सर्ने, भोक नलाग्ने र कम्पन आउने हुन्छ ।

डाउन सिन्ड्रोमः

यस्तो अवस्था हो जसमा बच्चालाई बौद्धिक तथा शारीरिक अपाङ्गता हुन्छ ।

बाल मस्तिष्क पक्षघातः

यसले गर्दा बच्चाको चालमा असन्तुलन आउँछ, सास फेर्ने गाह्रो हुन्छ, ढिला विकास हुने, सन्तुलन विग्रिन्छ, ञ्याल चुहाइ रहन्छ, बोल्न समस्या तथा देख्न र सुन्नमा समस्या हुन्छ ।

अटिजमः

मस्तिष्क विकासको एक प्रकारको अपाङ्गता हो । यसले मस्तिष्कको सामान्य कार्यहरुलाई प्रभावित पार्दछ । अटिजम प्राय जसो जन्मेको ३ वर्ष भित्र प्रष्ट रुपमा देखिन्छ र यो जीवनभर रहिरहन्छ । अटिजमका लक्षणहरु भिन्न भिन्न बच्चामा फरक सिसिमले देख्न सकिन्छ तर मुलरुपमा ३ वटा पक्षमा जटिल समस्याहरु देखिन्छन् । बोलीचाली, माजिक सिप बुझ्न र प्रयोग गर्न कठिनाई र दोहोऱ्याएर गर्ने व्यवहारीक समस्या तथा सोच्न सक्ने क्षमतामा एकरुपता नहुनु ।

जन्मजात आपाङ्गता हुने मुख्य कारणहरुः

- कुनै जन्मजात आपाङ्गता वंशाणुगत पनि हुन सक्छन् ।
- जिन (Gene) को खराबीको कारणले पनि जन्मजात आपाङ्गता हुन सक्छ ।
- गर्भवती हुँदा कुपोषण भएको
- सानो उमेरमा गर्भवती भएमा
- महिला ३५ वर्ष वा त्यो भन्दा वढि उमेरमा बच्चा जन्माएमा
- धेरै पटक गर्भवती भएमा
- गर्भवती आमालाई मधुमेह वा उच्च रक्तचाप जस्ता दीर्घ रोग भएमा
- गर्भवती हुँदा रुवेला, सिफिलिस जस्ता संक्रमण भएमा
- गर्भवती अवस्थामा धुम्रपान वा मद्यपान गरेमा

- गर्भवती अवस्थामा अनुचित औषधि सेवन गरेमा
- बच्चा महिना नपुगी जन्मेमा
- बच्चा कम तौलको वा बच्चा जन्मिदा निसासिएको

रोकथामका उपायहरुः

- किशोरी अवस्था देखि नै पोषणमा ध्यान दिने
- महिलाहरुले गर्भवती हुनु भन्दा कम्तीमा पनि ३ महिना पहिला देखि नै चिकित्सकको सल्लाह अनुसार फोलिक एसिड चक्कीको सेवन गर्नु पर्छ
- गर्भवती महिलाहरुको पोषवती जाँच गराउने गर्भवती अवस्थामा धुम्रपान र मध्यपान नगर्ने
- गर्भवती अवस्थामा चिकित्सकको सल्लाह बिना कुनै पनि औषधिको सेवन नगर्ने
- गर्भवती महिलालाई मधुमेह वा उच्च रक्तचाप जस्ता दीर्घ रोहरु छन् भने त्यसको उचित व्यवस्थापन गर्ने
- सानो उमेरमा वा ३५ वर्ष भन्दा वढि उमेर पछि बच्चा नजन्माउने ।

व्यवस्थापनः

जन्मजात आपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुको शिघ्र पहिचान गरी उपचार तथा पुनर्स्थापनाद्वारा आपाङ्गतासमयमै व्यवस्थापनले त्यसको असरलाई कम गर्नुको साथै बच्चाको विकासमा हुने असरहरु पनि कम गर्न सकिन्छ ।

५. सुरक्षित मातृत्व र नवजात शिशु स्याहार

५.१. गर्भावस्था एक विशेष अवस्था हो

सुरक्षित मातृत्व भन्नाले महिलाले इच्छा गरे अनुसार गर्भवती हुनु वा नहुनु, गर्भवती अवस्थामा स्वस्थ रहन, सुरक्षित रुपमा प्रसुती हुन, सुत्केरी अवस्थामा स्वस्थ रहन तथा स्वस्थ शिशु जन्माउन र नवजात शिशुलाई स्वस्थ रहनका लागि गुणस्तरीय सेवाहरू उपलव्ध हुने अवस्थाको सिर्जना गर्नु हो । गर्भावस्था एक विशेष अवस्था हो । यो परिवारको लागि खुशीको अवसर हो किनभने उनीहरू एउटा नयाँ जीवनलाई आफ्नो परिवारमा स्वागत गर्न पर्खिरहेका हुन्छन् । गर्भावस्था खुशीको अवस्था भएतापनि, कहिलेकाहीं यस अवस्थामा महिलालाई जटिल समस्याहरू पनि आउनसक्छ । यस्तो जटिल अवस्था जो कोहिलाई पनि आउन सक्छ । त्यसकारण गर्भावस्थामा गर्भवती महिलालाई उनको श्रीमान् र परिवारबाट विशेष स्याहार सुसार र हेरचाह गर्नु पर्छ । हरेक गर्भवती महिलाले आफ्नो गर्भका बारेमा परिवार (विशेषगरी श्रीमान् र सासु) लाई "लाज" नमानिकन भन्नुपर्छ जसले गर्दा परिवारले उनको विशेष हेरचाह गर्न सक्छन् ।

विशेष हेरचाह भन्नाले माया गर्ने, पोषणयुक्त खाना खुवाउने, आराम गराउने, स्वास्थ्य संस्थामा गएर स्वास्थ्य जाँच गराउने आदि कुराहरू पर्दछन् वा गर्भवती महिलालाई शारीरिक वा मानसिक दुवै रुपमा सहज वातावरणको सिर्जना गर्नु हो । श्रीमान्ले आफ्नी गर्भवती श्रीमतीको गर्भ र उनले महशूस गरिरहेको परिवर्तनका बारेमा आफूसँग कुरा गर्न प्रेरितगर्नुपर्छ । श्रीमान् र श्रीमतीले संगै मिलेर गर्भावस्था र त्यस पछिको अवस्थामा के के गर्नुपर्छ भन्ने सम्वन्धमा सल्लाह गर्नु पर्छ, ताकि उनीहरूले आफूले संसारमा भित्रयाउन लागेको नयाँ जीवनको लागि राम्ररी तयारी गर्न सक्छन् ।

महिला गर्भवती भएको थाहा पाउना साथ परिवारले बच्चा जन्माउनका लागि तयारी गर्न शुरु गर्नुपर्छ । आइपर्न सक्ने आकस्मिक अवस्थाका

निम्ति पैसा जम्मा गर्ने, यातायातको साधनको तयारी, रगत दिने व्यक्ति र प्रसूति गराउने दक्ष प्रसुतिकर्मीको पहिले नै पहिचान गरी राख्नुपर्छ । गर्भवती महिला, उनका श्रीमान र परिवारले महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका र अन्य स्वास्थ्यकर्मीबाट गर्भवती महिलालाई र पेटको शिशुलाई कसरी सुरक्षित बनाउने, यसका लागि परिवारले के के गर्नु पर्छ भन्ने सम्वन्धमा थप जानकारी हासिल गर्न सक्छन् ।

गर्भको बच्चाको लिङ्ग निर्धारण कसरी हुन्छ भन्ने कुरा श्रीमान् श्रीमतीले थाहा पाउन आवश्यक हुन्छ । यदि छोरी छोरी मात्र जन्मिएमा महिलालाई दोष लगाउनु गलत हो । यथार्थमा पुरुषको शुक्रकीटमा भएको वंशाणुले नै गर्भको शिशु छोरा वा छोरी भन्ने निधार्रण गर्छ । यदि श्रीमान् र श्रीमती दुवैले विवाह गर्ने उपयुक्त उमेर कति हो, गर्भधारण कसरी हुन्छ, गर्भ निरोध कसरी प्रयोग गर्न सकिन्छ र शिशुको लिङ्ग निर्धारण कसरी हुन्छ आदि महत्वपूर्ण कुराहरु वुझेको खण्डमा उनीहरुको वैवाहिक जीवन सुखी हुन्छ ।

५.२. गर्भवती स्याहार

स्वस्थ आमाबाट जन्मने शिशु स्वस्थ हुन्छ । आमाको स्वास्थ्य राम्रो बनाउन प्रशस्त मात्रामा पोषिलो खाना खानुका साथै प्रशस्त मात्रामा आराम गर्नु पर्छ । पोषिलो खाना भन्नाले मिश्रित खाना जस्तैः हरियो सागपात, पहेंला फलफूल, ताजा तरकारी, गेडागुडी, दूध र दूधबाट बनेका परिकार तथा अण्डा र माछामासु (मांसाहारी लागि) भन्ने बुझिन्छ । गर्भवती महिलालाई साबिक भन्दा कम्तिमा एक छाक बढी खाना दिनुपर्छ । कुनै पनि खानेकुरा बार्न आवश्यक छैन । गर्भवती महिलाले टुसा उमारेको गेडागुडी र मौसम अनुसारको तरकारी मिसाइएको थप खाना खानुपर्छ ।

गर्भवती महिलालाई उनको काममा सहयोग गर्नुपर्छ र प्रशस्त मात्रामा आराम गर्न दिनु पर्छ । प्रशस्त मात्रामा आराम भन्नाले दैनिक राती ८

घण्टा र दिउँसो १-२ घण्टा सुत्ने भनि बुझ्नु पर्छ । त्यसैगरी गह्रौं काम गर्न नदिने र काममा सहयोग गर्ने भन्नाले गह्रौं भारी उचाल्न नदिने, शरीरलाई बल पर्ने काम गर्न नदिने तथा शारीरिक र मानसिक थकावट हुने काम गर्न नदिने जस्ता कुराहरू पर्दछन् । गह्रौं भारी उचाल्नाले बच्चा खेर जान सक्ने तथा आङ्ग (पाठेघर) खस्ने जस्ता समस्या आउन सक्छ ।

गर्भवती महिलाले कम्तिमा चार पटक गर्भको जाँच गराउनुपर्छ

- पहिलो पटकः गर्भवती भएको चौथो (४) महिनामा
- दोस्रो पटकः गर्भवती भएको छैटौ (६) महिनामा
- तेस्रो पटक : गर्भवती भएको आठौं (८) महिनामा
- चौथो पटक : गर्भवती भएको नवौं (९) महिनामा

कुनै पनि स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्या परेमा नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा जानुपर्छ । स्वास्थ्य संस्थाबाट निम्न सेवा पाउनु सकिन्छ ।

- रक्तचाप जाँच गरिन्छ
- बच्चाको अवस्था हेर्न पेटको जाँच गरिन्छ
- आइरन चक्की दिइन्छ (महिला स्वास्थ्य स्वयम सेविकाबाट समेत प्राप्त गर्न सकिन्छ)
- टी.टी. खोप लगाइन्छ
- जुकाको औषधि दिइन्छ
- गर्भवती भएको ३ महिना पूरा भएदेखि सुत्केरी भएको ६ हप्ता (डेढ महिना) सम्म दिनको १ पटक आइरन चक्की खानु पर्दछ । गर्भवती भएको ३ महिना पूरा भएपछि १ चक्की जुकाको अषौधी खानुपर्छ । गर्भवती महिलाले दोश्रो पटक गर्भवती जाँच गराउँदा पहिलो टि.टी खोप लगाउनुपर्छ र पहिलो खोप लगाएको कम्तिमा १ महिनाको फरकमा दोस्रो टी.टी. खोप लगाउनुपर्छ । टि.टी खोप स्वास्थ्य संस्था

वा खोप क्लिनिकमा लगाउन सकिन्छ । यदि MNTE अभियानमा वा अन्य कहिंबाट पहिला नै टि.टी. खोप लगाएको प्रमाण महिलासँग भएमा हरेक गर्वावस्थामा मात्र टि.टी. खोप लगाए पुग्छ ।

- औलो प्रभावित स्थानहरुमा लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्न गर्ववती महिलाले झुलको प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- गर्भवती महिलाले राती आँखा नदेख्ने समस्या भएमा स्वास्थ्यकर्मीसगँ सम्पर्क गर्नुपर्छ ।
- गर्भवती महिलाले दाँत माझ्ने, हात, नङ , यौन अगं तथा शरीर सफा राख्नुपर्छ । यसले रोग लाग्न तथा संक्रमण हुनबाट बचाउँछ । रक्सी, जाँड, चुरोट, खैनी खानु हुँदैन । यस्ता पदार्थका सेवनले गर्भपतन हुने, शिशुको वृद्धि विकास नहुने, कम तौल भएका बच्चा जन्मिने आदि असरहरु हुन सक्छन् ।

सामान्य गर्भावस्थामा तथा आकस्मिक अवस्थाको लागि निम्न तयारीहरु गर्नुपर्छ :

आकस्मिक अवस्थामा यातायात, औषधि उपचार तथा सुत्केरी र नवशिशु स्याहरको लागि आवश्यक पर्ने हुनाले पहिल्यै देखि पैसाको व्यवस्था गरी राख्नुपर्छ । बच्चा जन्माउने बेलामा कसको सहयोग लिने, सुत्केरी कुन स्वास्थ्य संस्थामा हुने र अन्य आवश्यक सल्लाह लिनको लागि आफ्नो नजिकको दक्ष प्रसुतिकर्मी को-को हुन पहिल्यै थाहा पाई राख्नुपर्छ, सरकारी प्रसुतिकर्मीको नाम र फोन नम्बर पनि लिएर राख्नु पर्छ । उनीहरुको सहयोग लिनाले आवश्यक जटिलताहरु थाहा पाउन र बेलैमा उचीत व्यवस्था गर्न मद्दत गर्दछ । यातायातका साधानहरुको तयारी गर्नाले घरमा वा वाटामा अकाल मृत्यु हुनबाट बचाउँछ

कुन संस्थामा बच्चा जन्माउने भनेर पहिले निधो गरि आवश्यक तयारी गर्नुपर्छ । यसले गर्दा जटिलताहरु पत्ता लगाउन र समयमै व्यवस्थापन गर्न सजिलो हुन्छ । कसै कसैलाई धेरै रगत दिनुपर्ने अवस्था पनि आउन सक्छ । त्यसकारण रगत दिनको लागि रगत मिल्ने कम्तिमा ३ जना मानिसलाई पहिले

देखि तयार गरि राख्नुपर्छ जसले गर्दा आवश्यक परेमा तुरुन्तै रगतको व्यवस्था हुनसक्छ ।

गर्भवती महिलामा तलका कुनै पनि लक्षणहरु देखा परेमा खतराको लक्षण मान्नुपर्छ । कुनै पनि बेला निम्नलिखित खतरा लक्षणहरु देखिन सक्छन्

- गर्भवती महिलाको टाउको निकै दुख्नु
- आँखा तिरमिराएर धमिलो देख्नु
- हात वा मुख सुन्निनु
- तल्लो पेट धेरै दूख्नु
- हात खुट्टा अररो भई कम्प छुट्नु वा मुर्छा पर्नु
- अलिकति पनि रगत बग्नु

यदि माथिका कुनै पनि खतराका लक्षणहरु देखिएमा गर्भवती महिलालाई उपचारको लागि तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्थामा लैजानुपर्छ । किनभने यस्ता चिन्हहरु देखिएपछि गर्भवती महिलाले तुरुन्तै उपयुक्त उपचार पाइनन् भने गर्भवती महिला र उनको पेटमा भएको बच्चाको ज्यान जान सक्छ । तसर्थ यी सबै खतराका लक्षणहरु सम्झि राख्नुपर्छ ।

आफूलाई केहि अप्ठ्यारो परेमा वा आफुमा कुनै खतराको लक्षण देखिएमा गर्भवती महिलाले संकोच नमानी तुरुन्तै आफ्नो परिवारलाई भन्नुपर्छ ताकि उनलाई तुरुन्तै संस्थामा उपचारका लागि लैजान सकिन्छ । यदि गर्भवती महिला र उनको परिवारलाई कुनै पनि समयमा गर्भको बारेमा थप जानकारी लिन परेमा उनीहरुले तुरुन्तै महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका वा स्वास्थ्यकर्मीलाई भेटी सल्लाह लिन सक्छन् । स्वास्थ्यकर्मीहरुले आमा तथा नवजातशिशुलाई संक्रमण हुनबाट बचाउन, उचित हेरचाह गर्न, बच्चालाई पुछेर न्यानो राख्न, सही तरीकाले स्तपपान गराउन, कुनै खतराका लक्षणहरु भएमा समयमै पत्ता लगाई उचित व्यवस्था गर्नमा सहयोग गर्दछन् ।

बच्चा जन्माउने बेलामा देखा पर्न सक्ने खतराका लक्षणहरू

तल दिइएका कुनै पनि खतराका लक्षणहरू देखापरेमा महिलालाई तुरुन्तै आकस्मिक (इमर्जेन्सी) प्रसुति सेवा पाइने स्वास्थ्य संस्थामा लैजानुपर्छ ।

- घण्टा भन्दा लामो प्रसब व्यथा लागेमा
- पहिला हात, खुट्टा वा नाल निस्केमा
- हात खुट्टा अररो भई काम छुटेमा वा मुर्छा परेमा
- बच्चा जन्माउनु अघि वा बच्चा जन्मिसके पछि पनि धेरै रगत बगेमा

माथिका कुनै पनि खतराका लक्षणहरू देखिएमा तत्काल उपचार भएन भने महिलाको ज्यान जान सक्छ । त्यसमा पनि अत्याधिक रगत बग्नु, सबैभन्दा बढी खतरनाक मानिन्छ, जसको कारण महिलाको ज्यान २ घण्टामा नै पनि जान सक्छ । यस्ता खतराका लक्षणहरू देखिएमा परिवारले महिलालाई उपयुक्त स्वास्थ्य संस्थामा लैजान ढिलाई गर्नु हुँदैन । समयमै गरिने उपचारले मात्र महिलाको ज्यान बचाउन सकिन्छ ।

- कुनै पनि समस्या नदेखिएको अवस्थामा पनि सबै गर्भवती महिलाहरुलाई स्वास्थ्य संस्थामा नै प्रसुतीको लागि लग्नुपर्छ ।

५.३. सुत्केरी स्याहार

सुत्केरी आमाले स्वास्थ्यकर्मीसंग तीन पटक आफ्नो र नवजात शिशुको जाँच गराउनुपर्छ:

- पहिलो सुत्केरी जाँच: सुत्केरी भएको २४ घण्टा भित्र
- दोस्रो सुत्केरी जाँच: सुत्केरी भएको ३ दिनमा
- तेस्रो सुत्केरी जाँच: सुत्केरी भएको ७ दिनमा

सुत्केरी जाँचमा समावेश हुने कुराहरू :

- आमा र नवजात शिशुका खतराका लक्षणहरू पहिचान गर्न शारीरिक जाँच
- आमा र नवजात शिशुमा देखा पर्नसक्ने खतराका लक्षणहरू, पूर्ण स्तनपान, सरसफाइ, आराम, पोषण, नवजात शिशु स्याहार, खोप, झुलको प्रयोग सम्वन्धि परामर्श
- कम तौल (वजन २.५ किलोग्राम भन्दा कम) भएका नवजात शिशुहरूको लागि विशेष स्याहार
- आकस्मिक अवस्थाको लागि पूर्व तयारी बारे छलफल: आमा र नवजात शिशुमा खतराका लक्षणहरू देखिएमा कुन संस्थामा कसरी पुग्ने र पैसाको बचत गर्ने सम्बन्धमा परामर्श
- आमालाई भिटामिन "ए" एकपटक ४२ दिन भित्रमा खुवाइने
- आइरन चक्की दिइने
- नवजात शिशुलाई बि.सी.जी. खोप लगाइने
- परिवार नियोजन सम्बन्धि परामर्श तथा सेवा दिईने

सुत्केरी अवस्थामा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू:

व्यक्तिगत सरसफाइ :

- सफा कोठा र सफा लुगाको प्रयोग गर्नुपर्छ

- रगत बग्न नरोकिउन्जेल सम्म सफा प्याड वा सफा कपडाको प्रयोग गर्नुपर्छ
- खाना खानु अघि, दिसा पिसाब गरेपछि, स्तनपान गराउनु अगाडि तथा बच्चा समाउनु अगाडि र पछाडि साबुन पानीले हात धुनुपर्छ
- सुत्केरी आमाले साविक भन्दा बढी तथा पर्याप्त आराम गर्नुपर्छ, गह्रौं भारी उचाल्ने काम गर्नु हुँदैन र उनले गर्ने काममा परिवारका अन्य सदस्यहरूले सहयोग गर्नुपर्छ । गह्रौं भारी बोक्नाले पाठेघर खस्ने समस्या आउन सक्छ ।

सुत्केरी अवस्थामा पोषण सम्बन्धी जान्नु पर्ने कुराहरूः

- सुत्केरी आमाले साविकको भन्दा बढी खानेकुराहरू खानुपर्छ ।
- सुत्केरी आमाले मिश्रित खानेकुराहरू खानुपर्छ ।
- सुत्केरी आमाले साविक भन्दा बढी पोषिलो खानेकुरा खानुपर्छ । आमाको खानामा दाल, भात, गेडागुडी, हरियो सागपात, पहेंला फलफूल र तरकारीहरू (जस्तै मेवा, पाकेको फर्सी) दूध र दूधबाट बनेका खानेकुराहरू, अण्डा, मासु, माछा इत्यादि हुनुपर्छ ।
- सुत्केरीआमाले हरेक दिन प्रसस्त आराम गर्नुपर्छ, नत्र भने उनको दूध कम भएर जान्छ । पोषिलो खाना र प्रसस्त आरामले, आमाको दूध बढाउँछ ।

सुत्केरी भए पछि परिवार नियोजनका साधनहरूको बारेमा श्रीमान्/श्रीमतीले छलफल गरी निर्णय लिनु पर्छ ।

परिवार नियोजन किन जरूरी छ ?

- आमा र बच्चाको स्वास्थ्य सुधारको लागि
- दुई बच्चा बिच (३-५ बर्ष) को जन्मान्तर कायम गर्न
- अनिच्छित गर्भधारण रोक्न
- बच्चाको रहर पुगी सकेमा स्थायी परिवार नियोजन गर्न
- व्यवस्थित परिवार बनाउन

पुनः गर्भधारण कहिले हुन सक्छ

- सुत्केरी भएको ६ हप्ता देखि गर्भ रहन सक्छ
- परिवार नियोजनका साधानहरू प्रयोग नगरिकन यौन सम्पर्क गरेमा महिनावारी सुरु नहुँदै पनि गर्भ रहन सक्छ

परिवार नियोजनका साधनहरूः

<u>पुरूषको लागि</u>

- कण्डम
- स्थायी बन्ध्याकरण (भ्यासेक्टोमी)

<u>महिलाको लागि</u>

- डिपोप्रोभेरा सुई
- आइ.यु.सी.डी. वा कपर टि
- इम्प्लाण्ट
- स्थायी बन्ध्याकरण (मिनि ल्याप)

स्तनपान गराइरहेको समयमा पिल्स चक्की सकेसम्म प्रयोग गर्नु हुँदैन । यसको प्रयोगले आमाको दूधको मात्रा घटाउँछ । यो बाहेक, अरु जुनसुकै साधनहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

५.४. नवजात शिशु स्याहार

आमा र नवजात शिशुको स्वास्थ्य तथा खुशियालीलाई सुनिश्चित गर्न सबै परिवारका सदस्यहरूले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्नुपर्ने हुन्छ । अतः परिवारका सम्पूर्ण सदस्यहरूले तल उल्लेखित कुराहरू बुझ्न जरुरी एवम् महत्वपूर्ण छ :

- शिशु जन्मेपछि शिशुलाई नरम, सफा र सुख्खा कपडाले पुछी तुरुन्तै आमाको नाङ्गो छातीमा टाँसेर राख्नुपर्छ र शिशुलाई सफा कपडाले बेरी न्यानो पारेर राख्नुपर्छ । जन्मिने बित्तिकै नाभीमा केही पनि नलगाई सुख्खा र सफा राख्नुपर्छ । स्वास्थ्य संस्थामा सुत्केरी गराउँदा स्वास्थ्यकर्मीद्धारा नाभि मलम लगाईन्छ । यसो गर्नाले नाभी पाक्नबाट बचाउँछ ।
- शिशु जन्मेको कम्तिमा २४ घण्टासम्म नुहाइदिनु हुँदैन । यसो गर्नाले शिशुलाई कठ्यांग्रिन वा शितांङ्ग हुनबाट बचाउँछ ।
- शिशु जन्मेको १ घण्टा भित्रै आमाको विगौति दूध खुवाउनुपर्छ, यो दूधले शिशुलाई रोग लाग्नबाट बचाउँछ
- आमाले आफ्नो शिशुलाई पूर्णरुपमा स्तनपान गराइरहनुपर्छ र स्तनपान गराउँदा राती र दिनमा गरी कम्तीमा ८ पटक गराउनु पर्दछ र धेरै बेरसम्म दूध नरितिउन्जेल सम्म (कम्तीमा १५ मिनेट) दूध चुसाइ रहनुपर्छ
- शिशु ६ महिना नपुग्दासम्म उसको एक मात्र खाना आमाको दूध हो । शिशुलाई चाहिने जति दूध उत्पादन गर्न आमाले पनि पोषिलो खाना तथा प्रसस्त झोल कुरा खानु पर्छ । साथै प्रसस्त आराम पनि गर्नुपर्छ
- यदि आमाले आफ्नो शिशुलाई स्तनपान गराउन कुनै समस्या महशुस गर्छिन भने परिवारका सदस्यहरूले स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई भेटेर सल्लाह लिनुपर्छ

बच्चा जन्मिसके पछि आमा तथा परिवारका सदस्यहरूको भूमिकाः

- शिशुले खान खोजेको जुनसुकै समयमा स्तनपान गराउने । स्तनपान गराउँदा धेरै बेर सम्म वा कम्तिमा पनि १५ मिनेट दूध चुसाउनु पर्दछ,

२४ घण्टामा कम्तिमा ८ पटक दिन र रात गरेर सही आसनमा राखी दूध चुसाउनु पर्छ ।

- शिशुलाई ६ महिना सम्म पूर्ण स्तपान गराउनु पर्छ भने २ वर्षको हुँदासम्म आमाको दूध खुवाई रहनु पर्छ
- धेरै चिसोले शिशुको मृत्यु हुन सक्छ । शिशुलाई जन्मेको चौबीस (२४) घण्टा पछि मात्र नुहाउने । शिशुलाई नुहाउँदा पनि मनतातो पानीले मात्र नुहाइ दिनु पर्छ र तुरुन्तै सफा, नरम, र ओभानो कपडाले शरीर पुछि दिनु पर्छ । बच्चालाई चिसो नलागोस् भन्नाको लागि न्यानो कोठा अथवा घाममा नुहाइ दिनु पर्छ ।
- शिशुलाई खास गरेर शरीर पहेंलो कमलपित्त (जन्डीस) देखिएमा हरेक दिन केहि बेर विहानको कलिलो नपोल्ने घाममा नाङ्गै पारेर आँखामा घाम नपर्ने गरि राख्नु पर्छ ।
- छोरा होस वा छोरी दुबैलाई समान रुपमा ध्यान दिनु पर्छ तथा स्याहार गर्नु पर्छ ।
- शिशुको नाभी सफा र सुख्खा राख्नु पर्छ आमा र बच्चा दुबैमा विरामीको कुनै चिन्ह/लक्षण छन् कि हेर्नु पर्छ । यदि कुनै खतराका लक्षण छन् भने तुरुन्त नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा जानु पर्दछ ।

नवजात शिशुमा देखा पर्न सक्ने खतराका चिन्हहरू:

संक्रमणका कारणले नवजात शिशुमा विभिन्न किसिमका खतराका चिन्हहरू देखिन सक्छन् । यस्ता लक्षण देखिएमा नवजात शिशुको मृत्यु समेत हुन सक्छ । त्यसकारण निम्न खतराका चिन्हहरू मध्ये कुनै पनि देखिएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा लैजानु पर्छ ।

- आमाको दूध राम्ररी चुस्न नसकेमा
- सुस्त वा वेहोस वा कम चलाई भएमा
- छिटो छिटो सास फेरेमा (६० वा सो भन्दा बढि)
- कडा कोखा हानेमा
- धेरै ज्वरो आएमा

- शितांग भएमा
- नाइटो पाकेमा वा छालामा पीपले भरिएका फोकाहरू आएमा

नवजात शिशुको जाँच

- नवजात शिशुलाई कम्तिमा ३ पटक नजिकको स्वास्थ्य कार्यकर्ताद्वारा जाँच गराउनुपर्छ ।

  पहिलो पटक - जन्मेको २४ घण्टा भित्र

  दोश्रो पटक - ३ दिनमा

  तेश्रो पटक - ७ दिनमा

- स्वास्थ्य कार्यकर्ताले नवजात शिशुको जाँच गरी कुनै खतराका चिन्ह वा लक्षणहरू भएमा तुरुन्त व्यवस्थापन गर्छन् । तौलको अनुगमन गर्छन, खोप र स्तनपानबारे आवश्यक सर सल्लाह दिन्छन ।

नवजात शिशु स्याहारमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु :

- नवजात शिशुलाई छुनु अघि हात धुनु पर्छ । यसो गर्दा नवजात शिशुलाई संभावित संक्रमणबाट बचाउन सकिन्छ ।
- कम्तिमा ३ पटक स्वास्थ्य संस्थामा लागि नवजात शिशुलाई स्वास्थ्य जाँच गराउनुपर्छ । यसले खतराका लक्षणहरू बेलैमा पहिचान गरी र व्यवस्था गर्नमा मद्धत गर्छ ।
- नवजात शिशुको जन्म तौल जाँच गराई बृद्धि विकास भएको अनुगमन गर्नु पर्छ । कम जन्म तौलको शिशुलाई विशेष स्याहार आवश्यक पर्छ ।
- नवजात शिशुलाई ६ महिनासम्म आमाको दूध मात्र खुवाउनुपर्छ । छ महिना सम्म शिशुलाई आमाको दूध नै पर्याप्त हुन्छ । यसले शिशुलाई पूर्ण पोषण दिन्छ तथा रोगसँग लड्ने क्षमताको विकास गर्दछ । पूर्ण स्तनपान गराइएका नवजात शिशुहरुलाई ६ महिनाको

उमेरसम्म पानी, गाईबस्तुको दूध, ग्लुकोज पानी जस्ता कुराहरू खुवाउन आवश्यक छैन ।

स्वास्थ्य संस्थामा सेवा लिदा निम्न उत्प्रेरणा पाईन्छ ।

प्रोटोकल अनुसार ४ पटक गर्भवती जाच गराएमा ८०० (आठ सय रुपैया)

संस्थागत सुत्केरी गराउदा

- हिमालमा रू ३०००/(तिन हजार रुपैया)
- पहाडी जिल्लामा रु २०००/(दुई हजार हजार रुपैया)
- तराई जिल्लामा रु १०००/(एक हजार हजार रुपैया)

५.५. प्रसुतिपछिको उदासिनता (Post Partum Depression)

महिलाहरुमा बच्चा जन्माइ सकेपछि हुनसक्ने उदासिनताको अवस्थालाई प्रसुतिपछिको उदासिनता (Post Partum Depression-PPD) भनिन्छ ।

प्रसुतिपछि आउने Hormone level को परिवर्तन, प्रस्व व्यथाले गर्दा हुने तनाव र बच्चा जन्मिसकेपछि दैनिक जीवनमा आउने परिवर्तनले गर्दा भर्खर आमा बनेका महिलाहरुलाई सामान्यतया केहि दिनको लागि थकान तथा मानसिक तनाव हुनु स्वभाविक कुरा हो । तर यो अवस्था कसैकसैलाई धेरै लामो समयसम्म पनि भई रहन सक्छ जसले गर्दा बच्चाको राम्रोसँग स्याहार सुसार गर्न समेत गाह्रो हुन्छ । यस्तो अवस्थालाई प्रसुतिपछिको उदासिनता (PPD) भनिन्छ ।

प्रसुतिपछिको उदासिनता (PPD) लक्षण चिन्हहरु:

- निन्द्र नलाग्ने
- आफ्नो बच्चासँग अत्मियता नहुने
- आफ्नो बच्चाको बारेमा नराम्रा विचार आउने
- आफैले आफ्नो बच्चालाई हानी नोक्सानी पुऱ्याउन सक्छु भन्ने चिन्ता लागिरहने

- आफ्नो बच्चालाई राम्रोसँग हेरचाह गर्न नसकेकोमा आफै दोषी महसुस गर्ने (राम्रो आमा नहुनुमा दोषी महसुस गर्ने)

उपचारः

- दक्ष चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीसँग परामर्श लिने
- परिवार र साथीहरुको सहयोग लिने

परिवारका सदस्यहरुले गर्न सक्ने सहयोग गर्ने । महिलाई प्रोत्साहन र समर्थन गर्ने, स्वास्थ्यकर्मीसँग मानसिक परामर्श लिन प्रोत्साहन र सहयोग गर्ने, पर्याप्त आराम र स्वस्थ खानामा ध्यान दिने ।

५.६. सुरक्षित गर्भपतन

सुरक्षित गर्भपतन भनेको के हो ?

कुनै पनि गर्भवती महिलाको मञ्जुरीमा, कानूनले मान्यता दिए अनुसार सुचिकृत स्वास्थ्यकर्मीद्वारा सुचिकृत स्वास्थ्य संस्थामा गरिने गर्भपतनलाई सुरक्षित गर्भपतन भनिन्छ । यस वाहेक अरुबाट लिइएको भर्गपतन सेवा असुक्षित हुन्छ ।

गर्भपतन सम्बन्धी कानूनी व्यवस्था:

कानूनी व्यवस्था अनुसार सुचिकृत स्वास्थ्य संस्थामा सुचिकृत स्वास्थ्यकर्मीद्वारा गर्भवती महिलाको मञ्जरीमा निम्न अवस्थामा गर्भपतन गर्न र गराउन पाइन्छ ।

- गर्भवती महिलाको मञ्जुरी १२ हप्तासम्मको गर्भ
- गर्भपतन नगराएमा वा मानसिक महिलाको ज्यानमा खतरा पुग्न सक्छ वा निजको शारीरिक मानसिक स्वास्थ्य खराब हुन सक्छ वा विकलाङ्ग, बच्चा जन्मन्छ भनि इजाजत प्राप्त चिकित्सकको राय भई त्यस्ती महिलाको मञ्जुरी बमोजिम २८ हप्तासम्मको गर्भ
- जवर्जस्ती करणी वा हाडनाता करणीबाट रहन गएका गर्भवती महिलाको मञ्जरीले २८ हप्तासम्मको गर्भ
- रोग प्रतिरोधक क्षमता उन्मक्ति गर्ने जिवाणु (एच.आई.भी.) वा त्यस्तै प्रकृतिको अन्य निको नहुने राग लागेको महिलाको मञ्जुरीमा २८ हप्तासम्मको गर्भ
- भ्रूणमा कमिकमजोरी भएको कारणले गर्भमै नष्ट हुन सक्ने वा जन्मेर पनि बाँच्न नसक्ने गरी गर्भको भ्रूणमा खराबी, वंशाणुगत (जेनेटिक) खराबी वा अन्य कुनै कारणले भ्रूणमा अशक्तता हुने अवस्था रहेको भन्ने उपचारमा संलग्न स्वास्थ्यकर्मीको राय बमोजिम गर्भवती महिलाको मञ्जुरीमा २८ हप्तासम्मको गर्भ
- यदि महिला १८ वर्षमुनिको भएमा वा होसहवास गुमेकी अवस्थाकी भए गर्भपतन गराउन चाहेमा नजिकको नातेदार वा तत्कालको संरक्षकको मञ्जुरीनामा आवश्यक हुन्छ ।

कस्तो अवस्थामा गर्भपतन गराएमा सजाय हुन्छ ?

- गर्भवती महिलाको स्वीकृति विना (करकाप, धम्की, ललाईफकाई, झुक्याई वा प्रलोभन दिई)
- भ्रूणको लिङ्ग पहिचान गरी लिङ्गको आधारमा

- गर्भपतन गर्न कानूनले तोकेको अवस्था र अवधि बाहेक अन्य कुनै पनि अवस्थामा

असुरक्षित गर्भपतन गराउँदाका समस्याहरु:

- गर्भपतन पूर्ण रुपमा नभई बढी रगत बग्ने
- पाठेघरमा संक्रमण हुने
- पाठेघरमा चोटपटक लागेर पाठेघरमा नै निकाल्नुपर्ने अवस्था आउन सक्ने
- बाँझोपन हुन सक्ने
- महिलाको मृत्यु हुन सक्ने

गर्भपतन पश्चात परिवार नियोजनका साधनहरु:

गर्भपतन गराएपछि परिवार नियोजनका साधन प्रयोग नगरी यौन सम्पर्क हुन गएमा ८ दिन भित्र महिला फेरी गर्भधारण हुन सक्छिन् । त्यसैले तुरुन्तै फेरी गर्भवती नहुनको लागि सेवा परिवार नियोजनका साधनहरु सही तरिकाले प्रयोग गर्नुपर्छ । गर्भपतन गराइसकेपछि आमा र बच्चाको स्वास्थ्यको लागि ६ महिनासम्म पुन: गर्भवती हुनु स्वास्थ्यको लागि फाईदा हुदैन । गर्भपतनलाई परिवार नियोजनको साधनको विकल्पको रुपमा कदापि लिनु हुदैन ।

५.७. महिलामा हुने प्रसव फिस्टुला

लामो समयसम्म प्रसव व्यथा लाग्दा बच्चाको टाउकोले योनीमार्ग र पिसाब थैली वा दिसा थैली वा दुबैलाई धेरै समयसम्म थिच्दा त्यसमा प्वाल बच्न/पर्न जान्छ । यसरी बन्ने प्वाललाई प्रसव फिस्टुला भनिनछ । यसरी बनेको प्वालबाट पिसाब वा दिसा वा दुवै चुहिरहन्छ । नेपालमा, प्रसव फिस्टुला अदृश्य अवस्थामा रहेको एक प्रजनन स्वास्थ्य समस्या हो । वास्तबमा यो समस्या रा्कथाम र उपचारबारे ज्ञानको अभाव र लोकलाजको कारणले लुकाउँने गर्दछ ।
प्रसव फिस्टुला हुनबाट बच्न सकिन्छ । यसको लागि स्वास्थ्य संस्थामा दक्ष प्रसुतिकर्मीबाट सुत्केरी गराउनु पर्दछ । प्रसव फिस्टुला समस्या उपचार गरेमा निको हुन्छ । त्यसैले प्रसव फिस्टुलाको समस्या देखिएमा स्वास्थ्य संस्थामा जानु पर्दछ ।

प्रसव फिस्टुला हुने कारणहरु:
लामो समयसम्म प्रसव व्यथा लाग्दा बच्चाको टाउकोले योनीमार्ग र पिसाब थैली वा दिसा थैली वा दुबैलाई थेरै समयसम्म थिच्नु नै प्रसव फिस्टुलाको प्रमुख कारण हो र यसका अन्य कारणरु:

- साथै उमेरमा बिवाह हुनु र बच्चा जन्माउनु
- स्वास्थ्य संस्थामा दक्ष प्रसूतिकर्मीहरुबाट सुत्केरी नगराउनु
- शल्यक्रिया वा औजार प्रयोगा गरी प्रसूति गराउँदा दर्घटनावश प्वाल पर्नु

महिलामा जननेंद्रिय फिस्टुला प्रसव बाहेक अन्य विभिन्न कारणहरुले हुन सक्छ जस्तै:

- असुरक्षित गर्भपतन
- बलात्कार
- बलपुर्वक यौन सम्पर्क राख्दा वा अन्य कारणबाट योनीमा चोटपटक लाग्नु
- योनीमा जटील संक्रमण वा क्यान्सर हुनु
- अन्य शल्यक्रिया गर्दा दुर्घटनावश प्वाल पर्नु

प्रसव फिस्टुलाका लक्षणहरु:

- योनीबाट लगातार पिसाब, दिसा वा दुबै चुहिरहनु
- योनीबाट लागतार पिसाब, दिसा वा दुबै चुहिने हुँदा लुगा सधै भिजिरहनु

प्रसव फिस्टुलाका असरहरुः

- फिस्टुला भएका महिलारुमा दिसा/पिसाब गन्हाउने समस्याको कारण महिलाहरु आफ्नो श्रीमान, घरपरिवार र समाजबाट अपहेलित हुने
- दिसा/पिसाब गन्हाउने समस्याको कारण उनीहरु अरुको अगाडी जान हिच्किचाउने
- मासिक तनाब बढ्नु

प्रसव फिस्टुलाका रोकथामका उपायहरुः

- २० वर्ष भन्दा कम उमेरमा गर्भवती नहुने
- बालबिवाह नगर्ने/नगराउने
- गर्भवती महिलाको उपयुक्त हेरचाह गर्ने
- गर्भवती जाँच र सुत्केरी जाँच स्वास्थ्य संस्थामा गराउने
- गर्भवती महिलाले पोषणयुक्त खाना खाने
- स्वास्थ्य संस्थामा दक्ष प्रसूतिकर्मीबाट मात्र सुत्केरी गराउने

प्रसव फिस्टुलाको उपचार

- शल्यक्रियाद्वारा यसको उपचार गर्न सकिन्छ
- प्रसव फिस्टुलाका कुनै पनि लक्षणहरु देखा परेमा उपचारको लागि सुविधा भएको स्वास्थ्य संस्थामा जानु पर्दछ ।

६. परिवार नियोजन

६.१. व्यवस्थित परिवार

दाम्पत्य जीवनको शुरुवातमा नै योजनाबद्ध रुपमा व्यवस्थित परिवार बनाउने तर्फ विचार पुऱ्याएमा दम्पती र सन्तानको जीवन सुखी हुन्छ ।

व्यवस्थित परिवार भन्नाले श्रीमान श्रीमती मिलेर:

- छोरा हुन वा छोरी, कति सन्तान जन्माउने भन्ने निर्णय गर्छन् एवं तदअनुरुप परिवार नियोजनका उपयूक्त साधनको छनोट तथा प्रयोग गर्दछन्
- कुन समयमा र कति जना सन्तान जन्माउने भन्ने योजना गर्छन् एवं तदअनुरुप परिवार नियोजनका उपयुक्त साधनको छनोट तथा प्रयोग गर्दछन
- एक आपसमा व्यवस्थित परिवार बनाउनका लागि खुलेर कुराकानी गर्दछन्
- दुवैले समान जिम्मेवारी बहन गर्छन् र समान अवसरहरू प्राप्त गर्दछन्
- पारिवारीक सम्वृद्धि एव सुस्वास्थ्य प्राप्त गर्नमा एक अर्कालाई सहयोग गर्दछन्

व्यवस्थित परिवार बारे थप जानकारी लिन र व्यवस्थित परिवार बनाउने उपायहरू थाहा पाउन आफ्नो नजिकको महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका वा स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नु पर्दछ ।

६.२. परिवार नियोजन

परिवार नियोजनले व्यक्ति तथा दम्पत्तिको प्रजनन स्वास्थ्यको चाहना र आवश्यकता पुरा गर्दछ । परिवार नियोजन सेवा आमा, नवशिशु र बाल स्वास्थ्यको सम्वृद्धि तथा विकासकालागि आवश्यक हुन्छ । परिवार नियोजनले व्यक्ति तथा दम्पतीलाई उनीहरूको इच्छा मुताविक उपयुक्त उमेरमा गर्भधारण गर्न, अनिच्छीत गर्भ धारणबाट बच्न, एक बच्चा देखि अर्को बच्चा विच उपयुक्त जन्मान्तर कायम गर्न एवं चाहे जति मात्र सन्तान जन्माउन मद्दत गर्दछ ।

६.३. उपयुक्त जन्मान्तर

➢ बच्चा जन्माउनका लागि उपयुक्त उमेर

पहिलो बच्चा जन्माउनको लागि महिलाको शारीरिक एव मानसिक अवस्था २० वर्ष पछि मात्र उपयुक्त हुने भएकोले २० वर्ष पुगेपछि मात्र पहिलो बच्चा जन्माउनु उपयुक्त मानिन्छ । त्यसै गरी पहिलो बच्चा जन्माउनको लागि ३५ वर्ष भन्दा ढिलो गर्न पनि उपयुक्त हुँदैन ।

➢ दुई बच्चा विचको गर्भान्तर

महिलेले जीवित बच्चा जन्माएपछि पुनः अर्को बच्चा ३ बर्ष पछि मात्र जन्माउनु राम्रो हुन्छ ।

➢ गर्भपतनपछि पुन गर्भवती हुनको लागि उपयुक्त समय

आफै भएको वा गराइएको गर्भपतनपछि पुन गर्भवती हुन महिलाले कम्तीमा ६ महिना पर्खनु उपयुक्त हुन्छ ।

६.४. परिवार नियोजनको फाइदाहरू

दम्पतीहरुलाई साधन अपनाउने निर्णय गर्नु पूर्व परिवार नियोजनबाट हुने फाईदाहरू र परिवार नियोजनका उपलव्ध सवै साधनबारे आवश्यक जानकारी उपलब्ध हुनु पर्दछ । यी जानकारीहरू सबै स्वास्थ्य संस्थाहरूमा निःशुल्क प्रदान गरिन्छ । परिवार नियोजनले आमा, नवशिशु र बाल स्वास्थ्यको संरक्षण

एवं सुधारमा महत्वपूर्ण भुमिका निर्वाह गर्दछ । साथै, यसले व्यक्ति, दम्पति, परिवार र समुदायको आर्थिक उन्नतिमा पनि महत्वपूर्ण भुमिका खेल्न सक्छ । परिवार नियोजन गर्दा तल उल्लेखित फाइदाहरू हन्छ ।

- मातृमृत्यु हुने सम्भावना कम गराउँछ
- गर्भावस्थाको कारणले हुने रुग्णता (रोग लाग्ने) कम गराउँछ
- आमा र बच्चाको पोषण र स्वास्थ्यमा सुधार गराउँछ
- उपयुक्त जन्मान्तर कायम भएमा आमालाई पनि यथोचित आराम एवं स्याहार पुग्दछ
- केही रोगहरूवाट बचाउँछ जस्तै कण्डमबाट यौन रोग, पिल्सबाट तल्लो पेटको संक्रमण, डिम्वाशयको क्यान्सर
- अनिश्चित गर्भधारण हुनबाट बचाउँछ ।
- असुरक्षित गर्भपतन गर्नु पर्ने अवस्था आउन दिंदैन ।
- शिक्षा र शीपमुलक तालिम प्राप्त गर्न समय पाएर आर्थिक उपार्जन कार्यमा लाग्न सकिन्छ ।
- बच्चाले लामो अवधिसम्म स्तनपान गर्न पाउने हुनाले उसको पोषण र स्वास्थ्य पछि सम्म राम्रो हुन्छ ।
- श्रीमान श्रीमती विचको सम्वन्ध सुमधुर बनाउन मद्धत गर्छ ।

६.५.परिवार नियोजनका साधनहरू तथा उपायहरू

नेपालमा उपलब्ध सबै परिवार नियोजनका साधनहरू सुरक्षित र भरपर्दा छन् । आधुनिक परिवार नियोजनका साधनहरू बढी सुरक्षित र भरपर्दा हुन्छन् । व्यवस्थित परिवारको ज्ञान र महत्व बुझेका, सन्तानको रहर पुगिसकेका वा जन्मान्तर कायम गर्न इच्छा भएका दम्पत्तीले महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका वा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा स्वास्थ्यकर्मीसँग परामर्श लिई आफूलाई उपयुक्त आधुनिक साधनको छनोट गरेर प्रयोग गर्न सक्दछन्।आधुनिक परिवार नियोजनका साधनहरू स्थायी र अस्थायी दुई किसिमका छन् । अस्थायी साधनहरू उपयुक्त उमेरमा मात्र पहिलो गर्भ धारण गर्न, जन्मान्तर गर्न,

अनिच्छित गर्भधारणबाट सुरक्षित रहनका लागि उपयोगी हुन्छन् । जुनसुकै अस्थाई साधनहरू प्रयोग गर्न छाडेपछि पुनः गर्भ धारण गर्न सकिन्छ ।

६.५.१ अस्थाइ साधनहरू

पुरुषको लागि अस्थायी साधन कण्डम हो भने महिलाहरूका लागि अस्थायी साधन खाने चक्की, डिपो सुई, ईम्प्लान्ट र आई.यू.सि.डी.- "कपरटी"हुन्।

६.५.१.१ पुरुष कण्डम

सामान्य जानकारी

कण्डम पुरुषहरुले प्रयोग गर्ने परिवार नियोजनको एक मात्र अस्थायी साधन हो । यो एक प्रकारको रबरले बनेको हुन्छ र यो प्रत्येक पटक संभोग गर्दा पुरुषले लिङ्गमा लगाउनु पर्छ । कण्डम सरल, सजिलो र जसले पनि प्रयोग गर्न सक्ने साधन हो । कण्डम सहि तरीकाले प्रयोग गरेमा मात्र प्रभावकारी हुन्छ । विवेकी तथा जिम्मेवार पुरुषले कण्डमको सही प्रयोग गरी अनिच्छित गर्भ रहनबाट बचाउँछ । व्यवस्थित परिवार बनाउन पुरुषले महत्वपूर्ण भुमिका खेल्न सक्छन् ।

उपयुक्त ग्राहक

पहिलो गर्भलाई केही समय रोक्न, एक बच्चा जन्मिसकेपछि अर्को बच्चा तुरुन्त जन्माउन इच्छा नभएका वा जन्मान्तर कायम गर्न चाहने साथै यौन रोग तथा एच. आइ.भी.को जोखिममा रहेका वा सर्ने सम्भावना भएकाका लागि यो अस्थाई साधन उपयुक्त हुन्छ । कहिलेकाही र अपर्झट गर्भनिरोधक साधन प्रयोग गर्नु पर्ने अविवाहित व्यक्ति तथा दम्पतिहरूका लागि पनि कण्डम उपयुक्त हुन्छ ।

कसरी गर्भ रोक्छ ?

सहवासको बेलामा वीर्य निस्कदा कण्डममा जम्मा हुन्छ र महिलाको पाठेघरमा पुग्न दिंदैन र गर्भ रहन दिदैन । कण्डमको प्रयोग गरेर गर्भ रोक्न र यौन जन्य संक्रमण हुनबाट जोगाउन यसलाई ठीक तरिकाले प्रयोग गर्नु पर्छ ।

दोहोरो सुरक्षा जन्मान्तरको लागि परिवार नियोजनका अरु साधन प्रयोग गर्ने दम्पत्तिहरूले पनि आफूलाई यौनजन्य संक्रमण र एच.आई.भी. बाट बच्नको लागि समेत कण्डम प्रयोग गर्न सक्छन् । एक भन्दा बढि यौन साथी भएका पुरुषले आफू र आफ्नो श्रीमतीलाई यौनरोग तथा एच.आई.भी. संक्रमण हुन नदिन सधैं कण्डमको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

प्रचलित धारणाहरू र बास्तविकता

- कण्डम यौन सम्पर्कका बेला फुस्कीएर महिलाको योनी वा पाठेघर भित्र पस्दैन ।
- यौन सम्पर्क गर्दा सही तरीकाले प्रयोग गरेको कण्डम फुट्ने सम्भावना एकदम कम हुन्छ ।
- हरेक यौन सम्पर्कका बेलामा सही तरीकाले प्रयोग गरीएको कण्डमको प्रभावकारीता धेरै हुन्छ ।
- कण्डमको प्रयोगले यौन आनन्द तथा पूरुषको यौन इच्छामा कुनै कमी आउँदैन ।
- कण्डमको प्रयोगले पूरुषलाई नपुशंक वा दुर्वल बनाउँदैन ।
- कण्डमले उत्तेजित लिङ्गलाई कसेर राख्ने हुदा विर्य स्खलन चाडै हुन्छ भन्ने धारणा गलत हो ।
- एकै पटक दुइवटा कण्डमको प्रयोग गर्दैमा बढी सुरक्षित हुने होइन र यस्तो गर्नु पर्दैन ।

कहाँ पाइन्छ ?

कण्डम सम्पूर्ण स्वास्थ्य संस्थाहरू र महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाबाट सित्तैमा पाइन्छ । आवश्यक परेमा कण्डम धेरैजसो औषधी पसलहरूबाट पनि किन्न सकिन्छ । जुनसुकै महिला, पुरुष तथा दम्पत्तिहरूले कण्डम प्रयोग गर्ने सही

विधि बारे थप जानकारी चाहिएमा नजिकको महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका वा स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क राख्न सक्छन् ।

६.५.१.२ खाने चक्की (पिल्स)

सामान्य जानकारी

खाने चक्की महिलाले प्रयोग गर्ने अस्थायी साधन हो । दम्पत्तिले व्यवस्थित परिवार बनाउन सहयोग पुऱ्याउने आधुनिक गर्भ निरोधका थुप्रै साधनहरू छन्, ती मध्ये खाने चक्की एउटा हो । यो ज्यादै प्रभावकारी आधुनिक गर्भ निरोधको साधन हो ।

उपयुक्त ग्राहक

पहिलो गर्भलाई केही समय रोक्न, एक बच्चा जन्मिसके पछि अर्को बच्चा तुरुन्त जन्माउन इच्छा नभएका दम्पत्तिको लागि जन्मान्तर गर्न यो साधन उपयुक्त हुन्छ । स्तनपान गराइरहेकी महिलाहरूको बच्चा ६ महिनाको नपुगुन्जेलका लागि भने यो साधन त्यति उपयुक्त मानिदैन ।

कसरी गर्भ रोक्छ ?

खाने चक्कीले डिम्वाशयबाट डिम्व निष्काशन हुन नदिएर तथा यौन रसलाई बाक्लो बनाएर शुक्रकीटलाई महिलाको डिम्वसम्म पुग्न नदिएर गर्भधारण हुनबाट रोक्छ ।

प्रयोग विधि

खाने चक्कीको एउटा पुरियामा २८ चक्की हुन्छ र हरेक दिन एउटा एउटा चक्की खानुपर्छ । महिलाले महिनावारी भएको पाँचौ दिन भित्र पहिलो पल्ट खाने चक्की शुरु गर्न सक्छिन् । त्यसपछि हरेक दिन सकेसम्म एकै समयमा एउटा चक्की खानुपर्छ । एउटा पुरियाको सवै २८ चक्की सकिएको भोलि पल्टै अर्को पुरियाबाट खान शुरु गर्नुपर्छ र पहिले जस्तै हरेक दिन एक एक चक्की

खानुपर्छ । यदि महिलाले एक वा दुई चक्की खान बिर्सिएमा सम्झिने बित्तिकै एक चक्की खाई हाल्नु पर्दछ । यसरी खाँदा एकै दिनमा दुई वटा चक्की बिहान बेलुका गरि खानु परे पनि खानु पर्दछ । बाँकि चक्की सदा झैं खाई रहनु पर्दछ । महिनावारीको दोस्रो हप्तामा तीन वा सो भन्दा बढी चक्की खान बिर्सिएमा एक चक्की सम्झने बित्तिकै खाई हाल्नु पर्दछ र बाँकी चक्की सदा झैं नबिराइ दिनको एक चक्की खाई रहनु पर्दछ । यस्तो अवस्थामा ७ दिनसम्म थप परिवार नियोजनको अन्य साधन प्रयोग गर्नु पर्दछ ।

महिलाले चक्की खान छाडेपछि तुरुन्तै गर्भवती हुन सक्छिन् । खाने चक्कीले महिनावारी नियमित बनाउँछ, कम रगत जान्छ र महिनावारी हुँदा तल्लो पेट दुख्ने समस्या पनि कम हुन्छ ।

दोहोरो सुरक्षा

यो गर्भनिरोधको लागि मात्र हो र यसको प्रयोगले यौन रोग र एच.आइ.भी संक्रमणबाट बच्न सकिंदैन ।

सामान्य असरहरू

जसरी महिला गर्भवती भएपछि उनको शरीरमा केहि परिवर्तनहरू हुन्छन् त्यसै गरेर गर्भको रोकथाम गर्दा पनि अस्थायी रुपमा केहि परिवर्तनहरू हुन सक्छ । धेरै जसो परिवर्तनहरू अस्थायी हुन्छन् र केहि समयपछि आफै ठिक हुन्छ । त्यसैले चिन्ता लिनुपर्दैन । यदि नियमित रुपमा चक्की खाइरहेमा सामान्यतया ३ महिनामा यस्ता असरहरू आफै हराएर जान्छन् ।खाने चक्की प्रयोग गर्दा हुने केहि सम्भावित प्रति असरहरू यस प्रकार छन्:

- वाकवाकी लाग्ने, हल्का टाउको दुख्ने, स्तन हल्का दुख्ने
- दुई महिनावारीको वीचमा रगतको थोपाहरू देखिने

यदि माथिका असरहरू हराएनन् भने नजिकैको महिला स्वास्थ्य स्वयम् सेविका अथवा स्वास्थ्य कार्यकर्तासंग सल्लाह लिनुपर्छ ।

प्रचलित धारणाहरू र वास्तविकताहरू

- हरेक दिन मिश्रित खाने चक्की खानु पर्ने हुँदा ती चक्कीहरू महिलाको पेटमा जम्मा भई डल्लो परेर बस्छ र शल्यक्रिया गरी निकाल्नु पर्छ भन्ने धारणा गलत हो
- यसको प्रयोगले महिलाको मानसिक अवस्थामा परिवर्तन भई उनलाई नैराश्यता, खिन्नता र भोक नलाग्ने समस्या हुँदैन
- यसको प्रयोगले कपाल झर्ने, वाकवाक लाग्ने जस्ता समस्याहरू हुँदैन
- यसको प्रयोगले क्यान्सर हुँदैन ।
- चक्की खान छाडे पछि तुरुन्त गर्भधारण हुन सक्छ ।
- चक्कीले गर्भपतन गराउँदैन
- ३५ वर्ष नाघेकी र धेरै धुम्रपान गर्ने महिलाले खाने चक्की खान हुँदैन
- चक्कीको प्रयोगले यौन आनन्द तथा यौन प्रतिको रुची कमी हुँदैन
- महिनावारी भएका दिन देखि ५ दिन भित्र चक्कि खान शुरु गर्नु पर्छ वा महिला गर्भवती छैनन् भन्ने कुरा यकिन भएमा वा चक्कीको प्रयोग महिनावारी चक्रको कुनै पनि दिनमा गर्न सकिन्छ ।
- यौन सम्पर्क नभएको दिन पनि यो खाने चक्कि नविराइकन खानु पर्छ ।

कहाँ पाइन्छ ?

महिलाले खाने चक्की आफ्नो लागि उपयुक्त हुन्छ वा हुँदैन र खाने चक्की कसरी प्रयोग गर्ने भन्ने सम्वन्धमा स्वास्थ्य कार्यकर्तासंग परामर्श गर्न जरुरी हुन्छ । खाने चक्की महिला स्वास्थ्य स्वयमसेविका, स्वास्थ्य संस्थाहरू, परिवार नियोजन क्लिनिक र औषधि पसलहरूमा पाइन्छ । एक पटक स्वास्थ्य संस्थामा परामर्श लिई खानेचक्की अपनाउन शुरु गरेपछि मात्र स्थानीय महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूबाटै अर्को पटकको लागि थप खानेचक्की लिन सकिन्छ । सरकारी स्वास्थ्य संस्थाहरू तथा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरू मार्फत यो चक्की निःशुल्क उपलब्ध छ ।

६.५.१.३ डिपो सुई (तीन महिने सुई)

सामान्य जानकारी

डिपो सुई परिवार नियोजनको आधुनिक अस्थायी साधन हो । यो सुई महिलाले गर्भवती हुनबाट बच्न हरेक ३/३ महिनामालगाउनु पर्छ । एउटा सुईले ३ महिना सम्म गर्भ रहन दिंदैन । महिला गर्भवती हुन चाहेमा सुई लगाउन बन्द गर्नुपर्छ ।

यदि ठिक ठिक समयमा डिपो सुई लगाएमा यो ज्यादै नै प्रभावकारी हुन्छ । डिपो सुई स्तनपान गराउने महिलाले बच्चा जन्मेको ६ हप्ता पछि नै प्रयोग गर्न सक्छिन् । यसले महिलाको दूधको परिमाण र गुणस्तरमा समेत कुनै असर पार्दैन ।

उपयुक्त ग्राहक

पहिलो गर्भलाई केही समय रोक्न, एक बच्चा जन्मिसके पछि अर्को बच्चा तुरुन्त जन्माउने इच्छा नभएका दम्पतिको लागि जन्मान्तर गर्न यो साधन उपयुक्त हुन्छ । स्तनपान गराइरहेकी महिलाले समेत यो साधन प्रयोग गर्न सक्छिन् ।

कसरी गर्भ रोक्छ ?

डिपो सुईले महिलाको डिम्वाशयबाट डिम्व निस्कासन हुन रोक्दछ साथै महिलाको योनी रसलाई बाक्लो बनाई पुरुषको शुक्रकीटलाई डिम्व सम्म पुग्न नदिएर गर्भधारण हुनवाट रोक्छ ।

दोहोरो सुरक्षा

डिपो सुई गर्भनिरोधको लागि मात्र हो र यसको प्रयोगले यौनरोग र एच.आइ.भी संक्रमणबाट बच्न सकिंदैन ।

सामान्य असरहरू

कसैकसैमा सुईको प्रयोग गर्दा केहि परिवर्तन हुनसक्छन् । धेरैजसो परिवर्तनहरू अस्थायी हुन्छन् त्यसैले कुनै चिन्ता लिनुपर्दैन ।

डिपो सुई लगाउँदा कुनै कुनै महिलाको शरीरमा हुने केहि सम्भावित असरहरू:

- महिनावारी गडवड हुने, जस्तैः हल्का रगत बग्ने, शुरुशुरुमा महिनावारी नियमित नहुने, महिनावारी नै नहुने र सुई लगाउन बन्द गरेपछि पनि महिनावारी ढिला शुरु हुने
- शरीरको तौल बढने
- टाउको दुख्ने, वाक वाक लाग्ने, उदासीपन आउने

सुई लगाउन वन्द गरेपछि पनि सामान्यत प्रजनन् क्षमता पुनः फर्किन ६ देखि ९ महिना समय लाग्छ । यी माथिका सम्भावित असरहरू सबै महिलालाई हुँदैन साथै सबै असर एकै जनालाई पनि हुँदैन । यदि माथिका असरहरू आफै हराएनन् वा झन गाह्रो अनुभव भयो भने महिलाले स्वास्थ्य कार्यकर्तासंग सल्लाह र सहयोग लिनुपर्छ ।

प्रचलित धारणाहरू र वास्तविकताहरू

- डिपो सुइ लगाएमा पाठेघरमा रगत जम्मा भइ डल्लो पर्छ र शल्यक्रिया गरी निकाल्नु पर्छ भन्ने धारणा गलत हो
- सुइको प्रयोगले आमाको दूध अथवा दूध खाने बच्चालाई कुनै खराव असर गर्दैन
- भविष्यमा हुने अर्को गर्भलाई यसको प्रयोगले कुनै असर गर्दैन
- बच्चा जन्माइसकेकी अथवा नजन्माएकी जुनसुकै उमेरकी महिलाले सुइको प्रयोग गर्न सक्छिन्
- सुइको प्रयोगले क्यान्सर हुँदैन
- यसको प्रयोगले पछि जन्मने बच्चामा कुनै खराव असर गर्दैन
- यसको प्रयोगले पाखुरा कमजोर हुने वा चलाउन नहुने वा झमझम गर्ने जस्ता कुनै पनि असर हुँदैन

कहाँ पाइन्छ ?

डिपो सुई गाउँघर क्लिनिक, परिवार नियोजन क्लिनिक, स्वास्थ्य संस्थाहरूवाट निःशुल्क पाइन्छ । यो सुई गैर सरकारी संस्थाका क्लिनिक तथा औषधि पसलहरूमा पनि पाइन्छ । डिपो सुई पाइने ठाउँवारे महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकासंग सोध्न सकिन्छ ।

६.५.१.४ आइ.यू.सी.डी (कपर-टी)

सामान्य जानकारी

आइ.यू.सी.डी महिलाले प्रयोग गर्ने र लामो अवधि सम्म गर्भको रोकथाम गर्ने आधुनिक अस्थायी साधन हो, एकपल्ट लगाएपछि यसले १२ वर्षसम्म गर्भ रोक्छ । आइ.यू.सी.डीलाई विशेष तालिम प्राप्त दक्ष महिला स्वास्थ्यकर्मीले महिलाको पाठेघरमा सजिलै सँग राखिदिन्छिन् । १२ वर्ष पछि यसलाई झिक्नु पर्छ र महिलाले त्यसपछि पनि चाहेमा तुरुन्तै अर्को आइ.यू.सी.डी लगाउन सक्छिन् । महिलाले कुनै पनि कारणले कुनै पनि समयमा आइ.यू.सी.डी झिक्न चाहेमा स्वास्थयकर्मीको सहयोगले सजिलै झिक्न सकिन्छ । आइ.यू.सी.डी लगाएकी महिलाले आइ.यू.सी.डी झिक्ने वित्तिकै आइ.यू.सी.डी नलगाएकी अरु महिलाले जस्तै पुनः गर्भधारण गर्न सक्छिन् । यसमा कुनै औषधि वा रागरस हुँदैन । आई.यु.सी.डी. तालिम प्राप्त दक्ष महिला स्वास्थ्यकर्मीले सजिलै झिक्न वा राख्न सक्छन् ।

उपयुक्त ग्राहक

केहि दम्पत्तिहरूलाई भविष्यमा आफूलाई अरु सन्तान चाहिन्छ वा चांहिदैन भन्ने सम्वन्धमा निर्णय गर्न गाह्रो हुन्छ । कसैकसैले स्थायी रुपमा सन्तान जन्माउन चाहदैनन् तर वन्ध्याकरण गर्न पनि रुचाउदैनन् । यस्ता दम्पत्तिहरूका लागि आइ.यू.सी.डी. जस्तो लामो अवधिसम्म गर्भको रोकथाम गर्ने साधन वढी उपयुक्त हुन्छ । यो साधन अस्थाइ भए पनि स्थायी जस्तै लामो अवधि सम्म गर्भनिरोध गर्न सक्छ ।

कसरी गर्भ रोक्छ ?

आइ.यू.सी.डी ले पुरुषको शुक्रकीटलाई महिलाको डिम्वसम्म पुग्न दिंदैन र गर्भधारण हुँदैन ।

दोहोरो सुरक्षा

आई.यू.सी.डी. गर्भनिरोधको लागि मात्र हो यसको प्रयोगले यौनरोग र एच.आइ.भी संक्रमणबाट बच्न सकिदैन । दोहोरो सुरक्षाको लागि कण्डमको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

सामान्य असरहरू जसरी महिला गर्भवती हुँदा शरीरमा केहि परिवर्तनहरू देखिन्छन्, त्यसै गरेर आइ.यू.सी.डीद्वारा गर्भको रोकथाम गर्दा पनि अस्थायी रुपमा केहि असरहरू देखिन सक्छ । धेरै जसो असरहरू अस्थायी हुन्छन् र चिन्ता लिनु पर्दैन । यस्ता असरहरू केहि समय पछि आफै हराउँछन् । तर, यदि यी असरहरू लामो अवधि सम्म रहिरहे महिलाले स्वास्थ्य कार्यकर्ताको सल्लाह र सहयोग लिनुपर्छ ।

आइ.यू.सी.डी लगाएकी महिलाको शरीरमा हुने सम्भावित परिवर्तनहरूः

- महिनावारीमा परिवर्तन हुनेः धेरै दिन सम्म रगत आउने अथवा धेरै रगत वग्ने, दुई महिनावारीको वीचमा पनि फाटफुट रगतका थोपाहरू देखिने
- महिनावरी हुँदा तल्लो पेट बढी दुख्ने

प्रचलित धारणाहरू

- आइ.यू.सी.डी महिलाको पाठेघरमा मात्र बस्छ, तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीले सही तरीकाबाट लगाइएको आइ.यू.सी.डी शरीरका अन्य भागमा सर्दैन
- यसको प्रयोगले पाठेघरको मुखको वा पाठेघरको क्यान्सर हुँदैन
- यसले यौन चाहना, संभोग गर्ने क्षमता र यौन आनन्दमा केही पनि कमी ल्याउदैन
- ठीक तरीकाले लगाइएको आइ.यू.सी.डीमा रहेको धागोले यौन सम्पर्कका बेला पुरुषलाई कुनै असजिलो पार्दैन
- उमेर कम भएकी वा बच्चा नजन्माएकी महिलाहरूले पनि यसको प्रयोग गर्न सक्छन्
- यसको प्रयोगले बाँझोपन हुँदैन
- सहि र सुरक्षित तरीकाबाट लगाइएको आई.यु.सी.डी.को कारणले यौन संक्रमण हुँदैन
- यसको प्रयोगले पछि जन्मने बच्चामा विकृत हुने वा जुम्ल्याहा हुने आदि समस्या हुँदैन

कहाँ पाइन्छ ?

लामो अवधिसम्म गर्भ रोक्ने आइ.यू.सी.डी रुचाउने दम्पत्तिहरूले यो सेवा पाइने स्वास्थ्य संस्थामा गएर थप जानकारी, परामर्श तथा सेवा प्राप्त गर्न सक्छन् । महिला स्वास्थ्य स्वयमसेविकाले आइ.यू.सी.डी सेवाका लागि कहाँ जानुपर्छ भन्ने सल्लाह दिन्छिन् ।

आइ.यू.सी.डी को सेवा तालिम प्राप्त दक्ष महिला स्वास्थ्यकर्मी भएको अस्पताल, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र तथा कुनै-कुनै स्वास्थ्य चौकीहरूमा निःशुल्क पाइन्छ । परिवार नियोजन क्लिनिक, गैर सरकारी संस्थाका क्लिनिक तथा नर्सिङ्ग होमहरूमा पनि आइ.यू.सी.डी को सेवा पाइन सक्छ ।

आइ.यू.सी.डी लगाउन अथवा झिक्न तालिम प्राप्त दक्ष महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ताको आवश्यकता पर्छ । महिला गर्भवती भएकी छैनन् भन्ने एकीन भएमा कुनै पनि समयमा आइ.यू.सी.डी लगाउन सकिन्छ । यो विशेष तालिम प्राप्त दक्ष महिला स्वास्थ्यकर्मीबाट बच्चा जन्मेको लगत्तै पछि पनि लगाउन सकिन्छ । महिला आफैले आइ.यू.सी.डी झिक्न हुँदैन ।

आइ.यू.सी.डी लगाएकी महिलाले आइ.यू.सी.डी आफ्नो ठाउँमा छ छैन भन्ने एकीन गर्न हरेक महिनावारी पछि यसको धागो छाम्नु पर्दैन । धागो हराउन सक्छ कि भनि सावधान भने रहनु पर्छ ।

६.५.१.५ ईम्प्लाण्ट

सामान्य जानकारी

इमप्लाण्ट महिलाले प्रयोग गर्ने र लामो अवधिसम्म गर्भ रोक्ने परिवार नियोजनको आधुनिक अस्थायी साधन हो । यो तालिम प्राप्त दक्ष स्वास्थ्य कार्यकर्ताले महिलाको पाखुरामा छालाको ठिक मुनि राखिदिन्छन् । ईम्प्लान्ट राख्न र झिक्न कुनै ठूलो शल्यक्रिया गर्नुपर्दैन । एक पटक लगाएपछि इम्प्लाण्टले पाँच वर्ष सम्म गर्भ रहन दिंदैन ।

उपयुक्त ग्राहक केही दम्पत्तिहरुलाई भविष्यमा आफूलाई अरु सन्तान चाहिन्छ वा चाहिदैन भन्ने निर्णय गर्न गाह्रो हुन्छ । कतिपयले सन्तानको रहर पुगे पनि स्थायी रुपमा वन्ध्याकरण गर्न रुचाउँदैनन् । यस्ता दम्पत्तिहरुका लागि ईम्प्लान्ट

जस्तो लामो अवधिसम्म गर्भको रोकथाम गर्ने अस्थायी साधन बढी उपयुक्त हुन्छ । स्तनपान गराइरहेकी महिलालाई पनि यो साधन उपयुक्त हुन्छ । बच्चा जन्मेको ६ हप्तादेखि यसको प्रयोग शुरु गर्न सकिन्छ ।

कसरी गर्भ रोक्छ ?

यसले महिलाको डिम्ब निष्काशन हुन दिंदैन र योनी रसलाई बाक्लो बनाउँछ । जसले गर्दा पुरुषको शुक्रकीट महिलाको डिम्बसम्म पुग्न पाउँदैन र गर्भ रहन दिंदैन । इम्प्लाण्टको उल्लेखित अवधि (५वर्ष) पुगेपछि यसलाई निकाल्नु पर्छ । यो समय अवधि पूरा भएपछि यसले काम गर्दैन र गर्भ रहन सक्छ । तर यदि महिलाले चाहेमा पुनः नयाँ ईम्प्लान्ट राख्न सकिन्छ । इम्प्लाण्ट लगाएको २४ घण्टापछि यसले काम गर्न शुरु गर्छ र इम्प्लान्ट झिकेपछि २-३ दिन भित्र महिलाले गर्भधारण गर्न सक्छ ।

दोहोरो सुरक्षा

यो गर्भनिरोधको लागि मात्र हो र यसको प्रयोगले यौनरोग र एच.आइ.भीबाट बच्न सकिदैन ।

सामान्य असरहरु

जसरी महिला गर्भवती हुँदा उनको शरीरमा केही परिवर्तनहरु हुन्छन्, त्यसै गरेर इम्पलान्टद्वारा गर्भको रोकथाम गर्दा पनि केही असरहरु देखिन सक्छ । अधिकांश यी असरहरु अस्थायी हुन्छन् त्यसैले चिन्ता लिइराख्नु पर्दैन । अक्सर गरेर यस्ता असरहरु केही समयपछि आफै हराउँछन् तर, यी असरहरु रहिरहे स्वास्थ्य कार्यकर्ताको सल्लाह तथा सहयोग लिनुपर्छ ।

इम्प्लाण्ट लगाएकी कुनै कुनै महिलामा देखापर्ने सम्भावित असरहरुः

- महिनावारी परिवर्तन हुनेः धेरै दिनसम्म अथवा धेरै परिमाणमा रगत जाने, दुई महिनावारीको बीचमा पनि रगतका थोपाहरु देखिने, महिनावारी रोकिने

- टाउको दुख्ने, रिंगटा लाग्ने, वाकवाक लाग्ने, शरीरको तौल बढ्ने

प्रचलित धारणाहरु र वास्तविकताहरु

- तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीले सही तरिकाले लगाएको इम्प्लान्ट शरीरको अन्य भागहरुमा सर्दैन
- यसको प्रयोगले शारीरिक कमजोरी तथा रोगी हुँदैन
- यसको प्रयोगले बाँझोपन हुँदैन
- यसको प्रयोगले क्यान्सर हुँदैन
- मोटो शरीर भएकी महिलाले पनि यसको प्रयोग गर्न सकिन्छ
- बच्चा जन्माइसकेकी वा नजन्माएकी कुनै पनि उमेरकी महिलाले इम्प्लान्ट प्रयोग गर्न सकिन्छ
- यसको प्रयोगले पाखुरा कमजोर हुने, दुख्ने वा झमझमाउने हुँदैन
- यसको प्रयोगले पछि जन्मने बच्चामा कुनै असर गर्दैन

कहाँ पाइन्छ ?

लामो अवधिसम्म गर्भ रहन नदिने ईम्प्लान्ट प्रयोग गर्न चाहने दम्पत्तिहरुले यो सेवा पाइने स्वास्थ्य संस्थामा गएर थप जानकारी, परामर्श तथा सेवा प्राप्त गर्न सक्छन् । महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले ईम्प्लान्टबारे सल्लाह र सेवा लिन कहाँ जानुपर्छ भन्ने सल्लाह दिन सक्छिन् । ईम्प्लान्टको सेवा तालिम प्राप्त दक्ष स्वास्थ्यकर्मीबाट अस्पताल, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, कुनै कुनै स्वास्थ्य चौकी, डाक्टरको निजी क्लिनिक, गैरसरकारी संस्थाका परिवार नियोजन क्लिनिकहरुमा पाइन्छ । सरकारी स्वास्थ्य संस्थामा ईम्प्लान्ट सेवा निःशुल्क प्रदान गरिन्छ । इम्प्लान्ट राख्न र झिक्न विशेष तालिम प्राप्त दक्ष स्वास्थ्य कार्यकर्ताको अवाश्यकता पर्छ । इम्प्लान्ट महिला आफैले राख्न वा झिक्न सक्दैन ।

६.५.२ स्थायी उपायहरु

सन्तानको रहर पुगिसकेका र भविष्यमा सन्तानको इच्छा नगर्ने दम्पत्तिका लागि परिवार नियोजनको स्थायी विधि उपयुक्त हुन्छ । पुरुषको लागि भ्यासेक्टोमी र महिलाको लागि मिनील्याप स्थायी विधि हुन् । भ्याक्सेक्टोमी र

मिनील्याप दुवै स्थायी भएकाले बन्ध्याकरण गर्नुभन्दा पहिले दम्पत्तीले स्वास्थ्य कार्यकर्ताबाट उचित परामर्श लिन आवश्यक हुन्छ ।

परिवार नियोजनको स्थायी उपाय अपनाउनु अगाडि ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

- यदि दम्पत्तिले आफ्नो योजना अनुसार सन्तान जन्माइसकेका छन् र भविष्यमा कुनै पनि स्थितिमा अरु सन्तान जन्माउन चाहँदैनन् भने उनीहरु सुरक्षित तथा भरपर्दा स्थायी विधि अपनाउन सक्छन् ।
- आफूलाई चाहिने जति सन्तान जन्माइसकेका दम्पत्तिहरुलाई स्थायी विधिले भविष्यमा अनिच्छित गर्भ रहला कि भन्ने डरबाट मुक्त गराउँछ ।
- नेपालमा वन्ध्याकरण सेवा केही निश्चित अस्पताल तथा प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रहरुमा मात्र उपलब्ध छ । तर हरेक वर्ष परिवार नियोजनको स्थायी वन्ध्याकरण शिविर जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालयले संचालन गर्ने गर्दछन् । दम्पत्तिले वन्धयाकरण गर्ने सम्बन्धमा एक आपसमा छलफल गरेर महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाबाट अथवा स्वास्थ्य कार्यकर्ताबाट स्थायी वन्ध्याकरणका सम्बन्धमा र परामर्श र सेवा पाइने स्थान बारे जानकारी लिनुपर्छ ।
- स्थायी वन्ध्याकरणले यौनरोग तथा एच.आइ.भी. संक्रमण हुनबाट सुरक्षा गर्दैन भन्ने दम्पत्तिलाई जानकारी हुनुपर्छ र यदि यो रोगहरु सर्ने कुनै सम्भावना छ भने वन्ध्याकरण गरिसकेपछि पनि कण्डम प्रयोग गर्नुपर्छ । स्थायी विधि दुई प्रकार छन्: पुरुषका लागि भ्यासेक्टोमी र महिलाका लागि मिनील्याप।

६.५.२.१ भ्यासेक्टोमी

सामान्य जानकारी

भ्यासेक्टोमी पुरुषले आफ्नो स्वेच्छाले गर्ने स्थायी वन्ध्याकरण हो । केही मिनेट मात्र लाग्ने अति सामान्य शल्यक्रिया गरेपछि पुरुषले भविष्यमा सन्तान

जन्माउन सक्दैन । भ्यासेक्टोमीले पुरुषलाई व्यवस्थित परिवार बनाउने जिम्मेवारी वहन गर्ने अवसर प्रदान गर्छ ।

उपयुक्त ग्राहक

सन्तानको रहर पुगिसकेका दम्पत्ति मध्येका पुरुषहरुका लागि यो उपयुक्त उपाय हो ।

कसरी गर्भ रोक्छ ?

भ्यासेक्टोमी गर्दा पुरुषको अण्डकोशमा एउटा सानो प्वाल पारी त्यहीबाट दुवैतिरका शुक्रकीट नलीहरु काटेर बाँधिन्छ । शुक्रकीट आउने दुवै नली बन्द गरेपछि शुक्रकीट आउन पाउँदैनन् । महिलाको डिम्ब र पुरुषको शुक्रकीटको भेट हुँदैन र महिलामा गर्भ रहन पाउँदैन । भ्यासेक्टोमीले पुरुषको यौन क्षमतालाई कुनै असर गर्दैन । भ्यासेक्टोमी गरिसकेपछि पनि कम्तीमा २० पटक वीर्य स्खलन नहुँदासम्म वा ३ महिनासम्म पुरुषले कण्डम प्रयोग गर्नुपर्छ ।

भ्यासेक्टोमी पछि के कुरामा ध्यान दिने ?

भ्यासेक्टोमी गरिसकेपछि ज्वरो आएमा, घाउ पाकेको शंका लागेमा अथवा सुन्निएर दुखेमा तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्थामा गएर जचाउनुपर्छ ।

६.५.२.२ मिनिल्याप

सामान्य जानकारी

मिनील्याप महिलाले स्वेच्छाले गर्ने स्थायी बन्ध्याकरण हो । मिनील्याप गरिसकेपछि महिलाले पुनः बच्चा जन्माउन सक्दिनन् । मिनील्याप ज्यादै सुरक्षित र सरल शल्यक्रिया हो । विशेष तालिम प्राप्त दक्ष डाक्टरले महिलाको पेटमा एउटा सानो प्वाल बनाइ र त्यहींबाट दुवैतिरका डिम्ब नलीलाई काटेर बाँधी दिन्छन् ।

उपयुक्त ग्राहक

सन्तानको रहर पुगिसेका महिलाहरुका लागि यो उपयुक्त उपाय हो । साथै एच.आई.भी भएको अथवा एनटीरेट्रोभाइरल औषधी सेवन गरिरहेका महिलाले पनि मिनील्याप गर्न सक्छिन् ।

कसरी गर्भ रोक्छ

डिम्वाशयबाट पाठेघरसम्म डिम्ब आउने बाटो डिम्बबाहिनी नली बन्द भएपछि पुरुषको शुक्रकीट र महिलाको डिम्व भेट हुन पाउँदैन र गर्भ रहँदैन ।

मिनिल्याप कहिले गर्न सकिन्छ ?

- सुत्केरी भएको ४५ दिन पछि वा महिनावारी भएको ठ दिन भित्र ।
- अन्य प्रभावकारी परिवार नियोजनको अस्थायी साधन प्रयोग गरिरहेको भए जति बेला पनि गर्न सकिन्छ
- यदि महिला गर्भवती भएकी छैनन् भन्ने एकिन भएमा कुनै पनि समयमा गर्न सकिन्छ
- गर्भपतन पश्चात् लगत्तै ।

मिनिल्याप पछि के कुरामा ध्यान दिने ?

मिनील्याप गरिसकेपछि महिलालाई ज्वरो आएमा, घाउ पाकेमा, घाउ रातो भएर दुखेमा अथवा पेट दुखेमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्था जचाउँन जानुपर्छ ।

सेवा कहाँ पाइन्छ ?

स्थायी बन्ध्याकरण अर्थात भ्यासेक्टोमी र मिनील्याप सेवा निम्न स्थानहरुमा पाइन्छः

- अस्पताल
- घुम्ति शिविर
- जिल्ला स्तरीय परिवार नियजन क्लिनिक, संस्थागत क्लिनिकहरुमा
- निजी अथवा गैर सरकारी संस्थाका परिवार नियोजन क्लिनिकहरु

६.६. आकस्मिक गर्भनिरोध

आकस्मिक गर्भनिरोध भनेको असुरक्षित यौन सम्पर्कबाट अनिश्चित गर्भधारण हुन नदिन महिलाले खाने चक्कीको मार्फत गर्भ रहन नदिने विधि हो । जसमा

आकस्मिक गर्भनिरोध चक्कीको सेवन गर्नुपर्छ । महिला वा दम्पत्तिलेनचाहादा नचाहादै गर्भ रहन सक्छ । त्यसरी इच्छा विपरीत रहन सक्ने गर्भ तुरुन्त रोक्ने उपायलाई आकस्मिक गर्भ निरोध भनिन्छ । आकस्मिक गर्भ निरोधका उपायहरुको प्रयोग विशेष अवस्थामा मात्र गर्नु पर्छ । यसलाइ परिवार नियोजनको साधनको विकल्पको रुपमा प्रयौग गर्नु हुँदैन ।

- निम्नलिखित परिस्थिमा मात्र आकस्मिक गर्भनिरोधको विधि अपनाउनुपर्छः
  - महिलाले आफ्नो चाहना विना जबरजस्ती यौन सम्पर्क राख्न वाध्य भएमा, वा जबरजस्तीकरणी भएमा
  - सम्भोग गर्दागर्दै कण्डम फुटेमा
  - आइ.यु.सी.डी.वाकपर"टी"बाहिरनिस्केमा
  - गर्भनिरोधका `साधन प्रयोग नगरी आकस्मिक यौन सम्पर्क हुनगएको तर महिला गर्भवती हुन नचाहेको अवस्थामा
  - महिलाले असुरक्षित यौन सम्पर्क भएपछि जति सक्यो चाँडो, १२० घण्टा भित्रै आकस्मिक गर्भनिरोधको विधि अपनाउनुपर्छ । असुरक्षित यौन सम्पर्क भएपछि जति चाँडो यसको प्रयोग गऱ्यो उती नै यसको प्रभावकारिता बढी हुन्छ ।
  - आकस्मिक गर्भनिरोध चक्की बाहेक पनि परिवार नियोजनका साधनहरुमा आकस्मिक गर्भनिरोधका लागि समेत प्रयोग गर्न सकिन्छ । ती साधनहरु हुनः
  - मिश्रित खाने चक्की
  - आइ.यू.सी.डी. वा कपर "टी"
  - आकस्मिकगर्भनिरोध गर्न आवश्यक भएमा महिलाले तत्काल स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग सल्लाह र परामर्श गरेर सेवा लिनुपर्छ ।
  - आकस्मिक गर्भनिरोध विधि सधैं प्रयोग गर्ने विधि होइन, यो आकस्मिक उपाय मात्र हो ।

- यसको प्रयोग पटक पटक गरेमा यो साधनले काम नगर्ने हुनसक्छ ।

६.७. बसाइ सराई गर्नेहरुका लागि परिवार नियोजन सम्बन्धी आवश्यकता

आजभोलि नेपालमाबाट रोजगारी एवं अन्य कारणले धेरैजसो पुरुषहरु र केही महिलाहरु देश बाहिर जाने प्रचलन बढिरहेको छ । यसरी बाहिर जाने मध्ये अधिकांश व्यक्तिहरु प्रजनन् उमेरका छन् । रोजगारीका लागि पुरुष/महिला धेरै अवधिको लागि बाहिर गएको समयमा घरमा भएका श्रीमती/श्रीमान्ले परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्नु त्यत्तिको आवश्यक हुँदैन तर, यसरी बाहिर रहेका पुरुष वा महिला घरमा आउँदा उनीहरुबीच परिवार नियोजनको साधन प्रयोगगर्ने विषयमा छलफल र योजना नभएमा अनिच्छित गर्भ रहन सक्छ । त्यसैले समुदायमा रहेका पुरुषका बाहिर भएका महिलाहरु र महिला बाहिर भएका पुरुषहरुले उनीहरु श्रीमान् श्रीमती घरमा आउनु अघि नै यदि उनीहरुलाई बच्चाको आवश्यकता नभएमा वा केही वर्ष गर्भान्तर गर्न चाहेमा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका वा स्वास्थ्य संस्थामा गई आफूलाई उपयुक्त हुने परिवार नियोजनका साधन तथा उपाय वा परामर्श एवं सल्लाह लिनुपर्दछ । यस्ता महिला तथा पुरुषहरु स्वास्थ्य संस्थामा आउँदा र समुदायमा कार्यक्रम संचालन गर्दा उनीहरुको परिवार नियोजन सम्बन्धी आवश्यकताका बारेमा छलफल गर्नु आवश्यक छ ।

७. बढ्दो उमेर संगै आउने समस्याहरु

७.१ हड्डि खिइने रोग (Osteoporosis)

यो रोग बुढेसकालमा लाग्न सक्ने हड्डि सम्वन्धि रोग हो । यो रोग पुरुषहरुको तुलनामा महिलाहरुमा बढि हुने गर्दछ । यस रोगमा हड्डिहरु कमजोर हुँदै जान्छ र

सानो भन्खा सानो ठक्कर लाग्दा पनि हड्डि भाँच्ने गर्दछ र भाँचिएको हड्डि पूर्ण रुपमा जोडिन सामान्य भन्दा धेरै लामो समय लिन्छ र लामो समयसम्म दुखिरहन्छ । सामानयतया कम्मरको हड्डि, नाडिको हड्डि र मेरुदण्डको हड्डिलाई यस रोगले बढि असर गर्छ र यी हड्डिहरु भाँचिने जोखिम अरु हड्डिहरु भन्दा बढि हुन्छ । मेरुदण्डको हड्डिमा असर गऱ्यो भने कुप्रो पर्ने पनि हुन सक्छ ।

यो रोग महिलाहरुमा बढि देखिने हुँदा ६५ वर्ष वा सो भन्दा बढि उमेरका महिलारुले हाड जोर्नि विशेषज्ञ संग सल्लाह लिई यो रोगको स्क्रिनिङ्ग जाँच (screening test) हरु गराउनु पर्छ र उहाँको सल्लाह अनुसार यो रोगको रोकथाम गर्न उपायहरु अपनाउनु पर्छ ।

रोकथामका उपायहरुः

- चिकित्सकको सल्लाह अनुसार हड्डि बलियो बनाउने औषधिको प्रयोग गर्ने वा हड्डि कमजोर गर्ने औषधिहरुको प्रयोग नगर्ने
- भिटामिन डि र क्याल्सियम भएको स्वास्थ खाना खाने
- चिकित्सकको सल्लाह अनुसार शारीरिक व्यायाम नियमित रुपमा गर्ने
- धुम्रपान र मध्यपान नगर्ने

७.२ महिनावारी रोकिने (Menopause): रजोनिवृत्ति

महिलाहरुमा बढ्दो उमेरसंगै महिनावारी हुनेमा परिवर्तन आउँछ । यो एउटा प्राकृतिक प्रकृया हो ।

प्राकृतिकहरुमा महिलाहरुको बढ्दो उमेरसंगै महिनावारी हुनेमा परिवर्तन आउँछ । धेरै जसो ४५ उमेर भन्दा माथिका महिलालाई लगातार १२ महिना सम्मको अवधिमा महिनावारी भएन भने यस्तो अवस्थालाई महिनावारी रोकिएको वा रजोनिवृत्तिको अवस्था भनिन्छ ।

महिनावारी रोकिने अरु कारणहरुमा पाठेघर र डिम्बाशय झिकिने शल्यक्रिया, क्यान्सरको लागि गरिने उपचार (Radiation वा chemotherapy) आदि हुन् ।

यी लक्षणहरु प्रायः समयसंगै कम हुँदै जान्छन् । यदिकम भएनन् भने स्वास्थ्यकर्मी विशेषज्ञ चिकित्सकको सल्लाह अनुसार उपचार गर्नुपर्छ ।

महिलाहरुमा महिनावारी रोकिने अवस्था (menopause) मा मुटुरोग र हड्डि खिइने (osteoporosis) को जोखिम बढी हुन्छ । यो जोखिम कम गर्न स्वास्थ्यकर्मी वा विशेषज्ञ चिकित्सकसंग सल्लाह लिई उचित व्यवस्थापन गर्नुपर्छ ।

यस्तो अवस्थामा महिलाहरुको डिम्बाशयले इस्ट्रोजेन हर्मोन (Estrogen Hormone) कम मात्रामा उत्पादन गर्छ जसले गर्दा महिनावारी रोकिने अवस्थामा विभिन्न लक्षणहरु देखा पर्छन् । यी लक्षणहरु पुरै महिनावारी रोकिनु अघि देखिनै आउन सक्छन् ।

- महिनावारी हुने समयमा परिवर्तन आउनु
- शरीर तात्तिनु वा गर्मी भएको जस्तो महशुस हुनु
- धेरै पसिना आउनु
- निद्रामा समस्या आउनु
- मूड परिवर्तन हुनु (mood swings)
- टाउको दुख्नु
- छाला सुख्खा हुने, धेरै कपाल झर्ने
- धेरै चिन्तित हुनु
- योनिमा सुख्खापन (vaginal dryness)

- यौनिच्छामा कमी आउनु
- यौन सम्वन्ध राख्दा दुखाई हुनु

७.३ अल्जाइमर रोगः (Alzheimer's Disease)

- अल्जाइमर रोग, बिर्सिने रोग (Dementia) को एउटा प्रकार हो ।
- यो रोग सुरुवाती अवस्थामा मानिसको स्मरण परिवर्तन आउँछ ।
- अल्जाइमर रोग भएका व्यक्तिहरुको मस्तिष्कमा परिवर्तन आउँछ जसको परिणाम स्वरुप सोच्ने, बोल्ने र स्मरण शक्तिमा असर गर्छ ।
- पछि गएर दैनिक गर्ने क्रियाकलापहरुमा पनि गम्भीर असर पर्न जान्छ । यो रोग लाग्नुको कारण के हो भन्ने कुरा अझै पत्ता लागेको छैन तर यो रोग लाग्न सक्ने जोखिम यी व्यक्तिहरुमा बढि देखिएको छ :
    - परिवारका कुनै सदस्यलाई यो रोग छ भने
    - बढ्दो उमेर (६० वर्ष भन्दा वढि उमेर भएका व्यक्तिमा यो रोग देखिने सम्भावना वढि हुन्छ । तर कम उमेरका व्यक्तिहरुमा पनि यो रोग देखिन सक्छ ।

लक्षणहरुः

यस रोगका लक्षणहरु विस्तारै सुरु हुन्छ र समय बित्दै जाँदा स्थिति बिग्रँदै जान्छ ।

- स्मरण शक्ति हराउँदै जान्छ खासगरि भर्खर भएका घटनाहरु व कुराकानीहरु
- समय र स्थानका बारे चाल नपाउनु
- कुनै पनि निर्णय लिन नसक्ने
- नयाँ कुरा सिक्न समस्या हुने
- दैनिक गर्ने कार्यहरु जस्तै लुगा लगाउने, नुहाउने, खाना पकाउने आदि जस्ता कामहरु गर्न असक्षम हुने
- सुँघ्न सक्ने क्षमता हराउने (Loss of smell)
- एउटै कुरा दोहऱ्याइ रहनु
- सामानहरु राखेको ठाउँ बिर्सनु
- बाटोमा जान्दा हराउनु

- मूड (mood), व्यक्तित्व र व्यवहारमा परिवर्तन आउनु

यस्ता लक्षणहरु देखिएमा स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिनु पर्दछ । अल्जाइमर रोगको उपचार अहिलेसम्म छैन तर औषधीको प्रयोगले यस रोगका लक्षणहरुलाई कम गर्न मद्धत गर्दछ र रोगलाई छिटो बढ्नबाट रोक्न सक्छ । परिवारका सदस्यहरुको सहयोग र समर्थन अति आवश्यक हुन्छ र साथै व्यायाम, स्वस्थ सन्तुलित आहार र सामाजिक क्रियाकलाप पनि महत्वपूर्ण हुन्छन् ।

७.४. पार्किन्सन्स रोग (Parkinson's Desease)

पार्किन्सन्स रोगको कारणले मष्तिस्कमा हुने एउटा भाग जसले मानिसहरुको मांसपेशीहरुको गतिविधिलाई नियन्त्रण गर्छ त्यसलाई असर गर्छ । यो रोग धेरै जसो ६० वर्ष कटिसकेका व्यक्तिहरुमा देखिन्छ । यो रोग के कारणले हुन्छ भन्ने कुरा अझै पत्त लागेको छैन तर यो रोका विरामीहरुको मष्तिस्कमा डोपामिन (Dopamine) नामक रसायनका कमी भने पाइएको छ । यो रोगका लक्षणहरु समयसंगै बिस्तारै बढ्दै जान्छन् ।

यस रोगका प्रमुख लक्षणहरु:

- यत्तिकै बसिरहेको अवस्थमा हातहरु काम्ने (resting tremors)
- मांसपेशीहरु कडा हुने
- कुनै पनि गतिविधिहरु (जस्तै हिड्ने, उठ्ने आदि) ढिला हुँदै जाने वा चल्न सुरु गर्न गाह्रो हुने
- शारीरिक सन्तुलन नहुने वा हिड्दा लडबडाउँने
- अनुहारमा भाव अभिव्यक्त गर्न नसक्ने
- बोली मधुरो हुने वा नबुझिने
- पछि हुँदै जाँदा हिडन, बोल्न, खान निल्न वा साना तिना कामहरु (जस्तै लुगा लगाउन, नुहाउन) गाह्रो हुने, दिसा-पिसाव र निन्द्रामा समस्या आउने हुन सक्दछन् ।

यस्ता लक्षणहरु देखिएमा स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिनु पर्दछ । यो रोगको उपचार छैन तर विषेशज्ञ चिकित्सकको सल्लाहमा औषधी सेवन गर्नाले यसका लक्षणहरु कम हुने गर्दछर नियमित व्यायाम (Physiotherapy) विषेशज्ञ चिकित्सकको सल्लाहमा मष्तिस्कको शल्यक्रियाबाट पनि लक्षणहरु कम गर्न सकिन्छ

८. बाल स्वास्थ्य

८.१. बाल स्वास्थ्यको परिचय

हरेक वर्ष रोकथाम तथा तत्कालै उपचार गरी निको पार्न सकिने विभिन्न रोगहरूबाट बच्चाहरूको अकालमा मृत्यु भैरहेको छ । नेपालमा मृत्यु हुने ५ वर्ष मुनिका बालबालिकाहरू मध्ये अधिकांशको मृत्यु न्युमोनिया, झाडापखाला, औलो, दादुरा वा कुपोषणका कारणले हुने गरेको छ । यदि हामीले बाल स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याहरू के के हुन्, ती समस्याको घरैमा प्रारम्भिक उपचार कसरी गर्ने, र बाल स्वास्थ्य सम्बन्धी के के सेवाहरू आफ्नो वडामा उपलब्ध छन् भन्ने सम्वन्धमा राम्रोसंग बुझ्यौं भने हामीहरुले बच्चाहरूको जीवन बचाउन सक्छौं । आफ्नो बच्चाहरूको असल भविष्य सुनिश्चित गर्न घरैमा गर्न सक्ने सम्पूर्ण स्याहार तथा उपचार गर्ने जिम्मेवारी आमाबाबु तथा परिवारको हुन्छ । यदि बच्चाको स्याहार तथा घरैमा उपचार गर्ने सम्वन्धमा कुनै कुरा जान्नुपर्ने छ भने आफ्नो नजिकैको महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकालाई सोध्न सकिन्छ अथवा नजिकैको स्वास्थ्य कार्यकर्ताबाट जानकारी प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

परिवारले बालबालिकाको उचित हेरचाह र स्याहार गर्न निम्नलिखित कुराहरू गर्नुपर्छ :

- बच्चा जन्मिेको १ घण्टा भित्र स्तनपान गराउनु पर्छ र ६ महिनासम्म पूर्णरुपमा स्तनपान मात्र गराइरहनु पर्छ
- बच्चा ६ महिनाको भएपछि थप नरम र मिश्रित खाना (लिटो) ख्वाउन शुरु गर्नु पर्छ (चामल, मकै, भटमास, कोदो गहु, दाल, गेडागुडी, हरियो सागपात, मासु, माछा, अण्डा, दूध र दूधबाट बनेको खानेकुराहरू, आफ्नो गाउँघरमा जहाँ जे पाइन्छ मिलाएर नरम तथा मिश्रित खाना तयार गर्न सकिन्छ) । साथै बच्चालाई २ वर्षको उमेर सम्म स्तनपान पनि गराइरहनु पर्छ

- बच्चालाई पर्याप्त मात्रामा पोषिलो खाना खुवाउने- खाद्य पदार्थहरू उचित परिमाणमा मिलाएर पोषिलो खाना तयार गर्न सकिन्छ
- प्रत्येक महिना स्वास्थ्यकर्मी संग बच्चाको तौल लिई पोषण सम्बन्धी सल्लाह लिनु पर्छ
- सबै प्रकारका खोपहरूको मात्रा पुरा गर्नु पर्छ
- बच्चाहरूको सरसफाईमा थप ध्यानदिनु पर्छ
- बच्चालाई स्वास्थ्य सम्बन्धी कुनै समस्या भएमा सकेसम्म महिला स्वास्थ्यस्वयंसेविका वा स्वास्थ्यकर्मी संग छिटो सल्लाह लिई उपचार गराउनु पर्छ
- राष्ट्रिय भिटामिन "ए"तथा राष्ट्रिय पोलियो कार्यक्रमहरूमा सहभागी हुनुपर्छ । साथै आफ्नो

बच्चालाई ६-६ महिनामा जुकाको औषधि खुवाउनु पर्छ र आयोडिन युक्त नुन प्रयोग गर्नु पर्छ

हरेक समुदायमा तथा वडाहरूमा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूले सक्रिय रुपमा काम गरिरहेका छन् । उनीहरूले बाल स्वास्थ्य सेवाहरूलाई घरदैलोमा पुऱ्याएर महत्वपूर्ण काम गरिरहेका छन् । यसरी बालबालिकाहरूलाई बचाउने काममा निस्वार्थ भएर, विना पैसा सेवा पुऱ्याउँदै आएका महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूलाई आदर गर्ने तथा उनीहरूले भनेका कुराहरू सुनेर, बुझेर तथा उनीहरूले भने अनुसारको वानी ब्यवहारमा परिवर्तन गरेर महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकालाई सहयोग पुऱ्याउन सकिन्छ । महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले बच्चाको घरैमा उपचार गर्ने बारे र थप उपचारका लागि कहाँ लैजाने भन्ने जानकारी दिन सक्छन् । हामीले महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरुले भनेका कुराहरू पालना गर्न (खास गरेर उनीहरूले प्रेषण गरे अनुसार गर्न) र उनीहरूवाट दिइने सेवाको उपयोग गर्न अति नै महत्वपूर्ण हुन्छ, किनभने आफ्ना बालबालिकाहरूको जीवन बचाउने पहिलो जिम्मेवारी आमाबाबुकै हुन्छ ।

८.२. खोप

सरुवा रोगहरू लाग्नबाट बचाउन दिइने औषधिलाई नै खोप भन्दछन् । बालबालिकाहरुलाई खोप लगाएर विभिन्नखतरनाक सरुवा रोग लाग्नबाट बचाउन सकिन्छ । खोपले बालबालिकाहरुलाई रोगसँग लड्ने शक्ति पैदा गर्न मद्दत गर्दछ । खोपहरू खुवाएर अथवा सूईको माध्यमबाट दिन सकिन्छ । सबै खोपहरू बालबालिकाहरु जन्मेदेखि १५ महिनाको उमेरभित्रै पूरा गर्नु पर्दछ । क्षयरोग, भ्यागुते रोग, लहरेखोकी, धनुष्टंकार, हेपाटाइटिस बी, हेमोफिलस इन्फुन्जा बी बाट हुने निमोनिया तथा मेनिनजाइटिस, पोलियो, दादुरा रुबेला, जापानिज ईन्सेफ्लाइटिस, न्यूमोकोकल रोगहरु जस्ता १३ प्रकारका प्राणघातक रोगहरु विरुद्ध बच्चालाई खोप लगाउनु पर्दछ । त्यसैगरी गर्भवती महिलाहरुलाई टि.डि. खोप दिइन्छ ।

खोप दिने पटक, समय र उमेर तालिका:

खोपको नाम	मात्रा	दिनु पर्ने उमेर	कुन रोगवाट बचाउँछ
१. वि.सि.जी	१(एक पटक)	जन्मनासाथ	क्षयरोग
२.रोटा	२(दुई पटक)	६ हप्ता र १० हप्तामा	रोटा भाइरसबाट हुने झाडापखाला
३.पोलियो	३(तीन पटक)	६ हप्ता, १० हप्ता र १४ हप्तामा	पोलियो
४.पि.सि.भि	३(तीन पटक)	६ हप्ता, १० हप्ता र ९ महिनामा	न्यूमोकोकल रोगहरु
५.डि.पि.टी	३(तीन पटक	६ हप्ता, १० हप्ता र १४ हप्तामा	भ्यागुते रोग, लहरे खोकी र धनुष्टकार
६.हेप बी	३(तीन पटक)	६ हप्ता, १० हप्ता र १४ हप्तामा	हेपाटाइटिस बी
७.हिब	३(तीन पटक)	६ हप्ता, १० हप्ता र १४ हप्तामा	हेमोफिलस इनफ्लुएन्जा
८.दादुरा-रुबेला	२(दुई पटक)	९ महिना र १५ महिनामा	दादुरा-रुबेला
९.जापानिज ईन्सेफ्लाइटिस	१(एक पटक)	१२ महिनामा	जापानिज ईन्सेफ्लाइटिस

- बच्चालाई सामान्य झाडा पखला लागेको वा सामान्य ज्वरो आएको छ भने पनि खोप लगाउन सकिन्छ ।
- खोपका निम्नलिखित सामान्य असरहरू अस्थायी रुपमा देखिन सक्छन् तर यी असरहरू हानिकारक हुदैनन् त्यसैले चिन्ता लिनुपर्दैन:
- हल्का ज्वरो आउने
- खोप लगाएको ठाउमा सुन्निने

यी असरहरु केही समय वा दिन पछि आफै हराएर जान्छन्

- बच्चाको जीवन स्वस्थ राख्न तथा बच्चालाई मृत्युको खतराबाट वचाउन सवै खोपका सवै मात्राहरू पुरा गर्न अत्यन्त जरुरी हुन्छ । परिवारका सदस्यहरूले आफ्नो बच्चाहरूलाई पूर्ण रुपमा खोप नलगाएमा उनीहरूको बच्चा विरामी पर्न अथवा मृत्यु हुने सम्भावना बढन सक्छ । परिवारले आफ्ना बच्चाहरूलाई सवै खोपको मात्रा पुरा गरेर रोग लाग्नबाट सुरक्षित राख्न सक्छन् ।
- क्षयरोग, भ्यागुते रोग, लहरेखोकी, धनुष्टंकार, हेपाटाइटिस बी, हेमोफिलस इन्फुन्जाबाट हुने निमोनिया तथा मेनिन्जाइटिस, पोलियो, दादुरा-रुबेला जस्ता १३ प्रकारका प्राणघातक रोगहरू विरुद्ध खोप नि:शुल्क रुपमा प्रत्येक गा.वि.स., नगरपालिका, महानगरपालिकाका बडाहरूका खोप केन्द्र तथा स्थानीय स्वास्थ्य संस्थाहरूमा नियमितरुपमा लगाइन्छ । खोप लगाउने मिति र स्थानको वारेमा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका, ग्रामीण स्वास्थ्य कार्यकर्ता/मातृ शिशु कार्यकता, स्वास्थ्य केन्द्र तथा अस्पतालबाट थाहा पाउन सकिन्छ भने राष्ट्रिय रुपमा संचालन हुने कार्यक्रमको सम्वन्धमा विभिन्न पर्चा, पोस्टर, पत्रपत्रिका, रेडियो तथा टि.भी.बाट समेत थाहा पाउन सकिन्छ ।

८.३. पखाला र जल वियोजन

पाँच वर्ष मुनिका हरेक बच्चाहरूमा प्रायः जसो पखाला लाग्ने गर्दछ र सानो परिवार भएका अभिभावकहरूले विरामी बच्चालाई स्याहार सुसार गर्न प्रसस्त समय पाउँछन् । १ दिन वा २४ घण्टामा तीन वा सो भन्दा बढी पटक पानी जस्तो पातलो दिसा हुनुलाई पखाला लागेको भनिन्छ । आँखाले देख्न नसकिने ससाना भाईरस, ब्याक्टेरिया र प्रोटोजोआ जस्ता सुक्ष्म जीवाणुहरू, किटाणु तथा परजिवीहरूको कारणवाट पखाला रोग लाग्दछ । पखाला लागेको बच्चालाई समयमै उचित स्याहार तथा उपचार नगरेमा बच्चाको अवस्था गम्भीर भई मृत्यु हुने सम्भावना हुन्छ ।

यसैले यस्ता जलवियोजनका समस्याबाट जोगाउन बच्चालाई पखाला लागेमा तुरुन्तै घरेलु उपचारका उपायहरू अवलम्बन गर्नु पर्दछ । बच्चालाई पखाला शुरु हुनासाथ निम्न कुराहरू गर्नुपर्दछ :

- धेरै पटक स्तनपान गराईरहने ।
- प्रशस्त मात्रामा झोलकुरा खुवाउने जस्तैः गेडागुडीको झोल, दालको झोल, तरकारीको झोल, भातको माड, सफा सादा पानी, दहि, महि आदि साबिक भन्दा बढी मात्रामा खुवाउने
- पखालावाट बच्चाहरूमा कुपोषित हुने हुँदा कुपोषणवाट बचाउन सजिलै पचाउन सक्ने नरम खानेकुरा साबिकको भन्दा बढि खुवाउने ।
- पखाला थामिए पछि पनि २ हप्ता सम्म सधै खाने भन्दा थप १ पटक खाना खुवाउनु पर्छ
- बच्चाको उमेर अनुसार ५ वर्ष मुनिका बच्चालाई दिनमा १ पटक १० दिन सम्म जिङ्क चक्की पनि खुवाउनु पर्छ ।
- पुनर्जलीय झोलको पुरियाको साथै जिङ्क चक्की महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका अथवा स्वास्थ्य संस्थामा निःशुल्क पाइन्छ ।
- पखाला लागेको बच्चालाई पुनर्जलीय झोल खुवाउने । यसरी उपचार गर्दा पनि बच्चाको स्वास्थ्यमा सुधार नभएमा वा झन विरामी भएमा

खान पिउन नसके, ज्वरो आए, दिसामा रगत देखा परे बच्चालाई तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा लैजानु पर्दछ ।

तल दिएका ६ वटा लक्षण तथा चिन्हहरू मध्ये कुनै पनि देखिएमा बच्चालाई स्वास्थ्य संस्थामा तुरुन्त लैजानुपर्छ :

- धेरै पटक पातलो दिसा गरेमा
- तारन्तार बान्ता गरेमा
- ज्यादै तिर्खाएको भएमा
- राम्ररी खाने वा पिउने नगरेमा
- ज्वरो आएमा
- दिसामा रगत देखा परेमा

झाडापखाला रोग लाग्नबाट बचाउने निम्नलिखित उपायहरू अपनाएर आमाबाबुले आफ्नो बच्चालाई यो रोगबाट वचाउन सक्छन् :

- बच्चा जन्मेदेखि ६ महिनासम्म आमाको दूध मात्र खुवाउने
- बच्चा ६ महिना पुगेपछि आमाको दूधको साथै अन्य थप पोषिलो खानाहरू खुवाउने
- बच्चालाई कम्तिमा २ वर्षसम्म आमाको दूध खुवाईरहने
- सुरक्षित सफा पानी मात्र पिउन दिने
- दिसा धोए पछि, बच्चाको खाना बनाउनु र खुवाउनु अगाडि साबुन पानीले राम्रोसंग हात धुने
- चर्पीको प्रयोग गर्ने र बच्चाहरूको दिसालाई उचित विसर्जन गर्ने
- सबै खोप पुरा लगाउने
- बच्चा ९ महिना पुगेपछि दादुराको खोप लगाउने

सानो कुरामा ध्यान पुऱ्याउँदा बच्चाको ज्यान बचाउन सकिन्छ

जलवियोजन र पुनर्जलीय उपचार

पखाला लागेको बेलामा शरीरमा भएको पानी, नुन, चिनी र अन्य खनिज पदार्थरलवणहरू खेर जानुलाई जलवियोजन भनिन्छ । प्वाल परेको गाग्रोबाट पानी चुहिए जस्तै मानिसको शरीरबाट पानी, नुन र चिनी खेर जान्छ । त्यस्तै

जल वियोजन भएको अवस्थामा पानी नुन र चिनी जस्ता तत्वहरू खुवाएर खेर गएको पदार्थलाई पुरा गर्ने कामलाई पुनजर्लिय उपचार भनिन्छ । यसरी ३, ४ दिनसम्म पानी, नुन र चिनी, लवण(खनिज पदार्थ) जस्ता तत्वहरू प्राप्त हुने खानेकुराहरू खुवाइ रह्यो भने विरामी बच्चा जलवियोजन निको हुदै जान्छ र पखाला आफै निको हुने पनि हुन्छ । खेर गएको पानी,नुन र चिनी जस्ता पदार्थहरू पुरा नगरेमा बच्चाको ज्यान पनि जान सक्छ । त्यसैले खेर गएका यी पदार्थहरू पुरा गर्न पुनजर्लीय झोल खुवाउनु पर्छ । पखाला लागेको विरामीलाइ दिनको एक पटक दश दिनसम्म जिङ्क चक्की पनि खुवाउनु पर्छ । जिंङ्क चक्की महिला स्वास्थ्य स्वयंसेवीका र स्वास्थ्य संस्थामा निःशुल्क पाइन्छ ।

जिङ्क चक्कीका फाइदाहरू:

- कडा जलवियोजन हुनबाट बचाउँछ, छिटो निको हुन मद्धत गर्छ
- पखालाको पटकमा कमी ल्याउँछ
- भविष्यमा रोकथाम गर्न मद्धत गर्दछ

पुनर्जलिय झोल तयार गर्ने तरिका

- पुनर्जलीय झोल बनाउने ब्यक्तिले आफ्नो हात साबुनपानीले मिचीमिची राम्रोसंग धुने ।
- सफा भाँडोमा ६ चिया गिलासभरी (१ लिटर) सफा खाने पानी राख्ने। त्यो सफा पानीमा एउटा पुनर्जलीय पाकेटको धुलो पुरै मिसाउने । सो पानीलाई सफा चम्चा वा डाडुले राम्ररी चलाएर घोल्ने ।
- तयार पारिएको पुनर्जलीय झोल बच्चाले चाहे जति विस्तारै विस्तारै खुवाइरहनु पर्छ र यसरी तयार पारिएको पुनर्जलीय झोल २४ घण्टाभित्र खुवाइ सक्ने ।
- पानीमा राख्नु अघि पुनजर्लीय पाकेटको धुलो पुरीया भित्र हल्लाएर विग्रेको, चिसो ठाँउमा राखेर ओसीएको वा डल्लो परेर विग्रिएको वा पुरिया प्वाल परेको छ वा छैन भनि पक्का गरे पछि यदि नविग्रीएको भएमा मात्र प्रयोग गर्ने ।
- पुनर्जलिय झोल बनाइसके पछि तताउनु हुदैन ।
- पुनर्जलीय झोल पखाला रोक्ने औषधि नभै खेर गएको नुन, चिनी अन्य खनिज पदार्थ र पानी पुर्ति गर्ने उपचारको उपाय मात्र हो । पुनजर्लीय झोल र जिङ्क चक्की खुवाइ राख्दा पनि पखाला नरोकिएमा वा कम नभएमा विरामीलाई तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्थामा लैजानु पर्छ ।

८.४. रुघाखोकी र न्युमोनिया

नेपालमा अधिकांश बच्चाहरूलाई रुघाखोकी तथा न्युमोनिया रोग लाग्ने गर्दछ । औषतमा एक जना बच्चा एक वर्षमा ४, ५ पटक सम्म रुघाखोकी लागेका मध्ये करिव ३० प्रतिशतलाई निमोनिया हुन सक्छ । रुघाखोकी लागेका वालवालिकाहरूको घरैमा उचित हेरचाह गरेमा उनीहरूलाई सजिलैसंग निको पार्न सकिन्छ । तर, रुघा खोकीको समयमै उचित उपचार हुन नसकेमा बच्चालाई निमोनिया हुनसक्छ । समयमै हेरचाह नपाएमा धेरै बच्चाहरू निमोनिया भएर मर्छन् । सबै आमा बाबुले निमोनियाको उपचार नपाएर बच्चा कदापि मर्नु हुंदैन भन्ने कुरा बुझ्नु जरुरी हुन्छ । त्यसकारण, समुदायका प्रत्येक व्यक्तिले रुघाखोकीको उपचार गर्न तथा निमोनियाका लक्षण वा चिन्हहरू पहिचान गर्न सिक्नुपर्छ, जसले गर्दा आफ्ना बालबालिकाको जीवन रक्षा गर्न सकिन्छ ।

बच्चाहरूलाई रुघाखोकी लागेको छ भने (नाकबाट पातलो सिगांन बग्ने, खोकी लाग्ने) परिवारका सदस्यहरूले घरैमा बच्चाको उचित स्याहार गर्नुपर्छ । बच्चाको उचित स्याहार गर्ने सम्वन्धमा तपाईको नजिकैको महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका वा स्वास्थ्य कार्यकर्तासंग जानकारी लिनु पर्छ ।

यदि बच्चाको राम्रो स्याहार तथा उपचार हुन सकेन भने रुघाखोकी झन विग्रदै जान्छ र बच्चालाई निमोनिया हुन् सक्छ । निमोनियाको तुरुन्तै उपचार गर्नुपर्छ । निमोनियाको तत्काल उचित उपचार भएन भने बच्चा मर्न पनि सक्छ । परिवारका सदस्यहरूले विरामी बच्चालाई होशियारीपूर्वक हेर्नु पर्छ ।

निमोनियाको तत्काल उपचार गराउनु पर्ने लक्षण तथा चिन्हहरू यस प्रकार छन् :

- बच्चालाई सास फेर्न गाह्रो हुने वा छिटो छिटो सास फेर्नु नै निमोनियाको मुख्य लक्षण वा चिन्ह हो । उमेर अनुसारको सासदर छिटो छिटो भन्नाले
- २ महिना भन्दा कम उमेरको ६० पटक वा सो भन्दा माथि
- २ महिना देखि ५ वर्ष सम्म ५० पटक वा सो भन्दा माथि

निमोनियाको उपचार तत्काल नभए देखा पर्ने खतराका चिन्हहरू निम्न अनुसारका छन् :

- कोखा हान्नु
- बच्चाले आमाको दूध चुस्न नसक्नु वा झोल कुराहरू पिउन नसक्नु
- बच्चालाई ब्युँझाउन गाह्रो हुने अथवा सुस्त वा बेहोस हुनु
- ज्वरो आउने (यदि बच्चा दुई महिना भन्दा कम उमेरको छ भने)
- शिताङ्ग हुने(यदि बच्चा २ महिना भन्दा कम उमेरको छ भने)

यदि विरामी बच्चामा माथिका कुनै पनि लक्षण अथवा चिन्हहरू छन्, भने बच्चालाई तुरुन्तै नजिकको महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाकोमा अथवा स्वास्थ्य संस्थामा लैजानुपर्छ । उनीहरूले दिएको सल्लाह अनुसार आमाबाबुले बच्चाको स्याहार गर्नुपर्छ ।

कुनै बच्चा उसकै उमेरका अरु बच्चा भन्दा दुब्लो पातलो छ भने उसलाई कुपोषण भएको हुन सक्छ । यदि यस्तो बच्चालाई रुघा खोकी लाग्यो भने तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्थामा लैजानुपर्छ, किनभने उसलाई निमोनिया हुने सम्भावना वढी हुन्छ ।

निमोनियाबाट बच्चाहरूको अकाल मृत्यु भएको सबैले सुनेकै छौं । अतः बच्चालाई सामान्य रुघाखोकी लाग्यो भने आमाबाबुले उसको राम्रो हेरविचार गर्नुपर्छ र यदि बच्चामा निमोनियाका लक्षण देखिएमा तुरुन्तै महिला स्वास्थ्य स्वयंसेवीका वा स्वास्थ्य संस्थामा लैजानुपर्छ ।

रुघा खोकीको घरैमा उपचार तथा रोकथाम

- सबै आमाबाबुले आफ्ना बच्चाहरूको राम्रो स्याहार गरेर उनीहरूलाई स्वस्थ र सुखी राख्न चाहन्छन् । यदि सामान्य रुघाखोकीको उचित उपचार गरिएन भने बच्चालाई निमोनिया हुन सक्छ ।
- बच्चालाई रुघाखोकी लागेमा यसलाई गम्भीरतापूर्वक लिनुपर्छ र बच्चालाई निमोनिया हुन नपाओस् भनेर अत्यन्त होशियार हुनुपर्छ । रुघाखोकी लागेका बच्चाको घरेलु उपचार ज्यादै महत्वपूर्ण छ ।

- बच्चा बिरामी परेको कुरा अक्सर गरेर आमालाई थाहा हुन्छ । अतः आमाले आफ्नो बच्चालाई रुघाखोकी लागेको अथवा छिटो छिटो सास फेर्ने, कोखा हान्ने जस्ता चिन्हहरू देखिएमा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकासंग अथवा स्वास्थ्य संस्थामा गएर उपचार गराउनुपर्छ । महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले रुघाखोकीको घरेलु उपचारबारे जानकारी दिन सक्छिन् ।

रुघाखोकीको घरेलु उपचार

तल दिइएका निर्देशनहरूको पालना गरेर रुघाखोकी लागेको बच्चालाई स्याहार गरेमा उसलाई निमोनिया हुनबाट बचाउन सकिन्छः

- बच्चालाई स्तनपान पटक पटक गराइरहने
- साविक भन्दा वढी पटक खाना र झोल कुराहरू खान दिने
- बच्चाको नाक वेला वेलामा सफा गरिदिने
- खोकी तथा बच्चाको घाँटीको दुखाई कम गर्न अदुवा, तुलसी पत्ता, कागतीको रस, मह आदि मिसाएको तातो पानी अलि अलि खान दिने
- बच्चालाई न्यानो पारेर राख्ने, तर नगुम्स्याउने
- बच्चालाई धुँवा धुलोबाट बचाउने

प्रत्येक आमाबाबुले जान्नै पर्ने कुराहरूः

- बच्चालाई सामान्य रुघाखोकी लागेमा घरैमा उपचार गर्ने र महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको सल्लाह तथा सहयोग लिने निमोनियाका निम्नलिखित चिन्हहरू देखिएमा बच्चालाई तत्काल उपचार गराउन स्वास्थ्य संस्थामा लैजाने
- छिटो छिटो स्वास फेरेमा
- कोखा हानेमा
- झोल कुरा पिउन नसकेमा वा आमाको दूध राम्ररी नचुसेमा
- धेरै सुतिरहने वा व्युझाउन गाह्रो भएमा
- कुपोषण देखिएमा

९. किशोर किशोरीको प्रजनन स्वास्थ्य

९.१. यौवनावस्था अर्थात किशोरावस्था

परिचय

किशोरावस्था भनेको यस्तो समय हो, जुन समयमा मानव शरीर वाल्यावस्थाबाट वयस्क अवस्थामा परिवर्तन हुन्छ । यसै समयमा पुरुष तथा महिलामा प्रजनन क्षमता अर्थात बच्चा जन्माउने क्षमताको विकास हुनथाल्छ । पुरुषको शरीरमा वीर्य र शुक्रकीट उत्पादन गर्ने क्षमताको विकास हुन्छ र महिलाको शरीरमा डिम्व उत्पादन गर्ने क्षमताको विकास हुन्छ । तथापि, महिला कम्तीमा २० वर्ष नपुगेसम्म सन्तान जन्माउनका लागि मानसिक, भावनात्मक एवम शारीरिक रुपमा तयार भएकी हुँदिनन् ।

केटाकेटीहरू किशोरावस्था प्रवेश गरिसके पछि उनीहरूको शरीर पूर्णरुपमा परिपक्क भएर वयस्क नहुँदासम्म उनीहरूलाई किशोर तथा किशोरी भनिन्छ । सामान्यतया यो अवस्था १० देखि १९ वर्षको उमेरसम्म रहन्छ ।

केटीहरूमा सामान्यतया १०-११ वर्षको उमेर देखि किशोरावस्था (यौवनावस्था)प्रारम्भ हुन्छ, तर यो उमेर केही चाँडो वा ढिलो पनि हुनसक्छ । यस अवस्थामा, केटीहरूले आफूमा तल उल्लेख गरिएका शारिरीक तथा मानसिक परिवर्तनहरू देख्न सक्छन् :

- स्तन वृद्धि हुन थाल्छ
- योनि क्षेत्र र काखीमा रौं उम्रिन थाल्छ
- महिनावारी प्रारम्भ हुन्छ
- केटाहरू प्रति आकर्षण बढ्छ
- यौन सम्बन्धी कुरामा रुची बढ्छ

केटाहरूमा किशोरावस्थामा देखिने मुख्य परिवर्तनहरु (यौवना अवस्था सम्बन्धि) को शुरुआत केटीको तुलनमा केही ढिलो अर्थात सामान्यतया १२-१३ वर्षमा हुन्छ । तर, यो उमेर केही चाँडो वा ढिलो पनि हुन सक्छ । यो उमेरमा

केटाहरूले आफूमा निम्नलिखित शारिरीक तथा मानसिक परिवर्तनहरू देख्न सक्छन् :

- स्वर धोद्रो हुन थाल्छ
- छाती, लिङ्ग वरिपरी, काखीमुनि रौं उम्रिन थाल्छ र दारी जुङ्गा आउन थाल्छ
- स्वप्नदोष हुन सक्छ (आफै स्खलन हुनसक्छ)
- वीर्य र शुक्रकीटको उत्पादन हुनथाल्छ
- केटीहरू प्रति आकर्षण बढ्छ
- यौन सम्बन्धी कुरामा रुची बढ्छ

किशोरावस्थामा हुने परिवर्तनहरू किशोर किशोरीका लागि अत्यन्त तनावपूर्ण हुन सक्छन् । अतः उनीहरूले यस्ता परिवर्तनहरू सामान्य हुन् र शारीरिक वृद्धि कै क्रममा हुन्छन् भन्ने बुझ्न महत्वपूर्ण हुन्छ । यसबाट उनीहरूमा भएको अनावश्यक डर तथा चिन्ता हटाउन मद्दत पुग्छ, र यस्ता परिवर्तनहरू हुँदा उनीहरू आफैले आफ्नो हेर विचार (के कस्तो सर्तकता अपनाउनु पर्छ) कसरी गर्नुपर्छ भन्ने थाहापाउन पनि सहयोग पुग्छ । आमाबाबुले यस उमेरका आफ्ना छोरा छोरीहरूलाई यी परिवर्तनहरू आउनु अगावै जानकारी गराउने र परिवर्तनहरूलाई आत्मसात गर्न सहयोग गर्ने कुरामा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्छन् । खास गरेर केटीहरूलाई महिनावारीका बारेमा र केटाहरूलाई स्वप्नदोषका बारेमा जानकारी दिएर उनीहरूलाई सहयोग गर्न सक्छन् । आमाबाबुले किशोर किशोरीहरूले आफूलाई स्वस्थ राख्नुपर्छ भन्ने कुरा विशेष जोड दिएर सम्झाउनुपर्छ । यदि आमाबाबुले आफ्ना छोराछोरीहरूसंग यस्ता सवालहरूवारे कुरा गर्न अप्ठ्यारो मान्छन् भने उनीहरूले महिला स्वास्थ्य स्वस्यंसेविका अथवा स्वास्थ्य कार्यकर्ता अथवा शिक्षकको सहयोग लिने प्रयत्न गर्नुपर्छ ।

सामान्यतया शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक परिवर्तनहरू हुने समयमा विपरित लिङ्गी व्यक्ति प्रति (केटा केटी प्रति, केटी केटा प्रति) आकर्षण पनि बढ्न थाल्छ र यौन प्रति रुची पैदा हुन्छ । यसबेला नयाँ कुराको प्रयोग गर्ने र जोखिम लिने प्रवृत्ति हुन्छ । साथीहरूको दवावमा पर्ने पनि हुन्छ । त्यसकारण,

किशोर किशोरीहरूले अपरिपक्व तथा जोखिमपूर्ण यौन कृयाकलापबाट आफूलाई कसरी सुरक्षित राख्ने भन्ने सम्वन्धमा जान्न अति महत्वपूर्ण हुन्छ । किनभने अपरिपक्व उमेरमा यौन कृयाकलापमा संलग्न हु'दा नचाहँदा नचाहँदै गर्भ रहने तथा यौनरोग एवम् एच.आइ.भी./एड्स सर्ने सम्भावना हुन्छ । केटा र केटी दुवैले अर्को के कुरा महशुस गर्न महत्वपूर्ण हुन्छ भने केटीको महिनावारी शुरु हुँदैमा उनी स्वस्थ बच्चा जन्माउन पूर्णरुपमा सक्षम हुन्छिन्, वा सो उपयुक्त उमेर हो भन्ने कुरा सत्य होईन । केटीको उमेर कम्तीमा २० वर्ष नपुग्दा सम्म उनको शरीर आमा बन्नको लागि पूर्णरुपमा तयार भएको हुँदैन ।

९. ३.महिनावारी

किशोरावस्थामा शुरु भएपछि साधारणतया महिनामा एक पटक महिलाहरूको योनिबाट रगत बग्छ जसलाई नछुने हुनु, सर्नु वा महिनावारी हुनु भनिन्छ । यो साधारणतया एघार देखि तेह्रबर्ष उमेरका महिलाहरूमा शुरु हुन्छ र प्रायः पैंतालिस देखि पचास बर्षको उमेरमा बन्द हुन्छ ।

महिला रागरस (हर्मोन) हरूको प्रभावमा पाठेघर भित्रको तह बिस्तारै बढ्दै जान्छ र सो तह बाक्लो बन्छ । डिम्ब निसेंचन नभए पाठेघरको यो भित्री तह झर्छ । यसरी भित्री तह झरेर रगत आउनुनै रजस्वला अथवा महिनावारी हुनु हो । यो रगत आफैमा फोहर वा दुषित होईन । तर यसबेला प्रजनन अंङ्गको सरसफाई एकदम आवश्यक छ ।

- सावुनको प्रयोग गरी नियमित तवरमा नुहाउने गर्नु पर्छ ।महिनावारीको रगत सोच्नलाई स्यानिटरी प्याड वा सफा सुति कपडाको प्रयोग गर्न सकिन्छ । प्याड दिनमा कम्तिमा एकपटक र चाहिएमा सो भन्दा बढी पटक फेर्नुपर्छ । प्रयोग गरेका प्याडहरूलाई जथाभावी नफालीकन राम्रो तरिकाले फ्याल्नु पर्छ । फोहर फाल्ने ठाऊँमा कुनै कागज वा प्लास्टिकको ब्यागमा राखेर फ्याल्नु पर्छ ।
- यदि बजारमा पाईने स्यानिटरी प्याड किन्न सकिँदैन भने घरैमा प्याड बनाउन सकिन्छ। सफा सुति कपडाको ठूलो टुक्रा लिई त्यसलाई पट्टयाउँदै आफुलाई चाहिने आकारको प्याड बनाउनु पर्छ । यस्तो प्याड बनाउँदा सिन्थेटिक (नाईलन, पोलिस्टर) वस्तु वा सिल्क प्रयोग गर्नु हुँदैन । प्रयोग गरिएको कपडा भरसक हल्का रंगको हुनु पर्छ

त्यसले राम्ररी सफा भए नभएको हेर्न सकिन्छ । यसलाई पुनः प्रयोग गरिने भएको हुनाले राम्ररी धोएर घाममा नै सुकाउनु पर्छ । महिनावारी हुँदा तल्लो पेट वा ढाड एकदमै दुखेमा निम्नकुरा गरेमा केही आराम हुन्छ जस्तै तातो वस्तुले सेक्ने, आफूलाई सजिलो लाग्ने कुनै हल्का काम गर्ने, तातो पानीले नुहाउने, केही तातो पेय पदार्थ पिउने, पेटमा हल्का मालिश गर्ने । यति गर्दा पनि नभएमा स्वास्थकर्मीको सल्लाहमा दुखाई कम गर्ने औषधी खानु पर्छ ।

- १६ वर्षसम्म महिनावारी नभएमा स्वास्थ्यकर्मीसंग सम्पर्क राख्नुपर्छ ।
- महिनावारी हुन शुरु भएको केहि महिना सम्म महिनावारी नियमित नहुन पनि सक्छ त्यसैले चिन्ता लिनु पर्दैन ।
- नियमित भइसकेको महिनावारी रोकिन गएमा तुरुन्त स्वास्थ्यकर्मी संग सम्पर्क राख्नु पर्छ ।
- किशोरावस्थामा किशोर किशोरीहरू (विशेष गरेर किशोरीहरू)लाई सजिलै नियन्त्रणमा लिन वा फकाउन सकिने भएकोले यौन दुर्व्यवहार वा यौन शोषणमा पर्न सक्छन् त्यसैले त्यसवाट कसरी बच्ने भन्ने कुराको जानकारी दिनुपर्छ । किशोर किशोरी माथिको शारिरीक, मानसिक तथा यौन जन्य हिंसा कानुनी रुपमा दण्डनीय छ ।

१०. पोषण

१०.१. कुपोषण

परिचय

एक वा धेरै पोषण तत्वको अधिकतम वा न्युनतम प्रयोग हुन गएको शरीरको एउटा असामान्य अवस्थालाई नै कुपोषण भनिन्छ । कुपोषणलाई चिकित्सा शास्त्रको भाषामा अपर्याप्त मात्राको प्रोटीन-इनर्जी र सुक्ष्म पोषक तत्व र पटक पटक संकमण रोगहरूको कारणबाट शरीरमा हुने परिणाम भन्ने बुझिन्छ ।

कुपोषणका प्रकार

कुपोषण ३ प्रकारका छन् ।

- अत्याधिक पोषण: शरीरलाई आवश्यक पर्ने पोषण तत्वहरूको मात्रा अधिक भएर उमेर अनुसार शरीरको तौल असामान्य रुपले बढनुलाई अत्याधिक पोषण भएको मानिन्छ ।
- न्युनपोषण : शरीरलाई आवश्यक पर्ने पोषण तत्वहरूको अभाव भएर उमेर अनुसार शरीरको उचाइ एव तौल असामान्य रुपले घटनुलाई न्युन पोषण भएको मानिन्छ । न्युन पोषण गर्भ वा भ्रुण अवस्था देखि शुरु भई जिन्दगीभर रहन सक्छ ।
- कडा कुपोषण : शरीरमा लामो अवधिसम्म एक वा धेरै प्रकारका विशेष पोषण तत्वको अभाव शरीरमा एक वा धेरै प्रकारका विशेष तत्वहरूको कमी हुने अवस्थालाई विशेष पोषण तत्वको अभाव वा विशेष किसिमको कुपोषण वा पुड्कोपना (दीर्घ कुपोषण) भनिन्छ । जस्तै भिटामिन "ए"कोकमीलेहुने रतन्धो, लौह तत्वको कमीले हुने रक्तअल्पता, आयोडिनको कमीले हुने लाटो, लठेब्रोपन, सुस्त मनस्थिति र प्रोटीन-इनर्जीको कमीले हुने सुकेनाश र फुकेनाश आदि ।

कुपोषण हुनबाट वचावट

कुपोषण हुनबाट वचावट कुपोषण हुनबाट वचावट कुपोषण हुनबाट वचावट हाम्रो देशमा हजारौं बच्चाहरू अनाहकमा कुपोषणबाट पिडित छन् । बच्चा जन्मेदेखि हुर्कदै जाने क्रममा उचित बृद्धि र विकासको लागि उचित खानपान तथा स्याहारको आवश्यकता पर्दछ । खाना वा स्याहारको कमीले बच्चा कमजोर हुंदै जाने र बच्चाको शरीरको उचित बृद्धि नहुनुलाई कुपोषण भनिन्छ । कुपोषणले बच्चाको रोगसंग लडन सक्ने क्षमता कम हुन्छ र बच्चाको शारीरिक तथा मानसिक वृद्धि हुन पाउँदैन । सानो र व्यवस्थित परिवार भएमा आमाबाबुलाई बच्चाहरूको हेरचाह गर्न समय प्राप्त हुन्छ, बच्चाको शारिरीक तथा मानसिक विकासका लागि पर्याप्त पोषिलो खाना ख्वाउन सम्भव हुन्छ, जस्ले गर्दा बच्चालाई कुपोषित हुनबाट वचाउन मद्दत पुग्छ ।

बच्चाको पोषिलो खानामा निम्न कुराहरू हुनुपर्छ:

- अन्न- चामल, गहुं, मकै कोदो आदि
- गेडागुडी- चना, सिमी, बोडी आदि,तरकारी- मौसम अनुसार उपलब्ध हुने तरकारी र हरिया सागपात
- फलहरू- खास गरेर पहेंला फलहरू जस्तै आँप, केरा, मेवा, गाजर आदि
- दुध र दुधबाट बनेका खानेकुराहरू
- अण्डा, माछा, मासु (संभव छ भने)
- आयोडिन युक्त नुन
- बच्चा ६ महिना पुगेपछि ५ वर्ष सम्म ६/६ महिनामा भिटामिन "ए"क्याप्सुल ख्वाउनुपर्छ ।भिटामिन "ए" महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले वितरण गर्छन् । भिटामिन "ए" को साथै १ वर्ष देखि ५ वर्षका बच्चालाई जुकाको औषधि पनि खुवाउन ुपर्छ ।

- बच्चाकोउमेरवढ्दै जाँदा खानाको परिमाण र खुवाउने पटक पनि बढाउँदै जानुपर्छ ।
- जिम्मेवार तथा वुद्धिमान आमाबाबुले आफ्नो बच्चाका ेतौल राम्ररी बढिरेहेको छ, छैन भन्ने थाहा पाउन हरेक महिना स्वास्थ्य संस्था लगेर तौल हेर्नु पर्छ ।
- उचित खाना खान नपाएर बच्चा कुपोषित हुन्छ, जस्ले गर्दा बच्चाको शारीरिक तथा मानसिक विकास उचित रुपमा हुन पाउँदैन । आमा बाबुले बच्चाहरूमा कुपोषणका लक्षण छन छैनन्, नियमित हेर्नुपर्छ । यदि तल उल्लेख भए अनुसार कुपोषणको लक्षण छन् भने बच्चालाई महिला स्वास्थ्य स्वयम् सेविका अथवा स्वास्थ्य संस्थामा लगेर बच्चालाई के के खान दिने र कति कति पटक खानदिने भन्ने सम्बन्धमा सल्लाह लिनुपर्छ ।
- बच्चा विरामी परेको बेलामा पनि खाना खुवाई रहनु पर्छ । खाना नदिने वा खाना कम खुवाउनु हुदैन । सविक भन्दा बढी पटक खुवाउनु पर्छ ।

बच्चा कुपोषित भएको कसरी थाहा पाउने :

- बच्चामा निम्नलिखित लक्षण तथा चिन्हहरू देखिएमा बच्चा कुपोषित भएको भन्ने वुझ्नुपर्छ
- शरीरको तौल नबढ्ने वा घटदै जाने
- उमेर अनुसार अग्लो नहुने, उचाइ नबढ्ने
- अनुहार, कुम तथा पुट्ठा दुव्लाएको वा हाडछाला (करङ्ग) भएको वा छाला चाउरीएको देखिने
- कपाल झर्ने र कालो कपाल फुस्रो हुदै जाने
- रोइरहने तथा झर्किने, (चिडचिडपन/झिंझिंने)
- बारम्बार न्युमोनिया वा अस्वभाविक रुपमा पेट ठूलो हुने र पखाला जस्ता रोगहरू लागि रहेमा

आमाबाबुले आफ्ना छोरा छोरी दुवैलाई उचित खाना प्रसस्त ख्वाउनु पर्छ । छोरीलाई छोरा भन्दा कम खान दिने गर्न हुदैन । अझ छोरीहरू भविष्यमा आमा बन्नुपर्ने भएकोले उनीहरूको उचित शारीरिक विकास हुन जरुरी हुन्छ । छोरा छोरीलाई खाना ख्वाउने तथा स्याहार गर्ने काममा परिवारका सवै सदस्यहरू संलग्न हुनुपर्छ । आमा एक्लैले मात्र सबै कुरा गर्न सक्दिनन् । परिवारका अरु सदस्यले उनको काममा सघाउनुपर्छ, जस्ले गर्दा आमालाई बच्चाको स्याहार गर्ने समय प्राप्त हुन्छ ।

१०.२. शिशु र बाल्यकाललीन पोषण

१०.२.१ स्तनपान

- आमाको दुध शिशुकोलागि एकमात्र सर्वोत्तम आहार हो । यो शिशुलाई आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण पौष्टिक तत्वहरूले भरिपूर्ण हुन्छ । जन्म देखि छ महिना सम्म शिशुहरूको शारिरीक र मानसिक बृद्धि तथा विकासको लागि आवश्यक पर्ने पौष्टिक तत्वहरू आमाको दुधमा पर्याप्त हुन्छ ।
- शिशु जन्मेको एक घण्टाभित्रै स्तनपान गराउनु पर्दछ ।
- शिशु जन्मेपछि केहि दिनसम्म आउने बाक्लो पहेँलो विगौति दुध शिशुको लागि अत्यन्त पोषिलो हुन्छ । यसमा शिशुलाई रोगसँग लड्न चाहिने पौष्टिक तत्वहरू हुने हुनाले शिशुलाई खुवाउनुपर्छ र यसलाई फाल्नुहुँदैन ।
- शिशुलाइ ६ महिनासम्म आमाको दुध मात्र खुवाउनुपर्छ ।
- शिशुलाइ ६ महिनासम्म आमाको दुध बाहेक अन्य खानेकुरा जस्तै ग्लुकोज सादा पानीको आवश्यकता पर्दैन । आमाको दुधबाट सम्पूर्ण पौष्टिक तत्वहरू प्राप्त हुन्छन् ।
- शिशुले चाहे वा मागे अनुसार पटक पटक वा २४ घण्टा भित्रमा कम्तिमा ८ पटक आमाको दुध खुवाउनु पर्छ । राती पनि स्तनपान गराउनुपर्छ ।

- शिशुलाई पालै पालो दुबै स्तनबाट स्तनपान गराउनु पर्छ । एक चोटीमा कम्तिमा १५ मिनेट दुध चुसाउनु पर्छ ।
- शिशु विरामी भएको अवस्थामा साविक भन्दा बढी पटक स्तनपान गराउनुपर्दछ ।
- स्तनपान गर्ने शिशुको तौल अनुगमन गर्न नियमित रुपले स्वस्थ्य संस्था लैजानुपर्दछ ।
- शिशुलाई २ बर्ष सम्म स्तनपान गराउन पर्दछ । तर, ६ महिना पुगेपछि स्तनपानको साथ साथै पुरक आहार खुवाउन शुरु गर्नु पर्दछ ।
- स्तनपान गराउन आमाले पोषिलो खानेकुरा तथा झोल पर्दाथ जस्तै गेडागुडिको रस, माछा, मासु प्रशस्त मात्रामा खानुपर्दछ । जति पोषिलो खाना खायो त्यति धेरै दुध आउँछ ।
- स्तनपान गराउने आमाले खानेकुरा बार्नु पर्दैन । तर धुम्रपान, मदिरापान तथा सूर्तीजन्य वस्तुहरूको उपभोग गर्नु हुदैंन ।
- स्तनपान सम्बन्धि कुनै समस्या भएमा नजिकको स्वास्थ्य संस्था वा स्वास्थ्य कार्यकर्ता वा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेवीकासँग सम्पर्क गर्नु पर्छ ।

१०.२.२ पुरक खाना

शिशु ६ महिनाको भएपछि स्तनपानका अतिरिक्त पुरक खाना खुवाउनु पर्दछ । शिशु ६ महिनाका भएपछि शारिरिक र मानसिक विकासको लागि आमाको दुध मात्र पर्याप्त हँदैन । तसर्थ थप खाना खुवाउनु पर्दछ , जसले शिशुलाई शक्ति, प्राटिन , भिटामिन आदि प्रदान गरी शिशुको बृद्धि राम्रो हुन्छ ।

पुरक खानामा निम्न लिखित खानेकुरा पर्दछन् ।

- बाक्लो जाउलो
- लिटो
- तरकारी, मासु, फलफुल (शिशुले खाना सक्ने गरी मिचेको)
- खिर

सर्वोतम पिठोको लिटो बनाउने तरीका

- लिटोमा अन्न तथा गेडागुडि मिसिएको हुनुपर्दछ
- चार भागमा एक भाग गेडागुडी (सिमी, चना, भटमास, बोडी आदि)
- दुई भाग अन्न - चामल, गहुँ मकै, कोदो हुनुपर्दछ
- गेडा गुडि र अन्नलाई छुटछुट्टै भुटेर अलग अलग पिस्नु पर्दछ
- यसरी पिसिसके पछि दुवैलाई मिसाएर सफा र सुरक्षित भाँडामा भण्डार गर्नु पर्दछ
- पिठोलाइ सफा पानीमा वा दुधमा पकाएर लिटो बनाउनु पर्दछ । लिटोमा चिनी, मह, घ्यु वा तेल मिसाएर खुवाउनु सकिन्छ
- पुरक खाना बनाउन अघि र शिशुलाई खुवाउनु अघि साबुन पानीले मिचीमिची राम्ररी हात धुनु पर्दछ

पुरक खानाको मात्रा र पटक पुरक खानाको मात्रा र पटक पुरक खानाको मात्रा र पटक पुरक खानाको मात्रा र पटक पुरक खानाको मात्रा र पटक विभिन्न उमेरका शिशुहरुका लागि तल उल्लेखित खाना दिनुपर्छः

एक पटकमा कति खुवाउने

उमेरपु रक खानाको प्रकार/किसिम कति पटक

६ महिना पुरा

७- ८ महिना भएपछि

९ देखि ११ महिनाको भएपछि

शिशु १२ देखि २४ महिनाको भए पछि

सर्वोतम पिठोको लिटो, नरम खिर, जाउलो (विभिन्न तरकारी मिसाएर बनाएको), राम्ररी मिचेको वा पिसेको सागपात, तरकारी(मौसम अनुसार का तरकारी, आलु, सखरखण्ड, पिडालु इत्यादि), मासु, फलफुल सर्वोतम पिठोको लिटो, नरम खिर, जाउलो (विभिन्न महिनाको भए तरकारी मिसाएर बनाएको), राम्ररी मिचेको वा पिसेको पछि सागपात, तरकारी (मौसम अनुसार का तरकारी, आलु, सखरखण्ड, पिडालु इत्यादि), मासु, फलफुल सर्वोतम पिठोको

लिटो, नरम खिर, जाउलो (विभिन्न भए पछि तरकारी मिसाएर बनाएको), राम्ररी मिचेको वा पिसेको सागपात, तरकारी (मौसम अनुसारका तरकारी, आलु, सखरखण्ड, पिडालु इत्यादि), मासु, फलफुल

२ पटक नियमित स्तनपानका अतिरिक्त

३ पटक नियमित स्तनपानका अतिरिक्त

३ पटक नियमित स्तनपानका अतिरिक्त १ पटक विचमा खाना (आवश्यकता अनुसार मिचेर वा सानो टुक्रा पारेर) ३ पटक २ पटक

पारिवारिक खाना बिचमा खाना (आवश्यकता अनुसार मिचेर वा सानो टुक्रा पारेर)

ठुलो चम्चाको २ वा ३ चम्चा वा ३० देखि ४५ मी लि

४ देखि ६ ठुलो चम्चा वा २५० मी लि अटाउने कपको दुई तिहाई

२५० मी लि अटाउने कपको पुरा तीन चौथाइ

२५० मी लि अटाउने कपको पुरा १ कप

- पुरक खानामा घिउ, तेल, मह, चिनी आदि मिसाएर यसलाई अझ पोषिलो (Energy densed)बनाउन सकिन्छ ।
- शिशुलाइ खुवाउने पुरक खाना बाक्लो (चम्चामा अडिने) हुनुपर्दछ ।
- यदि बालबालिकाहरुमा शीघ्र कुपोषण वा विशेष कडा कुपोषण भएको छ भने उनीहरुलाई उपचार स्वरुप उपचारात्मक तयारी खाना (RUTF) खान दिने । हाल यो कार्यक्रम नेपालका १४ वटा जिल्लाहरुमा शीघ्र कुपोषण लागेका बच्चाहरुको उपचार यो प्रणाली अनुसार भइरहेको छ ।

१०.३.बृद्धि अनुगमन

बालबालिकाको उमेर अनुसार तौल र उचाई बढेको छ कि छैन भनेर जान्नलाई बृद्धि अनुगमन गर्नुपर्दछ ।

बालबालिकाको पोषणको स्थिति थाहा पाउन जन्मने वित्तिकै तौलनु पर्दछ । यसले शिशु कम तौलको जन्मेको छ कि छैन भनि पत्ता लगाउन मद्धत पुग्दछ ।

बच्चालाई प्रत्येक महिना स्वास्थ्य संस्थामा लगेर तौलनु पर्दछ र बाल स्वास्थ्य कार्डमा उल्लेख गर्नुपर्दछ ।

बच्चाको लागि दिइएको बाल स्वास्थ्य कार्ड आमाले सुरक्षित राख्नुपर्दछ र प्रत्येक महिना शिशु र कार्ड सहित स्वास्थ्य संस्थामा जानुपर्दछ ।

यसरी बच्चा २ बर्षको नहुन्जेल नियमित रुपमा तौल अनुगमन गर्नुपर्दछ ।

बृद्धि अनुगमन गर्दा बृद्धि रेखाको दिशाहरू हेर्नुपर्दछ ।

- बृद्धि रेखा ठाडो हुदैं गईरहेको छ भने बच्चाको विकास राम्रो संग भै रहेको छ ।
- बृद्धि रेखा तेर्सो हुदैं गईरहेको छ भने बच्चा जोखिममा छ भन्ने बुझ्नुपर्दछ । यसले बच्चाको तौल बढ्न छोडेको छ र बृद्धि रोकिएको छ भन्ने संकेत गर्दछ ।
- बृद्धि रेखा तल तिर झरेको छ भने बच्चा अति जोखिममा छ भन्ने बुझ्नुपर्दछ । यसले बच्चाको तौल घट्दै गई रहेको छ भन्ने देखाउछ ।
- बृद्धि रेखा हरीयोमा परेको छ भने बच्चाको तौल सामान्य, पहेंलोमा परेको छ भने जोखिम र रातोमा परेको छ भने अति जोखिम छ भन्ने बुझ्नु पर्छ ।
- बच्चाको तौल जोखिम वा अति जोखिममा परेको छ भने स्वास्थ्यकर्मीकौ सल्लाह अनुसार शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणमा ध्यान दिनु पर्छ ।

उमेर अनुसारको तौल तालिका

उमेर अनुसारको तौल तालिका उमेर अनुसारको तौल तालिका उमेर अनुसारको तौल तालिका उमेर अनुसारको तौल तालिका उमेर तौल बृद्धि जन्मदा २.५ के.जी ०-५ महिना २० ग्राम प्रति दिन ६-१२ महिना १५ ग्राम प्रति दिन २ वर्ष २.५ के.जी प्रति वर्ष ३-५ वर्ष २ के.जी प्रति वर्ष

उमेर अनुसारको उचाई तालिका

उमेर अनुसारको उचाई तालिका उमेर अनुसारको उचाई तालिका उमेर अनुसारको उचाई तालिका उमेर अनुसारको उचाई तालिका उमेर तौ ल बृद्धि जन्मदा ५० से.मी १ वर्ष सम्म थप २५ से.मी २ वर्ष सम्म थप १२.५ से.मी ३ देखि ५ वर्ष सम्म थप ६-८ से.मी प्रति वर्ष

१०.४. रक्तअल्पता, रोकथाम र उपचार

रक्तअल्पता सूक्ष्म पोषक तत्वको कमीबाट हुने कुपोषण हो । यो न्यून पोषणको प्रकार भित्र पर्दछ । रक्तअल्पता लौह (आइरन) तत्वको कमीले हुन्छ । नयाँ रक्तकोष बन्नखाद्यपदार्थबाट प्रोटिन र फोलेटको साथै आइरनको आवश्यकता पर्दछ । यसका लागि चाहिने आइरन खानाबाट परिपूर्ति हुन नसके आइरनकौ कमी हुन गई रक्तअल्पता हुन्छ । शरीरमा हेमोग्लोविनको कमी भएमा रक्तअल्पता हुन्छ । मानव शरीरको रगतका राता रक्त कोषिकाहरुमा हेमोग्लोविन हुन्छ जसको कमीले रक्तअल्पता हुन जान्छ । शरीरमा हेमोग्लोविनकौ मात्रालाई पूरा गर्न आइरन भएको खानेकुराहरुको आवश्कता पर्दछ । धेरै रक्तअल्पता हुँदा आइरन फोलिकएसिड चक्कि खुवाउनु पर्दछ ।

रक्तअल्पताका कारणहरू

- दैनिक खानामा पाइने आइरन तत्वको कमी हुनाले
- खाएको खानामा भएको आइरन तत्वको शोषण नहुनाले
- विशेष शारीरिक अवस्थामा बढी रगतको आवश्यकता पर्नाले जस्तै गर्भावस्थामा, केटाकेटीको तीब्र शारीरिक बृद्धि भइरहेको अवस्थामा

- दुर्घटना वा अन्य कारणबाट शरीरको कुनै भागबाट अत्याधिक रक्तश्राव हुनाले जस्तै सुत्केरी हुँदा वा महिनावारी हुँदा अत्याधिक रगत खेर गएमा
- अङ्कुशे जुका पर्नाले
- औलो, कालाजार आदि रोग लाग्नाले

रक्तअल्पताका कारण तलका परिणाम देखिने हुनाले तुरुन्तै उपचार गर्नु पर्छ

- रक्तअल्पता भएकी महिलाबाट जन्मेको बच्चाको तौल कम हुने, गर्भ तुहिने र कहिलेकाही मरेको बच्चा जन्मिन सक्छ
- जन्मेको शिशुलाई पनि रक्त अल्पता हुन सक्छ
- बच्चाको शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य राम्रो हुदैन
- आमा तथा नवजात शिशुहरूमा कडा रक्तअल्पता भएमा तिनीहरू गम्भीर रुपमा बिरामी हुने अथवा मर्ने सम्भावना हुन्छ

निम्न लक्षणहरू देखिएमा रक्त अल्पता भएको हुन सक्छ, तुरुन्त स्वास्थकर्मीसंग सम्पर्क राख्नु पर्छ ।

- थोरै काम गर्दा पनि धेरै थकाइ लाग्ने
- सास फुलेर आउने, स्वाँ स्वाँ हुने
- रिंगटा लाग्ने, काम गर्न उत्साह तथा जागर नहुने र मुटु छिटो छिटो चल्ने
- नङ्ग, जिब्रो, आँखाको तल्लो भाग र ओठ फुस्रो हुने
- अनुहार तथा शरीरको छाला सेतो अथवा हल्का पहेंलोपन हुने

रक्तअल्पताको रोकथाम तथा उपचार

- गर्भवती महिलालाई अन्य महिलाको तुलनामा बढी आइरन चाहिन्छ । त्यसैले प्रत्येक गर्भवती महिलालाई गर्भवती भएको ४ महिनादेखि सुत्केरी भएको डेढ महिनासम्म अनिवार्य रुपमा दिनहुँ एउटा आइरन चक्की स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह बमोजिम खानु पर्छ ।
- रक्तअल्पताको स्थिती कडा खालको भएमा थप आइरन स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह बमोजिम खानु पर्छ ।

- रक्तअल्पताबाट बच्न र बचाउन आइरन तत्व प्रशस्त भएको खानेकुरा जस्तै मौसमी तरकारी, खाना तथा हरियो सागपातहरू जस्तै फर्सिको मुण्टा, सिस्नु, बन्दाकोभी, कर्कलो, पालुङ्गो, धनिया, लट्टेको साग, बेथे, गुन्द्रुक, गँहु, फापर, कोदो अन्न (चामलको भात), टुसा उम्रिएका गेडागुडी, कलेजो, माछा मासु प्रसस्त खानु पर्छ ।
- भिटामिन "सी"युक्तखानाजस्तैकागती, अमला, सुन्तला, हरियो खुर्सानीले खानामा भएको आइरन तत्वलाई सोस्न मद्धत गर्ने हुँदा त्यस्ता खानेकुराहरू खानु पर्दछ ।
- आइरन तत्वको शोषण बाधा पुयाउने चिया वा कफी खानु राम्रो होइन ।
- जुकाको रोकथामको लागि स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह अनुसार औषधी खानु पर्छ । त्यस्तै गरी औलो र कालाजार भएमा रुवास्थ्यकर्मीको सल्लाह अनुसार उपचार गर्नुपर्छ ।
- ६ देखि २३ महिनाका बालबालिकाहरुलाई बहुसुक्ष्म पोषक तत्व (बालभिटा) उसले खाने खानामा मिसाई उल्लेखित प्रोटोकल अनुसार जम्मा १८० पुरिया खुवाउनुपर्छ
- ६-११ महिनाका बालबालिका दिनको एक पुरियाको दरले जम्मा ६० पुरिया बाल भिटा खुवाउने १२-१७ महिनाका बालबालिका दिनको एक पुरियाको दरले जम्मा ६० पुरिया बाल भिटा खुवाउने १८-२३ महिनाका बालबालिका दिनको एक पुरियाको दरले जम्मा ६० पुरिया बाल भिटा खुवाउने
- अंकुसे जुकाबाट बच्न चर्पीमा दिसा पिसाब गर्नुपर्छ, जुत्ता चप्पल नलगाइ हिंड्नु हुँदैन साथै वरिपरिको वातावरण सफा राख्नु पर्छ, खाना खानु अगाडि हात राम्रोसंग धुने र जुकाको उपचार गर्ने ।

१०.५. भिटामिन "ए" को कमी

भिटामिन "ए" को कमी सूक्ष्म पोषक तत्वको कमीले हुने कुपोषण हो । यो न्यून पोषणका प्रकार भित्र पर्दछ । भिटामिन "ए" हाम्रो शरीर स्वस्थ राख्नका लागि नभई नहुने अति आवश्यक सूक्ष्म पोषक तत्व हो । भिटामिन ए आँखा स्वस्थ राख्नको साथै सरुवा रोगहरूको संक्रमणबाट बच्नको (शारिरीक प्रतिरक्षात्मक क्षमतामा बृद्धि) लागि अत्यावश्यक हुन्छ । नेपालमा बालमृत्युदर घटाउने र भिटामिन "ए" को कमीबाट हुने रोग निर्मुल पार्ने उद्देश्यले २०५० साल देखि स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय, बालस्वास्थ्य महाशाखाको पोषण शाखा अन्तर्गत राष्ट्रिय भिटामिन "ए" कार्यक्रम सञ्चालन भइरहेको छ ।
भिटामिन "ए" को कमी हुनु भनेको शरीरलाई आवश्यक पर्ने मात्रामा भिटामिन "ए" आपूर्ति नहुनुहो । यो तत्व शरीरमा आफै बन्दैन । हामीले भिटामिन भिटामिन "ए" पाइने खाने कुराहरू खाएर त्यसैबाट शरीरलाइ आवश्यक पर्ने भिटामिन "ए" प्राप्त गर्नुपर्दछ । उपयुक्त मात्रामा दैनिक खानाबाट आपूर्ती नभएमा भिटामिन "ए" को कमीहुन्छ ।

शरीरमा भिटामिन "ए" को कमी हुनाका कारणहरू यस प्रकार छन्:

- खानेकुरामा भिटामिन "ए" नहुनु :खानेकुराहरूमा भिटामिन "ए" को मात्रा कम हुन सक्छ । साग तरकारीहरू काटेर पखाल्दा, नछोपी पकाउँदा तथा धेरै बेर पकाउँदा भिटामिन "ए" नष्ट हुन्छ । सुख्खा मौसममा वनस्पति जन्य भिटामिन "ए" का स्रोतहरू आपूर्तीमा कमी हुने भएकोले पनि हामीले खाने खाद्यपदार्थहरूमा यसको मात्रा पुग्दैन ।
- संक्रमक रोगहरू लाग्नु : सङ्क्रमक रोगहरू लागेपछि स्वभाविक रुपमा खानामा अरुचि हुन्छ । त्यसमा पनि खासगरी दादुरा, झाडापखाला, न्यूमोनिया, पेटमा जुकाको तीब्र अतिक्रमण तथा औलो जस्ता संक्रामक रोगहरू लागेमा शरीरमा भिटामिन "ए" को ज्यादै नै कमी हुनसक्छ ।

- कुपोषण हुनु: शरीरमा प्रोटिन र चिल्लो पदार्थको मात्रामा कमी भएमा शरीरले भिटामिन "ए" उपयोग गर्न सक्दैन । त्यसैले प्रोटिनशक्ति कुपोषण भएमा भिटामिन "ए" को पनि कमी हुनसक्छ ।
- विशेष अवस्थामा भिटामिन "ए" उपयुक्त आपूर्ति नहुनु । जस्तै : ५ वर्ष मूनीका बालबालिकाहरुका खाने खानामा भिटामिन "ए" को चाहिने मात्रामा आपूर्ति नहुनु, गर्भवती तथा स्तनपान गराउने महिलाहरुमा भिटामिन "ए" को परिपूर्ति नहुनु आदि ।

भिटामिन "ए" का स्रोतहरू मुख्यत तीन किसिमका हुन्छन् :

- पशुजन्य स्रोतहरूमा पूर्वतयारी भिटामिन "ए" पाइन्छ । यसका स्रोतहरू कलेजो, अण्डा, साना माछा, माछाको तेल, दूध र दूधबाट बनेका परिकारहरू, दहि, मख्खन आदि हुन ।
- वनस्पतिजन्य स्रोतहरूमा प्रारम्भिक भिटामिन "ए" पाइन्छ । गाढा हरिया सागपातहरू जस्तै सिस्नो, कर्कलो, पालुङ्गे, धनियाको पात, चम्सुर, लुडे, लट्टे, बेथे, खोले साग, रायोको साग आदि हुन् । त्यस्तै पाकेका पहेंला फलफूलहरूमा हलुवावेद, पाकेको मेवा,पाकेको आँप, पाकेको फर्सी ,गाँजर आदि हुन् ।
- कृत्रिम श्रोतहरूमा भिटामिन "ए" क्याप्सुल र भिटामिन "ए" मिश्रित (Fortified) खाद्यपदार्थहरु हुन् ।

भिटामिन "ए" को कमीको रोकथाम र उपचार

- सबै जना विशेष गरी बालबालिका र गर्भवती महिलाहरूले भिटामिन "ए" युक्त हरिया सागपात, पहेंला जातका फलफूल, दूध दही र भएमा माछा ,मासु अण्डा खानै पर्छ ।
- सुत्केरी आमालाई सुत्केरी हुने वित्तिकै वा सुत्केरी भएको ६ हप्ता भित्र भिटामिन "ए" क्याप्सुल खुवाउनु पर्दछ ।
- बढदो उमेरका बालबालिकालाइ भिटामिन "ए" अतिआवश्यक हुने हुनाले ६ देखि ५९ महिनासम्मका सबै बालबालिकाहरूलाई वर्षमा २ पटक ६, ६ महिना फरकमा भिटामिन "ए" खुवाउनुनै पर्दछ ।

- अतिकुपोषित, दादुरा आएका, लामो समयसम्म झाडापखाला लागेका र रतन्धो भएका बालबालिकाहरूलाई उपचारका साथै भिटामिन "ए" का क्याप्सुल पनि खुवाउनुपर्छ ।
- गर्भवती महिलाले रतन्धा भएमा स्वास्थ्य संस्थामा गएर भिटामिन "ए" खानुपर्छ ।

१०.६. जुका रोकथाम तथा उपचार

आफ्ना बच्चाहरूको हेरविचार गर्ने आमाबाबुले व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिएमा बच्चालाई जुकाको संक्रमण हुनबाट बचाउन सक्छन् । जुकाले खानामा पाइने पोषक तत्वहरूको उपयुक्त शोषणमा असर पारी शरीरमा पोषक तत्वको कमी गराउँछ । बच्चाहरूको खाना बनाउनु अघि, खुवाउनु अघि, दिसा सफा गरेपछि, बाबु आमाले राम्ररी हात नधोएमा बच्चालाई जुका पर्छ । जुका परजीवी भएकोले मानिसले खाएको खानाको पौष्टिक तत्वनास गरि दिने हुदाँ जुका परेको मानिसमा वा बच्चामा रगतको कमी हुनुको साथै दुब्लाउदै जान्छ । जुका मानिसको आन्द्रामा बसेर हुर्किने र बाँच्ने परिजिवी हो । यसले मानिसको आन्द्राबाट पोषिलो खानाहरूको साथै रगत समेत चुसेर आफ्नो जीवन निर्वाह गर्दछ ।

जुका परेमा देखिने प्रमुख लक्षणहरू :

भोक नलाग्नु, पेट दुख्नु, वाकवाक लाग्नु, आँखा, छाला, जिब्रो, ओठ र नङ्ग फुस्रो देखिनु, रिँगटा लाग्नु, तिरमिराउनु, पेट फुल्नु, कसै कसैलाई पखाला लाग्ने, पैताला तथा मलद्वार चिलाउने, सुख्खा खोकी लाग्ने, जुकाहरु धेरै भएमा दिसामा देखिनु, बच्चाहरु चिसो ठाउँमा बस्न/सुत्न मनपराउनु, गुलियो तथा माटो खान मन पराउनु आदि ।

जुका पर्नुका मुख्य कारणहरू: जथाभावी दिसा गर्नु, राम्ररी साबुनपानीले हात नधुनु, काँचो खानेकुरा राम्ररी धोई पखाली नगरी खानु र जुत्ता नलगाई नाङ्गो खुट्टा हिंडनु ।

जुकाले हाम्रो शरीरको पोषिलो खानेकुराको साथै रगत पनि चुस्ने हुँदा कुपोषण तथा रक्त अल्पता जस्ता समस्याहरू ल्याउँछ । जसको परिणामले बहुसंख्यक बालबालिकाहरूको बृद्धि र विकासमा अवरोध पैदा गरी मृत्युको मुखमा समेत पुऱ्याउँछ । यदि बच्चालाई जुका परेको शंका लागेमा समयमै उपचारको लागि नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा लैजानु पर्दछ ।

जुकाबाट बच्नको लागि निम्न उपायहरू अपनाउनु पर्दछः

- चर्पीमा दिसा पिसाब गर्ने, गराउने
- खाना बनाउनु अघि, खाना खानु अघि, दिसा गरेपछि, बच्चाको दिसा धोए पछि र बच्चालाई खुवाउनु अघि साबुन पानीले राम्ररी हात धुने
- घर बाहिर जाँदा जहिले पनि जुत्ता वा चप्पल लगाउने
- काँचो खानेकुराहरू जस्तै हरियो सागपात, गाजर, मुला, आदि राम्ररी सफा पानीमा धोई पखाली वा पकाएर खाने ।

सबै जिल्लाहरूमा राष्ट्रिय भिटामिन "ए"कार्यक्रम सँगसँगै १ वर्ष देखि ५ वर्षसम्मका बालबालिकाहरूलाई जुकाको औषधि अलवेण्डाजोलको एक मात्रा ६, ६ महिनामा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाद्वारा खुवाउँदै आइराखेको छन् । नेपालमा विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रम अन्तर्गत ७५ जिल्लाका सबै सरकारी तथा निजी विद्यालयमा कक्षा १ देखि १० कक्षासम्म अध्ययनरत सबै विद्यार्थीहरुलाई वर्षको २ पटक (जेष्ठ र मंसिर महिना) जुकाको औषधी खुवाउने कार्य सुरु भएको छ ।

१०.७. आयोडिन कमी र यसबाट बच्ने उपायहरू

जुनसुकै अवस्थाका मानिसलाई बाँच्न, बढन तथा शारीरिक र मानसिक विकासका लागि आयोडिन अति आवश्यक हुन्छ । आयोडिन शारीरिक र मानसिक विकास कार्य गर्ने हर्मोन उत्पादनका लागि यसको आवश्यकता पर्दछ । दैनिक रुपमा ज्यादै न्युन मात्रा वा सियोको टुप्पोमा अट्ने बराबरको आयोडिन आवश्यक पर्दछ । यसको कमीले गलगाँड हुने, बाम पुड्के हुने, लाटो लठेब्रो, सुस्त मनस्थिति जस्ता शारीरिक र मानसिक समस्याहरू देखा पर्दछन् ।

विभिन्न अवस्थामा निम्न लक्षणहरू देखिएमा आयोडिनको कमी भएको हुन सक्छ :

गर्भवती अवस्था

- गर्भपतन हुने
- मरेको बच्चा जन्मने
- जिवित जन्मिए पनि मस्तिष्कको राम्रो विकास हुन पाउदैन र बच्चाहरू सुस्त मनस्थितिका हुन सक्छन्

शिशु अवस्थामा

- शारिरीक बृद्धि र विकास राम्रो नहुने
- मस्तिष्कको राम्रो विकास नहुने भएकोले सुस्त मनस्थिति हुन सक्ने
- शिशुको मृत्यु पनि हुन सक्ने

विद्यालय जाने उमेरका बालबालिका

- गलगाँड आउने
- बच्चाहरू अल्छि हुने
- शरीरको राम्रो विकास हुन नपाएर पुड्को तथा लाटो लठेब्रो हुने
- मस्तिष्कको राम्रो विकास नहुने भएकोले पढ्ने र सिक्ने क्षमतामा कमी हुने

प्रौढमा अवस्थामा

- गलगाँड आइ कुरुप हुने र मानसिक तनाव हुने
- अल्छि हुने र काम, गर्ने जाँगर नहुने
- मानसिक क्षमतामा कमी हुने

हाम्रो माटोमा आयोडिनको कमी भएको कारणले गर्दा दैनिक खानेकुरामा माटोवाट आयोडिन प्राप्त नहुने हुनाले पुरक आयोडिन बाहिरवाट खान आवश्यक पर्दछ । नेपाल सरकारले आयोडिन युक्त नुनको व्यवस्थापन गरि आयोडिन प्राप्त गर्ने बातावरण बनाएको छ । दुई बालबालिका चित्र भएको नुनमा शरीरमा आवश्यक हुने आयोडिन पाइने हुनाले सवैले खानामा उक्त नुन खानु आवश्यक हुन्छ ।

आयोडिन युक्त नुनलाई हावा नछिर्ने भाडो वा सुर्यको किरण प्रत्यक्ष नपर्ने गरेर राख्नाले यसमा भएको आयोडिन उडेर जादैन ।

११. सरसफाई

११.१ व्यक्तिगत सरसफाई

व्यक्तिगत सरसफाई भन्नाले प्रत्येक व्यक्तिले आफ्नो शरीरलाई स्वस्थ र सफा राख्नका लागि गरिने कुनै पनि व्यवहार । व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान नदिनाले धेरै रोगहरू लाग्ने सम्भावना हुन्छ । यसबाट आफू विरामी पर्नुका साथै औषधि उपचारमा पनि ठुलो धनरासीको खर्च हुन सक्छ । कहिलेकाँही रोगहरू महामारीको रुपमा फैलिने हुँदा पूर्णरुपमा समाजलाई नै तहसनहस पार्न सक्छ । शरीरका अंगहरूको सरसफाइ र शरीरबाट निस्कने विकारयुक्त वस्तुहरूको पनि राम्रोसँग व्यवस्थापन गर्नुपर्दछ ।

व्यक्तिगत सरसफाई अन्तर्गत निम्न कुराहरू पर्दछन

- नियमित रुपमा शरीर नुहाई धुवाई गर्ने
- हातखुट्टाको नङ्गहरू काट्ने
- नाक, कान र आँखा सधै सफा राख्ने
- खाना खाए पछि नियमित रुपमा दाँत माझ्ने
- नियमित रुपमा कपाल कोर्ने
- दिसा पिसाब गरेपछि, खाना खानु र बनाउनु अघि, बच्चालाई खाना बनाउनु र खुवाउनु अघि, बच्चाको दिसा धोएपछि, फोहोर चीज छोएपछि वा कुनै पनि काम गरेपछि राम्ररी साबुन पानीले मिचि मिचि हात धुने
- लगाउने र ओछ्याउने लुगाहरू सधै सफा राख्ने
- खोक्दा, हाच्छयुं गर्दा रुमालले वा हातले मुख छोप्ने
- फोहोर ठाउँमा जाँदा वा दिसा पिसाब गर्न जाँदा जुत्ता वा चप्पल लगाउने
- खानेकुरा सफा र ताजा खाने
- दिसा पिसाब सधै चर्पीमा मात्र गर्ने

मथि उल्लेखित कुराहरू व्यक्तिगत सरसफाई अन्तर्गत पर्दछन् । यी कार्यहरू नियमितरुपमा गर्ने पर्दछ । यसले हाम्रो शरीर स्वास्थ्य रहने भएकोले धेरै रोग लाग्नबाट बच्न सकिन्छ ।

व्यक्तिगत सरसफाई नभएमा हुने हानीहरू निम्न प्रकारका छन् ।

- फोहोरी र विरुप देखिने भएको हुनाले अरुले अवहेलना गर्दछन् ।
- शरीर कमजोर हुने हुँदा विभिन्न रोगहरू लाग्न सक्छ
- रोगे लाग्ने हुँदा सधैभरी दुख पाइन्छ र खर्च बढ्दछ
- आफूमात्र नभई समाजमा नै महामारी र सरुवारोग फैलन सक्छ
- अकालमै ज्यान जान सक्छ
- शरीर सधैभरी कमजोर हुने हुँदा काम गर्न सजिलै सकिदैन र अरुको सहारा खोज्नु पर्छ
- व्यक्तिगत सरसफाइ नगर्ने व्यक्तिले आफु र वरिपरिको वातावरण समेत दुर्गन्धित बनाउँछ

व्यक्तिगत सरसफाइबाट प्रत्येक व्यक्ति विशेषलाई नै फाइदा

- व्यक्तिगत सरसफाइ गर्नाले शरीर निरोगी हुन्छ र कुनै पनि रोग लाग्ने संभावना कम हुन्छ
- साथीहरू सरह आफूले पनि जुनसुकै कार्यहरूमा भाग लिन सकिन्छ
- साथीहरूको बीचमा आफ्नो इज्जत बढ्छ
- विरामी भएर हुने खर्च जोगिन्छ र काम निरन्तर गर्न सक्ने हुनाले आम्दानी बढछ
- व्यक्तिगत सरसफाईले गर्दा आफू वरिपरिको वातावरण सफा, स्वच्छ हुन्छ
- धेरै रोगहरूको नियन्त्रण गर्न सकिन्छ
- स्वस्थ रहने हुँदा अल्पआयमै मर्नु पर्दैन
- माहामारी र सरुवारोगहरू फैलिदैनन

११.२. मुख र दाँतको सरसफाई

हामीले खाएको खानाको पचाउने काम मुखबाट सुरु हुन्छ । मुख बाहिरी वातावरणसंग प्रत्यक्ष सम्वन्ध राख्छ । मुख सफा भएमा विभिन्न रोगबाट बच्न सकिन्छ भने मुख फोहोर भएमा दुर्गन्धित भई मुखको समस्या देखा पर्दछ । त्यसैले खाना खाइसकेपछि मुखमा कतै पनि खानाको टुक्राहरू रहनु दिन हुदैन । यदि खानाका टुक्राहरू रहेमा विभिन्न किसिमका किटाणुहरूको बृद्धि

विकास भइ दाँत सड्ने(कीराले खाने), गीँजा सुनीने पीप आउने मुख दुर्गन्धित हुने मुखका किटाणु पेट र छातिमा गइ विभिन्न किसिमका स्वास्थ्यमा समस्याहरू देखा पर्न सक्छ । त्यसैले खाना खाइसकेपछि मुखमा सानो भन्दा सानो खानाको टुक्रा नरहोस भन्नाका लागि सधै दाँत माझ्नु पर्दछ ।

- दाँतहरू बाँचुन्जेल स्वस्थ र सुरक्षित हुनुपर्छ । दा'तलाई बिग्रन वा सड्न दियौं अथवा हाम्रो गिंजामा रोग लाग्यो भने पीडा धेरै हुन्छ र दाँत गुम्न पनि सक्छ । स्वास्थकर खाना खाने, खाना खाए पछि दाँत माझ्ने र मुख कुल्ला गर्ने गरेमा दा'तलाई बिग्रन वा मुखमा हुने संक्रमणबाट बच्न सकिन्छ ।
- केटाकेटी लगायत पाका उमेरका व्यक्तिहरूका दाँत कीराले खान सक्छ । कीराले खाएपछि दाँतमा कालो र खैरो रङ्गको प्वाल पर्छ र हेर्दा नराम्रो देखिन्छ । सुरुमा प्वाल सानो हुन्छ । तर यसलाई समयमा भर्ने काम गरिएन भने यो प्वाल ठूलो हुँदै जान्छ र पछि गएर दुख्न पनि थाल्छ । दाँत कीराले खाएका बालबालिकाको मुख तथा सास गन्हाउने, दाँत दुख्ने र पछि गएर त्यो दाँतको वरिपरि गिजा पाकेर पीप भरिएर आउन सक्छ । दाँत यदि सडिसकेको छ भने यसलाई झिक्नु पर्ने हुन्छ ।
- धेरै चिनी, मिठाई, गुलियो खानेकुरा अथवा चिसो पेय पदार्थजस्ता खानेकुराहरू खाएर दाँत सफा नगरेमा दाँतमा कीरा लाग्छ । फलफूलमा भएको गुलियोले दाँतमा कीरा लाग्दैन तर मिठाई, चकलेट, केक, बिस्कुट अथवा ग्यास भएको गुलियो पेय पदार्थ अथवा गुलियो चिया तथा कफी सबैमा चिनीको मात्रा हुन्छ जसले गर्दा दाँतमा कीरा लाग्छ । त्यसैले यस्ता पदार्थ खाए पछि दाँत सफा गर्नु पर्छ ।
- दाँत र गिजालाई राम्ररी सफा गरेनौ भने दाँतको वरिपरि प्लाग भन्ने पदार्थ जम्छ । प्लाग भनेको जीवाणुहरूको टाँसिने खालको पत्र हो । प्लागमा कीटाणुहरू प्रशस्त मात्रामा रहने हुनाले गिजा अस्वस्थ हुने हुँदा नराम्ररी दुख्दछ । जसरी हाम्रो दाँतलाई सफा राख्न तथा कीरा

लाग्नबाट बचाउन जरुरी हुन्छ त्यसरी नै गिजाको पनि हेरचाह गर्नुपर्दछ । गिजामा संक्रमण भयो भने यसबाट रगत आउन थाल्छ र गिजा दुख्न थाल्छ । हाम्रो दाँतका जराहरूमा असर गर्ने हुनाले दाँत हल्लिएर झर्दछ ।

- शिशुहरूको राम्रो र स्वस्थ दाँतको लागि आमाको दूध सबभन्दा राम्रो हो ।
- सधैं खाना खाइसकेपछि ब्रसले दाँत माझ्नाले दाँत सफा र सुन्दर रहन्छ । ब्रस गर्नाले दाँतको बीचमा अड्केको खाना बाहिर निस्कन्छ तथा मुख सफा रहन्छ । यति मात्र होइन, यसले दाँतको वरिपरि जमेको प्लागलाई पनि सफा गर्दछ । त्यसैकारणले प्लाग हटाउन तथा जीवाणुहरूलाई बढ्न नदिनका लागि ब्रस अथवा दत्तिउनले राम्ररी दाँत सफा गर्नु पर्दछ ।

प्रत्येक व्यक्तिको लागि फरक-फरक ब्रस हुनु आवश्यक छ । दाँत माझ्दा ब्रस तलमाथि र घुमाएर माझ्नु पर्दछ । विहान र बेलुका खाना खाइसकेपछि दुई पटक नै दाँत माझ्नु पर्दछ । साथै कुनै पनि खाना खाइसकेपछि पानीले मात्रै पनि मुख कुल्ला गर्नुपर्दछ । दाँतमा रोग लागिसकेको छ भने चिकित्सकको सल्लाहबमोजिम उपचार गर्नुपर्दछ । सम्भव भए, फ्लोराइड भएको मञ्जनले दाँत माझ्नु पर्दछ ।

११.३ वातावरण सरसफाई

हाम्रो समाज, वनजंगल, खोला, नदीनाला, कुवा, इनार, सडक, रछ्यान, गोठ, चर्पी आदिको अवस्थालाई वातावरण भनिन्छ । वातावरण सुन्दर, शान्त र सफा भए मानवलगायतका जीवीत प्राणीहरूको जीवन स्वस्थ्यकर भई कुनै पनि आपतविपतको समस्याले पिरोलिनु पर्दैन । हामी वरिपरीको वातावरण विग्रिएर समुदायमा रोगको प्रकोप फैलिनदेखि लिएर जनधनको क्षतिसमेत बेहार्नु पर्ने अवस्था आउँछ ।

मानिसले जानी वा नजानी वातावरणको सरसफाइलाई महत्व नदिने हो भने प्राकृतिक सन्तुलन विग्रन गई हुने प्रकोपले हामी, हाम्रो समुदाय, वातावरण र हाम्रो स्वास्थ्यमा नराम्रो असर पर्छ । वातावरण प्रदुषित हुने कारणहरु मध्ये फोहोरमैलाको उचित ब्यवस्था नहुनु, जथाभावि दिसा पिसाव गर्नु, जंगल विनास हुनु, अब्यवस्थित शहरिकरण हुनु, धूलो, धुँवा जथाभावि निस्कनु, पुराना र राम्रो अवस्था नभएका सवारी साधनको प्रयोग गर्नु, स्वास्थ संस्था जन्य र औद्योगीक फोहोरलाई जथाभावि रुपमा फाल्नु आदि कारणहरु हुन् । साथै फोहोरलाई श्रोतको रुपमा नलीइ जहिलेपनि समस्याको रुपमा लिने चलनले गर्दा फोहोरमैलालाई पुन प्रयोग, पुन उत्पादन र कम गर्ने बानी ब्यहोराको विकास गर्नु अति आवश्यक छ । यसरी वातावरणलाई प्रदुषित हुनबाट बँचाएन भने अस्वस्थ वातावरणमा फोहोरमैला, दूर्गन्ध बढ्छ, विभिन्न रोगका जीवाणुहरू उत्पन्न र वृद्धि हुन्छन । सरसफाइको कमी र अस्वस्थ वातावरणले हावापानी दूषित हुन्छ । दूषित हावापानीले झिंगा, लामखुट्टे र अन्य थुप्रै कीरा फट्याङ्ग्रा बढ्छन् । यी झिंगा लामखुट्टे र कीराहरूनै विभिन्न रोगका कारण बन्छन् । त्यसैले सरसफाइ गर्नाले फोहोरबाट उत्पन्न हुने विभिन्न प्रकारका रोगहरूबाट बच्न सकिन्छ ।

वातावरण फोहोर हुने विभिन्न कारणहरू छन

- समुदायका सबै व्यक्तिहरूमा वातावरणीय सरसफाइका बारेमा ज्ञान नहुनु
- फोहोर व्यवस्थापनका उचित उपायहरूको व्यवस्था नहुनु
- विद्यालय तथा घरमा चर्पी र फोहोर फाल्ने खाल्डो र ठा'उ नहुनु
- घरपालुवा पशुपंक्षीहरू छाँडा छाडने चलन र चरणको उचित व्यवस्था नुहुनु
- कलकारखाना, उद्योग आदिबाट निस्कने फोहोर जथाभावी फालिनु
- वातावरणका लागि अती महत्वपूर्ण रुख विरुवा तथा फलफूलका रुखहरू काटदै जानु
- खानेपानीको उचित प्रवन्ध नहुनु
- स्वास्थ्य संस्थाजन्य फोहोरको उचित व्यवस्थापन नहुनु

- योजनाबद्ध तरिकाले बजार ब्यवस्थापन नहुनु
- प्लास्टिकको जथाभाबी तरीकाले प्रयोग हुनु र उचित तरिकाले ब्यवस्थापन नहुनु

वातावरण फोहोर भएमा पर्ने असरहरू निम्न छन

- वातावरण फोहोर भएमा दुर्गन्ध फैलिन्छ
- जतासुकै फोहोर देखिन्छ र पर्यटन उद्योगमा पनि असर गर्दछ
- घर वरिपरी कीराहरू र झिंगाहरू बढ्दछन । साथै यिनीहरूले सरुवारोगहरू ल्याउछन् र समुदायमा महामारी फैलिन्छ
- व्यक्ति, समुदाय र राष्ट्रको नै आर्थिक स्थिति कमजोर बन्दै जान्छ
- वातावरणीय सरसफाईको लागि बढी खर्च गर्नुपर्ने हुनाले अन्य विकास कार्यक्रमहरु घट्न जान्छ
- वातावरणीय प्रदुषणले सरुवा रोग मात्र होइन नसर्ने रोग बढन सक्छ
- वातावरण प्रदुषणले सामाजिक, मनोवैज्ञानीक रुपमा नराम्रो असर गर्छ
- वातावरणले जलवायु परिवर्तन गरी जमीनको उर्वरा शक्ति कम भइ खाद्य संकट दोहोरिने र कुपोषणको समस्या आउँछ

निम्न क्रियाकलापहरूबाट वातावरणलाई स्वस्थ राख्न सकिन्छ

- हाम्रो वरपरको वनजंगल संरक्षण गरेर
- नदीनाला, धारा, कुवा, पोखरी, आदिलाई प्रदूषित हुनबाट जोगाएर
- हरेक व्यक्तिले, समुदायले आफ्नो घरवरपर सफा, सुग्घर, स्वच्छ र व्यवस्थित गरेर
- चर्पीमा मात्र दिसा पिसाब गर्नाले पानी, माटो, हावा दुषित हुन पाउँदैन र यसका लागी चर्पी निर्माण गरी अनिवार्य रुपमा सबैले दिसा पिसाब गरेर
- घरायसी फोहोरलाई सड्ने र नसड्ने छुट्टाई सड्ने फोहोरबाट मल बनाउने र नसड्ने फोहोर मैलालाई कवाडिमा बिक्री गर्ने वा

खाल्डोमा खनी पुर्ने वा नगरपालीकाको कन्टेनरमा हाल्ने वा जलाएर खरानी पारेर

- खानेपानीको मुहान वरपर सफा राखेर
- गाई भैंसी र अरु जनावरहरूबाट पानीका मुहानहरू सुरक्षित राखेर
- बासी, सडेगलेको र झिंगा भन्केको खानेकुरा नखाएर
- सार्वजनिक ठाँउहरू सधै सफा राखेर
- घर, छिमेक लगायत समुदायको सरसफाइमा विशेष ध्यान दिएर
- विद्यालय र गाउँघर वरपर वृक्षारोपण र सरसफाई नियमित रुपमा गरी वातावरण संरक्षण र सम्वर्द्धन गरेर
- विद्यार्थी र अन्य व्यक्तिहरूलाई वातावरणीय शिक्षा दिएर
- फोहोरलाई सही तरीकाले व्यवस्थापन गरी वैकल्पीक आम्दानीको माध्यम बनाएर
- अनियन्त्रीत शहरीकरणलाई ब्यवस्थापन गरेर
- प्लास्टिक तथा फोहोरलाई पुन उपयोग गरेर

१२. सूर्तिजन्य पदार्थ र यसको प्रयोगमा नियन्त्रण

सूर्तिजन्य पदार्थको परिचय सूर्तिजन्य पदार्थको परिचय

सूर्तिजन्य पदार्थको परिचय सूर्तिजन्य पदार्थको परिचय सूर्तिजन्य पदार्थको परिचय सूर्तिजन्य पदार्थ भन्नाले धूम्रपान वा सूर्ति सेवनको निमित्त बनाइएको वा उत्पादन गरिएको चुरोट, बिँडी, सिगार, तमाखु, सुल्फा, कक्कड, कच्चा सूर्ति, खैनी, गुट्खा, सूर्ति वा यस्तै प्रकारका अन्य सूर्तिजन्य पदार्थलाई वुझिन्छ । जुन धुवाको रुपमा वा सिधै मुखमा राखेर खाने गरिन्छ । सन् २००६ को नेपाल जनसांखिक सर्वेक्षण अनुसार नेपालका ५६.५ प्रतिशत पुरुष र १९.६ प्रतिशत महिलाहरुले सूर्तिजन्य पदार्थ सेवन गर्ने गरेको पाईन्छ । सन २००७ कै तथ्यांक अनुसार १२ प्रतिशत नेपाली किशोर किशोरीहरु धुम्रपान तथा सूर्ति सेवन गर्दछन जसमा ३५ प्रतिशत किशोर किशोरीहरु घरमा अरुले गरेको धुम्रपानबाट पीडित हुने गरेका छन् ।

सूर्तिजन्य पदार्थमा पाइने हानिकारक तत्वहरू

सूर्तिजन्य पदार्थमा पाइने हानिकारक तत्वहरू सूर्तिजन्य पदार्थमा पाइने हानिकारक तत्वहरू सूर्तिजन्य पदार्थमा पाइने हानिकारक तत्वहरू सूर्तिजन्य पदार्थमा पाइने हानिकारक तत्वहरू विभिन्न परीक्षण र अध्ययनहरूले धुम्रपान तथा सूर्तिजन्य पदार्थहरूमा ४,००० किसिमका विषालु रासायनिक तत्वहरू भएको पाइएको छ । ती तत्वहरूमध्ये २०० देखि ४०० सम्म साह्रै हानिकारक रसायनहरू हुने गर्दछन । सूर्तिजन्य पदार्थमा पाइने ती रासायनिक तत्वहरूमा क्यान्सर गराउन सक्ने ४० प्रकारका हानिकारक तत्वहरू भएको प्रमाणित भएको छ । सूर्तिजन्य पदार्थको प्रयोग संसारमा सबभन्दा बढी मानिस मर्ने कारण बन्दै आएको छ ।

चुरोट, बिडी र कंकडको धुवाँमा हजारौं विषादी र रसायनहरूको जटिल मिश्रण भएकाले यसको धुवाँले सँगै बस्ने मानिसलाई पनि सूर्ति सेवन गर्ने सरह असर

गर्ने गर्दछ । सूर्तिजन्य पदार्थका साथै चुरोटमा मुख्यतया निकोटिन, टार र कार्बनमोनोअक्साईड भन्ने विषालु तत्व पाइन्छ ।

सूर्तिजन्य पदार्थका असरहरू

सूर्तिजन्य पदार्थका असरहरू सूर्तिजन्य पदार्थका असरहरू सूर्तिजन्य पदार्थका असरहरू सूर्तिजन्य पदार्थका असरहरू धुम्रपानबाट धेरै किसिमका असरहरू पर्दछन् । धुम्रपान गर्ने व्यक्ति प्रत्यक्ष रूपमा त्यसको असरबाट प्रभावित हुन्छ भने धुम्रपान गर्ने ब्यक्तिका परिवारका सदस्यहरू र साथीभाइ पनि प्रभावित भइरहेका हुन्छन् । एकातिर यसले व्यक्तिमा विभिन्न खाले स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउँछ भने अर्कातिर पारिवारिक, सामाजिक र आर्थिक क्षेत्रमा समेत नकारात्मक प्रभाव परिरहेको हुन्छ ।

मानिसको स्वास्थ्यमा तत्काल देखिने असरहरू

- झुम्म पार्ने, केहीबेर मस्तिस्क चनाखो हुने
- रक्तनलीमा बोसोजन्य कोलेस्टेरोलको मात्रा बढाउन पछि सुस्त हुने
- आँखा, घाँटी र मुखमा अप्ठ्यारो हुने
- हातको कम्पन बढाउने
- पेटमा अम्लको मात्रा बढाउने
- छालाको तापक्रम घटाउने
- मुटुको धड्कन बढाउने
- यौन चाहनामा ह्रास आउने

धुम्रपान गर्दा दीर्घकालमा देखिने असर

धुम्रपान गर्ने व्यक्तिहरूलाई विभिन्न किसिमका रोगहरू लाग्ने तथा असरहरू पर्न सक्ने कुरा प्रमाणित भै सकेको छ । धुम्रपान गर्नेहरूमा दीर्घकालमा पाइने मुख्य रोग तथा असरहरूमा यस प्रकार छन् ।

असरहरू

- मुटुभित्र रक्तसञ्चार कम भएर हुने ह्दय रोग

- खुट्टामा रक्तसञ्चार कम भएर हुने थ्रम्बोएन्जाइटिस आबिट्रेन्स नामक रोग
- विभिन्न किसिमका क्यान्सरहरू
- करपल्मोनेल नामक ह्दय रोग
- पुरानो खोकी
- धुम्रपान गर्ने आमाबाट कम तौलको शिश
- दम
- मस्तिष्कमा रक्तश्राव हुन्छ
- दाँत बिग्रने
- औंला पहेलो हुने

विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार नेपालमा ५ वर्षमुनिका बालबालिकाहरूमा पाइएको छातीसम्बन्धी उच्च संक्रमणको प्रमुख कारण चुरोट र खाना पकाउँदा निस्कने धुवाँलाई मानिएको छ । वातावरणमा पाइने चुरोटको धुवाँको कारण आमाको गर्भमा रहेको भ्रूण समेत प्रभावित भएको पाइएको छ ।

धुम्रपान तथा सूर्ति सेवनलाई नसर्ने रोगहरु क्यान्सर, मुटुरोग, जीर्ण श्वास प्रश्वास रोगहरुको प्रमुख कारक तत्वको रुपमा लिईन्छ । ९० प्रतिशत फोक्सोको क्यान्सर धुम्रपान तथा सूर्ति सेवनको कारणबाट नै हुने कुरा सावित भैसकेको छ जसलेगर्दा नसर्ने रोगहरुको कारणबाट हुने मृत्युदर बढ्न गई नेपालमा ५१ प्रतिशत पुगेको छ । धुम्रपान तथा सूर्ति सेवनको कारणबाट क्यान्सर, मुटुरोग, जीर्ण दमखोकी जस्ता २५ वा सो भन्दा बढी प्रकारका रोगहरु लागेर नेपालमा बर्षेनी १५ हजारभन्दा बढी व्यक्ति (६ हजार महिला र ९ हजार पुरुषहरु) हरुको मृत्यु हुने गरेको कुरा सन २००० को सूर्ति आर्थिक सर्भेले जनाएको छ । यस आधारमा धुम्रपान तथा सूर्ति सेवनको कारणले लाग्ने रोगले दैनिक झण्डै ४२ जना र प्रतिघण्टा करीब २ जना नेपालीहरुको ज्यान लिईरहेको अनुमान गरिएको छ । यसले महामारीको रुप लिईरहेको छ ।

धुम्रपानका जोखिम समूहहरू

धुम्रपानका जोखिममा विशेष गरी विद्यालय जाने नजाने किशोरकिशोरीहरू, धुम्रपान गर्ने व्यक्तिका परिवारका सदस्यहरू, धुम्रपानबाट हुने असरहरूबारे ज्ञान नभएका समूहहरू, औद्योगिक प्रतिष्ठानमा कार्यरत कामदारहरू, सहरी, फोहोर बस्ती, दुर्गमक्षेत्र, उच्चपहाडी, मध्यपहाडी र तराई क्षेत्रका बासिन्दाहरू, यातायात र मजदुर व्यवसायका व्यक्तिहरू, रेस्टुरामा बराबर जाने समूहहरू पर्दछन त्यसकारण उनीहरुलाई यसवारेमा ज्ञान हुनु जरुरी छ ।

१३. लैङ्गिक हिंसाबाट महिलाको स्वास्थ्यमा पर्ने असर

लैङ्गिक हिंसा

"लैङ्गिक हिंसा" भन्नाले सार्वजनिक वा निजि जीवनमा लिङ्गको आधारमा महिला, बालबालिका वा अन्य व्यक्तिलाई शारीरिक, यौनजन्य वा मासिक क्षति वा पीडा पुऱ्याउने कार्य सम्झनु पर्छ र सो शब्दले लिङ्गको आधारमा हुने वा हुन सक्ने कुनै पनि प्रकारको अपामानजन्य, पीडाजन्य वा धम्कीपूर्ण व्यवहार, दबाब, करकाप वा स्वेच्छाचारी रुपमा महिला वा बालबालिका वा अन्य व्यक्तिलाई स्वतन्त्रताको उपभोग गर्नबाट वञ्चित गर्ने कुनै कार्यसमेतलाई जनाउँदछ ।

स्वास्थ्यमा पर्ने असर

- नवजात शिशु तथा बालबालिकाको अकाल मृत्यु
- कम तौलको शिशुको जन्म
- घाउ, चोटपटक
- नचाहेको गर्भ
- असुरक्षित गर्भपतन
- पाठेघर खस्ने
- यौन राग/एच.आई.भी. तथा एड्स
- तनाव, निराश, चिन्ता
- आत्महत्या

लैङ्गिक हिंसाको प्रकार

बलात्कार	सामूहिक बलात्कार, वैवाहिक बलात्कार
यौनजन्य दुर्व्यवहार	बलात्कार गर्ने उद्योग, इच्छा विरुद्ध म्वाई खाने, सुम्सुम्याउने आदि
शारीरिक हिंसा	हिर्काउने, पिट्ने, जलाउने, एसिड फाल्ने, कुटपिट गर्ने, चोटपटक दिने आदि
जवर्जस्ती विवाह	ईच्छा विरुद्ध हुने विवाह, बाल विवाह
अधिकारबाट वञ्चित	आर्थिक स्रोत साधन, सम्पत्ति, जीविकोपार्जन अवसर, शिक्षा, स्वास्थ्य पोषण अधिकाबाट वञ्चित अदि
मानसिक हिंसा	मानसिक वा भावनात्मक रुपमा पीडा, अपमान, गालीगलौज, हेप्ने आदि

नेपालको संविधान, २०७२ को महिलाको हक सम्वन्धी व्यवस्था
महिला विरुद्ध धार्मिक, सामाजिक, सांस्कृतिक परम्परा, प्रचलन वा अन्य कुन शारीरिक, मानसिक, यौनजन्य, मनोबैज्ञानिक वा अन्य कुनै किसिमको हिंसाजन्य कार्य वा शोषण गरिने छैन । त्यस्तो कार्य कानून बमोजिम दण्डनीय हुने छ र पीडितलाई कानून बमाजिम क्षतिपूर्ति पाउने व्यवस्था छ ।

विद्यमान ऐन कानूनमा लैङ्गिक हिंसा विरुद्धको व्यवस्था

- घरेलु हिंसा भएको, भैरहेको वा हुन लागेको थाहा पाउने जो सुकैले प्रहरी, राष्ट्रिय महिला आयोग र स्थानीय निकाय समक्ष उजुरी दिन सक्ने व्यवस्था गरेको
- तेस्रो पक्ष (थाहा पाएको जोसुकै व्यक्तिले) समेत उजुरी दिन सक्ने व्यवस्था गरेको
- बन्द र इजलासको व्यवस्था गरेको
- पीडितले चाहेमा सोझै अदालतमा पनि उजुरी दिन सक्ने
- अदालतल अन्तरिम संरक्षणात्मक व्यवस्था गर्न सक्ने
- उपचारको रकम विडकले व्यहोर्नु पनृे
- सेवा केन्द्र र सेवा कोषको व्यवस्था
- ९० दिनभित्र उजुरी दिनुपर्ने व्यवस्था

अस्पतालमा आधारित एकद्वार संकट व्यवस्थापन केन्द्र (OCMC)

नेपाल सरकारले "लैङ्गिक हिंसा अन्त्य तथा लैङ्गिक सशक्तिकरण सम्वन्धी राष्ट्रिय रणनीति तथा कार्ययोजना" अनुसार लैङ्गिक हिंसा प्रभावितहरुका लागि सुलभ रुपमा स्वास्थ्य तथा अन्य सेवा प्रदान गर्न ४५ जिल्लाका अस्पतालहरुमा एकद्वार संकट व्यवस्थापन केन्द्र स्थापना गरेको छ । यी अस्पतालहरुबाट लैङ्गिक हिंसा पीडितलाई निःशुल्क स्वास्थ्य उपचार, स्वास्थ्य परिक्षण, सुरक्षा आवास, कानूनी सेवा लगायत पुनस्थापनाको समेत व्यवस्था गरिएको छ ।

१४. एक बिद्यालय एक नर्स कार्यक्रम

एक बिद्यालय एक नर्स कार्यक्रम बिद्यालय तहबाट बालबालिकालाई सन्तुलित र पोषिलो खानेकुरा खाने तथा स्वास्थ जिवनशैली अपनाउन उत्प्रेरित गर्न, समग्र स्वास्थ, सरसफाईर पोषण प्रबर्धन, मानसिक स्वास्थ्य, किशोर/किशोरीको यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य अवस्था सुधार गरि बिद्यार्थीको जीवनशैलीमा सकारात्मक परिबर्तन ल्याउन आ.व. २०७५/०७६ मा नमुना कार्यक्रमको रुपमा सुरुवात गरि यस कार्यक्रमको निरन्तरता तथा बिस्तारको लागि प्रदेश सरकार मन्त्रिपरिषद्ले कर्यबिधि बनाई लागु गरेको छ

यस बुढानिलकण्ठ नगरपालिकामा आ.व २०६७/७७ र आ.व २०७७/७८ मा प्रदेश सरकारको सहयोगमा तिन वटा सामुदायिक विद्यालयहरुमा **"एक बिद्यालय एक नर्स"** कार्यक्रम तपसिलका विद्यालयहरुहरुमा लागु गरिएको हो :

- श्री बालउद्वार मा.वि, बू.न.पा १० कपन
- श्री ग्राम शिक्षा, बू.न.पा ११ कपन
- श्री गणेश मा.वि, बू.न.पा २ गणेश चोक

"एक बिद्यालय एक नर्स" कार्यक्रम अन्तर्गत निम्न कार्यक्रमहरु संचालन हुदै आएका छन् :

१. प्रबर्द्धनात्मक सेवा

- पोषण
- वातावरण सरसफाई
- स्वास्थ्य शिक्षा
- किशोर किशोरी प्रजनन् स्वास्थ्य स्वास्थ्य शिक्षा
- स्वास्थ्य जीवनशैली प्रबर्धन

- मनोपरामर्श
- महिनावारी सरसफाई प्रवर्धन
- विद्यार्थी मैत्री स्वास्थ्य वातावरण

२. प्रतिकरत्मक

- विभिन्न सरुवा तथा नसर्ने रोगको रोगथाम तथा समएमा पहिचान र प्रेषण
- आँखा जाँच कार्यक्रम
- मुख स्वास्थ्य

३. स्वास्थ्य परिक्षण र प्राथमिक उपचार

- घाउ चोटपटक , फ्राक्चर सम्बन्धि प्राथमिक उपचार ।
- Screening test (नाक कान घाटि सम्बन्धि, दन्त परिक्षण, छाला, क्षयरोग, Risk assessment)

४. समन्वयात्त्मक भूमिकाः

- बिद्यालय व्यवस्थापन समिति ,स्थानिय स्वास्थ्य शाखा र स्वास्थ्यसंग सम्बन्धि सरोकरवालासंग समन्वय गर्ने ।

५. योजना तर्जुमा अभिलेख तथा प्रर्तिबेदन :

- प्रदेश तथा स्थानिय सरकारद्वारा संचालित कार्यक्रमहरुको मानसिक तथा वार्षिक योजना र कर्यतालिका बनाउने ।
- संचालित कार्यक्रमको अभिलेख राखने र प्रतिवेदन पेश गर्ने ।

१५. महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका

परिचय

समुदायस्तरमा समुदायकै महिलाहरुको सहभागितामा स्वास्थ्य सम्बन्धि परामर्श, सेवा र सल्लाह वृद्धि गर्ने उद्धेश्यले महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरुको छनौट गरिएको हो । समुदायका महिलाहरुमध्येबाट महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको छनौट हुन्छ र विभिन्न प्रकारका तालिम, गोष्ठी भेला आदिको माध्यमबाट ती महिलाको स्वास्थ्य सम्बन्धि क्षमता अभिवृद्धि गरिन्छ ।

स्वयंसेवी भावनाले प्रेरीत र समुदायमा निःशुल्क रुपमा स्वास्थ्य सम्बन्धि परामर्श, सेवा तथा सहयोगको लागि जानकारी प्रदान गर्नको लागि महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको छनौट गरिएको हो । महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरु स्थानीय स्तरबाटै स्वास्थ्य आमा समूहका सदस्यहरुमध्येबाट छनौट भएका हुन्छन् । नेपालका सबै गा. वि. स.का प्रत्येक वडामा कम्तिमा एक जना महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरु हुन्छन् र हाल नेपालमा करिब ४९,००० जना महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरु कार्यरत छन् । स्वास्थ्य आमा समूहलाई समावेशी बनाउन र सेवाको पहुँचबाट टाढा रहेका वर्ग र समुदायमा सेवा विस्तार गर्नमा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरी रहेका छन् । नेपाल सरकारले महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको कार्यको पहिचानको लागि लोगो समेत निर्माण गरेको छ ।

महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकले गर्ने मुख्य कार्यहरु

महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले आफूले स्वास्थ्य संस्थाबाट प्राप्त गरेको ज्ञान र सिपबाट आफ्नो स्थानीय का स्वास्थ्य संस्था र स्वास्थ्यकर्मीहरुसित समन्वय गरी समुदायस्तरमा प्रचार प्रसार, सेवाबारे परामर्श तथा जानकारी, प्रेषण तथा सेवाहरु समेत प्रदान गर्दछन् ।उनीहरुले निम्न कार्यहरु गर्दछन् ।

परिवार नियोजन

- स्थायीरअस्थायी परिवार नियोजन सेवाबारे परामर्श र सेवाको लागि प्रेषण
- पिल्स तथा कन्डम वितरण

मातृ स्वास्थ्य प्रवर्धन

- गर्भवती महिलालाई स्वास्थ्य संस्थामा ४ पटक गर्भवती जाँचको लागि प्रोत्साहन
- गर्भवती महिलालाई आईरन चक्की वितरण
- स्वास्थ्य संस्थामा प्रसुती गराउन प्रोत्साहन तथा आमा सुरक्षा कार्यक्रमबारे जानकारी
- यदि घरैमा प्रसुती भएमा अत्यधिक रक्तश्रावको जोखिमबाट रोकथामाको लागि मातृ सुरक्षा चक्कीको प्रयोग सम्बन्धि
- परामर्श तथा वितरण (कार्यक्रम लागु भएका जिल्लामा मात्र)
- स्वास्थ्य संस्थामा ४ पटक सुत्केरी जाँचको लागि प्रोत्साहन
- सुत्केरी अवस्थामा आमालाई भिटामिन ए तथा आईरन चक्की वितरण
- गर्भवती, प्रसुती र सुत्केरी अवस्थाका खतराका लक्षणहरु पहिचान गरी प्रेषण
- गर्भको तैयारीको लागि परिवारमा सन्देश

नवशिशु स्वास्थ्य प्रवर्धन

- नवशिशुको अत्यावश्यक स्याहारबारे परामर्श (जन्मने बित्तिकै शिशुलाई सफा कपडाले पुछी न्यानो पारी राख्ने, आमाको नांगो छातीमा टाँसेर राख्ने, नाभी मलहम, शिशु जन्मेको १ घण्टाभित्रै आमाको बिगौती दुध खुवाउनेतथा जन्मेको २४ घण्टासम्म ननुहाउने)
- ६ महिनासम्म शिशुलाई आमाको दुधमात्र खुवाउनेबारे सल्लाह
- नवशिशुका खतराका लक्षणहरु पहिचान गरि प्रेषण
- समुदायमा आधारीत नवजात शिशु स्याहार कार्यक्रम अन्तर्गतका कार्यहरु (कार्यक्रम लागु भएका जिल्लाहरुमा)

बाल स्वास्थ्य प्रवर्धन

- खोपबारे परामर्श तथा खोप क्लिनिकको समयमा आवश्यक सहयोग
- पोषण सम्बन्धि स्वास्थ्य शिक्षा र परामर्श
- समुदायमा आधारित बाल रोगको एकीकृत व्यवस्थापन

- झाडा पखाला नियन्त्रण तथा पुनर्जलिय झोल वितरण
- पुनर्जलिय झोल तथा जिंक चक्कीबाट झाडापखालाको उपचार
- न्यूमोनिया नभएका बच्चालाई घरेलु उपचारबारे सल्लाह
- न्यूमोनिया भएका बच्चालाई कोट्रिमबाट उपचार तथा प्रेषण
- अर्ध वार्षिक रुपमा ६ महिनादेख ५ वर्षसम्मका बाल बालिकाहरुलाई भिटामिन ए खुवाउने

सरुवा रोग तथा महामारी नियन्त्रण

- सरुवा रोग तथा महामारी नियन्त्रण सरुवा रोग तथा महामारी नियन्त्रण सरुवा रोग तथा महामारी नियन्त्रण सरुवा रोग तथा महामारी नियन्त्रण
- पोलियो रोग नियन्त्रणको लागि थोपा खुवाउने
- हात्ती पाईला रोग नियन्त्रणको लागि औषधि वितरण (केही जिल्लाहरुमा)
- समुदायको स्वास्थ्य प्रवर्धनको लागि वातावरणीय सुधारका लागि सर सफाई सम्बन्धि कार्यहरु गर्ने
- स्वास्थ्य शिक्षा

विविध

- स्वास्थ्य आमा समूहको बैठक संचालन गर्ने
- स्वास्थ्य संस्था व्यवस्थापन समितिमा प्रतिनिधित्व गरी महिलाहरुको स्वास्थ्य प्रवर्धनको लागि कार्य गर्ने
- आमा तथा नवशिशुको मृत्यु सम्बन्धि प्रतिवेदन दिने
- विभिन्न समस्याहरुमा प्राथमिक उपचार तथा प्रेषण

१६. बूढानीलकण्ठ नगरपालिका अन्तर्गत कार्यरत महिला स्वास्थ्य स्वयम सेविकाहरुको विवरण

चपली भद्रकाली स्वास्थ्य चौकी				
क्र.स.	नाम	ठेगाना	सम्पर्क नं.	कैफियत
१	सम्झना भण्डारी	बु. न. पा. १	९८४११७०३११	
२	महेन्द्र ठकुरी	बु. न. पा. १	९८४१७७०३९१	
३	प्रमिला खड्का	बु. न. पा. १	९८४१०७६५२६	
४	शान्ति तामांग	बु. न. पा. १	९८४१०४७८६०	
५	रिना तामांग	बु. न. पा. १	९८४३५०९५१३	
६	सीता लामा	बु. न. पा. १	९८६०४३२३४३	
७	सरिता लामा	बू. न. पा. १	९८४१०७६१५०	
८	रामकला खड्का	बू. न. पा. २	८४३५०९५१३	
९	शान्ति लामा (ठुली)	बु. न. पा. २	९८६०७६८७३	
१०	बिन्दु श्रेष्ठ	बु. न. पा. २	९८४९७४५०७९	
११	लक्ष्मी भण्डारी	बु. न. पा. २	९८४९३५०३७२	
१२	माया देवी पाठक	बु. न. पा. २	९८४१९०८३२२	
१३	देवकी खरेल	बु. न. पा. २	९८१३०१९३०३	
१४	लक्ष्मी श्रेष्ठ	बु. न. पा. २	९८४९२१००७६	
१५	अप्सरा आले मगर	बु. न. पा. २	९८४१०७६३२६	
१६	रमिला खड्का	बु. न. पा. २	९८६०१७८७०११	

बूढानीलकण्ठ स्वास्थ्य चौकी				
क्र.स.	नाम	ठेगाना	सम्पर्क नं.	कैफियत
१	कमला पन्त	बू.न.पा. ४	९८४११५०६४९	
२	सीता कार्की	बू.न.पा. ४	९८४१०१८७५३	
३	देवकी कुँवर	बू.न.पा. ३	९८०८४७५८७०	
४	नारायणी भण्डारी	बू.न.पा. ३	९८४११७५०२७	
५	मिरा कार्की	बू.न.पा. ३	९८४९१२२१२४	
६	सरदा श्रेष्ठ	बू.न.पा. ३	९८०३८७४३७४	
७	सरस्वती हमाल	बू.न.पा. ३	९८४९८७६२८७	
८	जयन्ति खत्री	बू.न.पा. ३	९८४१९१२६९०	
९	रबिना श्रेष्ठ	बू.न.पा. ३	९८४१८६५६९३	
१०	सुकुमाया श्रेष्ठ	बू.न.पा. ३	९८०३५४०६१९	
११	शोभा खड्का	बू.न.पा. ३	१४६५००९८	
१२	धनकुमारी महर्जन	बू.न.पा. ३	९८४०१६३५९७	
१३	चमेली श्रेष्ठ	बू.न.पा. ४	९८१३४३९४१५	
१४	कविता खड्का	बू.न.पा. ४	९८१३६८६६५५	
१५	गीता देवी खड्का	बू.न.पा. ४	९८४३६११३५५	
१६	लक्ष्मी बस्नेत	बू.न.पा. ५	९८४१५५३१५३	

१७	सावित्री खनाल	बू.न.पा. ५	९८०३६३१६३३	
१८	सावित्री खनाल	बू.न.पा. ५	९८०३६३१६३३	
१९	धनमाया श्रेष्ठ	बू.न.पा. ५	९८४१००६७२२	
शहरी स्वास्थ्य केन्द्र, विष्णुमति				
क्र.स.	नाम	ठेगाना	सम्पर्क नं.	कैफियत
१	अप्सरा ठकुरी	बू.न.पा. ५	९८१८१७७७१७	
२	सुशिला बस्नेत	बू.न.पा. ५	९८४११६३५०२	
३	शारदा दुलाल	बू.न.पा. ५	९८६०५६१४३४	
४	पार्वती लामा	बू.न.पा. ५	९८४१७२३९५६	
५	रस्मिता कोइराला रोक्का	बू.न.पा. ५	९८४१९६०५९३	
६	गीता श्रेष्ठ	बू.न.पा. ५	९८४१६३०५०६	
७	सानु लामा	बू.न.पा. ५	९८४१३२४८५१	
९	कल्पना ठकुरी	बू.न.पा. ५	९८४१३७७१४५	
खड्का भद्रकाली स्वास्थ्य चौकी				
क्र.स.	नाम	ठेगाना	सम्पर्क नं.	कैफियत
१	रत्न देवी श्रेष्ठ	बू.न.पा. ६	९८१३४६९०५५	
२	गंगा न्यौपाने	बू.न.पा. ६	९८४९४७६०१३	
३	कलि कान्छी के.सी.	बू.न.पा. ६	०१४३७०६३१	

४	रुकु खड्का	बू.न.पा. ६	९८४९३२५८९५	
५	शरधा खड्का	बू.न.पा. ६	९८४३१७१७९७	
६	सबिना खड्का	बू.न.पा. ६	९८४१८२३४०४	
७	रेणु के.सी.	बू.न.पा. ६	९८४३३०२०९०	
८	नर्बदा खड्का	बू.न.पा. ६	९८४१४१०६७६	
९	कोपिला खत्री	बू.न.पा. ६	९८४१०७७६८२	
१०	मैया महर्जन	बू.न.पा. ६	९८४१८७६१०९	
११	बिन्दा पाण्डे	बू.न.पा. ७	९८४१६०३८२३	
१२	शकुन्तला बुढाथोकी	बू.न.पा. ७	९८४१२०३२७५	
१३	उर्मिला बोगटी	बू.न.पा. ७	९८४९१४९१२०	
१४	मानीमा महर्जन	बू.न.पा. ७	९८४१६३०५१०	
१५	शिलु के.सी.	बू.न.पा. ७	९८४३७१९४५१	
१६	नानु थिंग	बू.न.पा. ७	९८४१६९०७९५	
१७	अनिता के.सी.	बू.न.पा. ७	९८४९२३७७७२	
१८	निलम नगरकोटी	बू.न.पा. ७	९८४११६३८६४	
महांकाल स्वास्थ्य चौकी				
क्र.स.	नाम	ठेगाना	सम्पर्क नं.	कैफियत
१	धन कुमारी खड्का	बू.न.पा. ८	१४६५०४९४	

२	रमिता थापा बरुवाल	बू.न.पा. ८	९८४९५४६२४४	
३	मन कुमारी खड्का	बू.न.पा. ८	९८६९८५६९६६	
४	रमा धिताल	बू.न.पा. ८	९८४११६३८२६	
५	रेबेती अधिकारी	बू.न.पा. ८	९८४११६३८२६	
६	लक्ष्मी श्रेष्ठ	बू.न.पा. ८	९८४११६३४५८	
७	सुनिता डंगोल	बू.न.पा. ८	९८४१९२५४९२	
८	राम शोभा खड्का	बू.न.पा. ८	९८५११४९०७४	
९	शान्ति थापा	बू.न.पा. ८	९८४९८७६६८४	
१०	सुमित्रा तामांग	बू.न.पा. ८	९८१३६१३२२५	
११	निर्मला बरुवाल	बू.न.पा. ९	९८४१५९१९००	
१२	गायत्री के.सी.	बू.न.पा. ९	९८४३५८५८१०	
१३	लक्ष्मी खतिवडा	बू.न.पा. ९	९८४११६३६४६	
१४	प्रमिला सापकोटा	बू.न.पा. ९	९८४१५९१९००	
१५	कमला अधिकारी	बू.न.पा. ९	९८४९९१०५८४	
१६	सकुन्तला सापकोटा	बू.न.पा. ९	९८०३८८५४९	

चुनिखेल स्वास्थ्य चौकी

क्र.स.	नाम	ठेगाना	सम्पर्क नं.	कैफियत
१	सुर्य माया श्रेष्ठ	बू. न. पा. १३	९८६००५४४७३	

२	बिष्णु देवी श्रेष्ठ	बू. न. पा. १३	९८१३४०५५०५	
३	गंगा लक्ष्मी श्रेष्ठ	बू. न. पा. १३	९८६११५५४४९	
४	समिता श्रेष्ठ	बू. न. पा. १३	९८६१३३०१५१३	
५	बुद्धिमाया श्रेष्ठ	बू. न. पा. १३	१५१२८०१२	
६	मिना श्रेष्ठ	बू. न. पा. १३	९८४९६८२५८५	
७	लक्ष्मी श्रेष्ठ	बू. न. पा. १३	९८०८४८८४५४	
८	कृष्ण देवी श्रेष्ठ	बू. न. पा. १३	९८४१२४६३२२	
९	सरस्वती थापा	बू. न. पा. १३	९८४१२२०९३५	
१०	शान्ता रेग्मी	बू. न. पा. १३	९८४१५५७९६८	
११	अन्जु नगरकोटी	बू. न. पा. १३	९८६०८७६१८५	
१२	रन्जिता खत्री	बू. न. पा. १३	९८४३०१८६१९	
१३	राधिका नगरकोटी	बू. न. पा. १३	९८४१४११९२०	
१४	सबिता श्रेष्ठ	बू. न. पा. १३	९८६११२२५१०	
१५	रश्मी श्रेष्ठ	बू. न. पा. १३	९८४३६६९६०३	
१६	मंगली माया श्रेष्ठ	बू. न. पा. १३	९८४९४६२०५५	
१७	माया श्रेष्ठ	बू. न. पा. १३	९८४९१४२८७९	
१८	संगीता श्रेष्ठ	बू. न. पा. १३	९८४०२९६१४८	
१९	देव लक्ष्मी श्रेष्ठ	बू. न. पा. १३	९८६०६६८०२१	

कपन स्वास्थ्य चौकी				
क्र.स.	नाम	ठेगाना	सम्पर्क नं.	कैफियत
उ	भगवती सिलवाल	बु.न.पा. १०	९८४१४९६६७९	
२	बिमला लुइँटेल	बु.न.पा. १०	९८८०५५५२५६	
३	मिरा देउजा	बु.न.पा. १०	९८४३३१२९७०	
४	सीता कुमारी चौलागाई	बु.न.पा. १०	९८४३८०५४९९	
५	दीपा राई	बु.न.पा. १०	९८४१०७४५६७	
६	कालिका बस्नेत	बु.न.पा. १०	९८४९९९०२३२	
७	तारा नेपाली	बु.न.पा. १०	९८४१८२०११६	
८	कमला दाहाल	बु.न.पा. ११	९८४१०१२५२५	
९	इरु के.सी.	बु.न.पा. ११	९८४३३१४१८८	
१०	पुष्पा चालिसे	बु.न.पा. ११	१४८२१८४९	
११	उर्मिला चालिसे	बु.न.पा. ११	९८५१०४१४९४	
१२	लिला अधिकारी	बु.न.पा. ११	९८४३३१२५५७	
१३	जानुका अधिकारी	बु.न.पा. ११	९८४१३६३४९२	
१४	बिमला पौडेल	बु.न.पा. ११	१७८००३७३२	
१५	सुमित्रा बस्नेत	बु.न.पा. ११	९८४९८१८९१०	
१६	जानुका पौडेल	बु.न.पा. ११	९८४८८७३७३६	

१७	जयन्ति लामा	बु.न.पा. ११	९८६०३३०२८९	
१८	राधा बुढाथोकी	बु.न.पा. ११	१५२२२१३५	
१९	कशारदा बुढाथोकी	बु.न.पा. ११	९८४३३०२८९९	
शहरी स्वास्थ्य केन्द्र, दुर्गामंदिर				
क्र.स.	नाम	ठेगाना	सम्पर्क नं.	कैफियत
२०	सानुमैया के.सी.	बु.न.पा. १२	९८४९०७८७५८	
२१	निशा लामा	बु.न.पा. १२	९८१३७५८८८१	
२२	गोमा सिक्देल	बु.न.पा. १२	९८१३१४९३३३	
२३	रेखा थापा	बु.न.पा. १२	९८४९५२५७४६	
२४	शान्ता गुरागाई पौडेल	बु.न.पा. १२	९८४१९३२४४८	
२५	रीता शाह	बु.न.पा. १२	९८१३९७७२०५	

१७. विपन्न नागरीक औषधी उपचार कार्यक्रम

सामाजिक स्वास्थ्य सुरक्षा शाखा वि.स २०७५ सालमा स्थापित भएको हो । यस शाखाको सुविधा अन्तर्गत सुचिकृत अस्पतालहरुबाट विपन्न नागरिकहरुलाई निःशुल्क उपचार र आठ वटा कडा रोगको व्यवस्थापनको लागि जिम्मेवार छ । सामाजिक स्वास्थ्य सुरक्षा शाखा "बिपन्न नागरीक औषधी उपचार कार्यक्रम" को समग्र व्यवस्थापन गर्दछ ।

नागरिक राहत, क्षतिपूर्ति तथा आर्थिक सहायता सम्बन्धी विपन्न नागरिकलाई औषधि उपचार वापत आर्थिक सहायता उपलब्ध गराउन नेपाल सरकारले स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय अर्न्तगत एक छुट्टै कोष स्थापना तथा संचालन गर्ने सम्बन्धमा आवश्यक व्यवस्था गर्न विपन्न नागरिक औषधी उपचार कोष निर्देशिका २०७५ बनाएको छ ।

विपन्न नागरीक औषधी उपचार कार्यक्रमको

लक्ष्य

- गरीब नागरिकहरुलाई निःशुल्क उपचारको प्रावधानको प्रवन्ध गरिएको ।

उद्देश्यहरु

- निःशुल्क औषधि उपचारका लागि विभिन्न प्रकारका अस्पतालहरुलाई सूचित गर्ने ।
- विपन्न नागरीक औषाधी कार्यक्रम को लागि नीति विकास, अद्ययावधिक, मापदण्ड निर्धारण र निर्देशिका विकास गर्ने ।

प्रमुख गतिविधिहरु

- विपन्न नेपाली नागरिकलाई कडा रोगको उपचार गर्न कोषले सूचीकृत अस्पतालहरु मार्फत प्रति बिरामीहरुलाई रु. १००००० (एक लाख) सम्म निःशुल्क उपचारमा सहयोग गर्ने ।
- औषधीको लागत मृगौला ट्रान्सप्लान्ट गर्नको लागि रु. १००००० सम्म हुन्छ ।
- निःशुल्क डायलिसिस सेवाहरु
- पूर्व ट्रान्सप्लान्ट (HLA/Cross match) परीक्षण समर्थनका लागि रु. ५०,००० सम्म र
- मृगौला ट्रन्सप्लान्ट प्रति विरामी ४,००,००० सम्म खर्च हुन्छ र १,००,००० सम्म निश्चित गम्भीर किडनी रोगका लागि निःशुल्क चिकित्सा उपचार

आठ कडा रोगका प्रकारहरुः

मुटुरोग, मृगौला रोग, क्यान्सर, पार्किन्सन्स, अल्जाईमर्स, स्पाईनल ईन्जुरी, हेड ईन्जुरी तथा सिकलसेल एनिमिया रोगहरु

सोवा लिने प्रक्रियाः

- विपन्न बिरामी नागरिकले कडा रोगका उपचार सहुलियत लिनका लागि तोकिए बमोजिमका ढाँचामा सम्बन्धित स्थानीय तहको वडा कार्यालयमा निवेदन दिर्य वडा कार्यालयबाट बिपन्न नागरिक हो भनि सिफारिस लिनु पर्नेछ ।
- सम्बन्धित स्थानीय तहको वडा कार्यालयको सिफारिस, चिकित्सकका प्रिस्किप्सन, नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि, नाबालकका हकमा जन्म दर्ताको प्रमाण पत्रको प्रतिलिपि र निवेदन सम्बन्धित स्थानीय तहमा पेश गर्नु पर्नेछ ।

- (२) बमोजिमको निवेदन तथा आवश्यक कागजात प्राप्त भए पश्चात सम्बन्धित स्थानीय तहले तोकिए बमोजिमको समितिले सो उपर आवश्यक जाँचबुझ गरी निवेदकलार्य निजको आर्थिक अवस्थालार्य समेत हेरी औषधि उपचार सहुलियत उपलब्ध गराउने प्रयोजनको लागि सम्बन्धित अस्पतालमा सिफारिस गर्नु पर्नेछ ।
- गरिब परिवार परिचय पत्र भएका बिरामीहरुका लागि (१) र (३) मा उल्लेख भए बमोजिमको विपन्नता सिफारिस आवश्यक पर्ने छैन । उक्त परिचय पत्रकै आधारमा सम्बन्धित अस्पतालबाट सहुलियत पाउनेछ ।
- विपन्न नागरिक उपचार सेवा बापत सम्बन्धित बिरामीलार्य नगर्द भुक्तानी दिन पार्यने छैन, तर मृगौला प्रत्यारोपण गर्ने बिरामीले प्रतयारोपण पूर्व गरिने अङ्ग दाता र ग्रहणकर्ताको प्रयोगशाला परिक्षण र प्रत्यारोपण पश्चात औषधि सेवन वापतको सोधभर्ना भुक्तानी रकम बिल भरपाईको आधारमा तोकिएको सिमा भित्र रहि आर्थिक प्रशासन शाखाबाट रकम सोधभर्ना भुक्तानी हुनेछ ।
- विपन्न नागरिक औषधि उपचार सहुलियत नेपाली नागरिकले सूचिकृत अस्पतालबाट तोकिएको रकम बाराबरको उपचार सहुलियत पाउनेछन् ।
- थप उपचार सेवाका लागि प्रोषण भएका विरामीले सम्बन्धित अस्पतालको सिफारिसमा प्रेषण गरिएको अस्पतालमा उपचारको सुनिश्चितता भए पश्चात सिधै सम्पर्क राख्न सक्नेछन् ।

सूचिकृत अस्पतालहरुः

नागरिकहरुलाई औषधि उपचारका लागी सूचिकृत गरिएका अस्पतालहरु

सि.नं.	संस्थाको नाम	रोग
१	चि.वि.रा.प्र.वीर अस्पताल, महाबौद, काठमाण्डौ	मुटुरोग, मृगौला रोग, क्यान्सर, पार्किन्सन्स, अल्जाइमर, हेड इन्जुरी, स्पाइनल इन्जुरी
२	त्रि.वि.वि.शिक्षण अस्पताल, महाराजगंज, काठमाण्डौ	मुटुरोग, मृगौलारोग, क्यान्सर, पार्किन्सन्स, अल्जाइमर, हेड इन्जुरी, स्पाइनल इन्जुरी र सिकलसेल एनिमिया
३	पाटन स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान, पाटन, ललितपर	मुटुरोग, मृगौलारोग, क्यान्सर, पार्किन्सन्स, अल्जाइमर, हेड इन्जुरी, स्पाइनल इन्जुरी
४	वि.पी कोइराला स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान, धरान, सुनसरी	मुटुरोग, मृगौलारोग, क्यान्सर, पार्किन्सन्स, अल्जाइमर, हेड इन्जुरी, स्पाइनल इन्जुरी
५	परोपकार प्रसूती तथा स्त्रीरोग अस्पताल, थापाथली, काठमाडौ	क्यान्सर
६	कान्तिवाल अस्पताल, महाराजगञ्ज, काठमाडौ	मुटु रोग, मृगौलारोग, क्यान्सर, सिकलसेल एनिमिया
७	शहीद गंगालाल राष्ट्रिय ह्रदय केन्द्र,बांसवारी, काठमाडौ	मुटु रोग

सि.नं.	संस्थाको नाम	रोग
८	निजामती कर्मचारी अस्पताल, मिनभवन, काठमाडौ	क्यान्सर,सिकलसेल एनिमिया
९	मनमोहन कार्डियो थोरासिक, भास्कूलर तथा ट्रान्सप्लान्ट सेन्टर, महाराजगंज, काठमाडौ	मुटु रोग, क्यान्सर
१०	वि.पी कोइराला मेमोरीयल क्यान्सर अस्पताल, भरतपूर, चितवन	क्यान्सर
११	मानव अंग प्रत्यारोपण केन्द, भक्तपूर	मृगौलारोग र मुटु रोग
१२	पोखरा स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान, पोखरा, कास्की	डायलाइसिस
१३	नारायणी उपक्षेत्रिय अस्पताल, विरगंज, पर्सा	डायलाइसिस
१४	राप्ती उपक्षेत्रीय अस्पताल, घोराही, दाङ	सिकलसेल एनिमिया, डायलाइसिस
१५	कोशी अञ्चल अस्पताल, विराटनगर, मोरङ	डायलाइसिस र क्यान्सर
१६	जनकपुर अञ्चल अस्पताल, जनकपूर, धनूषा	डायलाइसिस
१७	भेरीअञ्चलअस्पताल, नेपालगञ्ज, बांके	सिकलसेल एनेमिया रडायलाइसिस
१८	लूम्बीनी अञ्चल अस्पताल, बूटवल,	सिकलसेल एनेमिया

सि.नं.	संस्थाको नाम	रोग
	रुपन्देही	
१९	सेती अञ्चल अस्पताल, धनगढी, कैलाली	सिकलसेल एनेमिया, डायलाइसिस
२०	नेपाल मेडिकल कलेज, जोरपाटी, काठमाण्डौं	डायलाइसिस
२१	गण्डकी मेडिकल कलेज, पोखरा, कास्की	डायलाइसिस
२२	यूनिभर्सल कलेज अफ मेडिकल साईन्सेस, भैरहवा, रुपन्देही	डायलाइसिस
२३	चितवन मेडिकल कलेज, शिक्षण अस्पताल, चितवन	मुटुरोग, डायलाइसिस, क्यान्सर, अल्जाइमर, पार्किन्सन, हेड इन्जुरी, स्पाइनल इन्जुरी
२४	कलेज अफ मेडिकल साइन्सेस, भरतपुर, चितवन	मुटुरोग, डायलाइसिस, अल्जाइमर, पार्किन्सन, हेड इन्जुरी, स्पाइनल इन्जुरी
२५	नेपालगञ्ज मेडिकल कलेज, नेपालगञ्ज, बांके	मुटुरोग, क्यान्सर, हेड इन्जुरी र स्पाइनल इन्जूरी डायलाइसिस
२६	मणिपाल शिक्षण अस्पताल, पोखरा, कास्की	मुटुरोग, क्यान्सर, हेड इन्जुरी र स्पाइनल इन्जूरी डायलाइसिस
२७	भक्तपूर क्यान्सर अस्पताल, भक्तपूर	क्यान्सर

सि.नं.	संस्थाको नाम	रोग
२८	राष्ट्रिय मृगौला उपचार केन्द्र, वनस्थली, काठमाण्डौ	डायलाइसिस
२९	गोल्डेन अस्पताल प्रा.लि., विराटनगर, मोरङ	डायलाइसिस, हेड इन्जुरी र स्पाइनल इन्जुरी
३०	वि.एण्ड.वि.अस्पताल, ग्वार्खो, ललितपुर	क्यान्सर डायलाइसिस
३१	आरोग्य स्वास्थ्य प्रतिष्ठान, पुल्चोक, ललितपुर	डायलाइसिस
३२	नेशनल डायलासिस सेन्टर, बसुन्धरा, काठमाडौ	डायलाइसिस
३३	क्यान्सर केयर नेपाल, जावलाखेल, ललितपुर	क्यान्सर
३४	सिद्धार्थ नगर सिटी हस्पिटल प्रा.लि., बुटवल, रुपन्देही	डायलाइसिस
३५	अल्का अस्पताल प्रा.लि., जावलाखेल, ललितपुर	डायलाइसिस
३६	गौतमबुद्ध सामदायिक मुटु अस्पताल, बुटवल, रुपन्देही	मुटु र डायलाइसिस
३७	चरक मेमोरयल हस्पिटल प्रा.लि, पोखरा, कास्की	डायलाइसिस
३८	हिमाल हस्पिटल प्रा.लि., बानेश्वर, काठमाण्डौ	डायलाइसिस

सि.नं.	संस्थाको नाम	रोग
३९	बयोदा हस्पिटल प्रा.लि., बल्खु काठमाडौ	मुटु र डायलाइसिस
४०	काठमाण्डौ क्यान्सर सेन्टर, ताथली, भक्तपुर	क्यान्सर
४१	भेनस अस्पताल, मध्य वानेश्वर, काठमाण्डौ	डायलाइसिस
४२	राष्ट्रिय ट्रमासेन्टर, महांकाल, काठमाण्डौ	हेडइन्जुरी र स्पाइनल इन्जुरी
४३	नोबेल मेडिकल कलेज, शिक्षण अस्पताल, विराटनगर,मोरङ	मुटु,डायलाइसिस, पार्किन्सन्स, अल्जाइमर, हेड इन्जुरीर स्पाइनल इन्जुरी
४४	नेपाल क्यान्सर हस्पिटल एण्ड रिसर्च सेन्टरप्रा.लि. ललितपुर	क्यान्सर
४५	विरेन्द्र सैनिक अस्पताल, छाउनी, काठमाडौ	डायलाइसिस
४६	सुमेरु सामुदायीक अस्पताल, धापाखेल, ललितपुर	डायलाइसिस, मृगौला उपचार
४७	ग्राण्डि इन्टरनेशनल अस्पताल, धापासी, काठमाडौ	डायलाइसिस
४८	नेपाल स्वास्थ्य विकास तथा अनुसन्धान सहकारी लि. विराटनगर, मोरङ	डायलाइसिस

सि.नं.	संस्थाको नाम	रोग
४९	क्रिमसन अस्पताल, मनिग्राम, रुपन्देही	मुटु,डायलाइसिस, हेड इन्जुरीर स्पाइनल इन्जुरी
५०	ग्रिनसिटी अस्पताल प्रा.लि, धापासी, काठमाडौ	डायलाइसिस
५१	ओम हस्पिटल एण्ड रिसर्च सेन्टर, चावाहिल, काठमाडौ	डायलाइसिस
५२	लेकसिटी हस्पिटल एण्ड क्रिटिकल केयरप्रा.लि, बगाले टोल, पोखरा	डायलाइसिस
५३	न्यूरो कार्डियो मल्टिस्पेसियालिटी हस्पिटल, मोरङ, विराटनगर	हेड इन्जुरी,स्पाइनल इन्जुरीर मुटु,
५४	घोडाघोडी हस्पिटल प्रा.लि,, सुख्खड, कैलाली	सिकलसेल एनिमिया
५५	मेचि अंचल अस्पताल, भद्रपुर, झापा	डायलाइसिस
५६	पुर्णटुङ विर्तासिटि अस्पताल, विर्तामोड, झापा	डायलाइसिस
५७	जानकी हेल्थ केयर अस्पतालप्रा.लि, जनकपुरधाम, धनुषा	डायलाइसिस
५८	महाकाली अञ्चल अस्पताल, महेन्द्रनगर	सिकलसेल एनिमिया
५९	जिल्ला अस्पताल बर्दिया	सिकलसेल एनिमिया
६०	जिल्ला अस्पताल नवलपरासी	सिकलसेल एनिमिया

सि.नं.	संस्थाको नाम	रोग
६१	जिल्ला अस्पताल कपिलबस्तु	सिकलसेल एनिमिया
६२	धुलीखेल अस्पताल, काभ्रेपलाञ्चोक	हेड इन्जुरी, स्पाइनल इन्जुरी, मुटु, डायलाइसिस, क्यान्सर, पार्किन्सन्स, अल्जाइमर
६३	स्पाइनल इन्जुरी संघ, सांघा, काभ्रेपलाञ्चोक	स्पाइनल इन्जुरी
६४	विराटनगर अस्पतालप्रा.लि, विराटनगर, मोरङ	डायलाइसिस
६५	ओमसाई पाथीभारा हस्पिटलप्रा.लि, भद्रपुर, झापा	डायलाइसिस
६६	अन्नपुर्ण न्युरोलोजिकल एण्ड अलाइडसाइन्सेज, माइतिघर, काठमाडौ	हेड इन्जुरीर स्पाइनल इन्जुरी
६७	भरतपुर अस्पताल, भरतपुर, चितवन	हेड इन्जुरी,स्पाइनल इन्जुरी, मुटु र डायलाइसिस
६८	किष्ट मेडिकल कलेज, इमाडोल, ललितपुर	डायलाइसिस
६९	नेशनल सिटी हस्पिटल, भरतपुर, चितवन	क्यान्सर
७०	वि एण्ड सिमेडिकल कलेज, शिक्षण अस्पताल, झापा	हेड इन्जुरीर स्पाइनल इन्जुरी

सि.नं.	संस्थाको नाम	रोग
७१	भरतपुर सेन्ट्रल हस्पिटल, चितवन	क्यान्सर
७२	नेपाल प्रहरी अस्पताल, महाराजगञ्ज,काठमाडौं	हेडइन्जुरी,स्पाइनल इन्जुरी, मुटु र डायलाइसिस
७३	ब्लुक्रस हस्पिटलप्रा.लि, त्रिपूरेश्वर, काठमाडौं	डायलाइसिस
७४	चुरेहिल हस्पिटलप्रा.लि, हेटौडा	हेड इन्जुरीर स्पाइनल इन्जुरी
७५	मध्य पश्चिमाञ्चल क्षेत्रिय अस्पताल, सुर्खेत	डायलाइसिस
७६	धौलागिरी अन्चल अस्पताल बाग्लुड	डायलाइसिस
७७	राप्ती अञ्चल अस्पताल, तुलसीपुर, दाङ	डायलाइसिस
७८	कर्णाली विज्ञान प्रतिष्ठान, जुम्ला	क्यान्सर, डायलाइसिस, हेड इन्जुरीर स्पाइनल इन्जुरी
७९	गजेन्द्र नारायण सिंह सगरमाथा अञ्चल अस्पताल, राजविराज	डायलाइसिस
८०	सुशिल कोइराला प्रखर क्यान्सर अस्पताल, खजुरा बाँके	क्यान्सर

१८. स्वास्थ्य बिमा

नेपालको संविधान (२०७२) को धारा ३५ मा आधारभूत स्वास्थ्य सेवालाई नेपाली नागरिकको मौलिक हकका रुपमा स्थापित गरिएको छ । संविधानको धारा ५१ (ज) (१५) मा राज्यको नीति अन्तर्गत नागरिकको स्वास्थ्य बिमा सुनिश्चित गर्दै उनीहरुको स्वास्थ्य उपचारमा पहुँचको व्यवस्था मिलाउने भनी किटान गरिएको छ । यसै अनुरुप नेपाल सरकारले नागरिकका स्वास्थ्य उपचारमा सहज पहुँच पुर्‍याउने भनि किटान राष्ट्रिय बिमा नीति, २०७१ र सामाजिक स्वास्थ्य सुरक्षा विकास समिति (गठन आदेश), २०७१ बमोजिम आर्थिक बर्ष २०७२/०७३ बाट शुरुमा कैलाली, बाग्लुङ र ईलाम जिल्लाबाट थालनी गरिएको स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रमबाट आ.ब ०७६/०७७ को माघसम्ममा ५० जिल्लामा सेवा बिस्तार भई नागरिकले सेवा पाइरहेका छन् । थप केहि जिल्लाहरुमा लैजाने सरकारको नीति अन्तर्गत स्वास्थ्य बीमा बोर्डले तीव्रताका साथ कार्यहरु गर्दै आइरहेको छ । हाल स्वास्थ्य बिमा ऐन २०७४ का लागि स्वास्थ्य बिमा कार्यक्रम सुद्धृढ ढंगले कार्यान्वयन गर्न थप कानुनी आधारको रुपमा स्वास्थ्य बीमा ऐन, २०७४ को अलावा स्वास्थ्य वीमा नियमावली, २०७५ जारी भई कार्यान्वयन भइरहेको छ । स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रम परिवारमा आधारित एकवृहत साझेदारी कार्यक्रम हो । जसमा आवद्ध हुन परिवारले तोकिएको योगदान रकम पूर्व भूक्तानी गर्नु पर्दछ । सेवा क्रियाशील भएपछि परिवारले बार्षिक रुपमा स्वास्थ्य उपचारको जोखिम व्यवस्थापन गर्न सक्दछन् । यो कार्यक्रमले व्यक्ति तथा परिवारलाई विरामी पर्दा आर्थिक सुरक्षा प्रदान गर्दछ । यो कार्यक्रममा आवद्ध हुँदा आफू र आफ्नो परिवारको सदस्य विरामी पर्दा उपचारमा हुने खर्चको जोहो त हुन्छ नै, सँगसँगै सामाजिक उत्तर दायित्व पनि पुरा भएको हुन्छ । स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रममा आवद्ध हुन भुक्तानी गरेको योगदान रकमले देशका नागरिक नागरिक बीच एक आपसमा सहयोग

समेत भईरहेको हुन्छ । स्वास्थ्य वीमा कार्यक्रमको उद्देश्य राष्ट्रिय बीमा नीति, २०७१ ले नेपाली जनताको समग्र स्वास्थ्य स्थितिमा सुधार गर्ने दीर्घकालिन लक्ष्य लिएको छ । गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवाको पहुँच र उपयोगमा सुधार ल्याई स्वास्थ्य बिमाको आधारमा सबैका लागि स्वासथ्य सेवा सुनिश्चत गर्ने कार्यक्रमको प्रमुख उद्देश्य रहेको छ । स्वास्थ्य सेवाका लागि पूर्व भुक्तानी प्राप्त गरी जोखिम न्यूनीकरणको व्यवस्था गरेर सर्वसाधारणका लागि थप वित्तीय संरक्षण प्रदान गर्ने र र स्वास्थ्य सेवा प्रवाहका क्रममा सेवाको गुणस्तरीयता, प्रभावकारीता, दक्षता र जवाफ देहितामा सुधार ल्याउनु नै यस कार्यक्रको उद्देश्य रहेको छ ।

कार्यक्रममा सहभागिताका लागि दर्ता प्रक्रियाः

- यस कार्यक्रममा दर्ता गर्न स्थानीय वडाबाट छनौट भई आएका व्यक्तिहरु नै दर्ता सहयागीको रुपमा रहेका हुन्छन् । दर्ता सहयोगीहरु घरदैलोमै गई दर्ता गराउने गर्दछन् । आफूले चाहेको बेला दर्ता सहयोगी घरदैलोमा उपलब्ध नभएमा सम्पर्क गरि दर्ता हुन सकिन्छ ।
- सदस्यता दर्ताका समयमा आफ्नो फोटो भएको परिचयपत्र (नागरिकता, सवारी अनुमतिपत्र वा अन्य परिचय, खुल्ने प्रमाणपत्र) दर्ता सहयोगीलाई देखाउनु पर्छ ।
- बालबालिकाको हकमा भने निजको जन्म प्रमाणपत्र वा जन्म दर्ताको प्रमाणपत्र वा अभिभावक वा संरक्षकको परिचय खुल्ने प्रमाणपत्र देखाउनु पर्छ ।
- दर्ताको समयमा घरमुलीले आफ्नो परिवारका सदस्यहरुका बारेमा यथार्थ जानकारी दिनुपर्छ ।
- दर्ता फाराम भर्ने बेलामा सेवा लिनका लागि कार्यक्रमले तोकेको नजिकको पहिलो स्वास्थ्य संस्था रोज्नु पर्नेहुन्छ । नेपाल सरकारले

उपलब्ध गराएको गरिबीको परिचय पत्रको आधारमा अति गरिब, अति असक्त अपांगता, एच.आइ.भी संक्रमित, एम.डी.आर.टि.वि र कुष्ठरोगीहरुका परिवारलाई १०० प्रतिशत छुट प्रदान गर्ने व्यवस्था छ ।

- ७० बर्ष उमेर पुगेका सबै जेष्ठ नागरिकको योगदान रकम नेपाल सरकारले तिर्ने व्यवस्था रहेको छ ।
- महिला स्वास्थ्य स्वयमसेविकाहरुको परिवारलाई योगदान रकममा ५० प्रतिशत छुट गर्ने व्यवस्था छ ।
- कार्यक्रममा सहभागी परिवारका सबै सदस्यले छुट्टाछुट्टै स्वास्थ्य बीमा परिचय पत्र पाउँछन् ।
- प्रत्येक सदस्यले सेवा लिन जाँदा आफ्नो परिचय पत्र अनिवार्य लिएर जानुपर्छ ।
- परिचयपत्र नष्ट भएमा, च्यातिएमा वा हराएमा दर्ता सहयोगी मार्फत स्वास्थ्य बीमा बोर्डको जिल्ला कार्यालयबाट रु. ५० तिरी पुनः परिचयपत्र लिन सकिन्छ । उत्त परिचय पत्रको बैधता सदस्यता कायम रहेसम्म रहन्छ ।

सदस्यता दर्ता र सेवा शुरु हुने समयः

कार्यक्रमको सदस्यता दर्ता चक्र	सेवा क्रियाशिल हुने मिती
बैशाख, जेष्ठ असार	भदौ १ गते
साउन, भदौ, असोज	मंसिर १ गते
कार्तिक, मंसिर, पुस	फाल्गुण १ गते
माघ, फागुन, चैत	जेष्ठ १ गते

नोटः सदस्यता क्रियाशिल अवधि कार्यक्रमको सदस्य बनेको मितिबाट नभई क्रियाशिल भएको मितिबाट एक बर्षका हुनेछ ।

कार्यक्रममा सहभागी हुन लाग्ने योगदान रकम

- ५ जना सम्मको परिवारले बार्षिक रुपमा प्रति परिवार ३,५००।-
- परिवारमा ५ जनाभन्दा बढी सदस्य भए प्रति थप सदस्यको रु ७००।- का दरले थप रकम तिर्नु पर्छ ।

कार्यक्रमबाट पाइने सुविधाको थैली सम्बन्धी व्यवस्था

- नेपाल सरकारबाट निःशुलक उपलब्ध गराईएको सम्पुर्ण स्वास्थ्य सुविधाहरु यथावत रहन्छन् । यस बाहेक सदस्यले तोकिएका सेवा प्रदायक संस्थाहरुबाट निम्न प्रकारका स्वास्थ्य सेवाहरु पाइन्छ ।
- बंहिरन, अन्तरङ्ग र आकस्मिक कक्षबाट प्रदान गरिने सेवाहरु

कार्यक्रमले तोकेका निदानात्मक र परीक्षण सेवाहरु ।

- ५ जनासम्मको परिवारले आवश्यक पर्दा बार्षिक रु. २०,०००।- (बिस हजार) सम्मको स्वास्थ्य सेवा उपभोग गर्न पाइन्छ ।
- ५ जना भन्दा बढी सदस्य भएमा प्रति थप सदस्य रु. २०,०००।- (विस हजार) सुविधा थैलिमा थपिनेछ, यसका अधिकत्तम सीमा रु. २,००,०००।- सम्मको हुन्छ ।

- प्रत्येक जेष्ठ नागरिकले एक लाखसम्मको औषधि उपचार सुविधा प्राप्त गर्दछन् ।

स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रममा समावेश नभएका रोगहरुः

- कस्मेटिक सर्जरी
- सहायक उपकरण यन्त्रहरण (कृतिम अंगहरु, बर्षमा एक पटकमा रु. १,०००।- सम्मका चश्मा (Vision Glass) सुन्ने यन्त्र ५,००० सम्मका आदि) दाँत उखेल्ने, संक्रमण नियन्त्रण, सामान्य फिलिङ बाहेकका अन्य उपचार सेवाहरु ।
- दाँतका महँगा उपचार सेवाहरु ।
- कृत्रिम गर्भाघानका सेवाहरु, लिङ्ग परिवर्तन सम्बन्धी सेवाहरु ।

बिमीतले स्वास्थ्य सेवा लिने प्रक्रिया

- स्वास्थ्य बीमाको सेवा लिन अनिवार्य रुपमा बीमितले स्वास्थ्य बीमाको परिचयपत्र लिएर जानुपर्छ ।
- उपचार सेवा प्रथम सेवा विन्दु राखिएको स्वास्थ्य संस्थाबाट लिन सकिन्छ साथै आकस्मिकको हकमा प्रोषण पुर्जाको जरुरी पर्दैन ।
- बिमीत सदस्यले स्वास्थ्य सेवा उपयोग गर्दा सम्बन्धित स्वास्थ्य संस्थामा उपलब्ध सेवाहरु मात्र प्राप्त गर्दछन् । उक्त संस्थामा नभएका सेवा लिन प्रेषण पुर्जा अनिवार्य लिई सो सेवा उपलब्ध हुने संस्थामा जानु पर्दछ ।
- सेवा क्रियाशिल भए तापनि सुविधा थैलीमा रकम नभएको अवस्थामा उपचार सेवा लिन पाइदैन ।

नविकरणको व्यवस्था

- बिमीत परिवारका सबै सदस्यले स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रममा अविछिन्न रुपमा आवद्ध भइरहन प्रत्येक बर्ष नविकरण गर्नु पर्दछ । बीमा नविकरण गर्दा आफ्नो क्रियाशिल अवधिको अन्तिम एक महिना भन्दा अगाडि नै दर्ता सहयोगी संग सम्पर्क गरी नविकरण गर्नु पर्दछ ।

प्रेषणका व्यवस्था

- सदस्य आफैले रोजेको पहिलो स्वास्थ्य संस्थामा उपचार सम्भव नभएमा वा चिकित्सकले प्रेषण गरेमा माथिल्लो तहको सूचीकृत अस्पताल वा विशिष्टकृत वा अतिविशिष्टकृत अस्पतालहरुबाट पनि स्वास्थ्य सेवा पाउने व्यवस्था छ ।
- त्यसरी सेवा लिन पहिलो स्वास्थ्य संस्थाबाट प्रेषण पुर्जा सहित प्रेषण भई जानुपर्ने छ ।
- स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रमका सदस्यहरुलाई सेवा प्रदान गर्दा सेवा प्रदायक संस्थाको नियमानुसार सेवा प्रदान गरिनेछ ।

नोटः यस कार्यक्रम सम्बन्धी थप जानकारी चाहिएमा www.hib.gov.np मा समेत उपलब्ध छ ।

१९. सरकारी स्वास्थ्य संस्थामा पाईने निःशुल्क औषधीहरु

नेपाल सरकारले विभिन्न स्तरमा स्वास्थ्य संस्थाहरु मार्फत प्रतिकारात्मक, प्रवर्धनात्मक र उपचारात्मक स्वास्थ्य सेवाहरु जस्तै खोप, परिवार नियोजन तथा सुरक्षित मातृत्व, क्षयरोग, कुष्ठरोग आदि निःशुल्क प्रदान गर्दै आएता पनि उपचारात्मक सेवातर्फ बर्षैभरीको लागि गुणस्तरीय औषधीको अभाव हुने तथा सर्वसाधारण विरामीहरुले दर्ता शुल्क तिर्नुपर्ने जस्ता कारणले गरीव, अति गरीव, असहाय, अपाङ्ग, जेष्ठ नागरिकरमहिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका तथा ठुलो हिंस्सा ओगटेका दुर्गम भेगका विरामीहरुले सेवाको उपभोग गर्न नपाई रहेकोयथार्थलाई राज्यले महशुस गरी राष्ट्रिय निःशुल्क स्वास्थ्य सेवा कार्यक्रम लागू गरेको हो ।

नगर अस्पतालबाट निःशुल्क पाइने औषधीहरु

सि.नं.	औषधीको नाम
१	लिग्नोकेन
२	प्यारासिटामोल
३	एस्पिरिन
४	आइब्रुप्रोफेन
५	डिक्लोफिनाक
६	इन्डोमिथासिन
७	क्लोफिनीरामिन
८	फिनीरामिन
९	सिट्रिजिन एचसिएल
१०	मेट्रनिडाजोल
११	टिनिडाजोल
१२	एमोक्सिसिलिन
१३	जेन्टामाइसिन
१४	सिप्रोफेक्सासिन
१५	क्लोरामफेनिकोल
१६	सेफट्रायजोन
१७	सल्फामिथोक्जाजो + ट्राइमिथोप्रिम

१८ डक्सिसाइक्लिन
१९ एजिथ्रोमाइसिन
२० क्लोग्जासिलिन
२१ नियोमाइसिन
२२ फ्लुकोनाजोल
२३ आसाइकलोभिर
२४ फेरससल्फेट
२५ फोलिक एसिड
२६ भिटामिन बी कम्प्लेक्स
२७ कप्पाउन्ड सलुसन अफ सोडियम लाक्टेट
२८ सोडियम क्लोराइड
२९ डेक्सत्रोज सलुसन
३० हाइड्रोक्लोरोथायाजाइड
३१ एटिनोलोल
३२ एलबेन्डाजोल
३३ क्यालामाइन लोसन
३४ डिगोसिन
३५ लिभोथाइरक्सिन
३६ गमा बेन्जीन हेग्जाक्लोराइड
३७ पोभिडोन आयोडिन
३८ एलुमिनियम हाइड्रोअक्साइड + म्यागनिसियम हाइड्रोअक्साइड
३९ रानीटिडिन
४० एट्रोपिन
४१ हायोसिन बिउटाइलब्रोमइड
४२ पुनर्जलिय फोल
४३ ल्वाङको तेल
४४ मेट्रक्लोप्रोमाइड
४५ प्रोमिथासिन हाइड्रकलोराइड
४६ चारकोलएक्टिभेटेड
४७ बेन्जोइक एसिड + स्यालिसइक्लिक एसिड
४८ फ्रुसिमइड
४९ एम्लोडिपिन
५० डेग्जामिथासोन
५१ सालबिउटामोल
५२ एमाइनोफइलिन

५३ प्रेड्निसोलोन
५४ प्रालिडक्साइम सोडियम
५५ फेनोबार्बिटोन
५६ एल्प्राजोलाम
५७ क्लोप्राम्माजिन
५८ एमिट्रिप्टालिन
५९ हाइड्रोकोर्टिसोन
६० मेट्फोरमिन
६१ एडन्नलिन
६२ सिल्भर सल्फाडायाजिन
६३ क्लोट्रिमाजोल
६४ डाइजापाम
६५ जेन्सिन भाइलेट
६६ एल्लोपिउरीनोल
६७ टेट्रासाइक्लिन
६८ काबामाजिपाइन
६९ एसिटाजोलामाइड
७० अक्सिमेटाजोलिन

प्राथमिक स्वास्थ्य संस्थाबाट निःशुल्क पाइने औषधीहरु

सि.नं.	औषधीको नाम
१	लिग्नोकेन
२	प्यारासिटामोल
३	आइब्रुप्रोफेन
४	डिक्लोफिनाक
५	इन्डोमिथासिन
६	क्लोफिनीरामिन
७	फिनीरामिन
८	सिट्रिजिन एचसिएल
९	मेट्रनिडाजोल
१०	टिनिडाजोल
११	एमोक्सिसिलिन
१२	जेन्टामाइसिन
१३	सिप्रोफेक्सासिन
१४	क्लोरामफेनिकोल
१५	सल्फामिथोक्जाजो + ट्राइमिथोप्रिम
१६	डक्सिसाइक्लिन
१७	एजिथ्रोमाइसिन
१८	क्लोग्जासिलिन
१९	नियोमाइसिन
२०	फ्लुकोनाजोल
२१	फेरससल्फेट
२२	फोलिक एसिड
२३	भिटामिन बी कम्प्लेक्स
२४	कप्पाउन्ड सलुसन अफ सोडियम लाक्टेट
२५	सोडियम क्लोराइड
२६	डेक्सत्रोज सलुसन
२७	एटिनोलोल
२८	एलबेन्डाजोल
२९	क्यालामाइन लोसन
३०	गमा बेन्जीन हेग्जाक्लोराइड
३१	पोभिडोन आयोडिन

३२ एलुमिनियम हाइड्रोअक्साइड + म्यागनिसियम हाइड्रोअक्साइड
३३ रानीटिडिन
३४ एट्रोपिन
३५ हायोसिन बिउटाइलब्रोमइड
३६ पुनर्जलिय फोल
३७ ल्वाङको तेल
३८ मेट्रक्लोप्रोमाइड
३९ प्रोमिथासिन हाइड्रकलोराइड
४० चारकोल एक्टिभेटेड
४१ बेन्जोइक एसिड + स्यालिसइक्लिक एसिड
४२ फ्रुसिमइड
४३ डेग्जामिथासोन
४४ सालबिउटामोल
४५ एमाइनोफइलिन
४६ प्रेड्निसोलोन
४७ प्रालिडक्साइम सोडियम
४८ एल्प्राजोलाम
४९ हाइड्रोकोर्टिसोन
५० मेट्फोरमिन
५१ एडन्रलिन
५२ सिल्भर सल्फाडायाजिन
५३ क्लोट्रिमाजोल
५४ डाइजापाम
५५ जेन्सिन भाइलेट
५६ एल्लोपिउरीनोल
५७ टेट्रासाइक्लिन
५८ अक्सिमेटाजोलिन

स्वास्थ्य चौकीबाट निःशुल्क पाइने औषधीहरु

सि.नं.	औषधीको नाम
१	लिग्नोकेन
२	प्यारासिटामोल (ट्याबलेट र झोल औषधी)
३	एस्पिरिन
४	आइब्रुप्रोफेन
५	इन्डोमिथासिन
६	क्लोफिनीरामिन
७	फिनीरामिन
८	मेट्रनिडाजोल (ट्याबलेट र झोल औषधी)
९	एमोक्सिसिलिन
१०	एडन्रलिन
११	फ्रुसिमइड
१२	डेन्जामिथासोन
१३	सल्फामिथोक्जाजोल ट्राइमिथोप्रिम
१४	नियामाइसिन
१५	भिटामिन बी कम्प्लेक्स
१६	क्लोट्रिमाजोल (छालामा लगाउने किम)
१७	एटिनोलोल
१८	क्यालामाइन लोसन
१९	एलबेन्डाजोल
२०	गममा बेन्जीन हेग्जाक्लोराइड
२१	मोभिडोल आयोडिन
२२	एलुमिनियम हाइड्रोअक्साइड + म्यागनिसियम हाइड्रोअक्साइड
२३	रानिटिडिन (ट्याबलेट)
२४	हायोसिन बिउटाइलब्रोमइड (ट्याबलेट)
२५	पुनर्जलिय झोल

२६ ल्वाङको तेल

२७ मेट्रोक्लोप्रोमाइड (ट्याबलेट)

२८ प्रोमिथासिन हाइड्रकलोराइड

२९ चारकोल एकिटभेटेड

३० बेन्जोइक एसिड + स्यालिसइक्लिक एसिड

३१ सिल्भर सल्फाडायाजिन

३२ सिप्रोफोकसासिन (आँखामा लगाउने, ट्याबलेट)

३३ सालविउटामोल

३४ डकिससाइक्लिन

३५ फेरससल्फेट

३६ कम्पाउन्डसुलुसनअफसोडियम लाक्टेट

३७ जेन्सिन भाइलेट

२०. जनस्वास्थ्य महाशाखा अन्तर्गत कार्यरत कर्मचारीहरुको बिबरण

क्र.सं	कर्मचारी संकेत नं.	कर्मचारीको नाम थर	पद	सेवा/समूह	श्रेणी/तह	सम्पर्क नं.	कैफियत
जनस्वास्थ्य शाखा							
१	१३४६९५	कुमार प्रसाद दाहाल	ज.स्वा.अ	स्वास्थ्य/हे.इ	अधिकृत सातौं	९८४१५९२३०८	
२	१९७७०१	उमेश गौतम	प.नि.नि	स्वास्थ्य/हे.इ	अधिकृत छैठौं	९८५८०२३८५१	
३	१५९०२७	सम्झना कुँवर	न. नि	स्वास्थ्य/हे.इ	अधिकृत छैठौं	९८४१३८७३५२	
४	२१०३४८	स्मिता रायमाझी	हे.अ.	स्वास्थ्य/हे.इ.	सहायक पाँचौ	९८४१९०८९४८	
चपली भद्रकाली स्वास्थ्य चौकी							
५	२०६५००	अस्था के. सी	ज. स्वा. नि.	स्वास्थ्य/हे.ई.	अधिकृत छैठौं	९८६४९४०१०२	
६	२०९३५१	सिर्जना जि.सी.	हे.अ.	स्वास्थ्य/हे.इ	सहायक पाँचौ	९८६०५६५४०८	

७	२०६४२१	अर्जुन हमाल	हे. अ.	स्वास्थ्य/हे.इ.	सहायक पाँचौ	९८४६४५१९८४	
८	१६२८४२	गीता खरेल	अ.न.मि.	स्वास्थ्य/क.न	सहायक पाँचौ	९८४९६४४१६०	
९	१७५६४६	मिना कुमारी लामिछाने	अ.हे.ब	स्वास्थ्य/हे.इ.	सहायक चौथो	९८४१०७६१५०	
१०	२०६३२८	तुलसी गौतम	अ.हे.ब	स्वास्थ्य/हे.इ.	सहायक पाँचौ	९८४५१८०६२३	
११	१६९८४६	गंगा कुँवर	का.स	प्र./सा.प्र.	श्रेणी विहिन पाँचौ	९८४१६७३१९०	
१२	२३००४५	रुपा कुमारी कर्ण	अ. हे. अ.	स्वास्थ्य/हे.इ.	सहायक चौथो	९८०४७००७८१	बू.न.पा. बाटै तलब भत्ता खाने गरि काजमा
बूढानीलकण्ठ स्वास्थ्य चौकी							

१३							
१४	२१७५५८	सुदन दहाल	हे.अ.	स्वास्थ्य/हे.इ.	सहायक पाँचौ	९८५११०७६५८	
१५	२२६३९१	सरिता सिलवाल	हे.अ.	स्वास्थ्य/हे.इ.	सहायक पाँचौ	९८४३२१६२३३	
१६	१८५५००	दीना अर्याल	अ.न.मि.	स्वास्थ्य/क.न.	सहायक पाँचौ	९८४६०५२३६७	
१७	२१७५८१	पार्वती रोकाया	हे. अ.	स्वास्थ्य/हे.इ.	सहायक पाँचौ	९८४३०१६१४५	बू.न.पा. बाटै तलब भत्ता खाने गरि काजमा
१८	१६३७	कौशाला क्षेत्री	सि. अ. न. मि	स्वास्थ्य/क.न.	अधिकृत छैठौ	९८४५०७८२४४	
खड्का भद्रकाली स्वास्थ्य चौकी							
१९	१३२०६२	लिलाधर भुषाल	ज.स्वा.नि.	स्वास्थ्य/हे.इ.	अधिकृत छैठौ	९७४१०२७७९९	

२०	२०६०३५	चेत राज पण्डित	हे.अ.	स्वास्थ्य/हे.इ.	सहायक पाँचौ	९८४१७८२९४७	
२१	१५९०२८	मेनुका बुढाथोकी	अ.न.मि.	स्वास्थ्य/क.न.	सहायक पाँचौ	९८४१७००७१७	
२२	२०५८८५	मोति ओली	अ.न.मि.	स्वास्थ्य/क.न.	सहायक चौथो	९८४७९९४२८६	
२३	२३४४२२	बसन्ती साँउद	अ.हे.व.	स्वास्थ्य/हे.इ.	सहायक चौथो	९८६३०२६८१७	
महांकाल स्वास्थ्य चौकी							
२४	१५५६०४	मन्जु बस्नेत	ज.स्वा.नि.	स्वास्थ्य/हे.इ.	अधिकृत छैठौ	९८४१६७७०३२	
२५							
२६	१९४३३६६	जीवन खतिवडा	हे.अ.	स्वास्थ्य/हे.इ.	सहायक पाँचौ	९८५१२७०२२०	
२७	२१०८१६	पुस्पा बस्नेत जिरेल	अ.हे.व.	स्वास्थ्य/हे.इ.	सहायक चौथो	९८४१५६१५१५	

२८	१७५०७७	मुना अधिकारी	अ.न.मि.	स्वास्थ्य/क.न.	सहायक चौथो	९८४१४५९८७०	
२९	१८५११२	मिरा खतिवडा	अ.न.मि.	स्वास्थ्य/क.न.	सहायक पाँचौ	९८४०६१३८९८	
३०	२०८८५१	ललिता सुन्दास	सि.अ.न.मि.	स्वास्थ्य/क.न.	सहायक पाँचौ		बू.न.पा. बाटै तलब भत्ता खाने गरि काजमा
कपन स्वास्थ्य चौकी							
३१	१७३९११	बम बहादुर ऐर	सी.अ.हे.व.	स्वास्थ्य/हे.इ.	अधिकृत छैठौ	९८४८८७३७३६	
३२	१२५६१३	सोनाफुटि शेर्पा	सी.अ.न.मि.	स्वास्थ्य/क.न.	अधिकृत छैठौ	९८४१४२६१६९	

३३	२०९६१०	मन्जु न्यौपाने	हे.अ.	स्वास्थ्य/हे.इ.	साहायक पांचौ	९८४१६९५६१३	
३४	२०६८५६	सुमित्रा चौहान	अ.हे.व.	स्वास्थ्य/हे.इ.	सहायक पाँचौ	९८४४२२५६६९	
३५	९७६३३५	मिरा खनाल	अ. न. मि	स्वास्थ्य/क.न.	सहायक पाँचौ	९८४१५६०२९८	
३६	१५४५३२	पार्वती सेढाइ	अ.न.मि.	स्वास्थ्य/क.न.	साहायक पांचौ	९८४१६२८१४१	
३७	१८९२७०	रमिला रेग्मी	सि. अ. न. मि	स्वास्थ्य/क.न.	साहायक पांचौ	९८४५०३८३२९	
चुनिखेल स्वास्थ्य चौकी							
३८	२०९१३४	सरिता श्रेष्ठ	हे.अ.	स्वास्थ्य/हे.इ.	अधिकृत छैठौ	९८४१३५४००६	
३९	२१७३४८	सुबाश बास्तोला	हे.अ.	स्वास्थ्य/हे.इ.	साहायक पांचौ	९८४९५०७७९१	
४०	२०५०५	नानीमाया श्रेष्ठ	अ.हे.व.	स्वास्थ्य/हे.इ.	सहायक पाँचौ	९८४९०४९२०५	

	७						
४१	१५६३१६	सन्तमाया श्रेष्ठ	अ.न.मि.	स्वास्थ्य/क.न.	सहायक पाँचौ	९८४१७८८६९३	
४२	१७९७२७	बिजुला पाण्डे	अ.न.मि.	स्वास्थ्य/क.न.	अधिकृत छैठौ	९८४७८२०७६३	
शहरी स्वास्थ्य केन्द्र, दुर्गामंदिर							
४४	२२६५४०	गौमाता बाठा	अ.हे.व.	स्वास्थ्य/हे.इ.	सहायक चौथो	९८५११३२८९८	
४३	२१४२७५	बिष्णु पाण्डे	अ.न.मि.	स्वास्थ्य/क.न.	सहायक चौथो	९८४७६३४०८०	बू.न.पा. बाटै तलब भत्ता खाने गरि काजमा
४५	२२१४७८	महेश्वरी न्यौपाने	अ.न.मि.	स्वास्थ्य/क.न.	सहायक चौथो	९८४५५१८३१२	

शहरी स्वास्थ्य केन्द्र, विष्णुमति							
४६	२१०८५१	बृग बहादर तामाङ	अ.हे.व.	स्वास्थ्य/हे.इ.	सहायक पाँचौ	९८६००७४३९६	
४७	२०६०७७	पार्वती पौडेल	सि. अ.न.मि.	स्वास्थ्य/क.न.	सहायक पाँचौ	९८४३५८१०४६	

करारमा कार्यरत कर्मचारीहरुको विवरण

सि. नं	नाम थर	पद	समूह	श्रेणी/तह	सम्पर्क नं.	कार्यरत सस्था
१	डा. अंकित पौडेल	मे.अ	स्वास्थ्य	अधिकृत आठौं	९८४९६४९६४४	जनस्वास्थ्य महाशाखा, बू. न. पा
२	प्रतिमा खरेल	ज. स्वा. अ.	स्वास्थ्य	अधिकृत सातौं	९८४१३६५३८४	जनस्वास्थ्य महाशाखा, बू. न. पा
३	उपमा दहाल	ज. स्वा. अ.	स्वास्थ्य	अधिकृत	९८४३६३१२२७	जनस्वास्थ्य महाशाखा,

				सातौं		बू. न. पा
४	रबि भण्डारी	कम्प्युटर सहायक		सहायक पाचौ	९८४११७३१८४	जनस्वास्थ्य महाशाखा, बू. न. पा
५	पुजा भट्ट	हे.अ.	स्वास्थ्य	सहायक पाँचौ	९८४०४३२३५१	श. स्वा. केन्द्र, विष्णुमति
६	निर्मला खरेल	ल्याब	स्वास्थ्य	सहायक चौथो	९८४१४३५४१४	बूढानीलकण्ठ स्वा. चौकी
७	सरिता खड्का	ल्याव असिस्टेन्ट चौथो	स्वास्थ्य	सहायक चौथो	९८६७०८६१२२	कपन स्वा. चौकी
८	निर्जना साउद	अ. न. मि	स्वास्थ्य	सहायक चौथो	९८४८६४२४६७	बूढानीलकण्ठ स्वा. चौकी

९	इन्दिरा कुमारी श्रेष्ठ	अ. न. मि	स्वास्थ्य	सहायक चौथो	९८४४०२११४३	चुनिखेल स्वा. चौकी
१०	किरण श्रेष्ठ	एम्बुलेन्स चालक	स्वास्थ्य	सहायक चौथो	९८४१६३४७९५	चुनिखेल स्वा. चौकी
११	गोमा अधिकारी	का. स		श्रेणी विहिन	९८१८००३६५४	कपन स्वा. चौकी
१२	जमुना सि ठकुरी	का. स		श्रेणी विहिन	९८४९४८८२६९	बूढानीलकण्ठ स्वा. चौकी
१३	भगवती सत्याल	का. स		श्रेणी विहिन	९८४१९२३६८०	बूढानीलकण्ठ स्वा. चौकी
१४	ललिता थापा	का. स		श्रेणी विहिन	९८४९१४६८२४	श. स्वा. केन्द्र, विष्णुमति
१५	कोपिला खड्का	का. स		श्रेणी विहिन	९८४१६८२९६१	खड्का भद्रकाली स्वा. चौकी
१६	लक्ष्मी पाण्डे	का. स		श्रेणी विहिन	९८१८७८१८०२	महांकाल स्वा. चौकी

१७	स्वेता श्रेष्ठ	का. स		श्रेणी विहिन	९८४११६४४३१	चुनिखेल स्वा. चौकी
१८	जयन्ति लामिछाने भट्टराई	का. स		श्रेणी विहिन	९८४३००२२४१	श. स्वा. केन्द्र, दुर्गामंदिर