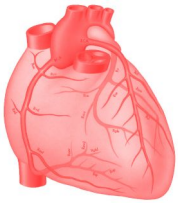


World Heart Day



मुटुका कुरा



NEPAL HEART NETWORK
ESTD. 2005

विश्व मुटु दिवस २०१६ का अवसरमा प्रकाशित विशेष बुलेटिन

विश्व मुटु दिवस २०१६

विश्व मुटु महासंघ

Fuel Your Heart and Power Your Life

मुटुमा उर्जा थपौं, जीवनलाई उर्जावान (सशक्त) बनाऔं

प्रत्येक वर्ष २९ सेप्टेम्बरका दिन विश्व मुटु दिवस मनाउने चलन छ। यसै अनुसार यस वर्ष विश्वभर “मुटुमा उर्जा थपौं, जीवनलाई उर्जावान बनाऔं” भन्ने नाराका साथ विश्व मुटु दिवस मनाईदै छ। यस वर्ष मुटु मैत्री जीवनशैलीको माध्यमबाट मुटुमा उर्जा थपी जीवनलाई उर्जावान बनाउन सबैलाई प्रोत्साहित गर्ने तर्फ नारा र कार्यक्रमहरु केन्द्रित छन्।

विश्व मुटु महासंघका अनुसार विश्वभर वर्षेनी १ करोड ७५ लाख मानिसहरु मुटुको रोगहरुबाट मर्ने गर्दछन्। यी मध्ये विकासोन्मुख र अविकसित राष्ट्रहरुमा वर्षेनी मुटु रोगबाट मर्नेहरुको संख्या यसको ८० प्रतिशत 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 २०३० सम्ममा मुटु रोगबाट विश्वभर मर्नेहरुको 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 राष्ट्रहरुमा हृदयघात भएर मर्नेहरुको 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 रोगीहरुको संख्या नेपालमा १० वर्ष यता ५ गुणाले बृद्धि भएको छ। हाल नेपालमा विद्यमान मुटुरोगहरु मध्ये कोरोनरी मुटुको रोग, बाथ मुटुको रोग, जन्मजात मुटुका रोगहरु र उच्च रक्तचाप प्रमुख समस्याका रूपमा देखिएका छन्। मुटुका 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 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। ९० 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 फलफूलहरु विषादीले भरिएका छन् । मानिसको जीवन कष्टकर भएको 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 । नेपालका शहर बजारमा बाल बालिकाहरुलाई धेरै खुवाउने, त्यसमाथि अस्वस्थकर खाना खुवाउने र मोटोघाटो बनाउने प्रवृत्ति बढ्दो छ । भारतमा मोटा केटाकेटीहरुको संख्या एकदमै धेरै छ । केटाकेटीहरु बढी मोटो भएमा उनीहरु रोगी हुन्छन् र उमेर बढ्दै जाँदा खतरनाक मुटुका रोगहरुको शिकार हुन पुग्छन् । मोटोपनाको समस्या केटाकेटीहरुमा मात्र नभई वयस्क महिला र पुरुषहरुमा 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 राष्ट्रहरुका निती निर्माताहरुलाई मुटुरोग रोकथाम तथा नियन्त्रणका लागि आवश्यक निति नियमहरु बनाउन घच्चच्याउन अति जरुरी देखिन्छ । यसै उद्देश्यले विश्व मुटु महासंघले विश्व मुटु दिवस मनाउने चलन चलाएको हो ।

धेरै मानिसहरुलाई आफ्नो मुटु र स्वास्थ्यमा रहेको खतराबारे जानकारी हुँदैन किनकी उनिहरु नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गराउदैनन् । यस्तै प्रकारले धेरै लाई मुटु रोगका कारक तत्वहरु (जोखिमहरु) बाट आफु प्रभावित भए नभएको बारे जानकारी राख्नुपर्छ र यसबाट मुक्त हुने उपायहरु पनि समयमै गर्नुपर्छ भन्नेबारे चेतना छैन । यो चेतना अभावको कारण बहुसंख्यक मानिसहरुको 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 तत्वहरु उच्च रक्तचाप, मधुमेह, उच्च रक्त कोलेस्टेरोल, मोटोपन, धूमपान गर्ने बानी, वंशानुगत र व्यायामको कमि आदि प्रमुख हुन् । यदि कसैलाई यि समस्याहरु छन् भने तुरुन्त यसबाट छुटकारा पाउन आवश्यक उपचार र सावधानी अपनाउनु पर्छ भन्ने वैज्ञानिकहरुको सल्लाह छ । अन्यथा हृदयघात र मास्तिष्कघात भएर आकस्मिक मृत्यु हुन सक्छ ।

मुटु रोग नियन्त्रणमा जनचेतना जागरणको ठूलो महत्व छ । स्कूल कलेजहरुमा विद्यार्थीहरुलाई प्रसस्त मात्रामा मुटुलाई स्वस्थ राख्न अपनाउनु पर्ने कुराहरु बारे जानकारीहरु मूलक शिक्षा प्रदान गर्नु पर्दछ ।

देशका निती निर्माताहरु, राजनैतिक पार्टीहरु, समाजका प्रबुद्ध

वर्गहरु विभिन्न धर्मावलम्बीहरुले पनि आफ्नो क्षेत्रबाट योगदान दिन सक्छन् । देशमा मुटु रोग रोकथाम तथा नियन्त्रणका लागि आवश्यक निति निर्माण गर्न जरुरी भैसकेको छ । देशलाई राष्ट्रिय मुटु नितिको 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 जुट्नै पर्छ । यो समयको माग हो ।

मुटुका धेरै रोगहरु जीवनशैलीसँग सम्बन्धित हुन् । अध्ययन अनुसन्धानले देखिएको छ कि जीवनशैली परिवर्तनबाट मात्र पनि ९०% भन्दा बढी मुटु रोगका कारणहरु माथि नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । यस कारण मुटुरोग नियन्त्रण कार्य जीवनशैली स्वस्थकर बनाउने तर्फ लक्षित हुनुपर्छ । सबै सरकारी तथा गैर सरकारी संघ संस्थाहरुले 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 सन्देशहरु 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 खतराहरुबाट 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. धूमपान निषेधित सार्वजनिक स्थलहरु विस्तार गर्दै जान सम्बन्धित निकायहरुले सहयोग गर्नु पर्छ ।
७. तरकारी र फलफूलमा विषादी र रसायनको प्रयोगलाई निरुत्साहित गरिनु पर्छ ।
८. बढी गुलियो नुनिलो, चिल्लो र तयारी खानाहरु (फास्टफुड) नखाएकै राम्रो हुन्छ ।

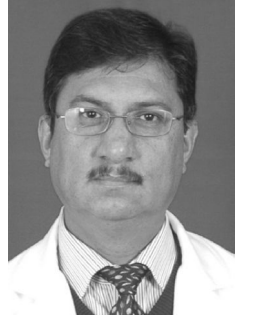
हि जो आज मुटु रोग बारे व्यापक चर्चा छ। उच्चरक्तचाप, उच्चरक्त कोलेस्टेरोल, यूरिक एसिड, मधुमेह, हृदयघात घर घरको समस्या भैसकेको छ। मुटुका रोगीहरूले अस्पतालहरू खचाखच भरिएका छन्। नयाँ नयाँ नीजि अस्पताल र नर्सिङ होमहरू खुलिराखेका छन्। लगानीकर्ताहरू स्वास्थ्य सेवामा प्रशस्त मात्रामा पैसा लगाउन इच्छुक देखिन्छन्। किनकी फफ्टाई रहेको देखिन्छ, स्वास्थ्य सेवाको व्यापार। बढी रहेको छ मुटुका रोगीहरूको संख्या। महंगो छ मुटु रोग उपचार सेवा।

सन् १९७५ ताका अमेरिकामा मेडिसिनमा अध्ययनरत एक विद्यार्थीको दिमागमा यस्तो महंगो मुटुरोगलाई कसरी सस्तो तरिकाले उपचार गर्न सकिने भन्ने कुरा खेल्न थालेछ। त्यस बेला अमेरिका र यूरोपमा मुटुरोगको महामारी थियो। हृदयाघात मृत्युको प्रमुख कारण बनेको थियो। बाईपास सर्जरी एकमात्र उपचार पद्धतिका रूपमा स्थापित थियो। बाइपास सर्जरी नै नगराईकन हृदयघात सम्बन्धि रोगलाई कसरी ठिक पार्न सकिने भन्ने चिन्तनको शुरुआत अमेरिकी डाक्टर डिन ओर्निशले गरेका हुन्। यि डाक्टरले गहिरो अध्ययन र अनुसन्धानबाट जीवनशैली पद्धतीहरू मुटुको रोगलाई धेरै हदसम्म उल्टाउन सकिन्छ भन्ने प्रमाणहरू विश्व सामु प्रस्तुत गरिदिए। अमेरिका र यूरोप जस्तो आर्थिक रूपले सम्पन्न ठाउँहरूमा उनको चिन्तन र कार्यले त्यति ठूलो प्रभाव पार्न सकेन् तर नेपाल र भारत जस्तो आर्थिक रूपले पिछडिएको ठाउँमा भने यो चिन्तनले ठूलो प्रभाव पार्दै ल्याएको अनुभव गरिएको छ। हुन पनि हो लाखौं रुपैया खर्च गरि उपचार गर्नु पर्ने रोगलाई पैसा खर्च नगरी खानपानको नियन्त्रण, व्यायाम, योग आदी गरेर पूरै उल्टाउन सकिन्छ भने त्यसको पछाडी को नलाग्ला? सबैले खोजेको कुरा हो सस्तो मूल्यमा राम्रो र विश्वासिलो उपचार सेवा। तर के यो साच्चै संभव होला र?

स्व. राजा विरेन्द्रलाई हृदयाघात भएपछि डा. मृगेन्द्र राज पाण्डेको प्रयाश मा डा. डिन ओर्निश वि. स. २०५५ सालमा नेपाल आएका थिए। उनले त्यस बेला एकदमै मिठो शैलीमा जीवनशैली परिवर्तन, खानपान, व्यायाम र योगबाट मुटुरोगलाई उल्टाउन सकिने तथ्यहरू प्रस्तुत गरेका थिए। एउटा विदेशीले आएर हामीलाई हाम्रो स्वदेशी उपज योग, शाकाहार आदीका बारेमा सिकाएर मुटुरोगलाई यिनीहरूको प्रयोगबाट उल्टाउन सकिन्छ भनी ठोकूवा गरि दिए। त्यसपछि डा. डिन ओर्निशको बाटोबाट हिड्ने अभियानको भारत र नेपालमा शुरुवात भयो। औषधी र चिरफार बिना मुटु रोगलाई उल्टाउन सकिन्छ भन्ने अटल विश्वास लिएर विभिन्न थरीका उपचार प्याकेजका साथ योग पिठहरू, प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्रहरू खुल्ने क्रम जारी छ।

डा. डिन ओर्निशले हामीलाई कुनै नयाँ कुरा सिकाएका

छैनन्। उनले हामीले बिर्सका हाम्रै संस्कृति र परम्पराका राम्रो स्वास्थ्यवर्धक कुराहरूलाई फूलबुझा भरेर, ताजा बनाएर हाम्रा सामू मिठो शैलीमा राखिदिएका मात्र हुन्। के हुन मुटु रोगलाई उल्टाउन सक्ने शक्ति भएका ती कुराहरू? ती शक्तिशाली औषधीहरू हुन्: आशिक शाकाहार, कम कार्बोहाड्रेट र बढी फाइबर युक्त आहार, धूम्रपान त्याग, योगासन, ध्यान, तनाव मुक्ती, सकारात्मक चिन्तन र मायाप्रेम।



हामीलाई बढी चिन्ताको विषय भनेको हृदयाघात हो किन भने यो प्राणघातक छ, यसको उपचार धेरै महंगो छ र उपचार गर्न चिरफार वा एञ्जियोप्लाष्टी को आवश्यकता पर्दछ। बिना चिरफार यो रोगको उपचार गर्न सकिन्छ भन्ने बलियो आधार भएको खण्डमा एञ्जियोप्लाष्टी वा बाइपास सर्जरीद्वारा उपचार गर्नु पर्ने अवस्थामा पुगेका धेरै विरामीहरू लाभान्वीत हुन सक्ने थिए। के यो संभव होला? म भन्छु संभव छ। तर यसका लागि मेहनत गर्नु पर्छ।

मुटुमा रक्तसञ्चार गराउने ३ वटा प्रमुख रक्तनलीहरू छन्। यि रक्तनलीहरूको भित्री भागमा कोलेस्टेरोल जम्मा हुन गएको खण्डमा रक्तनली साँगुरीदै जान्छ र कुनै अवस्थामा रक्तनली पूर्ण रूपले बन्द हुन सक्छ। यस्तो भएमा मुटुका मांशपेशीहरूमा रक्त सञ्चारमा कमी आउँछ, मांशपेशीहरू क्रमिक रूपले मर्न थाल्छन् र हार्ट फेल हुन्छ। यो रोगलाई कोरोनरी मुटुको रोग भनिन्छ। रक्तनली पुरै बन्द भएको खण्डमा हृदयाघात हुन्छ। धेरै साँगुरिएको वा बन्द भएको रक्तनलीलाई एञ्जियोप्लाष्टि वा बाइपास सर्जरीबाट उपचार गर्नुपर्छ। यो आजको आधुनिक चिकित्सा विज्ञान (एलोप्याथी) ले सिकाएको पाठ हो। एलोप्याथीले यो पनि सिकाएको छ कि यो रोग निर्मूल हुँदैन यस कारण खानपानमा नियन्त्रण, व्यायाम, तनाव मुक्ति, धूम्रपान त्याग साथै औषधीहरूको सेवन जीन्दगीभर गर्नुपर्दछ। एलोप्याथीमा कोरोनरी मुटुको रोगको उपचारका तिन प्रमुख खम्बाको रूपमा जीवनशैली परिवर्तन, औषधी सेवन र एञ्जियोप्लाष्टी वा बाइपास सर्जरी लाई लिइएको छ। यि तिनैवटै उपाएहरू अपनाएको खण्डमा मात्र उपचार पूर्ण हुन्छ भन्ने मान्यता एलोप्याथीमा रहेको पाइन्छ। हृदयाघात सम्बन्धि रोगको उपचारमा प्रयोग हुने औषधीहरू महंगो छन् किनकी तिनीहरूको आविष्कार र निर्माण कार्यमा धेरै लगानी भएको हुन्छ। एञ्जियोप्लाष्टी र बाइपास सर्जरीलाई लाखौं रुपैया खर्च लाग्छ किनकी यसका लागि चाहिने उपकरणहरूको मूल्य करोडौं रुपैयाँ पर्दछ। सस्तो भनेको जीवनशैली परिवर्तन हो।

जीवनशैली सशक्त उपचार पद्धती हो ।

कार्बोहाइड्रेट धेरै भएको खाद्य पदार्थहरू जस्तै चिनी, चामल, आलु, पाउरोटी, मैदा आदी धेरै खाएमा शरिरभित्र इन्सुलिन रेजिस्टेण्टको अवस्था सिर्जना हुन्छ जसका कारण रक्तचाप बढ्ने, सूगर बढ्ने, कोलेस्टेरोल बढ्ने र मोटाउने हुन्छ । यो नै मुटुरोगको मुख्य कारण हो । पहिले पहिले भनिए जस्तै धेरै चिल्लो वा कोलेस्टेरोल भएको खाना खाएर यस्तो खराबी उत्पन्न हुने होइन भन्ने नयाँ सोच आएको छ, र केही मात्रामा प्रमाणित पनि भैसकेको छ । यस कारण खानामा सबैभन्दा खराब भनेको गुलियो हो, त्यस पछि मात्र चिल्लो हो । अण्डा र मासुको कोलेस्टेरोलले केहि हानी गर्दैन भन्ने नयाँ विचार आएको छ । अब एक पल्ट गहिरिएर विचार गरौं चिनी, मिठाई, चामल, आलु, मैदा कम खाने, चिल्लो पनि कम खाने भएमा रगतमा चिल्लो पदार्थ एकदमै कम हुन पुग्छ । यस माथि व्यायाम र योग पनि गरेको खण्डमा रक्तनलीमा पहिले देखी जमेर बसेको चिल्लो पदार्थ पग्लिन थाल्छ र साँगुरिएको रक्तनलि खुल्न थाल्छ । चूरोट सुति नखाने, मानसिक तनाव नहुने, हरियो सागपात र फलफूल धेरै खाने गरेमा रक्तनली एकदम सफा हुन थाल्छ । यहि सिदान्त हो मुटुरोगलाई चिरफार र औषधी बिना उल्टाउने भनेको । के जीवनशैली परिवर्तनबाट बन्द भएको मुटुको रक्तनली खुल्छ त ?

मुटुका जन्मजात रोगहरू (प्वाल परेको, मुटुको बनावटमा विकृती भएको, नशाहरू उल्टो भएको आदी) लाई जीवशैली परिवर्तन गरेर उल्टाउन सकिदैन । यस्तै बाथ मुटुको रोगबाट विग्रिएका भल्भहरूलाई ठिक पार्न जीवनशैली परिवर्तनबाट संभव छैन । हो कोरोनारी मुटुका रोगीहरूको साँगुरिएको रक्तनली, बढेको रक्तचाप, मधुमेह र कोलेस्टेरोललाई जीवनशैली परिवर्तनबाट धेरै हदसम्म घटाउन सकिन्छ । एकदमै लागेर प्रयाश गर्नुो भने

९०% साँगुरिएको मुटुको रक्तनलीलाई ७०% वा सो भन्दा कम सम्म पनि घटाउन सकिन्छ । क्याल्सियम जमेर कडा भैसकेको रहेछ भने त्यो नशा खुल्दैन । हामीले स्पष्टसँग बुझ्नु पर्दछ कि केही प्रतिशत कोरोनारी मुटुका रोगीहरूलाई औषधी र चिरफार बिना ठिक पार्न सकिन्छ तर यसमा रिस्क प्रशस्त छ । कुनै पनि बेला हृदयाघात हुन सक्ने रिस्क सधै रैरहन्छ । जीवनशैली परिवर्तन गर्दा पनि छाती दुख्ने कम नभएमा, बढेको रक्तचाप नियन्त्रणमा नआएमा, रगतमा कालेस्टेरोल नघटेमा औषधीको सेवन गर्नुपर्छ । औषधीको सेवनबाट पनि हृदयाघातको संभावना नघटेमा बाइपास सर्जरी एन्जियोप्लास्टीको विकल्प छैन । जिन्दगी एक पल्ट मात्र पाइन्छ । यसकारण सुरक्षित र भरपर्दो विकल्प रोज्नु बुद्धिमानी हुन्छ । अन्तमा कोरोनारी मुटुका रोगीहरू जसको मुटुका रक्तनली साँगुरिएका छन् उनीहरू औषधी, चिरफार बिना रोगलाई उल्टाउन प्रयाश गर्न चाहन्छन् भने जीवनशैली उपचारका निम्न लिखित बँदाहरूलाई नियमित रूपमा कडाईका साथ लागु गर्नुपर्दछ :

१. आंशिक शाकाहारी (माछा खाने शाकाहारी) बन्ने
२. धुम्रपान नगर्ने
३. शरिरको तौल ठिक्क राख्ने
४. दैनिक व्यायाम, प्राणायाम, ध्यान, गर्ने
५. हरियो सागपात, गोडागुडी र फलफूल धेरै खाने
६. गुलियो, नूनिलो र चिल्लो पदार्थ कम खाने
७. मानसिक तनावबाट मूक्त रहने
८. माया प्रेमको भावना बढाउने
९. रक्तचाप, मधुमेह र कालेस्टेरोललाई नियन्त्रणमा राख्ने
१०. दैनिक ६-८ घण्टा सुत्ने ।



Do Not Skip Your Breakfast

Researchers found that skipping breakfast nearly triples your clot forming potential leaving you more vulnerable to heart attacks and strokes. For mysterious reasons, eating breakfast seems to “unstuck” the platelets.

So it is advisable not to skip a clot-busting breakfast.

Brisk walk-best form of aerobic exercise

30 minutes of brisk walking daily decreases your possibility of dying from heart attack and stroke by 50% and increases your lifespan by 30 minutes

मुटुरोग सम्बन्धी केही उपयोगी सल्लाहहरू

१. आनन्दपूर्वक जिउन वृद्धिविवेक, सम्पत्ति 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 धुमपान गर्नेले विस्तारै विस्तारै घटाएर भए पनि यो छोड्नु पर्छ ।
४. दिनमा कम्तिमा ४०० ग्रामका दरले हरियो तरकारी र फलफुलमा भएको Fiber 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 कार्बोहाइड्रेड 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 र सागसब्जी ठूलो 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 माछा खानु 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 भएकाहरूमा १४०/९० सम्म रक्तचाप भए ठिकै हुन्छ । यो उमेरमा अलिकति बढि रक्तचाप भएमा अल्जाइमर जस्ता दिमागको रोग लाग्ने सम्भावना कम हुन्छ ।
१४. वयस्कहरूमा पनि १४०/९० सम्मको रक्तचाप सामान्य हो । तर किडनी र मधुमेहको रोग भएकाहरूमा भने १३०/८० भन्दा बढि रक्तचाप हानीकारक हुनसक्छ ।
१५. ब्लडप्रेसर बढेर औषधी सेवन गर्न थालेकाले औषधी छोड्नै 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 छाडेपछि प्रेसरको समस्या पनि स्वतः घटेर जान्छ ।
१६. त्यस्तै मधुमेहका रोगीले पनि चिकित्सकको सल्लाहमा कतिपय अवस्थामा औषधी सेवन छाड्न सक्ने हुनसक्छ ।
१७. कोलेस्टेरोलको 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. रगतमा हुने कोलेस्टेरोलको ८०% शरिर भित्रैबाट बन्छ, २०% मात्र हामी खाएको खानाको कोलेस्टेरोलबाट बन्छ । यसकारण अण्डा खाएर कोलेस्टेरोल बढ्ला भनेर डराउनु पर्दैन । दैनिक एउटा उसिनेको पूरा अण्डा मुटु रोगीले खाए हुन्छ ।
१९. मधुमेहको रोगीले कोलेस्टेरोल जति छ सो को आधा घटाउनु पर्छ । यति नै हुनुपर्छ भन्ने होइन ।
२०. बिहान आधा लिटर पानी पिउनु पर्छ । त्यस पछि पिसाबको रङ सड्लो 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. दान दिने वानी राम्रो हो । यसले मानसिक तनाव घटाउँदछ र हृदयघातबाट बचाउँछ ।

(नोट: यि सल्लाहहरू मेरा निजी हुन् । डा. प्रकाशराज रेग्मी)

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 । से.मी.मा उचाई नाप्ने अनि त्यसबाट १०० घटाउने ।
Weight(kg)		जति आउँछ त्यति के.जी. तौल हुनुपर्दछ ।
BMI $BMI = \frac{\text{Weight in kg}}{(\text{Height in meter})^2}$		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 चालिहाल्नुस् । तपाईंको स्वास्थ्य तपाईंकै हातमा छ । यी स्वास्थ्य नम्बरहरू प्रत्येक वर्ष स्वास्थ्य परिक्षण गराएर अपडेट गरिराख्नुोस् ।

जीवनशैली उपचार सल्लाहहरू

उच्च रक्तचाप भएकाहरूले ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू

१. नून र चिल्लो पदार्थको सेवन कम गर्ने ।
२. धूमपान, मद्यपान र सूर्तिजन्य पदार्थको सेवन नगर्ने जस्तै: रक्सी, चूरोट, खैनी, सूती आदि ।
३. मोटोपना घटाउने ।
४. दैनिक ३० मिनेट देखि १ घण्टा हलुका पसिना आउने गरी हिंड्ने ।
५. गहुँ, मकै, कोदो, फापर, गोडागुडी जस्ता रेसादार युक्त परिकार खाने । दिनदिनै फलफूल खाने ।
६. गाजर, मूला, बन्दा, चुकन्दर, काँक्रो, टमाटर आदि मिसाएको सलाद दैनिक खाने ।
७. ध्यान, योगासन, प्राणायाम नियमित रूपमा गर्ने ।
८. नरिसाउने, क्रोधित नहुने, उत्तेजनामा नआउने ।

मधुमेह (चिनीरोग) भएकाहरूले ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू

१. चिनी र चिनीबाट बनेका परिकार नखाने ।
२. धूमपान, सूर्तिजन्य पदार्थ मद्यपान जस्तै: रक्सी, चूरोट, खैनी, बिडी आदि सेवन नगर्ने ।
३. नून र चिल्ला कम खाने ।
४. खानासंगै सलाद, हरियो सागसब्जी प्रशस्त मात्रामा खाने ।
५. गहुँ, मकै, कोदो, फापरबाट बनेका परिकार खाने ।
६. शारीरिक व्यायाम: दैनिक १ घण्टा हिंड्ने, खेतबारीमा हल्का काम गर्ने, सामान्य खेलकूदमा सहभागी हुने ।
७. योगासन, ध्यान, प्राणायाम गर्ने ।
८. लामो समय सम्म भोकै नबस्ने ।

मोटोपना घटाउन ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू

१. चिनी र चिनीबाट बनेका परिकार नखाने ।
२. घ्यू, बटर, बोसो नखाने ।
३. चिल्लोमा फ्राइ गरेको खाना नखाने ।
४. खाने तरकारीमा जति सक्थो कम तेल हालेर पकाउने ।
५. खाना खानु भन्दा अगाडी १ कटौरा हरियो सलाद खाने ।
६. बेलुकीको खानामा २ पिस रोटी, दाल १ कटौरा, हरियो सागसब्जी र सलाद खाने ।
७. शारीरिक व्यायाम प्रशस्त मात्रामा गर्ने जस्तै: १ घण्टा हिंड्ने, खेतबारीमा काम गर्ने, खेलकूदमा भाग लिने, पौडी खेल्ने ।
८. प्रशस्त मात्रामा पानी पिउने । भोक लाग्दा फलफूल खाने । (केरा र आँप बाहेक)
९. धूमपान, मद्यपान, सूर्तिजन्य पदार्थको सेवन नगर्ने । जस्तै: रक्सी, चूरोट, खैनी, पान, सूती, बिडी आदि ।
१०. योग/ध्यान, प्राणायाम गर्ने र तनावमुक्त जिवन जिउने ।
११. दैनिक ६ देखि ८ घण्टा सुत्ने ।
१२. बिहान उठ्ने बित्तिकै २ गिलास मन तातो पानी पिउने ।

यूरिक एसिड बढेकाहरूले ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू

१. रातो मासु नखाने जस्तै खसी, राँगा वा भित्री मासु कलेजो, मिगौला, गिदी आदि ।
२. मदिरापान, धूमपान, सूर्तिजन्य पदार्थ सेवन नगर्ने जस्तै: चूरोट, रक्सी, पान, जर्दा, सूती, खैनी, आदि ।
३. प्रशस्त मात्रामा पानी पिउने ।
४. दैनिक ४५ मिनेट देखि १ घण्टासम्म हलुका पसिना आउने गरी हिंड्ने ।
५. योगासन, प्राणायाम गर्ने जस्तै: सूर्य नमस्कार, कपालभाती, भस्त्रिका, अनुलोभ विलोम आदि ।
६. दाल, गोडागुडी, कुरिलो, सिसिको अचार, गोलभेंडा, तामा जस्ता परिकारको उपभोग कम गर्ने ।
७. जंकफुड तथा बेकरी उत्पादनको प्रयोग कम गर्ने जस्तै: म:म, चाउचाउ, केक, बिस्कुट आदि ।

मुटु र जीवनको नाता

मुटु स्वस्थ भए जीवन सुखी बन्छ
मुटु बलियो भए जीवन सशक्त बन्छ
मुटु नियमित धड्किए जीवन संगीतमय बन्छ
मुटु हाँसे जीवन हाँस्छ
मुटु रोए जीवन रुन्छ ।

चूरोट तान्यो जीवन छोट्टिन्छ
घिरौलो खाए जीवन लम्बिन्छ
आइसक्रिमले जीवन पग्लिन्छ
स्याउ र केराले जीवन लम्बिन्छ ।

जस्तो थप्यो तेस्तै बन्छ
सूर्ति थप्यो क्यान्सर र हार्ट अट्याक बन्छ
नून थप्यो प्रेशर बन्छ
रक्सी थप्यो Atrial Fibrillation बन्छ
Tension थप्यो Hypertension बन्छ ।

हो जस्तो थप्यो तेस्तै बन्छ
लौका थप्यो जीउ स्लिम बन्छ
लसून थप्यो रगत पातलो बन्छ
हरियो तरकारी र फलफूलले रोग जती चिलिम बन्छ
आत्म सन्तोष र प्रशन्नता थपे जीवन भिलिमिली बन्छ ।

त्यसैले साथी म भन्छु, मुटुमा
आलुको सट्टा लौका थपौं
चिनीको सट्टा लसून थपौं
मैदाको सट्टा केरा र स्याउ थपौं
नूनको सट्टा जीरा मरिच थपौं ।

यस्तै गरि
सूर्तिको सट्टा त्रिफला थपौं
रक्सीको सट्टा फलफूलको रस थपौं
अल्छीपनाको सट्टा सक्रियता थपौं
लोभीपनाको सट्टा उदारमन थपौं ।

किनकी
जस्तो थप्यो त्यस्तै बन्छ
जस्तो बनायो त्यस्तै बन्छ
लम्ब्यायो लम्बिन्छ, छोट्यायो छोट्टिन्छ ।

मुटु र जीवनको नजिकको छ नाता
मुटुमा रोग थपे जीवन दुःखी बन्छ
मुटुमा उर्जा थपे जीवन उर्जावान बन्छ
मुटुमा उर्जा थपे जीवन सशक्त बन्छ ।





Rheumatic Fever (RF) and Rheumatic Heart Disease (RHD) in Nepal

Fact Sheet

- There are around 500,000 existing RHD cases in Nepal. More than 50% of them do not know that they have RHD.
- Prevalence of RHD varies from place to place with hot spots in rural areas with poor access to medical facilities and poverty. In Kathmandu city prevalence is reported to be 0.8-1.2 per 1000 children of 5-16 yrs (finding from clinical screening). The prevalence is 10 times more on Echocardiography screening
- 7500 new RHD cases are being diagnosed every year
- 1000 children die annually from RHD
- Nepal government is spending more than 20 Crore Rupees every year for the treatment of RHD patients through central hospitals. However with this expense only 20% patients are covered and the others are left untreated. More than 70 percent of RHD patients do not receive monthly injection benzathine penicillin G (BPG) for secondary prophylaxis.
- The financial loss to the nation due to RHD is more than 200 crore annually
- RF and RHD are preventable diseases. In Nepal the cost of secondary prevention for an affected child is approximately 6 USD per year, but the surgical treatment of a damaged heart valve requires about 3000 USD.
- Every year the government of Nepal has been distributing more than 300 prosthetic heart valves free of cost to poor RHD patients needing valve replacement surgery. The waiting list of such patients is quite long and many of them die before they receive the free valve. The only way to address the problem of RHD is to prevent the disease.
- Nepal government should invest more on preventing programs.
- Government of Nepal and Nepal Heart Foundation have been working together on RHD secondary prevention since 2007 AD.
- Till date Acute Rheumatic Fever and Rheumatic heart disease is not a notifiable disease in Nepal.
- The government funding is very low compared to the volume of works and numbers of patients to be covered throughout Nepal. Currently around 9000 RHD patients are registered for secondary prophylaxis.
- This program has reached only 25 out of 75 districts of Nepal and covers only 20% of the RHD patients needing secondary prevention. There is need of scaling up of this program to all the 75 districts of Nepal.
- Recently a pilot project on primary prevention of RHD also has been started in Lalitpur district of Nepal. ♦

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 of 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.

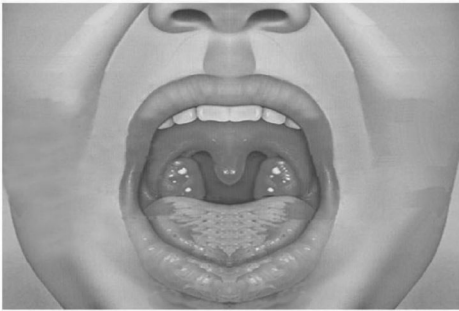
10. Eat several servings of colourful fruits and vegetables a day. That comes with a lot of fibre, and you shouldn't increase to that amount all at once. But you'll adjust in two to six weeks. Make sure you wash fresh produce carefully and thoroughly. There are farmer's markets all over the country now.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

Source : RD, September 2007



Save The Children from Rheumatic Heart Disease (RHD)

बालबालिकाको मुटु बचाऔं



बालबालिकाको टन्सील बढ्दा औषधी
नगरे मुटु रोग लाग्न सक्छ ।
औषधी खाई टन्सील रोगको उपचार
गर्ने गरौं ।

Rheumatic Heart Disease Prevention Program

Nepal Heart Foundation, Central Office, Pulchowk, Lalitpur, Nepal, Tel: 5009263
Email: nepalheartfoundation@yahoo.com, Web: nehf.webs.com



केही जानकारीहरु

मुटुरोग लागनुका प्रमुख कारणहरु (जोखिमहरु)

१. धूमपान
२. मधुमेह
३. उच्चरक्तचाप
४. उच्च रक्त कोलेस्टेरोल
५. वंशानुगत
६. वृद्धावस्था
७. शारीरिक निस्कृत्यता
८. मानसिक तनाव
९. मोटोपना
१०. खानामा सागसब्जी र फलफूलको कमि
११. अत्याधिक रक्सी सेवन
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
सन् २०१५ कठिन छैन मुटु मैत्री वातावरणको छनोट
सन् २०१६ मुटुमा उर्जा थपौं, जीवनलाई उर्जावान बनाऔं

मुटुमा उर्जा थपौं, जीवनलाई उर्जावान बनाऔं

Nepal Heart Network

(A network of heart related Organizations in Nepal)
(Estd. 2005 AD)

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
ESTD. 2005

सम्पादक: डा. प्रकाशराज रेग्मी

Nepal Heart Network

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

Supported by

