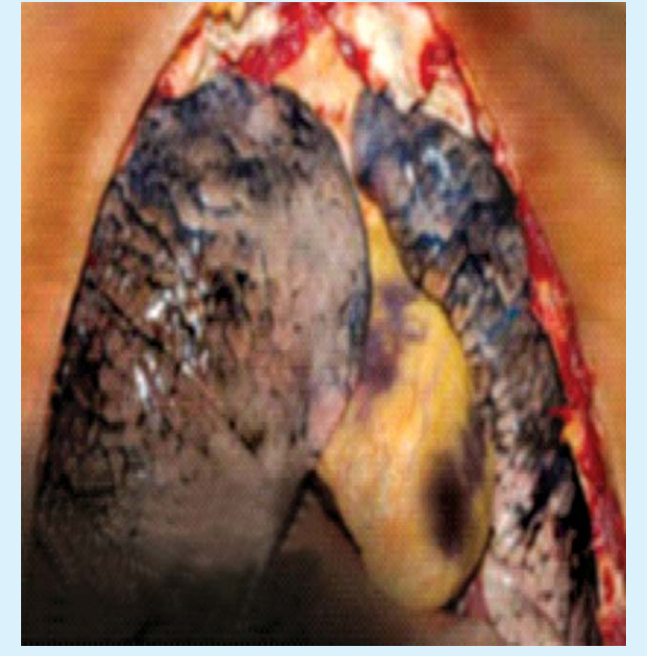


# नसर्ने रोगहरूको रोकथाम तथा नियन्त्रणका उपायहरू

## १ धुम्रपान तथा सूतिजन्य पदार्थको सेवन नगर्ने :

- क्यान्सर, मुटुरोग, दीर्घ श्वासप्रश्वास अवरोध सम्बन्धी रोग लाग्ने र मधुमेह हुने सम्भावना बढाउने प्रमुख कारक तत्त्व चुरोट, बिँडी, गुटका, खैनी जस्ता सूतिजन्य पदार्थको सेवन नै हो ।
- अरुले गरेको धुम्रपानको धुवाँमा धुम्रपान नगर्ने व्यक्ति बस्दा त्यति नै असर गर्छ ।
- धुम्रपान गर्ने व्यक्तिलाई हृदयघातको खतरा लगभग ३ गुणा बढी हुन्छ ।
- धुम्रपान तथा सूति सेवन त्यागेकै दिनदेखि हृदयघातको सम्भावना घट्दै जान्छ ।
- युवावस्थादेखि नै धुम्रपान गर्ने व्यक्तिलाई हृदयघातको खतरा अत्यन्त धेरै हुन्छ ।
- एउटै मात्र चुरोट, बिँडी वा थोरै मात्र सूतिजन्य पदार्थको सेवनले पनि हानि गर्न सक्छ । त्यसैले धुम्रपान तथा सूतिजन्य पदार्थ सेवन नगरौं ।



## २ मदिराको हानिकारक सेवन नगर्ने :

- रक्सी, वियर, वाइन, जाँड जस्ता मदिराको हानिकारक सेवन गर्दा हृदयघात, कलेजो सम्बन्धी रोग, क्यान्सर, पेट वा आन्द्रामा घाउ हुने र मानसिक असन्तुलन जस्ता रोग र स्वास्थ्य समस्याहरू भई मृत्यु पनि हुन सक्छ ।
- मदिराको हानिकारक सेवनले घरेलु हिंसा, अपराध, लत र दुर्घटनालाई बढाउँछ । त्यसैले मदिराको सेवन नगर्नुहोस् ।



## ३ शारीरिक रूपमा सक्रिय रहने :

- शरीर सक्रिय राख्ने मध्यम क्रियाकलाप जस्तै योगा, हिँडडुल गर्ने, दौडिने, साइकल चलाउने, पौडी खेल्ने, आदि हल्का पसिना आउने गरी हप्ताको कम्तिमा पाँच दिनसम्म कमसेकम ३० मिनेट नियमित रूपमा गर्नुहोस् । यसले मुटुरोग हुने जोखिमलाई ३० प्रतिशतले कम गर्दछ ।
- निस्क्रिय जीवनशैली भन्दा सक्रिय जीवनशैली तुलनात्मक रूपमा राम्रो हुन्छ । मानिसहरूलाई निस्क्रिय बनाउने आधुनिक प्रविधिहरू जस्तै टेलिभिजन र कम्प्युटर सुत्ने कोठा वा स्थानमा छन् भने हटाउनुहोस् ।
- शरीरको तौल बढी भए घटाउनुहोस् । मोटो होइन, तन्दुरुस्त रहनुहोस् ।



## ४ नुन र चिनीको प्रयोग कम गर्ने :

नुनिलो, गुलियो र प्रशोधित खानेकुरा खानाले क्यान्सर, मुटुरोग र मधुमेह हुने जोखिमलाई बढाउँछ, त्यसैले-

- खानामा नुनको प्रयोग कम गर्ने (दिनको ५ ग्राम भन्दा कम) ।
- गाँजर, काँक्रो, मुला जस्ता सलादमा नुन छर्केर र खानेकुरामा नुन थपेर नखाने ।
- पापड, दालमोठ, भुजिया जस्ता नुनको मात्रा बढी भएका खानेकुराहरू कम खाने ।
- कोल्ड ड्रिङ्क्स, गुलिया पेयपदार्थ, मिठाई, चकलेट जस्ता खानेकुराहरू कम खाने ।
- चिया वा कफीमा चिनी कम हालेर खाने ।



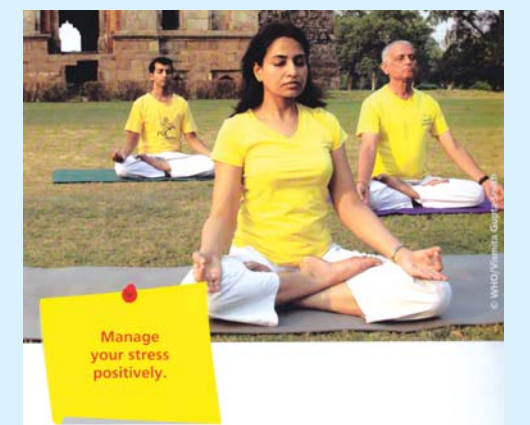
## ५ सन्तुलित खाना, प्रशस्त मात्रामा फलफूल र सागसब्जी खाने :

- क्यान्सर, मुटुरोग, मधुमेह र दीर्घ श्वासप्रश्वास अवरोध सम्बन्धी रोग लाग्नबाट बच्न अन्न, दाल, गोडागुडी, दूध, दही, माछा, बोसो नभएको मासु, अण्डा, हरियो सागसब्जी र फलफूल सन्तुलित रूपमा खाने गर्नुहोस् ।
- मौसमी ताजा फलफूल र सागसब्जी दैनिक प्रशस्त (४-५ पटक) खाने ।
- खानासँग नुन नहालेको सलाद नियमित खाने ।



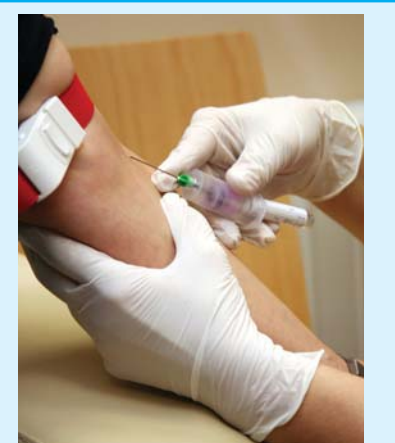
## ६ मानसिक तनावको व्यवस्थापन गर्ने र रिस मुक्त रहने :

- घर तथा कार्यालयमा तनाव मुक्त वातावरण सिर्जना गर्ने ।
- ध्यान तथा योगा गर्ने ।
- परिवार र साथीभाइसँग पर्याप्त मात्रामा समय बिताउने ।
- घुमफिर र रमाइलो गर्ने ।



## ७ उच्च रक्तचाप तथा नसर्ने रोगका अन्य जोखिमहरूलाई व्यवस्थापन गर्ने :

- उच्च रक्तचाप भएमा नियमित जाँच र उपचार गरी नियन्त्रणमा राख्ने ।
- रगतमा चिनी बढेको (मधुमेह) भएमा नियमित जाँच र उपचार गरी नियन्त्रणमा राख्ने ।
- रगतमा चिल्लोपना बढेको (उच्च कोलेस्ट्रॉल) भएमा नियमित जाँच र उपचार गरी नियन्त्रणमा राख्ने ।
- मोटोपना घटाई स्वस्थ तौल (उचाइ अनुसारको तौल) कायम गर्ने ।



क्यान्सर, मुटुरोग, मधुमेह (चिनीरोग), दीर्घ श्वासप्रश्वास अवरोध सम्बन्धी रोग जस्ता नसर्ने रोगहरूको रोकथाम तथा नियन्त्रणका उपायहरू गर्नुहोस्, निरोगी भई आयु बढाउनुहोस् ।



नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र  
टेकु, काठमाडौं  
२०६९/०७०