



# मुटुका कुरा



NEPAL HEART NETWORK  
ESTD. 2005

विश्व मुटु दिवस २०१४ का अवसरमा प्रकाशित विशेष बुलेटिन

विश्व मुटु दिवस २०१४

मुटु रोगबाट बचौं

स्वस्थ मुटुका लागि मुटु मैत्री वातावरण निर्माण गरौं

डा. प्रकाशराज रेग्मी

प्रत्येक वर्ष २९ सेप्टेम्बरका दिन विश्व मुटु दिवस मनाउने चलन छ। यसै अनुसार यस वर्ष विश्वभर स्वस्थ मुटुका लागि मुटु मैत्री वातावरण सृजना गरौं” भन्ने नाराका साथ विश्व मुटु दिवस मनाइँदै छ। यस वर्ष मुटु मैत्री व्यवहार र वातावरण बनाउन सबैलाई प्रोत्साहित गर्ने तर्फ नारा र कार्यक्रमहरू केन्द्रित छन्।

विश्व मुटु महासंघका अनुसार विश्वभर वर्षेनी १ करोड ७५ लाख मानिसहरू मुटुको रोगहरूबाट मर्ने गर्दछन्। यी मध्ये विकासोन्मुख र अविकसित राष्ट्रहरूमा वर्षेनी मुटु रोगबाट मर्नेहरूको संख्या यसको ८० प्रतिशत भन्दा बढी पर्न आउछ। १९ औं शताब्दीमा मानव मृत्युको प्रमुख कारण संक्रामक रोगहरू र कुपोषण थिए। २० औं शताब्दीको सुरु सम्ममा पनि मुटु रोगबाट मर्नेहरूको संख्या १० प्रतिशत भन्दा कम थियो। २१ औं शताब्दीको सुरुमा आएर मुटुरोगबाट मर्नेहरूको संख्या विकसित राष्ट्रहरूमा करिब ५० प्रतिशत र विकासोन्मुख राष्ट्रहरूमा २५ प्रतिशत पुगेको छ। विश्व स्वास्थ्य संगठनले भविष्यवाणी गरे अनुसार सन् २०३० सम्ममा मुटु रोगबाट विश्वभर मर्नेहरूको संख्या वर्षेनी २ करोड ५० लाख पुग्ने छ र कोरोनरी मुटुको रोग (हृदयघात) संसार कै हत्यारा नं. १ रोगका रूपमा स्थापित हुनेछ। सन् २०३० सम्ममा नेपाल लगाएतका विकासोन्मुख राष्ट्रहरूमा हृदयघात भएर मर्नेहरूको संख्या ३५ प्रतिशत भन्दा बढी पुग्ने अनुमान गरिएको छ।

नेपालमा हाल २० प्रतिशत अर्थात करिब ६० लाख जनता कुनै न कुनै प्रकारका मुटुरोगबाट पीडित छन्। मुटु रोगीहरूको संख्या नेपालमा १० वर्ष यता ५ गुणाले बृद्धि भएको छ। हाल नेपालमा विद्यमान मुटुरोगहरू मध्ये कोरोनरी मुटुको रोग, बाथ मुटुको रोग, जन्मजात मुटुका रोगहरू र उच्च रक्तचाप प्रमुख समस्याका रूपमा देखिएका छन्। मुटुका रोगहरू मध्ये कोरोनरी मुटुको रोग र उच्च रक्तचाप धेरै छिटो गतिमा बढ्दै गैरहेको देखिन्छ, र यसको प्रमुख कारणका रूपमा मानिसहरूको जीवनशैलीमा आएको अस्वस्थकर परिवर्तनलाई औल्याइएको छ। आजका



मानिसहरूको 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 एकदमै कम छ। तयारी खाना (फास्टफुड) धेरै खाने बानी छ।

नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठानका अनुसार नेपालमा करिब ३० प्रतिशत वयस्क जनतालाई उच्च रक्तचाप छ, २० प्रतिशतलाई कालेस्टेरोल छ, ६ प्रतिशतलाई मधुमेह छ, १ प्रतिशत बालबालिकालाई बाथ मुटुको रोग छ। ८५ प्रतिशत नेपालीले मुटु मैत्री खाना खाँदैनन्। करिब ५० प्रतिशत शहरिया नेपालीले आवश्यक व्यायाम गर्दैनन्। ४० प्रतिशतले चूरोट, सुर्ति सेवन गर्छन्। धेरै नेपालीलाई मानसिक तनाव छ। जताततै वातावरणीय प्रदूषण छ। शुद्ध खानेपानीको अभाव छ। तरकारी र फलफूलहरू विषादीले भरिएका छन्। मानिसको जीवन कष्टकर भएको छ।

आज विश्वमा ३० करोड भन्दा बढी मानिसहरू मोटोपनको शिकार भएका छन्। ५ वर्ष मुनिका २ करोड २० लाख बाल बालिकाहरू आवश्यक भन्दा बढी शारीरिक तौल भएका छन्।

मोटोपन मुटुका लागि खतरा हो । आज मोटोपनको समस्या विकसित राष्ट्रहरूमा मात्र होइन विकासोन्मुख राष्ट्रहरूमा पनि खतरनाक रूपले बढी रहेको देखिन्छ । नेपालका शहर बजारमा बाल बालिकाहरूलाई धेरै खुवाउने, त्यसमाथि अस्वस्थकर 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 हुन पुग्छन् । मोटोपनाको समस्या केटाकेटीहरूमा मात्र नभई वयस्क महिला र पुरुषहरूमा पनि त्यत्तिकै ठूलो रूपमा देखिएको छ ।

मोटोपना जस्तै धूमपान, मद्यपान, बढी चिल्लो र बोसोयूक्त 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 निति नियमहरू बनाउन घच्चच्याउन अति जरुरी देखिन्छ । यसै उद्देश्यले विश्व मुटु महासंघले विश्व मटु दिवस मनाउने चलन चलाएको हो ।

धेरै मानिसहरूलाई आफ्नो मुटु र स्वास्थ्यमा रहेको खतराबारे जानकारी हुँदैन किनकी उनिहरू नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गराउदैनन् । यस्तै प्रकारले धेरै लाई मुटु रोगका कारक तत्वहरू (जोखिमहरू) बाट आफु प्रभावित भए नभएको बारे जानकारी राख्नुपर्छ र यसबाट मुक्त हुने उपायहरू पनि समयमै गर्नुपर्छ भन्नेबारे चेतना छैन । यो चेतना अभावको कारण बहुसंख्यक मानिसहरूको हृदयघात र मास्तिष्कघातबाट मृत्यु भैराखेको छ । प्रत्येक मानिसले आफ्नो मुटु कति खतरामा छ त्यो थाहा पाईराख्नु पर्छ र यसबाट बच्ने उपाय समयमै गर्नुपर्छ ।

मुटुका लागि जोखिम तत्वहरू उच्च रक्तचाप, मधुमेह, उच्च रक्त कोलेस्टेरोल, मोटोपन, धूम्रपान गर्ने बानी, बंशानुगत र व्यायामको कमि आदि प्रमुख हुन् । यदि कसैलाई यि समस्याहरू छन् भने तुरुन्त यसबाट छुटकारा पाउन आवश्यक उपचार र सावधानी अपनाउनु पर्छ भन्ने बैज्ञानीकहरूको सल्लाह छ । अन्यथा हृदयघात र मास्तिष्कघात भएर आकस्मिक मृत्यु हुन सक्छ ।

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 आफ्नो 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 । २०३० सम्ममा प्रत्येक घर परिवारलाई हृदयघातको 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 जुटनै 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 । सबै सरकारी तथा गैर सरकारी संघ संस्थाहरूले मुटु मैत्री वातावरण सृजना गर्न सहयोग गर्नु पर्छ र विश्वव्यापी अभियानमा सबै जानु पर्छ । यसै सन्दर्भमा विश्व मुटु महासंघले विश्वका जनतालाई मुटु रोगबाट बच्नका लागि निम्न लिखित सन्देशहरू जारी गरेको छ ।

१. आफ्नो मुटु कति खतरामा छ भन्ने थाहा पाउन नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गराउनु पर्छ । स्वास्थ्य परीक्षण गराउँदा रक्तचाप, रगतमा ग्लुकोज, कोलेस्टेरोल आदी जचाउनुका साथै पेटको नाप र मोटोपन बारे पनि जानकारी लिनुपर्छ ।
२. आफुलाई रहेको खतराबारे जानकारी पाए पछि स्वास्थ्यकर्मीसँग यि खतराहरूबाट मुक्त रहन के कसो गर्ने हो त्यस बारे परामर्श लिनु पर्छ ।
३. हृदयघात र मास्तिष्कघातको प्रमुख कारण उच्चरक्तचाप हो जसको कुनै लक्षण हुँदैन । औजारले नजाँची रक्तचाप कति छ थाहा हुँदैन । यस्तै प्रकारले मधुमेह साथै रगतमा कोलेस्टेरोल बढेको छ छैन भन्ने बारे पनि थाहा पाउन नियमित रूपमा रगतको परीक्षण गराउनु पर्दछ ।
४. नियमित व्यायाम गर्ने, नुन, चिल्लो र चिनी कम खाने, चुरोट, सुर्ती नखाने, मोटोपन घटाउने, मानसिक तनाव नियन्त्रण गर्ने तर्फ लाग्नु पर्छ ।
५. दैनिक प्रशस्त मात्रामा फलफूल र हरियो तरकारी खानु पर्छ ।
६. धूम्रपान निषेधीत सार्वजनिक स्थलहरू विस्तार गर्दै जान सम्बन्धित निकायहरूले सहयोग गर्नु पर्छ ।
७. तरकारी र फलफूलमा विषादी र रसायनको प्रयोगलाई निरुत्साहित गरिनु पर्छ ।
८. बढी चिल्लो, नुनिलो, गुलियो र तयारी खानाहरू (फास्टफुड) को प्रयोग गर्न नपर्ने वातावरण सृजना गर्नुपर्छ ।

# मुटु मैत्री वातावरणको निर्माण आजको आवश्यकता !

विमललाल सि.कु. श्रेष्ठ

**वि**श्वमा वर्षेनी ३ करोड ६० लाख मानिसहरुको नसर्ने रोगहरुको कारणबाट मृत्यु हुने गर्दछ। यसरी मर्नेहरुमा ८० प्रतिशत विकाशोन्मुख राष्ट्रहरुको हुने गर्दछन्। नसर्ने रोगहरु मध्ये मुटुरोग, क्यान्सर, श्वास प्रश्वास र मधुमेह मुख्य हुन्। यी चारै थरिका रोगहरु मध्ये क्यान्सर, श्वास प्रश्वास र मधुमेहले जति मानिसहरु मर्दछन् यी तीनै रोगहरुबाट मर्नेहरुको संख्या भन्दा मुटु रोगबाट मर्नेहरुको संख्या अधिक पाइन्छ।

## नेपालमा मुटुरोगका जोखिमहरुको स्थिति

नेपाल स्वास्थ्य अनुसन्धान परिषदले सन् २०१२ जुलाई देखि २०१३ जुन सम्ममा ५० जिल्लामा गरेको सर्भेक्षण अनुसार मुटु रोगको जोखिमहरुको स्थिति यस प्रकार रहेको छ।

## उच्च रक्तचाप पहिलो जोखिममा

उक्त सर्भेको नतिजा अनुसार पहिलो जोखिममा उच्च रक्तचाप देखिएको छ। १५ वर्ष देखि ६९ उमेर समूहमा यस रोगबाट पिडित २५.७% छन्। रोग देखिएको ८८.३ प्रतिशतले उपचारको लागि कुनै औषधि नखाएको देखाएको छ। यो जोखिम अवस्था हो। यस्ता जोखिम अवस्थामा रहेको यी मानिसहरु आफुलाई स्वस्थ नै ठान्छन् र उपचार गर्न आवश्यक ठान्दैन किन भने उच्च रक्तचापको खासै लक्षणहरु हुँदैनन्। यस्ता मानिसहरुलाई कुनै पनि बेला अकस्मात हृदयघात, पक्षघात, किडनी फेल, दृष्टिघात हुने मात्र हैन मृत्यु समेत हुन्छ।

## उच्च रक्त कोलेस्टेरोल दोश्रो जोखिम

दोश्रो जोखिम उच्च रक्त कोलेस्टेरोललाई देखाइएको छ। शरीरलाई आवश्यकता भन्दा बढी मासु, वोसो, चिल्लो तथा चिल्लो जन्य वस्तुहरु अधिक खानेहरुको रगतमा कोलेस्टेरोल अधिक देखा पर्दछ। सर्वे रिपोर्टले २४% पुरुष र २१% महिलाहरुमा उच्च कोलेस्टेरोलको समस्या देखाइएको छ।

## मोटो तथा अति मोटोपन र मधुमेह तेस्रो जोखिम

यस्तै मुटु र मधुमेह रोगको अर्को कारकतत्व हो मोटोपन। यस रिपोर्ट अनुसार शहरी क्षेत्रमा २२ प्रतिशत मानिसहरु मोटोपनको र ४ प्रतिशतमा अति मोटोपनको समस्या छ। यस्तै सर्वेक्षणको रिपोर्ट अनुसार ३.६ प्रतिशतको रगतमा चिनीको मात्रा बढी भेटिएको छ।

## शारीरिक निष्क्रियता चौथो जोखिम

शारीरिक निष्क्रियता पनि मुटु रोगको अर्को कारक तत्व हो। उक्त रिपोर्टले १७ प्रतिशत पुरुष र १४ प्रतिशत महिलाहरु शारीरिक श्रम वा व्यायाम गर्दैन।

## मदिरा सेवन पाँचौं जोखिम

रिपोर्टको अनुसार २८% पुरुष र ७% महिलाहरु मदिरा सेवन गर्ने गर्दछन्। मदिरा सेवन गर्नेहरु २७% प्रतिशत छन्। उच्च रक्तचापका कारक तत्वहरु मध्ये अधिक मद्यपान पनि एक हो।

## धुम्रपान तथा सुति जन्य वस्तुहरु सेवन छैठौं जोखिम

क्यान्सर र उच्च रक्तचापको मुख्य कारकतत्व धुम्रपान तथा

सुति जन्य वस्तुहरु सेवन हो। सर्भे रिपोर्ट अनुसार २७% प्रतिशत पुरुष र १०% महिलाहरुले नियमित धुम्रपान गर्ने गर्दछन्। यसको सेवनले रगतमा कोलेस्टेरोलको मात्रा बढन गइ हृदयघात, पक्षघात जस्ता समस्याहरु आइपर्दछ।

## फलफुल तथा तरकारीको सेवन नगर्नु

विश्व स्वास्थ्यको मापदण्ड अनुसार स्वस्थ जीवनका लागि दैनिक ४०० ग्राम फलफुल तथा तरकारी खाने गर्नुपर्दछ। तर उक्त सर्वेले ९८.९% ले आवश्यक मात्रामा फलफुल र तरकारी खाने नगरेको देखाएको छ। फलफुल र तरकारी खाने गरेमा खाएको रसले रगतमा भएका कोलेस्टेरोल, सुगर जस्ता विकारहरुलाई बढारेर पठाउने काम गर्दछ भने चोक्राले पेट सफा राख्दछ र कब्जीयत हुन दिँदैन।

उक्त प्रतिवेदनमा उल्लेख नभएको उच्च रक्तचापको अर्को मुख्य कारक तत्व मानसिक तनाव पनि हुन। रिष इर्ष्या, भय, रातारात अर्ब पति बन्न होडबाजी गर्ने, बढी महत्वाकांक्षी हुनु पनि मुटुरोगको कारक तत्व हुन। यसैले यस्ता मानिसहरुको मृत्यु पनि अचानक हुने गर्दछन्।

अनुसन्धानमा संलग्न विशेषज्ञहरुको अनुसार एकै जनामा तीन भन्दा बढी जोखिम भेटिएको संख्या १५.१ प्रतिशत छ। एउटा जोखिमले अर्को जोखिम थप्दछ। समस्या भन भन गम्भिर हुँदै जान्छ। यी नसर्ने रोगहरु मध्ये मुटु र मुटुसंग सम्बन्धित रोग लाग्नु अगाडि रोगका कुनै लक्षणहरु देखा पर्दैन। त्यसकारण समयमै सचेत हुनुपर्दछ।

रोगबाट बच्ने उपायहरुबारे जानकारी प्राप्त गरेर मात्र हुँदैन। जीवनशैलीमा परिवर्तन ल्याउन आवश्यक वातावरण पनि हुनु पर्दछ। हामी आफ्ना शहर बजारको वर्तमान केहि स्थितिहरुलाई एकचोटि नियालौं।

१. अधिकांश अविभावकहरु बालबालिकाहरुलाई बजारिया तयारी चटपते खानाहरु खुवाउने, मच्ची मच्ची खेलेर शारीरिक विकास गर्न दिनु पर्नेमा भिडियो गेम, टिभी आदिमा भुलाएर शारीरिक रुपमा निष्क्रिय रहन दिने गर्नु।
२. कामकाज विहिन कतिपय महिलाहरु वर्षौ वर्ष चलिरहने टिभी सिरियल नियमित हेर्ने बजारिया तयारी चटपते लगायतका खानाहरु चुबुरचुबर खाइरहने बानी हुनु। विहान बेलुकीको घर धन्डाले पुग्दो शारीरिक परिश्रम नपुग्नु।
३. कतिपय परिवारहरुमा घरको कोठाहरुमा यस्तै कार्यालयहरुमा सरसामानहरु यथास्थानमा नराखी छरपरस्त राख्ने गर्दछन्, जसले गर्दा कोठामा पस्दा दिक्क लाग्ने हुनु। यस्तो वातावरणमा रहनेहरु नजानिन्दो रुपबाट मानसिक तनावबाट पिडित हुने गर्दछन्।
४. धुम्रपान गर्नु हुँदैन भनेर थाहा हुँदा हँदै पनि अनेक बहानामा पिउन नछोड्ने आदत र यस्ता अम्मलीहरुको कारण अरु निर्दोष व्यक्तिहरु पनि रोगी बन्नु।

५. मासुविना खानै नरुच्चे, खाना, नास्तापछि चुरोट नभई नहुने, बेलुकी नपर्दै नानाथरिका चमेनाका साथमा मद्यपान हुनैपर्ने, नाइटो नै फाट्ने गरी अघाउनैपर्ने जस्ता आदत भएकाहरूको नक्कल गर्नेहरू बढ्दै जानु ।
६. यातायातको सुविधाले हिडने बानी कम हुनु, राती अबेरसम्म टिभी, कम्प्यूटर जस्ता साधनहरूमा भुल्नाका कारण बिहान ८ नबजेसम्म ओछ्यान नछोड्ने । दुई पाइला हिँडे पुग्ने ठाउँमा पनि गुड्ने साधन नै चाहिने जस्ता शारीरिक निष्क्रियताका कारणले पनि कम उमेरमै मुटुरोग लाग्नु ।
७. अचेल भोज, भटेर भन्ने गरे तापनि यस्को स्वरूपमा परिवर्तन भई पार्टिको चलन बढ्दो छ । मांशाहारी या शाकाहारी जुनसुकै पार्टिमा होस शुरु मै नाना थरिका तारेभुटेका अधिक चिल्लो युक्त स्नायुसहरू हुन्छन् । अझ मांशाहारीहरूको खानामा त बोसोयुक्त थरिथरिका मासु, माछाका परिकारहरू त्यस माथि मद्यपानको व्यवस्था गरिएको हुन्छन् । यस्ता खाना शारीरिक श्रम कम गर्नेहरूको लागि त विष नै भने पनि हुन्छ । यस्तै लहरै बसेर खाने भोज (भोःभ्वय्)मा पनि अचेल स्नायुसहरूको चलन शुरु हुन थालिसकेको छ । वास्तवमा

- यस्तै खानाले मुटु र मुटुसंग सम्बन्धित रोगहरू लाग्ने गर्दछ ।
८. एकफेरा नपरी कसरी चेतूँ भनेजस्ता हाम्रा स्वभावले गर्दा जतिसुकै जान्नेसुन्ने भनिएकाहरू पनि यी रोगहरूको चपेटामा पर्दै जानु ।
९. अस्थिर राजनीतिक माहोल, मानिसहरू कुनै न कुनै पार्टीगत विवादहरूमा फस्ने, रातारात धनी बन्ने होड, अनावश्यक आपसी ईर्ष्या र डाह जस्ता तनावयुक्त जीवन शैलीलाई अवश्य पनि स्वस्थकर जीवनशैली भन्न सकिन्दैनन् ।  
यसको लागि प्रत्येक व्यक्तिले, पहिले आफू र आफ्नो परिवारमा रहेका माथि उल्लेख गरिएका जस्ता अस्वस्थकर आहार, बिहार, विचार र व्यवहारमा सकारात्मक परिवर्तन नल्याए सम्म मुटु मैत्री वातावरण बन्न संभव छैन । यस कार्यको लागि दुई चार जना व्यक्ति वा संस्थाहरू मात्र लागेर हुँदैन । समाजमा रहेका संघ संगठनहरू र स्थानिय तथा केन्द्रिय सरकारले पनि स्वास्थ्यको दृष्टिले यस्ता अष्टव्यस्त वातावरणमा सुधार ल्याई स्वस्थ वातावरण श्रृजना गर्न उपयुक्त व्यवहारिक कार्यक्रमहरू कार्यान्वयन तिर लाग्नु पर्दछ । ♦

## मुटु मैत्री वातावरणको निर्माण कसरी गर्ने ?

डा. प्रचण्ड प्रधान

मुटुलाई स्वस्थ राख्न हाम्रो खेल्ने ठाउँ, कामगर्ने ठाउँ र हाम्रो बस्ने ठाउँमा स्वस्थ वातावरण बनाउने तर्फ हाम्रो अभियान केन्द्रित हुनुपर्छ । प्रत्येक मानिसलाई खेल्ने ठाउँ र हिडडुल गर्ने उपयुक्त वातावरण उपलब्ध हुनु पर्छ । त्यस्तै धूम्रपान, मध्यपान तथा प्रदुषण मुक्त वातावरणको विकास हुनुपर्छ । मुटु मैत्री खानाका परिकारको प्रचार प्रसार र उपलब्धता हुनु पर्छ । बजारीया चटपटे खानाहरूलाई निरुत्साहीत गर्नुपर्छ । धेरै चिल्लो नुनिलो र गुलियो खानाको विरुद्ध अभियान संचालन गर्नु पर्छ ।

मुटु मैत्री वातावरणको विकास गराउनको लागि तीन तहबाट अभियानको रूपमा कार्यक्रमहरू संचालन गर्नु पर्छ ।

१. व्यक्तिगत स्तरमा, २. समुदायको स्तरमा, ३. सरकारी स्तरमा

### १. व्यक्तिगत स्तरमा

सबै भन्दा पहिला प्रत्येक व्यक्तिमा स्वस्थ मुटुबारे उपयुक्त वातावरण सम्बन्धी ज्ञान अभिवृद्धि हुनु अत्यन्त आवश्यक छ । यस कारण मुटुरोग विरुद्ध संचालन भएका संघ संस्थाहरूले व्यक्ती केन्द्रीत जनचेतना मुलक प्रचार प्रसारमा विशेष ध्यान दिनु पर्छ । रोग भैसकेपछि उपचार गर्नु भन्दा रोग हुनबाट बचाउने उपायहरूको जनचेतना अभिवृद्धि गर्न सके मुटुरोग विकराल रूपमा बढेर गईराखेकोमा केही हद सम्म नियन्त्रणमा ल्याउन मद्दत गर्दछ व्यक्ति व्यक्ति विचमा मुटुरोग रोकथाम सम्बन्धी जगाउन आवश्यक छ । हरेक व्यक्तिले आफ्नो स्वास्थ्य सम्बन्धी ज्ञान, आहार व्यवहार र आफ्नो स्वास्थ्य सम्बन्धी आफै उत्तरदायी हुन सके मुटुरोग न्यूनीकरणमा ठूलो मद्दत पुग्न जान्छ । त्यसकारण व्यक्तीमा स्वास्थ्य सम्बन्धी चेतना र उत्तरदायिको बोध हुनु पर्छ ।

### २. समुदायको उत्तरदायित्व

समुदायले संगठनात्मक रूपमा मुटुरोग विरुद्ध आवश्यक वातावरण तयार गर्ने तर्फ लाग्नसके मुटुरोग हुनबाट बचाउन सकिन्छ । उपयुक्त कार्यस्थलको विकास, सामुदायिक खेलकुद गर्ने स्थलको विकास तथा प्रवर्धन, र स्वस्थ खाना खाने बानीको समुदाय स्तरमा प्रचार प्रसार गर्न सके मुटुरोग नियन्त्रणमा धेरै फलदायी हुन्थ्यो । स्वस्थ मुटु सम्बन्धी उपयुक्त वातावरण बनाउन समुदाय र समुदाय संग आवद्ध संगठनहरूको महत्वपूर्ण भूमिका रहन्छ ।

### ३. सरकारी स्तरको भूमिका

आवश्यक नीति निर्माण, कानुनको व्यवस्था, अनुगमन तथा मुल्यांकन गर्ने मुख्य काम सरकारको हुन्छ । धूम्रपान विरुद्धको अभियानमा कानुनी मान्यता दिने, अनुगमन गर्ने जिम्मा सरकारको हुन्छ । सरकारी नीति अन्तर्गत नै उपयुक्त खेल्ने, व्यायाम गर्ने ठाउँको व्यवस्था साथै प्रदुषित वातावरणको नियन्त्रणको कानुनी व्यवस्था र स्वस्थकर र मुटुमैत्री खाने कुराको कानुनी मान्यता दिने र समय समयमा अनुगमन तथा मुल्यांकन गर्ने जिम्मा सरकारको हुनेछ ।

तसर्थ व्यक्ति, समुदाय र सरकार मिलेर मात्र मुटुरोगको भयावह अवस्थालाई नियन्त्रणमा लिनसकिन्छ । यस स्थितिमा व्यक्ति व्यक्ति, समुदाय समुदाय र सरकारले संयुक्त रूपमा आफ्नो आफ्नो ठाउँबाट उत्तरदायी भएर अगाडी बढेमा अवश्य पनि मुटुरोग न्यूनीकरण गर्नेमा मद्दत पुग्ने छ । यस वर्ष नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठानको रजत जयन्ती वर्ष रहेको छ । यस वर्ष रजत जयन्तीको उपलक्ष्यमा व्यक्ति, समुदाय तथा सरकारसितको सहकार्यमा विश्व मुटु दिवसका कार्यक्रमहरू नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठानको जिल्ला इकाई मार्फत गर्ने लक्ष्य लिएकोछ । ♦

# मुटुरोगका सम्बन्धमा विकशित पछिल्ला धारणाहरु

धुवराज नेपाल

विश्व मुटु दिवसको सन्दर्भ पारेर नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान काभ्रे शाखाले मिति २०७१ भाद्र २५ गतेका दिन बनेपामा एउटा प्रवचन तथा अन्तरक्रिया कार्यक्रम आयोजना गरेको थियो। काभ्रे जिल्लाका प्रमुख जिल्ला अधिकारी श्री गोविन्द न्यौपानेको प्रमुख आतिथ्यतामा सम्पन्न भएको प्रस्तुत कार्यक्रममा वरिष्ठ मुटुरोग विशेषज्ञ डा. प्रकाशराज रेग्मीबाट मानव मुटु रक्षाका लागि केही महत्वपूर्ण जानकारीहरु प्रस्तुत भएका थिए। हालै स्पेनको वार्शिलोनामा सम्पन्न भएको मुटु सम्बन्धी विश्व सम्मेलनमा नेपालका तर्फबाट सहभागी दशजना चिकित्सकहरु मध्येका डा. रेग्मीले मुटु र मुटुरोगका सम्बन्धमा पछिल्लो पटक विकसित अवस्था र सो सम्बन्धी धारणाहरु बढो रोचक ढंगले प्रस्तुत गर्नुभएको थियो। उहाँबाट प्रस्तुत महत्वपूर्ण जानकारीहरु यस प्रकार रहेका छन :

१. आनन्दपूर्वक जिउन बुद्धिविवेक, सम्पति र स्वास्थ्य मान्छेका लागि नभै नहुने भए पनि स्वास्थ्य पहिलो प्राथमिकतामा रहनु पर्छ।
२. सानातिना रोगव्याधी तथा समस्याहरूसंग जुध्न सक्ने स्वास्थ्य स्थिति बनाउनु पर्छ। अर्थात मान्छेको रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता दह्रो हुनुपर्छ।
३. धुमपान स्वास्थ्यको लागि अत्यन्तै हानीकारक छ। तसर्थ सेवन गर्नेले पनि विस्तारो विस्तारो घटाएर भए पनि छोड्नु पर्छ।
४. दिनमा कम्तिमा २०० ग्रामका दरले फलफुल सेवन गर्ने मान्छेमा मुटुरोग लाग्ने सम्भावना चालीस प्रतिशत कम हुन्छ।
५. शुद्ध घ्यु, तेल खानु मुटुका लागि त्यति हानिकारक हुन्न। तर पटक पटक पकाएको घ्यु, तेल खानु हुन्न। भात रोटीमा रहने कार्वोहाइड्रेड मुटुका लागि शुद्ध घ्यु, तेल भन्दा बढि हानिकारक हुन्छ।
६. मैदा, आलु, चामल तथा चिनीको प्रयोग घटाउने र सागसब्जी, फलफुल तथा गेडागुडीको मात्रा बढाएर भोजन गर्नुपर्छ। भात रोटी सानो रिकापीमा अट्ने र सागसब्जी ठुलो थाल भरी खानुपर्छ।
७. जंक फुड पटकै खानुहुन्न।
८. डार्क चकलेट मुटुका लागि फाइदाजनक हुन्छ।
९. शुद्ध कफी दुई तीन कप मुटुका लागि राम्रो हुन्छ। तर मुटुको धड्कन बढि भएकाका लागि कफी राम्रो हुन्न।
१०. मांसहारीका लागि खसी, कुखुराको मासु भन्दा हप्तामा दुईपटक माछाको सेवन धेरै राम्रो हुन्छ।
११. शुद्ध आलसको तेल फाइदाजनक हुन्छ। दिनको एक चम्चा आलस चवाउनु मुटुका लागि धेरै फाइदाजनक हुन्छ।
१२. शारीरिक व्यायाम दैनिक आधा घण्टा गरे पुग्छ। आवश्यकता भन्दा ज्यादा गरिने शारीरिक व्यायाम मुटुका लागि पनि

हानिकारक हुन सक्छ।

१३. ६० वर्ष भन्दा बढि उमेर भएकाहरुमा १६०/९० सम्म रक्तचाप भए ठिकै हुन्छ। यो उमेरमा अलिकति बढि रक्तचाप भएमा अल्जाइमर जस्ता दिमागको रोग लाग्ने सम्भावना कम हुन्छ।
१४. वयस्कहरुमा पनि १४०/९० सम्मको रक्तचाप सामान्य हो। तर किडनी र मधुमेहको रोग भएकाहरुमा भने १३०/८० भन्दा बढि रक्तचाप हानीकारक हुनसक्छ।
१५. ब्लडप्रेसर बढेर औषधी सेवन गर्न थालेकाले औषधी छोड्ने हुन्न भन्ने मान्यतामा परिवर्तन आएको छ। रक्तचाप बढ्नुका कारण हटाउन घटाउन सकेमा नियमित खाईरहेको औषधी चिकित्सकको सल्लाहमा छोड्न पनि सकिन्छ। जस्तै मध्यपान धुमपानका कारणले प्रेसर बढेको भए त्यस्ता पदार्थको सेवन छोडेपछि प्रेसरको समस्या पनि स्वत घटेर जान्छ।
१६. त्यस्तै मधुमेहका रोगीले पनि चिकित्सकको सल्लाहमा कतिपय अवस्थामा औषधी सेवन छोड्न सक्ने हुनसक्छ।
१७. कोलेस्टरलको परीक्षण खाना खाएपछि गर्नुहुन्न भन्ने मान्यतामा परिवर्तन आएको छ। खाना खाएर पनि परीक्षण गर्न सकिन्छ। खानाखानु र नखानुका विचको फरक दुई प्रतिशत मात्र हुन्छ।
१८. एल डि एल कोलेस्टरलको मात्रा ६० भन्दा मुनी हुनुपर्छ।
१९. मधुमेहको रोगीले कोलेस्टरल जति छ सो को आधा घटाउनु पर्छ। यति नै हुनुपर्छ भन्ने होइन।
२०. विहान आधा लिटर पानी पिउनु पर्छ। त्यस पछि पिसाबको रङ सङ्गो अवस्था कायम रहने गरी पानी पिउनु पर्छ। एकै पटक धेरै पानी पिउनु वा ज्यादै धेरै पानी पिउनु हुन्न। मुटुको रोगी र किडनीका रोगीले पानी धेरै पिउन हुन्न।
२१. स्वस्थ व्यक्तिले पनि वर्षमा कम्तिमा एक पटक आफ्नो स्वास्थ्य परीक्षण गराउनु पर्छ।
२२. सकारात्मक तथा नकारात्मक दुवै उत्तेजना मुटुका लागि हानिकारक हुन्छ। तसर्थ उत्तेजित हुन बाट जोगिनु पर्छ।
२३. आवेग र उत्तेजनाबाट जोगिन योग, ध्यान तथा दान गर्नुपर्छ।
२४. दिनमा कम्तिमा पाँच मिनेट हाँस्नु आवश्यक छ। तर अत्यन्तै उत्तेजना पैदा हुने कृतिम हाँसोले पनि मुटुलाई नकारात्मक प्रभाव पर्छ।
२५. Control your emotion increase your donation को धारणा सबैले लिन आवश्यक छ।

प्रस्तुतिका क्रममा व्यक्त भएका धारणाहरु टिपोट तथा संस्मरणका आधारमा

(लेखक नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान काभ्रे शाखाको आजीवन सदस्य हुनुहुन्छ)

# How you can make your heart healthy ?

During the past decade many businesses have recognized the importance of employee health and have committed to include health promotion in their corporate agenda. However, it is not just employers who need to be motivated to change their behaviours or policies; everyone can play a role in improving health in the workplace.

Taking control of your heart health is not difficult. You can take charge of your own health, share ideas with friends, and become an advocate for workplace well-being. To help you, we have identified **10 simple steps** and on this year's World Heart Day, we ask you to start by taking one.

**1. Ensure a healthy food intake -**

Eat at least 5 servings of fruit and vegetables a day and avoid saturated fat. Be wary of processed foods, which often contain high levels of salt.

**2. Get active & take control of your heart health -**

Even 30 minutes of activity can help to prevent heart attacks and strokes.

**3. Say no to tobacco -**

Your risk of coronary heart disease will be halved within a year and will return to a normal level over time.

**4. Maintain a healthy weight -**

Weight loss, especially together with lowered salt intake, leads to lower blood pressure. High blood pressure is the number one risk factor for stroke and a major factor for approximately half of all heart disease and stroke.

**5. Know your numbers -**

Visit a healthcare professional who can measure your blood pressure, cholesterol and glucose levels, together with waist-to-hip ratio and body mass index (bmi). Once you know your overall risk, you can develop a specific plan of action to improve your heart health.

**6. Limit your alcohol intake -**

Restrict the amount of alcoholic drinks that you consume. Excessive alcohol intake can cause your blood pressure to rise and your weight to increase.

*Most of us spend more than half of our waking hours at work, the workplace is the ideal setting to encourage heart-healthy behaviour. Here are some ideas on how you can contribute to making your workplace healthier:*

**7. Insist on a smoke-free environment**

- Demand a tobacco ban - ensure your workplace is 100% smoke-free
- Support the adoption of smoking-cessation services - encourage your employer to provide help to those wanting to quit tobacco

**8. Bring exercise to the workplace**

- Include physical activity in your working schedule - cycle to work if this is possible, take the stairs, exercise or go for a walk during your lunch breaks, and encourage others to do so too

**9. Choose healthy food options**

- Ask for healthy food at your work canteen, or find nearby cafes or restaurants that serve healthy meals

**10. Encourage stress-free moments -** whilst stress has not been shown to be a direct risk factor for heart disease and stroke, it is related to smoking, excessive drinking and unhealthy eating, which are risk factors for heart disease.

- Take time for lunch away from your workplace to get some fresh air
  - Have regular breaks during the day - try stretching or exercising for 5 minutes twice a day
- Or you could start by establishing a "wellness committee" who can devise healthy initiatives that are suitable for your workplace:*
- Introduce a "walk to work" (or "bike to work") day - encourage employers to hand out pedometers to compare number of steps amongst colleagues. Competitiveness might drive incentive to get active!
  - If your workplace has lifts/elevators, create a "Take the Stairs" campaign in September-or encourage employees to go for a walk during their breaks
  - Encourage your employer to provide heart-health checks and/or access to smoking-cessation services

**Why act now?**

17.1 million people die every year from heart disease and stroke

- At least 80% of premature deaths are preventable through healthy diet, regular physical activity and avoiding tobacco Almost half of those who die from chronic diseases, including heart disease and stroke, are in the most productive period of their lives - between 15 and 69 years old

A healthy workforce can contribute to the overall health of a business in many ways - even during an economic downturn. Benefits include:

- Increased productivity
- Reduced absenteeism rates-up to 20% fewer days lost
- Lower medical costs (for both employers and employees)
- Fewer workplace injuries
- Improved morale and loyalty
- Enhanced staff retention

**About the World Heart Federation**

The World Heart Federation leads the global fight against heart disease and stroke via a united community of 200 members. Through collective efforts, WHF helps people all over the world to lead longer, better, heart-healthy lives.

# आफ्नो स्वास्थ्य नम्बरहरू थाहा पाईराख्नुोस् ।

## Know Your Health Numbers

### तपाईंको स्वास्थ्य नम्बरहरू

	अहिले कति छ ?	हुनु पर्ने कति हो ?
१. Height(cm)		उचाई अनुसारको तौल हुनुपर्छ ।
Weight(kg)		से.मी.मा उचाई नाप्ने अनि त्यसबाट १०० घटाउने । जति आउँछ त्यति के.जी. तौल हुनुपर्दछ ।
BMI		18.5-23
२. पेटको नाप		M<38 Inch, F<32 Inch
३. Blood Pressure Systolic		100 - 130
Blood Pressure Diastolic		70 - 85
४. Blood Sugar Fasting		60 - 110
Blood Sugar PP		100 - 140
५. Cholesterol		
Total cholesterol		<200
HDL		>50
LDL		<100
Triglyceride		<150
६. व्यायाम		दैनिक ३०-६० मिनेट
७. निन्द्रा		६-८ घण्टा
८. चूरोट/सूर्ति		० (नखाने)
९. रक्सी		० (नपिउने)
१०. सागसब्जी, फलफूल, सलाद		प्रशस्त (दैनिक ५ भाग अर्थात ४०० ग्राम)

तालिकामा उल्लेख भए अनुसार तपाईंलाई आफ्नो स्वास्थ्य विवरण थाहा छैन भने तुरुन्त थाहा पाउनको लागि आवश्यक कदम चाल्नुस् । यदि कुनै स्वास्थ्यका नम्बरहरू आवश्यक भन्दा बढी वा घटी छन् भने त्यसलाई ठिक बनाउने तर्फ कदम चालिहाल्नुोस् । तपाईंको स्वास्थ्य तपाईंकै हातमा छ । यी स्वास्थ्य नम्बरहरू प्रत्येक वर्ष स्वास्थ्य परिक्षण गराएर अपडेट गरिराख्नुोस् ।

# केही जानकारीहरु

## मुटुरोग लाग्नुका प्रमुख कारणहरु (जोखिमहरु)

१. धूमपान
२. उच्चरक्तचाप
३. शारीरिक 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. वृद्धावस्था
१२. पेटको आकार ठूलो हुनु
१३. प्रदूषित वातावरण
१४. विषादी र रसायनहरु

## विश्व मुटु दिवसका नाराहरु

- 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 ।  
सन् २००८ आफ्नो जोखिम जानौं ।  
सन् २००९ स्वस्थ मुटुकालागि स्वस्थ कार्यस्थल ।  
सन् २०१० स्वस्थ मुटुकालागि स्वस्थ कार्यस्थल बनाउँछु ।  
सन् २०११ एक विश्व, एक घर, एक मुटु ।  
सन् २०१२ एक विश्व, एक घर, एक मुटु ।  
सन् २०१३ स्वस्थ मुटुको बाटो हिंडौं ।  
सन् २०१४ मुटु मैत्री वातावरण निर्माण गरौं

**मुटु स्वस्थ राख्नको लागि मुटु मैत्री वातावरण निर्माण गरौं ।**

## Nepal Heart Network

(Estd. 2005 AD)

*A network of heart related Organazations in Nepal*

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

- Bir Hospital
- Cardiac Society of Nepal
- Chirayu Polyclinic
- Heart Club Nepal
- Heart to Heart Nepal
- Help for Heart Surgery
- Jayanti Memorial Trust
- Kundalini Hospital
- Manmohan Cardio Thoracic, Vascular and Transplant Centre
- Medicare National Hospital
- Mrigendra Samjhana Medical Trust
- Nepal Diabetes Society
- Nepal Heart Clinic
- Nepal Heart Foundation, Center
- Nepal Heart Foundation, Lalitpur Branch
- Nepal Heart Foundation, Kathmandu Branch
- Norvic International Hospital
- Sahid Ganga Lal National Heart Centre
- Society for Healthy Heart
- Nepal Hypertention Society

प्रकाशक :



## Nepal Heart Network

Secretariat: Pulchowk, Lalitpur, Nepal. Tel./Fax: 5009263  
Email: nepalheartnet@gmail.com, Web: www.nepalheartnet.webs.com

सम्पादक: डा. प्रकाशराज रेग्मी