

# नसर्ने रोगहरुको महामारी

## Epidemy of Non Communicable Diseases (NCDs)

डा. प्रकाश राज रेग्मी

नेपाल लगायत दक्षिण-पूर्वी एसियामा पछिल्लो दुई दशकमा स्वास्थ्य क्षेत्रमा धेरै ठूला परिवर्तनहरु भएका छन् । यस क्षेत्रमा देखिएको आर्थिक, सामाजिक र वातावरणीय परिवर्तनका साथै मानिसको जीवनशैलीमा आएको परिवर्तनका कारण मुटुरोग, मस्तिष्कघात, क्यान्सर, दम-खोकी, मधुमेह जस्ता नसर्ने रोगहरु (Non Communicable Diseases) को प्रकोप बढ्दै गएको पाइएको छ । १९ औं शताब्दीमा मानवमृत्युको प्रमुख कारण सरुवा रोगहरु (Communicable Diseases) र कुपोषण थिए । २० औं शताब्दीको सुरुसम्म पनि नसर्ने रोगहरुबाट मृत्यु हुनेहरुको संख्या १० प्रतिशतभन्दा कम थियो । २१ औं शताब्दीको सुरुमा आइपुग्दा यी रोगहरुबाट विश्वभर मर्नेहरुको संख्या ५४ प्रतिशत पुगेको छ ।

आज मुटुरोगबाट मात्र विश्वमा बसेर्ने १ करोड ८० लाख मानिस मर्ने गर्छन् । सन् २०२० सम्ममा यो संख्या बढेर २ करोड ५० लाख पुग्ने अनुमान गरिएको छ । मुटुरोग लगायत अन्य नसर्ने रोगहरुलाई एकै ठाउँमा राखेर हेर्ने हो भने यी रोगहरुबाट पीडित हुने तथा मर्नेहरुको संख्या निकै ठूलो हुन्छ । हालसम्म सरुवा रोगकै विगविगी रहेको नेपालमा निकट भविष्यमै नसर्ने रोगहरु प्रमुख स्वास्थ्य समस्याका रूपमा स्थापित हुने संकेतहरु देखा परेका छन् ।

नेपालको सन्दर्भमा हेर्दा हालसम्म हाम्रा स्वास्थ्य नीति तथा कार्यक्रमहरु सरुवा रोग, कुपोषण, मातृशिशु स्वास्थ्य, परिवार नियोजन, ग्रामीण स्वास्थ्य सेवा आदितर्फ बढी केन्द्रित छन् । राज्यले आफ्नो सम्पूर्ण साधन र स्रोत यिनै समस्याको समाधानतर्फ लगाउने गरेको छ । तर आकाशिदै गइरहेका नसर्ने रोगहरुको अवस्थालाई हेर्दा राज्यले नसर्ने रोगको उपचार, रोकथाम र नियन्त्रणतर्फ ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्ने देखिन्छ ।

सरुवा रोगहरु (विपर, पोलियो, हैजा, क्षयरोग, कुष्ठरोग, मलेरिया, निमोनिया आदि) र कुपोषणको रोकथाम एवम् नियन्त्रणतर्फ विश्व स्वास्थ्य संगठनको अगुवाइमा धेरैजसो विकासोन्मुख राष्ट्रहरुमा उल्लेखनीय प्रगति भएका छन् । स्वास्थ्य सेवा विभाग द्वारा प्रकाशित पछिल्लो वार्षिक प्रतिवेदनअनुसार नेपालमा सरुवा रोगहरु घट्दै गएको, बालमृत्युदर र मातृशिशु स्वास्थ्यसमस्यामा सुधार आएको देखिन्छ । तर नसर्ने रोगहरु र चोटपटकको समस्यामा भने निकै बृद्धि भएको देखिन्छ ।

हाल नेपालमा सरुवा रोगहरुको घट्ने क्रम र नसर्ने रोगहरुको बढ्ने क्रमका कारण दुवै थरी रोगहरु बराबरी (सर्ने रोगहरु ५१ प्रतिशत र नसर्ने रोगहरु ४९ प्रतिशत) को अवस्थामा पुगेका छन् । यसका कारण राज्यले दुवै समूहका रोगतर्फ आफ्नो ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्ने स्थिति सिर्जना भएको छ ।

नसर्ने रोगहरु उत्पन्न हुने र बढ्दै जाने धेरै कारणहरु छन् । यी रोगहरु सबैजसो दीर्घरोग (क्रोनिक) प्रकृतिका छन् । यिनका कारक तत्वहरु पनि सबैजसो नसर्ने रोगहरुका लागि समान र मिल्दाजुल्दा छन् । यी कारक तत्वहरुले मानिसको शरीरमा पार्ने प्रभाव पनि दीर्घकालिन छ । नसर्ने रोगहरुका कारक तत्वहरुमध्ये सुर्तीजन्य पदार्थ, अल्कोहल, अस्वस्थकर आहार, शारीरिक व्यायामको कमी, मोटोपना, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, उच्च रक्तकोलेस्टेरोल आदि प्रमुख हुन् ।

यी कारक तत्वहरुको सम्बन्ध मानिसको आचरणका साथै ऊ बस्ने समाजको सामाजिक, आर्थिक, राजनीतिक, साँस्कृतिक आदि वातावरणसँग गहिरोरूपमा रहेको हुन्छ । समाजमा विद्यमान गरिबी, अशिक्षा, वातावरणीय प्रदूषण, सहरीकरण, औद्योगिकीकरण आदि अवस्थाले प्रत्यक्षरूपमा नसर्ने रोगहरुमा प्रभाव पारेको

देखिन्छ । सामाजिक वातावरण विभिन्नै जीवनशैली बिभिन्नै, अनि जीवनशैली विभिन्नै नसर्ने रोगहरुका कारक तत्वहरु विकसित हुन्छन्, फलस्वरुप नसर्ने रोगहरु उत्पन्न हुन्छन् । यसकारण नसर्ने रोगहरुको रोकथाम र नियन्त्रणका लागि जनसमुदायको सामाजिक, आर्थिक अवस्थामा सुधार ल्याउनु आवश्यक हुन्छ ।

नसर्ने रोगका कारकहरुको असर दक्षिण-पूर्वी एशियाका जनतामा अत्यन्तै ठूलो छ । विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार प्रत्येक वर्ष यस क्षेत्रमा सुर्तीजन्य पदार्थको सेवनबाट ४९ लाख, रक्सी सेवनबाट १८ लाख, उच्च रक्तचापबाट ७ लाख, उच्च रक्त कोलेस्टेरोलबाट ४४ लाख, मोटोपनबाट २६ लाख, फलफूल र हरियो सागपात कम खानाले २७ लाख, शारीरिक व्यायामको कमीका कारण १९ लाख मानिस मर्ने गर्छन् । यस क्षेत्रमा नसर्ने रोगहरुमध्ये सबैभन्दा बढी शारीरिक अशक्तता मुटुरोगबाट उत्पन्न भएको देखिन्छ भने त्यसपछि क्रमशः दम-खोकी, क्यान्सर, मस्तिष्कघात, सडक दुर्घटना र मधुमेहबाट भएको देखिन्छ ।

विश्व स्वास्थ्य संगठनको पहलमा स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयबाट नेपालमा नसर्ने रोगहरुको स्थितिबारे राष्ट्रिय सर्वेक्षण हालै मात्र सम्पन्न भएको छ । यो सर्वेक्षण नसर्ने रोगहरुका कारकहरु (Risk Factors) मा केन्द्रित रहेको थियो । १५ देखि ६४ वर्षसम्मका नेपालीहरुमा गरिएको यस सर्वेक्षणअनुसार २३.८ प्रतिशतले सुर्तीजन्य पदार्थ सेवन गर्छन्, २८.५ प्रतिशतले नियमित रक्सी पिउँछन्, ६१.९ प्रतिशतले फलफूल र हरियो सागपात कम खान्छन्, ७.२ प्रतिशतको मोटोपन छ, २१.५ प्रतिशतलाई उच्च रक्तचाप छ, १० प्रतिशतलाई मधुमेह छ, र ५.५ प्रतिशतमा शारीरिक व्यायामको कमी छ ।

यस सर्वेक्षणको नतिजा हेर्दा यो निष्कर्ष निकाल्न सकिन्छ कि नेपालीहरु अत्यधिक मात्रामा धूमपान र मद्यपान गर्छन्, सागसब्जी र फलफूल अति कम खान्छन्, धेरैलाई उच्च रक्तचाप र मधुमेह छ ।

शारीरिक व्यायामको स्थिति गाउँघरमा सन्तोषजनक छ तर शहरबजारमा दयनीय छ । सर्वेक्षणको नतिजा अनुसार ८० प्रतिशत नेपाली जनसंख्या कम्तीमा एउटा नसर्ने रोगको कारक तत्वबाट पीडित रहेको देखिन्छ । यस्तै स्थिति रहिरहने हो भने भविष्यमा नसर्ने रोगहरुको प्रकोपले महामारीको रूप लिने निश्चित छ । यसकारण भोलिका दिनमा प्रमुख जनस्वास्थ्य समस्याका रूपमा स्थापित हुने तयारीमा रहेका नसर्ने रोगहरुको रोकथाम र नियन्त्रणतर्फ नेपालको नीति-निर्माताहरुको ध्यान जानु आवश्यक देखिन्छ ।

सर्ने र नसर्ने रोगमा भिन्नता	
सर्ने रोगहरु	नसर्ने रोगहरु
अकस्मात सुरु हुन्छ	बिस्तारै सुरु हुन्छ
कारक तत्व एउटा मात्र हुन्छ	कारकहरु धेरै हुन्छन्
छोटो समयसम्म रहन्छ	लामो समयसम्म रहन्छ
उपचार अवधि छोटो हुन्छ	उपचार अवधि लामो हुन्छ
रोग निर्मूल पार्न सकिन्छ	नियन्त्रण मात्र गर्न सकिन्छ
हावा, पानी, खाना आदिबाट सर्छ	खराब जीवनशैलीबाट उत्पन्न हुन्छ
वंशानुगतरूपमा सदैम	वंशानुगतरूपमा सर्छ
रोगीसँगको सम्पर्कबाट सर्छ	रोगीसँगको सम्पर्कबाट सदैम

नेपालमा सर्ने र नसर्ने रोगहरुबाट हुने मृत्यु

सर्ने रोगहरु	५१%
नसर्ने रोगहरु	४२%
चोट पटक	७%

नसर्ने रोगका कारकहरु र यिनको विकासपथ			
सामाजिक-आर्थिक परिवेश	रोगका कारकहरु	रोगको सुरुआत	प्रमुख रोगहरु
अशिक्षा	अस्वस्थकर आहार	रक्तचाप बढ्ने	मुटुरोग
गरिवी	व्यायामको कमी	रगतमा ग्लुकोज बढ्ने	मस्तिष्कघात
सहरीकरण	सुती	रगतमा कोलेस्टेरोल	क्यान्सर
औद्योगिकीकरण	रक्सी	बढ्ने मोटोपना	दम-खोकी
धर्म-संस्कृति	बढ्दो उमेर		मधुमेह
अन्य	वंशानुगत		
	मानसिक तनाव		
	वातावरणीय प्रदूषण		

नेपालमा सर्ने र नसर्ने रोगहरुबाट चाप

रोग	चाप	
	बहिरंग (ओपीडी)	अन्तरंग (भर्ना भएका)
सर्ने रोगहरु	१८.२ प्रतिशत	११ प्रतिशत
नसर्ने रोगहरु	८१.८ प्रतिशत	८८.९ प्रतिशत

स्रोत: वार्षिक रिपोर्ट २००७, स्वास्थ्य सेवा विभाग

नसर्ने रोगका कारकहरु (राष्ट्रिय सर्वेक्षण २००७)	
कारकहरु (Risk Factors)	प्रभावित जनसंख्या
सूर्तिजन्य पदार्थको सेवन	२३.८ प्रतिशत
रक्सीको नियमित सेवन	२८.५ प्रतिशत
फलफूल, हरियो सागसब्जी कम खाने	६१.५ प्रतिशत
शारीरिक व्यायामको कमी	५.५ प्रतिशत
मोटोपना	७.२ प्रतिशत
उच्च रक्तचाप	२१.५ प्रतिशत
मधुमेह	१०.० प्रतिशत