



गण्डकी प्रदेश सरकार

स्वास्थ्य मन्त्रालय

स्वास्थ्य निर्देशनालय

स्वास्थ्य कार्यालय म्याग्दी

बेनी, नेपाल

स्वास्थ्य कार्यालय म्याग्दीको

# मासिक पत्रिका जनस्वास्थ्य

वर्ष: १

अंक: ७

महिना: ७

कार्तिक: २०८१

मराङ स्वास्थ्य चौकी द्वारा म.सा.स्वा.स्व.से.को  
बिदाइ तथा नयाँ कर्मचारीको स्वागत सम्पन्न



धवलागिरी गाउँपालिका स्थित मराङ स्वास्थ्य चौकी व्यवस्थापन समिति अध्यक्षको अध्यक्षतामा अन्य पदाधिकारी हरूको उपस्थितिमा लामो समय सम्म म.सा.स्व. पदमा कार्यरत देउकुमारी गर्बुजा लाइ फेरी भेटौला कार्यक्रम र प्रदेश लोकसेवा आयोग गण्डकी बाट हे.अ. पदमा नियुक्ति भइ आउनु भएको जयन्ती रोका मगरलाई स्वागत कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ।

## नसर्ने रोग तथा सुर्तीजन्य पदार्थ नियन्त्रणका उपायहरू

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| १. <b>धुमपान तथा सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन नगर्ने :</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>कान्सर, सुर्ती, दीर्घ स्वास्थ्य प्रभावहरू जस्तै रक्तमोही रोग, सुर्ती हुने सम्भावना बढाउने प्रमुख कारक तत्व सुर्ती, चिडी, पुल्का, खोमी, ई-सिगरेट, हुल्का जस्ता सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन नै हो।</li> <li>जस्तै गरेको धुमपानको धुँवाले धुमपान गर्ने व्यक्तिको स्वास्थ्यमा पनि खराब असर गर्छ।</li> <li>धुमपान गर्ने व्यक्तिलाई हृदयघातको खतरा लगभग तीन गुणा बढी हुन्छ।</li> <li>धुमपानमा देखिने धुमपान गर्ने व्यक्तिलाई हृदयघातको खतरा अत्यन्त बढी हुन्छ।</li> </ul>                                                                                                                                                                |  |
| २. <b>मदिराको सेवन नगर्ने</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>रक्ती, निरार, नाइरा, जौड जस्ता मदिराको सेवन गर्दा हृदयघात, कलेजी रक्तमोही रोग, पेट वा आन्द्राया घाउ हुने, कान्सर, र मानसिक असन्तुलन जस्ता समस्याहरू हुन सक्छन्।</li> <li>मदिराको सेवनले धेरै दुई, अपराध र दुर्घटनालाई बढाउँछ।</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| ३. <b>शारीरिक रूपमा सक्रिय रहने :</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>योग, हिंडल, नर्तन, खेल, साइकल चलाउने, पैसी खेल्ने, आदि हल्का पर्सिमा आउने गरी कार्यसमेकन ३० मिनेट निश्चित रूपमा जवाबमा गर्नुहोस्।</li> <li>शरीरको तौल बढी भए भएनहुने। स्वस्थ तौल कायम गरी तन्हुस् र तन्हुने।</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| ४. <b>नून र चिनीको प्रयोग कम गर्ने</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>मुनिने, मुनिने र चिनीको खानेकुरा खानेले कान्सर, सुर्ती र रक्तमोही हुने जोखिमलाई बढाउँछ।</li> <li>खानेमा नूनको प्रयोग कम गर्ने (दिनको ५ ग्राम भन्दा कम)।</li> <li>मुनिने पत्र पार्थ, मिठाई, चकलेट जस्ता खानेकुराहरू कम खाने।</li> <li>चिनी र चर्चिलो तेलको कम खाने।</li> <li>सुट्टा र खानेकुरा नगर्ने। एक दिनमा बर्तमान र निरन्तर खाने।</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| ५. <b>सन्तुलित खाना, परास्तर मात्रामा फलफूल र सब्जी खाने</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>कान्सर, सुर्ती, रक्तमोही र दीर्घ स्वास्थ्य प्रभावहरू जस्तै रक्तमोही रोग लाग्नबाट बच्न नून, तेल, मेहण्टी, दूध, दही, मासु, खोरी नगर्ने। मासु, नून, तेल, चर्चिलो तेल र फलफूल सन्तुलित रूपमा खाने।</li> <li>मोसमी तथा फलफूल र खानेकुरा नैतिक प्रसार (४-५, ५-५) खाने।</li> <li>खानेकुरा नून नगर्ने। खानेकुरा नैतिक प्रसार (४-५, ५-५) खाने।</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| ६. <b>मानसिक तनावको व्यवस्थापन गर्ने</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>ध्यान तथा योग गर्ने।</li> <li>परिवार तथा साथीभाइसँग पनीन मात्रामा समय बिताउने।</li> <li>घर तथा कार्यालयमा तनाव मुक्त वातावरण सिर्जना गर्ने।</li> <li>योगीय र स्वास्थ्यको।</li> <li>आयुर्वेदिक उपचारको।</li> <li>उच्च रक्तचाप तथा नसर्ने रोगको उपचार गर्ने।</li> <li>उच्च रक्तचाप भएमा नियमित जीव र उपचार गरी नियन्त्रणमा राख्ने।</li> <li>रक्तचाप नियन्त्रण गर्ने (रक्तमोही) भएमा नियमित जीव र उपचार गरी नियन्त्रणमा राख्ने।</li> <li>रक्तचाप नियन्त्रण गर्ने (रक्तमोही) भएमा नियमित जीव र उपचार गरी नियन्त्रणमा राख्ने।</li> <li>रक्तचाप नियन्त्रण गर्ने (रक्तमोही) भएमा नियमित जीव र उपचार गरी नियन्त्रणमा राख्ने।</li> </ul> |  |



स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र  
काठमाडौं  
आस. २०७३/७४

स्वास्थ्य कार्यालय म्याग्दीद्वारा स्वागत तथा फेरी  
भेटौला कार्यक्रम सम्पन्न



प्रदेश लोकसेवा आयोग, गण्डकी बाट सिफारिसभइ आउनुभएका तथ्याङ्क सहायक श्री सुसील ओझा लाइ स्वागत तथा स्वास्थ्य कार्यालय म्याग्दी बाट सरुवा भइ स्वास्थ्य कार्यालय गोरखा जानु भएका विरेन्द्र कुमार चौधरी लाइ फेरी भेटौला कार्यक्रम एकै साथ सम्पन्न गरियो।

## डेङ्गी नियन्त्रणका तीन उपाय

लागसुटेको बृद्धि विकास रोक्न लागसुटेले फुल पार्ने सक्ने ठाउँ पत्ता लगाई मण्ट गर्ने तथा मजला, टायर वा कुनैपनि खुला भाँडामा पानी जम्न नदिने

लागसुटेको टोकाईबाट बच्ने उपायहरू अपनाउने

डेङ्गीका लक्षण देखिए तत्काल स्वास्थ्यकर्मी रोग सल्लाह अरी उपचार गराउने



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



गण्डकी प्रदेश सरकार  
स्वास्थ्य मन्त्रालय  
स्वास्थ्य निर्देशनालय  
स्वास्थ्य कार्यालय म्याग्दी  
बेनी, नेपाल

स्वास्थ्य कार्यालय म्याग्दीको

# मासिक पत्रिका जनस्वास्थ्य

वर्ष: १

अंक: ७

महिना: ७

कार्तिक: २०८१

## मुदी स्वास्थ्य चौकीद्वारा कर्मचारीलाई स्वागत कार्यक्रम सम्पन्न



धवलागिरी गाउँपालिका स्थित मुदी स्वास्थ्य चौकीमा सरुवा भइ आउनु भएको अ.न.मी. श्री चन देवी गर्बुजा लाइ स्वागत कार्यक्रम सम्पन्न गरिएको छ।

|                                                                                     |                        |                                                                                     |                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
|  | नेपाल प्रहरी<br>१००    |  | बालबालिका हराएमा<br>१०९८   |
|  | दमकल सेवा<br>१०१       |  | महिला हेल्पलाइन<br>११४५    |
|  | एम्बुलेन्स सेवा<br>१०२ |  | विद्युत हेल्पलाइन<br>११४९  |
|  | ट्राफिक सहायता<br>१०३  |  | बालबालिका हेल्पलाइन<br>१०४ |

## परिवारमा कसैलाई डेंगी लागेको छ भने अन्य सदस्य कसरी जोगिने ?

यदि परिवारको कुनै सदस्यलाई डेंगी लागेको छ भने अन्य सदस्यलाई डेंगी लाग्न नदिन निम्न उपाय अपनाऔं:-



सङ्क्रमितलाई भुल मित्र मात्र आराम गराउने वा सुताउने

सङ्क्रमितको हेरचाहमा खर्चिदा पूरा बाहुला भएको लुगा लगाउने

लामखुट्टे घपाउन धूप, कोइल वा लिक्विड बाल्ने

घरभित्र लामखुट्टे छिर्न नदिन घरको भ्याल ढोकामा जाली लगाउने

घर वरपर पानी जम्न नदिने



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

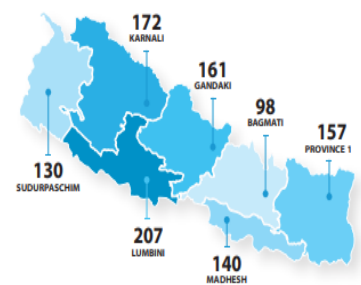
653 PREGNANCY RELATED DEATHS

622 MATERNAL DEATHS

151

100,000  
LIVE BIRTHS

MATERNAL MORTALITY RATIO BY PROVINCE



MATERNAL MORTALITY RATIO IN NEPAL (MMR)

| MATERNAL MORTALITY RATIO BY ECOLOGICAL BELT |     | MATERNAL DEATHS BY ECOLOGICAL BELT |     |
|---------------------------------------------|-----|------------------------------------|-----|
| MOUNTAIN                                    | 133 | MOUNTAIN                           | 6%  |
| HILL                                        | 159 | HILL                               | 39% |
| TERAI                                       | 147 | TERAI                              | 55% |

## PREGNANCY - RELATED DEATHS

NON - OBSTETRIC COMPLICATIONS - 31%

OBSTETRIC HAEMORRHAGE - 25%

HYPERTENSIVE DISORDERS - 11%

PREGNANCY-RELATED INFECTION - 7%

OTHERS - 26%





गण्डकी प्रदेश सरकार  
स्वास्थ्य मन्त्रालय  
स्वास्थ्य निर्देशनालय  
स्वास्थ्य कार्यालय म्याग्दी  
बेनी, नेपाल

स्वास्थ्य कार्यालय म्याग्दीको

# मासिक पत्रिका जनस्वास्थ्य

वर्ष: १

अंक: ७

महिना: ७

कार्तिक: २०८१

## मंगला गाउँपालिकाद्वारा स्वास्थ्यकर्मीहरू लाई eHMIS सम्बन्धी अभिमुखीकरण कार्यक्रम सम्पन्न।



मंगला गाउँपालिकाद्वारा स्वास्थ्यकर्मीहरू लाई विधुतीय स्वास्थ्य व्यवस्थापन सूचना प्रणाली eHMIS Digitilization सम्बन्धि ३ दिने अभिमुखीकरण कार्यक्रम सम्पन्न गरिएको छ। कार्यक्रमको सहजीकरण गण्डकी प्रदेश स्वास्थ्य निर्देशनालयका तथ्यांक अधिकृत प्रविण भण्डारीले गर्नु भएको थियो।

### स्तन क्यान्सर सम्बन्धी जानकारी

स्तनमा भएका कोषहरूको अनियन्त्रित र असामान्य रूपमा वृद्धि हुनुलाई स्तन क्यान्सर भनिन्छ। स्तन क्यान्सर स्तनको कुनै पनि भागमा सुरु हुन सक्छ। प्रायः स्तन क्यान्सर, दूध उत्पादन हुने ग्रन्थि (लौल्यूल्स) वा (डक्ट) दूध वाहन नलीबाट सुरु हुने गर्दछ। स्तन क्यान्सर रक्त नलीहरू तथा लिम्फ नलीहरू हुँदै शरीरको अरु भागहरूमा फैलिन सक्छ।



### स्तन क्यान्सरका लक्षणहरू

- स्तन वा काखी मुनि नदुख्ने ठाउँ वा गाँठो देखिनु
- स्तनको छालामा निम्नो नहुने घाउ आउनु
- स्तनको आकारमा परिवर्तन आउनु
- स्तनको छाला सुक्नुलाको बोका जस्तो हुनु
- स्तनको मुठ्ठा भित्र तर्फ जानु
- स्तनको मुठ्ठाबाट रगत वा पीप बग्नु
- स्तन दुख्नु वा सुनिनु



यी मध्ये कुनै पनि लक्षण देखिएमा तुरुन्तै गजिको स्वास्थ्य संस्था वा स्वास्थ्यकर्मीकोमा जाँच र परामर्शको लागि सम्पर्क गर्नुपर्छ।

### स्तन क्यान्सरको जोखिमबाट बच्ने उपायहरू

- धूमपान तथा मद्यपान नगर्ने
- स्तनको नियमित जाँच वा परिक्षण गर्ने
- स्तनपान गराउने
- नियमित व्यायाम गर्ने
- तौललाई सन्तुलनमा राख्ने
- पोषणयुक्त खानेपान खाउने



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

## मराङ स्वास्थ्य चौकीको न्यूनतमसेवा मापदण्ड (MSS) कार्यक्रम सम्पन्न।



धवलागिरी गाउँपालिका स्वास्थ्य शाखाको आयोजना र मराङ स्वास्थ्य चौकीको समन्वयमा स्वास्थ्य व्यवस्थापन तथा वडा अध्यक्ष राजाराम उपाध्यायको अध्यक्षतामा स्वास्थ्य शाखा प्रमुखको, र One Heart Worldwide को विशेष उपस्थिति मा न्यूनतम सेवा मापदण्ड कार्यक्रम सन्चालन गरि सम्पन्न गरिएको छ जसमा स्वास्थ्य चौकीले जम्मा कुल प्राप्त ८१% ल्याउन सफल भएकोमा मराङ स्वास्थ्य चौकी परिवारलाई हार्दिक बधाई।

### महिलाले परिवार योजनाका केही साधनहरू प्रयोग गर्न नहुने अवस्थाहरू

| अवस्था                                                                         | प्रयोग गर्न नहुने साधनहरू                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| • ३५ वर्षे चमेर पुगिसकेकी प्रसूत गर्नु महिला                                   | • निश्चित खाने चक्की                                                                                                                                                                                            |
| • उच्च रक्तचाप भएमा                                                            | • यदि रक्तचाप निकै उच्च छ भने डिपो सुई                                                                                                                                                                          |
| • स्तनपान गराइरहेकी भए                                                         | • निश्चित खाने चक्की - पहिलो ६ महिनासम्म                                                                                                                                                                        |
| • मुटु रक्त नली र कलेजोसम्बन्धी असामान्य कडा रोगहरू भएमा वा स्तन क्यान्सर भएमा | • गर्भ निरोधक सुई (डिपोप्रोमेरा) - पहिलो ६ हप्तासम्म                                                                                                                                                            |
| • अर्ध-रूपाली (Migraine headache) र ३५ वर्षभन्दा माथिको उमेर भएमा              | • निश्चित खाने चक्की, प्राजेस्टिनमात्र भएको खाने चक्की, डिपो सुई, इम्प्लान्ट (यदि साधन प्रयोग गर्नु परेमा स्वास्थ्यकर्मीलाई सोच्नुपर्छ)                                                                         |
| • Migraine Aura (जीवागमा कहिले कोही भिल्का देखिने) कुनै पनि उमेरमा             | • निश्चित खाने चक्की (यदि साधन प्रयोग गर्नु परेमा स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिनुपर्छ)                                                                                                                            |
| • पित्त थैली (Gall Bladder) को रोग                                             | • निश्चित खाने चक्की (यदि साधन प्रयोग गर्नु परेमा स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिनुपर्छ)                                                                                                                            |
| • तल्लो पेटको सदृक्मण भएकी AIDS भएकी, तर उपचार नगरेकी।                         | • आई यु. सि. डि. (कपर टी)                                                                                                                                                                                       |
| • महिलाले प्रजनन अंगमा कुनै किसिमको असामान्य अवस्थाहरू भएमा                    | • अरु कुनै साधन प्रयोग गरिरहेको भए पनि कन्डम प्रयोग गर्ने (उपाचरत HIV सङ्क्रमित महिलाहरू शारीरिक अवस्था राम्रो भएमा साधारणतया आफ्नै छनौट गरेको कुनै पनि साधन स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह अनुसार प्रयोग गर्न सकिन्छ) |
| • गर्भवती भएमा                                                                 | • आई यु. सि. डि. प्रयोग गर्नु हुँदैन र अरु कुनै साधन प्रयोग गर्नुपरे स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिनुपर्छ                                                                                                          |
|                                                                                | • परिवार योजनाका कुनै पनि साधन प्रयोग गर्नु हुँदैन                                                                                                                                                              |



गण्डकी प्रदेश सरकार  
स्वास्थ्य मन्त्रालय  
स्वास्थ्य निर्देशनालय  
स्वास्थ्य कार्यालय म्याग्दी  
बेनी, नेपाल

स्वास्थ्य कार्यालय म्याग्दीको

# मासिक पत्रिका जनस्वास्थ्य

वर्ष: १

अंक: ७

महिना: ७

कार्तिक: २०८१

## स्वास्थ्य शाखा-रघुगंगा गाउँपालिकाद्वारा क्षयरोग खोजपडताल कार्यक्रम सम्पन्न।



सक्रिय क्षयरोग खोजपडतालको लागि म.सा.स्वा.स्व.से., स्वयंसेवक, शिक्षक एवं सरोकारवालाहरूलाई क्षयरोग सम्बन्धि समुदाय स्तर अभिमुखीकरण कार्यक्रम रघुगंगा गाउँपालिका स्वास्थ्य शाखाको आयोजनामा वडा नं. ७ को चिमखोलामा सम्पन्न गरिएको छ ।

## स्वास्थ्य कार्यालय माग्दीद्वारा नयाँ कर्मचारीलाई स्वागत ।



स्वास्थ्य सेवा विभाग बाट पदस्थापन भइ स्वास्थ्य कार्यालयमा आउनु भएको जनस्वास्थ्य अधिकृत रेजिना बरुवाललाई स्वास्थ्य कार्यालय म्याग्दीले स्वागत गरेको गरेको छ ।



## मधुमेहका लक्षणहरू



तिर्खा बढी लाग्नु



बारम्बार पिसाब लाग्नु



भोक लागिरहनु



तौल कम हुँदै जानु



दृष्टि कमजोर हुनु



थकान महसुस हुनु



## 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 ।





गण्डकी प्रदेश सरकार  
स्वास्थ्य मन्त्रालय  
स्वास्थ्य निर्देशनालय  
स्वास्थ्य कार्यालय म्याग्दी  
बेनी, नेपाल

स्वास्थ्य कार्यालय म्याग्दीको

# मासिक पत्रिका जनस्वास्थ्य

वर्ष: १

अंक: ७

महिना: ७

कार्तिक: २०८१



## मधुमेह हुनुको कारणहरु

### टाइप १ मधुमेह

- कारण पत्ता लागेको छैन

### टाइप २ मधुमेह

- मोटोपन वा तौल बढी हुनु
- शारीरिक व्यायामको कमी,  
निष्क्रिय जीवनशैली



## मधुमेहको समयमै उपचार नगरेमा निम्न समस्या निम्तिन सक्छन् :



अन्धोपन



मिर्गौलाले  
काम नगर्ने



हृदयघात



मस्तिष्कघात



शल्यक्रिया मार्फत्  
खुट्टा काट्नु पर्ने अवस्था