



基督教聯合那打素社康服務  
United Christian Nethersole Community Health Service

# South Asian Health Support Programme

Newsletter 1 Summer 2009

Hindi Version

हमारे उद्देश्य : सामुदायीक स्वास्थ्य प्रचार से हडकड के दक्षिण एशियाई लोग मे स्वास्थ्य सुधार लाना है ।



# 社 康



Funded by The Community Chest

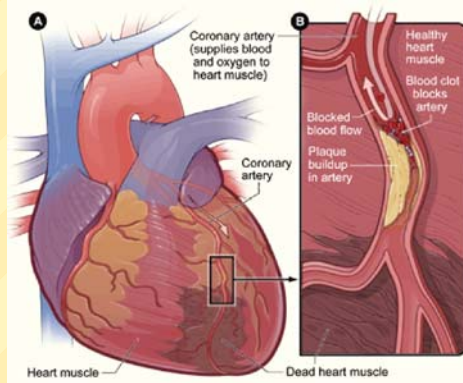
स्वास्थ्य प्रचार, स्वास्थ्य शिक्षा, सामुदायीक स्वास्थ्य अभियान और स्वास्थ्य जाँच सिवाय हम नियमित रूपसे स्वास्थ्य सूचना पत्र प्रकाशन करते हैं ।

दक्षिण एशियाई भाषा जैसे (नेपाली, हिन्दी , उर्दु मे) एस सूचना पत्रमे हृदय रोग के बारेमे सूचना दिए गए हैं । और स्वास्थ्य जानकारी पाने क लिए हमारी वेबसाइट देखिए <http://www.health-southasian.hk> .

# कोरोनरी हृदय रोग और दक्षिण एशियाई

## कोरोनरी हृदय रोग क्या है?

कोरोनरी हृदय रोग जिसमें वहाँ एक संकुचन या कि रक्त और हृदय को ऑक्सीजन उठाने के कोरोनरी धमनियों (रक्त वाहिकाओं) की रुकावट है एक बीमारी है। जब एक व्यक्ति को इस रोग से पीड़ित हो, रक्त की सामान्य निर्बाध प्रवाह और कम है, इसलिए पर्याप्त ऑक्सीजन की आपूर्ति और हृदय की मांसपेशी के लिए पोषक तत्वों के वितरण के साथ हस्तक्षेप। गंभीर मामलों में, यह हृदय की मांसपेशियों और यहाँ तक कि मृत्यु का नुकसान कर सकता है।



## दक्षिण एशियाई अधिक को असुरक्षित?

हाँ, हालांकि कोरोनरी हृदय रोग किसी को भी प्रभावित कर सकता है, कई विदेशी अध्ययनों कि वह दूसरों से ज्यादा कुछ समूहों में लोगों को प्रभावित प्रगट किया है। कोरोनरी हृदय रोग अधिक कुछ जातीय अल्पसंख्यकों में, विशेष रूप से दक्षिण एशियाई प्रचलित हो पाया है। दक्षिण एशियाई लोगों को भारत, बांग्लादेश, पाकिस्तान और श्रीलंका में लगभग 50 प्रतिशत अधिक कोरोनरी हृदय रोग सामान्य आबादी की तुलना में से मरने की संभावना पैदा हुआ। एक अध्ययन में 2003 में किया के अनुसार, उच्च रक्तचाप 3 दक्षिण एशियाई वयस्कों 45 साल की उम्र में 1 को प्रभावित करता है

## जोखिम कारक:

- उच्च रक्तचाप
- धूम्रपान
- कम व्यायाम करें
- मोटापा
- उच्च कोलेस्ट्रॉल, एलडीएल (खराब कोलेस्ट्रॉल)
- स्तर और एक आहार वसा और नमक में अत्यधिक लेकिन फल और सब्जियों में कम

## कोरोनरी हृदय रोग (CHD) के लक्षण?

कोरोनरी हृदय रोग के लक्षण अक्सर लोगों में अलग अलग होता है। CHD से लोग में अक्सर :

- कुछ सीने में दर्द
- प्रकाश सिरदर्द
- पसीना
- गर्दन, कर सककंधे, पीठ दर्द ऊपरी
- सांस की कमी मेहशुस
- दिल की धड़कन का तेज होना

## कोरोनरी हृदय रोग से मुक्त करने के लिए मदद

कोरोनरी हृदय रोग के 'खतरा'ओं से बचने के लिए कुछ महत्वपूर्ण रणनीतियाँ हैं।

- एक संतुलित और हृदय स्वस्थ आहार खाओ (कृपया आहार विशेषज्ञ युक्तियाँ नीचे देखें)
- नियमित रूप से व्यायाम करें। कम से कम 30 मिनट जाये सप्ताह क हर दिन। ये आपका स्वस्थ वजन में रहना मदद करते है और कोलेस्ट्रॉल, उच्च रक्तचाप कम करते है
- सिगरेट धूम्रपान बंद। धूम्रपान करने व्यक्तियों की जोरदार रोकने के लिए आग्रह किया जाना चाहिए नियमित स्वास्थ्य जांच में भाग लें। उच्च रक्त चाप और उच्च कोलेस्ट्रॉल अपने दिल पर नुकसान होता है। लेकिन उनके लिए परीक्षण किए बिना, आपको शायद इन शर्तों का पता नहीं होगा। नियमित स्क्रीनिंग में चाहे आप कार्यवाई करने की ज़रूरती हालत आप बता सकते हैं।

## निष्कर्ष

दिल की बीमारी अक्सर परिहार्य होती है। एक दिल स्वस्थ जीवन शैली जटिल नहीं होता है। हृदय स्वस्थ उपायों का पता लगाएं और अपनी जीवन शैली में शामिल करने, आप अच्छी तरह से आने वाले वर्षों में एक स्वस्थ जीवन का आनंद ले सकता है।

## डाईटेशन युक्तियाँ: आपके हृदय के लिए स्वस्थ खाओ

उच्च वसा आहार उच्च रक्त कोलेस्ट्रॉल का मुख्य कारण है। आपके रक्त में कोलेस्ट्रॉल ज्यादा होने से रक्त वाहिकाओं में मैलापन का खतरा अधिक होता है, जिसके परिणामस्वरूप हृदय रोग होता है।

### रक्त वसा को कम करने के लिए स्वस्थ खाने की आदत

- घी या मक्खन के बदले अनाज तेल खाना पकाने के लिए इस्तेमाल
- एक हफ्ते में मछली कम से कम तीन बार खाए  
चुनें मांस के बिना चिकन और दुबला ट्रिम बीफ़
- फैटी मांस की जगह अधिक सेम या दाल खाए
- कम वसा वाले दूध या स्किम या हाय कैल्शियम सोया पेय
- नमक कम वाला नट्स प्रति दिन (अधिकतम 15 टुकड़े) और ताजे फल हल्के भोजन के लिए खाए
- मुख्य भाग के रूप में भूरे रंग की रोटी खाए, सब्जियों और अनाज चुनें
- चिप्स और आइसक्रीम सीमा के कम खाए
- बर्गर या पाई सीमा के कम खाए

सूचना समुदाय पोषण श्रेणी यूनाइटेड क्रिश्चियन नेदरशोल सामुदायिक स्वास्थ्य सेवा के द्वारा उपलब्ध कराई  
होमपेज: <http://www.ucn.org.hk>

## पैप स्मियर टेस्ट लिया एक औरत के साथ साक्षात्कार

### Q1. आपने कहाँ से सुना था महिलाओं के लिए हमारी सेवा के बारे में?

मेरे एक मित्र ने स्वास्थ्य केन्द्र में पैप स्मियर परीक्षण किया था और मुझे इस बारे में जानकारी दी और इसे में तुरंत करना चाहते थीं मैं पहले ही हल्के दर्द से पीड़ित चूँकि थी, मैं बहुत उत्साहित हो गई थी मैंने नियुक्ति करने के लिए अपने दोस्त से पूछा।

### Q2. आपको कैसा लगा जब आपने हमारे क्लिनिक में प्रवेश किया? क्या आप प्रक्रिया के बारे में परेशान हो रहे थे?

नहीं, मुझे बहुत घरेलू लगा, क्योंकि मुझे फार्म भरने और बोलने बारे में चिंता करने की ज़रूरत नहीं था कर्मचारी दक्षिण एशियाई थे और उनके साथ संवाद करना आसान था।

### Q3. आप परीक्षण करने के बाद संतुष्ट हैं? आपको इसे लाभप्रद मिला?

हाँ, मैं बहुत संतुष्ट हूँ, परीक्षण करने से पहले कुछ दर्द था. मुझे खुशी है कि मैंने समय पर परीक्षण किया।

### Q4. जांच रिपोर्ट ने कुछ असामान्य कोशिकाओं को दिखाया है, आपने कैसे आगे की कार्यवाही की ?

आपके स्टाफ ने मुझे आगे की नियुक्ति करने के लिए और परीक्षण अनुवर्ती के दौरान व्याख्या मदद की। परिणाम के बारे में चिंतित होने के बावजूद, मैं आपकी टीम से बहुत सहायता प्राप्त करने के लिए खुश हूँ। बाद में, मैं केरीटस क्लिनिक के लिए भेजी गयी थी और प्रिन्सेस मार्गरेट अस्पताल में एक बायोप्सी के लिए भर्ती किया गया था। मेरी अंग्रेजी अच्छा नहीं है, मुझे राहत मिली क्योंकि एक बड़ा बोझ मेरे कंधे से उठाया गया था। मैं बहुत आभारी हूँ कि आपकी टीम ने जल्द से जल्द मेरे इलाज के लिए मदद की।

### Q5. आप कुछ कहना चाहेंगे?

मैं भविष्य में आपकी टीम की मदद करना चाहूँगी। मैं पता करने के लिए अपने दोस्तों और परिवार को भी पैप स्मियर परीक्षण करने के लिए उन्हें गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर के बारे में बताऊँगी। मैं खुश साथ हमारे समुदाय में इस तरह के मामलों पर करूँगी और हमेशा संपर्क में रहूँगी।

साक्षात्कारकर्ता: सुश्री सुष्मिता गुरुंग

इंटरव्यू: श्रीमती मैन कुमारी गुरुंग



पैप स्मियर परीक्षण और गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर की रोकथाम के लिए कुछ टिप्स :

- सरवाइकल कैंसर हांगकांग में महिलाओं के बीच चौथे आम कैंसर है। गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर आमतौर पर ग्रीवा सेल में
- असामान्य परिवर्तन से जो कोई भी लक्षण या दर्द के बिना हो सकता है।
- सरवाइकल/पैप स्मियर परीक्षण गर्भाशय ग्रीवा में इन असामान्य सेलुलर परिवर्तन का पता लगता है।
- जल्दी पता लगाने से , शीघ्र और उचित प्रबंधन, इस तरह के घाव से गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर में विकसित करने से रोका जाएगा ।
- सभी महिलाएं जो 25-65 वर्ष यौन अनुभव कर चुकी हैं वे बाकायदा पैप स्मियर परीक्षण करवाएं।

सामुदायिक स्वास्थ्य सभी लोगों के बारे में है और लोगों के लिए है हम हर रोज सीखते हैं ।

यह SAHP के दूसरे वर्ष है और कुछ समर्पित लोग अपने अनुभव बताना चाहते हैं

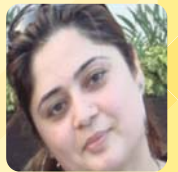
“ एक जीवन लंबी और जीवन बदल अनुभव.”

इन कुछ ही महीनों में दक्षिण एशियाई स्वास्थ्य सहायता कार्यक्रम के लिए काम करके एक व्यक्तिगत और पेशेवर अनुभव मिला है । व्यावसायिक रूप से मैंने दिल से अनुशासन बनाए रखना सीखा । अनुवाद कौशल इंटरैक्टिव। इसके अलावा, उन की ज़रूरत में वितरित करने के लिए स्वास्थ्य की जानकारी आत्म और साथ शिक्षा सीखने में मेरी मदद की। मैं अपने परिवार के स्वास्थ्य के प्रति जागरूक बन गई । एक बहु भाषा सीखने के इच्छुक होने के नाते-भाषी टीम यकीन में, मुझे मेरी भाषा कौशल को बढ़ाने में मदद की ।



“कुछ खुद के बारे में और अलग अनुभवों के माध्यम से अपने जीवन में किया गया है”

मेरा नाम किरण है और मैं UCN में एक समुदाय के अधिकारी के रूप में एक वर्ष से काम कर रही हूँ । शुरुआत में, मैं पूरी तरह से स्वास्थ्य की भूमिका में नयी थी, काम पर्यावरण को निभाने में मुश्किल था। अब मैंने स्वास्थ्य के बारे में अधिक सीखने के लिए प्रोत्साहित संबंधित जानकारी प्राप्त की है। कार्यक्रम में दक्षिण एशियाई महिलाओं को बेहतर बनाने के लिए मेरे जीवन का एक बहुत अच्छा अनुभव है, धन्यवाद UCN इस क्षेत्र में एक मंच प्रदान करने के लिए और मैं बहुत आभारी हूँ, ऐसे सहकारी सहयोगी होने के लिए। हालांकि हम सब अलग अलग भूमिका से हैं, हम एक अवसर पर एक दूसरे की संस्कृति से सीखते हैं ।



सच बात यह है, शुरुआत में मैं इस कार्यक्रम के बारे में निराशावादी थी क्योंकि यह स्वास्थ्य के प्रशिक्षण के लिए है और दक्षिण एशियाई महिलाओं को शिक्षित देने के लिए है जिसमें कोई भी मुफ्त पिकनिक और मुफ्त चिकित्सा जाँच नहीं थी। यह एक बड़ा सवाल था, क्या इस कार्यक्रम वास्तव में महिलाओं को फायदा होगा? यहाँ तक कि यदि हां, लेकिन "वे हमारी सेवा का उपयोग करेंगे?" यह एक मुश्किल अवस्था थी, जैसा समय गुजरा, मैं कई जटिल परिस्थितियों का सामना कर रहे थे हमारी महिलाओं से बातचीत की । मुझे अपने प्रश्न के सभी उत्तर मिल गये थे कि कितना गलत एहसास हुआ था। मैं बिल्कुल सूचित करना चाहती हूँ कि इस कार्यक्रम ने मेरी प्रतिकूल राय स्थिर में बदल दी । यही बात अन्य महिलाओं के लिए हो रहा है। धीरे धीरे, वे भी समय के साथ समझ रहे थे कि कितना खास है हमारे स्वास्थ्य में दिल से UCN और हमारे दक्षिण एशियाई टीम संगठन की आभारी हूँ उनके प्यार और सहारे के लिए हर रोज मैं नई चीजें सीख रही हूँ। मैं हमारी महिलाओं की भी आभारी हूँ क्योंकि उनकी वजह से मुझे अवसर स्वास्थ्य के बारे में और अधिक जानने के लिए मिला । अन्त में, मुझे लगता है कि स्वास्थ्य पहले आता है, हमें इसे भुलाना नहीं चाहिए। धन्यवाद.



नमस्ते, मैं नीलम हूँ, मैं सिटी यूनिवर्सिटी हांगकांग की तरफ से मनोविज्ञान की छात्रा हूँ। कार्य UCN में दक्षिण एशियाई सहयोग कार्यक्रम के लिए काम करके मुझे एक बहुत टिकाऊ और ज्ञानवर्धक अनुभव मिला जो मुझे एक जीवन समय याद रहेगा । मैं इसी भूमिका से आयी हूँ, मुझे ऐसी चिकित्सा सेवाओं का महत्व पता चला। मैंने स्वास्थ्य के क्षेत्र और साथ ही मनोविज्ञान के बारे में बहुत कुछ सीखा। मैंने अलग अलग लोगों के साथ काम और दबाव में काम करना सीखा। मैं UCN टीम की शुक्रिया अदा करना चाहूँगी मेरे अनुभव आसान और यादगार बनाने के लिए।



नमस्ते, मैं रॉक हूँ, मैं सिटी यूनिवर्सिटी हांगकांग की तरफ से मनोविज्ञान का छात्रा हूँ। मैं अपने गर्मी की छुट्टीया इंटरनशिप पाठ्यक्रम यात्रा बिता रहा हूँ। मुझे लगता है कि यह सिर्फ एक कोर्स नहीं है पर एक बहुत ही मूल्यवान अनुभव है। मेरी पर्यवेक्षक और सहयोगियों से विश्वास करने के लिए शुक्रिया, क्योंकि मैंने नई चीजें सीखी, सिर्फ मनोविज्ञान या स्वास्थ्य के बारे में नहीं बालकी मेरे कार्य से कई प्रकार कीय और एक वास्तविक कर्मचारियों की तरह मेरे साथ बर्ताव किया। मुझे यकीन है के ये अनुभव मेरे जीवन में मददगार होगा, और यह किसी भी अधिक काम कर रही गर्मी की छुट्टीया से भी उचित योजना है.



### Contact Information

**South Asian Health Support Programme**

**United Christian Nethersole community Health Service**

**Jockey Club Wo Lok Community Health Centre**

Address: Unit 26-33, Basement, Kui On House,  
Wo Lok Estate, Hip Wo Street, Kwun Tong, Kowloon

Website: <http://www.ucn.org.hk>

Tel: 23443019 Fax: 23575332