

मुटुका कुरा



विश्व मुटु दिवस २००७ का अवसरमा प्रकाशित विशेष बुलेटिन

विश्व मुटु दिवस २००७ को सन्देश : स्वस्थ मुटुका लागि सबै जुटौं

विश्व मुटु दिवस

डा. प्रकाशराज रेग्मी

विश्व मुटु महासंघको आह्वानमा सन् २००० देखि विश्व मुटु दिवस मनाउने चलन चलि आएको छ। विश्व मुटु महासंघ एक गैरसरकारी संस्था हो जससंग १०० भन्दा बढि राष्ट्रहरूका १९५ सदस्य संघ संस्थाहरु आवद्ध छन्। यस महासंघले प्रत्येक वर्ष सेप्टेम्बर महिनाको अन्तिम आइतवार “विश्व मुटु दिवस” मनाउने चलन चलाएको छ। यसै अनुसार यस वर्ष सेप्टेम्बर ३० तारिखका दिन विश्व भर “स्वस्थ मुटुका लागि सबै जुटौं” भन्ने नाराका साथ विश्व मुटु दिवस मनाईदै छ।

विश्व मुटु महासंघका अनुसार विश्वभर वर्षेनी १ करोड ७५ लाख मानिसहरु मुटुको रोगहरुबाट मर्ने गर्दछन्। यि मध्ये विकासोन्मुख राष्ट्रहरुमा वर्षेनी मुटु रोगबाट मर्नेहरुको संख्या ९० लाख भन्दा बढी पर्न आउछ। १९ औं शताब्दीमा मानव मृत्युको प्रमुख कारण संक्रामक रोगहरु र कुपोषण थिए। २० औं शताब्दीको सुरु सम्ममा पनि मुटु रोगबाट मर्नेहरुको संख्या १० प्रतिशत भन्दा कम थियो। २१ औं शताब्दीको सुरुमा आएर मुटुरोगबाट मर्नेहरुको संख्या विकसित राष्ट्रहरुमा करिब ५० प्रतिशत र विकासोन्मुख राष्ट्रहरुमा २५ प्रतिशत पुगेको छ। विश्व स्वास्थ्य संगठनले भविष्यवाणी गरे अनुसार सन् २०२० सम्ममा मुटु रोगबाट विश्वभर मर्नेहरुको संख्या वर्षेनी २ करोड ५० लाख पुग्ने छ र कोरोनरी मुटुको रोग (हृदयघात) ले सरुवा रोगहरुलाई उछिनेर संसार कै हत्यारा नं. १ रोगका रूपमा स्थापित हुनेछ। सन् २०२० सम्ममा नेपाल लगाएतका विकासोन्मुख राष्ट्रहरुमा हृदयघात भएर मर्नेहरुको संख्या ३५ प्रतिशत भन्दा बढी पुग्ने अनुमान गरिएको छ।

नेपालमा हाल १५ प्रतिशत अर्थात करिब ४० लाख जनता कुनै न कुनै प्रकारका मुटुरोगबाट पीडित छन्। मुटु रोगीहरुको संख्या नेपालमा १० वर्ष यता ५ गुणाले बृद्धि भएको छ। काठमाडौंका प्रमुख अस्पतालहरुमा भर्ना भएका विरामीहरु मध्ये ४० प्रतिशतलाई कोरोनरी मुटुको रोग, २८ प्रतिशतलाई बाथ मुटुको रोग र २९ प्रतिशतलाई उच्च रक्तचाप भएको भेटिएको छ। हाल नेपालमा विद्यमान मुटुरोगहरु मध्ये कोरोनरी मुटुको रोग, बाथ मुटुको रोग,



Team up for healthy hearts

जन्मजात मुटुका रोगहरु र उच्च रक्तचाप प्रमुख समस्याका रूपमा देखिएका छन्। मुटुको रोगहरु मध्ये कोरोनरी मुटुको रोग र उच्च रक्तचाप धेरै छिटो गतिमा बढ्दै गैरहेको देखिन्छ, र यसको प्रमुख कारणका रूपमा मानिसहरुको जीवनशैलीमा आएको अस्वस्थकर परिवर्तनलाई औल्याइएको छ। आजका मानिसहरुको जीवनशैली अस्वस्थकर भएको छ। मानसिक तनाव बढेको छ, व्यायाम घटेको छ। धूमपान, मद्यपान, खानामा चिल्लो र मासुको प्रयोग बढेको छ। सागसब्जी र फलफुल खाने बानी घटेको छ।

आज विश्वमा ३० करोड भन्दा बढी मानिसहरु मोटोपनको शिकार भएका छन्। ५ वर्ष मुनिका २ करोड २० लाख बाल बालिकाहरु आवश्यक भन्दा बढी शारीरिक तौल भएका छन्। मोटोपन मुटुका लागि खतरा हो। आज मोटोपनको समस्या विकसित राष्ट्रहरुमा मात्र होइन विकासोन्मुख राष्ट्रहरुमा पनि खतरनाक रूपले बढी रहेको देखिन्छ। संयुक्त राज्य अमेरिकामा ५ वर्ष देखि १४ वर्ष उमेरका ३५ प्रतिशत बालबालिका अत्याधिक मोटा छन्। यो संख्या ३० वर्ष अगाडी सम्म जम्मा १५ प्रतिशत मात्र थियो। चीनमा स्कूल जाने उमेरका २० प्रतिशत बालबालिकाहरु अत्याधिक मोटा छन्। नेपालमा यस सम्बन्धि तथ्याङ्क उपलब्ध छैन। तर नेपालका शहर बजारमा बाल बालिकाहरुलाई धेरै खुवाउने,

त्यसमाथि अवस्थकर खाना खुवाउने र मोटोघाटो बनाउने प्रवृत्ति बढ्दो छ । भारतमा मोटा केटाकेटीहरूको संख्या एकदमै धेरै छ । केटाकेटीहरू बढी मोटो भएमा उनीहरू रोगी हुन्छन् र उमेर बढ्दै जाँदा खतरनाक मुटुका रोगहरूको शिकार हुनु पुग्छन् । मोटोपनाको समस्या केटाकेटीहरूमा मात्र नभई वयस्क महिला र पुरुषहरूमा पनि त्यत्तिकै ठूलो रूपमा देखिएको छ ।

मोटोपना जस्तै धूमपान, मद्यपान, बढी चिल्लो र बोसोयुक्त खानपान गर्ने प्रवृत्ति धेरै बढेको छ जसका कारण हृदयघात, उच्चरक्तचाप, मधुमेह, उच्च रक्त कोलेस्टेरोल आदीको समस्या पनि आकासिदै गैरहेको छ । यसरी बढ्दै गैरहेको मुटुरोगको समस्यालाई रोकथाम गर्न जनचेतना जगाउने साथै विश्वभरका राष्ट्रहरूका निती निर्माताहरूलाई मुटुरोग रोकथाम तथा नियन्त्रणका लागि आवश्यक निती नियमहरू बनाउन घच्चच्याउन अति जरुरी देखिन्छ । यसै उद्देश्यले विश्व मुटु महासंघले विश्व मुटु दिवस मनाउने चलन चलाएको हो ।

यस वर्ष “स्वस्थ मुटुका लागि सबै जुटौ” भन्ने नाराका साथ विश्वभर विश्व मुटु दिवस मनाईदै छ । हो मुटुलाई स्वस्थ राख्न सबै एक जुट हुनु अत्यावश्यक देखिन्छ । प्राणघातक मुटुका रोगहरूको रोकथाम र नियन्त्रण कार्यमा समाजका सबै वर्ग, जाती, धर्म, राजनैतिक समूह, परिवार, सामाजिक संस्था आदिहरूले उल्लेखनीय भूमिका निर्वाह गर्न सक्दछन् । घर परिवारमा बाबु आमाले आफ्ना छोराछोरीहरूको सुस्वास्थ्यका लागि महत्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्दछन् । उनीहरूले आफ्ना सन्तानको खानपान, शारिरीक र मानसिक गतिविधिमा ध्यान दिनु पर्छ । बालबालिकाहरूलाई स्वस्थ खाना खाने, सागसब्जी, फलफूल धेरै खाने, कोक फान्टाको सट्टा दूध, फलफूलको जूस पिउने, चाउचाउ, विस्कुट चकलेट आइसक्रिमको सट्टा मकै भटमास, कोदो, फापर, अमला, आदीका परिकाहरू बढी खाने, धूमपान गर्न नदिने, खेलकूद बढी गर्ने, टेलिभिजन कम हेर्ने आदी जस्ता कार्यतर्फ प्रोत्साहित गर्नु पर्दछ ।

मुटु रोग नियन्त्रणमा जनचेतना जागरणको ठूलो महत्व छ । स्कूल कलेजहरूमा विद्यार्थीहरूलाई प्रसस्त मात्रामा मुटुलाई स्वस्थ राख्न अपनाउनु पर्ने कुराहरू बारे जानकारीहरू मूलक शिक्षा प्रदान गर्नु पर्दछ । यि जानकारीहरू शैक्षिक सामग्रीमा समावेश भएको हुनु पर्दछ । प्रत्येक कक्षामा मुटुबारे विद्यार्थीले केहि न केहि शिक्षा पाएको हुनु पर्दछ । आज नेपालमा विद्यार्थीहरूले पढ्ने पाठ्यपुस्तकमा मुटु रोगहरू बारे धेरै नै त्रुटीपूर्ण कुराहरू लेखिएका हुन् । यसलाई सच्याएर नयाँ सामग्रीहरू थप गरि विद्यार्थीहरूलाई पढाउने गरेमा जनचेतना जगाउने कार्यमा ठूलो योगदान पुग्ने थियो ।

देशका निती निर्माताहरू, राजनैतिक पार्टीहरू, समाजका प्रबुद्ध वर्गहरू विभिन्न धर्मावलम्बीहरूले पनि आआफ्नो क्षेत्रबाट योगदान दिन सक्छन् । देशमा मुटु रोग रोकथाम तथा नियन्त्रणका लागि आवश्यक निती निर्माण गर्न जरुरी भैसकेको छ । देशलाई राष्ट्रिय मुटु नितीको आवश्यकता छ । यसतर्फ राज्यले ध्यान दिनु पर्दछ ।

२०२० सम्ममा प्रत्येक घर परिवारलाई मुटुरोगको प्रकोपले प्रभावित पार्ने छ । यस कारण कोही पनि मूक दर्शक भएर यो काम तेरो हो मेरो होइन भनि बस्न मिल्दैन । सबै एक जुट हुनै पर्छ । मुटुरोग नियन्त्रणका लागि सबै जुट्नै पर्छ । यो समयको माग हो ।

मुटुका धेरै रोगहरू जीवनशैलीसँग सम्बन्धित हुन् । अध्ययन अनुसन्धानले देखिएको छ कि जीवनशैली परिवर्तनबाट मात्र पनि ९०% भन्दा बढी मुटु रोगका कारणहरू माथि नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । यस कारण मुटुरोग नियन्त्रण कार्य जीवनशैली स्वस्थकर बनाउने तर्फ लक्षित हुनुपर्छ । व्यापक जनचेतना जागरण अभियान मार्फत स्वस्थ जीवनशैलीको सन्देश फैलाउनु पर्दछ । यसै सन्दर्भमा विश्व मुटु दिवस २००७ का अवसरमा विश्व मुटु महासंघले विश्वका जनतालाई मुटु रोगबाट बच्नका लागि निम्न लिखित सन्देशहरू जारी गरेको छ ।

१. खानपानमा विशेष ध्यान दिने । चिल्लोमा तारेको खानेकुराको सट्टा बफाएको, पोलेको, भुटेको साथै सन्तुलित खाना खाने । माछा, बोसो नभएको मासु, तरकारी, गोडागुडी, अन्न, फलफूल सहितको आहारमा जोड दिने ।
२. दैनिक खानामा तरकारी र फलफूलको मात्रा जति सक्थो धेरै समावेश गर्ने ।
३. पेय पदार्थमा कोक, फान्टाको सट्टा पानी, फलफूलको रस र चिल्लो भिकेको दूध प्रयोग गर्ने ।
४. बच्चाको स्कूल लञ्च बाकसमा फलफूल र तरकारी अनिवार्य रूपमा समावेश गर्ने । स्कूलका शिक्षक शिक्षिकाले पनि विद्यार्थीलाई फलफूल र तरकारी अनिवार्य रूपमा लञ्च बाकसमा समावेश गर्न शिक्षा दिने ।
५. बढी नून नखाने । तयारी खानामा नून बढी हुन्छ यो ध्यानमा राख्ने ।
६. परिवारका सदस्यहरू सम्मिलित बाहिरी कार्यक्रमहरू बढाउने । दैनिक ३० मिनेट शारिरीक व्यायाम अनिवार्य गर्ने । लिफ्टको सट्टा भन्ज्याङ्ग चढ्ने ।
७. घरलाई धूमपान मुक्त गराउने । बालबालिकाहरूले कुनै पनि ठाउँमा सूति र धूँवाको गन्ध लिन नपरोस् ।
८. टेलिभिजन र कम्प्युटर हेर्ने समय निश्चित र सिमित गर्ने । यि साधनहरूलाई जति सक्थो बढी समय बन्द राख्ने । बालबालिकाहरूलाई टेलिभिजन र कम्प्युटरको सट्टा खेलकूद तर्फ प्रोत्साहित गर्ने । बच्चालाई स्कूल पुऱ्याउदा मोटरको सट्टा हिडेर अथवा साइकलमा किन नजाने ?
९. परिवारका सदस्यका रूपमा सन्तुलित आहार लिने, शारिरीक रूपले सक्रिय रहने तथा धूमपान मुक्त व्यवहार देखाई सबैका लागि अनुकरणीय व्यक्तित्व निर्माण गर्ने ।
१०. यदि परिवारमा कसैलाई मुटुरोग लागेको वा लाग्न सक्ने संभावना देखिन्छ भने तुरुन्त चिकित्सकसँग परामर्श गर्ने ।

नेपालमा मुटु रोग - केही तथ्यहरू

१. नेपालमा १५% जनता मुटु सम्बन्धी रोगबाट पीडित छन् । नेपालमा करीब ४० लाख मुटुरोगी भएको अनुमान गरिएको छ ।
२. नेपालमा कुल मृत्यूको २५% मुटुका रोगहरूको कारण र हेको अनुमान छ । नेपालमा यसबारे आधिकारीक तथ्यांक छैन ।
३. नेपालमा ५% जनतालाई मधुमेह (चिनीरोग) र करिब २०% वयस्क जनतालाई उच्च रक्तचापको रोग भएको देखिन्छ ।
४. काठमाडौंमा १५ वर्ष उमेरसम्मका बालबालिकाहरू मध्ये बाथ मुटुरोग (Rheumatic Heart Disease) प्रति हजार १.२ र जन्मैटै मुटुरोग (Congenital Heart Disease) प्रति हजार १.३ भएको अध्ययन अनुसन्धानबाट भेटिएको छ ।
५. नेपालमा करिब ६० जना हृदयरोग विशेषज्ञहरू छन् भने हृदयरोग शल्य चिकित्सकहरू करिब १० जना छन् ।
६. मुटुको उपचार र शल्यकृया वीर अस्पताल, त्रि.वि.वि. शिक्षण अस्पताल, शहिद गंगालाल हृदय केन्द्रमा र निजी क्षेत्रबाट संचालित मेडिकियर नेशनल अस्पताल र नर्भिक अस्पतालमा भै राखेका छन् ।
७. शहिद गंगालाल राष्ट्रिय हृदय केन्द्रमा Angioplasty सहित प्रायः सम्पूर्ण मुटुरोगहरूको शल्यकृया हुन्छ । मुटुरोगको शल्यकृयाको लागि सामान्यतया नेपालीहरू विदेश जानु पर्ने भएको छ । मेडिकियर नेशनल अस्पताल, नर्भिक अस्पतालमा पनि Angioplasty र मुटु शल्यकृया सेवा उपलब्ध छ ।
८. मुटुरोगको नियन्त्रणका लागि सबै एक जुट हुन आवश्यक छ । यसै परिप्रेक्ष्यमा यस वर्ष सन् २००७ को विश्व मुटु दिवसको नारा "Team up for healthy hearts" "स्वस्थ मुटुका लागि सबै जुटौं" रहेको छ ।
९. अस्वस्थकर जीवनशैली, गलत आहार-बिहार, योग व्यायामको कमीका कारणबाट मुटुका रोगहरू बढ्दै गइरहेका छन् ।
१०. मुटुको शल्यकृया (Open Heart Surgery) रोग हेरी १ लाख देखि ३ लाख सम्म खर्च लाग्छ ।
११. मुटुरोग वारे जनचेतना जगाउने संस्था "नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान" वि.सं. २०४५ सालमा स्थापना भएको हो । हाल यसको ललितपुर, भरतपुर, काठमाडौं, भक्तपुर, काभ्रे, मकवानपुर, पर्सा, रुपन्देही, मोरङ र कास्की गरी जम्मा १० वटा जिल्ला शाखाहरू स्थापना भैसकेका छन् ।
१२. नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठानको पहलमा मुटु रोगसंग सम्बद्ध गैर सरकारी संस्थाहरू बीच आपसी सम्पर्क र निकटम सम्बन्ध कायम गरी साभ्ना कार्यक्रम र अवसरहरू पहिचान गरी कार्यक्रमहरू अगाडि बढाउन नेपाल हार्ट नेटवर्क स्थापना भएको छ । नेपाल हार्ट नेटवर्कको स्थापनाबाट मुटुको क्षेत्रमा कार्यरत गैर सरकारी संस्थाहरू एकै थलोमा भेला भै मुटुरोग निवारणका विविध पक्षमा एकीकृत रुपमा काम गर्ने वातावरण तयार भएको छ ।
१३. बालबालिकाहरूलाई हुने बाथ मुटुरोगको रोकथाम गर्न रोगको पहिचान भएका रोगीहरूलाई निःशुल्क पेनिसिलिन सूईको व्यवस्था गर्न नेपाल सरकार स्वास्थ्य मंत्रालयको अनुदान सहयोगमा "बाथ मुटुरोग रोकथाम तथा नियन्त्रण कार्यक्रम" यहि २०६४ असार १५ गते देखि सञ्चालनमा आएको छ । यो कार्यक्रम केन्द्रिय, अञ्चल तथा केहि सामूदायिक अस्पतालहरूमा लागु गरिएको छ ।
१४. सन् २०२० सम्ममा हृदयाघात रोग विश्वकै प्रमुख मृत्युको कारक बन्न सक्ने विश्व स्वास्थ्यसंघले गरेको अनुमानलाई दृष्टिगत गरेर नै नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठानले मुटु रोग सम्बन्धि एक राष्ट्रिय कार्य नीति निर्माण गरी नेपाल सरकारमा प्रस्तुत गर्ने तर्फ कार्यरत रहेको छ । यस सम्बन्धमा मुटु रोगको रोकथाम, उपचार, निजी क्षेत्रले खेल्नु पर्ने भूमिका, गैर सरकारी संघ संस्थाहरूले निर्वाह गर्नु पर्ने दायित्व, नेपाल सरकारले उपलब्ध गराउनु पर्ने सुविधाहरू, आदी समावेश भएको प्रतिवेदन निर्माण गरी नेपाल सरकारमा पेश गर्ने कार्यक्रम रहेको छ । यसबाट नेपाल सरकारले भविष्यमा मुटुरोग सम्बन्धी राष्ट्रिय कार्य नीति अपनाउन सघाउ पुग्न जाने छ ।
१५. मुटुका रोगीहरूको संगठन "हार्ट क्लब नेपाल" २०५४ सालमा स्थापना भएको हो ।
१६. मुटुरोग विशेषज्ञहरूको व्यवसायिक संगठन कार्डियाक सोसाइटी अफ नेपाल २०५५ सालमा स्थापना भएको हो ।
१७. हालका दिनहरूमा मुटुरोग सम्बन्धी प्रत्येक्ष रुपमा कार्य गर्न श्री ५ शाहज्यादी जयन्ति मेमोरियल ट्रष्ट, नेपाल उच्चरक्तचाप समाज, Echocardiography Society, नेपाल मधुमेही समाज, Help for Heart Surgery, Nepal Heart Care Centre, सोसाइटी फर हेल्थी हार्ट, बाल धड्कन, हार्ट टु हार्ट नेपाल आदी संस्थाहरू पनि स्थापना भएका छन् ।
१८. मुटुरोगका प्रमुख कारक तत्वहरू धूम्रपान, उच्च रक्तचाप, मोटोपन, मानसिक तनाव, शारिरिक निस्कृयता, उच्चरक्तकोलेस्टेरोल, मधुमेह तथा वंशानुगत आदि हुन् ।



३० सेप्टेम्बर २००७

विश्व मुटु दिवस

सन्देश

“स्वस्थ मुटुका लागि सबै जुटौं”

विश्वमा वर्षेनी १ करोड ७५ लाख मानिसहरू मुटुको रोगका कारण मर्ने गर्दछन् । यस मध्ये विकासोन्मुख राष्ट्रहरूमा मुटु रोगबाट मर्नेहरूको संख्या ८० प्रतिशत भन्दा बढी पर्न आउँछ । विश्वमा मुटुको रोग प्रमुख हत्याका रोगको रूपमा स्थापित भएको छ । नेपालमा पनि मुटुका रोगीहरूको संख्या एकदमै बढ्दो छ र यसबाट वर्षेनी लाखौं नेपालीहरूले ज्यान गुमाई रहेका छन् । हाल नेपालमा कूल जनसंख्याको १५% अर्थात् करिब ४० लाख जनता मुटुरोगी भएको अनुमान गरिएको छ । विश्व स्वास्थ्य संघको प्रतिवेदन अनुसार सन् २०२० सम्ममा विकासोन्मुख राष्ट्रहरूमा मानव मृत्युको प्रमुख कारणहरू मध्ये मुटुको रोग नम्बर १ मा पर्न आउने छ । नेपाल लगाएतका विकासोन्मुख राष्ट्रहरूका लागि यो ठूलो चिन्ताको विषय भएको छ ।

मुटुको रोग बढ्दै जानुको प्रमुख कारणमा मानिसहरूको अस्वस्थकर जीवनशैलीलाई औल्याईएको छ । आजको मानिसहरूको जीवनशैली अस्वस्थकर भएको छ । एकातिर खानामा अत्याधिक चिल्लो, गुलियो र नूनको मात्रा बढेको छ, हरियो सागपात, फलफूल आदी घटेको छ, चूरोट, सूतीको सेवन बढेको छ, रक्सी पिउने बानी बढेको छ भने अर्कोतिर व्यायाम र योग अभ्यास गर्ने बानीमा कमि आएको छ, मानसिक तनाव अत्याधिक बढेको छ । यस प्रकारको अस्वस्थकर जीवनशैलीलाई स्वस्थकर बनाउने तर्फ कदम चाल्नु नै मुटुरोगबाट बच्ने सबै सबैभन्दा सरल र उत्तम उपाय हो । यसै सन्देशलाई प्रत्येक वर्ष सेप्टेम्बर महिनाको अन्तिम आइतबार विश्व मुटु दिवसको अवसर पारी विश्वभरि प्रचार प्रसार गरि जनचेतना जगाउने प्रयास गरिएको छ । यस कार्यमा विश्व मुटु महासंघले नेतृत्वदायी भूमिका निर्वाह गरेको छ ।

यस वर्ष “ स्वस्थ मुटुका लागि सबै जुटौं ” भन्ने नाराका साथ विश्व मुटु दिवस मनाइदै छ । हो मुटुलाई स्वस्थ राख्न सबै एक जुट हुनु अत्यावश्यक छ । देशका निती निर्माताहरू, राजनैतिक पार्टीहरू, सामाजिक संस्थाहरू, विभिन्न धर्म तथा जातीहरू, बुद्धिजीवीहरू, उद्योगपति व्यापारीहरू, सञ्चारमाध्यमहरू तथा प्रत्येक घर परिवार सबैले आ-आफ्नो क्षेत्रबाट योगदान दिनु आवश्यक छ । देशमा मुटु रोग रोकथाम तथा नियन्त्रणका लागि आवश्यक निती निर्माण गर्न जरुरी भैसकेको छ । यस तर्फ राज्यको ध्यान जानु पर्दछ । सन् २०२० सम्ममा प्रत्येक घर परिवार मुटु रोगको महामारीबाट प्रभावित हुने छन् । यस कारण कोही पनि मूकदर्शक भएर यो तेरो काम हो मेरो होइन भनि बस्न मिल्दैन । मुटु रोग नियन्त्रणका लागि सबै एकजुट हुनै पर्छ । यो समयको माग हो । “स्वस्थ मुटुका लागि सबै जुटौं” भन्ने नारालाई सार्थक पार्न सबै जुटौं । यहि हाम्रो सन्देश हो ।

नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान

जीवनशैली स्वस्थ बनाओ

हिजो-आज धेरै मानिसहरूमा मुटुसँग सम्बन्धित समस्या देखिन्छ। उच्च रक्तचाप, मधुमेह, हृदयघात, कोलेस्टेरोल, युरिक एसिड आदिको समस्या निकै बढेको देखिन्छ। मुटुका धेरैजसो रोगहरू जीवनशैलीसँग सम्बन्धित छन्। आजका मानिसहरूको जीवनशैली निकै अव्यवस्थित हुन पुगेको छ। यही अव्यवस्थित जीवनशैलीको नतिजा हो मुटुको रोग। आधुनिक सभ्यता, व्यस्त जीवन, महत्वाकांक्ष, भोजभतेर, कम्प्युटर र टेलिभिजन, अत्यधिक मानसिक तनाव अनि पैसा कमाउने दौड, यिनै हुन् संक्षिप्तमा मुटुरोग बढ्नाका प्रमुख कारणहरू।

सम्पूर्ण मुटुका रोगहरूको ७५ प्रतिशत र हृदयघातसँग सम्बन्धित मुटुरोगको ९० प्रतिशत कारण अव्यवस्थित जीवनशैली हो भन्ने कुरा प्रमाणित भइसकेको छ। यसकारण जीवनशैलीलाई व्यवस्थित गरी स्वस्थ राख्न सकिएको खण्डमा धेरैजसो मुटुका रोगहरूलाई धेरै हदसम्म रोक्न सकिन्छ। मुटुरोग नियन्त्रणका लागि जीवनशैली व्यवस्थित गर्नेतर्फ लाग्न जरुरी छ।

सुत्ने, उठ्ने, खाने, पिउने, बानीव्यवहारा, सोचाइ, दिनचर्या आदि सबै जीवनशैलीभिन्न पर्छन्। सम्भ्रन सजिलो होस् भनी जीवनशैलीलाई तीनवटा पक्षमा विभाजित गरेर हेर्न सकिन्छ। ती हुन्-आहार, विहार, र विचार। मानिसको आहार, विहार र विचार को स्वरूप नै जीवनशैली व्यवस्थापन हो।

मुटुमा रोग लाग्ने प्रमुख कारणहरू पत्ता लगाउन गरिएको एक विश्वव्यापी अध्ययनको नतिजा हालै मात्र प्रकाशित गरिएको छ। सो अध्ययन अनुसार मुटुरोग लाग्ने ९ वटा प्रमुख कारणहरू औल्याइएको छ। ती हुन् धूमपान, मोटोपना (विशेष गरी पेट ठूलो हुने), मधुमेह, उच्च रक्त कोलेस्टेरोल, उच्च रक्तचाप, व्यायामको कमी, फलफूल र हरियो सागपात कम खानु, मानसिक तनाव र वंशानुगत।

यी कारणमध्ये वंशानुगत बाहेक अन्य सबै जीवनशैलीसँग सम्बन्धित हुन्। जीवनशैलीलाई व्यवस्थित गर्न सके यी ९ वटामध्ये ८ वटा कारणहरूलाई नियन्त्रणमा लिन सकिन्छ। यसकारण मुटुरोग नियन्त्रणमा जीवनशैली व्यवस्थापनले ठूलो महत्व राख्ने देखिन्छ। जीवनशैली व्यवस्थापनका केही महत्वपूर्ण पक्षहरू यस प्रकार छन्।

आहार कस्तो ?

मानिसको शारीरिक अवस्था अनुसारको आहार हुनुपर्दछ। आहार सबैको सन्तुलित हुनुपर्दछ। कार्बोहाइड्रेट, चिल्लो, प्रोटीन, भिटामिन र लवणहरू आवश्यकता अनुसार खानबाट प्राप्त हुनुपर्दछ। प्रोटीनले शरीरको निर्माण गर्दछ। कार्बोहाइड्रेट र चिल्लोले काम गर्ने शक्ति प्रदान गर्दछ। भिटामिनले रोगहरूसँग

लड्ने क्षमता बढाउँछ। माछा, मासु, अण्डा, गेडागुडीबाट प्रोटीन प्राप्त हुन्छ। घ्यू-तेलबाट चिल्लो प्राप्त हुन्छ। आलु, चामल, चिनी, गहुँ आदिबाट कार्बोहाइड्रेट प्राप्त हुन्छ। खानामा फलफूल, सागपात प्रशस्त हुनु आवश्यक छ। आहार बारेका यी सामान्य कुराहरू हुन्। मुटुरोग नियन्त्रणका लागि आहार बारेका केही मूलभूत कुराहरू यसप्रकार छन्।

१. घ्यू-तेल तथा अन्य चिल्लोको मात्रा जति सक्थो कम प्रयोग गर्नु उचित हुन्छ। खाना पकाउनुका लागि शुद्ध तोरीको तेल नै सबैभन्दा उत्तम हुन्छ।
२. नुन दैनिक ३ देखि ५ ग्रामभन्दा बढी प्रयोग गर्नुहुँदैन। नुन थपेर खाने बानी छोड्नुपर्छ।
३. बिहान-बेलुकीको खानामा हरियो साग हुनु अत्यन्त लाभदायी हुन्छ। दैनिक कम्तीमा एकपल्ट फलफूल खानुपर्छ।
४. बेलुकीको खानामा २-३ वटा सुख्खा गहुँको रोटी, साग र मौसमी तरकारी हुनुपर्छ। बेलुकीको खाना ८ बजेभित्र खाइसक्नुपर्छ। बिहान एक छाक मात्र भात खाने गर्नुपर्छ। खानाको मात्रा सबैका लागि एकैनास हुँदैन। धेरै शारीरिक श्रम गर्नेले धेरै खानुपर्छ, थोरै गर्नेले थोरै खाने गर्नुपर्छ। काम कम माम धेरै गर्नुहुँदैन। बेलुकीको खाना खाएपछि तुरुन्त सुत्नुहुँदैन। कम्तीमा दुई घण्टापछि मात्र सुत्नुपर्छ।
५. शाकाहारी हुनु मुटुका लागि फाइदाजनक छ। तर नियन्त्रित रूपमा माछा, मासु खाएमा हानि छैन। खसी, राँगो, बंगुरले कोलेस्टेरोल धेरै बढाउँछ। माछा र कुखुराले कम बढाउँछ। चिल्लो नराखी माछा र कुखुरा पकाउने तरिका सिक्नुपर्छ। यस्तो खानाले हानि गर्दैन। माछामासु बिहान र दिउँसोको खानामा मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ। बेलुकी माछामासु नखानु नै उत्तम हुन्छ।
६. उच्च फाइबरयुक्त खानाले मुटुलाई फाइदा गर्छ। खानामा फाइबरको प्रमुख स्रोत गहुँ, गेडागुडी, हरियो सागपातहरू हुन्। गेडागेडीलाई अंकुरित रूपमा खानु अझ बढी लाभदायक हुन्छ।
७. खाना थोरै-थोरै तर धेरैपल्ट खानु उचित हुन्छ। दुई छाक खाने तर पेट कसेर खाने अनि खाने बितिककै सुत्ने, यो मुटुका लागि अत्यन्तै खतरनाक खाने बानी हो। आहार व्यवस्थापन भन्नाले यस्तो बानी त्यागी थोरै खाने, धेरै पल्ट खाने र उचित खाना खाने बानी बसाल्नु हो।
८. मुटुरोग लागि सकेकाहरूले डाक्टरको सिफारिस अनुसार रोग अनुसारको आहार लिनुपर्छ।
९. मोटो मानिसले तौल घटाउनुपर्छ र यसका लागि कम क्यालोरीयुक्त आहार लिनुपर्छ।

विहार कस्तो ?

रोग आहारबाट मात्र होइन क्रियाकलाप, बानी र व्यवहार ठीक नहुँदा पनि उत्पन्न हुन्छ। यसकारण रोग नियन्त्रणका लागि यसतर्फ पनि ध्यान दिनु आवश्यक छ। मुटुरोग नियन्त्रणका लागि विहार व्यवस्थापनका केही मूलभूत कुराहरु यसप्रकार छन्।

- व्यवस्थित सुत्ने र उठ्ने बानी एकदम महत्वपूर्ण छ। राति १० देखि ११ बजेभित्र सुत्नुपर्छ। ५ देखि ७ घण्टासम्मको गहिरो निद्रा अत्यावश्यक छ। निद्रा लाग्दैन भने औषधि खाएर भए पनि निदाउनुपर्छ। निद्रा नपरेमा मुटुका रोगहरु बढ्दै जान्छन्। निद्रा कम पर्ने मानिस बढी मोटाउँछन् अनि बढी मोटो मानिस मुटुरोगी हुन्छन्। निद्रा कम हुँदा दिमागमा बोझ बढ्छ अनि रक्तचाप, ब्लडसुगर बढ्छ, हृदयघात हुन्छ। यी प्रमाणित तथ्य हुन्।
- बिहान ५ देखि ६ बजेभित्र उठनुपर्छ। ढिलासम्म सुत्नुहुँदैन। बिहान जति सबेरै उठ्यो मन त्यति नै बढी स्वच्छ र शरीर चंगा हुन्छ।
- बिहान उठेर नित्यकर्म सकेपछि व्यायाम गर्नु अनिवार्य छ। जीवनशैलीमा उठेपछि नियमित एक घण्टा व्यायाम गर्ने बानी बसाल्नु अति आवश्यक छ। यसलाई सुत्ने, उठ्ने, खाने, पिउनेजस्तै नियमित नित्यकर्म बनाउनुपर्छ। योगासन, प्राणायाम र ध्यान सबैभन्दा उत्तम शारीरिक र मानसिक व्यायाम पद्धति हुन्। दैनिक बिहान एक घण्टा योग गर्नु मुटुरोग नियन्त्रण तर्फको प्रभावकारी कदम हो। यसबाहेक अन्य व्यायाम पद्धति पनि अनुशरण गर्न सकिन्छ।
- व्यायाम सकेपछि ३० मिनेट आजको दिनमा गर्नुपर्ने कार्यको योजना बनाउनुपर्छ। यसो गर्ने बानी बसालेमा कार्यहरु व्यवस्थित रूपमा, हडबड नगरीकन र प्रभावकारी तवरले गर्न सकिन्छ।
- चुरोट, सुती र रक्सी पिउने बानी मुटुका लागि हानिकारक छ। यो बानी त्याग्नुपर्छ।
- आफ्नो क्षमताभन्दा बढी कार्यबोझ लिनुहुँदैन। नसक्ने भएपछि सक्दिन भन्न डराउनु हुँदैन। अत्यधिक कार्यबोझबाट नै उच्च रक्तचाप हृदयघातजस्ता रोगहरु उत्पन्न हुन्छन्। बाँच्ने आफ्नो लागि हो अरुका लागि होइन भन्ने मानसिकता बनाउनुपर्छ। हप्ताको एक दिन विश्राम आवश्यक छ। यो दिन परिवारका सदस्यहरूसँग बिताउनुपर्छ।
- आजको दिन, आजको काम, आजको व्यवहारलाई नै महत्व दिएर हेर्नुपर्छ। बितेको कुरा र भोली हुने कुराहरुलाई लिएर आजको काममा बाधा उत्पन्न हुने परिस्थिति बनाउनुहुँदैन।
- सानालाई माया र ठूलालाई आदर गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ।
- किताब पढ्ने बानी बसाल्नुपर्छ। किताबबाट ज्ञान-बुद्धि मात्र होइन सुख-सन्तुष्टि पनि प्राप्त हुन सक्छ। नियमित रूपमा कुनै न कुनै किताब पढ्ने बानी भएका व्यक्तिहरुको जीवन बढी व्यवस्थित हुन्छ। फुर्सद हुँदा, कसैलाई कुर्दा किताब पढ्नुपर्छ। आफूलाई मनपर्ने र विश्वप्रसिद्ध पुस्तकहरु पढ्ने गर्नुपर्छ।

१०. वर्षको एकपल्ट परिवारका सदस्यहरुका साथमा कुनै नयाँ ठाउँमा घुम्न जाने बानी बसाल्नुपर्छ। सिनेमा हेर्ने, संगीत सुन्ने आदि पनि जीवनशैलीका आवश्यक पक्षहरु हुन्। संगीत विनाको जीवन निरस हुन्छ। निरोगी रहन गीत-संगीत नियमित सुन्ने गर्नुपर्छ।

११. आफ्नो लागि गरिने कुनै पनि क्रियाकलापले अरुलाई हानी नोक्सानी पुऱ्याएको भए त्यो रोक्नुपर्छ।

विचार कस्तो ?

मुटुका धेरै रोगहरु मानसिक तनावबाट उत्पन्न हुन्छन्। मानसिक तनाव अव्यवस्थित विचार र मानसिक स्थितिको उपज हो। यसकारण मुटुरोग नियन्त्रणमा विचारको व्यवस्थापन अत्यन्त आवश्यक छ। विचार व्यवस्थापनमा सकारात्मक चिन्तन सबैभन्दा महत्वपूर्ण पक्ष हो। विचारलाई निम्नप्रकारले व्यवस्थित गर्ने अभ्यास गर्नुपर्छ।

- मानसिक तनाव उत्पन्न हुने कारणहरु धन-सम्पत्ती, अन्तर व्यक्ति सम्बन्ध, कार्यबोझ, लेनदेन, महत्वाकांक्षा, नामको भोक आदि मुख्य हुन्। यी पक्षहरुको वैचारिक व्यवस्थापन महत्वपूर्ण मुद्दा हो। विचारमा सकारात्मक चिन्तन प्रबल र हनुपर्छ। उज्यालो पक्ष, राम्रो पक्षलाई नै समाएर हिँडन सिकनुपर्छ। सुख, सन्तुष्टि भन्ने कुरा विचार र मनबाट आउने मनोगत कुराहरु हुन्। धन-सम्पत्ती र वस्तुबाट सुख प्राप्त हुँदैन।
- धन कमाउनुपर्छ तर थुपारेर राख्नुहुँदैन। धन कमाउनेले त्यसको उपभोग गर्नुपर्छ। धन उद्योगमा लगाएर अरुका लागि रोजगारी प्रदान गर्नुपर्छ। प्रयोग नगरी थुपारेर राखेको धनले तनाव उत्पन्न गराउँछ।
- कुनै पनि समस्या छ भने त्यसको स्थायी समाधानतर्फ लाग्नुपर्छ। समस्या जति लामो समयसम्म रहि रहन्छ त्यति नै मनलाई पिरोलिरहन्छ।
- शत्रुता राख्नुहुँदैन। चित्त नबुझेको कुरा मनमा राख्नुहुँदैन, बाहिर ठाउँमा भन्नुपर्छ। यसबाट मन शान्त हुन्छ।
- महत्वाकांक्षा र नामको भोकले मानसिक तनाव जन्माउँछ। यसको पछ्याडि लाग्नुहुँदैन।
- जीवनका विविध पक्षहरुलाई सरल र सहज रूपले ग्रहण गर्न सिकनुपर्छ। सबै विचारकै कुरा हो, जस्तो सोच्यो त्यस्तै हुन्छ। पानी पर्दा रमाउन पनि सकिन्छ, दुःखी हुन पनि सकिन्छ। घरमा पाहुना आउँदा सुखी हुन पनि सकिन्छ, दुःखी हुन पनि सकिन्छ। यस्तैगरी घरमा चोरी हुँदा चिन्ताले मर्न पनि सकिन्छ, फेरि परिश्रम गरेर अझ बढी कमाउँदा भनी चित्त बुझाउन पनि सकिन्छ।
- गल्ती र हार भन्ने हुँदैहुँदैन। यी सबै जीवनका पाठहरु हुन् भन्ने सोच्नुपर्छ।
- विचारलाई व्यवस्थित गर्न योगाभ्यास विशेषगरी प्राणायाम र ध्यान अत्यन्त प्रभावकारी छन्। यस किसिमको जीवनशैलीले मुटुरोगसँग सम्बन्धित धेरै रोगहरु नियन्त्रण गर्न सकिन्छ।

FAMILIES AND COMMUNITIES ENCOURAGED TO TEAM UP FOR HEALTHY HEARTS

World Heart Day – 30th September 2007

1

With 155 million overweight and obese children globally, studies have shown that parents can play a major role in helping children control weight and develop other healthy habits to reduce major risk factors for heart disease and stroke in later life. Recognizing parents' influence not only in families but beyond into community groups, this year's World Heart Day, 30th September 2007, is themed "Team Up for Healthy Hearts".

World Heart Day, now in its eighth year, is run by the World Heart Federation's member organizations in over 100 countries. The World Heart Federation is a nongovernmental organization based in Geneva, Switzerland, committed to helping the global population achieve a longer and better life through prevention and control of heart disease and stroke. World Heart Day activities include health checks, organized walks, runs and fitness sessions, public talks, stage shows, scientific forums, exhibitions, concerts, carnivals, and sports tournaments.

Heart disease and stroke is the world's largest killer, claiming 17.5 million lives a year – 80% in low- and middle-income countries. Heart disease and stroke is largely preventable if the main risk factors, including high blood pressure, high levels of cholesterol and blood glucose, tobacco use, inadequate intake of fruit and vegetables, overweight and obesity, and physical inactivity are reduced.

2

"Studies from around the world show that parents play a key role in influencing the lifelong habits of their children which protect including a healthy diet, regular exercise and not using tobacco. Children should be reminded the way they eat, drink and move determines their future heart health," said Professor Shahryar Sheikh, President of the World Heart Federation. "Children's habits are learned through observing others. Children as young as ten reflect the health habits of their family, peers and social environment and current research indicates that

eating and exercise habits consolidate at this age and stay with people for life. Therefore, primary prevention of cardiovascular disease needs to start young with parents and other community groups recognizing the opportunity they have, to help."

"With the help of parents, schools and other community groups, children need to establish balanced diets with plenty of fruit and vegetables, whole grains, lean meat, fish and pulses, plus low-fat and low-salt products," said Dr Srinath Reddy, Chairman, Foundations' Advisory Board of the World Heart Federation. "Parents have a great opportunity to set the example, not only for the benefit of their own heart health, but also of their children. Children too can play the role of change agents, by bringing home health information from their schools, to influence health behaviours of other family members."

One study from Norway, for instance, found that the probability of a teenager eating a low fat diet was twice as high if both parents also had low fat diets. Another study found that parental involvement significantly improves the eating and exercise behaviours of 8-11 year-olds. Obese youths have an 80% greater chance of remaining overweight as adults and will consequently be at higher risk of heart disease and stroke. Overweight children are three to five times more likely to suffer a heart attack or stroke before they reach the age of 65 than children with a normal weight, plus have a higher chance of developing diabetes.

3

Physical activity is vital for good heart health. Lack of physical activity can contribute to obesity, diabetes and hypertension. Over the past ten years, the number of overweight children has increased by two to five times in developed countries and almost four times in developing countries. One study found that children who watched more than two hours of television a day were 50% more likely to be overweight.

Regular physical activity helps to slow down the narrowing of the arteries to the heart and brain, encourages the body to use up excess stored fat, can help to reduce

high blood pressure, improves “good” cholesterol levels (HDL cholesterol) and maintains normal glucose levels. At least 60% of the world’s population fails to achieve the minimum recommendation of 30 minutes moderate intensity physical activity daily (60 minutes for children). However, children’s activity levels can be significantly aided by their parents’ involvement.

Tobacco use is also a major risk factor for cardiovascular disease. Quitting smoking reduces the levels of blood clotting and decreases the chance of a sudden blockage of a blood vessel. Studies have shown that children are more likely to avoid smoking if their parents do not smoke and if they spend more time together as a family. One study showed that girls who spent ‘poor’ family time were nearly five times more likely to smoke than those spending ‘good family time’. Joining a support group to stop smoking: people have twice the chance of success in a group rather than trying to stop smoking alone. And there is increasing evidence that children can have a positive impact on their parents’ health habits, such as smoking, nutrition and physical activity.

4

The World Heart Federation has the following tips to help protect people and their families from heart disease and stroke:

1. Encourage everyone to eat well-balanced meals, including (steamed, boiled, grilled or baked) lean meat, fish, vegetables, pulses, fruit and low fat products.
2. Provide at least five daily servings of vegetables and fruit.
3. Offer water, low fat milk or fresh, unsweetened fruit juices to drink rather than soft drinks.

4. Include fruit or vegetables in your children’s school lunch or snack. Convince your child’s friend’s parents to do likewise. Get their teacher’s support to put healthy eating on the classroom agenda.
5. Make sure you don’t consume excess salt, especially through processed foods.
6. Plan more family activities outside. Add 30 minutes of regular physical activity daily and build physical activity into day-to-day chores. Take the stairs rather than the lift, for instance.
7. Make your home smoke-free and try to ensure that your children don’t smoke or experience tobacco smoke anywhere else.
8. Limit screen time. Keep the TV or computer off as much as possible and make sure your children’s leisure time is packed with plenty of physical activity. Why not go with your child to school by foot or bicycle.
9. As a family member, set a good example by eating healthily, being physically active on a regular basis and by not smoking.
10. If you think anyone in the family is at risk of heart disease, check with your health professional.

5

About the World Heart Federation

The World Heart Federation is a nongovernmental organization based in Geneva Switzerland dedicated to the prevention and control of heart disease and stroke, with a focus on low- and middle-income countries. It is comprised of 195 member societies of cardiology and heart foundations from over 100 countries covering the regions of Asia-Pacific, Europe, East Mediterranean, the Americas and Africa. For further information visit: www.worldheart.org

KEY MESSAGES

- Heart disease and stroke is the world's largest killer, claiming 17.5 million lives a year. Heart disease and stroke is largely preventable if the main risk factors, including high blood pressure, high concentrations of cholesterol (and blood glucose), inadequate intake of fruit and vegetables, overweight and obesity, and physical inactivity are reduced. Taken together, the major risk factors account for around 80% of deaths from heart disease and stroke.¹ Diabetes is also another major indicator.
 - At the same time, there is the rising trend in childhood overweight and obesity in both developed and developing countries. The immediate implication for children is the risk of fatty streaks in the arteries and diabetes which give short and medium-term health risks. In the last 10 years, two to five times more children in developed countries and up to almost four times in developing countries are overweight. Today, about 22 million children aged under five years are overweight.² From the 1970s to the 1990s, the prevalence of overweight and obesity in school-aged children doubled or tripled in several large countries, such as tripled in Brazil.³ Obese youths have an 80% greater chance of remaining overweight as adults and will be consequently at higher risk for heart disease and stroke.⁴
 - Primary prevention of cardiovascular disease starts with the young to reverse this trend. Evidence in multiple countries has shown that children's lifestyle, health beliefs and behaviours are significantly influenced by positive parental role models and involvement in exercise and healthy eating. Social relationships including families, friends (peer to peer), neighbours and work colleagues can encourage behaviours that directly affect good health.
 - That's why this year's World Heart Day campaign will encourage parents and children to demonstrate their responsibility in heart health. As a family or a team join together and create supportive heart-healthy communities for better futures. Simple actions will help to establish healthy lifestyles and protect you and your children from cardiovascular disease: "Team Up for Healthy Hearts!"
 - Parents who smoke should quit, as it will help to keep their own heart and lungs in good shape, reduce the levels of blood clotting and overall decreases the chance of a sudden blockage of a blood vessel. Also, children are more likely to refuse smoking if their parents do not smoke.⁵ Team up - the chances of quitting if you are in a group with face-to-face interventions are more than doubled than if you try alone.
 - Weight management and good health habits are a family affair. A Norwegian study has shown that the probability of an adolescent having a low fat intake was twice as high if both parents eat a healthy diet.⁷ Team up with your children – encourage each other to eat well balanced meals with fresh fruit and vegetables, unsweetened drinks, etc.
 - Physical activity in groups: At least 60% of the world's population fails to achieve the minimum recommendation of 30 of minutes moderate intensity physical activity each day (60 minutes for children and 60-90 minutes for adults wishing to lose weight). Make sure that your child does not watch more than 2 hours of TV per day as they are then 50% more likely to be overweight.⁸ Team up and plan more family activities outside.
 - *World Heart Day is run by the World Heart Federation's member organizations in over 100 countries. World Heart Day education activities include health checks, walks, runs, jump rope, fitness sessions, public talks, stage shows, scientific forums, exhibitions, concerts, carnivals and sports tournaments. For events near you visit www.worldheartday.com*
- ? *The World Heart Federation, a nongovernmental organization based in Geneva, Switzerland, is committed to helping the global population achieve a longer and better life through prevention and control of heart disease and stroke, with a particular focus on low- and middle-income countries. Members of the World Heart Federation include 195 societies of cardiology and heart foundations from 100 countries.*

**Team up for
Healthy Hearts**

10 Easy Steps to a Healthier Heart

Even if you follow just the first seven of these tips (and don't smoke!), you'll reduce the chance of a heart attack by 90 percent compared to a typical person your age !

1. Walk 30 minutes a day every day, no matter what – and then call someone. Walking a half-hour a day decreases the risk of having a heart attack by about 30 percent. If you succeed at walking daily, you can also succeed at doing other things to improve health. If you miss that, you'll start compromising health in other ways too. Calling someone very day is crucial; that's the real commitment.

Find a person who's supportive and will not nag but will call if you haven't called him or her. And by the way, it usually is a 'her'. Men tend to be lousy at this !
2. Know your blood pressure and do whatever it takes to get it down to 120/80. Your blood pressure numbers may be even more important than your cholesterol. And you can lower it yourself. The best way? Getting a little exercise and losing some belly fat. The momentum is what hangs over the stomach. The fat that's stored there feeds the kidney, liver and other vital organs. Here's the hypothesis: When you gain weight, you add fat inside the relatively rigid "kidney capsule". This fat pushes on the kidney, so it says, "Hey, I need more blood pressure to drive blood through because I'm getting squeezed by the fat". So it releases hormones that cause increased blood pressure. When you lose a little of that fat, even with just a few kilos of weight loss, your blood pressure goes down really fast. Cutting back on salt may help, but for some people reducing sugar and saturated fat in the diet may help even more. But if your blood pressure is over 140/90 and you're not going to do these things reliably, then you should probably go on blood-pressure medication. New drugs can reduce blood pressure without major side effects.
3. Eat 30 grams of nuts a day. Nuts raise HDL good cholesterol and decrease inflammation. But they have a heart benefit independent of those too. We're not sure why. Nuts have healthy omega-3 fatty acids, healthy protein and some fibre. And this tip is easy to do! Nuts that are raw, fresh and unsalted have the most benefit. You can develop a taste for them if you give them a chance. But if you want to roast, say, (shelled) walnuts, put them in the oven at 180 degrees C for about nine minutes. If you do it yourself, it won't cause any bad fats or dangerous chemical acrylamides to form.
4. Learn your HDL number and do what you can to raise it to 50.

For women, some believe a high HDL is more important than a lower LDL. We have no idea why, but study after study shows that the higher the number, the better (50 is fine). Easy ways you can increase it: exercise; have one drink a day; eat healthy fats, such as olive and safflower (kardi) oil and nuts. Talk to your doctor about niacin, which raises HDL but can have side effects. Ask, too, about pantothenic acid, or vitamin B5, which may also help.

While the main function of statin drugs is to lower LDL, some also raise HDL.
5. Eat 10 tablespoons of tomato sauce a week.

This is one the important tips. Tomato sauce is loaded with blood-pressure-slashing potassium. We're not talking about salty, fatty sauces, or serving with a huge portion of pasta. Keep it simple and healthy, and get a great benefit.
6. Floss your teeth regularly.

Avoiding periodontal disease prevents inflammation in the arteries, which helps you head off heart disease. Most people don't know that your oral health affects all your arterial health, and that includes blood flow to the heart and sexual organs, and maybe even wrinkles on our skin.
7. Eat no more than 20 grams of saturated fat a day and as little trans fat as possible. Saturated fat and trans fats lead to inflammation in the arteries. Vadas, bhajiyas and crisp dosas, for instance, are high in saturated fat. Butter, vanaspati, coconut and other palm oils, and blended vegetable oils contain saturated fat. Switch to safflower, corn, olive or soyabean oil and reduce the amount of cooking oil to a minimum, no matter what oil you use. Trans fats (partially hydrogenated oils), found in many processed and baked foods, are probably at least as bad as saturated fats, and maybe a little worse. Ghee, too, contains saturated fat, but recent reports-and

Ayurveda-say "cow ghee" has benefits. But use ghee in moderation.

8. Read labels and throw out all food that has sugar as an important ingredient. Don't be fooled by foods that are low in fat but high in sugar. The sugar causes inflammation. And if you eat more sugar than you need, it gets morphed into omentum fat, that dangerous fat around the belly. Healthy fats are better than empty sugar calories. (Because the sugar in fruit is in a complex carbohydrate, it's usually fine.)
9. Have a glass of wine or beer today. We're not sure why; there may be an anti-inflammatory effect. But it's a consistent finding that teetotalers have a higher risk of heart disease than people who drink a little,

and people who drink a lot have little heart disease but tend to die of cancer. Seven drinks on Friday night is not the same as one every night! We know there are serious dangers to drinking, but still, any kind of alcohol in moderation is good for arteries.

10. Eat several servings of colourful fruits and vegetables a day. That comes with a lot of fibre, and you shouldn't increase to that amount all at once. But you'll adjust in two to six weeks. Make sure you wash fresh produce carefully and thoroughly. There are farmer's markets all over the country now. If you try fresh locally grown veggies prepared well, you'll be amazed at how good they taste.

Source : RD, September 2007

Brief Introduction

Nepal Heart Net

(Estd. 2062 BS)

A network of heart related NGOs in Nepal

Member Organizations working together for the prevention & control of Heart Diseases in Nepal.

1. Nepal Heart Foundation
2. Heart Club, Nepal
3. Cardiac Society of Nepal
4. Sri Panch Princess Jayanti Memorial Trust
5. Diabetic Society
6. Mrigendra Samjhana Medical Trust
7. Nepal Heart Care Center
8. Sahid Ganga Lal National Heart Centre
9. League against Hypertension
10. Bal Dadkan, Nepal
11. Society for Healthy Heart
12. Cardiology department Bir Hospital
13. Cardiology department TUTH
14. Cardiology department Medicare,
15. Cardiology department Norvic
16. Echocardiography Society of Nepal
17. Friends of Open Heart
18. Help for Heart Surgery
19. Heart to Heart Nepal

Our Motto

Team up for Healthy Hearts

केही जानकारीहरू

१. मुटुरोग लाग्नुका प्रमुख कारणहरू

१. धूमपान
२. उच्चरक्तचाप
३. शारिरीक निस्कृत्यता
४. मोटोपना
५. मधुमेह
६. उच्च रक्त कोलेस्टेरोल
७. मानसिक तनाव
८. खानामा सागसब्जी र फलफूलको कमि
९. अत्याधिक रक्सी सेवन
१०. वंशानुगत
११. बुढेशकाल
१२. पेटको आकार ठूलो हुनु
१३. अवस्थकर जीवनशैली
१४. मेटाबोलिक सिन्ड्रोम

२. स्वस्थ जीवनशैली के हो ?

१. सन्तुलित आहार लिने
२. दैनिक ३० मिनेट शारिरीक व्यायाम गर्ने
३. धूमपान नगर्ने, मद्यपान नगर्ने
४. मानसिक तनाव मुक्त रहने
५. सकारात्मक सोचाई राख्ने

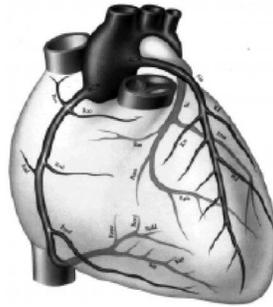
३. विश्व मुटु दिवसका नाराहरू

- | | |
|----------|---------------------------------------|
| सन् २००० | धड्किरहन देऊ |
| सन् २००१ | जीवनका लागि मुटु |
| सन् २००२ | जीवनका लागि मुटु |
| सन् २००३ | महिला, मुटु रोग र पक्षघात |
| सन् २००४ | बाल बालिका, किशोर किशोरी र मुटुको रोग |
| सन् २००५ | स्वस्थ मुटुका लागि स्वस्थ वजन |
| सन् २००६ | तिम्रो मुटु कति जवान छ ? |
| सन् २००७ | स्वस्थ मुटुका लागि सबै जुटौं । |

पेट नाप्ने गरौं

ठूलो पेटले मुटु रोग निम्ताउँछ

वयस्क पुरुषहरूको पेटको नाप ३७ ईञ्ची भन्दा कम र महिलाहरूको ३२ ईञ्ची भन्दा कम हुनुपर्दछ । हिपको नाप भन्दा पेटको नाप सँधै अलिकता कम हुनु पर्दछ । अन्यथा मुटु रोग लाग्ने संभावना बढेर जान्छ ।



Published By :



Nepal Heart Foundation

नेपाल हृदय रोग निवारण प्रतिष्ठान

केन्द्रिय कार्यालय: बबर महल, काठमाडौं, फोन नं. ४२६८७७६, फ्याक्स : ४२४५०४०, E-mail: nehf@mail.com.np

Publication Sponsored by : sanofi aventis Maker of Cardace, Injection Clexane & Others



sanofi aventis
Because health matters