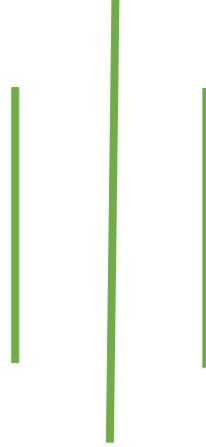




गौरीशंकर गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
दोलखा, बागमती प्रदेश, नेपाल



२०८२ साल
समुदायमा नसर्ने रोग (NCD) स्क्रिनिङ तथा
जनचेतना सर्भे

१. परिचय

समुदाय स्तरमा बढ्दो नसर्ने रोगहरू जस्तै उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मुटु रोग तथा क्यान्सर जस्ता समस्याहरू आजको समयमा प्रमुख स्वास्थ्य चुनौतीका रूपमा देखापरेका छन्। यस्ता रोगहरू प्रायः लामो समयसम्म देखापर्ने, उपचार गर्न जटिल हुने तथा व्यक्तिको जीवनस्तरमा गम्भीर असर पार्ने खालका हुन्छन्। अधिकांश अवस्थामा प्रारम्भिक चरणमा कुनै स्पष्ट लक्षण नदेखिने भएकाले समयमै पहिचान र रोकथाम गर्न नसक्दा रोग जटिल बन्दै जाने सम्भावना हुन्छ। यस कारण समुदायस्तरमै रोगको जोखिम पहिचान गरी प्रारम्भिक अवस्थामै नियन्त्रण गर्न आवश्यक देखिएको छ।

यही आवश्यकतालाई ध्यानमा राख्दै समुदाय स्तरमा नसर्ने रोग (Non-Communicable Diseases – NCD) स्क्रिनिङ तथा जनचेतना सर्वेक्षण कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको हो। यस कार्यक्रमको मुख्य उद्देश्य समुदायमा रहेका जोखिम समूहको पहिचान गर्नु, प्रारम्भिक स्वास्थ्य परीक्षण गर्नु तथा नागरिकहरूमा स्वास्थ्यसम्बन्धी चेतना अभिवृद्धि गर्नु रहेको थियो। साथै, समुदायमा रहेका व्यक्तिहरूलाई स्वस्थ जीवनशैली अपनाउन प्रेरित गर्नु र रोगको जोखिम कम गर्ने उपायहरूको बारेमा जानकारी दिनु पनि कार्यक्रमको महत्वपूर्ण लक्ष्य रहेको थियो।

कार्यक्रम अन्तर्गत स्वास्थ्यकर्मीहरूको टोलीले समुदायमा पुगेर विभिन्न स्वास्थ्य परीक्षणहरू सञ्चालन गरेका थिए। विशेष गरी रक्तचाप मापन, रक्तमा चिनीको मात्रा परीक्षण, तौल तथा उचाइ मापन, शरीरको तौल सूचकांक (BMI) मूल्यांकन लगायतका परीक्षणहरू गरिएका थिए। यसका साथै व्यक्तिहरूको स्वास्थ्य अवस्था, जीवनशैली, खानपानको बानी, शारीरिक व्यायामको अवस्था तथा परिवारमा रहेका रोगहरूको इतिहाससम्बन्धी जानकारी संकलन गरिएको थियो। यसबाट समुदायमा रहेका सम्भावित जोखिम समूहको पहिचान गर्न सहयोग पुगेको छ।

स्क्रिनिङ कार्यक्रमको क्रममा उच्च रक्तचाप, मधुमेह तथा अन्य नसर्ने रोगको जोखिम भएका व्यक्तिहरूलाई आवश्यक परामर्श दिइएको थियो। आवश्यक परेमा थप परीक्षण तथा उपचारका लागि नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा जान सिफारिस पनि गरिएको थियो। यसले गर्दा प्रारम्भिक चरणमै रोग पत्ता लगाएर समयमै उपचार सुरु गर्न सहयोग पुगेको छ।

यस कार्यक्रमको अर्को महत्वपूर्ण पक्ष जनचेतना अभिवृद्धि रहेको थियो। समुदायका नागरिकहरूलाई नसर्ने रोगका कारण, लक्षण, जोखिम कारक तथा रोकथामका उपायहरूबारे विस्तृत जानकारी प्रदान गरिएको थियो। विशेष गरी स्वस्थ खानपान, नियमित शारीरिक व्यायाम, धूम्रपान तथा मद्यपानबाट टाढा रहनु, नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गराउनु जस्ता विषयमा सचेतना फैलाइएको थियो। यसले गर्दा नागरिकहरूमा आफ्नै स्वास्थ्यप्रति जिम्मेवारीबोध बढाउन सहयोग पुगेको छ।

कार्यक्रम सञ्चालनका क्रममा स्थानीय जनप्रतिनिधि, स्वास्थ्यकर्मी, महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका तथा समुदायका विभिन्न सरोकारवालाहरूको सक्रिय सहभागिता रहेको थियो। उनीहरूको सहयोग र समन्वयका कारण कार्यक्रम प्रभावकारी रूपमा सञ्चालन गर्न सम्भव भएको हो। यसबाट समुदायस्तरमा स्वास्थ्यप्रति सकारात्मक सोच विकास गर्न मद्दत पुगेको छ।

समग्रमा हेर्दा, समुदाय स्तरमा सञ्चालन गरिएको NCD स्क्रिनिङ तथा जनचेतना सर्वेक्षण कार्यक्रम नसर्ने रोगहरूको समयमै पहिचान, रोकथाम तथा नियन्त्रणका लागि महत्वपूर्ण पहल साबित भएको छ। यस्ता कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिन सकेमा समुदायमा नसर्ने रोगको जोखिम कम गर्न तथा नागरिकहरूको स्वास्थ्यस्तर सुधार गर्न ठूलो योगदान पुग्ने अपेक्षा गरिएको छ।

२. उद्देश्य

- समुदायमा नसर्ने रोगको प्रारम्भिक पहिचान गर्नु।
- जोखिम समूह (High-risk group) को विवरण संकलन गर्नु।
- स्वस्थ जीवनशैली सम्बन्धी जनचेतना अभिवृद्धि गर्नु।
- आवश्यक परामर्श तथा रिफरल सेवा प्रदान गर्नु।

३. कार्यक्रम विवरण

स्थान: गौरीशंकर गाउँपालिकाको ९ वडामा

आयोजक: स्वास्थ्य शाखा

लक्षित समूह: ३० वर्ष माथिका नागरिक तथा जोखिम समूह

सहभागी संख्या: २०५२ जना

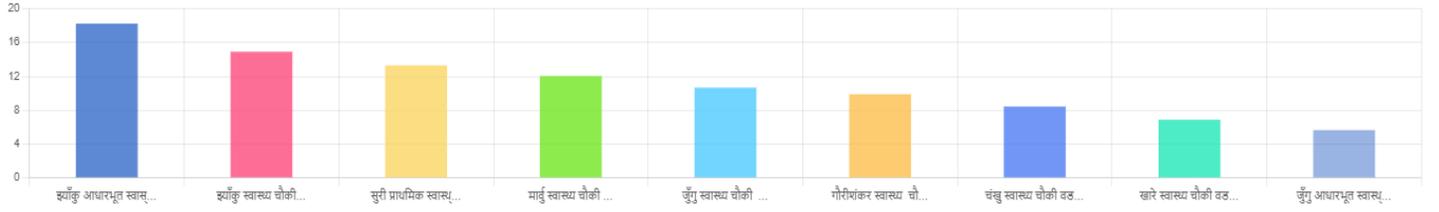
४. सञ्चालन गरिएका प्रमुख गतिविधिहरू

१. रक्तचाप (Blood Pressure) परीक्षण
२. मधुमेह (Diabetes) परीक्षण
३. मोटोपना (Obesity) BMI मापन
४. मिर्गौलाको रोग (Kidney Disease)

➤ स्क्रिनीङ गर्ने स्वास्थ्य संस्थाको विवरण :

स्क्रिनीङ गर्ने स्वास्थ्य संस्थाको नाम र वडा नं. ?

TYPE: SELECT_ONE. 2052 out of 2052 respondents answered this question. (0 were without data.)



Value	Frequency	Percentage
इयाङ्गु आधारभूत स्वास्थ्य केन्द्र वडा नं. ३	374	18.23
इयाङ्गु स्वास्थ्य चौकी वडा नं. ४	306	14.91
सुरी प्राथमिक स्वास्थ्य वडा नं. ५	273	13.3
मातु स्वास्थ्य चौकी वडा नं. ७	247	12.04
जुँगु स्वास्थ्य चौकी वडा नं. २	219	10.67
गौरीशंकर स्वास्थ्य चौकी वडा नं. ९	203	9.89
चंखु स्वास्थ्य चौकी वडा नं. ६	173	8.43
खारे स्वास्थ्य चौकी वडा नं. ८	141	6.87
जुँगु आधारभूत स्वास्थ्य केन्द्र वडा नं. १	116	5.65

स्वास्थ्य संस्था अनुसार सेवा लिने व्यक्तिको विवरण -

१) इयाङ्गु स्वास्थ्य केन्द्र (वडा नं. ३)

- सेवाग्राही संख्या: ३७४
- प्रतिशत: १८.२३%

यस स्वास्थ्य केन्द्रबाट सबैभन्दा धेरै नागरिकले स्क्रिनीङ सेवा लिएको देखिन्छ। कुल सेवाग्राहीमध्ये करिब पाँच जनामध्ये एक जनाले यही केन्द्रबाट सेवा लिएको तथ्याङ्कले देखाउँछ। यसले उक्त स्वास्थ्य केन्द्रमा सेवा पहुँच राम्रो रहेको वा जनसंख्या बढी रहेको संकेत गर्दछ।

२) इयाङ्गु स्वास्थ्य चौकी (वडा नं. ४)

- सेवाग्राही संख्या: ३०६
- प्रतिशत: १४.९१%

दोस्रो स्थानमा इयाङ्गु स्वास्थ्य चौकी रहेको छ। यहाँबाट पनि उल्लेख्य संख्यामा नागरिकहरूले स्क्रिनीङ सेवा लिएको देखिन्छ। यसले उक्त क्षेत्रमा स्वास्थ्य सेवा उपयोग दर राम्रो रहेको देखाउँछ।

३) सुन्द्री प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र (वडा नं. ५)

- सेवाग्राही संख्या: २७३
- प्रतिशत: १३.३०%

यस केन्द्रबाट सेवा लिने नागरिकको संख्या पनि उल्लेखनीय रहेको छ। कुल सेवाग्राहीमध्ये करिब १३ प्रतिशतले यहाँबाट सेवा लिएको देखिन्छ।

४) मार्बु स्वास्थ्य चौकी (वडा नं. ७)

- सेवाग्राही संख्या: २४७
- प्रतिशत: १२.०४%

मार्बु स्वास्थ्य चौकीबाट सेवा लिनेहरूको संख्या पनि राम्रो रहेको छ। यसले उक्त क्षेत्रमा स्क्रिनिङ कार्यक्रम प्रभावकारी रूपमा सञ्चालन भएको संकेत गर्दछ।

५) जुँ स्वास्थ्य चौकी (वडा नं. २)

- सेवाग्राही संख्या: २१९
- प्रतिशत: १०.६७%

यस स्वास्थ्य चौकीबाट पनि पर्याप्त नागरिकहरूले सेवा लिएको देखिन्छ। कुल सेवाग्राहीमध्ये करिब ११ प्रतिशतले यहाँबाट स्क्रिनिङ सेवा लिएका छन्।

६) गौरीशंकर स्वास्थ्य चौकी (वडा नं. ९)

- सेवाग्राही संख्या: २०३
- प्रतिशत: ९.८९%

गौरीशंकर स्वास्थ्य चौकीबाट करिब १० प्रतिशत सेवाग्राहीले सेवा लिएको देखिन्छ। यसले यस क्षेत्रमा पनि स्क्रिनिङ कार्यक्रम सञ्चालन भएको पुष्टि गर्दछ।

७) चंखु स्वास्थ्य चौकी (वडा नं. ६)

- सेवाग्राही संख्या: १७३
- प्रतिशत: ८.४३%

यस स्वास्थ्य चौकीबाट सेवा लिनेहरूको संख्या मध्यम स्तरको रहेको छ। यहाँबाट करिब ८ प्रतिशत नागरिकले स्क्रिनिङ सेवा लिएको देखिन्छ।

८) खारे स्वास्थ्य चौकी (वडा नं. ८)

- सेवाग्राही संख्या: १४१
- प्रतिशत: ६.८७%

खारे स्वास्थ्य चौकीबाट सेवा लिने नागरिकको संख्या तुलनात्मक रूपमा कम रहेको देखिन्छ।

९) झु प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र (वडा नं. १)

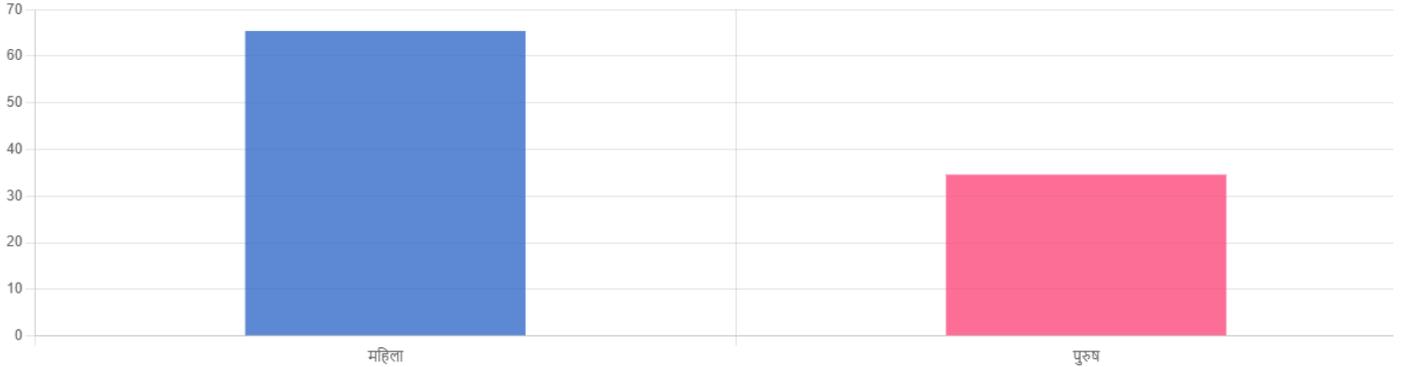
- सेवाग्राही संख्या: ११६
- प्रतिशत: ५.६५%

यस केन्द्रबाट सबैभन्दा कम नागरिकहरूले स्क्रिनिङ सेवा लिएको देखिन्छ। यसका सम्भावित कारणहरूमा जनसंख्या कम हुनु, पहुँच समस्या हुनु वा सेवा बारे जानकारी कम हुनु हुन सक्छ।

➤ स्क्रिनीङ गर्ने महिला र पुरुषको संख्या

लिङ्ग ?

TYPE: SELECT_ONE. 2052 out of 2052 respondents answered this question. (0 were without data.)



Value	Frequency	Percentage
महिला	1342	65.4
पुरुष	710	34.6

प्रस्तुत चार्टले यस सर्वेक्षणमा सहभागी २०५२ सेवाग्राहीमध्ये १३४२ जना (६५.४%) महिला र ७१० जना (३४.६%) पुरुष रहेका छन्।

समग्र विवरण

सर्वेक्षणमा सहभागी उत्तरदाताहरूलाई महिला र पुरुष दुई वर्गमा विभाजन गरिएको छ। प्राप्त तथ्याङ्क अनुसार महिला उत्तरदाताको संख्या पुरुषको तुलनामा उल्लेखनीय रूपमा बढी रहेको देखिन्छ। यसले समुदाय स्तरमा सञ्चालन गरिएको स्क्रिनिङ तथा सर्वेक्षण कार्यक्रममा महिलाको सहभागिता बढी भएको संकेत गर्दछ।

लिङ्ग अनुसार उत्तरदाताको विवरण

१) महिला

- संख्या (Frequency): १३४२
- प्रतिशत (Percentage): ६५.४%

सर्वेक्षणमा सहभागी कुल उत्तरदातामध्ये सबैभन्दा ठूलो हिस्सा महिलाको रहेको छ। करिब दुई तिहाइ (६५.४%) उत्तरदाता महिला रहेका छन्। यसले महिलाहरू स्वास्थ्यसम्बन्धी कार्यक्रम तथा स्क्रिनिङमा बढी सक्रिय रूपमा सहभागी भएको देखाउँछ। विशेष गरी समुदायमा सञ्चालन

हुने स्वास्थ्य शिविर, स्क्रिनिङ कार्यक्रम तथा जनचेतनामूलक गतिविधिमा महिलाको सहभागिता परम्परागत रूपमा पनि बढी हुने गरेको पाइन्छ।

२) पुरुष

- संख्या (Frequency): ७१०
- प्रतिशत (Percentage): ३४.६%

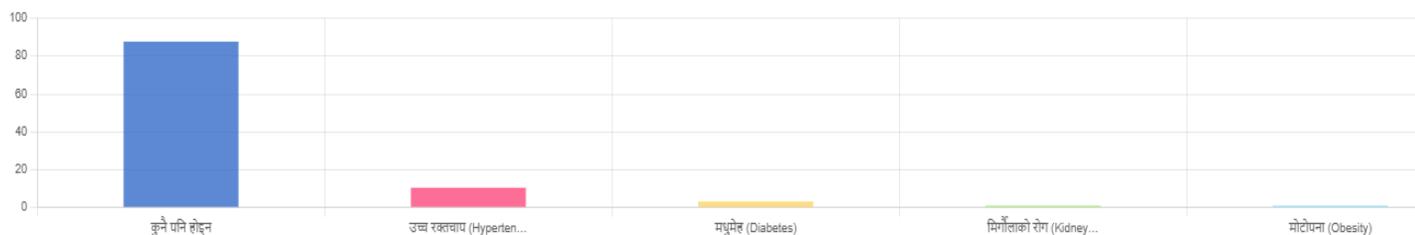
पुरुष उत्तरदाताको संख्या महिलाको तुलनामा कम रहेको छ। कुल उत्तरदातामध्ये करिब एक तिहाइ (३४.६%) पुरुष रहेका छन्। यसले पुरुषहरूको सहभागिता अपेक्षाकृत कम रहेको संकेत गर्दछ। यसको कारण दैनिक रोजगारी, कामको व्यस्तता, स्वास्थ्य परीक्षणप्रति कम चासो वा कार्यक्रमको समय अनुकूल नहुनु आदि हुन सक्छ।

प्राप्त तथ्याङ्क अनुसार सर्वेक्षण तथा स्क्रिनिङ कार्यक्रममा महिलाको सहभागिता बढी र पुरुषको सहभागिता कम रहेको स्पष्ट देखिन्छ। यस्तो अवस्था धेरैजसो समुदायस्तरका स्वास्थ्य कार्यक्रमहरूमा पनि देखिन्छ, जहाँ महिलाहरू घरपरिवार तथा स्वास्थ्यसम्बन्धी गतिविधिमा बढी संलग्न हुन्छन्।

➤ स्क्रिनिङ गर्ने सेवाग्राहीको विगतको अवस्था

सेवाग्राहीलाई विगतमा : तलको मध्ये कुन-कुन रोगबाट संक्रमित भएको थियो ?

TYPE: SELECT_MULTIPLE. 2052 out of 2052 respondents answered this question. (0 were without data.)



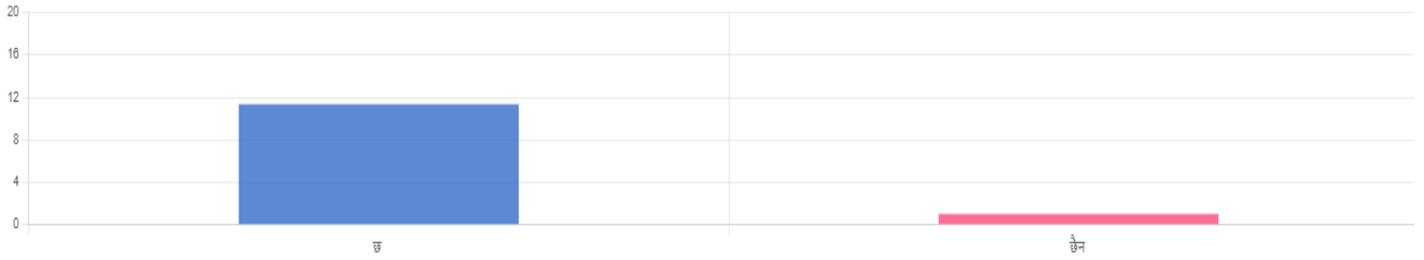
Value	Frequency	Percentage
कुनै पनि होइन	1798	87.62
उच्च रक्तचाप (Hypertension)	215	10.48
मधुमेह (Diabetes)	65	3.17
मिर्रौलाको रोग (Kidney Disease)	18	0.88
मोटोपना (Obesity)	18	0.88

- प्रस्तुत चार्टले “सेवाग्राहीलाई विगतमा तलका मध्ये कुन—कुन रोगसँग सम्बन्ध भएको थियो?” भन्ने प्रश्नको आधारमा गरिएको सर्वेक्षणको नतिजा प्रस्तुत गरिएको छ। यस प्रश्नमा कुल २०५२ जना उत्तरदाताहरू सहभागी भएका छन् र सबैले उत्तर दिएका छन्। नतिजा बार चार्ट र तालिकाको माध्यमबाट देखाइएको छ।
- प्राप्त तथ्याङ्क अनुसार अधिकांश सेवाग्राहीहरूलाई कुनै पनि नसर्ने रोगको समस्या नभएको देखिन्छ। कुल १७९८ जना (८७.६२%) उत्तरदाताले आफूलाई कुनै पनि रोग नभएको बताएका छन्। यसले समुदायमा अधिकांश व्यक्तिहरू हालसम्म गम्भीर नसर्ने रोगबाट प्रभावित नभएको संकेत गर्दछ।
- त्यसैगरी केही सेवाग्राहीहरूमा भने विभिन्न नसर्ने रोगहरू देखिएको छ। उच्च रक्तचाप (Hypertension) भएका व्यक्तिहरूको संख्या २१५ जना (१०.४८%) रहेको छ। यो अन्य रोगहरूको तुलनामा बढी देखिएको रोग हो। उच्च रक्तचापलाई मुटु रोग, पक्षघात जस्ता गम्भीर स्वास्थ्य समस्याको प्रमुख जोखिम कारक मानिन्छ, त्यसैले यसको नियमित परीक्षण र नियन्त्रण आवश्यक हुन्छ।
- त्यस्तै मधुमेह (Diabetes) भएका सेवाग्राहीहरूको संख्या ६५ जना (३.१७%) रहेको छ। मधुमेह पनि दीर्घकालीन नसर्ने रोग हो जसले शरीरका विभिन्न अंगहरूमा असर पार्न सक्छ। यसको समयमै पहिचान र उपचार अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छ।
- त्यसैगरी मिर्गौलाको रोग (Kidney Disease) भएका व्यक्तिहरू १८ जना (०.८८%) रहेका छन् भने मोटोपना (Obesity) भएका व्यक्तिहरूको संख्या पनि १८ जना (०.८८%) रहेको छ। यी दुवै रोगहरूको प्रतिशत कम भए पनि दीर्घकालीन रूपमा स्वास्थ्यमा असर पार्न सक्ने भएकाले नियमित स्वास्थ्य परीक्षण र स्वस्थ जीवनशैली अपनाउनु आवश्यक हुन्छ।
- समग्रमा हेर्दा सर्वेक्षणबाट अधिकांश सेवाग्राहीहरूमा कुनै गम्भीर नसर्ने रोग नदेखिए पनि केही व्यक्तिहरूमा उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मिर्गौला रोग तथा मोटोपना जस्ता समस्याहरू रहेको पाइन्छ। त्यसैले समुदायमा यस्ता रोगहरूको प्रारम्भिक पहिचान, नियमित स्वास्थ्य परीक्षण, जनचेतना अभिवृद्धि तथा स्वस्थ जीवनशैली प्रवर्द्धन गर्ने कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिन आवश्यक देखिन्छ।

➤ नियमित रूपमा औषधि लिने सेवाग्राहिको अवस्था

सेवाग्राहीले औषधि नियमित रूपमा लिइरहेका छन्?

TYPE: SELECT_ONE. 254 out of 2052 respondents answered this question. (1798 were without data.)



Value	Frequency	Percentage
छ	233	11.35
छैन	21	1.02

- प्रस्तुत चार्टले “सेवाग्राहीले औषधि नियमित रूपमा लिइरहेका छन्?” भन्ने प्रश्नको नतिजा प्रस्तुत गरिएको छ। कुल 2052 सेवाग्राहीमध्ये 254 जनाले मात्र यस प्रश्नको उत्तर दिएका छन् भने 1798 जनाको डेटा उपलब्ध छैन। उत्तर दिएका मध्ये 233 जना (11.35%) ले सेवाग्राहीले औषधि नियमित रूपमा लिइरहेका छन् भनेर बताएका छन् भने 21 जना (1.02%) ले औषधि नियमित रूपमा नलिएको बताएका छन्। यसबाट हेर्दा उत्तर दिनेहरूमध्ये अधिकांश सेवाग्राहीले औषधि नियमित रूपमा सेवन गरिरहेका छन्

➤ मधुमेह परिक्षण विधि

मधुमेह परीक्षण

TYPE: SELECT_ONE. 2052 out of 2052 respondents answered this question. (0 were without data.)



Value	Frequency	Percentage
Random Plasma Sugar (mg/dl) ?	1975	96.25
Fasting Plasma Sugar (mg/dl) ?	77	3.75

- प्रस्तुत चार्ट अनुसार, Random Plasma Sugar (mg/dl) परीक्षण गर्नेको संख्या 1975 जना (96.25%) रहेको छ, जसले अधिकांश सेवाग्राहीमा यही परीक्षण गरिएको देखाउँछ। त्यस्तै, Fasting Plasma Sugar (mg/dl) परीक्षण गर्नेको संख्या 77 जना (3.75%) मात्र रहेको छ।
- यसबाट हेर्दा मधुमेह परीक्षणका लागि अधिकांश सेवाग्राहीमा Random Plasma Sugar परीक्षण बढी प्रयोग भएको र Fasting Plasma Sugar परीक्षण तुलनात्मक रूपमा निकै कम प्रयोग भएको देखिन्छ।

➤ मधुमेह परिक्षण नतिजा

Fasting \geq 126mg/dl वा Random \geq 200 mg/dl भएमा थप परिक्षण / सिफारिस।

TYPE: SELECT_ONE. 4104 out of 4104 respondents answered this question. (0 were without data.)



Value	Frequency	Percentage
Normal	3892	94.83
Suspected	142	3.46
Refer	70	1.71

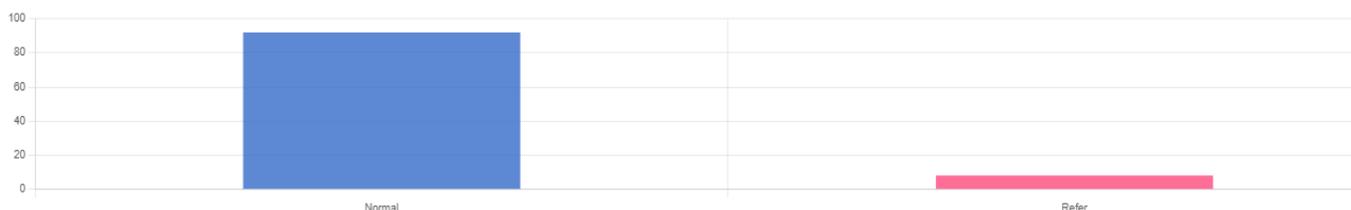
- प्रस्तुत चार्ट अनुसार, 3892 जना (94.83%) सेवाग्राहीको अवस्था Normal रहेको देखिन्छ। यसको अर्थ अधिकांश सेवाग्राहीको रगतमा चिनीको मात्रा निर्धारित मापदण्डभन्दा कम रहेको छ र उनीहरूमा मधुमेहको तत्काल जोखिम देखिँदैन।

- त्यस्तै, 142 जना (3.46%) लाई Suspected श्रेणीमा राखिएको छ। यसले उनीहरूमा मधुमेह हुन सक्ने सम्भावना देखिएको हुँदा थप परीक्षण वा निगरानी आवश्यक हुन सक्छ भन्ने संकेत गर्छ।
- यसैगरी, 70 जना (1.71%) लाई Refer गरिएको छ, जसको अर्थ उनीहरूको अवस्था थप जाँच तथा उपचारका लागि स्वास्थ्य संस्थामा पठाइएको हो।

➤ रक्तचाप परीक्षण नतिजा

Note: BP \geq 140/90 → थप परीक्षण सिफारिस।

TYPE: SELECT_ONE. 2052 out of 2052 respondents answered this question. (0 were without data.)



Value	Frequency	Percentage
Normal	1885	91.86
Refer	167	8.14

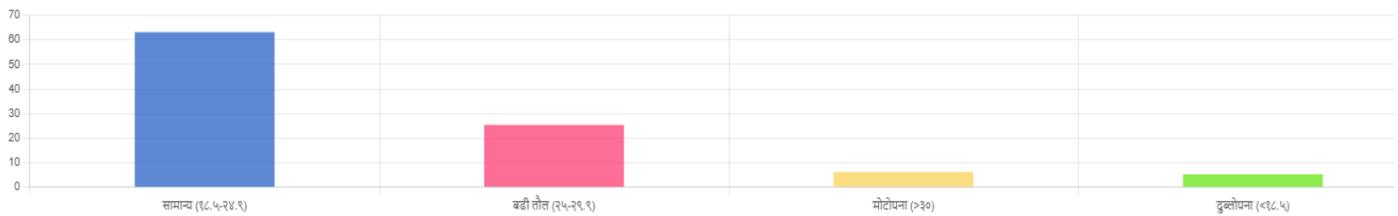
- प्रस्तुत चार्टले सेवाग्राहीहरूको रक्तचाप (Blood Pressure – BP) को अवस्थाको आधारमा “Refer आवश्यक छ वा छैन” भन्ने नतिजा देखाउँछ। यस मूल्याङ्कनमा BP १४०/९० mmHg वा सोभन्दा बढी भएमा व्यक्तिलाई थप परीक्षण, चिकित्सकीय परामर्श वा उपचारका लागि उच्च स्वास्थ्य संस्थामा Refer गर्नुपर्ने मापदण्ड अपनाइएको छ। यस सर्वेक्षणमा कुल २०५२ जना सेवाग्राहीहरू सहभागी भएका छन् र सबैले यस प्रश्नको उत्तर दिएका छन्, अर्थात् कुनै पनि डाटा छुटेको छैन।
- प्राप्त तथ्याङ्क अनुसार १८८५ जना (९१.८६%) सेवाग्राहीहरूको रक्तचाप सामान्य (Normal) रहेको देखिन्छ। यसले अधिकांश व्यक्तिहरूको रक्तचाप स्वास्थ्यका दृष्टिले सुरक्षित दायराभित्र रहेको संकेत गर्दछ। सामान्य रक्तचाप भएका व्यक्तिहरूलाई तत्काल कुनै विशेष उपचार वा उच्च स्वास्थ्य संस्थामा पठाउनुपर्ने आवश्यकता देखिएको छैन। यद्यपि, स्वास्थ्यको दीर्घकालीन संरक्षणका लागि यस्ता व्यक्तिहरूलाई पनि नियमित स्वास्थ्य परीक्षण, सन्तुलित आहार, पर्याप्त शारीरिक व्यायाम, धूम्रपान तथा मद्यपानबाट टाढा रहने जस्ता स्वस्थ जीवनशैली अपनाउन सुझाव दिनु आवश्यक हुन्छ।
- अर्कोतर्फ १६७ जना (८.१४%) सेवाग्राहीहरूलाई Refer आवश्यक भएको देखिन्छ। यसको अर्थ ती व्यक्तिहरूको रक्तचाप १४०/९० mmHg वा सोभन्दा बढी हुन सक्ने सम्भावना रहेको छ। यस्तो अवस्था उच्च रक्तचाप (Hypertension) को प्रारम्भिक वा उन्नत संकेत हुन सक्छ, जसले दीर्घकालीन रूपमा मुटु रोग, पक्षघात (Stroke), मिर्गौला सम्बन्धी समस्या तथा अन्य गम्भीर स्वास्थ्य जटिलता निम्त्याउन सक्छ। त्यसैले यस्ता सेवाग्राहीहरूलाई समयमै

पहिचान गरी थप परीक्षण, चिकित्सकीय मूल्याङ्कन तथा आवश्यक उपचारका लागि उच्च स्वास्थ्य संस्थामा Refer गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ।

- यस तथ्याङ्कले समुदाय स्तरमा सञ्चालन गरिएको रक्तचाप स्क्रिनिङ कार्यक्रम प्रभावकारी रहेको देखाउँछ, किनकि यसले सामान्य अवस्थाका व्यक्तिहरू र जोखिममा रहेका व्यक्तिहरूलाई छुट्याउन सहयोग गरेको छ। विशेषगरी Refer आवश्यक भएका व्यक्तिहरूको पहिचान हुँदा उनीहरूलाई समयमै स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराउन सकिन्छ, जसले भविष्यमा गम्भीर स्वास्थ्य समस्या उत्पन्न हुने सम्भावनालाई कम गर्न मद्दत गर्दछ।
- समग्रमा हेर्दा, सर्वेक्षणको नतिजाले समुदायमा अधिकांश व्यक्तिहरूको रक्तचाप सामान्य भए पनि केही व्यक्तिहरू उच्च रक्तचापको जोखिममा रहेको देखाएको छ। त्यसैले समुदायमा नियमित रक्तचाप परीक्षण, जनचेतना अभिवृद्धि, स्वस्थ जीवनशैली प्रवर्द्धन तथा प्रारम्भिक उपचार व्यवस्थालाई अझ प्रभावकारी रूपमा सञ्चालन गर्न आवश्यक देखिन्छ। यस्तो पहलले नसर्ने रोगहरूको नियन्त्रण तथा समुदायको समग्र स्वास्थ्यस्तर सुधार गर्न महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउने अपेक्षा गर्न सकिन्छ।
- मोटोपना (Obesity) BMI मापन नतिजा

BMI र्ग

TYPE: SELECT_ONE. 2052 out of 2052 respondents answered this question. (0 were without data.)



Value	Frequency	Percentage
सामान्य (18.5-24.9)	1295	63.11
बढी तौल (25-29.9)	521	25.39
मोटोपना (>30)	128	6.24
दुब्लोपना (<18.5)	108	5.26

प्रस्तुत चार्टले कुल २०५२ जना सेवाग्राहीहरूको Body Mass Index (BMI) को अवस्था देखाउँछ। BMI का आधारमा सेवाग्राहीहरूलाई दुब्लोपना (Underweight), सामान्य तौल (Normal), बढी तौल (Overweight) र मोटोपना (Obesity) गरी चार समूहमा वर्गीकरण गरिएको छ। परिणाम अनुसार अधिकांश सेवाग्राहीहरू सामान्य BMI समूहमा रहेका छन्।

सामान्य तौल (BMI: 18.5 – 24.9)

- Frequency (संख्या): 1295 जना
- Percentage (प्रतिशत): 63.11%

यस समूहमा सबैभन्दा धेरै मानिसहरू छन्।

यसको अर्थ अधिकांश उत्तरदाताहरूको तौल स्वास्थ्यका लागि सामान्य दायरामा छ।

यो सकारात्मक संकेत हो किनभने सामान्य BMI भएका व्यक्तिहरूमा हृदय रोग, मधुमेह आदि जोखिम कम हुन्छ।

बढी तौल (BMI: 25 – 29.9)

- Frequency: 521 जना

- Percentage: 25.39%

यो दोस्रो ठूलो समूह हो।

यसले देखाउँछ कि करिब चौथाइ मानिसहरू सामान्यभन्दा अलि बढी तौल भएका छन्।

यदि जीवनशैली परिवर्तन नगरेमा भविष्यमा मोटोपना, मधुमेह, उच्च रक्तचाप जस्ता समस्या बढ्न सक्छ।

मोटोपना (BMI \geq 30)

- Frequency: 128 जना

- Percentage: 6.24%

यस समूहमा BMI धेरै भएको व्यक्तिहरू पर्छन्।

यस्तो अवस्थामा स्वास्थ्य जोखिम बढी हुन्छ जस्तै:

- हृदय रोग
- टाइप 2 मधुमेह
- उच्च रक्तचाप
- जोर्नी समस्या

तर प्रतिशत कम (६% जति) भएकोले अत्यधिक मोटोपना धेरै देखिएको छैन।

दुबलोपना (BMI < 18.5)

- Frequency: 108 जना

- Percentage: 5.26%

यस समूहमा सामान्यभन्दा कम तौल भएका व्यक्तिहरू पर्छन्।

धेरै दुबलोपनाले पनि समस्या हुन सक्छ:

- पोषणको कमी
- कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली
- थकान र कमजोरी

➤ स्क्रिनीङ गर्ने सेवाग्राहीलाई थप परीक्षण आवश्यक छ / छैन

थप परीक्षण / Refer आवश्यक ?

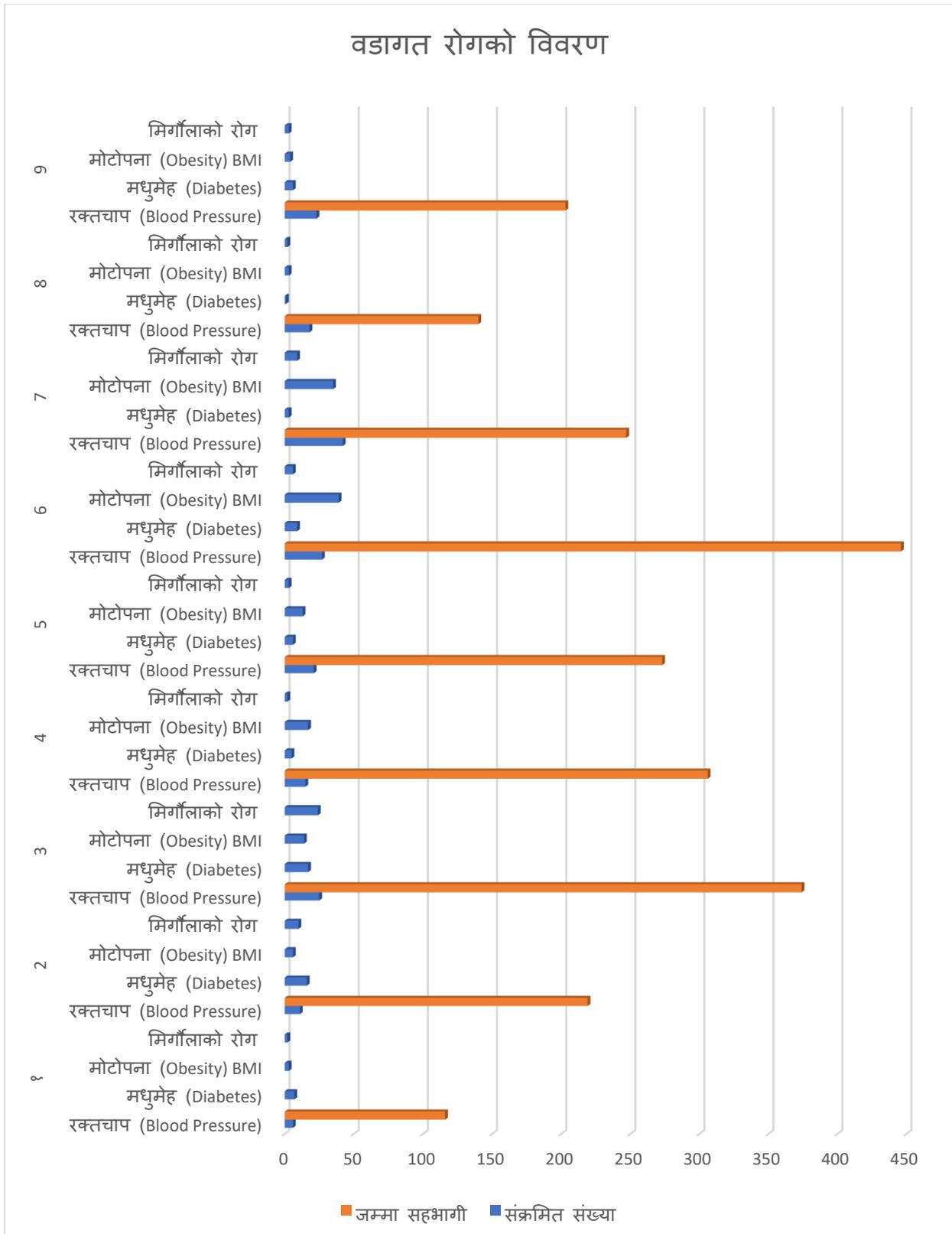
TYPE: SELECT_ONE. 2052 out of 2052 respondents answered this question. (0 were without data.)



Value	Frequency	Percentage
छैन	1911	93.13
छ	141	6.87

- तथ्याङ्क अनुसार १९११ जना (९३.१३%) सेवाग्राहीहरूलाई थप परीक्षण वा Refer आवश्यक छैन (छैन) भन्ने नतिजा आएको छ। यसले देखाउँछ कि अधिकांश व्यक्तिहरूको स्वास्थ्य अवस्था सामान्य रहेको हुन सक्छ र उनीहरूलाई थप चिकित्सकीय परीक्षण वा उच्च स्वास्थ्य संस्थामा पठाउने आवश्यकता देखिएको छैन।
- अर्कोतर्फ १४१ जना (६.८७%) सेवाग्राहीहरूलाई थप परीक्षण वा Refer आवश्यक छ (छ) भन्ने देखिन्छ। यसले ती व्यक्तिहरूमा थप जाँच वा विशेषज्ञ चिकित्सकको परामर्श आवश्यक पर्ने सम्भावना रहेको संकेत गर्दछ।

➤ वडागत रोगको विवरणः



वडा नं.	रोगको नाम	संक्रमित संख्या	जम्मा सहभागी
1	रक्तचाप (Blood Pressure)	6	116
	मधुमेह (Diabetes)	7	
	मोटोपना (Obesity) BMI	3	
	मिर्गौलाको रोग	2	
2	रक्तचाप (Blood Pressure)	11	219
	मधुमेह (Diabetes)	16	
	मोटोपना (Obesity) BMI	6	
	मिर्गौलाको रोग	10	
3	रक्तचाप (Blood Pressure)	25	374
	मधुमेह (Diabetes)	17	
	मोटोपना (Obesity) BMI	14	
	मिर्गौलाको रोग	24	
4	रक्तचाप (Blood Pressure)	15	306
	मधुमेह (Diabetes)	5	
	मोटोपना (Obesity) BMI	17	
	मिर्गौलाको रोग	2	
5	रक्तचाप (Blood Pressure)	21	273
	मधुमेह (Diabetes)	6	
	मोटोपना (Obesity) BMI	13	
	मिर्गौलाको रोग	3	
6	रक्तचाप (Blood Pressure)	27	446
	मधुमेह (Diabetes)	9	
	मोटोपना (Obesity) BMI	39	
	मिर्गौलाको रोग	6	
7	रक्तचाप (Blood Pressure)	42	247

	मधुमेह (Diabetes)	3	
	मोटोपना (Obesity) BMI	35	
	मिर्गौलाको रोग	9	
8	रक्तचाप (Blood Pressure)	18	140
	मधुमेह (Diabetes)	1	
	मोटोपना (Obesity) BMI	3	
	मिर्गौलाको रोग	2	
9	रक्तचाप (Blood Pressure)	23	203
	मधुमेह (Diabetes)	6	
	मोटोपना (Obesity) BMI	4	
	मिर्गौलाको रोग	3	

वडा अनुसार नसर्ने रोग (NCD) को अवस्था

समुदायमा सञ्चालन गरिएको नसर्ने रोग (NCD) स्क्रिनिङ तथा जनचेतना कार्यक्रम अन्तर्गत विभिन्न वडाहरूमा सहभागी भएका सेवाग्राहीहरूको स्वास्थ्य परीक्षण गरी रक्तचाप, मधुमेह, मोटोपना (BMI) तथा मिर्गौलासम्बन्धी रोग को अवस्था अध्ययन गरिएको थियो। प्राप्त तथ्याङ्क अनुसार वडा अनुसार रोगको अवस्था फरक—फरक रहेको देखिन्छ।

वडा नं. १

वडा नं. १ मा कुल ११६ जना सेवाग्राही सहभागी भएका थिए। यसमध्ये ६ जनामा रक्तचाप, ७ जनामा मधुमेह, ३ जनामा मोटोपना तथा २ जनामा मिर्गौलासम्बन्धी समस्या देखिएको छ। समग्रमा यस वडामा मधुमेह र रक्तचापको समस्या देखिएको भए पनि संख्या धेरै ठूलो छैन।

वडा नं. २

वडा नं. २ मा २१९ जना सेवाग्राही सहभागी भएका थिए। यहाँ ११ जनामा रक्तचाप, १६ जनामा मधुमेह, ६ जनामा मोटोपना तथा १० जनामा मिर्गौलाको समस्या देखिएको छ। यस वडामा मधुमेह र मिर्गौलासम्बन्धी समस्याको संख्या अन्य वडाको तुलनामा उल्लेखनीय देखिन्छ।

वडा नं. ३

वडा नं. ३ मा कुल ३७४ जना सहभागी भएका थिए। यहाँ २५ जनामा रक्तचाप, १७ जनामा मधुमेह, १४ जनामा मोटोपना तथा २४ जनामा मिर्गौलाको रोग देखिएको छ। यस वडामा मिर्गौलासम्बन्धी रोगको संख्या तुलनात्मक रूपमा बढी देखिन्छ।

वडा नं. ४

वडा नं. ४ मा ३०६ जना सहभागी भएका थिए। यहाँ १५ जनामा रक्तचाप, ५ जनामा मधुमेह, १७ जनामा मोटोपना तथा २ जनामा मिर्गौलाको रोग देखिएको छ। यस वडामा मोटोपनाको समस्या अन्य रोगहरूको तुलनामा बढी देखिन्छ।

वडा नं. ५

वडा नं. ५ मा २७३ जना सहभागी भएका थिए। यहाँ २१ जनामा रक्तचाप, ६ जनामा मधुमेह, १३ जनामा मोटोपना तथा ३ जनामा मिर्गौलाको समस्या देखिएको छ। यस वडामा रक्तचापको समस्या प्रमुख रूपमा देखिएको छ।

वडा नं. ६

वडा नं. ६ मा सबैभन्दा बढी ४४६ जना सेवाग्राही सहभागी भएका थिए। यहाँ २७ जनामा रक्तचाप, ९ जनामा मधुमेह, ३९ जनामा मोटोपना तथा ६ जनामा मिर्गौलाको रोग देखिएको छ। यस वडामा विशेषगरी मोटोपना (Obesity) को संख्या सबैभन्दा बढी रहेको देखिन्छ।

वडा नं. ७

वडा नं. ७ मा २४७ जना सहभागी भएका थिए। यहाँ ४२ जनामा रक्तचाप, ३ जनामा मधुमेह, ३५ जनामा मोटोपना तथा ९ जनामा मिर्गौलाको समस्या देखिएको छ। यस वडामा रक्तचाप र मोटोपना दुवैको संख्या उल्लेखनीय रूपमा बढी देखिन्छ।

वडा नं. ८

वडा नं. ८ मा १४० जना सहभागी भएका थिए। यहाँ १८ जनामा रक्तचाप, १ जनामा मधुमेह, ३ जनामा मोटोपना तथा २ जनामा मिर्गौलाको समस्या देखिएको छ। यस वडामा अन्य रोगको तुलनामा रक्तचापको समस्या बढी देखिन्छ।

वडा नं. ९

वडा नं. ९ मा २०३ जना सहभागी भएका थिए। यहाँ २३ जनामा रक्तचाप, ६ जनामा मधुमेह, ४ जनामा मोटोपना तथा ३ जनामा मिर्गौलाको समस्या देखिएको छ। यस वडामा पनि रक्तचापको समस्या अन्य रोगभन्दा बढी देखिएको छ।

समग्र तथ्याङ्क हेर्दा रक्तचाप (Blood Pressure) को समस्या लगभग सबै वडामा उल्लेखनीय रूपमा देखिएको छ। त्यसपछि मोटोपना (Obesity) र मधुमेह (Diabetes) को समस्या देखिएको छ भने मिर्गौलाको रोग तुलनात्मक रूपमा कम देखिएको छ।

विशेषगरी वडा नं. ६ र वडा नं. ७ मा मोटोपना तथा रक्तचापको समस्या बढी देखिएको हुँदा यी क्षेत्रमा स्वास्थ्यसम्बन्धी जनचेतना, नियमित परीक्षण तथा जीवनशैली सुधार कार्यक्रम सञ्चालन गर्न आवश्यक देखिन्छ।

समग्रमा हेर्दा यस स्क्रिनिङ कार्यक्रमले समुदायमा रहेका नसर्ने रोगहरूको प्रारम्भिक पहिचान गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ। यस्तो कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिन सकेमा समुदायमा रोगको जोखिम घटाउन र नागरिकहरूको स्वास्थ्य अवस्था सुधार गर्न महत्वपूर्ण सहयोग पुग्ने देखिन्छ।

५. उपलब्धि

- कुल २०५२ जनाको स्वास्थ्य परीक्षण सम्पन्न।
- जोखिम समूहलाई आवश्यक परामर्श तथा उपचारका लागि सिफारिस।
- समुदायमा स्वस्थ जीवनशैलीप्रति सचेतना वृद्धि।

६. सिकाइ

- नियमित स्क्रिनिङले रोगको प्रारम्भिक पहिचान सम्भव हुन्छ।
- समुदायमा स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम प्रभावकारी देखियो।
- जोखिम समूह व्यवस्थापनका लागि निरन्तर अनुगमन आवश्यक रहेको पाइयो।

७. निष्कर्ष

समुदायमा सञ्चालन गरिएको नसर्ने रोग (Non-Communicable Diseases – NCD) स्क्रिनिङ तथा जनचेतना सर्वेक्षण कार्यक्रम समग्र रूपमा प्रभावकारी र उपयोगी भएको देखिएको छ। कार्यक्रममार्फत समुदायका नागरिकहरूको स्वास्थ्य अवस्था सम्बन्धी महत्वपूर्ण जानकारी संकलन गरिएको छ र विशेष गरी उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मोटोपना तथा अन्य नसर्ने रोगको सम्भावित जोखिम पहिचान गर्न सहयोग पुगेको छ। यसले समुदायमा रहेका जोखिम समूहलाई प्रारम्भिक चरणमै चिन्ने अवसर प्रदान गरेको छ।

सर्वेक्षण तथा स्क्रिनिङबाट प्राप्त तथ्याङ्क अनुसार अधिकांश सेवाग्राहीहरूको स्वास्थ्य अवस्था सामान्य रहेको देखिए पनि केही व्यक्तिहरूमा उच्च रक्तचाप तथा अन्य नसर्ने रोगको जोखिम रहेको पाइएको छ। यस्तो अवस्थाको समयमै पहिचान हुनुले उनीहरूलाई थप परीक्षण, उपचार तथा स्वास्थ्य परामर्शका लागि सम्बन्धित उच्च स्वास्थ्य संस्थामा पठाउने अवसर सिर्जना भएको छ। यसले भविष्यमा जटिल स्वास्थ्य समस्या उत्पन्न हुने सम्भावनालाई कम गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ।

समग्रमा हेर्दा, समुदाय स्तरमा सञ्चालन गरिएको NCD स्क्रिनिङ तथा जनचेतना कार्यक्रम ले नसर्ने रोगहरूको प्रारम्भिक पहिचान, समयमै उपचारको पहुँच र स्वास्थ्यसम्बन्धी सचेतना अभिवृद्धि गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ। यस्ता कार्यक्रमलाई नियमित रूपमा सञ्चालन गर्न सकेमा समुदायमा नसर्ने रोगको जोखिम कम गर्न, स्वास्थ्य सेवा पहुँच विस्तार गर्न तथा नागरिकहरूको समग्र स्वास्थ्य अवस्था सुधार गर्न दीर्घकालीन रूपमा महत्वपूर्ण योगदान पुग्ने निष्कर्ष निकालिएको छ।

८. सुझाव

समुदायमा सञ्चालन गरिएको नसर्ने रोग (NCD) स्क्रिनिङ तथा जनचेतना कार्यक्रमबाट प्राप्त तथ्याङ्क तथा अनुभवका आधारमा निम्न सुझावहरू प्रस्तुत गर्न सकिन्छः

१. नियमित स्क्रिनिङ कार्यक्रम सञ्चालन

समुदाय स्तरमा रक्तचाप, मधुमेह, मोटोपना तथा अन्य नसर्ने रोगहरूको प्रारम्भिक पहिचानका लागि नियमित रूपमा स्वास्थ्य परीक्षण तथा स्क्रिनिङ कार्यक्रम सञ्चालन गर्न आवश्यक छ। यसले रोगलाई प्रारम्भिक चरणमै पहिचान गरी समयमै उपचार गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ।

२. जनचेतना कार्यक्रम विस्तार

नसर्ने रोगका कारण, जोखिम कारक तथा रोकथामका उपायहरूको बारेमा समुदायमा थप जनचेतना फैलाउन आवश्यक छ। विशेषगरी स्वस्थ खानपान, नियमित व्यायाम, धूम्रपान तथा मद्यपानबाट टाढा रहने विषयमा सचेतना अभिवृद्धि गर्नुपर्छ।

३. जोखिम समूहमा विशेष ध्यान

स्क्रिनिङ कार्यक्रममा उच्च रक्तचाप, मधुमेह वा अन्य रोगको जोखिममा देखिएका व्यक्तिहरूलाई

नियमित अनुगमन तथा परामर्श प्रदान गर्न आवश्यक छ। आवश्यक परेमा उनीहरूलाई उच्च स्वास्थ्य संस्थामा Refer गरी थप उपचारको व्यवस्था गर्नुपर्छ।

४. स्वास्थ्य संस्थाको क्षमता अभिवृद्धि

स्थानीय स्वास्थ्य संस्थाहरूमा आवश्यक उपकरण, औषधि तथा दक्ष जनशक्तिको व्यवस्था गरी नसर्ने रोगको परीक्षण र उपचार सेवा अझ प्रभावकारी बनाउन आवश्यक छ।

५. समुदाय र स्थानीय निकायको समन्वय

जनप्रतिनिधि, स्वास्थ्यकर्मी, महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका तथा समुदायका अन्य सरोकारवालाबीच समन्वय र सहकार्य बढाएर स्वास्थ्य कार्यक्रमलाई प्रभावकारी रूपमा सञ्चालन गर्नुपर्छ।

६. स्वस्थ जीवनशैली प्रवर्द्धन कार्यक्रम

समुदायमा खेलकुद, शारीरिक व्यायाम, पोषणयुक्त आहार सेवन तथा मानसिक स्वास्थ्य सन्तुलनका कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरी स्वस्थ जीवनशैली अपनाउन प्रेरित गर्न आवश्यक छ।

७. नियमित अनुगमन तथा तथ्याङ्क व्यवस्थापन

सञ्चालित कार्यक्रमहरूको नियमित अनुगमन तथा तथ्याङ्क संकलन र विश्लेषण गरेर भविष्यका स्वास्थ्य कार्यक्रमहरूलाई अझ प्रभावकारी बनाउन योजना तयार गर्नुपर्छ।