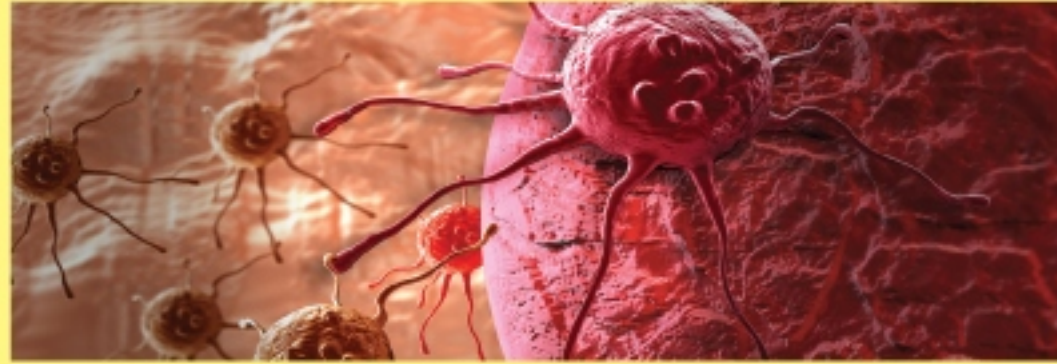




भारतको काथोलिक स्वास्थ्य संघ

**MISEREOR**  
IHR HILFSWERK



**असंक्रामक रोगहरू**

## असंक्रामक रोगको निवारण र नियन्त्रण किन जरुरत छ ?

नन—कम्युनिकेबल डिजिजेस् (NCDs) अथवा असंक्रामक रोगहरू ती हुन् जो हत्तपत्त जाती हुँदैन, तर सरूवा रोग चाहिँ होइन। असंक्रामक रोगहरू मुटु सम्बन्धी रोगहरू (हृदयघात, पक्षाघात), क्यान्सर, श्वास प्रश्वास सम्बन्धी रोगहरू अनि मधुमेह (डायबिटिज), यी चार प्रकारका हुन्।

विश्वको ६३% प्रतिशत मानिसहरू यी असंक्रामक रोगबाट मृत्यु भएको तथ्य पाउँछौं। ती मृतकहरूमा हृदयघात, श्वास समस्या रोग, क्यान्सर र मधुमेह रोगीहरू हुन्। यी घातक रोगहरू नै विश्वमा मानिसको मृत्युको मुख्य कारण बनेका छन्।

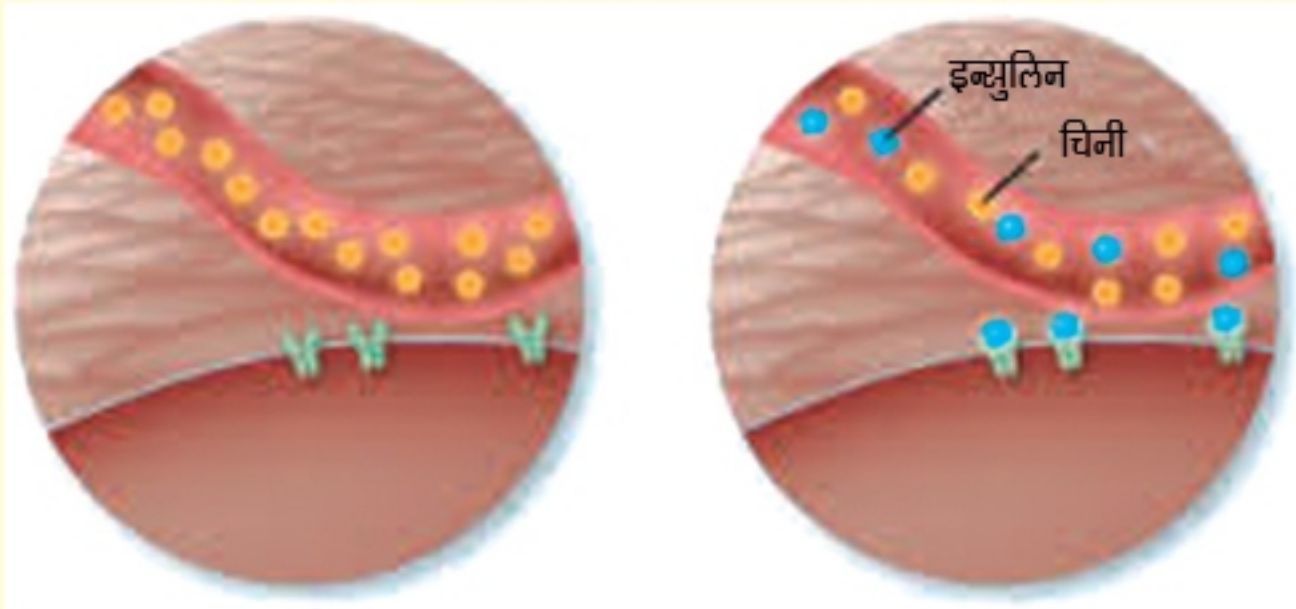
लापरवाही आहार, शारीरिक व्यायाम कमी, धूम्रपान अनि मद—मदिराको अत्याधिक सेवनले प्रतिदिन एक लाख मानिसहरूको मृत्यु हुँदछ। असंक्रामक रोगीहरूमध्ये पाँच जनामा चार जना गरीबी देशहरूबाट छन्। आज कुनै परिवार पनि कुनै न कुनै पारामा असंक्रामक रोगले सताएको पाउँछौं।

असंक्रामक रोग प्रायः जस्तो गरीबवर्गमा हुन्छन् कारण उनीहरू विभिन्न कारणले कमजोरी छन्। यस्ता रोग भेटेपछि आफ्नै बलबुतामा उपचार गर्ने खर्च नहुँदा ऋण काढेर, जग्गा, जमीन, जायदाद बेचेर मानिस अझ गरीब हुन्छन्। यिनीहरूका सामाजिक अनि आर्थिक अवस्था नाटकीय ढंगमा अधोगतिमा पुग्छन्। महिलाहरू पनि प्रायः यस्ता रोगका शिकार हुन्छन् कारण प्रायः तिनीहरू नै हुन् परिवारका बिमारी सदस्य/सदस्याहरूका सेवा—सुश्रुषा गर्नेहरू।

आर्थिक अवसर अनि साधनहरू महिलाहरूलाई दिन सके उनीहरू शारीरिक स्वास्थ्य रहन्छन् अनि आफू सशक्तिकरण हुन्छन्। असंक्रामक रोगहरू गरीबी उन्मूलन, स्वस्थ समाज, आर्थिक सन्तुलन अनि मानव सुरक्षाको निम्ति बाधकहरू हुन्।

प्रस्तुत नमुनाहरूद्वारा हामी असंक्रामक रोगका निवारण अनि रोकथाम विषय केही जानकारी पाउनेछौं।

# डायबिटिस् मिलिटस्



## मधुमेह अथवा डायबिटिस के हो ?

डायबिटिस मिलिटस (डायबिटिस) एउटा कहिले जाती नहुने रोग हो, यो जीवनको यस्तो अवस्था हो जहाँ शरीरले आहारबाट शक्ति प्रयोग गर्ने क्षमतालाई असर पार्छन्।

३ प्रकारका डायबिटिस रोग छन् :-

- टाइप १ डायबिटिस् : (Pancreas) ले इन्सुलिन चाहिँदो उत्पादन गर्दैन। दश प्रतिशत डायबिटिसहरू यस टाइप वान झुण्डमा पर्छन्।  
वाल्यवस्थामा पनि यस टाइप वान मधुमेह शुरू हुन सक्छ।
- टाइप २ डायबिटिस् : (Pancreas) ले इन्सुलिन प्रयोग गर्दैन। शरीरका कोशिकाहरू इन्सुलिन रोधक हुन्छन् (चर्बी, कलेजो, मांसपेशी) प्रायः ९०% प्रतिशत डायबिटिस् यस झुण्डमा पर्छन्।
- जेस्टेशनल डायबिटिस् : गर्भवती महिलाहरूलाई असर पार्छन्।

मानिसले खाएको खाना (ग्लुकोज) शक्तिमा बदलिएर जान्छ। यो प्रक्रिया इन्सुलिन अनि शारीरिक व्यायामको कारण हुन्छन्। डायबिटिस्को अवस्थामा इन्सुलिनको कमीले ग्लुकोज जम्मा भएर बस्छ अनि शक्तिमा परिवर्तन हुँदैन। यसले आँखा, मिर्गौला, नशाहरू अनि मुटुलाई घात पुऱ्याउँछन्।

## डायाबिटिसका लक्षणहरू



घरिघरि पिसाब आउनु



शरीरको ओजन घट्नु/बढ्नु



थकाई लाग्नु



पूरा तिर्खा लाग्नु

यस्ता लक्षणहरू आफूमा महसुस भए उपचार गरिहाल्नुहोस्। टाइप २ डायाबिटिसमा फेरि यी लक्षण कि कम्ती हुन्छन् कि त पटककै देखिँदैन।

तपाईं पनि यस्तो रोगको शिकार हुन लाग्नु भो कि?



परिवारको सदस्यहरूलाई मधुमेह थियो वा छ?



व्यायामको कमी



लापरवाही भोजन



अधिक शारीरिक ओजन



घृस्रपान/मदपान

हरेक साल ७० लाख मानिसहरू टाइप २ डायाबिटिसको शिकार भएका छन्। तपाईंलाई पनि त्यस्तो लाग्छ भने स्वास्थ्य जँचाउनुहोस्।

## मधुमेहका लक्षणहरू

निम्नलिखित लक्षणहरू भए डायबिटीजको शंका गर्न सकिन्छ :

- घरिघरि पिसाब आउनु (पोल्युरीया)
- पुरा पानी पिउनु (पोलिडिप्सीया)
- पुरा भोक लाग्नु (पोलिफाजिया)
- वजन घट्नु
- मुख सुक्खा हुनु
- थकाई लाग्नु

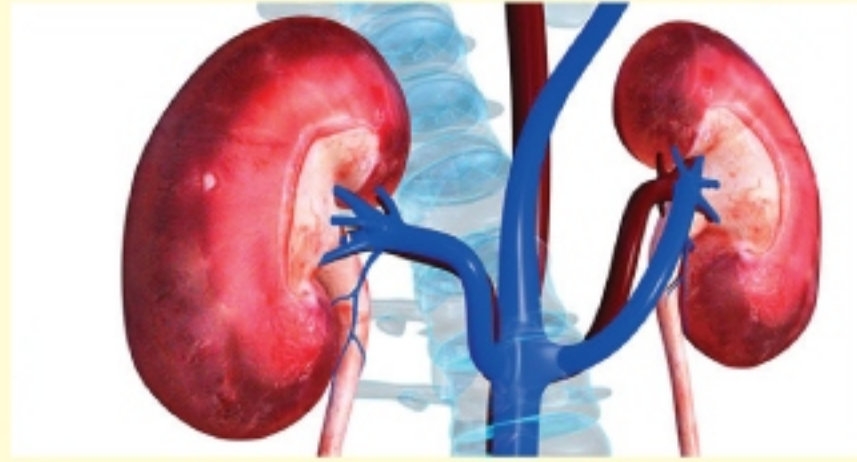
मधुमेह लाग्ने सम्भावना :

- परिवारमा माता पिता वा कसैलाई मधुमेह रोग भए
- शारीरिक व्यायाम कम भए
- अनियमित खानेकुरा खानेहरू
- मोटोपन रहनेहरू
- धूम्रपान, मदपान गर्नेहरू

# मधुमेह रोगका असरहरू



दृष्टिशक्ति घट्नु



मृगौलाको रोग लाग्नु



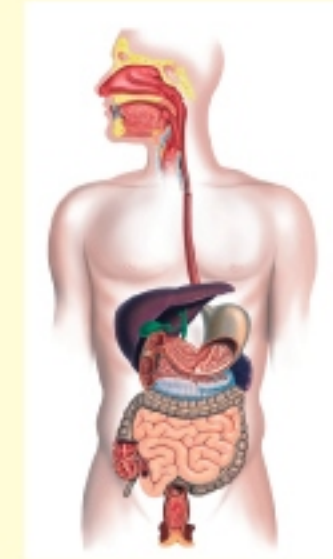
मुटुको रोग



श्रवणशक्ति हराउनु



खुट्टा वा पैतालामा समस्या



पाचन समस्या

## मधुमेह रोगको कुप्रभाव

निम्नलिखित नकारात्मक प्रभावहरू मधुमेहको कारणले शरीरमा हुँदछ :

- दृष्टिशक्ति हराउनु
- मिर्गौलाको समस्या
- मुटुको रोग
- श्रवणशक्ति हराउनु
- पाचन समस्या
- खुट्टा, पैतालामा समस्या



# जेसटेसनल मधुमेह



जेसटेसनल डायबिटिस् मिलिटस – गर्भवती अवस्थामा डायबिटिस्  
निवारणका सावधानी



रक्त जाँच गरी ग्लुकोज हेर्नुहोस्  
अनि यदि छ भने नियन्त्रणमा राख्नुहोस्



स्वस्थ खाना



आराम



नियमित डाक्टर जँचाउनुहोस्  
अनि डायबिटिस् जाँच गर्नुहोस्/  
ए.एन.सी.को हेरचाहमा रहनुहोस्।

## जेस्टेशनल मधुमेह

जेस्टेशनल मधुमेह गर्भवती अवस्थामा लाग्नेछ

गर्भवती भएको १२ देखि १६ हप्ताको अवधिमा प्रत्येक गर्भवती महिलाले ग्लुकोज जँचाउन अनिवार्य छ।

गर्भवती अवस्थामा मधुमेहले ल्याउने खतराहरू : शिशुको टाउको ठूलो हुन्छ (हाइड्रोसेफलस), आमा र नानीलाई जण्डिस लाग्छ, नानीको मस्तिष्क अविकसित, अपूर्ण समयमै जन्म।

गर्भवती पूर्व, त्यस अवधि अनि पछि डायबिटिज नियन्त्रणमा राख्नुपर्छ।

स्वस्थ शिशु जन्माउनु स्वस्थ आमा हुनुपर्छ।

गर्भवती अवस्थामा डायबिटिजको सावधानी :-

- डायबिटिज जँचाएर नियन्त्रणमा राख्नुहोस्
- स्वास्थ्यकर भोजन साथै आराम लिनुहोस्
- डाक्टर जँचाएर ए० एन० सी० को देखरेखमा रहनुहोस्।
- गर्भवती हुन अघि, त्यस अवधि अनि पछि पनि डायबिटिज नियन्त्रणमा राख्नुहोस्।

## मधुमेह नियन्त्रणमा राख्ने उपायहरू



हिँडडुल



धूम्रपान अनि मदपान त्याग्नु



सन्तुलित भोजन

### सावधानी लिनु :



ग्लुकोज नियन्त्रण गर्नु



नियमित औषधि सेवन



खुट्टा पैतालाको ख्याल गर्नु



नियमित रूपले डाक्टरको सल्लाह लिनु

## मधुमेहको रोकथाम अनि नियन्त्रण

वयस्कमा सामान्य स्तरमा रक्तमा ग्लुकोज हुनपर्ने :-

- भोकै (८ घण्टा) : ७० देखि १०० मी.ग्रा./डी.एल.
- खानापछि (२ घण्टा) : ९० देखि १४० मी.ग्रा./डी.एल.
- च्यान्डम ब्लड सुगर १४० भन्दा मुनि हुनपर्छ
- यदि १३० देखि १४० भित्र भए तपाईं सावधान रहनुहोस्
- १४० भन्दा अधिक भए डाक्टरसित सम्पर्क गर्नुहोस्

डायबिटीजको खतरादेखि बाँच्ने उपायहरू :

- नियमित रूपले शारीरिक व्यायाम गर्नुहोस् जस्तै : हिँड्नु, पौडी खेल्नु, साइकल कुदाउनु
- शरीरको ओजन नियन्त्रित राख्नुहोस्
- धूम्रपान अनि मदपानदेखि टाडो रहनुहोस्
- अल्प ग्लुकोज हुने सब्जी, फलफूल, सागसब्जी सेवन गर्नुहोस्
- प्रत्येक तीन महिनामा सुगर जँचाएर नियन्त्रणमा राख्नुहोस्

यदि तपाईंलाई मधुमेह रोग छ भने :

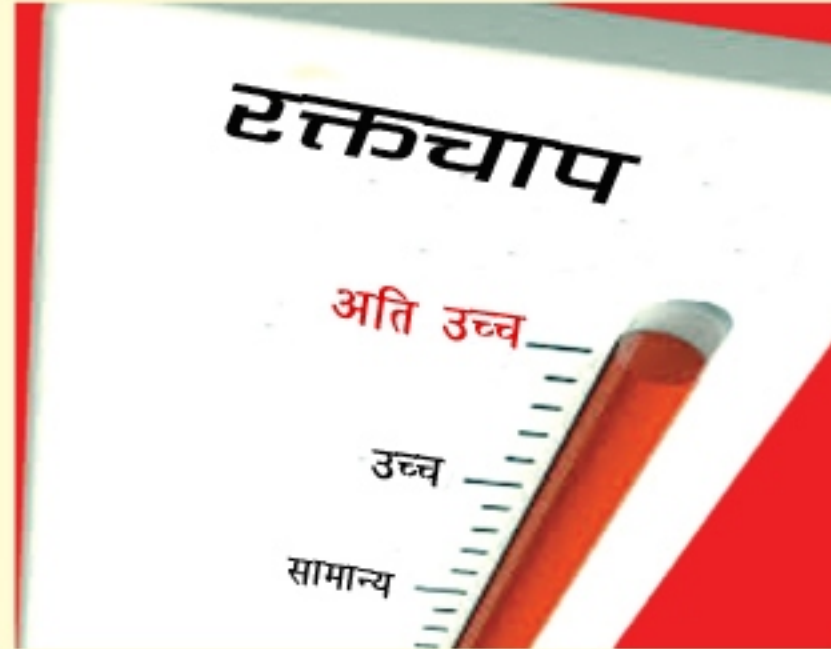
- नियमित रूपले डाक्टरसित परामर्श गर्नुहोस्
- औषधि नियमित लिनुहोस्
- खुट्टा जोगाउनुहोस्, घाव नहोस्। नरम चप्पल लाउनुहोस् नत्र घाउ हत्तपत्त निको हुँदैन।

मधुमेहले कसैलाई पनि आक्रमण गर्न सक्छ । यसले वशमा राख्न अघि यसलाई हाम्रो वशमा राखौं ।

## उच्च रक्तचाप



जॉच		
	सिस्टोलिक	डायस्टोलिक
	१२०	८०
	१४०	९०
	१६०	१००



## उच्च रक्तचाप अथवा हाइपरटेन्सन के हो ?

हाइपरटेन्सन अथवा उच्च रक्तचाप त्यो अवस्था हो जहाँ शिराहरू (Arteries) हरूले निरन्तर बढाई रहन्छ। जतिपल्ट मुटुले रक्त फ्याँक्छ उतिपल्ट यो शिराद्वारा मानव शरीरको सम्पूर्ण कोशिकामा पठाउँछ। उच्च रक्तचापले यी स्वास्थ्य शिराहरूलाई नोक्सान पुऱ्याउँछन् अनि पक्षाघात वा हृदयघात गराउँछ।

के रक्तचाप (Blood Pressure) एक रोग हो ?

उच्च रक्तचाप एउटा गम्भीर अवस्था हो जसद्वारा हृदयको रोग, हृदयघात, पक्षाघात (Stroke) मृगौलाको क्षय (Kidney failure) साथै अरू समस्या खडा गर्छ। 'रक्तचाप' भन्नाले मुटुको रक्त पम्प गर्दा धमनी र शिरा (arteries) को भित्रपट्टि दीवारमा चाप दिन्छ, यही चापलाई साधारण भाषामा ब्लड प्रेशर भनी भन्छन्।

सामान्य रक्तचाप (Blood Pressure) के हो ?

सामान्य रक्तचाप १२०/८० हुनुपर्छ। १२० लाई सीस्टोलिक अनि ८० लाई डायस्टोलिक भनिन्छ। स्वस्थ नारीमा यो ९०/६० वा १२०/८० हुनसक्छ। १४०/९० वा त्यसभन्दा अधिकलाई उच्च रक्तचाप अर्थात् 'हाई ब्लड प्रेशर' भनिन्छ।

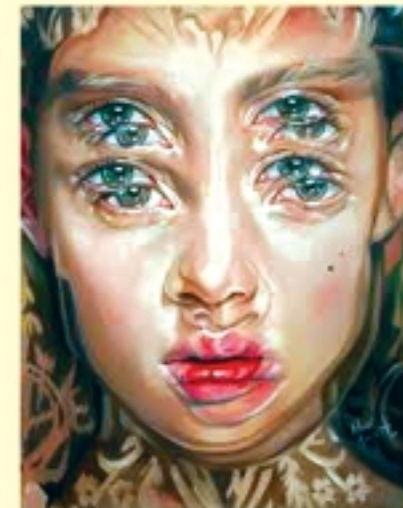
उच्च रक्तचाप केले गराउँछ ?

खानेकुरामा अधिक नून प्रयोग गर्नाले उच्च रक्तचाप अनि कोलेस्टेरोल (Cholesterol) को खतरा सृष्टि गराउँछ। वंशावली पनि यसको कारण हुन्छन् जस्तै सन्तानमा उच्च रक्तचाप भए आफूमा पनि हुन सक्ने प्रबल सम्भावना हुन्छ। मूत्रनलीमा उच्च रक्तचाप, ट्युमर वा अरू शारीरिक अस्वस्थता भए पनि उच्च रक्तचाप गराउँछ।

# लक्षण अनि खतराका कारणहरू



टाउको दुख्नु



धमिलो देख्नु



चक्कर लाग्नु



मुटुको धडकन छिटो हुनु

## लक्षण अनि खतराका कारणहरू ?

- उच्च रक्तचापका चिन्हहरू :-
  - टाउको दुख्नु, धमिलो देख्नु, चक्कर लाग्नु, मुटुको धड्कन छिटो हुनु, पसिना निस्कनु अनि अनुहार लाल वर्ण हुनु।
- धेरै पल्ट यी लक्षणहरू अन्तिम घडीमा मात्र चाल पाइन्छ। त्यसैकारण सरकारी स्वास्थ्य केन्द्रहरूमा गएर नियमित रक्तचाप जाँच गर्नु सुझाउ दिइन्छ।
- के ले गराउँछ?
  - उमेर, सन्तानमा यो रोग भए, तनाव अनि मदपान र धूम्रपान।
- अरू कारणहरू पनि छन् जस्तै :-
  - मोटोपन, जीवनशैली परिवर्तन, तनाव कमी, चर्बीयुक्त भोजन, अधिक कार्बोहाइड्रेट भोजन, खानामा अधिक नूनको प्रयोग, न्यूनतम फाइबर भएको भोजन, शारीरिक व्यायामको कमी अनि अम्बल र मदपान।
- गर्भवती महिलाले आफ्नो रक्तचाप नियमित रूपले जाँच गराउनुपर्छ।



## उपचार अनि पूर्व सावधानी



शारीरिक व्यायाम



रक्तचापको नियन्त्रण



शरीरको ओजनको ख्याल गर्नु



फाइबरयुक्त भोजन लिनु

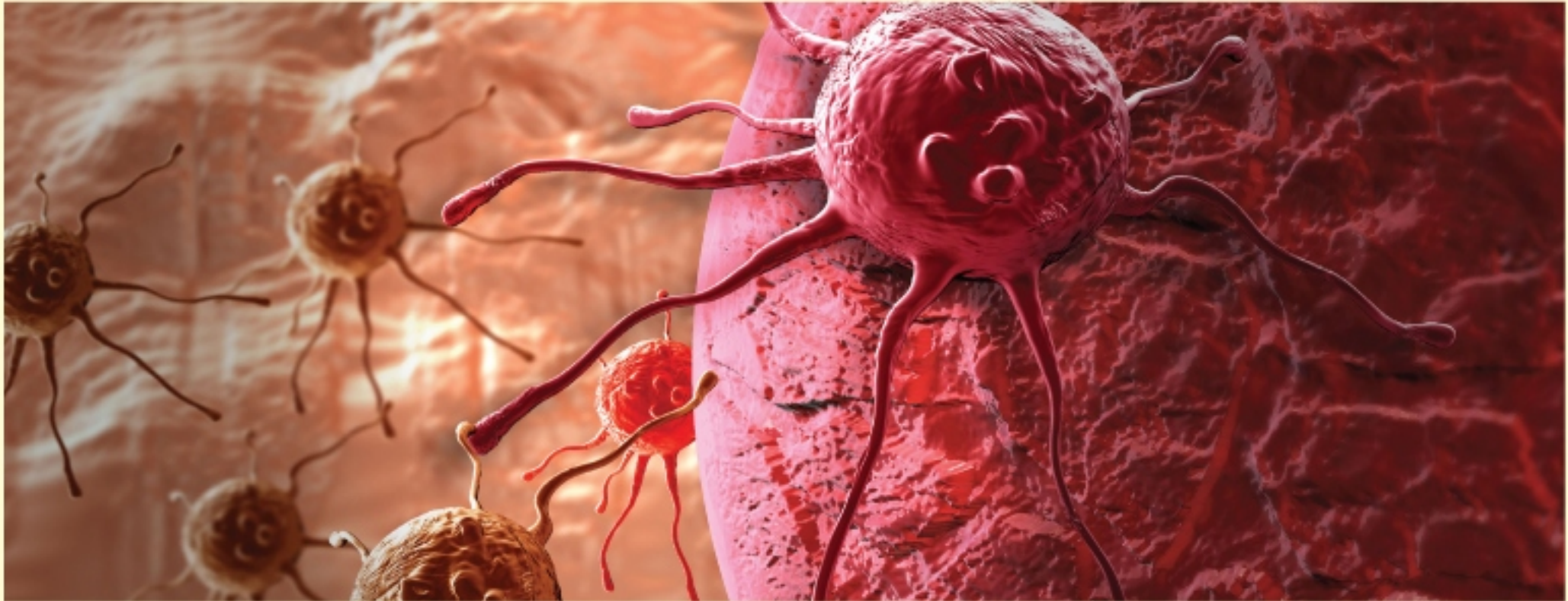


मदिरा अनि घूम्रपानदेखि टाडो रहनु

## उपचार अनि नियन्त्रण ?

- उच्च रक्तचाप यसरी नियन्त्रण गर्न सकिन्छ :-
  - दिनमा कमसेकम आधा घण्टा शारीरिक व्यायाम।
  - शरीरको ओजन सन्तुलित राख्नु।
  - अधिक नून, चर्बी भएको खानेकुरा नखानु।
  - फाइबरयुक्त भोजन लिनु।
  - मदपान अनि धूम्रपानदेखि टाढा रहनु।
- उच्च रक्तचाप हुने व्यक्तिले स्वास्थ्य केन्द्रहरूमा गएर रक्तचाप नियमित जँचाउनु।
- मुटुलाई घात गर्ने, मिर्गौला, आँखा अनि नशा सम्बन्धी समस्याहरू भए पहिल्यै खुट्याउनु।
- ख्याल राख्नपर्ने कुराहरू :-
  - नियमित औषधि सेवन। दवाई कुनै कारणले पनि छोड्नु हुँदैन।
  - नियमित रक्तचाप जाँच।
  - खानामा नून कम्ती प्रयोग गर्नु। पोटसियम सल्ट प्रयोग गर्नु लाभदायक छ।
  - जीवनशैली सुधार्नु अनि शारीरिक व्यायाम गर्नु।

# क्यान्सर



## क्यान्सर के हो ?

असामान्य कोशिकाहरू द्रूतगतिमा बढ्छन् अनि अरू अंगहरूतिर पनि फिजिन्छ। शरीरमा यस्तो रोगलाई क्यान्सर भनिन्छ।

संकेत र लक्षणहरू क्यान्सर भएको अंग कति ठूलो छ, अंगलाई वा उक्त (Tissue) लाई कति असर पार्छन् त्यसमा भर पर्छ। यदि क्यान्सर फैलिएको छ भने शरीरका अरू अंगहरूमा लक्षणहरू देख्न सकिन्छ।

तर धेरैपल्ट क्यान्सर यस्तो अंगहरूमा शुरू हुन्छ कि धेरै ठूलो भएपछि मात्र लक्षण देखा पर्ने गर्छ। उदाहरणको निमित्त अग्न्याशय (Pancreas) को क्यान्सर शुरूमा लक्षण देखिँदैन जबसम्म अरू अंगहरूमा यो फैलिएर जाँदैन (यस्तो अवस्थामा पेट र ढाड दुख्छ)।

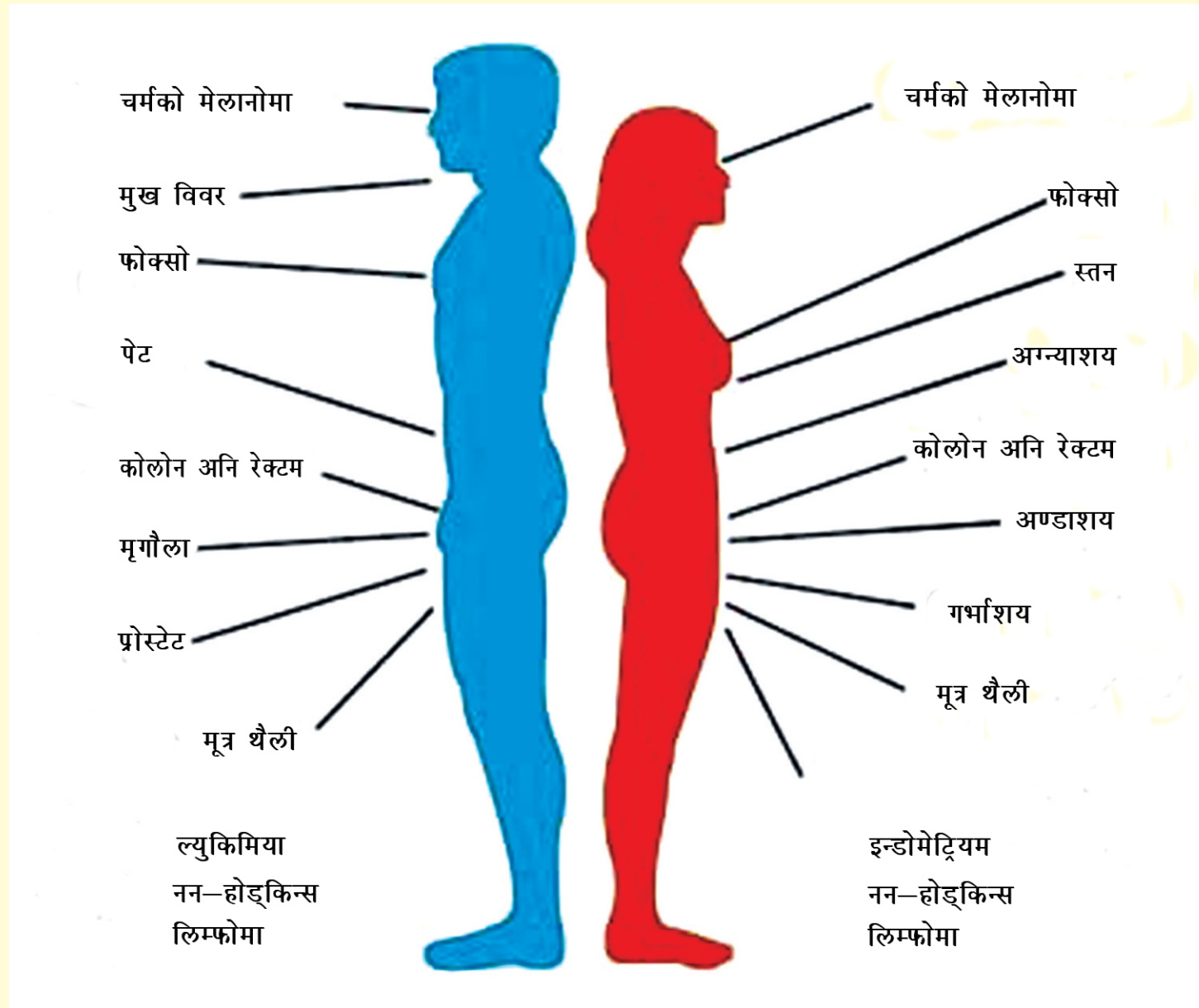
क्यान्सरका लक्षणहरू ज्वरो आउनु, साह्रै थाक्नु वा शरीरको वजन अचानक घटेर जानु। यस्तो हुनुको कारण चाहिँ क्यान्सरले शरीरको ऊर्जा अधिक प्रयोग गरेको हो वा खानाबाट जति ऊर्जा उत्पन्न हुन्छ त्यो चाहिँ क्यान्सरले उत्पन्न गरेका पदार्थहरू त्यस ऊर्जाको मार्ग बद्लाई दिन्छ। क्यान्सरले शरीरको प्रतिरक्षित (Immune) प्रणालीलाई परिवर्तन गरिदिएको कारण यस्ता लक्षणहरू देखा पर्छन्।

त्यसैकारण क्यान्सरलाई क्यान्सर स्क्रीनिङ यन्त्रद्वारा शुरूमा नै पत्तो लगाउनु अति आवश्यक छ।

क्यान्सर रोगका कारणहरू :-

- वंशावली
- धूम्रपान
- मदपान
- भोजन अनि शारीरिक व्यायाम
- मानसिक तनाव
- विकिरण (Radiation) को प्रभाव
- क्यान्सर रोग फैलाउने तत्वहरूको प्रभाव।

## क्यान्सरका प्रकार



## क्यान्सरका प्रकार

एकसय भन्दा अधिक प्रकारका क्यान्सरहरू छन्। भारतमा पुरुष अनि महिलाहरूमा लाग्ने क्यान्सरहरू निम्नलिखित छन् :-

- मलाशय क्यान्सर
- मूत्र थैली क्यान्सर
- स्तन क्यान्सर
- ग्रैव (सरभीकल) क्यान्सर
- इन्डोमेट्रियल क्यान्सर
- भोजन-नली क्यान्सर
- मृगौला क्यान्सर
- रक्त क्यान्सर (लिकिमिया)
- पेटको क्यान्सर
- कलेजो क्यान्सर
- हड्डीभित्र मासीको क्यान्सर
- फोक्सो क्यान्सर
- लिम्फोमा क्यान्सर
- गर्भाशय क्यान्सर
- अग्न्याशय क्यान्सर
- पिनाइल क्यान्सर
- प्रोस्ट्रेट क्यान्सर
- चर्म क्यान्सर
- अधिवृक्क अथवा एड्रीनल क्यान्सर

सामान्य क्यान्सरहरू :-

पुरुषमा :- खाना नली, फोक्सो, प्रोस्ट्रेट, कोलोन, रेक्टाल, इसोफेगस र पेटको क्यान्सर।

महिलामा :- सरभिक्स, स्तन अनि मुखको क्यान्सर।

# क्यान्सरका प्रकार

स्तन क्यान्सर



फोक्सोको क्यान्सर



मुखभित्र क्यान्सर



लक्षणहरू	क्यान्सर रोगको सन्देह
असाधारण रूपले शरीरको ओजन घट्नु	पानक्रियास, पेट, अन्ननली (नली फुलिनु) वा फोक्सो
ज्वरो	खूनको क्यान्सर (लिकिमिया) वा लिम्फोमा
थकाई	लिकिमिया, मलाशय वा पेटको क्यान्सर
दुखाई, टाउको दुख्नु, कम्मर दुख्नु	हड्डी, उत्तक क्यान्सर, ब्रेन ट्युमर, कोलोन, रेक्टम वा गर्भाशय क्यान्सर
कालो वर्णको चर्म, पहेँलो चर्म अनि आँखा (जण्डिस), रातो चर्म, चिलाउनु, अधिक केश बढ्नु	चर्म क्यान्सर
टट्टी नहुनु (कन्स्टिपेशन), पखाला, टट्टीको आकार, परिणाम परिवर्तन।	कोलोन क्यान्सर
पिसाब गर्दा पोल्नु, पिसाबमा रगत वा मूत्र थैलीको कार्य गड़बड़ी (सधैँभन्दा अधिक पिसाब फेर्नु)	मूत्र थैली वा प्रोस्टेट क्यान्सर
जाती नहुने घाऊ	चर्म क्यान्सर, मुखभित्र क्यान्सर
मुखभित्र सेतो दाग वा जिब्रोमा सेतो दाग	मुखको क्यान्सर
खोक्दा रगत आउनु	फोक्सो क्यान्सरको लक्षण
टट्टीमा खून	कोलोन वा रेक्टल क्यान्सरको लक्षण
पिसाबमा खून	मूत्रथैली वा मृगौलाको क्यान्सर
स्तनबाट खून निस्कनु	स्तन क्यान्सरको लक्षण
असाधारण योनीबाट खून बग्नु	गर्भाशय वा अण्डाशयको क्यान्सर
स्तनमा वा अरू अंगहरूमा गाँठो	स्तन, अण्ड ग्रन्थी (Testicle) वा गर्भाशयको क्यान्सर, ग्लान अनि नरम उत्तक।
अपच वा खाना निल्नुमा समस्या	पेट वा घाँटीको क्यान्सर
चर्ममा मुसा, तिल (कोठी) को रंग बद्लिनु	मेलानोमा
खोकी लागीरहुनु अनि स्वर भासिनु।	फोक्सो, थाइरोइड अनि कंठको क्यान्सर

#### अन्य लक्षणहरू :-

माथि दिएका लक्षणहरू साधारणतः खुट्याउन सकिन्छ। तर कति अन्य लक्षणहरू पनि त्यसबाहेक पाउन सकिन्छ। शारीरिक अवस्था धेरै समयसम्म गड़बड़ी भए झट्टै डाक्टरको सल्लाह लिनुपर्छ।

कति क्यान्सरहरू पुरानो भइसकेर मात्र लक्षणहरू देखाउँछ। त्यसैकारण क्यान्सर स्क्रीनिङ गरेर शुरूमै क्यान्सरको निवारण गर्न अति आवश्यक छ।



# क्यान्सरबाट जोगिएर कसरी स्वस्थ रहनु

धूम्रपान नगर्नु



सक्रिय बस्नु



सन्तुलित भोजन



डाक्टरको सुझाउ लिनु



## क्यान्सरबाट जोगिने उपायहरू

कति क्यान्सरबाट आफू जोगिन सकिन्छ, यदि धूम्रपान नगरे शरीरको ओजन सन्तुलित राख्नाले, समयमा स्वस्थ खाना खानाले, स्क्रीनिङ टेस्ट (जाँच)

गर्नाले। यस भागमा कसरी क्यान्सरका सम्भावनाबाट जोगिन सकिन्छ अनि कस्तो स्क्रीनिङ जाँच गर्नुपर्छ त्यस विषय चर्चा गर्नेछौं।

- धूम्रपानबाट टाढो बस्नु
- मदपान नगर्नु
- सन्तुलित अनि स्वस्थ खाना खानु
- शारीरिक तन्दुरुस्ती राख्नु
- इम्युनाइजेसन जस्तै एच. पी. भी. खोपाई गरेर सरभीक्स क्यान्सरबाट जोगिनु।
- शरीरमा कुनै समस्या भए वा स्वास्थ्य गडबड भए डाक्टरकहाँ जानुहोस् अनि सल्लाह लिनुहोस्।

तम्बाकू सेवन गर्नेहरूले याद गर्नुहोस् :-

- पानीले मुख कुल्ला गर्नुहोस् अनि ऐना अघाडि उज्यालोमा उभिएर बस्नुहोस्।
- रातो वा सेतो दागहरू ऐनामा हेरेर ख्याल गर्नुहोस्। मुखभित्र घाउहरू हेर्नुहोस्।
- आँलाले कुनै ठाउँमा गाँठोहरू छाम्नुहोस्।
- खकार जाँच
- कुनै असाधारण गाँठा-गाँठी चाल पाए डाक्टरको सुझाउ लिनुहोस्

यौन सक्रिय रहने महिलाहरूले पी.ए.पी. स्मीयर जाँच प्रथम वर्षको प्रत्येक अर्को चाहिँ तीन वर्षमा तीन पल्ट प्रत्येक वर्ष।

स्तन जाँच

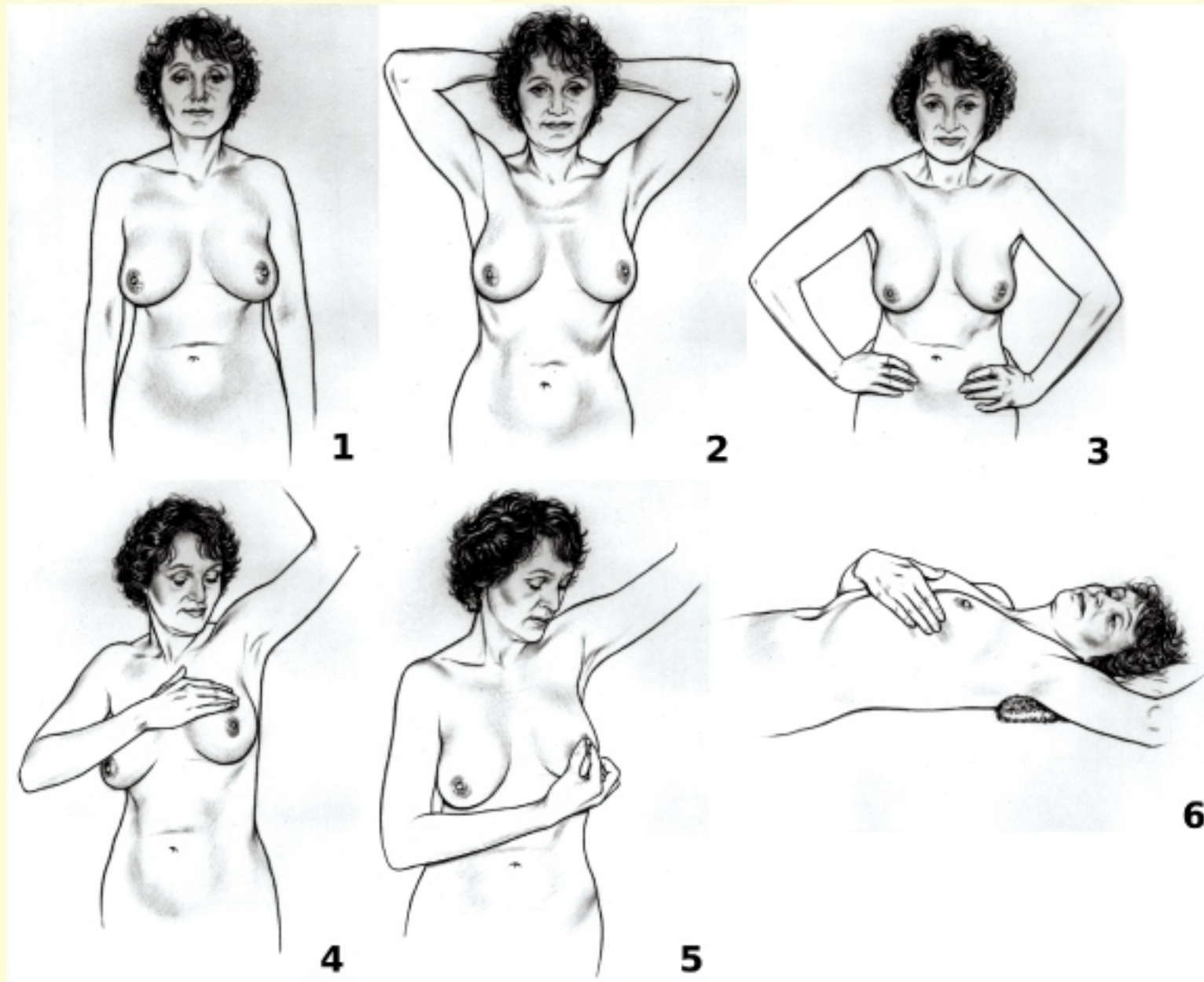
- महीनामा एकपल्ट
- मासिक धर्म भएपछि दश दिनमा
- मासिक धर्म गडबडी भए महीनाको पहिलो दिन निश्चित गरेर जाँच्नुहोस्।

यदि औषधि सेवन गर्दैछ भने रक्तप्रावपछि दुई तीन दिन बाद गर्न सकिन्छ।

तपाईंलाई के आवश्यक छ :

- आफ्नो दुइटै स्तनहरू देख्न सकिने ऐना राख्नुहोस्, काँध र शिरमा सिरानी राख्नुहोस्।

## आफ्नो स्तन परिक्षण



## आफ्नो स्तन परिक्षण

१. आफ्नो स्तन परिक्षणको दिन तय गर्नुहोस् : मासिक धर्म बन्द भएपछि केही दिन पश्चात् हर्मन स्तर नियमित भएको बेला अनि स्तन कोमल भएको बेला स्तन परिक्षणको दिन तय गर्नुहोस्। यदि तपाईं रजोनिवृत्ति (Menopausal अथवा मेनुपाउजल) अवस्थामा हुनुहुन्छ भने महीनाको एक दिन लिनुहोस् अनि प्रत्येक महीना नियमित रूपले त्यही दिन परिक्षण गर्नुहोस्।

२. दृश्य जाँच – हात कम्मरमा : एकल ठाउँमा विशेष स्नानकक्षामा कम्मरसम्म लुगा खोलेर ऐनाको अघि उभिनुहोस्। यस्तो ढंगमा उभनुहोस् कि तपाईंले आफ्नो दुईटै स्तन स्पष्ट देख्न सकोस्। हातमा कम्मरमा राखेर आफ्नो स्तनको दृश्य हेर्नुहोस्। यसको आकार, विस्तार, परिमाण अनि समोच्च रूपरेखा राम्ररी परिक्षण गर्नुहोस्। चर्ममा, आकारमा कुनै परिवर्तन देखे याद गरिहाल्नुहोस्। स्तनको थून र मुन्टो स्वास्थ्य छ/छैन हेर्नुहोस्।

३. दृश्य जाँच – शिरमाथि हात टखेट : अझै ऐनाको अघाडि उभिएर आफ्नो हातहरू शिरमा राखेर आफ्नो स्तन हेर्नुहोस्। एकै प्रकारले सधैं जाँच गर्नुहोस्। आकार, परिणाम अनि सजावट साथै समिति जाँच गर्नुहोस्। स्तनको मुन्टो, थूनमा कुनै गाँठो, बफीरा, प्रतिकर्षण देखे ध्यान गरिहाल्नुहोस्। काखीमुनि जाँच गर्नुहोस् कुनै गाँठोहरू छन् वा छैनन्।

४. हस्तचालित जाँच – उठेर हल्का स्पर्श : देब्रे हात शिरमा राखेर, दाहिने हातका औंलाहरूले देब्रे स्तनमा हल्का हिकार्डनुहोस्। स्तनको माथिदेखि तलसम्म हल्का हिकार्डनुहोस्। स्तनको छेउदेखि काखीसम्म हल्का स्पर्श गर्नुहोस्। स्तनको वरीपरी स्पर्श गर्दा पनि तर सम्पूर्ण स्तन नै जाँच गरेको होस्। आकार, आयतनमा कुनै परिवर्तनका लक्षण पाए ध्यान गर्नुहोस्। अब दाहिने हात शिरमा राखेर देब्रे हातले दाहिने स्तनको त्यही रितिले हेर्नुहोस्। स्नान कक्षामा यो गर्न सकिन्छ कारण पानीले भिजेको चर्ममा हातका औंलाहरूले सजिलै जाँचन सकिन्छ।

५. हस्तचालित जाँच – स्तनको मुन्टो जाँच : स्तनाग्र जाँच :- ऐनामै उभिएर हात तल झार्नुहोस्। दाहिने हातको जेठी औंली र बीचको औंलीले स्तनाग्रलाई निचोर्नुहोस् अनि तान्नुहोस्। स्तनाग्र पहिलाकै ठाउँमा जान्छन्? स्तनलाई यसले तान्छ? कुनै तरल निस्कन्छ? त्यस्तै पाराले देब्रे हातका औंलाहरूले दाहिने स्तनका स्तनाग्र जाँच गर्नुहोस्।

६. हस्तचालित जाँच – सुतेर हल्का स्पर्श : आफ्नो शयनकक्षमा यो गर्न सकिन्छ। सिरानीमा सुत्नुहोस् जसमाकि तपाईंको शिर र काँध सिरानीमा भएको होस्। सुतेर हात शिर पछाडि राख्नुहोस्। दाहिने हातले आफ्नो स्तन बिस्तारै हिकार्डनुहोस् जसरी कदम चारमा गर्नुभयो। आकार, आयतनमा कुनै परिवर्तनका लक्षण पाए ध्यान गर्नुहोस्। यसै रितिले अर्को स्तनको पनि परिक्षण गर्नुहोस्।

स्तन जाँच गर्दा ध्यान गर्नु पर्ने केही सुझावहरू :-

- क्यालेण्डरमा निर्दिष्ट दिनमा स्तन जाँच गरेको दाग लाउनुहोस्। त्यसै दिन नियमित जाँच गर्नुहोस् यस्तो गर्नाले कुनै परिवर्तनका लक्षणहरू सहजै खुट्याउन सकिन्छ।
- जाँच गर्दा चिंता (तनाउ) नगर्नुहोस्। स्वाभाविक श्वास लिनुहोस् कारण चिंता रहेर जाँच गर्दा केही गाँठोहरू देखा पर्छन् अनि यसले तपाईंलाई सुर्तामा पार्छन्।
- कुनै लक्षण देखे डाक्टरकहाँ जानुहोस्। लक्षणका रूपरेखाहरू कागजमा कोर्नुहोस्।
- हरेक वर्ष स्वास्थ्य जाँच गर्नुहोस् अनि मेमोग्राम (स्तनाकार जाँच) गर्नुहोस्।