गण्डकी प्रदेश सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय
कुश्मा ,पर्वत, नेपाल

प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय कुश्मा , पर्वतको
जनस्वास्थ्य बुलेटिन

वर्ष :३ अंक :२१ महिना :२१ कार्तिक२०८२

एकिकृत स्वास्थ्य कार्यक्रमहरुको जिल्ला स्तरिय वार्षिक प्रगती समिक्षा तथा योजना तर्जुमा गोष्ठी

मिति २०८२/०७/२० गते प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय पर्वतको आयोजनामा आ.व. २०८१/०८२ मा सम्पादित एकिकृत स्वास्थ्य कार्यक्रमहरुको जिल्ला स्तरिय वार्षिक प्रगती समिक्षा तथा योजना तर्जुमा गोष्ठी प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालयका कार्यालय प्रमुख बद्रीराज आचार्य ज्युको अध्यक्षतामा प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालयको सभाहलमा सम्पन्न भएको छ। कार्यक्रमको संचालन प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालयका तथ्याङ्क सहायक रामचन्द्र सुवेदीले गर्नुभएको थियो भने स्वागत मन्तब्य जनस्वास्थ्य निरीक्षक प्रकाश गौतमले राख्नुभएको थियो। प्रदेश अस्पताल पर्वतवाट मे.सु.डा हेमन्त वाँस्तोला ज्युको आतिथ्यता रहेको थियो।साथै प्रदेश आयुर्वेद चिकित्सालय फलेवास पर्वतवाट कार्यालय प्रमुख डा .किरण कमल बस्ताकोटीको सहभागिता रही प्रस्तुतिकरण राख्नुभएको थियो। कार्यक्रममा पर्वत जिल्लाका सातवटै स्थानीय तहवाट स्वास्थ्य शाखा प्रमुख , तथ्याङ्क ब्वस्थापनमा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मि, प्रदेश अस्पताल MCH शाखा प्रमुखको सहभागिता रहेको थियो। कार्यक्रमको बिचमा गण्डकी प्रदेश स्वास्थ्य निर्देशनालय का तथ्याङ्क अधिकृत प्रविन भण्डारीज्युले Power bi (Integrated health dashboard) को विषयलाइ Virtual session मार्फत सहजिकरण गर्नु भएको थियो ! कार्यक्रममा स्वास्थ्य शाखा प्रमुखहरुले आ-आफ्नो स्थानीय तहको प्रस्तुतिकरण राख्नुभएको थियो भने समग्र जिल्लाको प्रस्तुतिकरण प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालयका कार्यालय प्रमुख बद्रिराज आचार्यले राख्नुभएको थियो। कार्यक्रममा प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालयका विभिन्न कार्यक्रमसँग सम्बन्धित फोकल पर्सनहरुको सहभागिता रही बर्ष भरी गरेका कार्यक्रमको प्रगति र कार्यक्रम संचालनका क्रममा आईपरेका समस्या तथा समाधानका उपाएका बारेमा छलफल भएको थियो।

जिल्ला प्रजनन स्वास्थ्य समन्वय समितिको पहिलो चौमासिक बैठक

मिति २०८२।०७।२६ गते प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय पर्वतको आयोजनामा जिल्ला प्रजनन स्वास्थ्य समन्वय समितिको पहिलो चौमासिक बैठक प्रजनन स्वास्थ्य समन्वय समितिको अध्यक्षय एवम जिल्ला समन्वय समिती प्रमुख श्री विष्णुराम बि.क ज्यूको अध्यक्षतामा सम्पन्न भएको छ। बैठकमा समितिको सम्पुर्ण सदस्यहरुको उपस्थिति रहेको थियो जसमा प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय प्रमुख, प्रदेश अस्पताल कुश्माका मे.सु ,शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाई प्रतिनिधि, नेपाल रेडक्रस सोसाइटी प्रमुख, प्रदेश अस्पताल कुश्माका स्त्री रोग विशेषज्ञ, बाल रोग विशेषज्ञ, एम.डि.जि.पी डा , एम.सि.एच शाखा प्रमुख, सि.एस.जि का प्रतिनिधि र प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय पर्वतको कर्मचारीहरु हुनुहुन्थ्यो। यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सेवाको सर्वव्यापी पहुँचको लागि प्राविधिक सहयोग दिने उदेश्यले बैठक संचालन गरिएको थियो। बैठकमा प्रजनन स्वास्थ्य समन्वय समिति गठन तथा संचालन प्रक्रिया, पर्वत जिल्लाको प्रजनन स्वास्थ्य अवस्था, जिल्लास्तरमा (जनस्वास्थ्य कार्यालयमा) MPDSR समिति गठन, आ.व २०८२।८३मा संचालन हुन लागेको कार्यक्रमको वारेमा जानकारी, विद्यालय नर्स कार्यक्रम संचालन जस्ता महत्वपुर्ण विषयमा छलफल गरिएको थियो। प्रदेश अस्पताल कुश्माले प्रजनन स्वास्थ्य सन्चालनमा भोगेको चुनौतीहरु वारेमा प्रस्तुतीकरण गर्नु भएको थियो। बैठकमा जम्मा १४ जना सहभागिहरुको उपस्थिति थियो।

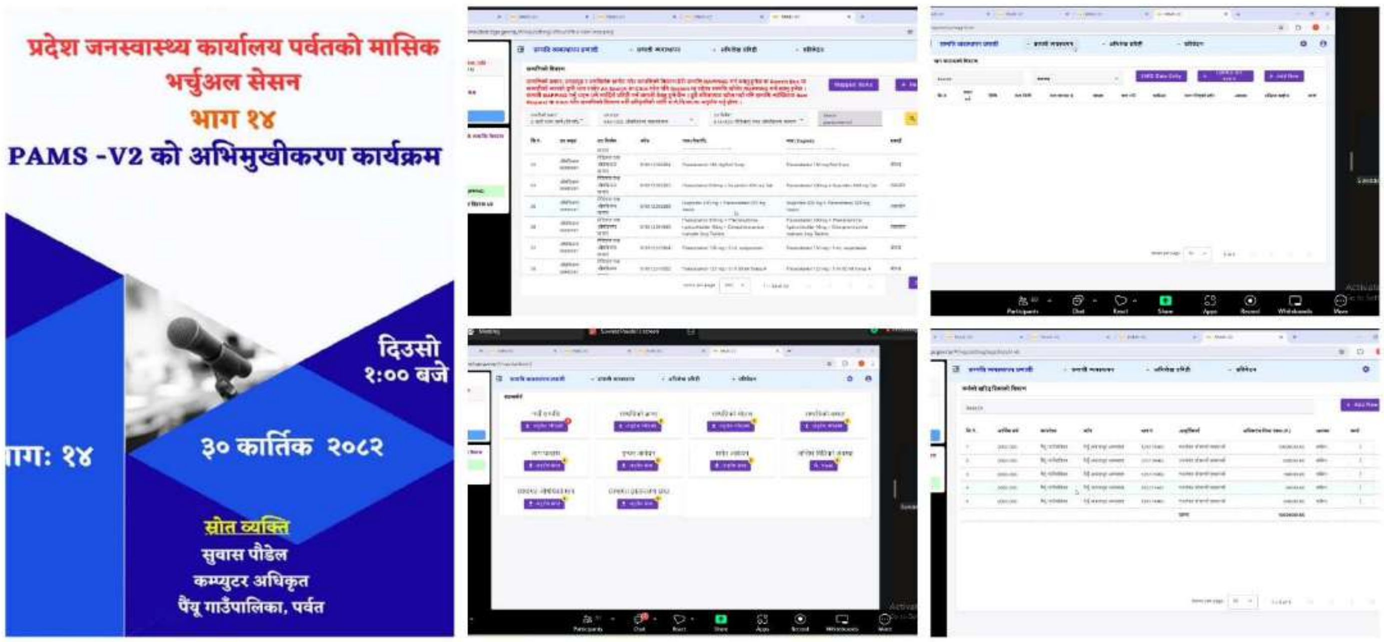
बिदाई तथा फेरि भेटौला

मिति:२०८२ कार्तिक २० गते

फलेवास नगरपालिका स्वास्थ्य शाखामा करिब ३.५ वर्षसम्म Public Health Nurse (PHN) को रूपमा रही सेवा प्रदान गर्नु भएकी बिन्दु गौतमज्यूलाई पुतलीबजार नगरपालिका, स्याङ्जामा सरुवा हुनुभएकोमा हार्दिक बधाई तथा आगामी कार्य यात्रामा निरन्तर सफलता प्राप्त होस् भन्ने शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।

मासिक भर्चुअल सेसन भाग १४

मिति २०८२।०७।३० गते प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय पर्वतद्वारा मासिक भर्चुअल सेसन भाग १४ अन्तर्गत २०८२ कार्तिकको virtual सेसन " PAMS-V2 को अभिमुखीकरण कार्यक्रम " शिर्षकमा प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय कुश्मा पर्वतका प्रमुख बद्रिराज आचार्यको अध्यक्षतामा सम्पन्न भएको छ। उक्त सेसनको संचालन प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय पर्वतका प.हे. न. नि सुमन शर्माले गर्नुभएको थियो भने सहजिकरण पैंयू गाउँपालिकाका कम्प्युटर अधिकृत सुवास पौडेलले गर्नुभएको थियो । २ घन्टा भन्दा लामो सेसनमा जिल्लाका विभिन्न स्वास्थ्य संस्था बाट जुम आइडी मार्फत करिव ७० जना भन्दा बढी स्वाथ्यकर्मीहरुको सहभागिता रहेको थियो।



मधुमेह भएका व्यक्तिहरूले नियमित रूपमा १० प्रमुख जाँचहरू गर्नुपर्छ। यसमा रगतमा सुगर, तौल, र रक्तचापको नियमित जाँच समावेश छ। कम्तिमा वर्षको एकपटक आँखाको नानी फुलाएर आँखा जाँच गर्नुपर्ने हुन्छ। खुट्टाको नियमित जाँच पनि आवश्यक छ। वर्षको कम्तिमा एकपटक पिसाबमा एल्बुमिन र यदि एल्बुमिन छैन भने माइक्रोएल्बुमिन जाँच गर्नुपर्छ। तीन महिनाको सुगर अवस्था जान्न वर्षको २-४ पटक ग्लाइकेटेड हेमोग्लोबिन (HbA1C) को जाँच गर्नुपर्छ। मिर्गौलासम्बन्धी जाँच, जस्तो युरिया वा क्रियाटिनिन, वर्षको कम्तिमा एकपटक गर्नु उचित हुन्छ। रक्तमा बोसोको अवस्था प्रोफाइल गर्नुपर्छ। अन्त्यमा

स्वास्थ्य कार्यक्रमहरुको पालिका स्तरिय वार्षिक समिक्षा कार्यक्रम

पैंयू गाउँपालिकामा (मिति २०८२।०७।१७ गते) र महाशिला गाउँपालिका (मिति २०८२।०७।१८ गते) स्वास्थ्य शाखाको आयोजनामा आ.व ०८१/८२ सालको स्वास्थ्य कार्यक्रमहरुको वार्षिक समिक्षा कार्यक्रम सम्पन्न भएको थियो जसमा गाउँपालिकाहरुको वार्षिक स्वास्थ्य कार्यक्रमको प्रगति प्रतिवेदन २०८०/८१ प्रस्तुत गरिएको थियो र अघिल्लो वर्षका उपलब्धि, चुनौती र आगामी कार्ययोजनाबारे विस्तृत विवरण समेटिएको थियो। कार्यक्रममा प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यलयका कार्यालय प्रमुख र प्रतिनिधिको सहभागिता रहेको थियो।

भिटामिन 'ए' र अल्बेन्डाजोल वितरण कार्यक्रम

यस कार्तिक महिनामा पर्वत जिल्ला भरिका पाँच वर्षमुनिका बालबालिका हरुलाइ भिटामिन 'ए' र अल्बेन्डाजोल वितरण कार्यक्रम सफलतापूर्वक सम्पन्न गर्न सहयोग पुऱ्याउने सबै स्थानीय तहका स्वास्थ्य संस्था तथा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाज्यु (FCHV) हरूप्रति हार्दिक धन्यवाद व्यक्त गर्दछौं। तपाईंहरूको सक्रिय सहभागिता र निरन्तर प्रयासले यस स्वास्थ्य कार्यक्रमलाई सफल बनाउन महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ।

हरेक महिना एक स्वास्थ्यकर्मी, एक स्वास्थ्य शिक्षा" अभियान -बिद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम

यस कार्तिक महिनामा पर्वत जिल्लाका स्थानिय तहका विद्यालयहरुमा" नसर्ने रोग, विषादी रहित पोषण र स्वास्थ्य विमा कार्यक्रम " विषयमा सम्बन्धित वडाको स्वास्थ्यकर्मीहरुले विद्यालय गई स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम संचालन गर्नुभएको थियो भने सन्दर्भ सामाग्रि प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय, पर्वतवाट तयार गरि पठाईएको थियो ।

स्थानिय तहहरुको स्वास्थ्य शाखा वाट कार्तिक महिनामा सम्पादित मुख्य क्रियाकलापहरु

कुश्मा नगरपलिका

१. एक स्वास्थ्यकर्मि १ विध्यालय स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम नियमीत संचालन।

२. राष्टिय भिटामीन ए, जुकाको औषधि तथा बाल भिटा खुवाउने तथा बालबालिकाहरुको पोषण अवस्थाको लेखाजोखा गर्ने कार्य समपन्न। ३. जेष्ठ नागरिकहरुको स्वास्थ्य जाँच तथा घर दैलौमै गई सेवा प्रदान गर्ने कार्य सम्पन्न।

४. सक्रिय क्षयरोगका बिरामी खोजपडताल तथा सम्पर्क परिक्षण सम्पन्न।

फलेबास नगरपलिका

१. स्वास्थ्य संस्था प्रमुखहरूको मासिक समीक्षा बैठक आयोजना गरी स्वास्थ्य संस्थाहरूको सञ्चालन तथा व्यवस्थापनमा देखिएका कमीकमजोरीहरूका विषयमा छलफल गरी सुधारको प्रयास गरिएको ।

२. नगरपालिकामा रहेका विद्यालयहरुमा स्वास्थ्य शिक्षा संचालन।

मोदी गाउँपालिका

१. राष्ट्रिय कार्यक्रम अन्तर्गत भिटामिन ए तथा जुकाको औषधी खुवाउने कार्यक्रम सम्पन्न भएको ।

२. मिति २०८२ साल कार्तिक २३ गतेका दिन समुदायमा आधारित नवजात शिशु तथा बालरोग एकिकृत व्यबस्थापन कार्यक्रमको बार्षिक समिक्षा कार्यक्रम सम्मन्न गरिएको छ ।

३. मिति २०८२ साल कार्तिक महिना बाट बच्चा जोखौ नुन बौकौ कार्यक्रम कार्यन्वयनमा आएको छ । मोदी गाउँपालिकाको आर्थिक बर्ष २०८१।०८२ मा करिब २ प्रतिशत बालबालिकाहरुमा कुपोषण समस्या रहेको र जन्मेदेखी २४ महिनासम्मका बालबालिकाहरुको सरदर तौल अनुगमन पटक जम्मा १२ मात्र रहेका कारण समुदाय अझै कुपोषित बालबालिकाहरु रहन सक्ने हुदा उक्त समस्या समाधानको लागी बच्चा जौखो नुन बोकौ कार्यक्रम लागु गरिएको हो ।

४. मोदी गाउँपालिका पातिचौर पर्वत,मोदी गाउँपालिका १ नं वडा कार्यलय र FWHC-Nepal/FNH-Germany को संयुक्त समन्वयमा दन्तरोग बिषेशज्ञहरुको उपस्थितिमा यहि मिति २०८२/०७/२० देखी २०८२/०७/३० गते सम्म दन्त शिविर कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ ।

जलजला गाउँपालिका

१.पालिका स्तरिय बार्षिक समिक्षा ८१/८२ सम्पन्न र जिल्ला स्तरिय बार्षिक समीक्षामा सहभागी

२. नियमित विद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम सन्चालन

३ . पाठेघरको मुखको क्यान्सर निवारण दिवस २०२५ को अवसरमा VIA screening कार्यक्रम सन्चालन तयारी

४. मिति २०८२-०७-२७ र २८मा बनौ स्वस्थ्य चौकिमा MSS कार्यक्रम सम्पन्न मूल्यांकन अंक - ६७% र स्वस्थ्य चौकि व्यवस्थापन समितिलाई अभिमुखीकरण कार्यक्रम पनि सम्पन्न ।

५.कार्तिक २० र २१ गते सबै वडाहरुमा ६ देखि ५९ महिनामा सम्मका बालबालिकाहरुलाई भिटामिन ए, १२ देखि ५९ महिनामा सम्मका बालबालिकाहरुलाई जुकाको औषधि तथा ६ महिना देखि २ वर्ष सम्मका बालबालिकाहरुलाई बालभिटा प्रदान

६.सबै स्वास्थ्य संस्थाहरूबाट PAMS Version -2 मा औषधि अभिलेख प्रविष्टी को शुरुवात

६. मिति २०८२-०७-२१ करार सेवामा (जनस्वास्थ्थ अधिकृत र ल्याब टेक्निसियन) कर्मचारी नियुक्ति र पदस्थापना

महाशिला गाउँपालिका

१.नियमित मासिक बैठक तथा प्रगति समिक्षा र उत्कृष्ठ स्वास्थ्य संस्था पुरस्कृत

२.कार्तिक २० र २१ गते सबै वडाहरुमा ६ देखि ५९ महिनामा सम्मका बालबालिकाहरुलाई भिटामिन ए, १२ देखि ५९ महिनामा सम्मका बालबालिकाहरुलाई जुकाको औषधि तथा ६ महिना देखि २ वर्ष सम्मका बालबालिकाहरुलाई बालभिटा प्रदान

३.सबै स्वास्थ्य संस्थाहरूबाट PAMS Version -2 मा औषधि अभिलेख प्रविष्टी को शुरुवात

४.सबै वडामा रहेका गर्भवती महिलाहरुलाई RUSG सेवा प्रदान ५.पालिका स्तरिय बार्षिक समिक्षा सम्पन्न र जिल्ला स्तरिय बार्षिक समीक्षामा सहभागी

६. रिक्त रहेका दरबन्दीहरुमा करार सेवामा कर्मचारी नियुक्ति प्रक्रिया अगाडि बढाइएको।

बिहादी गाउँपालिका

१) नियमित मासिक बैठक तथा प्रगति समिक्षा (eHMIS, DHIS, eTB, PAMS) लगायत

२) कार्तिक २० र २१ गते सबै वडाहरुमा ६ देखि ५९ महिनामा सम्मका बालबालिकाहरुलाई भिटामिन ए, १२ देखि ५९ महिनामा सम्मका बालबालिकाहरुलाई जुकाको औषधि तथा ६ महिना देखि २ वर्ष सम्मका बालबालिकाहरुलाई बालभिटा प्रदान साथै बृद्धि अनुगमन र पोषण स्क्रिनिङ कार्य सम्पन्न

३) सबै स्वास्थ्य संस्थाहरूबाट PAMS Version -2 मा औषधि अभिलेख प्रविष्टी तथा नियमित रूपमा सन्चालन

४) ६ वटै वडामा रहेका स्वास्थ्य चौकीमा दर्ता भएका गर्भवती महिलाहरुलाई RUSG सेवा प्रदान

५) करार सेवामा जनस्वास्थ्य अधिकृत नियुक्त

पैयु गाउँपालिका

१.नियमित मासिक बैठक ।

२. गाउँपालिकामा रहेका विद्यालयहरुमा स्वास्थ्य शिक्षा संचालन।

३. पालिका अन्तर्गतका सबै स्वास्थ्य संस्थाहरूमा PAMS V2 बारेमा २ दिने तालिम संचालन।

जाडो आए सँगै इन्फ्लुएन्जा (फ्लू)बाट सुरक्षित रहौं

इन्फ्लुएन्जा (फ्लू) भनेको के हो ?

इन्फ्लुएन्जालाई बोलीचालीको भाषामा फ्लू भनिन्छ। यो इन्फ्लुएन्जा भाइरसका कारणले लाग्ने संक्रामक रोग हो। जाडो महिनामा धेरै सक्रिय हुने यो भाइरसले शिशुदेखि जवान, अधबैंसे र वृद्धवृद्धा समेत सबै उमेरका व्यक्तिहरूलाई फ्लू लाग्न सक्छ।

फ्लू कसरी सर्छ ?

फ्लू भएका व्यक्तिले बोल्दा, खोक्दा, हाच्छिउँ गर्दा निस्किएका छिटा नजिकको व्यक्तिको नाक वा मुखमा परेमा भाइरस सर्न सक्छ। ती छिटा सासबाट फोक्सोमा पनि जान सक्छन्। भाइरस भएको कुनै सतह छोएर आफ्नो मुख वा नाक छुँदा पनि फ्लू लाग्न सक्छ।

फ्लूका लक्षण के हुन् ?

ज्वरो आउनु

खोकी लाग्नु र घाँटी दुख्नु

टाउको दुख्नु

नाक बन्द हुनु वा सिंगान बग्नु

जिउ र मांसपेशी दुख्नु

थकान महसुस हुनु

(फ्लू भएका सबैलाई ज्वरो नआउन पनि सक्छ)

फ्लू रोकथाम कसरी गर्ने ?

- बिरामी भएका व्यक्तिहरूसँग भौतिक दूरी राख्ने
- खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा आफ्नो मुख र नाक छोप्ने
- शारीरिक रूपमा सक्रिय हुने र प्रशस्त तरल पदार्थ र पौष्टिक खाना खाने
- सम्भव भएसम्म बिरामी हुँदा घरमै बस्ने
- बेलाबेलामा साबुनपानीले हात धुने वा स्यानिटाइजरको प्रयोग गर्ने
- आफ्नो आँखा, नाक वा मुख नछुने

फ्लू भएका अधिकांश व्यक्तिहरूलाई चिकित्सकको हेरचाह वा एन्टिभाइरल औषधिहरु आवश्यक पर्दैन। दीर्घ रोगी, गर्भवती, वृद्धवृद्धा तथा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कम भएकालाई फ्लूले धेरै असर गर्ने र अवस्था जटिल बनाउने भएकाले त्यस्ता व्यक्तिले स्वास्थ्यकर्मीको निगरानी वा सम्पर्कमा रहनुहोला।

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र

विश्व पाठेघरको मुखको क्यान्सर निवारण दिवस

१७ नोभेम्बर २०२५

आजैदेखि लागौं : पाठेघरको मुखको क्यान्सर निवारण गरौं

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

Prostate बढदा देखिने लक्षणहरु

* राती बारम्बार पिसाब गर्न मन लाग्नु
* पिसाब गर्न हतार महशुस हुनु
* पिसाब गर्दा पिसाब ननिखिए जस्तो लाग्नु
* पिसाब गर्दा पिसाब निस्कन बेर लाग्नु
* खोक्दा वा हाँस्दा पिसाब चुहिनु
* तुरु-तुरु रोकिएर पिसाब हुनु ।

* स्मरण रहोस, प्रोष्टेट ग्ल्याण्ड भन्नाले पुरुषहरुको पिसाब थैलीमुनि मुत्रमार्ग च्यापेर बस्ने एक विशेष ग्रन्थि हो ।

बच्चालाई खेलाउने क्रममा टाउको नहल्लाऔ

यसले बच्चाको मस्तिष्क क्षति को साथै ज्यान पनि लिन सक्छ

जनचेतनाको लागि Share गर्नु होला

१. बच्चाको मस्तिष्क हल्लाउने क्रममा खप्परमा ठोकिन्छ र रगत आउन सक्छ ।

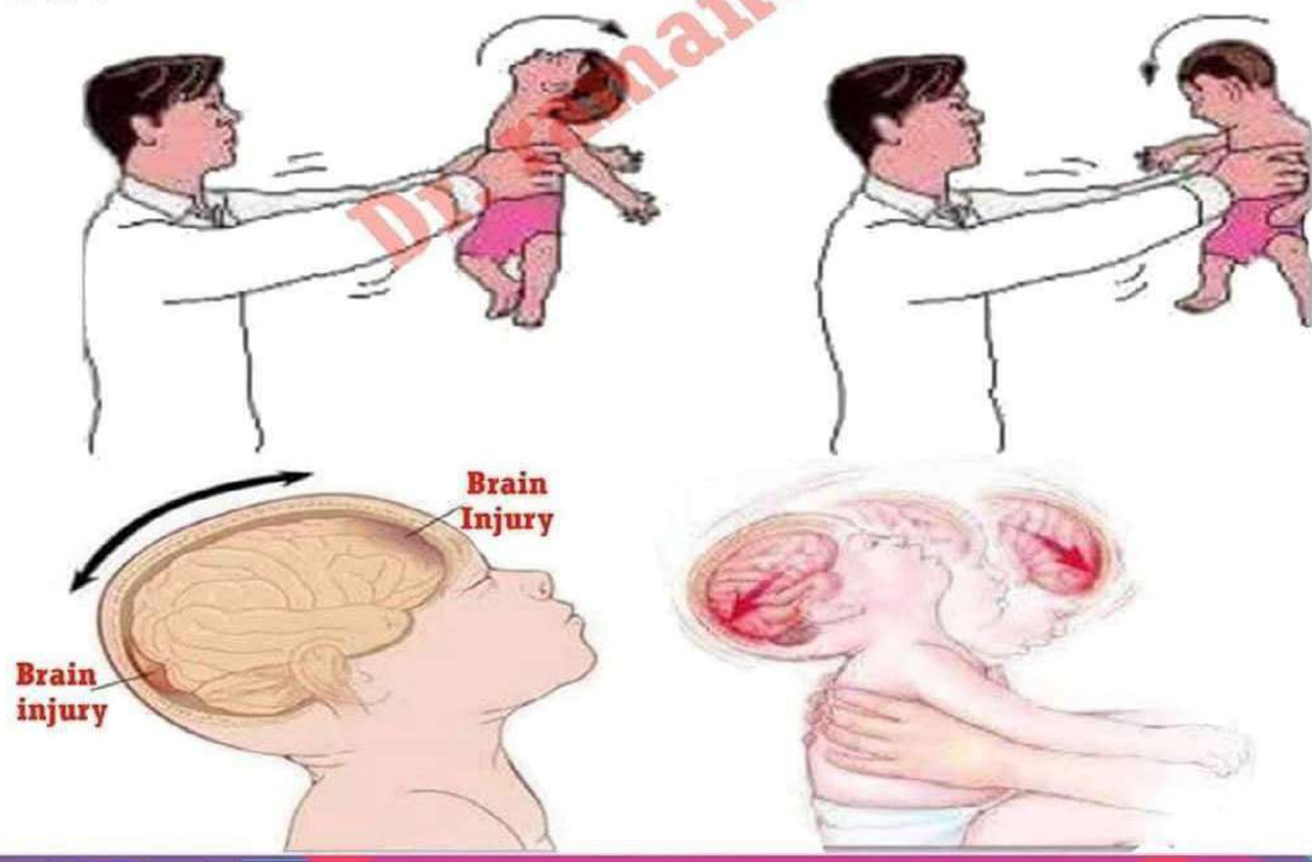
२. बच्चाको खापर र मस्तिष्कबीच सानो रक्त धमनीहरु रक्तचापको कारण फाटन सकछ र ब्लिडिंग हुन सक्छ।

३. मस्तिष्क विरुद्ध थिचेर रगत जमेर ठुलो डल्लो बनाउन सक्छ, र ठूलो सूजनको कारण हुन सक्छ।

४. बच्चाहरुको घाटीको मांसपेशी पूर्ण रुपले बिकशित भैसकेको हुदैन , तसर्थ टाउको हल्लाएको सहन नसकेर मेरुदण्ड भाचिन सक्छ।

५. चोटले मस्तिष्कको क्षति,रिटारडेसन् , अन्धोपना , बहिरो , पक्षाघात र मृत्यु सम्म गराउन सक्छ।

Dr. Ramanuj hathi



DR. RAMANUJ HATHI