



गेरुवा गाउँपालिका

स्थानीय राजपत्र

खण्ड: ७

संख्या: ११

मिति : २०८०/०९/२४

भाग-२

गेरुवा गाउँपालिकाको सूचना

नेपालको संविधानको धारा २२६ तथा स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ को दफा १०२ उपदफा १ बमोजिम बनेको गेरुवा गाउँपालिकाको प्रशासकीय कार्यविधि (नियमित गर्ने) ऐन, २०७६ को दफा ४ बमोजिम गेरुवा गाउँ कार्यपालिकाले मिति २०८०/०९/२४ मा जारी गरेको देहाय बमोजिमको कार्यविधि सर्वसाधारणको जानकारीको लागि प्रकाशन गरिएको छ ।

सम्बत् २०८० सालको नियम नं. ११

नसर्ने रोग तथा मानसिक स्वास्थ्य समस्या सम्बन्धि कार्यक्रम सञ्चालन कार्यविधि २०८०

नसर्ने रोग तथा मानसिक स्वास्थ्य समस्या सम्बन्धि कार्यक्रम सन्चालन कार्यविधि २०८०

प्रमाणिकरण मिति:-२०८०।०९।२४

प्रस्तावना:-

क्यान्सर, दिर्घ श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोग (दिर्घ अवरोधात्मक श्वासप्रश्वास रोग र दम) मुटु तथा रक्तनलिका रोगहरू (उच्च रक्तचाप, कोरोनरी रक्तनलिको रोग,हृदय घात, मस्तिष्क घात,) मधुमेह जस्ता नसर्ने रोगहरू र मानसिक स्वास्थ्य समस्या समुदायमा बढ्दै गएको हुँदा नसर्ने रोग तथा मानसिक स्वास्थ्य समस्याको कारक तत्व सुर्तिजन्य पदार्थको प्रयोग, मद्यपान अस्वस्थकर खानपिन, अपर्याप्त शारीरिक गतिविधि जस्ता जोखिम पूर्ण ब्यवहार र अस्वस्थकर जिवनशैली लाई समयमै नियन्त्रण गरी दिर्घकालिन रूपमा नसर्ने रोग तथा मानसिक स्वास्थ्य समस्याको जटिलता र अकाल मृत्यु हुनबाट बचाउन र स्वस्थ निरोगी समुदाय निर्माणमा टेवा पुऱ्याउन प्रशासकिय कार्यविधि २०७६ को दफा ४ ले दिएको अधिकार प्रयोग गरी गेरुवा गाउँ कार्यपालिका बाट नसर्ने रोग तथा मानसिक स्वास्थ्य समस्या सम्बन्धी कार्यक्रम सन्चालन कार्यविधि २०८० जारी गरीएको छ ।

१.संक्षिप्त नाम र प्रारम्भ:-

- (क) यो कार्यविधिको नाम नसर्ने रोग तथा मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धि कार्यक्रम सन्चालन कार्यविधि २०८० रहेको छ ।
- (ख) यो कार्यविधि स्थानीय राजपत्रमा प्रकाशन भएको मिति देखि लागु हुने छ ।

२.परिभाषा:-

विषय वा प्रसंगले अर्को अर्थ नलागेमा यस कार्यविधिमा:-

- (क) नसर्ने रोग भन्नाले क्यान्सर, दिर्घ श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोग (दिर्घ अवरोधात्मक श्वासप्रश्वास रोग र दम) मुटु तथा रक्तनलिका रोगहरू (उच्च रक्तचाप, कोरोनरी रक्तनलिको रोग,हृदय घात, मस्तिष्क घात,) मधुमेह जस्ता नसर्ने रोगहरू सम्झनु पर्दछ ।
- (ख) मानसिक स्वास्थ्य समस्या भन्नाले डिप्रेसन,साईकोसेस,छारे,कन्भर्जन डिस्अर्डर,चिन्ता जस्ता मानसिक स्वास्थ्य समस्या सम्झनु पर्दछ ।
- (ग) गाउँपालिका भन्नाले गेरुवा गाउँपालिका बर्दिया सम्झनु पर्दछ ।

३.उद्देश्य:-

- (क)नसर्ने रोग तथा मानसिक स्वास्थ्य समस्याका कारणहरूको रोकथाम,नियन्त्रणकालागी स्वास्थ्य शिक्षा तथा परामर्श दिन ।
- (ख)नसर्ने रोग तथा मानसिक स्वास्थ्य समस्या रोकथाम र नियन्त्रणकालागी गर्न सकिने प्रभावकारी उपायको बारेमा जानकारी दिन ।

- (ग) गुणस्तरिय स्वास्थ्य सेवा प्रवाह गर्न ।
- (घ) नसर्ने रोग तथा मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका ब्यक्तिको ठिक समयमा निदान, उपचार, ब्यबस्थापन गर्न ।
- (ङ) नसर्ने रोग तथा मानसिक स्वास्थ्य समस्याको उपचारमा एकरूपता ल्याउन ।
- (च) समुदाय र स्वास्थ्य संस्था बिच समन्वयमा बृद्धि गर्न ।

४. नसर्ने रोग तथा मानसिक स्वास्थ्य समस्या सम्बन्धि सन्चालन गर्न सकिने कार्यक्रम

- (क) गाउँपालिका स्तरमा जनप्रतिनिधी, स्वास्थ्यकर्मी, विध्यालयका स्वास्थ्य शिक्षा शिक्षक तथा नर्स हरूलाई छुट्टा छुट्टै समुहमा १ (एक) दिने अभिमुखिकरण तालिम सन्चालन ।
- (ख) वडा स्तरमा महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविका हरूलाई १ (एक) दिने अभिमुखिकरण तालिम सन्चालन ।
- (ग) समुदाय स्तरमा नसर्ने रोग तथा मानसिक स्वास्थ्य समस्या सम्बन्धी सडक नाटक, अन्तरक्रिया जस्ता सचेतनामूलक कार्यक्रम सन्चालन ।
- (घ) विध्यालय स्तरमा स्वास्थ्य शिक्षा कक्षा सन्चालन ।
- (ङ) नसर्ने रोग तथा मानसिक स्वास्थ्य समस्याको परिक्षण, निदान, उपचार, परामर्श, प्रेषण सम्बन्धि शिबिर सन्चालन

५. अभिमुखिकरण तालिमका सहजकर्ता सम्बन्धि ब्यबस्था

- (क) गाउँपालिका स्तरमा सहजकर्ता स्वास्थ्य शाखामा कार्यरत २ (दुई) जना स्वास्थ्यकर्मी ।
- (ख) वडा स्तरमा सहजकर्ता स्वास्थ्य शाखामा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मी १ (एक) जना र सम्बन्धित वडाको स्वास्थ्य संस्था प्रमुख १ (एक) जना गरी जम्मा २ (दुई) जना ।
- (ग) विध्यालय तथा समुदाय स्तरमा सम्बन्धित वडाको स्वास्थ्य संस्थामा कार्यरत १ (एक) जना पारामेडिक्स स्वास्थ्यकर्मी र १ (एक) जना नर्सिङ स्वास्थ्यकर्मी गरी जम्मा २ (दुई) जना ।

६. शिबिर सन्चालन सम्बन्धि ब्यबस्था

- (क) कुनै पनि नसर्ने रोग वा कुनै पनि मानसिक स्वास्थ्य समस्याको शिबिर विशेषज्ञ चिकित्सक, तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मी हरूको सहभागितामा सन्चालन गर्नुपर्नेछ ।
- (ख) कुनै पनि नसर्ने रोग वा कुनै पनि मानसिक स्वास्थ्य समस्याको परिक्षण, निदान, उपचार, परामर्श, प्रेषण सम्बन्धि शिबिर सन्चालनमा आवश्यक पर्ने औजार, उपकरण, सामग्री तथा औषधी शिबिर सन्चालन हुनुभन्दा २ (दुई) दिन अगाडी ब्यबस्था गरिसक्नु पर्नेछ ।

(ग) शिबिर सन्चालन हुने स्थान,मिति र समयको बारेमा शिबिर सन्चालन हुने दिन भन्दा ३ (तिन) दिन अगाडी देखी शिबिर सन्चालनको दिन सम्म सेवा प्रदान गर्न गेरूवा गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय बाट तोकिएको समुदायमा प्रचार प्रसार गर्नुपर्ने छ ।

७. बजेट सम्बन्धि ब्यबस्था

गेरूवा गाउँपालिका बर्दियाको गाउँ सभा बाट नसर्ने रोग तथा मानसिक स्वास्थ्य समस्या सम्बन्धि कार्यक्रमकालागी विनियोजित बजेटको परिधिमा रही गर्न सकिने कार्यक्रम आर्थिक ऐन,नियम,कार्यविधि बमोजिम सन्चालन गर्नुपर्नेछ ।

८.नसर्ने रोगहरुको प्रकोप:-

(क) राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालिम केन्द्र टेकु काठमाण्डौ बाट प्रकाशित नसर्ने रोगको उपचार,रोकथाम तथा नियन्त्रणका निमित्त प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा तहका स्वास्थ्यकर्मीहरुको लागी तालिम पुस्तिकामा उल्लेख भए अनुसार विश्वमा नसर्ने रोगहरुको प्रकोप बढीरहेकोछ, बर्षेनि करीब ३ करोड ६० लाख मानिसको मृत्यु नसर्ने रोग बाट भएको र नेपालमा सन् २०१४ मा भएको कूल मृत्यु मध्ये ६० प्रतिशत मृत्युको कारण नसर्ने रोगबाट भएको थियो त्यसमा करिब २२ प्रतिशतको मृत्यु अल्पायुमा भएको थियो,नेपाल लगायत दक्षिण पूर्वी एसियाका देशहरुमा नसर्ने रोगका कारण विशेषगरी ३० देखी ७० बर्ष उमेर समुहका मानिसहरुको मृत्यु भइरहेको छ ।

(ख) विभिन्न अस्पताल बाट पत्ता लागेका नसर्ने रोगका बिरामीहरुले नेपाल सरकार बाट उपचार सहुलियत पाउनकालागी गेरूवा गाउँपालिका बर्दिया बाट सिफारिस गरिएका केही नसर्ने रोगको तथ्याङ्क ।

रोगको प्रकार	आर्थिक बर्ष अनुसार उपचार सहुलियतकालागी सिफारिस गरिएको संख्या								
	०७७/०७८			०७८/०७९			०७९/०८०		
	महिला	पुरुष	जम्मा	महिला	पुरुष	जम्मा	महिला	पुरुष	जम्मा
क्यान्सर	५	४	९	६	६	१२	१७	११	२८
मुटुरोग	२	०	२	५	६	११	५	२	७
मृगौला रोग	१	०	१	५	१	६	२	६	८

९. नसर्ने रोगहरूको प्रकोप कम गर्न गरिने कार्यहरू:-

स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी मूलक कार्यक्रम तथा क्रियाकलापहरू संचालन गरी सुर्तिजन्य पदार्थ तथा मद्यपानको सेवनमा कमी ल्याउने, अत्याधिक नुनिलो तथा चिल्लो र गुलियो पदार्थ खाने कुरामा कमी ल्याउने, नियमित व्यायाम तथा स्वास्थ्य परिक्षण गर्न र धुलो, धुवाँ बाट बच्न र पोषिलो खाना खान जानकारी गराउने ।

१०. नसर्ने केही मुख्य रोगहरू:-

(क) उच्च रक्तचाप

परिचय:-

उच्च रक्तचाप भनेको यस्तो अवस्था हो जसमा रगत प्रवाह हुने रक्तनलि हरूमा चाप बढेको हुन्छ ।

लक्षणहरू

- टाउको दुख्ने
- चक्कर लाग्ने
- नाकबाट रगत बग्ने
- खुट्टा वा अनुहार सुनिने
- लामो समय देखि उच्च रक्तचाप भएमा मुटु रोग, मृगौला सम्बन्धि रोग, पक्षघात हुनसक्छ ।

उच्च रक्तचाप भए के गर्ने

नजिकको स्वास्थ्य संस्था अथवा स्वास्थ्यकर्मी संग सम्पर्क गर्ने

उच्च रक्तचापको रोकथाम तथा ब्यवस्थापन

- सन्तुलित आहारमा ध्यान दिने ।
- स्वस्थ तौल कायम राख्ने ।
- खानामा नुनको प्रयोग कम गर्ने ।
- फलफुल सागसब्जी बढी खाने ।
- चिल्लो खाने पदार्थ कम खाने ।
- नियमित शारीरिक व्यायाम (हप्ताको कम्तिमा ५ दिन हरेक दिन ३० मिनेट दौडिने वा छिटो, छिटो हिड्ने)
- धूम्रपान मद्यपान नगर्ने ।
- नियमित रूपमा पुर्ण शारीरिक जाँच र उचित परीक्षण गराउने ।

- समय समयमा चिकित्सकसँग परामर्श लिने ।
- नियमित रूपमा दिनहुँ औषधी सेवन गर्ने ।
- चिकित्सकको सल्लाहबिना औषधी सेवन गर्न नछोडने ।
- यदी औषधीको कारण केही प्रतिकूल असरहरू (Side effects) देखिएमा चिकित्सक संग सम्पर्क गर्ने

रक्तचाप सम्बन्धि तालिका

Classification of blood pressure in adult (Age ≥18 years)							
Normal Blood pressure		Prehypertension		Stage-1 Hypertension		Stage-2 Hypertension	
Systolic	Diastolic	Systolic	Diastolic	Systolic	Diastolic	Systolic	Diastolic
<120mmhg	<80mmhg	120-139 mmhg	80-89 mmhg	140-159 mmhg	90-99 mmhg	≥160 mmhg	≥100 mmhg

(ख) हृदयघात

परिचय:-

मुटुको मांशपेशी मा रगत तथा अक्सिजन प्रवाह गर्ने कोरोनरी रक्तनलीहरू साँघुरो अथवा बन्द हुनाले हृदयघात हुने गर्दछ ।

कारणहरू

- सुर्तिजन्य पदार्थको सेवन
- उच्च रक्तचाप
- मधुमेह
- रगतमा बढी चिल्लोपना (Cholesterol)
- मोटोपना
- निष्क्रिय जिवनशैली
- मद्यपान
- मानसिक तनाव

लक्षणहरू

- प्रायःजसो देब्रे (बायाँ) तिर छाती दुख्छ ।
- कहिलेकाहीं बायाँ पाखुरा, घाँटी मुनि र पेटको माथिल्लो भाग दुख्छ ।
- एक्कासी श्वास फेर्न गाह्रो हुने, बाकवाकी लाग्ने र बेहोस हुने ।

हृदयघात भएमा के गर्ने

- माथि उल्लेखित कुनै लक्षण देखिएमा तुरुन्तै अस्पताल लैजाने ।

हृदयघातको रोगथाम तथा व्यवस्थापन:-

- सन्तुलित आहारमा बढी जोड दिने र आफ्नो स्वस्थ तौललाई कायम राख्ने
- नियमित रूपमा शारीरिक गतिविधि गर्ने
- धूम्रपान र मद्यपान सेवन नगर्ने
- मानसिक तनाव हटाउने
- धेरै चिल्लोयुक्त खानेकुरा नखाने
- चिकित्सकले सिफारिस गरेका औषधिहरू नियमित रूपमा सेवन गर्ने
- नियमित Follow up का निमित्त स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क राख्ने

(ग) मस्तिष्कघात

परिचय:-

मस्तिष्कका विशेष भागहरूमा रगतको प्रवाहमा बाधा पर्नाले अचानक देखापर्ने एक प्रकारको शारीरिक अवस्थालाई मस्तिष्कघात भनिन्छ ।

लक्षणहरू

- अचानक गंभीर रूपमा टाउको दुख्ने
- अचानक कमजोरी महसुस हुनु
- शरिरको कुनै अंग वा दायाँ अथवा बाँयाँ तिरको भाग चलाउन नसक्नु
- मुख बाङ्गो हुनु
- बोली लरबराउने वा बोल्न नसक्ने
- दिसा पिसाब नियन्त्रण नहुने

मस्तिष्कघातको रोगथाम

- सन्तुलित आहारमा बढी जोड दिने र आफ्नो स्वस्थ तौललाई कायम राख्ने
- नियमित रूपमा शारीरिक गतिविधि गर्ने
- धूम्रपान र मद्यपान सेवन नगर्ने
- धेरै चिल्लोयुक्त खानेकुरा नखाने

मस्तिष्कघातको उपचार तथा व्यवस्थापन

- मस्तिष्कघातको तत्काल आपतकालिन उपचार गर्नुपर्ने अवस्था भएकाले बिरामिलाई तुरुन्तै अस्पताल लैजानु पर्दछ ।
- चिकित्सकको सल्लाह बमोजिम औषधी, हेरबिचार, स्याहार सुसार गर्नुपर्दछ ।

(घ) मधुमेह

परिचय

मानिसको रगतमा ग्लुकोजको मात्रा बढी हुनुलाई मधुमेह भनिन्छ ।

मधुमेह हुनाका कारण

- शारीरिक गतिबिधीमा कमी
- मोटोपना
- शारीरिक गतिबिधीमा कमी बंशाणुगत
- गर्भावस्था
- पेनक्रियाज ग्रन्थीको रोग
- मदिरापान
- उच्च कोलेस्ट्रॉल
- अस्वस्थकर खाना
- बंशानुगत

लक्षणहरू

- छिन छिनमा पिसाब लाग्नु
- बढी तर्खा लाग्नु, मुख सुक्नु
- खानामा रुचि बढ्नु
- शरीरको तौल कम हुँदै जानु वा घटबढ भईरहनु
- पिसाब पोल्नु
- शरीर अलिछ हुँदै जानु
- छिटो छिटो थकाई लाग्नु
- हात खुट्टा झमझमाउनु
- आखाले धमिलो देख्नु
- घाउ सन्चो हुन लामो समय लाग्नु

मधुमेहको निदान

- खाली पेटमा रगत जाँच गर्दा (Fasting plasma blood sugar ≥ 126 mg/dl) वा जुनसुकै बेलाको सुगर (Random plasma blood sugar ≥ 200 mg/dl) + लक्षण सहित वा ग्लाइकोसाइलेटेड हेमोग्लोबिन (Glycosylated hemoglobin, HbA1C ≥ 6.5)
- कम्तिमा दुई पटक जाँच गर्दा सुगरको मात्रा माथि उल्लेखित मध्ये कुनै एक भएमा मधुमेह साबित गर्न सकिन्छ ।

मधुमेहको नियन्त्रण तथा उपचार

➤ शारीरिक गतिविधि:

नियमित शारीरिक गतिविधि गर्नाले खानाबाट निस्केको ग्लुकोजलाई खपत गरि रगतमा सुगरको मात्रा नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्दछ, त्यसैले मधुमेहका विरामिले नियमित रूपमा शारीरिक व्यायाम गर्नु पर्छ, हिड्नु पर्दछ।

➤ खानामा नियन्त्रण

- आहारमा भात,रोटी,मकैको मात्रा कम र प्रशस्त दाल तथा गेडागुडी, सागपात, हरियो सलाद, खानुपर्छ
- गुलियो कम भएका फलफुल खानुपर्छ।
- खानामा नुनको प्रयोग कम गर्नुपर्छ (दैनिक ५ ग्राम सम्म मात्र)
- पत्रुखाना (जंगफुड) नखाने ।

➤ औषधीको प्रयोग तथा स्वास्थ्य परिक्षण

चिकित्सकको सल्लाह अनुसार नियमित औषधी सेवन तथा स्वास्थ्य परिक्षण गर्ने

➤ मधुमेहका विरामिले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

- मधुमेहले मुटु, मृगौला,आँखा र मस्तिष्क जस्ता अंगलाई नराम्रो असर गरेको छ कि छैन पत्ता लगाउन डाक्टरको सल्लाह अनुसार समय समयमा जाँच गर्नुपर्ने हुन्छ।
- सुगर नियन्त्रको जाँच चिकित्सको सल्लाह अनुसार खाली पेट र खाना पछि जाँच गर्ने यदि उपलब्ध भएमा HBA1C पनि जाँच गर्ने ।
- नियमित रक्तचाप जाँच गर्ने

- कोलेस्ट्रॉलको जाँच, पिसाब र क्रियेटिनिन (Cretinine) को जाँच चिकित्सकको सल्लाह अनुसार नियमित रूपमा गर्ने ।
- कम्तिमा २ वर्षको फरकमा आँखाको जाँच गर्ने ।
- प्रति दिन खुट्टाको पैतला, नङ्ग र औंलाको बिचको भागलाई हर्ने र केहि चोटपटक लागेको छ छैन पत्ता लगाउनु पर्छ ।
- मद्यपान तथा सुर्तिजन्य पदार्थको सेवन नगर्ने ।
- कोलेस्ट्रॉलको राम्रो नियन्त्रण गर्ने ।
- समय समयमा रक्तचापको परिक्षण र नियन्त्रणमा ध्यान दिने ।

(ड) अर्बुदरोग (क्यान्सर)

शरीरमा कोषिकाहरूको बृद्धिलाई विभिन्न तत्वहरूले नियन्त्रणमा राखेका हुन्छन यदि यी तत्वहरूको कामगर्ने तालमेलमा फरक परेमा कोषिकाहरूको बृद्धि अनियन्त्रित हुन पुग्दछ र अर्बुदरोग (क्यान्सर) देखा पर्दछ ।

कारण

- सुर्तिजन्य पदार्थको सेवन
- अस्वस्थ खानपिन
- किट नाशक औषधिको प्रयोग/बिषादीको प्रयोग
- मध्यपान
- वायु प्रदुषण
- संक्रमण जस्तै पाठेघरको मुखको अर्बुदरोग (क्यान्सर) का लागी Human papilloma virus र नाक,घाँटीको अर्बुदरोग (क्यान्सर) का लागी ebstein barr virus आदी
- बंशानुगत

पुरुषमा हुने अर्बुदरोग (क्यान्सर)

- मुखको अर्बुदरोग (क्यान्सर)
- फोक्सोको अर्बुदरोग (क्यान्सर)
- प्रोस्टेट अर्बुदरोग (क्यान्सर)

- पेटको अर्बुदरोग (क्यान्सर)
- छालाको आदिको अर्बुदरोग (क्यान्सर)

महिलामा हुने अर्बुदरोग (क्यान्सर)

- स्तन अर्बुदरोग (क्यान्सर)
- पाठेघरको मुख र आडको अर्बुदरोग (क्यान्सर)
- फोक्सोको अर्बुदरोग (क्यान्सर)
- पेटको अर्बुदरोग (क्यान्सर)
- आन्द्रा आदीको अर्बुदरोग (क्यान्सर)

लक्षणहरू

- स्तनको अर्बुदरोग (क्यान्सर) मा स्तनमा गाँठा गुठी आउने, स्तनको मुन्टोबाट असामान्य ढंगले विभिन्न रंगको तरल पदार्थ बग्ने, स्तनको छाला खुम्चिने, स्तनको आकार असामान्य हुने, स्तनको छाला रातो वा सुन्तलाको बोक्रा जस्तो हुने ।
- मुखको अर्बुदरोग (क्यान्सर) मा मुख, जिब्रो, ओठमा घाउ खटिरा आउनु, मुखमा सेतो रातो डाबरहरू देखिने ।
- नाकको अर्बुदरोग (क्यान्सर) मा नाकबाट रगत बग्नु, नाकमा मासुको डल्लो देखिनु, घाँटी वरिपरी डल्लाहरू देखा पर्ने ।
- घाटीको अर्बुदरोग (क्यान्सर) मा स्वर धोदो हुनु, घाँटी वरिपरी डल्ला देखापर्ने ।
- प्रोस्टेटको अर्बुदरोग (क्यान्सर) मा बारम्बार पिसाब लागी रहनु तर पिसाब गर्न अष्ट्यारो हुने, पिसाबमा रगत देखा पर्ने ।
- फोक्सोको अर्बुदरोग (क्यान्सर) मा सास फर्न गाह्रो हुने, खकारमा रगत आउने, छाती दुख्ने ।
- पाठेघरको मुखको अर्बुदरोग (क्यान्सर) मा तल्लो पेट दुख्ने, महिनावारी समयमा नहुने वा अनियमित रगत बग्ने, रगत मिश्रित पानि बग्ने ।
- पेटको अर्बुदरोग (क्यान्सर) मा लामो समय सम्म पेट दुख्ने पेटमा गाँठा गुठी देखापर्ने, रक्तअल्पता, दिसा कालो हुने, खानामा रुचि नहुने ।
- पाठेघरको अर्बुदरोग (क्यान्सर) मा अनियमित महिनावारी हुने, तल्लो पेट दुख्ने महिनावारी रोकिएपछि पनि रगत बग्ने, रगत मिश्रित पानि बग्ने ।

- रगतको अर्बुदरोग (क्यान्सर) मा हड्डी दुख्ने, रक्त अल्पता हुने, लामो समय सम्म ज्वरो आई रहने, घाँटी, काखी, काछ आदि ठाउँमा डल्ला देखिने ।

अर्बुदरोग (क्यान्सर) को रोगथामका उपायहरू

- सुर्तिजन्य पदार्थको सेवन नगर्ने ।
- प्रशस्त मात्रामा फलफुल र सागसब्जी खाने ।
- आफ्नो स्वस्थ तौललाई कायम राख्ने ।
- नियमित शारीरिक गतिविधि गर्ने र स्वस्थकर जिवनशैली अपनाउने ।
- कामको सिलसिलामा आईपर्ने विकिरण वा औद्योगिक विषाक्त पदार्थहरूको जोखिमको उपयुक्त सुरक्षाका उपायहरू अपनाउने ।
- सन्तुलित आहार खाने ।
- यदि शंकास्पद लक्षण देखिएमा वा परिवारमा कोहिलाई पहिला क्यान्सर भएको इतिहास भएमा आफ्नो जाँच गराउने ।
- चिकित्सकको सल्लाह लिएर हेपाटाइटिस-बी खोप लगाउने ।
- Leukoplakia को जाँचकालागी आवधिक रूपमा मुखको परिक्षण गराउने ।
- पाठेघरको मुखको क्यान्सर पत्ता लगाउन समय समयमा Pap Smear जाँच गराउने ।
- स्तनमा गाँठागुठी देखिएमा तुरुन्त चिकित्सक संग भेटगरी परिक्षण गर्ने ।

(च) दिर्घ अवरोधात्मक श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोग

परिचय

मानिसको फोक्सोमा रहेका हावाका साना नलीहरू स्थायी रूपमा क्षति भएर श्वास फेर्न कठिनाई हुने अवस्थालाई दिर्घ अवरोधात्मक श्वासप्रश्वास रोग भनिन्छ ।

कारणहरू

- धुम्रपान, सुर्तिजन्य पदार्थको सेवन ।
- परम्परागत चुलोको प्रयोग (गोबर ग्यास वा दाउरा) ले घरभित्र हुने वायु प्रदुषण ।
- वातावरणीय प्रदुषण ।

लक्षणहरू

- खोगदा खकार आउनु ।
- छाति घ्यारघ्यार हुने ।
- रोगको शुरूको अवस्थामा भारी काम गर्दा छिटो छिटो श्वास चल्ने तर पछि गएर आराम गरीरहेको अवस्थामा पनि श्वास फर्न गाह्रो हुने ।
- स्वास फेर्दा कठिनाई हुने ।
- ओठ तथा औंलाहरू निलो हुने ।
- फोक्सोको कारणले गर्दा मुटुमा असर पुगी (Cor-pulmunale) भई त्यसका साथै विभिन्न लक्षणहरू जस्तै खुट्टाहरू सुन्निने, पेट सुन्निने, कलेजो सुनिने आदि देखिन सक्छन ।
- आवाधिक अन्तरालमा गम्भीर किसिमका लक्षणहरूको बृद्धि हुने यस्तो विशेष गरी जाडो महिनामा र संक्रमण भएको अवस्थामा हुने गर्दछ ।

रोकथाम

- धुम्रपान,सुर्तिजन्य पदार्थको सेवन नगर्ने ।
- घरभित्र वायु प्रदुषण हुने भएकाले परम्परागत चुलो गोबर ग्यास वा दाउराको प्रयोग नगर्ने
- वातावरणीय स्वच्छता कायम राख्ने ।
- घर र भान्सा बनाउँदा प्रयास मात्रामा हावा ओहोर दोहोर हुने खालका झ्याल,ढोका राख्ने ।
- वायु प्रदुषण भएको ठाउँमा मास्कको प्रयोग गर्ने ।

उपचार

- स्वास्थ्य संस्थामा गई चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह अनुसार परिक्षण गरी औषधी सेवन गर्ने ।

११. मोटोपन

अत्याधिक वा असाधारण रूपले शरीरमा जम्मा हुने बोसो नै मोटोपना हो जसले शरीरमा नकारात्मक असर पार्न सक्दछ र मोटोपनाले मुटु रोग, मधुमेह, पक्षघात, अर्बुदरोग (Cancer) जस्ता रोगहरु निम्त्याउन सक्ने सम्भावना हुन्छ ।

मोटोपनका कारणहरू

- शारीरिक गतिविधिमा कमी हुन ।
- अस्वस्थकर धेरै खाना खानु
- मद्यपान
- गुलियो र चिल्लो खाना
- थाइराइड र अन्य हर्मोनको समस्या
- औषधी (OCP आदी)
- बंशानुगत

स्वास्थ्यमा मोटोपनाले हुन सक्ने जोखिम

- उच्च रक्तचाप
- उच्च कोलेस्ट्रॉल
- मधुमेह
- हृदयघात
- मस्तिष्कघात
- बाँझोपना
- अर्बुदरोग (Cancer)

मोटोपनको मापन

Body Mass Index

यो बयस्क ब्यक्तिमा मोटोपना मापन गर्ने प्रचलित इकाई हो यसमा मानिसको उचाई अनुसार वजन मापनगरी मोटोपनाको निर्धारण गरिन्छ ।

$$\text{BMI} = \frac{\text{weight in kg}}{(\text{Height in metre})^2}$$

बयस्कको

- बढीतौल भन्नाले BMI ≥ 25
- मोटोपना भन्नाले BMI ≥ 30

मोटोपन रोकथाम

- सन्तुलित आहारको सेवन ।
- नियमित शारीरिक गतिविधि
- नियमित स्वास्थ्य परिक्षण
- मद्यपान र धुम्रपान नगर्ने
- जंक खानाहरु जस्तै चिप्स, चाउचाउ, चकलेट आदि नखाने

१२. मद्यपान

परिचय

प्रायजसो रक्सी, जाँडको सेवनलाई मद्यपान भनिन्छ, यस्ले हाम्रो शरीरकासाथै सामाजिक र आर्थिक क्षेत्रमा समेत नराम्रो असर पारेको हुन्छ ।

मद्यपानका कारण शरीरमा पार्ने असरहरू:-

- मुटु- मुटुको चालमा अनियमितता ।
- कलेजो- Alcoholic liver Disease, Cirrhosis of liver Hepatitis
- रक्तनली — उच्च रक्तचाप
- पेन्क्रियाज- Pancreatitis
- आमाशय- Gastritis
- मस्तिष्क- मानसिक समस्या
- मांसपेसि- कमजोरी
- अर्बुदरोग (Cancer) - कलेजो, पेट
- सवारी दुर्घटना
- गर्भवती महिला:- अपांग बच्चा जन्मिन सक्ने, जन्मजात मुटू रोग भएको बच्चा जन्मिन सक्ने
- यौन क्षमतामा कमी

१३. शारीरिक गतिविधि

परिचय

हाम्रो शरीरको मुटु, फोक्सो, रक्तनली, हातखुट्टा, जोर्नी लगायत विभिन्न अंगलाई स्वस्थ राख्नकालागी नियमित शारीरिक गतिविधि महत्वपूर्ण हुन्छ, शारीरिक गतिविधिले गर्दा हामिले खानाबाट प्राप्त गरेको क्यालोरी खर्च गर्नमा मद्दत पुगेर मोटोपनको रोकथाम भई मुटुरोग, मधुमेहको जोखिम कम हुनुकासाथै रक्तचाप समेत नियन्त्रण हुन्छ, हामीले हप्तामा कम्तिमा ५ (पाँच) दिन दैनिक ३० मिनेट दौडिन वा छिटोछिटो हिड्न स्वास्थ्यकालागी लाभदायक हुन्छ ।

शारीरिक गतिविधिका फाईदाहरू

- मधुमेह, उच्चरक्तचाप, अर्बुदरोग (Cancer) जस्ता रोगकोसाथै मोटोपन रोकथाम ।

- निन्द्रा राम्रो लाग्छ ।
- खानामा रुचि हुन्छ ।
- शरीर स्फुर्त हुन्छ ।
- तौल नियन्त्रण हुन्छ ।
- शरीरमा अक्सिजनको मात्रा बढ्छ ।
- आत्मबल बढ्छ ।
- मानसिक तनाव कम हुन्छ ।

विभिन्न प्रकारले गर्न सकिने शारीरिक गतिविधिहरू

सि.नं.	मध्यम खालको शारीरिक गतिविधि	तिब्र खालको शारीरिक गतिविधि
१	नाच्ने	उकालोमा हिड्ने
२	फुर्तिलो तरिकाले हिड्ने	दौडिने
३	बगैचामा काम गर्ने बोट,बिरूवा रोप्ने	छिटो छिटो साइकल चलाउने,पौडी खेल्ने
४	बालबालिकाहरू संग खेल्ने	योग गर्ने
५	घरको दैनिक काम गर्ने	२० किलो भन्दा बढी वजन उचाल्ने
६	२० किलो भन्दा कम वजन उचाल्ने	खेलहरू खेल्ने जस्तै फुटबल,भलिबल,कपर्दी आदी
७	घरमा रङ्ग लगाउने ,छाना छाउने	कोदालोले खन्ने ,बेल्चाले गर्ने कामगर्ने

१४.मानसिक स्वास्थ्य

परिचय

मानसिक स्वास्थ्य भन्नाले कुनै पनि व्यक्तिको त्यस्तो अवस्थालाई जनाउँछ जसमा व्यक्तिले आफ्नो क्षमतालाई पहिचान गर्न सक्दछ, जीवनका सामान्य तनावको सामना गर्न सक्दछ, उत्पादनसिल तरिकाले काम गर्न सक्दछ र आफ्नो समुदायमा केहि योगदान दिन सक्षम हुन्छ ।

मानसिक स्वास्थ्य समस्या

मानसिक स्वास्थ्य समस्या भनेको मानिसमा देखिने भावनात्मक, सवेगात्मक र सामाजिक आदि विभिन्न कारणहरूबाट व्यक्तिको व्यवहारमा हुने परिवर्तन हो,जब कुनैपनि व्यक्तिमा सामान्य भन्दा बढी मात्रामा भावनात्मक रूपमा विचलन आई धेरै लक्षणहरू देखा पर्दछन् र यसबाट व्यक्तिको दैनिक क्रियाकलाप तथा सम्बन्धमा नकारात्मक प्रभाव पर्दछ भने मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएको हुन सक्दछ ।

मानसिक स्वास्थ्य समस्याका कारणहरू

विभिन्न अनुसन्धानहरूबाट मानसिक स्वास्थ्य समस्याका कारणहरू कुनै एक मात्र नभएर जैविक वा मनोबैज्ञानिक वा सामाजिक हुन सक्दछन् भन्ने कुरा पृष्टी भएको छ।

जैविक (biological)

❖ मस्तिष्कमा हुने समस्याहरू:-

- मस्तिष्कको सङ्कक्रमण (मस्तिष्क ज्वरो)
- कुनैकारणले टाउँकोमा चोट लागेर मस्तिष्क भित्र असर परेमा
- मस्तिष्कमा रक्तञ्चार कम भएमा
- अत्यधिक लागु पदार्थ तथा मादक पदार्थको दुर्व्यसनबाट मस्तिष्कमा हानि पुगेमा
- मस्तिष्कमा ट्युमर वा अन्यरोग भएमा
- शारीरिक रोगले मस्तिष्कमा नराम्रो असर पारेमा
- मस्तिष्कमा विभिन्न रासायनिक तत्व (डोपामिन, सेरोटोनिन आदि) को मात्रामा घटबढ भएमा पनि मानसिक स्वास्थ्य समस्या हुन सक्दछ।

❖ विभिन्न शारीरिक स्वास्थ्य समस्याहरू:-

- दिर्घकालिन शारीरिक रोग (दम, बाथ, सुस्त मनस्थिति, छारे रोग) तथा शारीरिक अङ्गभङ्ग भएमा
- टाइफाइड तथा अन्य कारणले गर्दा धेरै ज्वरो आएमा
- थाइरोइड ग्रन्थिबाट वा अन्य यस्तै ग्रन्थिहरूबाट निस्कने हर्मनको घटबढ भएमा
- शरीरमा चिनि, नुन आदिको मात्रामा घटबढ भएमा
- मृगौला तथा कलेजोमा हुने गम्भिर समस्या आदि भएमा पनि मानसिक स्वास्थ्य समस्या हुन सक्दछ।

❖ औषधिहरूले पार्न सक्ने प्रतिकूल असरहरू:-

- कुनै कुनै रोगमा प्रयोग हुने औषधिहरू जस्तै क्षयरोगमा प्रयोग हुने Isoniazid वा steroid (prednisolone) को प्रयोगले मानसिक स्वास्थ्यमा समस्या हुन सक्दछ।

मनोबैज्ञानिक

निम्न कारणले व्यक्तिको मानसिक अवस्थालाई नराम्रो प्रभाव पार्न सक्दछ:-

- बाल्यकालमा मानसिक आघात (भावनात्मक, शारीरिक, र यौन दुर्व्यवहार) भोगेमा

- बाल्यकालमा आफ्नो जिवनको महत्वपूर्ण व्यक्ति गुमाएमा
- बाल्यकालमा माया-ममता तथा उचित संरक्षण नपाएमा
- व्यक्तित्व विकासका क्रममा अप्रभावकारी तथा दोषपूर्ण सिकाइ भएमा
- बेसहारा महशुस भएमा
- नकारात्मक कुरालाई बढी सोच्ने भएमा।

सामाजिक

❖ पारिवारिक वातावरण:-

- घरायसी झै-झगडा
- एक आपसमा विश्वासको कमि
- पारिवारिक सहयोगको भावनामा कमी आदी

❖ तनावग्रस्त जिवन परिवेश:-

- असफलता
- गरिबी
- बेरोजगारी
- प्रियजनको मृत्यु
- बाँझोपन
- हिंसा
- आघातजन्य घटना
- व्यवसायिक समस्या
- प्राकृतिक तथा मानव सिर्जित दुर्घटनाहरू
- द्रुत सामाजिक परिवर्तनसँग सामन्जस्यताको कमी
- आर्थिक समस्या
- अन्याय
- यातना
- एक्लोपन
- विग्रदो वैवाहिक स्थिति
- युद्ध वा युद्धको डर असुरक्षा
- कमजोर सामाजिक सहयोगी सञ्जाल / बिभेद

१५.केही मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू:-

(क) डिप्रेसन

डिप्रेसन एक प्रकारको मानसिक स्वास्थ्य समस्या हो, जसमा कुनै काम, जिम्मेवारी वा अवस्थाप्रति निराशा उत्पन्न हुने, मन उदास हुने, कुनै पनि कुरामा चाख नलाग्ने, रमाइलो नलाग्ने, आत्म विश्वास घट्दै जाने र शरीरि कमजोरी भएको महशुस हुन्छ। यी लक्षणहरूका साथै राम्रो संग निन्द्रा नलाग्ने, खाना खान मन नलाग्ने र आफुले गर्दै आएका कामकाजमा समेत राम्रो ध्यान दिन नसक्ने हुन्छ।

डिप्रेसनका कारणहरू

जैविक कारण:- वंशाणुगत: जस्तै आमा,बाबु मध्ये एक जना वा दुबैजनालाई डिप्रेसन सम्बन्धी समस्या भएमा छोराछोरीलाई पनि हुने सम्भावना बढी हुन्छ,मस्तिष्कमा हरेका विभिन्न रासायनिक तत्वहरू खास गरेर Serotonin को असन्तुलनले पनि डिप्रेसन हुने गर्दछ ।

मनोवैज्ञानिक कारणहरू:-तनाव व्यवस्थापन सीपको कमिले पनि हुने गर्दछ ।

सामाजिक कारणहरू:- नकारात्मक वातावरण वा बेरोजगारी, बैबाहिक सम्बन्धमा असन्तुलन वा नराम्रो व्यवहार, समाजमा अरु व्यक्तिहरू संगको असन्तुलित सम्बन्ध , कमजोर आर्थिक सामाजिक अवस्था, हिंसा तथा दुर्यवहार, विभेद, द्वन्द प्रकोप आदिले डिप्रेसनको सम्भावना बढाउँदछ।

डिप्रेसनका लक्षणहरू:-

शारीरिक लक्षणहरू	भावनात्मक लक्षणहरू	वैचारिक लक्षणहरू	व्यवहारगत लक्षणहरू
शिथिल वा कमजोर महशुस हुने, निन्द्रा नपर्ने, खान मन नलाग्ने, निस्सासिएको महशुस हुने, रिगटा लाग्ने, जिउभरी नै सियोले घोचेको जस्तो महशुस हुने, अत्याधिक थकाई लाग्ने, शरीर दुख्ने तथा झम् झमाउने, टाउको दुख्ने, छाती दुख्ने ।	नरमाइलो लाग्ने वा दुःखी हुने, झिजो लाग्ने कुनै कुरामा खुशी हुनु वा रमाउन नसक्ने आत्मगलानी हुने, आत्मबल र आत्मसम्मानको कमि महशुस हुने, रुन मन लाग्ने अवास्तविक रूपमा आत्मसम्मानमा वृद्धि भएको महशुस हुने ।	निराशपन मुल्यहीनता असहायपन निर्णय लिन नसक्ने, ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्ने, भविष्यप्रति नकारात्मक दृष्टिकोण सोच, आत्महानी/आत्महत्याको सोच, विचार, योजना वा प्रयास ।	सामाजिक क्रियाकलापहरूबाट टाढीने, बोलि तथा चालमा कमि आउने, जिम्मेवारी वहन गर्न नसक्ने, मनोरञ्जनमा मन नलाग्ने, लागु पदार्थको सेवन तथा अत्याधिक मादक पदार्थ सेवन गर्ने ।

डिप्रेसनको व्यवस्थापन

- शारीरिक परिक्षण तथा डाक्टरले दिएको सल्लाह बमोजिम औषधी सेवन गर्ने
- तनाव कम गराउने काम गर्ने ।
- योग, दैनिक क्रियाकलाप गर्ने ।
- प्रभावकारि नहुने उपचार नगर्ने ।
- सरसफाई र सन्तुलित आहारमा ध्यान दिने ।

(ख) साइकोसेस

साइकोसेस एउटा कडा खालको मानसिक स्वास्थ्य समस्या हो, साइकोसेस भएका ब्यक्तिको अनुभव, सोचाई तथा व्यवहार असामान्य हुन्छ ।

साइकोसेसका कारणहरू

साइकोसेसका सम्भावित केहि कारणहरू निम्नानुसार छन ।

जैविक कारण	मनोवैज्ञानिक कारण	सामाजिक कारण
<ul style="list-style-type: none"> ➤ वंशाणुगत कारण: वंसजमा गम्भीर मानसिक समस्या भएमा ➤ न्युरोट्रान्समिटर: Dopamine लगायत रासायनिक गडबडी भएमा ➤ मस्तिष्कको संरचनामा परिवर्तन भएमा ➤ लागुपदार्थको दुर्व्यसनी भएमा ➤ मस्तिष्कमा गहिरो चोटपटक लागेमा वा मेनिन्जाइटिस, वा अन्य मस्तिष्कका हुने संक्रमण भएमा ➤ टाउकोमा रक्तश्राव भएमा ➤ हर्मोनल गडबडी भएमा जस्तै थाइराईड हर्मोनको असन्तुलन वा अन्य । 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ व्यक्तित्व विकारहरू ➤ मनोलैङ्गिक विकासमा समस्या 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ कमजोर आर्थिक र सामाजिक स्थिति, ➤ पारिवारिक समस्या, ➤ द्वन्द्व ➤ असफलता वा अन्य कारण ➤ नातेदार मानिसको अनेपेक्षित मृत्यु ➤ व्यक्तिगत सम्बन्धमा उतार चढाव ➤ धनजनको क्षति

साइकोसेसका लक्षणहरू

असामान्य व्यवहारहरू:-

- एक ठाउँमा स्थिर भएर बस्न नसक्ने ।

- रोगीले बढ्ता छुकछुक गर्ने ।
- छटपट गर्ने, बढी उतेजित हुने खालको व्यवहार देखाउने ।
- अरुसँग बस्न नखोज्ने, एकलै बस्ने, एउटा कुनामा धेरैबेर सम्म बस्ने ।
- अरुको मान सम्मान नगर्ने ।
- मानिसको अगाडि दिसा-पिसाब गर्ने ।
- आफ्नो सरसफाईमा बेवास्था गर्ने
- अनौठो किसिमको लुगा लगाउने वा नाङ्गै हिँड्ने ।
- आफु तथा अरुको लागि पनि हानि पुऱ्याउने किसिमका व्यवहार गर्ने

अव्यवस्थित विचारहरु:-

- साइकोसेस भएका ब्यक्तिको अगाडि कुनै बस्तु नभएपनि अनेक किसिमको बस्तुहरु देख्दछ, कहिलेकाही यसको कारणले डराउने कराउँदै दौडिने हुन्छ ।
- कुनैपनि आवाज नआउँदा आफ्नो कानमा विभिन्न किसिमका आवाजहरु सुनिरहेको हुन्छ ।
- यथार्थ विहिन विचारमा दौडिने नभएको कुरामा विश्वास गर्ने हुन्छ ।

अन्तरदृष्टिमा कमी:-

- विरामिलाई आफ्नो अवस्थाबारे ज्ञान हुदैन
- कुनैपनि परिस्थितिको मुल्याङ्कन अथवा निर्णय गर्न सक्दैनन् ।
- आफुलाई मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएको सोचदैन ।

आत्महत्याको सोच आउने वा आत्महत्या गर्ने:-

- साइकोसिस भएका व्यक्तिहरुमा आत्महत्याको प्रयासको जोखिम बढि हुन्छ ।
- साइकोसिस भएका व्यक्तिहरुले कुनैपनि जोखिमपूर्ण संकेत/व्यवहार वा चेतावनी नदिई आत्महत्या गर्छन्

व्यवस्थापन

- सर्वप्रथम मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्ति तथा स्याहारकर्ताहरूलाई मनोशिक्षा दिने।
- विशेषज्ञसँग सल्लाह वा परामर्श लिएर उपचार सुरु गर्ने ।
- सामाजिक सहयोगलाई सुदृढ तुल्याउने।
- मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिहरूको सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने।
- समुदायमा पुनस्थापनाका लागि सहयोग गर्ने
- तनाव न्यूनिकरण गर्न मद्दत गर्ने स्वास्थ्य जिवनशैली जस्तै: पौष्टिक आहारा, शारीरिक क्रियाकलाप, नियमित निन्द्रा व्यक्तिगत सरसफाई र तनाव रहित हुन सल्लाह दिने

(ग) छारे

छारे मस्तिष्क सम्बन्धि नसर्ने एक प्रकारको मानसिक स्वास्थ्य समस्या हो जसमा व्यक्तिलाई पटक-पटक स्पष्ट कारण बिना कम्पन आईरहन्छ, यो समस्या हुँदा मस्तिष्कमा क्षणिक खराबी उत्पन्न हुन्छ जसका कारण होस् हराउने, लड्ने, वेहोस् हुने, कम्पन हुने आदि लक्षणहरू देखा पर्छन्। यो समस्यालाई स्थान विशेषमा वाखे , मृगी वा चरिफाई पनि भनिन्छ।

छारेका कारणहरू

छारे सम्बन्धी मानसिक स्वास्थ्य समस्यामा निम्नलिखित कारणहरू हुन सक्दछन् ।

- ✓ बच्चा जन्मँदा टाउकोमा चोट लागेमा
- ✓ मस्तिष्कमा इन्फेक्सन जस्तै मेनिन्जाइटिस, इनसेफलाइटिस भएमा।
- ✓ ब्रेन ट्युमर भएमा ।
- ✓ विगतमा मस्तिष्कमा चोट (टाउकोमा गम्भिर चोट र मस्तिष्कघात) वा मस्तिष्क सम्बन्धि संक्रमण भएमा
- ✓ मस्तिष्कमा रक्तश्राव भएमा
- ✓ मस्तिष्कमा नाम्ले जुकाको फुल भएमा

- ✓ अत्याधिक मदिरा सेवन गरेमा
- ✓ वंशाणुगत

व्यवस्थापन

- छारे सम्बन्धी मानसिक स्वास्थ्य समस्यामा भएका व्यक्ति तथा उनिहरूका स्याहारकर्तालाई मनोशिक्षा दिनुपर्छ।
- स्वास्थ्य परिक्षण तथा डाक्टरको सल्लाह अनुसार औषधि गर्ने
- दैनिक क्रियाकलापहरूमा कार्यशीलता प्रवर्द्धन गर्ने ।
- सुर्तिजन्य पदार्थ तथा मद्यपान सेवन नगर्ने ।
- दैनिक शारीरिक सरसफाई तथा पौष्टिक आहारमा ध्यानदिने।
- आगो ,धेरै पानी भएको ठाउँ जस्तै नदि,ताल,पोखरी र भिरपाखा बाट जोगिने ।
- सवारी साधन नचलाउने ।

(घ) कन्भर्जन डिसअर्डर

विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार कन्भर्जन डिसअर्डरबाट प्रभावित भएका व्यक्तिहरूमा सामान्यतया विगतका कुराहरूको स्मरण, आफ्नो पहिचानको ख्याल, शरीरमा महशुस हुने चेतना तथा शरीरका चालसँग सम्बन्धित जानकारीहरू आंशिक वा पुरा मात्रामा समन्वय नहुने हुन्छ, कन्भर्जन डिसअर्डरमा मनोवैज्ञानिक कारण भएपनि प्रायः जसो शारीरिक लक्षणहरू देखिन्छन् । यो समस्या प्राय किशोर-किशोरी उमेरमा बढी देखिएको पाइन्छ। यो समस्या पुरुषमा भन्दा महिला हरूमा बढी भेटिएको छ।

समुहमा देखिने कन्भर्जन डिसअर्डर

जब कन्भर्जनका लक्षणहरू समुहमा एकपछि अर्को व्यक्ति हुँदै एक भन्दा बढीमा देखिन्छ भने त्यसलाई समुहमा हुने (मास) कन्भर्जन डिसअर्डर भनेर बुझिन्छ,मास कन्भर्जनका लक्षणहरू सक्कासि सुरु हुन्छ र एकपछि अर्को गर्दै एकैछिनमा धेरै जनामा लक्षणहरू देखिन थाल्छन्, मास कन्भर्जनमा प्रायः देखिने

लक्षणहरुमा बेहोस हुने (अर्ध बेहोस), हात-खुट्टा कडा बनाउँने, बाउँडिने, हात खुट्टाको माँसपेशी फर्कने वा कडा हुने, पेट दुख्ने टाउको दुख्ने, बान्ता हुने हुन्छ। प्रायः यस्ता लक्षण एक व्यक्तिबाट अर्कोमा तुरुन्तै फैलिन्छ। प्रायःजसो सुरुमा एकजनाबाट लक्षणहरु देखापर्दछ जसलाई इन्डेक्स केसका रूपमा लिने गरिन्छ। उसबाट बिस्तारै नजिकका किशोर-किशोरीहरुमा समस्या देखिदै जाने गरेको पाईन्छ।

कारणहरु:-

- ✓ जैविक कारणहरु जस्तै:- वंशाणुगत मस्तिष्क तथा स्नायु प्रणालीका रसायनका कारण।
- ✓ मनोवैज्ञानिक कारणहरु जस्तै:- सिकाई, धारण, सहने तरिका, बाल्यकालको आघात, दुर्व्यवहार।
- ✓ सामाजिक कारणहरु जस्तै:- सामाजिक सहयोग, परिवारिक पृष्ठभूमी, आर्थिक अवस्था, संस्कृति, दुर्व्यवहार।

कनभर्जन डिसअर्डरमा प्रायः देखिने लक्षणहरु

- छोप्ने:- छोप्दाखेरी अर्ध- चेतन अवस्थामा जाने हुँदा समाउँदा, थिच्दा कम प्रतिक्रिया जनाउने हुनाले बेहोस भएको जस्तो देखिने गर्दछ। धेरै जसोमा छोप्नु भन्दा अगाडि टाउको दुख्ने, गरुङ्को महशुस हुने, चक्कर लागेको जस्तो महशुस हुनसक्छ। यो छोप्ने लक्षणमा धेरै हदसम्म भावना वा मनको भूमिका बढी हुने भएकाले यसलाई मनको कारणले छोप्ने Psychogenic Faint पनि भनिन्छ। यसका लक्षणहरु धेरैजसो केहि मिनेट देखि घण्टौसम्म पनि देखिन सक्दछ।
- छोपेको अवस्थामा श्वास लिन अठ्यारो भएजस्तो देखिने, सास रोकिएको जस्तो देखिने वा छिटो-छिटो सास फेरेको जस्तो देखिने हुन सक्दछ।
- छोप्दाखेरी हातखुट्टा दहो हुने, कडा बनाउँने, हातखुट्टा ठटाउने, दोब्राउने, घाटी बाङ्को बनाउने, कहिलेकाहीं आफु वा अरुलाई हानि गर्न खोज्ने व्यवहार देखिन सक्छ।
- अर्ध बेहोस अवस्थामा, बेहोसीमा बोल्ने, बक्ने जस्तै देवता लागेको, नाग लागेको, भुत/प्रेत लागेको जस्ता कुराहरु गर्ने, आफ्नो नाम पनि भुलेको जस्तो प्रतिक्रिया देखाउने, आफन्तलाई पनि चिन्दिन भन्ने, पुजापाठकालागी शुद्ध हुनु पर्दछ भनेर अरुलाई नछुने पनि गर्दछन।

- बोली बन्द हुने, स्वर नआउने, बिस्तारै बोल्ने वा लेखेर आफ्ना कुरा व्यक्त गर्ने जस्ता लक्षणहरू पनि देखिन्छन्।
- हात-खुट्टाको केही भागमा छोटोको, थिचेको थाहा नपाएको गुनासो गर्ने, शरीरको एक पट्टिका भागहरू कम चल्ने वा नचल्ने लक्षणहरू देखिन्छ। यस्तो शरीरको भाग नचल्ने लक्षण एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा सर्ने पनि देखिन्छ। जस्तै दायाँ हात नचल्ने र पछि बाँया हात नचल्ने लक्षण देखिनेहुन्छ।
- पतिपयमा आँखा नदेख्ने वा कमजोर भएको गुनासो गर्ने अनि कान नसुन्ने गुनासो गर्ने तर यस्तो गुनासो बेलाबेलामा मात्र देखिने हुन्छ भने कतिपय अवस्थामा लक्षण भएका यस्ता व्यक्तिले देखेको र सुनेको उनका व्यवहार बाट प्रष्ट हुन्छ।
- महत्वपूर्ण वा विशेष घटनाहरूको स्मरण शक्ति हराउने, तर यो मस्तिष्कमा समस्या नभइ बढी जस्तो मनोवैज्ञानिक कारणले देखिएको हुन्छ।
- अर्ध-चेतनाको अवस्थामा कतिपय बेला उनिहरू बिना उद्देश्य यताउनि डुल्ने वा दगुर्ने गर्दछन्।

कन्भर्जन डिसअर्डरको व्यवस्थापन

- ❖ समस्या भएकालाई सुरक्षित तथा गोपनीय स्थानमा मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धि परामर्श दिनु पर्दछ।
- ❖ उनिहरूको समस्यालाई राम्रोसँग बुझ्ने र सुन्ने पर्याप्त समय दिनु पर्छ।
- ❖ गोपनीयता कायम गर्नु पर्छ।
- ❖ उनिहरूको भावना बुझ्ने, त्यसलाई सम्मान गर्ने ढंगले सरल र बुझ्ने भाषामा कुरा गर्ने पर्याप्त गर्ने।
- ❖ कन्भर्जन डिसअर्डर भएका व्यक्तिले संवेदनशील भई व्यक्तिगत कुराहरू व्यक्त गर्दा संवेदनशील भई सुन्नु पर्छ।
- ❖ कन्भर्जन डिसअर्डर भएका व्यक्तिको उपचार तथा परामर्श सेवा प्रदान गर्दा अभिभावक, परिवारका सदस्य तथा शिक्षकलाई आवश्यकता अनुसार संलग्न गराउनु पर्छ।
- ❖ समस्याको बारेमा सही र आवश्यक जानकारी प्रदान गर्नु पर्छ।
- ❖ समस्या भएकालाई शान्त वातावरणमा राख्ने ।
- ❖ श्वास प्रश्वासको अभ्यास गर्न लगाउने ।

❖ कन्भर्जन डिसअर्डर भएका व्यक्तिलाई हौसला दिने ।

(ड) चिन्ताजन्य मानसिक स्वास्थ्य समस्या

चिन्ताजन्य समस्या एक मानसिक स्वास्थ्य समस्याहो चिन्ता यस्तो हुन्छ जसले व्यक्तिको दैनिक जिवनलाई नै नकारात्मक असर पारिदिन्छ र शारीरिक, मानसिक तथा व्यवहारीक रूपमा विभिन्न प्रकारका लक्षणहरू देखिने गर्दछन्।

चिन्ताजन्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याका कारण

चिन्ताजन्य समस्यामा मुख्य कारणहरू निम्न प्रकारका छन्:-

जैविक तत्व:- वंशाणुगत कारण जस्तै आमा बाबु मध्ये कसैलाई चिन्ताजन्य समस्या भएमा छोराछोरीमा पनि यस्तो समस्या देखिन सक्छ ।

मनोवैज्ञानिक कारणहरू:- यो व्यक्तिको विचार, भावना, व्यवहार, दृष्टिकोणसँग सम्बन्धित हुन्छ । जस्तै व्यक्तिमा आत्मसम्मान एवं आत्मविश्वासको कमी छ भने त्यस्तो व्यक्तिलाई चिन्ताजन्य समस्या हुने सम्भावना बढी हुन्छ ।

सामाजिक कारणहरू:- सामाजिक परम्पराहरूमा व्यक्ति आफु समायोजन हुन सकेन भने पनि उसमा चिन्ताजन्य समस्या देखिन सक्छ ।

चिन्ताजन्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याका लक्षणहरू

- केहि नराम्रो घटनाहरू घट्छन् कि भनी सोच्ने ।
- विनाकारण एक्कासि डर लाग्ने
- त्यत्तिकै डराएको महशुस हुने ।
- चक्कर लाग्ने, कमजोरी महशुस हुने ।
- आत्तिने

- मुटु हल्लिने वा मुटुको धड्कन बढ्ने ।
- हातखुट्टा वा पुरै शरीर काप्ने ।
- तनावग्रस्त भएको अनुभव हुने ।
- टाउको दुख्ने
- चुपचाप लागेर शान्तसँग बस्न नसक्ने, छटपटी हुने ।
- आत्मविश्वास कम भएको जस्तो महशुस गर्ने ।
- चाहिने भन्दा बढी शंकालु हुने, भविष्यका स-साना कुराहरूलाई सम्झेर डराउने तथा ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो हुने ।
- कुनै विशेष परिस्थिति तथा वस्तुसँग अत्याधिक डराउने ।

चिन्ताजन्य मानसिक समस्याको ब्यबस्थापन

- दैनिक तथा नियमित रूपमा शारीरिक व्यायाम, श्वास-प्रश्वास प्रक्रिया, योगा, ध्यान गर्ने ।
- सुत्ने र उठ्ने समय तालिका नियमित बनाउने ।
- ब्यक्तिगत सरसफाई तथा पौष्टिक खानामा ध्यान दिने ।
- सुर्तिजन्य पदार्थ तथा मद्यपान सेवन नगर्ने
- विश्वासनिय साथी र परिवारसँग समय बिताउने प्रयास गर्ने ।
- सामुदायिक तथा अन्य सामाजिक क्रियाकलापहरूमा सक्रिय भाग लिन प्रयास गर्ने ।

१६. लागु पदार्थ प्रयोग वा सेवनबाट हुने मानसिक तथा व्यवहारिक स्वास्थ्य समस्या

कुनै पनि किसिमको प्राकृतिक वा रसायनिक पदार्थ प्रयोग वा सेवनको कारणले व्यक्तिको शरीर र केन्द्रिय स्नायु प्रणालीमा प्रभाव पारी मस्तिष्कको नियमित प्रक्रियामा परिवर्तन ल्याउँछ भने त्यसलाई लागुपदार्थ भनिन्छ,लागु पदार्थमा निर्भर भएको ब्यक्तिमा शारीरिक,मानसिक र सामाजिक पक्षमा विकृति तथा समस्या आउनुकासाथै मस्तिष्कको कार्यमा अनियमितता देखिन्छ ।

लागुपदार्थ प्रयोग वा सेवनका कारणहरु

जैविक तथा शारीरिक कारणहरु	मनोवैज्ञानिक तत्वहरु	सामाजिक सांस्कृतिक तत्वहरु
<ul style="list-style-type: none"> वंशाणुगत गुण मस्तिष्कको कार्यप्रणालीमा गडबडी दिर्घरोग/मानसिक रोग न्युरो ट्रान्समिटरमा गडबडी आदि । 	<ul style="list-style-type: none"> अपरिपक्वता भावनात्मक तथा संवेगात्मक समस्या समस्या समाधान गर्ने क्षमतामा कमि सहनशक्तिमा कमि तनावपूर्ण वातावरणलाई सामना गर्ने क्षमतामा कमी, अवास्तविक सोचाई तथा धारणाहरु नयाँ वातावरणहरुमा समायोजन हुन नसक्ने वास्तविक जिवनबाट टाढा हुन खोज्ने तुरुन्त सन्तुष्टि चाहने बानी आफुप्रति नकारात्मक भवना आत्मसम्मानमा कमी असफल हुने डर आदि 	<ul style="list-style-type: none"> लडाई, युद्ध, द्वन्द आर्थिक समस्या भेदभावपूर्ण वातावरण पारिवारिक वातावरण बिभिन्न सामाजिक दबाव पेशा समाज विरोधी कार्यहरु आफुभन्दा ठुलाको नक्कल रीतिरिवाज, धर्म संस्कृति आदी ।

लक्षण तथा चिन्हहरु:-

लड्ड देखिनु ,प्रतिक्रिया नजनाउनु वा न्यून प्रतिक्रिया जनाउनु ।

भ्रमित देखिनु ।

उत्तेजित देखिनु ।

चिन्तित वा छटपटिएको देखिनु ।

लरबराएको बोली ।

हात काप्ने ।

अव्यवस्थित सोच ।

अनौठो ब्यबहार ।

आक्रामक वा हिंसात्मक ब्यबहार ।

सामाजिक कार्यमा हास आउनु ।

सिरिन्ज सुईको प्रयोग गरेको भए छालामा दाग ।

ब्यबस्थापन

- ❖ समस्या भएकालाई सुरक्षित तथा गोपनीय स्थानमा शान्त वातावरणमा राखी परामर्श दिनु पर्दछ।
- ❖ उनिहरूको समस्यालाई राम्रोसँग बुझ्ने र सुन्ने पर्याप्त समय दिनु पर्छ।
- ❖ गोपनीयता कायम गर्नु पर्छ।
- ❖ उनिहरूको भावना बुझ्ने, त्यसलाई सम्मान गर्ने ढंगले सरल र बुझ्ने भाषामा कुरा गर्ने पर्याप्त गर्ने।
- ❖ लागु पदार्थ प्रयोग वा सेवन गर्ने ब्यक्तिले व्यक्तिगत कुराहरू व्यक्त गर्दा संवेदनशील भई सुन्नु पर्छ।
- ❖ लागु पदार्थ प्रयोग वा सेवन गर्ने ब्यक्तिको उपचार तथा परामर्श सेवा प्रदान गर्दा अभिभावक, परिवारका सदस्यलाई आवश्यकता अनुसार संलग्न गराउनु पर्छ।

कुनै शारीरिक स्वास्थ्य समस्या भएमा स्वास्थ्य परिक्षण तथा डाक्टरको सल्लाह अनुसार औषधि गर्ने

१७. आत्महानी / आत्महत्या

आत्महत्या एक प्रकारको मानसिक स्वास्थ्य समस्या हो, कुनैपनि व्यक्तिले जानीजानी आफ्नो जिवन आफैले समाप्त पार्ने कार्य गर्दछ भने त्यस्तो (आफुले आफुलाई हानि पुऱ्याइ जिवन समाप्त गर्ने) कार्यलाई आत्महत्या भनिन्छ।

आत्महत्याका कारण

जैविक कारण:- घर परिवार तथा वंशजमा आत्महत्याको इतिहास भएमा वा दिमागमा Serotonin को मात्रा कम भएमा

शारीरिक रोगहरू:- दिर्घकालिन शारीरिक रोगहरू जस्तै: एच. आई. भि, कलेजो, फोक्सो, मृगौलाको दिर्घकालिन रोगहरू

मनोसामाजिक कारणहरू:- एक्लो, अविवाहित, सम्बन्ध विच्छेद, बेरोजगारी, गरिवि, प्रकोप, लागुपदार्थ दुर्व्यसनी

मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू:- डिप्रेसन, साइकोसेस, डिमेन्सीया

व्यवस्थापन

- मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्ति तथा स्याहारकर्ताहरूलाई मनोशिक्षा दिने ।
- विशेषज्ञसँग सल्लाह वा परामर्श लिएर उपचार सुरु गर्ने ।
- सामाजिक सहयोगलाई सुदृढ तुल्याउने ।
- मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिहरूको सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने ।
- तनाव न्यूनीकरण गर्न मद्दत गर्ने स्वास्थ्य जिवनशैली जस्तै: पौष्टिक आहारा, शारीरिक क्रियाकलाप, नियमित निन्द्रा व्यक्तिगत सरसफाई र तनाव रहित हुन सल्लाह दिने
- दिर्घकालिन रोग भएका व्यक्तिको नियमित उपचार व्यवस्थापनमा सहयोग गर्ने ।
- लागुपदार्थको कुलतमा परेका व्यक्तिलाई स्वास्थ्य शिक्षा तथा परामर्श सेवा दिने ।
- समुदाय तथा बिध्यालयमा बिभिन्न समयमा मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी स्वास्थ्य शिक्षा प्रदान गर्ने ।

१८. अभिलेख तथा प्रतिवेदन:-

- (क) स्वास्थ्य संस्थाहरूले नसर्ने रोग तथा मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिलाई सेवा प्रदान गरेको अभिलेख तथा प्रतिवेदन स्वास्थ्य व्यवस्थापन सूचना प्रणाली अनुसार गर्नुपर्ने छ ।
- (ख) बिध्यालय हरूले नसर्ने रोग तथा मानसिक स्वास्थ्य समस्या सम्बन्धि बिध्यार्थि हरूलाई स्वास्थ्य शिक्षा दिएको अभिलेख राखी सम्बन्धित वडामा भएको स्वास्थ्य संस्थामा प्रतिवेदन दिनुपर्ने छ ।
- (ग) महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरूले आमा समुह बैठक अथवा समुदायमा नसर्ने रोग तथा मानसिक स्वास्थ्य समस्या सम्बन्धि सहभागी हरूलाई स्वास्थ्य शिक्षा दिएको अभिलेख सहित सम्बन्धित स्वास्थ्य संस्थामा प्रतिवेदन दिनुपर्ने छ ।

१९. संसोधन र परिमार्जन

यस कार्यबिधिलाई कार्यपालिकाले आवश्यक ठानेको अवस्थामा संसोधन वा परिमार्जन गर्न सक्नेछ ।

आज्ञाले
नर बहादुर चन्द
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत