



UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE

South Asian Health Support Programme

Newsletter 3, Winter 2008
Nepali

विशेष समाचारपत्र : विश्व मधुमेह दिन !

ईद, दिपावली र विश्व मधुमेह दिन ।

धेरै कुराहरुले स्वास्थ्यमा असर पार्न सक्छ भन्ने ध्यानमा राखी हामीले हङ्कङ्का दक्षिण एशियालीहरुले मनाउने चाड ईद र दिपावली मा स्वास्थ्य प्रचार गर्ने निधो गर्‍यो ।

दक्षिण एशियाली स्वास्थ्य सहयोग कार्यक्रमले १५ देखि २२ नोभेम्बरसम्म निरन्तररूपमा विश्व मधुमेह दिन सन्चालन गर्‍यो । ईद, दिपावली र विश्व मधुमेह दिन कार्यक्रमको मुख्य उद्देश्य मधुमेह रोगको बारेमा जागरण गराउनु थियो । कार्यक्रम स्वास्थ्य तालिम पाएका स्वयंसेवकहरुको सहभागितामा सम्पन्न भएको थियो ।

१५ नोभेम्बरमा वो लोक कम्युनिटी हेल्थ सेन्टर (Wo Lok Centre) मा शुरु गरीएको कार्यक्रममा १७० भन्दा धेरै दक्षिण एशियाली महिलाहरु र बच्चाहरुको उपस्थिति थियो । हामीले मधुमेह (डायाबेटिज) को रोकथाम बारे जानकारी दियो र ५८ जना महिलाहरुका सुगर जाँच गर्‍यो । त्यस मध्ये ३ जनाको सुगर बढि देखापरेको थियो । उनीहरुलाई उपचारको लागि बोलाएका छौ । स्वस्थ जीवनशैली जस्तै व्यायाम गर्ने, धेरै फलफूल र सागसब्जी खानुपर्छ भन्ने कुरालाई प्रचार गर्‍यो । बच्चाहरुले खेलेका अंगूरको खेल प्रख्यात थियो ।



स्वयंसेवकहरु सुगर जाँच गर्दै



स्वास्थ्य बारे जानकारी दिदै



बच्चाहरु कार्यक्रमको लागि उत्सुक हुँदै

दोस्रो कार्यक्रम १६ नोवेम्बरमा ताइ मो शान कन्ट्री पार्कमा नेपाली समुदाय ९ मिनेरी सेवा समिती० सँग मिलेर गरेका थियौ । १००० भन्दा धेरै मानिसहरुको उपस्थिती भएको त्यस कार्यक्रममा ४८ जनाको सूगर जाँच गर्दा २५ को सूगर बढी भेटियो, ४० जनामा ब्लड प्रेसर जाँच गर्दा ३५% को ब्लड प्रेसर बढी भेटियो । २७ जनामा ६३% को शरीरमा बोसोको मात्रा एकदम बढी थियो ।



स्वास्थ्य सल्लाह दिँदै



ताइ मो शानमा स्वास्थ्य चौकी



सूगरको जाँच

तेस्रो र अन्तिम कार्यक्रम २२ नोवेम्बर चोमोलोडमा मल्टिकल्चरल कम्युनिटी सेन्टर सँग मिलेर गरेका थियौ । स्वास्थ्य सम्बन्धि जानकारी र साधारण जाँच लगायत हामीले ९४ दक्षिण एशियाली महिला र बच्चाहरुलाई फ्लूको (रुगा खोकीको) खोप पनि लगाई दियौ । हाम्रो तालिममा आउनु अघि धेरै जसो महिलाहरुलाई यस सम्बन्धि जानकारी थिएन । यस कार्यक्रममा १२० भन्दा धेरै मानिसहरुको उपस्थिती थियो । ४३ जनाको ब्लड प्रेसर र सूगरको जाँच गरेका थियौ । त्यसमा २३% को बढी ब्लड प्रेसर ६.५% को सूगर बढी थियो।



चोमोलोडमा मा स्वास्थ्य बारे जानकारी दिँदै



सूगरको जाँच



रुगाखोकीको रोकथामको लागि प्रचार

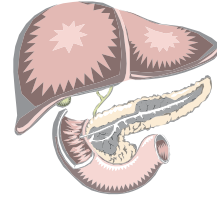
बढी रोग लाग्ने सम्भावना भएकाहरुलाई दक्षिण एशियाली स्वास्थ्य सहयोग कार्यक्रमले गरेका स्वास्थ्य कार्य : ब्लड प्रेसर र सूगर बढी हुनेहरुलाई गहन स्वास्थ्य सल्लाह दियौ र उपचारको लागि बोलायौ । तर यो कार्य सफल गराउनको लागि एकिकृत र निरन्तर कोशिश कायम राख्नुपर्छ ।

मधुमेह बारे सक्षिप्त जानकारी

हरेक वर्ष ससांर भरि मधुमेहले गर्दा ५% मानिसहरुले आफ्नो ज्यान गुमाउछन् । ८०% मधुमेह लागेका बिमारीहरु गरीब र मध्यम आम्दानी हुने देशमा पाईन्छन् । गरीब र मध्यम आम्दानी हुने देशका मधुमेह लागेका बिमारीहरु वृद्ध अवस्था भन्दा प्राय अधवैसे हुन्छन् । तुरन्त कदम नउठाएको खन्डमा आउने १० वर्ष भित्र मधुमेह बाट हुने मृत्यु को दर ५०% भन्दा बढी हुनेछ । अहिले ससांर भरि २५० लाख मानिसहरु मधुमेह रोगबाट पिडित छन् र २०२५% साल सम्म मा यो सख्या ३८० लाख पुग्ने अनुमान गरिएको छ । हरेक वर्ष अन्य ७ लाख मानिसहरुलाई मधुमेह रोग लाग्दछ ।

मधुमेह को लक्षणहरु :

- घरीघरी पिसाब लाग्ने (Polyuria), धेरै प्यास लाग्ने (Polydipsia) र धेरै भोक लाग्ने (Polyphagia)
- कारण बिना वजन घट्ने
- हातखुट्टा निदाएको जस्तो हुने , महशुस कम हुने (हात, खुट्टा)
- खुट्टा दुख्ने (Disesthesias)
- थकाइ लाग्ने र दृष्टि कमजोर हुनु



धेरैजसो मधुमेह लागेका मानिसहरुलाई यसको लक्षण बारे सुरुमा थाहा हुदैन ।

मधुमेह को समस्याहरु र रोकथाम गर्नको लागि मानिसहरुले :

- स्वस्थ वजन कायम राख्नुपर्दछ
- शारीरिक परिश्रम गर्ने : एक हप्तामा कम से कम ३ दिन ३० मिनटको लागि नियमित सामान्य व्यायाम गर्नुपर्दछ । यदी वजन घटाउने हो भने अझ धेरै मेहनत गर्नुपर्दछ ।
- स्वस्थ भोजन खाने , बढि फाईबर भएको खाना खाने जस्तै कि सागसब्जी ,फलफूल, गेंडागुडी, गँहुको रोटी र खैरो चामला



Source WHO

जीवनशैलीमा बदलाव

रजीन्दर र उनको परिवार

रजीन्दर आफ्ना ४ वटा बच्चाहरु र श्रीमानसँग हङ्कङमा गत १३ वर्ष देखि बसोबास गर्दै आएका छिन्। साथीबाट उनीहरुकै भाषामा स्वास्थ्य तालिम भएको थाहा पाएपछि हाम्रो सिक्ख मन्दिरमा भएको स्वास्थ्य तालिममा आइन्। हङ्कङमा बसेको १३ वर्ष भएतापनि स्वस्थ जीवनशैली बारे सिक्ने मौका कहिल्यै पाएकी थिइन्। भाषाको समस्याले गर्दा अस्पताल र कुनै ठाउँ जानु परेमा अरु कसैको मद्दत लिनु पर्ने उनीले बताइन्। यसरी ब्लड प्रेसर, सुगर, कोलेस्टेरोल र शरीरको बोसोको मात्रा जाँच गर्ने मौका पाएर उनी धेरै आभारी छिन्। आफ्नो शरीरको बोसो धेरै भएको थाहा पाएपछि उनी व्यायाम गर्न थालिन्। उनीले भनिन पहिला कहिलेकाही व्यायाम गरेता पनि खास वास्ता राखिदैनथिइन्, तर स्वास्थ्य तालिममा आएपछि नियमित रूपमा व्यायाम गर्न थालिन्। प्रतिदिन उनी आफ्नो छोरालाई स्कूल छोड्न जाँदा कम्तीमा पनि आधा घण्टा पैदल हिंड्छिन्। कहिलेकाही पाहुना आँउदा बाहेक उनी खाना पकाउँदा कम तेल हालेर बनाउछिन्। उनकी छोरीले भट्ट अवरोध गरीन् “हो आजकल मम्मिले तेलमा फ्राइ गर्नुहुँदैन र खानामा कम तेल हाल्नु हुन्छ”। हङ्कङ आइल्याण्डमा बसेकी रजीन्दर कुन तुङ्गमा आफ्नो पाठेघरको जाँच गर्न आइन् किनकी उनलाई यो जाँचको बारेमा थाहा थिएन र सरकारी अस्पतालमा अंग्रेजी र चाइनीजमा दिइने स्वास्थ्य प्रचार बुझिन्।



रजीन्दर आफ्नो बच्चाहरुको साथमा

हालैमा उनको श्रीमानको स्वास्थ्यमा समस्या भएकाले स्वस्थ जीवन शैली बारे धेरै होशियार भएकी छिन् हाम्रो कार्यक्रमले उनको जीवन शैलीमा बदलाव ल्याएको छ र यसरी नै स्वस्थ जीवन कायम गरीराख्न चाहन्छिन्। उनले आफ्नो छिमेकीहरुलाई पनि हाम्रो तालिममा जान र स्वास्थ्य जाँच गर्न सल्लाह दिन्छिन्। तर कहिलेकाँही साथीहरुले वास्ता नगर्दा उनी निराश र चिन्तित पनि हुन्छिन्। जे भएपनि हाम्रो कार्यक्रम जारी राख्न र धेरै दक्षिण एशियालीहरु भएको ठाँउमा गएर तालिम गर्न भनी उनले अनुरोध गरीन्। त्यसपछि उनीले सोधिन यदी हामीहरु पाकिस्तानी महिलाहरुको लागि मस्जिद गएका छौं ? हामी उनको आफू जस्तै अरुको लागि पनि ख्याल राख्ने भावना देखेर खुशी भयौं।

उनले आफ्नो ११ वर्षकी छोरीलाई एच.पी.भी (पाठेघरको क्यान्सर बाट बच्नको लागि लगाईने) खोप लगाउन ल्याइन् जुन हङ्कङ एन्टी क्यान्सर सोसाइटीले दान दिएको हो। यो खोपको लागि उनी धेरै आभारी छिन्। उनको दोस्रो छोरीको उमेर कम भएकोले यो खोप लगाउने मौका गुमाइन् र उसलाई पनि लगाउन चाहना गर्दछिन्।

दक्षिण एशियाली स्वास्थ्य सहयोग कार्यक्रमको परिणाम

२००८ सालको अप्रैल देखि नोवेम्बर महिना सम्म हामीले ११५ महिलाहरुलाई गहन स्वास्थ्य तालिम दियौं। ५२० लाई स्वास्थ्य बारे जानकारी दियौं। ११५ महिलाहरुको पाठेघरको जाँच गर्‍यौं। २३१५ पटक साधारण स्वास्थ्य जाँच गर्‍यौं।

हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोस् :

United Christian Nethersole Community Health Service
South Asian Health Support Programme
Jockey Club W o Lok Community Health Centre
Unit 26-33, Basement, Kui On House, Wo Lok Estate
Hip Wo Street, Kwun Tong, Kowloon
Tel: 2344 3019
Fax: 2357 5332
Email: Kiran@ucn.org.hk
Website: www.ucn.org.hk



A Beneficiary of the Community Chest