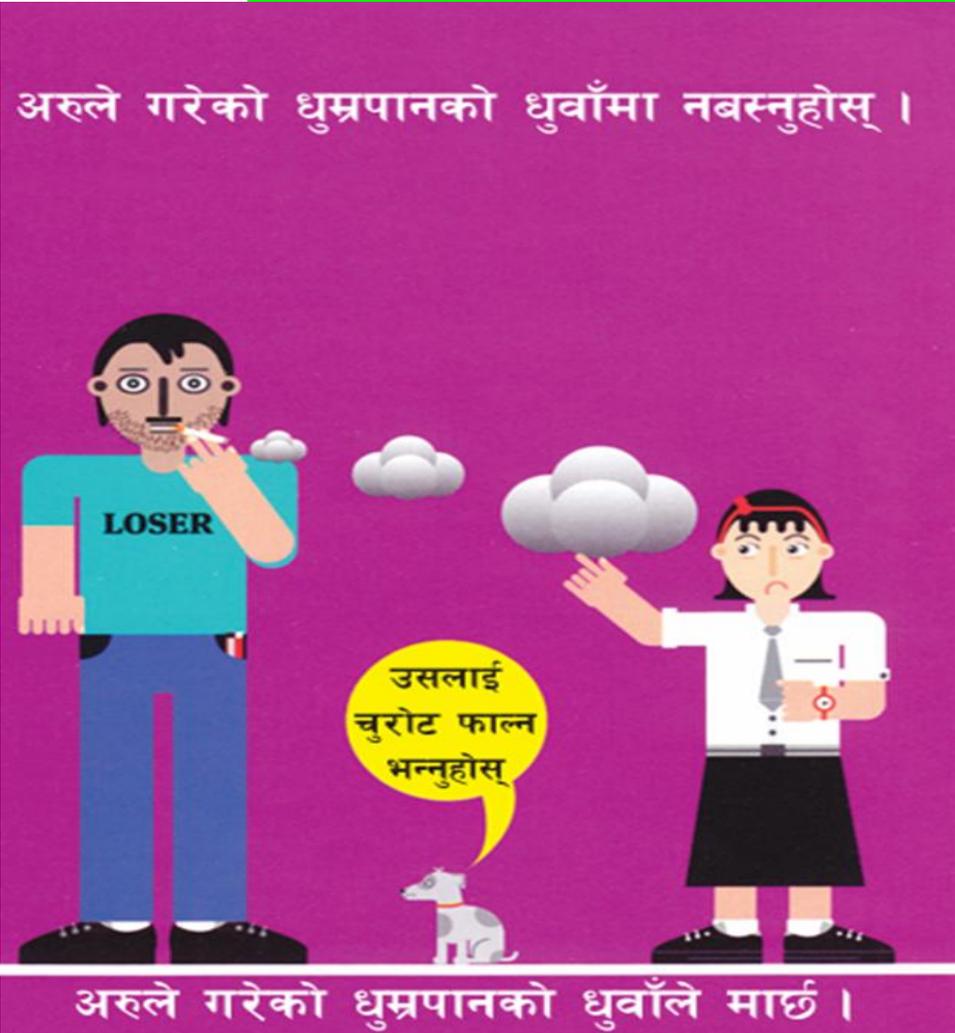


नसर्ने रोगहरु (Non-Communicable Diseases)



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

नसर्ने रोगहरुको परिचय:

- नसर्ने रोगहरु यस्ता रोगहरु हुन् जसले मानिसहरुमा प्रत्यक्ष रूपमा सर्ने गर्दैनन्। यी रोगहरु दीर्घकालीन (लामो समयसम्म चल्ने) हुन्छन् र जीवनशैली तथा अन्य कारणहरुले उत्पन्न हुने गर्छन्।
- एक ब्यक्ति बाट अर्को ब्यक्तिमा नसर्ने, सुक्ष्म जीवाणु माध्यमबाट नहुने रोग लाई साधारणतया नसर्ने रोग भन्ने गरीन्छ ।
- नसर्ने रोगहरुले लामो अवधि र साधारणतया सुस्त गतिमा प्रभाव पार्ने गर्दछ ।
- धेरै ब्यक्तिहरुको अल्प आयुमै मृत्यु हुने तथा स्वास्थ्य क्षेत्रमा धेरै धनराशीको खर्च गराउने यी रोगहरु विश्वमा प्रमुख महामारीको रूपमा देखापरीरहेको छ ।

विश्वव्यापी भार (Global Burden according to WHO)

- विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार नसर्ने रोगहरु विश्वव्यापी रूपमा मृत्युको प्रमुख कारण हुन्। हरेक वर्ष करिब ४१ मिलियन मानिसहरु मृत्यु हुन्छ।
- नसर्ने रोग लागी सकेपछि जीवनपर्यन्त उपचार गर्नुपर्ने, बढ्दो धान्ने नसक्ने स्वास्थ्य उपचारको खर्च र व्यक्तिको उत्पादनशिलतामा आउने हास आदि कारणले गर्दा व्यक्ति, परिवार तथा समाजले आम्दानीको ठूलो हिस्सा यसमा खर्च गर्नुपरेको छ।
- बिरामी, अपाङ्गता वा अल्पआयुमै हुने मृत्युको कारणलमा सबैभन्दा ठूलो अनुपात (५१%) नसर्ने रोगहरुको कारणले गर्दा योगदान हुने गर्दछ।
- नसर्ने रोगहरुको उपचारको खर्चको कारणले बर्षेनी हाम्रो जस्तो देशमा थुप्रै घरपरिवार गरीबको रेखामुनी धकेलिएका छन्। नसर्ने रोगहरुले रोगको रूपमा मात्र नरही सामाजिक, आर्थिक, वातावरणमा र समग्र देश विकासमा नै समेत नकारात्मक असर पारिरहेको हुन्छ।

- विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) का अनुसार, हरेक वर्ष ४१ मिलियन मानिसहरूको मृत्यु नसर्ने रोगहरूका कारण हुन्छ।
यो विश्वव्यापी कुल मृत्युको ७४% हिस्सा हो।
यी मृत्युहरूमध्ये करिब ८५% निम्न र मध्यम आय भएका देशहरूमा हुन्छ।
नसर्ने रोगहरू विशेष गरी युवामा समेत बढ्दैछन्, जसले आर्थिक, शारीरिक, र सामाजिक असरहरू ल्याउँछ।

WHO को तथ्याङ्क (2023)

- मृत्युको मुख्य ४ कारणहरूमा : मुटु रोग, क्यान्सर, स्वासप्रश्वास रोग, मधुमेह
- **NCD-related deaths globally: 74% of all deaths**

नेपालमा नसर्ने रोगहरुको स्थिति

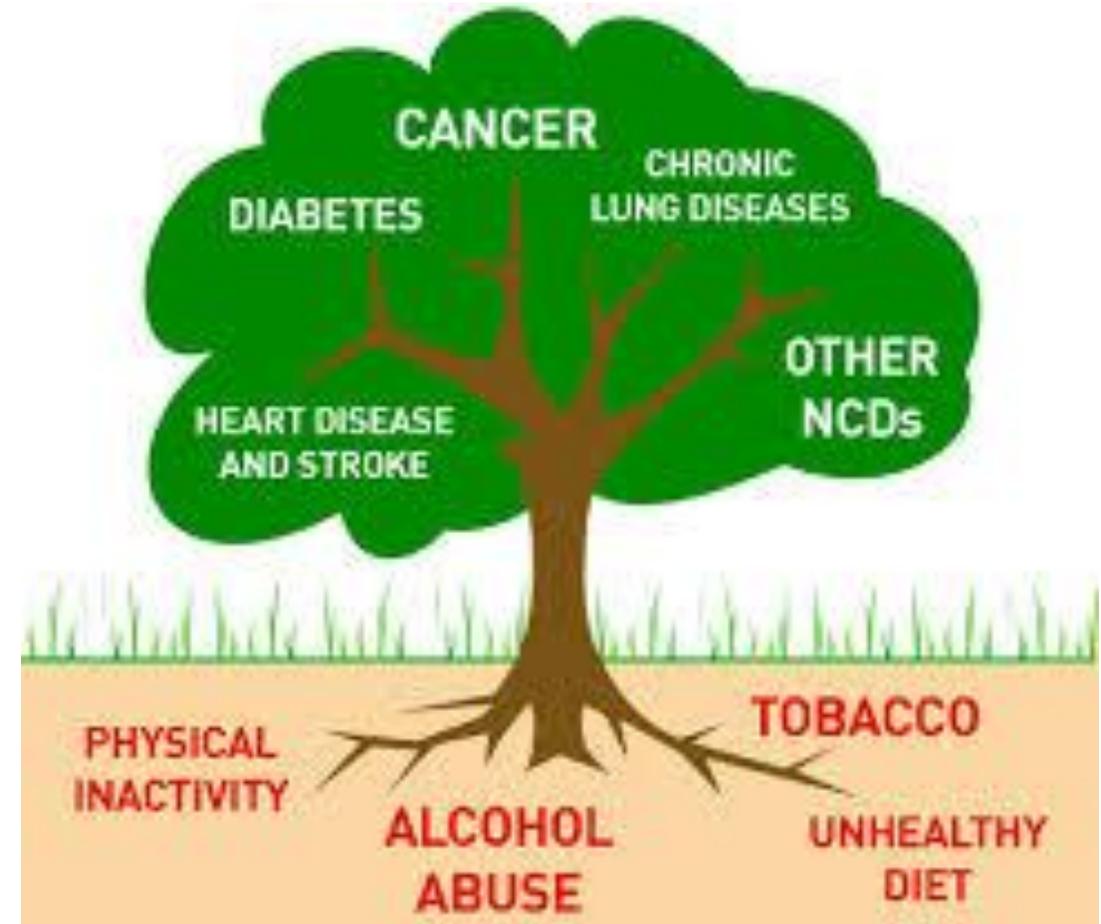
नेपालमा नसर्ने रोगहरुले स्वास्थ्य प्रणालीमा ठूलो भार थप्दैछन्।
नेपालको कुल मृत्युहरुमध्ये करिब ६६% नसर्ने रोगहरुका कारण हुन्छ।
ग्रामीण क्षेत्रमा स्वास्थ्य सेवाको पहुँच र चेतनाको कमीले गर्दा यो समस्या अझ जटिल बनेको छ।
विशेष गरी मधुमेह, उच्च रक्तचाप, क्यान्सर, र मुटु रोगहरु नेपालमा प्रचलित छन्।

नेपालको तथ्याङ्क (2019 - WHO):

- ६६% मानिसको मृत्यु नसर्ने रोगले हुन्छ।
- ग्रामीण भेगका मानिसहरुमा उच्च रक्तचाप र मधुमेहको दर बढ्दो छ।

नसर्ने रोगका कारणहरू (Causes of NCDs)

- असन्तुलित आहार (Unhealthy diet)
- शारीरिक निष्क्रियता (Physical inactivity)
- सुर्तिजन्य पदार्थ सेवन (Tobacco use)
- मदिरा सेवन (Alcohol use)



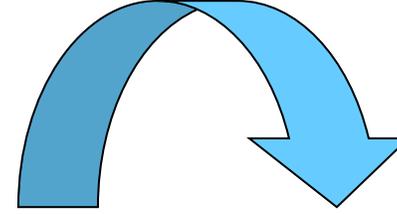
प्रमुख ४ नसर्ने रोगहरु

- मुटु रोग (Cardiovascular diseases): जस्तै उच्च रक्तचाप, मुटु आघात
- क्यान्सर (Cancer): छाला, स्तन, फोक्सो, आदि
- मधुमेह (Diabetes): शरीरमा चिनीको मात्रा असन्तुलित हुनु
- स्वासप्रश्वास रोग (Chronic respiratory diseases): दीर्घकालीन श्वासप्रश्वास समस्या (जस्तै, दम)



उच्च रक्तचाप

उच्च रक्तचाप यस्तो अवस्था हो , जसमा रगत प्रवाह हुने रत्तनलीहरुमा चाप बढी हुन गई रक्त नलीहरुमा क्षती पगनुका साथै रत्तनलीहरु बन्द हुने संभावनालाई समेत बढाउँछ । उच्च रक्तचापको कारणल विश्वमा प्रति वर्ष ७५ लाख मानिहरुको मृत्यु हुने गछ भने दक्षिण पूर्वी एसियाली क्षेत्रमा मात्रै झण्डै १५ लाख मानिसको मृत्यु हुने गरेको छ । हाल दक्षिण पूर्वी एसियाली क्षेत्रमा ३ जना वयस्कहरुमध्ये १ जनामा उच्च रक्तचाप देखिएको छ । उच्च रक्तचापलाई मुटु रोगको प्रमुख कारणको रूपमा पनि लिईएको छ ।





उच्च रक्तचाप

साधारणतया १८ वर्ष वा सो भन्दा माथिका व्यक्तिमा रक्तचाप Systolic Blood Pressure १४० र/वा Diastolic Blood Pressure ९० र/वा सो भन्दा माथिको अवस्थालाई उच्च रक्तचाप भनिन्छ ।

Definition	Blood Pressure Condition
Normal BP	SBP : १२० भन्दा कम र/वा DBP : ८० भन्दा कम
Pre-hypertension	SBP : १२०-१३९ र/वा DBP : ८०-८९
उच्च रक्तचाप (Hypertension)	SBP : १४० वा सो भन्दा बढी र/वा DBP : ९० वा सो भन्दा बढी <ul style="list-style-type: none"> • अवस्था १ (Stage 1 Hypertension) SBP : १४०-१५९ र/वा DBP : ९०-९९ <ul style="list-style-type: none"> • अवस्था २ (Stage 2 Hypertension) SBP : १६० वा सो भन्दा बढी र/वा DBP : १०० वा सो भन्दा बढी

(Source: JNC 7)

मधुमेह भनेको के हो ?

मधुमेह रोग यस्तो अवस्था हो जसमा रगतमा चिनीको (Glucose) मात्रा बढी हुन्छ । यो रोग प्यानक्रियाज (Pancrease) बाट उत्पादन हुने हर्मोन (Hormone) इन्सुलिन (Insulin) को उत्पादनमा आउने कमी वा इन्सुलिनको उपयोगमा आउने कमीको कारणबाट हुन सक्छ ।

प्रकारहरु

१. टाइप १ इन्सुलिन हर्मोनको आवश्यकता पर्ने इन्सुलिनको उत्पादन बन्द भएमा वा इन्सुलिन उत्पादन गर्ने कोषमा क्षति भएमा
२. टाइप २ इन्सुलिन हर्मोनको आवश्यकता नपर्ने इन्सुलिन हर्मोनको गलत क्रियाकलाप एवं इन्सुलिन हर्मोन निस्कृय भएमा
३. गर्भावस्थामा हुने मधुमेह



मधुमेह हुनुको कारणहरु

टाइप १ मधुमेह

कारण पत्ता लागेको छैन

टाइप २ मधुमेह

मोटोपन वा तौल बढी हुनु

शारीरिक व्यायामको कमी,
निष्क्रिय जीवनशैली



मधुमेहका लक्षणहरु



तिर्खा बढी
लाग्नु



बारम्बार पिसाब
लाग्नु



भोक लागिरहनु



तौल कम
हुँदै जानु



दृष्टि कमजोर
हुनु



थकान महसुस
हुनु



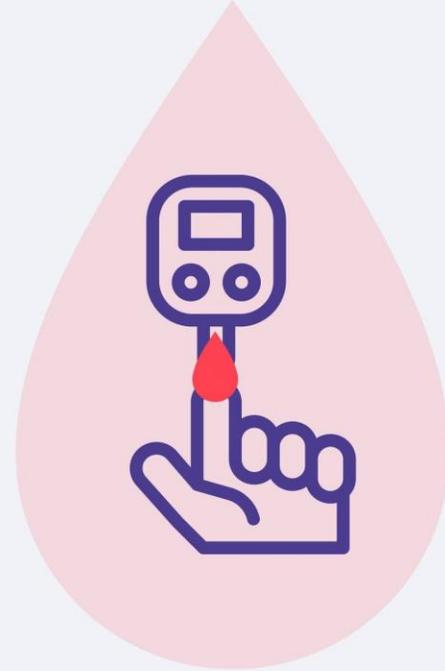
मधुमेहको निदान(Diagnosis)

- १.खाली पेटमा रगत जाँच गर्ने (Fasting Plasma Blood Sugar; ≥ 126 mg/dl)
- २.जुनसुकै वेलाको सुगर (Random Plasma Blood Sugar ≥ 200 ,mg/dl)
लक्षण सहित वा
- ३ .ग्लाइकोसाइलेटेड हेमोग्लोवीन (Glycosylated Hemoglobin,HbA1C ≥ 6.5)

कम्तिमा दुई पटक जाँच गर्दा सुगरको मात्रा माथि उल्लेखित अवस्थामा पुगेमा मधुमेह हो भन्न सकिन्छ।



रगतमा चिनीको
मात्रा परीक्षण
गरेर मधुमेहको
निदान गर्न
सकिन्छ ।





टाइप २ मधुमेह कसरी नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ?

जीवनशैलीमा परिवर्तन गर्नु नै टाइप २ मधुमेह हुन नदिने उत्तम उपाय हो ।

टाइप २ मधुमेह र यसबाट हुने जटिलताहरू रोक्न :

- स्वस्थ तौल कायम राख्नुहोस् ।
- शारीरिक रूपमा सक्रिय रहनुहोस्, हरेक दिन कम्तिमा ३० मिनेट व्यायाम गर्नुहोस् ।
- सन्तुलित र स्वस्थ आहार खानुहोस् । चिनीयुक्त र धेरै चिल्लो भएको खाना नखानुहोस् ।
- सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन नगर्नुहोस् ।



मधुमेहको समयमै उपचार नगरेमा

निम्न समस्या निम्तिन सक्छन् :



अन्धोपन



मिर्गौलाले काम नगर्ने



हृदयघात



मस्तिष्कघात



शल्यक्रिया मार्फत् खुट्टा काट्नु पर्ने अवस्था

नेपालको स्वास्थ्य प्रणालीमा मधुमेहको प्रभाव

- हाम्रो स्वास्थ्य प्रणालीमा एक प्रमुख चुनौती
- नेपालमा अल्पायु मृत्यु र शारीरिक अशक्ताको प्रमुख कारण
- मधुमेहले मुटुरोगको जोखिम बढ्ने
- प्राथमिक तहका स्वास्थ्य संस्थामा उचित व्यवस्थापनको अभाव

मधुमेहका विरामीले कुन कुन खानामा ध्यान दिने ?

खानै नहुने	थोरै मात्र खान मिल्ने	प्रशस्त खान मिल्ने
<ul style="list-style-type: none">• बोसो भएका मासु• अण्डाको पहेलो भाग• तारेको खाने कुरा• चिप्स, दालमोट,• चाउचाउ	<ul style="list-style-type: none">• बोसो नभएको मासु• अण्डाको सेतो भाग• चिल्लो नभएको दुध दही• माछा• कम गुलियो फल (अम्बा, मेवा, सुन्तला, स्याउ)• भात• गहुको रोटी• आलु• मकै	<ul style="list-style-type: none">• काक्रो• टमाटर• प्याज• मुला• गाजर• उमारेको गेडागुडी• गुलियो नभएको फल(नास्पती, अमला, कागती, मौसम) सातु (चना, जौ)

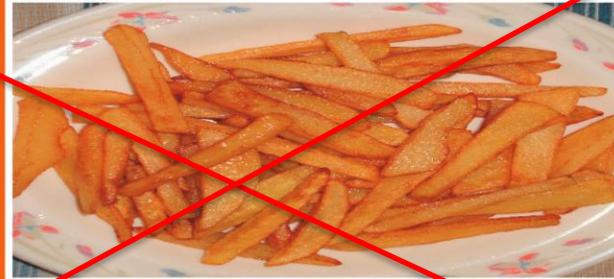
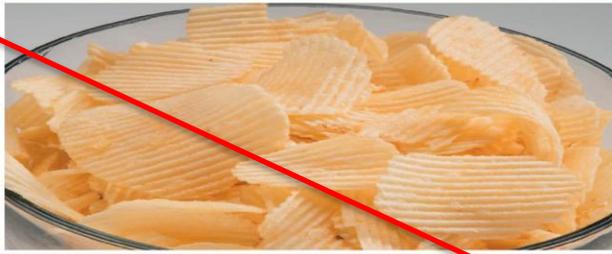
मधुमेहका विरामीको धुम्रपान र मद्यापन गर्ने वानी छ भने, तुरुन्तै बन्द गर्नु पर्छ ।



बढी गुलियो खाना (High Sugar Diet)



नुनिलो खाना



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



स्वस्थ खाना खानुहोस् र स्वस्थ रहनुहोस् ।

World Health Organisation
Regional Office for South-East Asia

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

मोटो होइन, तन्दुरुस्त रहनुहोस् ।
दगुर्नुहोस्, खेल्नुहोस्, पौडी खेल्नुहोस् र साइकल चलाउनुहोस्

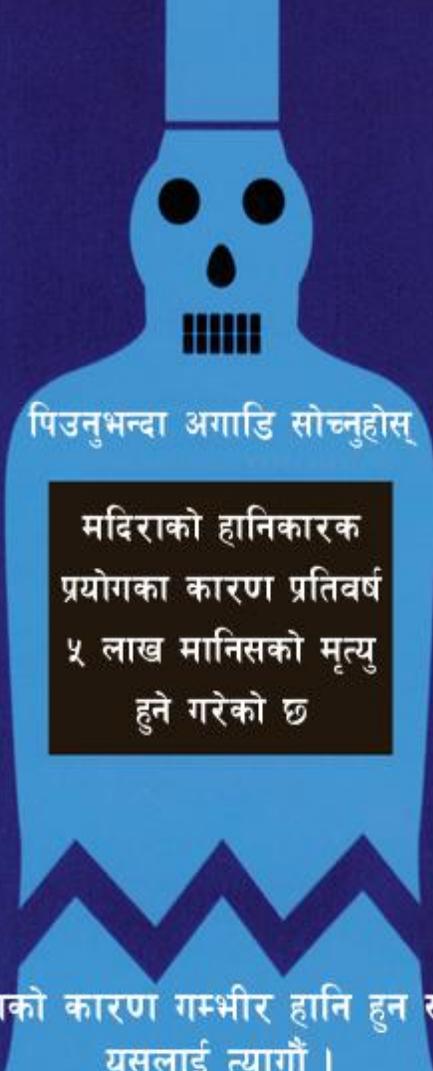


नेपाल सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र

पिउनुभन्दा अगाडि सोचनुहोस्

मदिराको हानिकारक
प्रयोगका कारण प्रतिवर्ष
५ लाख मानिसको मृत्यु
हुने गरेको छ

मदिराको कारण गम्भीर हानि हुन सक्छ ।
यसलाई त्यागौं ।



सडक सँगै मधुमेह पुगेको हो त ?

पहिले

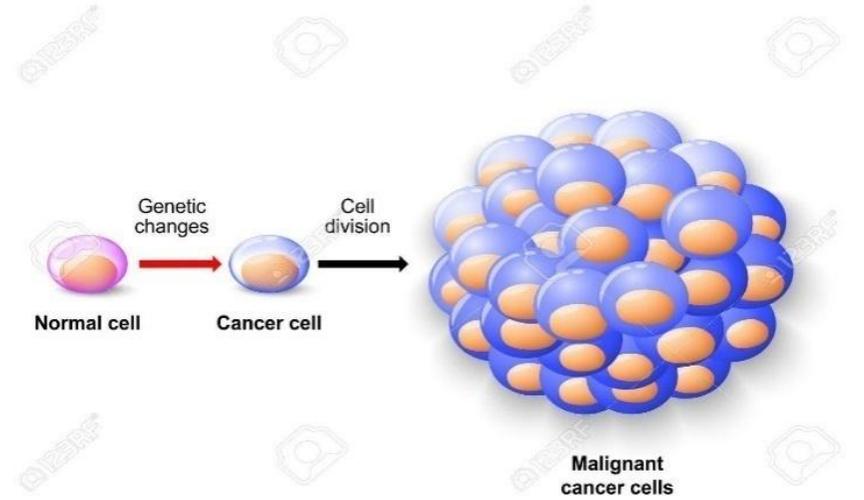
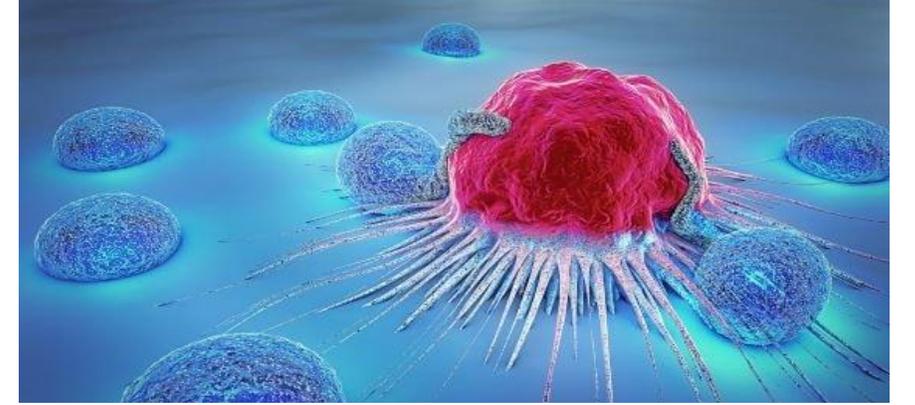


अहिले



क्यान्सर Cancer

- क्यान्सर भन्नाले शरिरका कोषिकाहरुको अनियन्त्रित बृद्धि ।
- शरिरमा कोषिकाहरुको बृद्धिलाई विभिन्न तत्वहरुले नियन्त्रणमा राखेका हुन्छन यदि यि तत्वहरुको काम गर्ने तालमेलमा फरक परेमा कोषिकाहरुको बृद्धि अनियन्त्रित हुन पुग्दछ र क्यान्सर रोग देखा पर्दछ ।



- विश्वमा क्यान्सर प्रमुख स्वास्थ्य समस्याको रूपमा फैलिरहेको छ ।
- हाल विश्वमा बार्षिक करिव एक करोड व्यक्तिमा क्यान्सर रोग देखा पर्दछ र त्यसमा सत्तरी लाख भन्दा बढीको क्यान्सर बाट मृत्यु हुने गर्दछ।
- नेपालमा पनि कुल मृत्युको ७५ कारण क्यान्सर रहेको छ।



कारणहरु

- धुम्रपान र सुर्तिजन्य पदार्थको सेवन
- मद्यपान
- वायु प्रदुषण
- अस्वस्थ खानपिन
- किटनाशक औषधीहरुको प्रयोग र विषादीहरु
- संक्रमण जस्तै पाठेघरको मुखको क्यान्सरको लागी Human papilloma virus
- वंशाणुगत

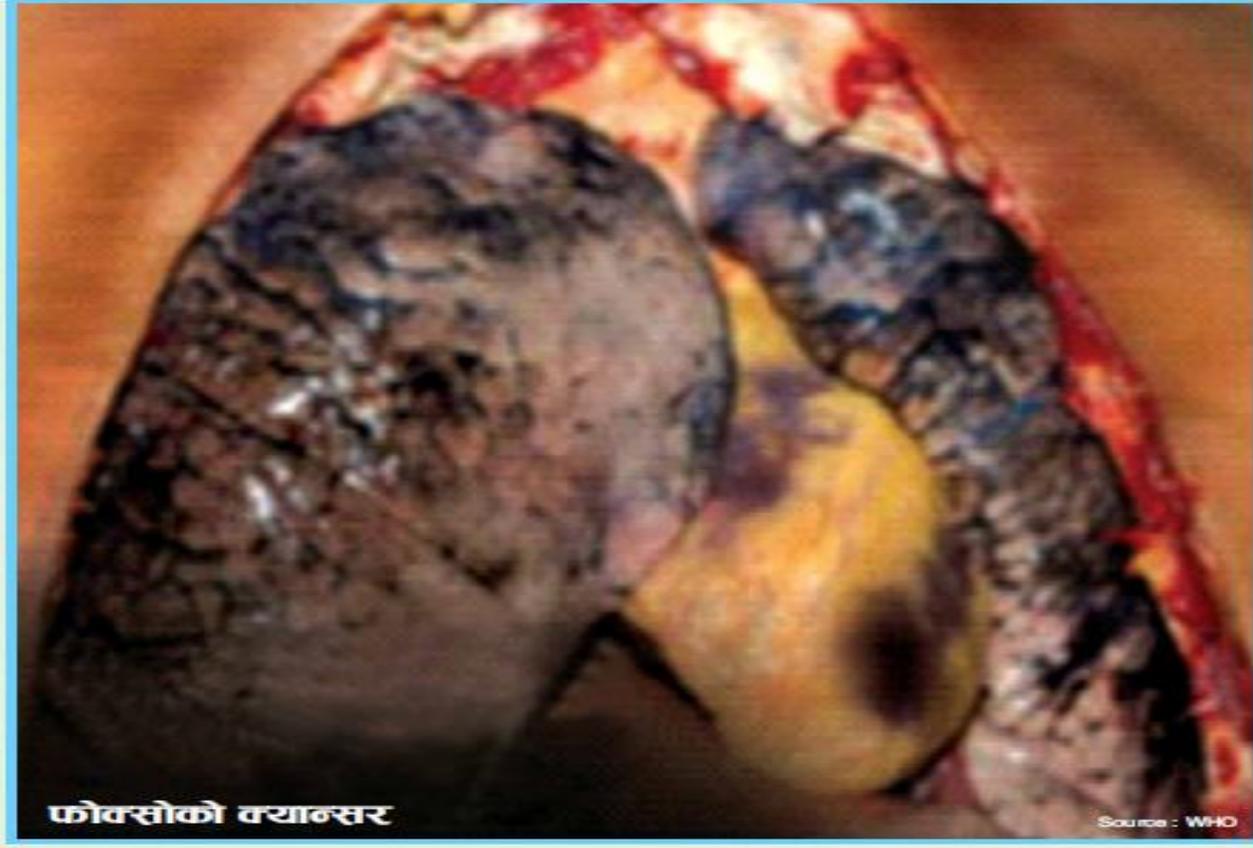
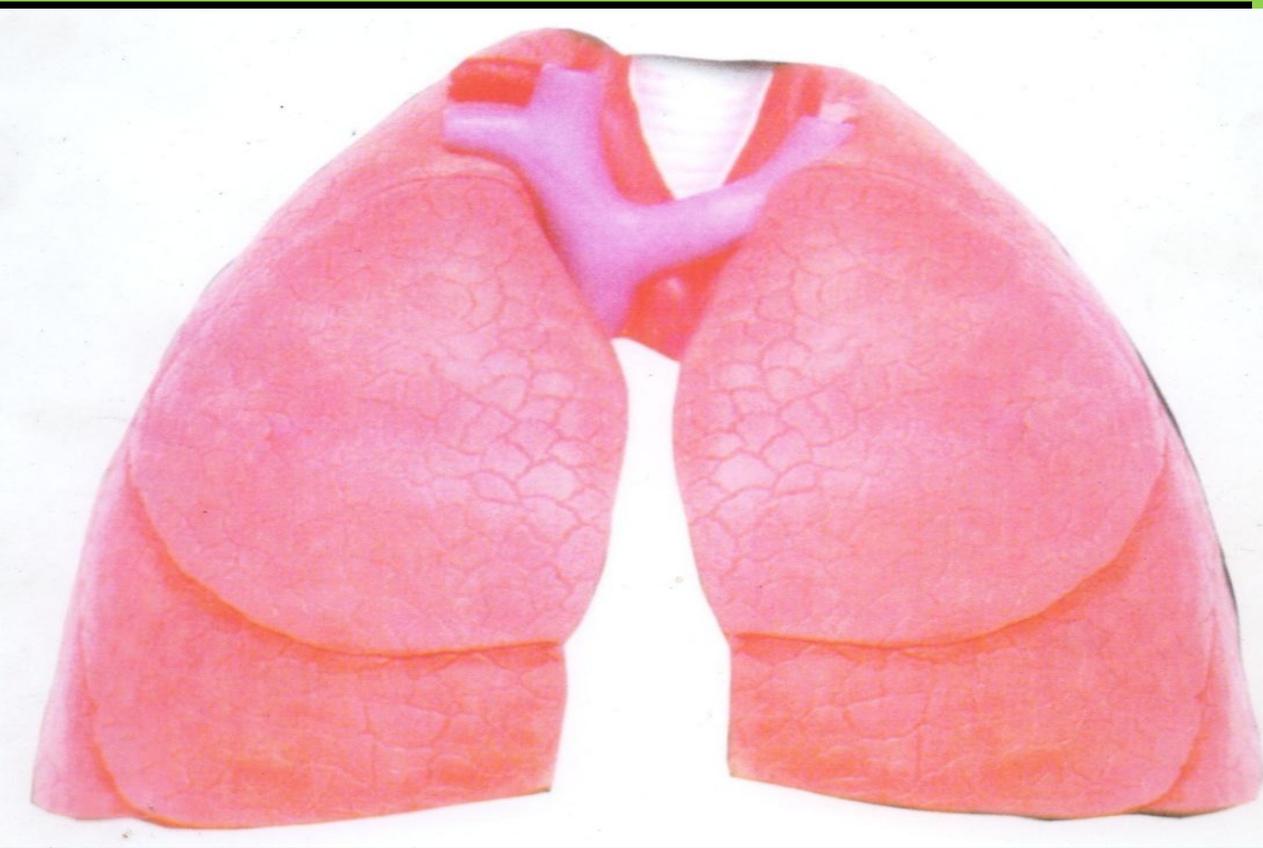


सूर्तिजन्य पदार्थ सेवनबाट हुने असर र रोग



- क्यान्सर (फोक्सो, मुख, घाँटी, रगत, पेट)
- मुटु सम्बन्धी रोगहरु लाग्ने
- दमखोकी, क्षयरोग, न्युमोनिया र दीर्घ श्वासप्रश्वास अबरोध सम्बन्धी रोग
- मधुमेहको सम्भावना बढाउने, पेटको घाऊ हुने
- कपाल झर्ने, श्रवणशक्ति कमजोर हुने
- आँखाको दृष्टिशक्ति कमजोर हुने
- छाला चाउरी पर्ने र नंगहरु पर्हेलो हुने
- दाँत, गिँजा बिग्रने, हाड कमजोर हुने
- आमा वा अन्यले गरेको धुम्रपानले समय अगावै, मरेको वा कम तौलको बच्चा जन्मिनु,

क्यान्सर भएको फोक्सो



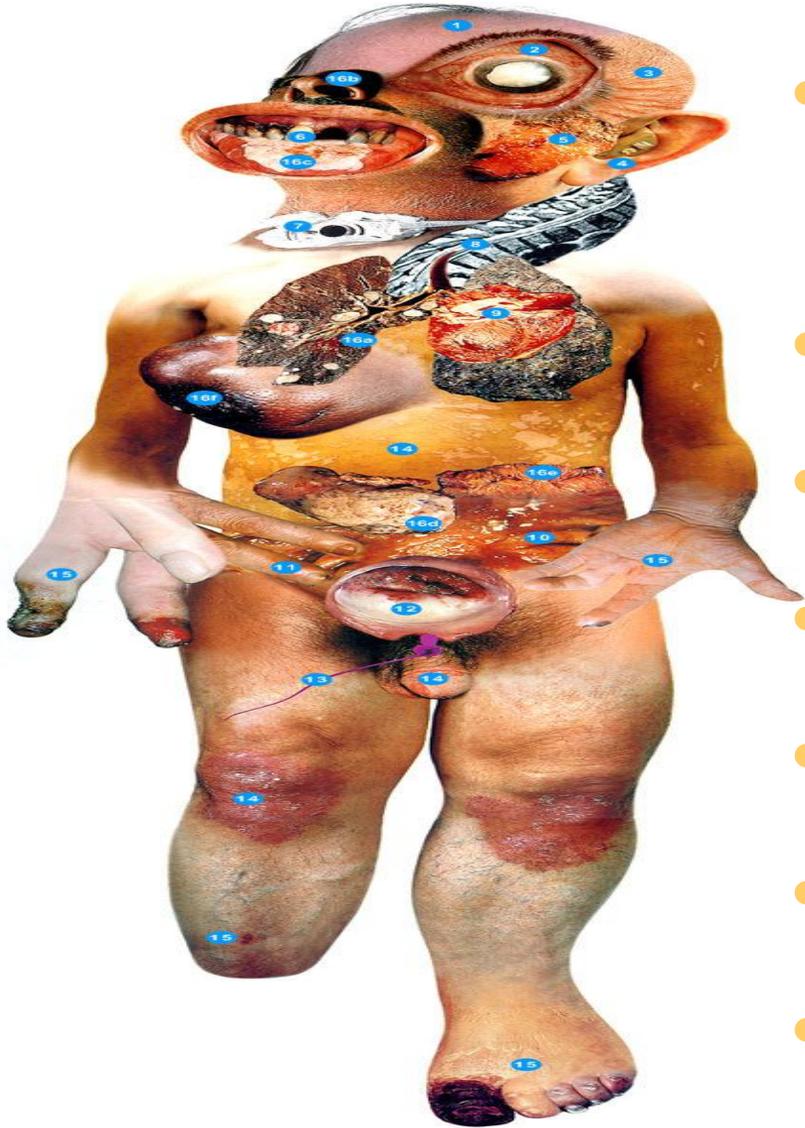
९० प्रतिशत फोक्सोको क्यान्सर धुम्रपान तथा सूति सेवनको कारणबाट नै हुन्छ

पुरुषहरुमा हुने क्यान्सर

- मुख
- फोक्सो
- प्रोस्टेट
- पेट
- आन्द्रा
- छाला

महिलाहरुमा हुने क्यान्सर

- स्तन
- पाठेघरको मुख र आड
- फोक्सो
- पेट
- आन्द्रा



- क्यान्सर (फोक्सो, मुख घाटी, पेट)
मुत्रथैली
- तालु खुईलिने समस्या
- मोतिया विन्दु
- चाउरी पर्नु
- श्रवण शक्ति कम हुनु
- छालाको क्यान्सर
- दात विग्रने
- दम बढने
- हाड कमजोर हुने
- मुटु संवन्धि रोग
- पेटको अल्सर
- औलो पहेलो हुने
- कमजोर शुक्रकीट
- स्नायु नसा र धमनी सुन्निने रोग

समयमानै पत्ता लगाउन सकिने बिभिन्न क्यान्सरहरुको लक्षण

क्यान्सर	लक्षणहरु
स्तन	स्तनमा गाढा गुठि आउने, स्तनको मुन्टोवाट असामान्य ढङ्गले विभिन्न रङ्गको तरल पदार्थ वगुनु, स्तनको छाला खुम्चिने, स्तनको आकार असामान्य हुने, स्तनको छाला रातो वा सुन्तलाको बोक्रा जस्तो हुने
पाठेघरको मुख	महिनावारी समयमा नहुनु वा अनियमित रगत वगुनु, रगत मिश्रित पानी बगुनु, तल्लो पेट दुख्नु
आन्द्रा	वजन घटनु, दिसामा रगत देखा पर्नु, रक्त अल्पता, दिसा अनियमित हुनु
मुख	मुख, जिब्रो, ओठमा घाउ खटिरा आउनु, मुखमा सेतोर रातो डावरहरु देख्नु
नाक	नाक बाट रगत बगुनु, नाकमा मासुको डल्लो देखिनु, कान कम सुन्नु, घाँटी वरिपरी डल्लाहरु देखा पर्नु
घाटी	स्वर धोद्रो हुनु, घाटी वरिपरी डल्ला देखा पर्नु

समयमानै पत्ता लगाउन सकिने बिभिन्न क्यान्सरहरुको लक्षण

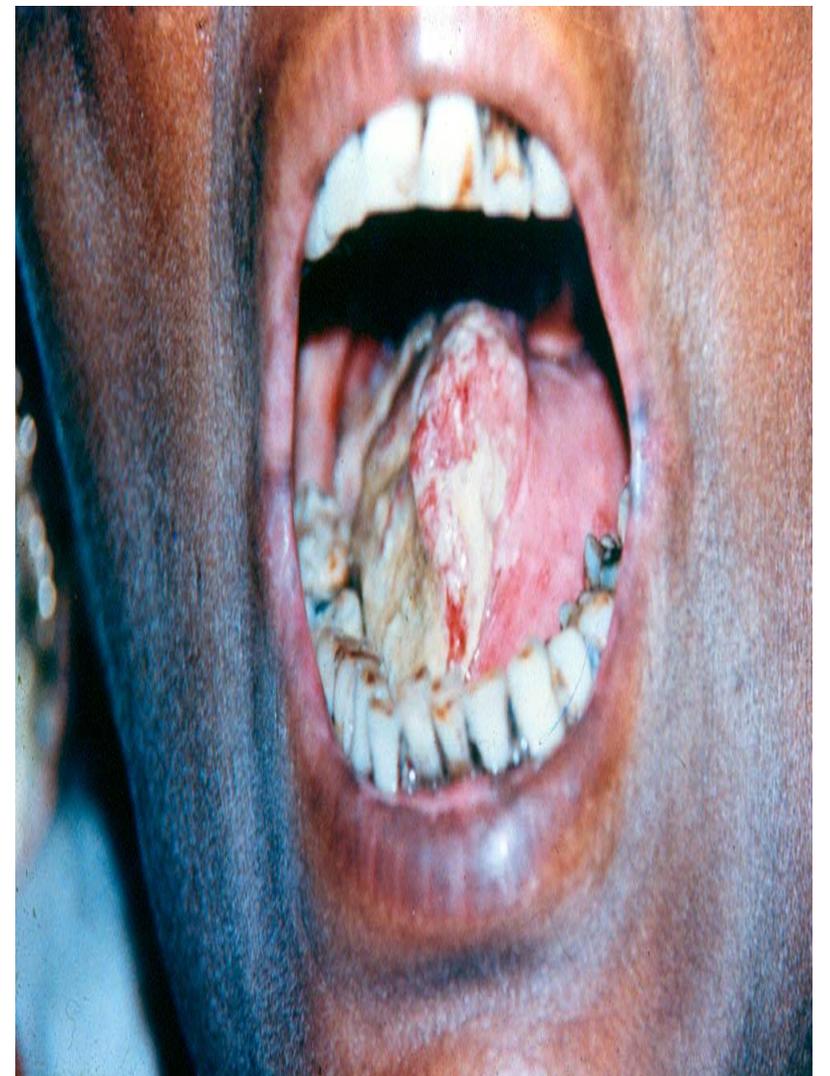
क्यान्सर	लक्षणहरु
पेट	लामो समय सम्म पेट दुख्ने, पेटमा गाढा गुठी देखापर्ने, रक्त अल्पता, दिसा कालो हुने, खानामा रुची नहुने
प्रोस्टेट	बरम्बार पिशाव लागी रहनु तर पिशाव गर्न अफ्ठ्यारो हुने, पिशावमा रगत देखा पर्ने
फोक्सो	शास फेर्न गार्हो हुने, खकारमा रगत आउने, छाती दुख्ने
रगत	रक्त अल्पता, हड्डी दुख्ने, लामो समय सम्म ज्वरो आई रहने, घाटी काखि काछ आदि ठाउमा डल्ला देखिनु
पाठेघर	तल्लो पेट दुख्ने, अनियमित महिनावारी, महिनावारी रोकिएपछि पनि रगत बग्नु, रगत मिश्रित पानी बग्नु

क्यान्सरको रोकथामका उपायहरु

- सूर्तिजन्य पदार्थको सेवन तथा धुम्रपान नगर्ने ।
- सन्तुलित आहार खाने ।
- आफ्नो स्वस्थ तौललाई कायम राख्ने ।
- प्रशस्त मात्रामा फलफुल र सागसब्जी खाने ।
- नियमित शारीरिक कसरत गर्ने र स्वस्थकर जैवनशैली अपनाउने ।
- यदि शंकास्पद लक्षण देखिएमा वा परिवारमा कोहीलाई पहिला क्यान्सर भएको इतिहास भएमा आफ्नो जाँच गराउने ।
- चिकित्सकको सल्लाह लिएर हेपाटाइटिस-वी खोप लगाउने ।
- स्तनमा गिर्खा वा गाँठागुठीको सममै पत्ता लगाउन आफैले स्तनको परीक्षण गर्ने तरिका बारे जानकारी लिन आफ्नो चिकित्सक संग सल्लाह लिने ।
- पठेघरको मुखको क्यान्सर पता लगाउन समय समयमा Pap Smear गराउने

सूर्तिजन्य पदार्थले ज्यान लिन्छ ।
धुम्रपान नगरौं र सूर्ति नचपाऔं ।





दीर्घ अवरोधात्मक श्वासप्रश्वास रोग

- दीर्घ अवरोधात्मक श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोग भनेको मानिसको फोक्सोको साथै फोक्सोमा रहेका हावाका साना नलीहरू स्थायी रूपमा क्षति भएर (प्रायःजसो धुम्रपान गर्नाले) श्वास लिन कठिनाइ हुने अवस्थालाई भनिन्छ । दम रोगमा जस्तो दीर्घ अवरोधात्मक श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोगको प्रक्रियालाई औषधीले पूर्ण रूपमा उल्टाउन वा साधारण अवस्थामा ल्याउन सक्दैन ।
- यो रोग धुवाँको कारणले लाग्दछ। त्यसमा पनि धुम्रपान (चुरोट वा अन्य सूतिजन्य पदार्थ सेवन गर्नु यो रोग लाग्नुको एक प्रमुख कारण हो । परम्परागत चुलोको प्रयोग (गोबरग्यास वा दाउराको) ले घरभित्र हुने वायु प्रदूषण वा वातावरणीय प्रदूषण पनि यो रोग लाग्नुका कारणहरू हुन् ।

लक्षणहरु

- छिटो-छिटो श्वास फेर्नु । शुरूको अवस्थामा सामान्य काम गर्न कठिनाइ हुने तर पछि गएर आराम गरिरहेको अवस्थामा पनि श्वास फेर्न गाह्रो हुनु ।
- खोकदा खकार आउनु
- आवधिक अन्तरालमा गम्भीर किसिमका लक्षणहरूको वृद्धि हुनु । यस्तो विशेष गरी जाडो महिनामा र संक्रमण भएको अवस्थामा हने गर्दछ ।

रोकथामका उपाएहरु

- धुम्रपान नगर्ने । धुम्रपान गर्नेले तुरुन्तै धुम्रपान त्याग्ने । धुम्रपान छोड्न नसके चिकित्सकसँग चाहिने सल्लाह र सहयोग लिने। तर अरु व्यक्तिको सहयोग भन्दा तपाईंको छोड्ने इच्छा शक्ति हुनु सबैभन्दा जरुरी हुन्छ ।
- खाना पकाउन परम्परागत चुलोको सट्टा आधुनिक धुवाँरहित चुलोको प्रयोग गर्ने र घरभित्र वायु प्रदूषण हुनबाट रोक्ने ।
- वायु प्रदूषणबाट आफूलाई बचाउने। यदि प्रदूषित वातावरणमा काम गर्नुपरेमा सही किसिमको माक्स लगाउने वा सफा कपडाले नाकमुख छोप्ने ।

रोकथामका उपाएहरु

- रोग गम्भीर अवस्थामा पुगेको पहिलो कुनै लक्षण देख्ने वित्तिकै यस रोगबाट ग्रसित बिरामीलाई तुरुन्तै चिकित्सक कहाँ लानुपर्दछ । समय रहँदै उपचार गरेमा जटिलताबाट बच्न सकिन्छ ।
- नियमित रूपमा औषधी सेवन गर्ने गर्नुपर्छ । चिकित्सकको सल्लाहबमोजिम प्रयोग गर्दा मात्र Oxygen therapy ले काम गर्छ ।
- गम्भीर किसिमको संक्रमण भई अझ स्थिति बिग्रन नदिन यस रोगका बिरामीलाई खोप लगाउनेबारे चिकित्सकसँग सोध्नुहोस् ।

नसर्ने रोगका प्रभावहरु

- दीर्घकालीन स्वास्थ्य समस्याहरु
- अकालमा मृत्यु
- आर्थिक भार
- मानसिक स्वास्थ्यमा असर

रोकथामका उपायहरू (Prevention of NCDs)

- स्वस्थ आहार (Healthy diet)
- नियमित शारीरिक व्यायाम (Regular physical activity)
- सुर्तिजन्य पदार्थको सेवन नगर्ने (Avoid tobacco use)
- मदिराको सेवन सीमित गर्ने (Limit alcohol consumption)
- मानसिक स्वास्थ्यको ख्याल राख्ने (Take care of mental health)

नसर्ने रोग रोकथामको लागि विद्यार्थीहरुको भुमिका

- नियमित शारीरिक व्यायाम गर्ने र अरूलाई पनि प्रेरित गर्ने।
- स्वस्थ खानेकुरा (कम नुन, चिनी, बोसो; बढी फलफूल–हरियो तरकारी) रोज्ने।
- धूम्रपान, मदिरापान तथा नशाजन्य पदार्थबाट टाढा रहने।
- विद्यालयमा “स्वस्थ जीवनशैली” सम्बन्धी सचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्न सहयोग गर्ने।
- सहपाठीहरुलाई मोटोपन, उच्च रक्तचाप, मधुमेह जस्ता NCD बारे जानकारी दिनु।

नसर्ने रोग रोकथामको लागि विद्यार्थीहरुको भुमिका

- इन्टरनेट/सामाजिक सञ्जालमार्फत सकारात्मक स्वास्थ्य सन्देश फैलाउने।
- विद्यालयमा खेलकुद तथा दैनिकीमा सक्रिय जीवनशैलीलाई प्रोत्साहन गर्ने।
- स्वास्थ्य परीक्षण (BMI, रक्तचाप आदि) को महत्व बुझेर परिवारलाई पनि परीक्षण गर्न सुझाव दिने।
- फोहोर–धुवाँरहित वातावरण बनाइ राख्न विद्यालय र समुदायमा सफाइ अभियानमा सहभागी हुने।
- तनाव व्यवस्थापन (योग, ध्यान, समय व्यवस्थापन) अभ्यास गर्ने र साथीहरुलाई सिकाउने।

नसर्ने रोगको रोकथाम तथा समयमा पहिचान गर्नुहोस् र यसबाट बच्नुहोस् ।



स्वस्थ हुनु भनेको ABCD जस्तै सजिलो छ ।

Avoid alcohol

मदिरा सेवन नगरौं



Be physically active

शारीरिक रुपमा सक्रिय रहौं



Cut down salt and sugar

गुलियो, चिल्लो र नुनिलो कम खाऔं



Don't use tobacco products

धूम्रपान तथा सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन नगरौं



Eat plenty of vegetables and fruits

हरियो सागपात, तरकारी र फलफूल प्रशस्त मात्रामा खाऔं



नसर्ने रोग लाग्ने प्रमुख कारणहरु :



धूम्रपान र
मद्यपानको सेवन



अस्वस्थकर खानपान



शारीरिक
व्यायामको कमी



मानसिक तनाव



वायु प्रदूषण

त्यसैले स्वस्थकर र सन्तुलित भोजन गरौं, दैनिक शारीरिक व्यायाम गरौं, तनाव मुक्त रहौं, नियमित स्वास्थ्य जाँच गरौं । नसर्ने रोगहरूलाई आफूबाट टाढा राखौं ।



आफूलाई पायक पर्ने स्वास्थ्य संस्थामा गई मधुमेह जाँच, रक्तचाप (ब्लडप्रेसर) मापन, मिर्गौला सम्बन्धी रोगको जाँच र BMI मापन गरौं ।

समयमै नसर्ने रोगको जाँच गराऔं, स्वस्थ र दीर्घ जीवन बाँचौं ।



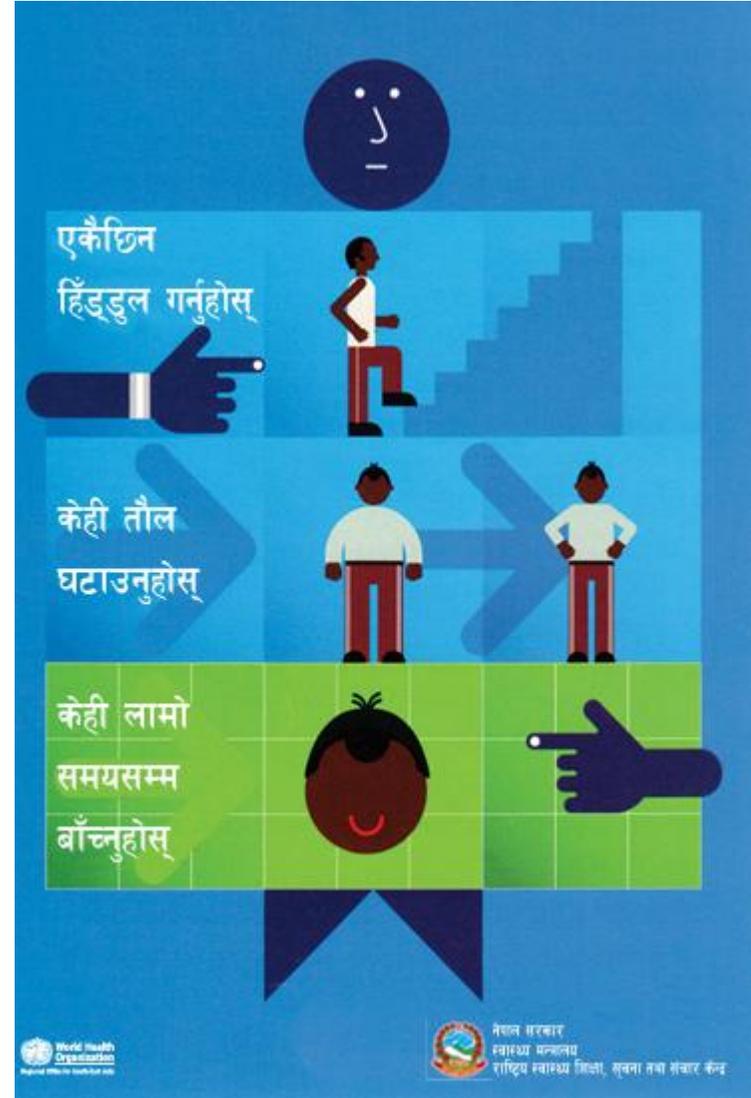
नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र

आफ्नो मुटुलाई हानि नपुऱ्याउनुहोस् ।

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



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



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



अरुले गरेको धुम्रपानको धुवाँमा नबस्नुहोस् ।



अरुले गरेको धुम्रपानको धुवाँले माछ ।

जंक वा पोषणरहित खाना नखानुहोस् ।



यसको साटो दिनहु प्रशस्त मात्रामा ताजा फलफूल र सागसब्जी खानुहोस् ।

नसर्ने रोगहरुबाट बच्न र यसको व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ।

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

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

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

स्वस्थ जीवनशैली अपनाउने र आवधिक रूपमा जाँच गरिराखेमा नसर्ने रोगहरुबाट बच्न र यसको व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ।

निस्कर्ष

नसर्ने रोगहरु जीवनशैलीसँग सम्बन्धित छन्। सही जीवनशैली, स्वस्थ खानपान र शारीरिक व्यायामले नसर्ने रोगहरुको जोखिमलाई कम गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ।



shutterstock.com • 2462350613