

# ज्येष्ठ नागरिक आत्म हेरचाह सम्बन्धि तालिम पुस्तिका

एजिड नेपाल  
नार्गाजुड नगरपालिका-२, काठमाडौं नेपाल  
०१-४८८०६२१  
[ageingnep@gmail.com](mailto:ageingnep@gmail.com)  
<https://ageingnepal.org/>

तालिमको विषयवस्तु

(क) स्वस्थ बुढ्यौली

(ख) स्वस्थ बुढ्यौलीको लागि गर्नुपर्ने कार्यहरू

- नियमित शारीरिक गतिविधिमा सक्रिय
- सन्तुलित आहार र पर्याप्त पानी
- निन्द्रा
- तनाव व्यवस्थापन
- योग र व्यायाम
- सक्रिय मस्तिष्कको व्यवस्थापन
- औषधीको व्यवस्थापन
- वार्षिक स्वास्थ्य जाँच
- स्वास्थ्य सम्बन्धि आत्म निगरानी
- धुम्रपान र मद्यपानको असर

(ग) व्यक्तिगत सरसफाइ र हेरचाह

- नुहाउने
- छालाको स्याहार
- कपालको हेरचाह

दाँत र मुखको हेरचाह

(घ) दिसा र पिसाबको समस्या / व्यवस्थापन

(ङ) दीर्घ रोगहरू रोकथाम र व्यवस्थापन

(च) ज्येष्ठ नागरिक माथि हुने दुर्व्यवहार

(छ) नीति तथा कार्यक्रम (स्वास्थ्य सम्बन्धि)

(ज) दिवा सेवा केन्द्र वा संस्थामा तालिम दिन योजना बनाउने र छलफल गर्ने

## १. स्वस्थ बुद्धयौली

भ्रम	तथ्य
स्वस्थ बुद्धयौली भनेको रोग र अपाङ्गताबाट मुक्त हुनु हो।	स्वस्थ बुद्धयौली हुनको लागि रोग वा अशक्तताबाट मुक्त हुनु मात्र आवश्यक छैन । हरेक ज्येष्ठ नागरिकले स्वस्थ बुद्धयौलीको अनुभव गर्न सक्छन्। यदि हामीसँग एक वा सो भन्दा बढी स्वास्थ्य समस्याहरु भएता पनि, त्यसलाई सहि तरिकाले व्यवस्थित गर्न सकेमा त्यसले हाम्रो समग्र स्वास्थ्यमा कम प्रभाव पार्छ ।

स्वस्थ बुद्धयौली भनेको के हो ?

स्वस्थ बुद्धयौली भन्नाले व्यक्तिहरूको उमेर बढ्दै जाँदा शारीरिक र संज्ञानात्मक क्षमताहरू कायम राख्ने प्रक्रियालाई जनाउँछ । यसमा सक्रिय जीवनशैली र रोग जस्ता विषयहरूलाई ध्यानमा राख्दै नियमित शारीरिक गतिविधि सहित स्वस्थ व्यवहारहरू कायम राख्नु समावेश छ । यसले रोगहरूको जोखिम कम गर्न र वृद्धावस्थामा समग्र कल्याणमा सुधार गर्न सक्छ । हामी सबैको सरोकारको विषय हो । सबैले स्वस्थ बुद्धयौली अनुभव गर्न सक्छन् ।

२. स्वस्थ बुद्धयौलीको लागि गर्नुपर्ने कार्यहरु

१. नियमित शारीरिक गतिविधिमा सक्रिय रहनुहोस् ।
२. स्वस्थ आहार खानुहोस् र पर्याप्त पानी पिउनुहोस् ।
३. पर्याप्त सुत्नुहोस् ।
४. सक्रिय मस्तिष्क कायम राख्नुहोस् ।
५. तनाव कम गर्नुहोस् र व्यवस्थापन गर्नुहोस् ।
६. धूम्रपान त्याग्नुहोस् ।
७. मदिराको हानिकारक प्रयोगबाट बच्नुहोस् ।
८. वार्षिक स्वास्थ्य जाँच गराउनुहोस् र पूर्ण खोप लगाउनुहोस् ।

२.१ सक्रिय रहन हामीले के गर्नुपर्छ ?

भ्रम	तथ्य
दुर्घटना भई चोटपटक लाग्नबाट बच्न ज्येष्ठ नागरिकहरू व्यायामबाट टाढा रहनुपर्छ ।	जो कोहीले कुनै पनि उमेरमा र धेरैजसो स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिहरूले कुनै न कुनै प्रकारको शारीरिक गतिविधिमा भाग लिन सक्छन् । व्यायाम र शारीरिक गतिविधिले मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्यमा मात्र सुधार मात्र नगरी उमेर बढ्दै जाँदा स्वतन्त्र राख्न पनि मद्दत गर्छ ।

## २.२ तपाईंको स्वास्थ्यको लागि नियमित शारीरिक गतिविधिका फाइदाहरू:

- मुटु रोग, उच्च रक्तचाप र मधुमेह सहितका कारणहरूबाट अकाल मृत्युको जोखिम कम गर्छ । यसले कतिपय प्रकारका क्यान्सरहरूको जोखिम पनि कम गर्छ ।
- चिन्ता र डिप्रेसन जस्ता मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरूको लक्षणहरू कम गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ ।
- स्मरणशक्ति सुधार गर्न र निन्द्रा नलाग्ने समस्या कम गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ ।
- शरीरको मोटोपन घटाउन मद्दत गर्छ ।

## २.३ हामी कसरी हाम्रो शारीरिक गतिविधि सुधार गर्न सुरु गर्न सक्छौं?

आफ्नो दैनिक कामहरूको सुची बनाउनुहोस् । दैनिक कामहरूमा केही समय वा केही मिनेट शारीरिक व्यायाम गर्ने गर्नुहास् । आफ्नो शारीरिक क्षमता अनुसार शारीरिक व्यायामलाई घटाउन वा बढाउन सकिन्छ ।

## २.४ ज्येष्ठ नागरिकहरूको लागि शारीरिक व्यायामका फाइदाहरू यसप्रकारका छन् :

- सहनशीलता (यसले मुटु, फोक्सो र रक्तनलीहरूलाई स्वस्थ राख्छ र तपाईंको काम गर्ने क्षमता बढाउँछ)।
- शक्ति (मांसपेशीहरूलाई बलियो बनाउँछ)।
- सन्तुलन (लड्कनबाट रोक्न मद्दत गर्दछ)।
- लचिलोपन (तन्काउने अभ्यास)।

## २.५ शारीरिक व्यायाम निर्देशन

हल्का-मध्यम व्यायामहरू (प्रति दिन ३०-६० मिनेट) उदाहरण: • छिटो हिड्ने • नृत्य • योग	तीव्र व्यायाम (प्रतिदिन १५-३० मिनेट) उदाहरण: • कडा शारीरिक परिश्रम • दौड • डोरी नाघ्ने • भन्याड चढ्ने • समुह खेलकुदहरू	मांसपेशी बलियो बनाउने र सन्तुलन कायम राख्ने व्यायाम ( कम्तिमा हप्तामा दुई पटक) उदाहरण: • बसेको ठाउँबाट उठ्ने बस्ने • तौल उठाउने, भन्याड चढ्ने, • खेत बारीको कामहरू • पहाड चढ्ने
---	---	--

स्मरण रहोस् : यदि तपाईं कुनै पनि गतिविधि गर्दै हुनुहुन्छ जसले तपाईंको पसिना आउँछ भने पर्याप्त पानी पिउनुहोस् । व्यायाम गर्दा पानी नजिकै राख्नुहोस् ।

### ३. स्वस्थ आहार प्राप्त गर्न हामीले के गर्नुपर्छ?

भ्रम	तथ्य
ज्येष्ठ नागरिकहरूले उमेर बढ्दै जाँदा कम खानुपर्छ ।	उमेर बढ्दै जाँदा हामीलाई थप प्रोटीन, भिटामिन र खनिजहरू चाहिन्छ। जसले हाम्रो मांसपेशी, प्रतिरक्षा प्रणाली, शरीरका अंगहरू र मस्तिष्कलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ ।

#### ३.१ स्वस्थ आहार भनेको के हो ?

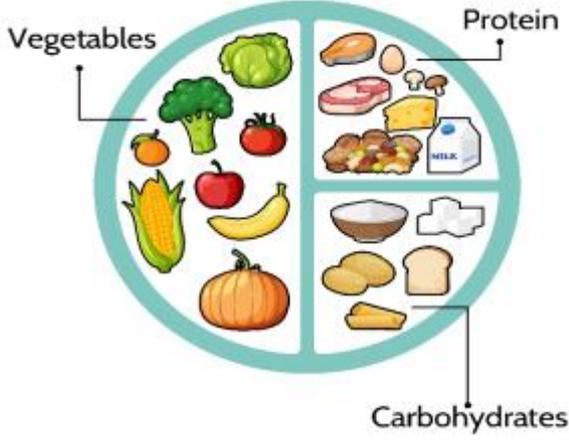
शरीरलाई फाईदा गर्ने र रोग लाग्न बाट बचाउने खानालाई स्वस्थ आहार भनिन्छ ।

#### ३.२ स्वस्थ आहार फाइदाहरू यसप्रकारका छन् ।

- लामो समयसम्म बाँच्न र स्वस्थ रहन मद्दत गर्छ ।
- मुटु, मधुमेह र क्यान्सर जस्ता रोगको जोखिम कम गर्छ ।
- स्वस्थ तौल कायम राख्न मद्दत गर्छ ।
- छाला, दाँत, आँखा र पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ ।
- मांसपेशी तथा हड्डीहरूलाई बलियो बनाउँछ ।
- रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ ।
- रोगहरू लाग्न र सर्नबाट बचाउन मद्दत गर्छ।
- स्वस्थ आहार, शारीरिक व्यायाम र धूम्रपान नगर्ने यी तिन कुराको संयोजनले डिमेन्सिया हुने जोखिम कम हुन्छ ।

#### ३.३ स्वस्थ आहारमा निम्न कुरा समावेश छन् :

- शक्ति दिने : अन्नहरू, जरे तरकारी, चिल्लो र गुलियो पदार्थ ।
- वृद्धि र विकास गर्ने : गेडागुडी, बिउ तथा बियाहरू, Nuts, माछा, मासु, अण्डा, दुध र दुधबाट बनेका परिकारहरू ।
- शरीर सुरक्षा गर्ने :मौसमी तथा अमिला फलफुल, सागपात र सिजन को तरकारी ।
- अस्वस्थकर तेल, नुन र चिनीको मात्रा कम गर्ने ।
- आयोडिन युक्त नुन खाने ।
- बजारिया खानाहरू प्रयोग नगर्ने ।
- स्थानीय रूपमा उपलब्ध भएका खानेकुराहरूको प्रयोग गर्ने ।

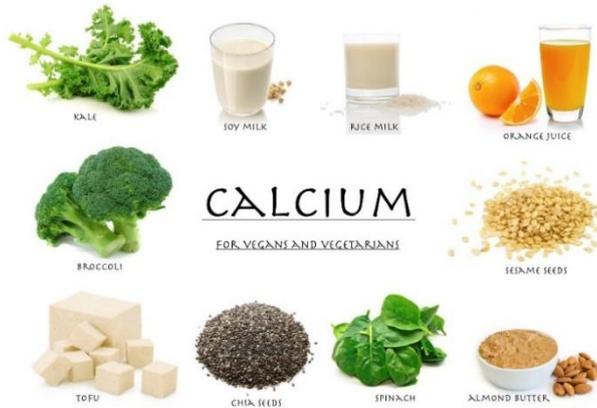


- उपलब्ध भएसम्म फरक फरक रंगका फलफूल र तरकारीहरू धेरै खानुहोस् । जसले तपाइको शरीरमा आवश्यक पौष्टिक तत्व पुरा गर्न मदत गर्छ ।
- सम्भव भएमा, आँफै तरकारीहरू उब्जाउनुहोस् । आफ्नो करेसाबारी तथा बगैँचाका कामहरूमा सकृय हुनुहोस् ।

### ३.४ ज्येष्ठ नागरिकहरूको लागि आवश्यक भिटामिन तथा खनिजहरू

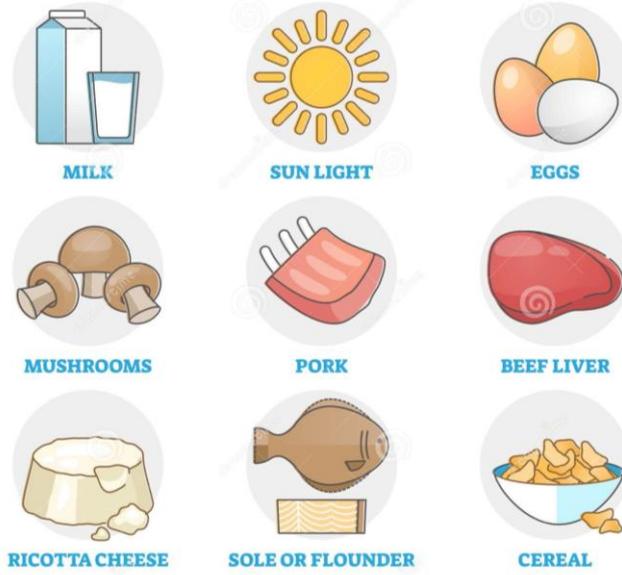
- क्याल्सियम- ज्येष्ठ नागरिकहरूले बढी क्याल्सियम लिनुपर्ने हुन्छ । किनभने उमेर बढ्दै जाँदा हड्डीले सोस्ने भन्दा बढी क्याल्सियम गुमाउँन थाल्छ । यसले गर्दा हाम्रो हड्डीहरू सजिलै भाँचिन सक्छन् । विशेष गरी महिलाहरूको लागि महिनावारी रोकिएपछि अझ धेरै क्याल्सियमको आवश्यकता पर्छ । क्याल्सियमले मांसपेशी, स्नायु, कोषहरू र रक्तनलीहरूलाई राम्रोसँग काम गर्न मदत गर्छ । क्याल्सियम युक्त खानाहरूमा चीज, दही, दूध जस्ता दुग्धजन्य पदार्थहरू पर्छन् । त्यस्तै तिल, सूर्यमुखी र फर्सीको बीउ, सिमी र दाल, तोफु , हरियो तरकारीहरूमा पनि क्याल्सियम पाइन्छ ।

### क्याल्सियम युक्त खाना



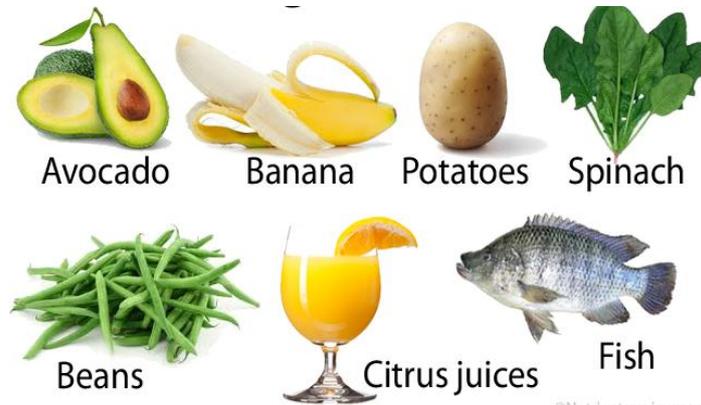
- भिटामिन डी - हामीले खाने खानाहरूबाट क्याल्सियम सोस्नको लागि भिटामिन डी चाहिन्छ । भिटामिन डीले हाम्रो मांसपेशी, स्नायु र प्रतिरक्षा प्रणालीलाई सुरक्षा प्रदान गर्छ । धेरैजसो सूर्यको किरणबाट केही भिटामिन डी प्राप्त गर्न सकिन्छ । तर उमेर बढ्दै जाँदा हाम्रो शरीरले सूर्यको किरणलाई भिटामिन डीमा रूपान्तरण गर्न त्यति सक्षम हुँदैन । म्याकरेल, सार्डिन र साल्मन जस्ता बोसोयुक्त माछा भिटामिन डीको राम्रो स्रोत हुन् ।

### भिटामिन डी युक्त खाना



- पोटसियम- पोटसियमले मुटु, मिर्गौला, मांसपेशी र स्नायुहरूको कार्यमा भूमिका खेल्छ । यसले स्ट्रोक, उच्च रक्तचाप र ओस्टियोपोरोसिसबाट बचाउन पनि मद्दत गर्छ । पोटसियम प्रशस्त हुने खानेकुराहरूमा हरियो तरकारी, पालुङ्गो, ब्रोकाउली, केरा, काँक्रो, च्याउ, आलु र किसमिस जस्ता सुकेका फलफूलहरू पर्दछन् ।

### पोटसियम युक्त खाना



### ३.५ पर्याप्त पानी

स्वस्थ पाचन प्रणालीको लागि पर्याप्त पानी अति आवश्यक छ । पर्याप्त पानी पिउनाले कब्जियत हुनबाट बचन सकिन्छ । पर्याप्त पानी नपिउनाले विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरू उत्पन्न हुन्छन् । शरीरमा पानीको मात्रा नपुग्दा निर्जलीकरण, सुख्खापन अथवा डिहाइड्रेसनको समस्या बढ्न थाल्छ ।

### डिहाइड्रेसन भनेको के हो ?

डिहाइड्रेसन एक सम्भावित गम्भीर अवस्था हो जुन शरीरको आवश्यकता अनुसार पर्याप्त तरल पदार्थ नपिउँदा उत्पन्न हुन्छ । यसले हल्का देखि गम्भीर स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ । यसले पिसाब नली संक्रमण, गर्मी, स्ट्रोक, मुटुको समस्या, मृगौला फेल, र रगत जम्ने आदी समस्याहरू बढाउँछ । साथै यसले संक्रमणसँग लड्ने, चोटपटक वा रोग निको हुन सक्ने क्षमतालाई पनि असर गर्छ । ज्येष्ठ नागरिकहरूमा यसको कारणले लड्ने, चोटपटक लाग्ने जोखिम बढ्न सक्छ ।

### डिहाइड्रेसनका प्रारम्भिक लक्षणहरू

- ✓ पिसाब गाढा रङ्गको हुनु,
- ✓ कम पिसाब लाग्नु
- ✓ बारम्बार कमजोर वा थकान महसुस हुनु,
- ✓ चिडचिडापन,
- ✓ टाउको दुख्नु,
- ✓ खुट्टा र हातमा मांसपेशी दुख्नु,
- ✓ मुख सुख्खा हुनु,
- ✓ भ्रम हुनु,
- ✓ शारीरिक र मानसिक समन्वयको अभाव हुनु,

### किन पर्याप्त पानी पिउने ?

पानी पिउनु भनेको तिर्खा मेटाउनु मात्र हैन । सबै शारीरिक कार्यहरूको लागि पानी पिउनु आवश्यक छ । शरीरका जोर्नीहरूलाई लुब्रिकेट गर्नेदेखि मुटुमा रगत पम्प गर्नेसम्मका कार्यको लागि पर्याप्त पानी तथा तरल पदार्थको आवश्यकता पर्छ । हाइड्रेटेड हुनु भनेको शरीरमा राम्रोसँग काम गर्न पर्याप्त तरल पदार्थ छैन भन्ने हो । पर्याप्त मात्रामा पानी पिइरहेका छौं कि छैनौं भनेर बताउने सरल तरिका पिसाबको रङ्ग जाँच गर्नु हो । यदि यो फिक्का रङ्गको छ भने, हाम्रो शरीर हाइड्रेटेड छ भन्ने हुन्छ । यदि यो गाढा रङ्गको छ भने डिहाइड्रेटेड अथवा शरीरलाई पानी पुगेको छैन भन्ने थाहा पाउन सकिन्छ ।

### ४. राम्रो निद्रा पाउन हामीले के गर्नुपर्छ ?

भ्रम	तथ्य
उमेर बढ्दै जाँदा, थोरैसुते पनि निन्द्रा पुग्छ ।	ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई सबै वयस्कहरूलाई जस्तै प्रत्येक रात ७ देखि ९ घण्टा निद्रा चाहिन्छ । पर्याप्त निन्द्राले हामीलाई स्वस्थ

	र सचेत राख्छ । पर्याप्त निन्द्राले हाम्रो लड्ने जोखिम कम गर्न, समग्र मानसिक स्वास्थ्य सुधार गर्नका साथै अन्य धेरै लाभहरू प्रदान गर्न सक्छ ।
--	---

४.१ उमेर बढ्दै जाँदा सुत्ने बानी परिवर्तन हुन सक्छ । पहिलाको तुलनामा निद्रा कम लाग्छ । ज्येष्ठ नागरिकहरूले निद्राको स्तर सुधार गर्न अपनाउनु पर्ने केही उपायहरू यसप्रकारका छन् ।

- दिनमा बढी सक्रिय रहने । दिउँसो नसुत्ने ।
- हरेक रात एउटै समयमा सुत्ने र बिहान एउटै समयमा उठ्ने ।
- खाना खाने बित्तिकै नसुत्ने वा मदिरा सेवन नगर्ने ।
- सुत्ने समयको तालिका बनाउने । सुत्नुअघि आरामदायी गतिविधिहरू गर्ने ।
- कफी/चिया जस्ता पेय पदार्थहरूको दैनिक सेवन घटाउने ।
- सुत्ने समयमा स्मार्टफोन र अन्य उपकरणहरू प्रयोग नगर्ने ।
- यदि बिउँभिएपछि फेरि सुत्न गाह्रो हुन्न भने, थोरै समयको लागि केही काम गर्ने ।

४.२ पर्याप्त निद्राका फाइदाहरू

- शरीरका कोषहरू, तन्तुहरू र रक्तनलीहरूको संरक्षण र सुधार गर्न सहयोग गर्छ ।
- रोगबाट बचाउनलाई बलियो प्रतिरक्षा प्रणाली तयार गर्छ ।
- मनस्थितिमा सुधार र नयाँ ऊर्जा प्राप्त हुन्छ ।
- मस्तिष्कको कार्य सतर्कता र निर्णय लिने क्षमतामा वृद्धि हुन्छ ।
- ध्यान केन्द्रित गर्ने क्षमता, सिकाइ र समस्या समाधान गर्ने क्षमतामा वृद्धि हुन्छ ।
- दीर्घकालीन रोगको जोखिम कम हुन्छ ।

४.३ कम निन्द्राले निम्न रोगहरूको उच्च जोखिममा पार्न सक्छ

- मुटु रोग
- संज्ञानात्मक ह्रास र डिमेन्सिया
- उदासिनता (डिप्रेसन)
- उच्च रक्तचाप,
- मधुमेह
- कोलेस्ट्रॉल
- मोटोपना

## ५. तनाव व्यवस्थापन

तनाव व्यवस्थापन कसरी गर्ने ?

प्रायः सबैले कहिलेकाहीं तनाव अनुभव गरिरहेका हुन्छन् । थोरै मात्रामा तनाव हुनु समस्या होइन । छोटो तनावले हाम्रो विचारहरूलाई केन्द्रित गर्न र काम गर्न प्रेरित गर्छ । तर, धेरै उच्च वा लामो समयसम्मको तनावले हाम्रो शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य अवस्थालाई नकारात्मक असर गर्छ ।

### ५.१ तनाव के कारणले हुन्छ ?

तनाव भनेको कसैले दबाव वा धम्की महसुस गर्दा उत्पन्न हुने प्रतिक्रिया हो । यो यस्तो परिस्थिति हो जसमा व्यक्तिले आफ्नो मनस्थिति व्यवस्थापन र नियन्त्रण गर्न सकिदैन भन्ने सोच्छ । एकै समयमा धेरै चुनौतीहरूको सामना गर्नु, अनिश्चित वा भविष्यको बारेमा बढि चिन्तित हुनु वा आर्थिक उल्झनहरू यी केही तनावका उदाहरण हुन् । तनाव अचानक हुन सक्छ । यो छोटो समयको लागि हुन्छ । अबधिका हिसाबले यो सामान्यतया केही हप्ता भन्दा कम रहन सक्छ । तर, कहिलेकाँही यसले लामो समयसम्म पनि असर गर्न सक्छ ।

### ५.२ तनावका लक्षणहरू

- शारीरिक लक्षणहरू: टाउको दुख्ने, रिङ्गटा लाग्ने, मांसपेशी दुखाइ, छाती दुख्ने, मुटुको धड्कन बढ्ने आदी ।
- मानसिक लक्षणहरू: ध्यान केन्द्रित गर्न समस्या, निर्णय लिन समस्या, निरन्तर चिन्ता, बिर्सने बानी आदी ।
- व्यवहारमा परिवर्तन: चिडचिडा हुनु, छिटो निराश हुनु, धेरै वा कम सुत्नु, धेरै वा कम खानु, निश्चित ठाउँ अथवा मानिसहरूबाट टाढा बस्नु, मदिरा सेवन गर्नु, धूम्रपान गर्नु आदी ।

### ५.३ के तनाव मानसिक स्वास्थ्य समस्या हो ?

तनावलाई सामान्यतया मानसिक स्वास्थ्य समस्या मानिएको छैन, तर तनावले चिन्ता र डिप्रेसन जस्ता मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ ।

### ५.४ तनाव कम गर्नको लागि के गर्न सकिन्छ ?

- आफ्नो कार्यहरूलाई प्राथमिकता दिने ।
- मनपर्ने कामहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्ने ।
- एउटै व्यक्तिले सबै काम गर्न सक्दैनौं भन्ने कुरा स्वीकार गर्ने ।
- सकारात्मक हुने प्रयास गर्ने र कृतज्ञ हुने ।

- मानिसहरूको सम्पर्कमा रहने ।
- शारीरिक रूपमा सक्रिय रहने ।
- संभव भएमा नयाँ सीपहरू सिक्ने ।
- सहयोगी हुने ।
- वर्तमान समयमा ध्यान दिने (सजग हुने)।



## ६. सक्रिय मस्तिष्कको व्यवस्थापन

भ्रम	तथ्य
सबै ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई डिमेन्सिया हुनु सामान्य हो ।	कहिलेकाहीं केही कुरा बिर्सनु सामान्य बिर्सने लक्षण हो । डिमेन्सिया भनेको हामीले हाम्रो सोच र व्यवहारमा उल्लेखनीय ह्रास अनुभव गर्ने एउटा रोग हो । यो बुढ्यौली अवस्थामा सबैलाई लाग्ने रोग होइन । यद्यपि उमेर बढ्दै जाँदा डिमेन्सियाको जोखिम बढ्दै जान्छ । डिमेन्सियाको जोखिम कम गर्न हामीले अपनाउने जीवनशैलीका अन्य विकल्पहरू पनि छन् । कतिपय ज्येष्ठ नागरिकहरू ९० वर्ष पछि पनि यो रोग बिना बाँचिरहेका छन् ।

### ६.१ मस्तिष्क स्वस्थ भनेको के हो ?

मस्तिष्क स्वास्थ्य भनेको मस्तिष्कले धेरै क्षेत्रहरूमा कसरी काम गर्छ भन्ने बारेमा जानकारी लिनु हो । जसमा निम्न कुराहरू समावेश हुन्छन्:

- **संज्ञानात्मक स्वास्थ्य-** कसरी सोच्छौं, सिक्छौं र सम्झन्छौं भन्ने कुराहरू यसमा पर्छ ।
- **मोटर (कार्यात्मक) कार्य-** सन्तुलन सहित शारीरिक हलचललाई कसरी नियन्त्रण गर्छौं भन्ने कुराहरू यसमा पर्छ ।
- **भावनात्मक कार्य-** भावना वा अनुभूतीहरूलाई कसरी व्याख्या गर्छौं र प्रतिक्रिया दिन्छौं भन्ने कुराहरू यसमा पर्छ । (दुवै सुखद वा दुःखद् भावना)
- **स्पर्शात्मक कार्य-** स्पर्शको संवेदनाहरूलाई कसरी महसुस गर्छौं र प्रतिक्रिया दिन्छौं भन्ने कुराहरू यसमा पर्छ । (दबाव, पीडा र तापक्रम सहित)

उमेर बढ्दै जाँदा, मस्तिष्क स्वास्थ्यलाई स्ट्रोक वा टाउकोको चोटपटक, डिप्रेसन, मदिराको लत र अल्जाइमर रोग जस्ता रोगहरूले असर गर्न सक्छ । मस्तिष्क स्वास्थ्यलाई असर गर्ने केही कारक तत्वहरू परिवर्तन गर्न सकिँदैन । तर केही जीवनशैलीका यस्ता अभ्यासहरू छन् जसले सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन सक्छ । तिनीहरू यसप्रकारका छन्:

- वार्षिक स्वास्थ्य जाँच गर्ने ।
- स्वस्थकर खाना खाने ।
- सक्रिय रहने ।
- उच्च रक्तचाप, मधुमेह, डिप्रेसन र उच्च कोलेस्ट्रॉल जस्ता दीर्घकालीन स्वास्थ्य समस्याहरू व्यवस्थापन गर्ने ।
- लडेर वा दुर्घटनाका कारण मस्तिष्कमा चोटपटक लाग्ने जोखिम कम गर्ने ।
- मदिराको प्रयोग नगर्ने ।
- धूम्रपान, सुती वा सुपारी गुट्खा आदीको लत छोड्ने ।
- पर्याप्त सुत्ने (हरेक रात सात देखि आठ घण्टा सुत्ने) ।
- सामाजिक काममा सहभागी हुने र एकलोपन कम गर्ने ।

## ६.२ मस्तिष्कलाई कसरी सक्रिय राख्न सकिन्छ ?

- नयाँ सीपहरू सिक्नाले हाम्रो सोच्ने क्षमतामा सुधार हुन सक्छ । एक अध्ययनका अनुसार कुनै पनि सिप नभएकाको तुलनामा सिलाई सीप र फोटोग्राफी सिप सिकेका ज्येष्ठ नागरिकहरूको स्मरणशक्तिमा बढि सुधार भएको पाइएको थियो ।
- संगीत, अभिनय नृत्य, र अन्य रचनात्मक गतिविधिहरूमा संलग्नताको अनुसन्धानले ज्येष्ठ नागरिकहरूमा स्मरणशक्ति, आत्मसम्मान, तनाव व्यवस्थापन र सामाजिक अन्तरक्रियामा वृद्धि भएको देखाएको थियो ।

मस्तिष्क सक्रिय राख्ने अन्य गतिविधिहरू यसप्रकारका छन्

- पुस्तकहरू र पत्रिकाहरू पढ्ने ।
- दिमागी खेल खेल्ने ।
- नयाँ सीप वा नयाँ भाषा सिक्ने ।
- अर्थपूर्ण काम वा स्वयंसेवाहरूमा सहभागी हुने ।

## ७. औषधि व्यवस्थापन

भ्रम	तथ्य
मेरो रक्तचाप कम भएको छ, त्यसैले म औषधि छोड्न सक्छु ।	उच्च रक्तचाप हाम्रो लागि धेरै सामान्य समस्या हो । उमेर बढ्दै जाँदा राम्रोसँग उपचार नगरेमा गम्भीर स्वास्थ्य समस्याहरू उत्पन्न हुन्छन् । यदि हामीले रक्तचाप कम गर्न औषधि लिन्छौं र रक्तचाप कम भएको छ भने, यसको अर्थ औषधि र जीवनशैली

	<p>परिवर्तनले काम गरिरहेको छ भन्ने हुन्छ । यदि हामीले हाम्रो स्वास्थ्य सेवाकर्मीसँग परामर्श नगरी औषधि लिन बन्द गरौं भने, हाम्रो रक्तचाप फेरि बढ्न सक्छ, जसले स्ट्रोक वा मृगौला रोगको जोखिम बढाउन सक्छ । स्वास्थ्य सेवाकर्मीसँग परामर्श नगरी अचानक कुनै पनि औषधि बन्द गर्दा जोखिम हुन्छ ।</p>
--	--

### ७.१ सुरक्षित रूपमा औषधिको व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ ?

उमेर बढ्दै जाँदा उत्पन्न हुने स्वास्थ्य समस्याहरू व्यवस्थापन गर्नलाई औषधिहरू चाहिन्छ । कुनै दिर्घरोह्र छ भने, लामो समयसम्म औषधि लिनु पर्ने हुन्छ । कतिपय ज्येष्ठ नागरिकको लागि औषधि सेवन दैनिक दिनचर्याको हिस्सा बन्न सक्छ । हरेक ज्येष्ठ नागरिकले स्वास्थ्य सेवाकर्मीले दिएको निर्देशनलाई ध्यानपूर्वक पालना गर्नुपर्ने हुन्छ । औषधिहरूले कसरी काम गर्छन्, तिनीहरूलाई कसरी सही रूपमा सेवन गर्ने, र सम्भावित साइड इफेक्ट (हुन सक्ने असर) हरू बारे जानकारी लिनु आवश्यक हुन्छ ।

बढ्दो उमेरसँगै शरीरमा मांसपेशी, बोसो र पानी भण्डारणमा कमी हुने जस्ता परिवर्तनहरू देखा पर्न थाल्छन् । जसले गर्दा शरीरलाई औषधि शोषित (सोस्न) गर्न र प्रशोधन गर्न गाह्रो हुन्छ । यस्तो कारणहरूले गर्दा ज्येष्ठ नागरिकहरूको हातबाट औषधि खस्ने, औषधि चिन्नमा गाह्रो हुने जस्ता समस्याहरू बढ्न सक्छन् । कमजोर दृष्टि, सुन्नमा समस्या, गठिया, र स्मरणशक्तिको ह्रास आदिले पनि औषधि लिनमा चुनौती उत्पन्न हुन्छ ।

### ७.२ नयाँ औषधि सुरु गर्दा ध्यान दिनुपर्ने केही कुराहरू

स्वास्थ्य सेवाकर्मीले कुनै नयाँ औषधिको सुझाव गरेपछि औषधिको जानकारीको लागि निम्न प्रश्नहरू सोधनुपर्छ-

- औषधि के को लागि हो ?
- औषधिका फाइदा र जोखिमहरू के के हुन् ?
- औषधिको सम्भावित साइड इफेक्टहरू के के हुन सक्छन् ?
- औषधिको प्रयोग मिति कहिलेसम्म छ ?
- औषधि लिने अन्य वैकल्पिक विकल्पहरू केही छन् कि भनेर सोध्ने, जस्तै- शारीरिक उपचार, आहार परिवर्तन, व्यायाम आदि ।
- यदि कुनै अन्य औषधि, भिटामिन वा जडीबुटी लिइरहनु भएको छ भने स्वास्थ्यसेवा कर्मीलाई जानकारी दिने र देखाउने ।
- अन्य व्यक्तिको लागि सिफारिस गरिएको औषधिहरू नलिने र आफ्नो औषधिहरू अरू कसैलाई पनि नदिने ।

### ७.३ सुरक्षित रूपमा औषधि व्यवस्थापन गर्ने तरिकाहरू

- घरमै सरल औषधि भण्डारण बाकस बनाउन सकिन्छ । हरेक दिनको लागि एउटा खण्ड बनाउने । चक्की बाकस प्रयोग गरेर एक हप्ताको लागि पहिले नै औषधि तयार राख्ने ।
- स्वास्थ्यसेवा कर्मिले दिएको निर्देशन अनुसार औषधि खाने दैनिक योजना बनाउने ।
- सबै औषधिहरू एकै ठाउँमा राख्ने ताकि आवश्यक पर्दा फेला पार्न सजिलो होस् ।
- दैनिक औषधिको सरल चार्ट बनाउने र सजिलोसँग देखेगरी भित्तामा टाँस्ने ।
- संभव भएसम्म औषधि लिने समय नर्बिसिनको लागी घडी वा मोवाइलमा रिमाइन्डर सेट गर्ने ।
- औषधि कति समय सम्मको लागि पर्याप्त छ भनेर सुनिश्चित गर्ने । थप औषधि कहिले किन्नुपर्छ भनेर सम्झन या सम्झाउन क्यालेन्डर वा औषधि योजनामा मिति राख्ने ।

#### ७.४ सुरक्षित रूपमा औषधि कसरी भण्डारण गर्ने ?

औषधिहरूलाई चिसो, सुख्खा ठाउँमा भण्डारण गर्नु राम्रो हुन्छ । तर, घाम, तातो वस्तु र सिङ्क जस्ता ओसिलो ठाउँहरूबाट भने टाढा राख्नु पर्छ । बलियो बिको वा ढक्कन भएको बट्टामो कीरा वा मुसाले हानी नगर्ने गरी राख्नु पर्छ । घरमा साना बच्चाहरू छन् भने, उनीहरूको पहुँच नपुग्ने स्थानमा राख्नु पर्छ ।



#### द. वार्षिक स्वास्थ्य जाँच र खोप

भ्रम	तथ्य
यदि तपाईं स्वस्थ महसुस गर्नुहुन्छ भने तपाईंलाई स्वास्थ्य जाँचको आवश्यकता पर्दैन।	उमेर बढ्दै जाँदा, हामी उच्च रक्तचाप, मधुमेह, फोक्सोको रोग र क्यान्सर जस्ता दीर्घकालीन रोगहरूको उच्च जोखिममा हुन्छौं। यी रोगहरू लाग्दा हामीमा लक्षणहरू नदेखिन पनि सक्छन् । वार्षिक स्वास्थ्य जाँच रोगहरूको प्रारम्भिक लक्षणहरू पत्ता लगाउने उद्देश्यले गरिएको हुन्छ । जसकारण ती रोगहरू गम्भीर हुनु अघि नै उपचार गर्न सकिन्छ । यसले रोगको नियन्त्रण गर्ने सम्भावना बढाउँछ र जटिलताहरू कम गर्छ ।

#### द.१ वार्षिक स्वास्थ्य जाँचका फाइदाहरू

- बेलैमा स्वास्थ्य समस्याहरू पहिचान हुन्छ र गम्भीर हुनु अगाडी नै उपचार गर्न सकिन्छ ।
- रोगको जोखिम कम गर्न स्वस्थ जीवनशैली विकल्पहरूको बारेमा जानकारी लिन सकिन्छ ।
- आफ्नो स्वास्थ्य स्थितिलाई निगरानी गर्न सकिन्छ ।
- अस्वस्थ अभ्यासहरू सच्याउन आवश्यक छ भन्ने बारे सचेत हुन मद्दत पुग्छ ।
- वार्षिक जाँच परिणामहरूको विवरण सहित स्वास्थ्य सेवा जाँच पुस्तिकामा रेकर्ड राख्न उपयोगी हुन्छ ।
- यदि उच्च रक्तचाप वा मधुमेह जस्तो दीर्घ रोग छ भने, रोग निरीक्षण गर्न र यसलाई सहि तरिकाले नियन्त्रण गरिएको छ कि छैन भनेर जाँच गर्न मद्दत पुग्छ ।
- स्वास्थ्यको सुरक्षाको लागि आवश्यक पर्ने खोपहरूको बारेमा जानकारी प्राप्त हुन्छ ।
- स्वास्थ्य सेवाकर्मीसँग कुनै पनि स्वास्थ्य समस्या, चिन्ता वा परिवर्तनहरूको बारेमा सोध्ने अवसर मिल्छ ।

## द.२ स्वास्थ्य सेवाकर्मीलाई कस्ता प्रश्नहरू सोध्नु पर्छ ?

- स्वास्थ्य परीक्षणको नतिजाको बारेमा ।
- दीर्घकालीन रोगहरूको जोखिम र कारकहरूको बारेमा ।
- रोगहरूको जोखिम कम गर्न के गर्न सकिन्छ भन्ने बारेमा ।
- रोगहरूबाट बच्न कस्तो खोप वा औषधि लिने भन्ने बारेमा ।
- भावी स्वास्थ्य जाँचको बारेमा ।

## द.३ किन ज्येष्ठ नागरिकहरूले खोप लगाउने ?

ज्येष्ठ नागरिकको प्रतिरक्षा प्रणाली युवा अवस्थाको जतिको बलियो हुँदैन । जसले गर्दा विभिन्न संक्रमणको जोखिम हुन सक्छ । खोपले ज्येष्ठ नागरिकलाई गम्भीर वा जीवन-सङ्कटमा पार्ने संक्रामक रोगहरूबाट बचाउन मद्दत गर्छ । खोपहरू धेरै मात्रामा सुरक्षित छन् । खोपहरूको केही साइड इफेक्टहरू हल्का हुन्छन् । जस्तै: खोप लगाएको ठाउँमा दुखाइ, सुनिने वा रातोपन हुने हुन्छ । प्रत्येक देशमा उमेर अनुसारको खोप तालिका फरक छ । नेपालमा सामान्यतया ज्येष्ठ नागरिकले लगाउनुपर्ने २ वटा खोपहरू उपलब्ध छन् ।

- इन्फुएन्जा (फ्लू) खोप
- निमोनिया खोप

## द.४ खोपद्वारा रोक्न सकिने संक्रामक रोगहरूको बारेमा जानकारी ।

**इन्फुएन्जा (फ्लू):** इन्फुएन्जा (फ्लू) भनेको एउटा भाइरस हो । यसले ज्वरो, रुघा, घाँटी दुख्ने, नाक बन्द हुने, टाउको दुख्ने र मांसपेशी दुख्ने समस्या निम्त्याउन सक्छ । साथै फ्लूले फोक्सोमा गम्भीर संक्रमण गर्छ । ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई फोक्सोको संक्रमण (निमोनिया) जस्तो गम्भीर समस्याहरू हुने उच्च जोखिम हुन्छ । फ्लू एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सजिलै सर्छ । यो भाइरस पनि समयसँगै परिवर्तन

हुन्छ । फलू खोपले यो भाइरस विरुद्ध प्रभावकारी रूपमा काम गर्ने भएकाले हरेक वर्ष यो खोप लगाउन आवश्यक छ ।

**निमोनिया खोप:** निमोकोकल रोग एउटा गम्भीर संक्रमण हो । जुन हावाको माध्यमबाट एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्छ । यसले प्रायः फोक्सोमा निमोनिया निम्त्याउँछ । यसले शरीरका अन्य भागहरूलाई पनि असर गर्न सक्छ । ज्येष्ठ नागरिकहरूमा न्यूमोकोकल रोगबाट धेरै बिरामी हुने र मृत्युको जोखिम बढी हुन्छ । यसबाट बच्नको लागि निमोनियाको खोप लगाउनु पर्छ ।

## ९.स्वास्थ्य सम्बन्धि आत्म-निगरानी

स्वास्थ्य सम्बन्धि आत्म-निगरानी आफ्नो हेरचाहको एउटा महत्त्वपूर्ण भाग हो । यसले हामीलाई हाम्रो स्वास्थ्य व्यवस्थापनमा सक्रिय हुन, समस्याहरू पहिचान गर्न र आवश्यक पर्दा चिकित्सा हेरचाह लिन मद्दत गर्छ । यसले हामीलाई स्वास्थ्य जीवनशैलीका अभ्यासहरू अपनाउन प्रेरित गर्छ । स्वास्थ्य सम्बन्धि आत्म-हेरचाह योजना बनाउनाले हाम्रो स्वास्थ्य अवस्थाको निगरानी गर्न मद्दत गर्नेछ । यसको लागि दैनिक रूपमा समावेश हुने स-साना जीवनशैलीका विकल्पहरू छनौट गरेर सुरु गर्न सकिन्छ । आफ्नो आवश्यकता अनुसार बिस्तारै नयाँ विकल्पहरू थप्न वा घटाउन सकिन्छ ।

### ९.१ आत्म-हेरचाह योजना बनाउने सुभावहरू:

- हालको स्वास्थ्य स्थितिका बारेमा विचार गर्ने, के राम्रो भइरहेको छ ? कुन जीवनशैलीको अभ्यासले सुधार वा फाइदा लिन सहज भएको छ कि विचार गर्ने ।
- आफ्नो लागि महत्त्वपूर्ण एक वा दुई स्वस्थ जीवनशैलीका विकल्पहरू छनौट गर्ने ।
- हरेक दिनका लागि विशिष्ट लक्ष्यहरू बनाउने ।
- यदि स्वस्थ जीवनशैली विकल्पहरू सुधार गर्न साथीहरूको समूहसँग काम गरिन्छ भने यो एकदमै उपयोगी हुन्छ । एकअर्कालाई प्रोत्साहन र उत्प्रेरित गर्न सकिन्छ ।
- समर्थन र प्रोत्साहन गर्न सक्ने साथी पहिचान गर्ने ।
- आत्म-हेरचाह सहयोगी व्यक्ति/हरूसँग आफ्नो प्रगति समीक्षा र साभा गर्न साप्ताहिक अभ्यास बनाउने ।
- यदि आफ्नो योजना अनुसार छिटो लक्ष्यहरू प्राप्त गर्न नसकेमा निराश नहुने । तर, आफ्नो योजना र लक्ष्यहरू तर्फ काम भने जारी राख्ने । प्राप्त उपलब्धिहरूमा रमाउने र खुसी मनाउने ।
- यदि तपाइसँग रक्तचाप नाप्ने, तौल नाप्ने मेसिन वा अन्य उपकरणहरू छैनन् भने, आफ्नो समुदायमा के उपलब्ध छ पत्ता लगाउने । यसमा स्वास्थ्य स्वयंसेवकहरूले मद्दत गर्न सक्नेछन् ।
- यदि तपाइसँग इन्टरनेट र स्मार्ट फोन छ भने, गुगल प्ले स्टोरमा निःशुल्क स्वास्थ्य अनुगमन एपहरू फेला पार्न सक्नुहुनेछ । यदि उपलब्ध छैन भने हेल्पएज इन्टरनेसनलको स्वस्थ जीवनशैली योजना पुस्तिकालाई प्रयोग गर्न सकिन्छ । स्वास्थ्य सेवाहरूको लागि उपयोगी नम्बरहरू सङ्कलन गरेर सम्बन्धीत व्यक्तिहरूलाई सम्पर्क गर्ने आदि ।

## १०. धूम्रपानको असर

भ्रम	तथ्य
म धूम्रपान छोड्न धेरै बूढो भइसकेको छु । मेरो स्वास्थ्यमा सुधार गर्न धेरै ढिलो भइसकेको छ ।	कुनै पनि उमेरमा धूम्रपान छोड्दा हाम्रो स्वास्थ्यमा सुधार हुन्छ । धूम्रपानले धेरै स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउँछ । धूम्रपान छोड्नाले हाम्रो मुटु र फोक्सोका रोगको जोखिम कम हुन्छ । क्यान्सर, स्ट्रोक र दीर्घकालीन रोगहरूको जोखिम पनि कम हुन्छ । धूम्रपान छोड्दा परिवारका सदस्यहरूमा समेत फाइदा पुग्छ ।

### १०.१ धूम्रपान छोड्ने चरणहरू

१. सुर्तीजन्य पदार्थले तपाईं र तपाइको परिवारलाई पार्ने हानि र छोड्नुका फाइदाहरू बारे जान्नुहोस्:

- मुटु रोगबाट हुने मृत्युको एक तिहाइ र फोक्सोको क्यान्सरले हुने ९०% मृत्यु धूम्रपानले निम्त्याउने अनुमान गरिएको छ ।
- धूम्रपान छोडेको १ वर्ष भित्र, मुटु रोगको जोखिम आधाले घट्छ ।
- चुरोट, ई-चुरोट र सुर्तीजन्य पदार्थहरूमा धेरै विषाक्त रसायनहरू हुन्छन् तिनीहरूको धुवाँ, वाष्प र तरल पदार्थहरूले स्वास्थ्यलाई एकदमै हानि पुऱ्याउँछन् ।

२. धूम्रपान छोड्ने योजना बनाउनुहोस् ।

- यदि तपाईंले आफ्नो जीवनशैलीसँग मिल्ने योजना बनाएर तयारी गर्नुभयो भने आफ्नो सुधारको लागि सुर्तीजन्य पदार्थ छोड्ने सम्भावना बढी हुन्छ ।
- जस्तै: आउँदो ७ दिन भित्र छोड्ने मिति सेट गर्नुहोस् । आफ्नो छोड्ने दिनमा छोड्नुहोस् ।
- विधि छनौट गर्नुहोस्: या त आफ्नो छोड्ने दिनमा पूर्ण रूपमा बन्द गर्नुहोस् वा बिस्तारै सुर्तीजन्य पदार्थ कम गर्नुहोस् ।
- यदि तपाईंलाई स्वास्थ्य सेवाकर्मी वा अन्य कसैबाट मद्दत चाहिन्छ भने सहयोग लिनुहोस् । जसले धूम्रपान छोड्न सक्षम भएको थियो ।
- तृष्णा र तलतलहरूसँग कसरी व्यवहार गर्ने भनेर योजना बनाएर आफ्नो छोड्ने दिनको लागि तयारी गर्नुहोस् ।

१०.२ धूम्रपान छोड्न मद्दत गर्ने सुझावहरू:

- **आवेगसँग व्यवहार:** जीवनका परिस्थिति/दिनचर्याहरू पहिचान गर्नुहोस् जसले धूम्रपान वा सुर्ती सेवन गर्न बाध्य पारिरहेका छन् । त्यसबाट कसरी बच्न सकिन्छ भनेर योजना बनाउने ।
- **सक्रिय रहने:** शारीरिक गतिविधिको व्यस्तताले धूम्रपान छोड्दाको अपटेरो व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्छ ।

- **तनाव व्यवस्थापन:** धुम्रपान छोड्दाको तनाव व्यवस्थापन गर्न अन्य स्वस्थ तरिकाहरू सिक्ने । जस्तै: सोखको काम, सामुहिक खेल, बगैँचा, हस्तकला, संगीत आदि।
- **समर्थन प्रणाली:** सहयोग प्रणाली प्रदान गर्न सक्ने साथीहरू खोज्ने जसले धुम्रपान छोड्दा उत्पन्न भएका चुनौतीहरू व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्न सक्नेछन् ।
- **हार नमान्ने, फेरि प्रयास गर्ने:** धुम्रपान छोड्न धेरै इच्छा शक्ति चाहिन्छ । यदि हामी केही पटक असफल भयौं भने आफूलाई माफ गर्ने । फेरि आफ्नो तालिकामा फर्कने र सफल हुन्छु भन्नेमा ध्यान केन्द्रित गर्ने ।

## ११. मद्यपान (रक्सी सेवन) को असर

भ्रम	तथ्य
म धेरै बूढो भइसकेको छु, रक्सी पिउँदा मलाई केही समस्या हुँदैन ।	रक्सी पिउने लत वृद्ध अवस्थामा पुगेपछि पनि सुरु हुन्छ । हामी बूढो हुँदै जाँदा रक्सीप्रति बढी संवेदनशील हुन थाल्छौं । कतिपयले पुरानो दुःख पीडा, अल्छीपन, एकलोपन र निराशा महसुस गरेर बढी पिउन सुरु गर्छन् । यसले हाम्रो शरीरलाई नकारात्मक असर पार्छ ।

### ११.१ किन मद्यपान कम वा नगर्ने बारेमा सोच्नु पर्छ ?

मद्यपान वा रक्सी सेवन कुनै पनि रूपले सुरक्षित छैन । रक्सीले हाम्रो स्वास्थ्यको लागि कहिलेपनि राम्रो गर्दैन । (नोट: सकेसम्म रक्सी सेवन नगरेको धेरै राम्रो, यदि सेवन नै गर्नु परे थोरै मात्रामा मात्र सेवन गर्नुपर्छ।) एकपटकमा धेरै रक्सी पिउनु वा पटक पटक रक्सी पिउनु, रक्सीको सेवन नियन्त्रण गर्न नसक्नु बुढ्यौलीको लागि एकदम हानिकारक छ । यसले जीवनको गुणस्तरलाई हानि पुऱ्याउने प्रमुख स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ । यसले पारिवारिक सम्बन्धलाई समेत बिर्गान सक्छ ।

### ११.२ मद्यपानले स्वास्थ्यमा पार्ने जोखिमहरू:

- उच्च रक्तचाप र स्ट्रोक
- पेटको रोग
- डिप्रेसन र भावनात्मक समस्याहरू
- क्यान्सर (विशेष गरी मुख, घाँटी र अन्ननलीको)
- हेपाटाइटिस र कलेजोको क्षति
- कुपोषण
- दुर्घटना / आत्महत्या

### ११.३ मद्यपानले परिवारमा पार्ने जोखिमहरू:

- हिंसा, दुर्घटना

- खाना र जीवनयापनको लागतमा हास
- साथीभाइ र परिवारसँगको सम्बन्धको गुणस्तरमा हास
- बाल बच्चाहरूको लागि नराम्रो उदाहरण
- काम तथा आमदानीमा हास

#### ११.४ मद्यपान रोक्ने वा नियन्त्रण गर्ने उपायहरू:

१. मदिरा सेवनको तरिका अनुगमन गर्ने ।
२. धेरै रक्सी पिउँदामा परिणामहरू बारे सचेत हुने ।
५. साथीभाइ र परिवारको सहयोग लिने । म कम पिउँछौं भने मेरो प्रशंसा गर्न भन्नुहोस् ।
६. यदि रक्सी पिउने प्रलोभनमा पर्नुभयो भने वैकल्पिक कुराहरू छनौट गर्नुहोस् ।
७. रक्सी नपिउने वा रक्सी पिउनबाट बच्न चाहने साथीहरूको संगत गर्ने । रक्सी पिउनबाट बच्न एकअर्कालाई सहयोग प्रदान गर्ने ।
८. नाई म मदिरा सेवन गर्दिन भन्ने अभ्यास गर्नुहोस् । हामी हाम्रा गल्तीहरूबाट सिक्न सक्छौं । एकै पटकमा नसके फेरि प्रयास गर्ने। यदि मदिरा नियन्त्रण गर्न गाह्रो छ भने सुधार केन्द्रको पनि मद्दत लिन सक्नुहुन्छ ।

#### १२. कसरी व्यक्तिगत सरसफाइ र हेरचाह कायम गर्ने ?

रोगहरूको जोखिम रोक्नको लागि र स्वस्थ रहनको लागि गरिने अनुकूल अभ्यासहरूलाई सरसफाइ भनिन्छ । शरीरको सरसफाई कायम राख्नु व्यक्तिगत सरसफाइ हो । राम्रो व्यक्तिगत सरसफाइले हाम्रो सकारात्मक आत्म- विश्वास र सुरक्षामा योगदान पुऱ्याउँछ । यसले रोगलाई रोक्न र सामाजिक व्यक्तित्व बढाउन पनि मद्दत गर्छ ।

#### १२.१ व्यक्तिगत सरसफाइको आवश्यकता

- शारीरिक तथा मानसिक रूपमा निरोगी रहन,
- रोगको जोखिम कम गर्न,
- रोग फैलन नदिन,
- आत्म विश्वास बढाउन,
- वरपरको वातावरण आरामदायी राख्न,
- दुर्गन्ध हटाउन,

१२.२ ज्येष्ठ नागरिकको लागि आवश्यक पर्ने व्यक्तिगत सरसफाइहरू:

नुहाउने

दैनिक आधारमा नुहाउनु व्यक्तिगत स्वच्छता कायम राख्ने सरल विधि हो । यसले छालाबाट ब्याक्टेरिया र अन्य जलन हटाउन मद्दत गर्छ । साथै छालाको एलर्जी वा अन्य छाला रोगहरू विकास गर्ने सम्भावना पनि कम गर्छ । दैनिक रूपमा नुहाउन नसक्ने अथवा गतिशिलता सम्बन्धि समस्या भएकाहरूको लागि सफा कपडा भिजाएर तथा wet tissue ले शरीर पुछ्ने गर्नुपर्दछ । नियमित नुहाउनु हाम्रो कपाल, नङ र छालाको स्वच्छता कायम गर्न पनि सहयोग पुग्दछ ।

छालाको स्याहार

सामान्यतया, ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई विशेष छाला हेरचाहको आवश्यकता हुन्छ । किनभने ज्येष्ठ नागरिकको छाला धेरै पातलो र सुख्खा हुन्छ । छाला धेरै सुख्खा हुँदा फुट्ने, एलर्जी र जलनको खतरा हुन्छ । जसले ब्याक्टेरियाको प्रवेशको लागि अनुमति दिन्छ र संक्रमणको हुन सक्छ । निम्न तरिकाले छालाको हेरचाह गर्न सकिन्छ ।

- छालामा मोइस्चराइज क्रिम लगाउने,
- घाममा धेरै नबस्ने,
- शरीर ढाक्ने गरि कपडा लगाउने,
- धुम्रपान मद्यपान नगर्ने,
- ताजा फलफुल, तरकारी तथा सलाद खाने,
- पर्याप्त पानी पिउने,
- छालामा अनावश्यक साबुन तथा क्रिम नलगाउने ।

कपालको हेरचाह

राम्रो तरिकाले कपाल कोर्दा वा काट्दा आत्मविश्वासमा ठूलो वृद्धि हुन सक्छ । कपाललाई राम्रो र सफा अवस्थामा राख्नाले हामीलाई आनन्द महसुस हुन्छ । स्वस्थ पौष्टिक आहार खाँदा हाम्रो कपालको अवस्था पनि सुधार हुँदै जान्छ । निम्न तरिकाबाट कपालको हेरचाह गर्न सकिन्छ ।

- दैनिक नुहाउने,
- समय समयमा कपाल काट्ने,
- समय समयमा तेल मसाज गर्ने,
- दैनिक कपाल कोर्ने,
- कपाल कोर्दा हलुका हातले विस्तारै विस्तारै कोर्ने,
- एक ब्यक्तिको काँइयो, स्येम्पु, रुमाल अरुले प्रयोग नगर्ने,
- सफा काँइयो प्रयोग गर्ने ।

दाँत र मुखको हेरचाह

मुख र दाँतको हेरचाह गर्नु दैनिक स्वच्छता अभ्यासको एउटा महत्त्वपूर्ण भाग हो । राम्रो र सफा दाँतले आत्मविश्वास र मुख स्वास्थ्यमा बढावा दिन्छ । उमेर बढ्दै जाँदा, दाँत र गिजाको समस्या बढ्दै जान्छ । नियमित रूपमा दाँत सफा गर्न र स्केलिङ गर्न प्रत्येक ६ महिनामा दन्त चिकित्सकलाई भेट्ने र परामर्श लिने गर्नुपर्छ । निम्न तरिकाबाट दाँत र मुखको हेरचाह गर्न सकिन्छ ।

- दिनमा कम्तिमा दुई पटक दाँत माइने,
- दाँत माइदा छेउबाट छेउमा भन्दा माथिबाट तलसम्म ब्रश गर्ने,
- दाँत र गिजामा बन्ने पहेंलो पदार्थलाई सम्भव भएसम्म हटाउने । गिजामा बन्ने पहेंलो पदार्थमा ब्याक्टेरिया हुन्छ । जसले दाँतको क्षय र गिजाको रोग निम्त्याउँछ ।
- नियमित रूपमा गिजाको मुनि सफा गर्ने ।
- दाँतको बीचमा पातलो बलियो धागो (डेन्टल फ्लस) प्रयोग गरेर सफा गर्ने ।

### १३ दिसा पिसाबको समस्या र व्यवस्थापन

भ्रम	तथ्य
ज्येष्ठ नागरिकहरू पिसाब र आन्द्राको समस्याबाट बच्न सक्दैनन् । उनीहरूले यसलाई सहनैपर्ने बाध्यता रहेको छ ।	पिसाबथैली र आन्द्राको समस्या ज्येष्ठ नागरिकलाई हुनैपर्ने समस्या होइन । यसको व्यवस्थापनको लागि हामीले गर्न सक्ने धेरै कुराहरू छन् । यसको लागि सहयोग लिन हिचकिचाउनु हुँदैन ।

### पिसाब मार्ग संक्रमण

पिसाब मार्ग संक्रमण - युरिनरी ट्र्याक्ट इन्फेक्सन (UTI) भनेको पिसाब प्रणालीमा हुने ब्याक्टेरियल संक्रमण हो । जसले मूत्राशय (ब्लाडर) र मिगौलालाई असर गर्न सक्छ । उमेर बढ्दै जाँदा, हाम्रो पेल्विक फ्लोर (जसले मूत्राशय र पिसाब जाने नलीलाई समर्थन गर्छ) कमजोर हुने भएकाले (UTI) को जोखिम बढ्छ ।

### पिसाब मार्ग संक्रमणका लक्षणहरू

निम्न लक्षणहरू देखिएका तुरुन्तै स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिनुहोस्:

- बारम्बार पिसाब भइरहेकमा ।
- तल्लो पेटमा दुख्ने वा असजिलो महसुस भएमा ।
- अचानक पिसाब गर्न इच्छा भएमा ।
- पिसाब पूरै फाल्न नसकेको जस्तो लागेमा ।
- पिसाब धमिलो, गन्धयुक्त वा रगत मिसिएको भएमा ।
- शरीरमा दुखमइ र थकाइ महसुस भएमा वा अस्वस्थ अनुभव भएमा

## पिसाब मार्ग संक्रमण को जोखिम घटाउने उपायहरू

- पर्याप्त पानी पिउने शरीर हाइड्रेटेड राख्न प्रशस्त तरल पदार्थ पिउने । यसले पिसाब उत्पादन बढाउँछ र ब्याक्टेरियालाई बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ ।
- सर-सफाइमा ध्यान दिने, नियमित नुहाउने र यौनांग सफा राख्ने ।
- शौचालय प्रयोग गरेपछि अगाडिबाट पछाडि तर्फ सफा गर्ने बानी बसाल्ने ताकि पाचन प्रणालीबाट पिसाब प्रणालीमा ब्याक्टेरिया नपुगोस् ।
- लामो समयसम्म पिसाब रोक्ने प्रयास नगर्ने । आवश्यकता अनुसार नियमित रूपमा पिसाब गर्नुहोस् ।
- केमिकलयुक्त र कडा सफाइका उत्पादनहरू प्रयोग नगर्ने । साबुन, डाउच, पाउडर आदिले पिसाब जाने नलीमा जलन उत्पन्न गराउन सक्छ ।
- अपच (कब्जियत) रोक्नुहोस् रेसादार खाना खाने । पर्याप्त तरल पदार्थ पिउने र नियमित रूपमा शारीरिक गतिविधि गर्ने । यसले कब्जियतबाट बचाउँछ ।
- वार्षिक स्वास्थ्य परीक्षण गर्ने । यसले संक्रमणको जोखिम बढाउने अन्य स्वास्थ्य समस्याहरू पहिचान गर्न र समयमै नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ ।

## १४. दिसा सम्बन्धी समस्याहरू

कहिलेकाहीँ हामीलाई कब्जियत वा पाचन समस्या हुन्छ । तर यदि यी समस्याहरू बारम्बार दोहोरिन्छन् र यसले हाम्रो दैनिक जीवनमा असर गर्छ भने चिकित्सकलाई देखाउनुपर्छ । कब्जियत भनेको दिसा कडा हुनु वा गाढो गरी पास हुनु हो । यदि चार हप्ताभन्दा बढी दिसासम्बन्धी समस्या देखिएमा चिकित्सकलाई भेट्नुपर्छ ।

### कब्जियतका कारणहरू

- पर्याप्त फाइबरयुक्त आहारमा कमी
- पर्याप्त पानीको कमी
- कम शारीरिक सकृयता
- औषधीहरू (जस्तै: पेनकिलर)
- न्युरोलोजिकल रोग (जस्तै पार्किन्सन्स)
- इर्रिटेबल बाउल सिन्ड्रोम (IBS) लगायतका आन्द्रासम्बन्धी रोगहरू

## पिसाब र दिसासम्बन्धी समस्या व्यवस्थापनका सुझावहरू:

- यदि राति पटक पटक शौचालय जानुपर्ने समस्या छ भने, सुत्नु अगाडी केही घण्टा कम पानी पिउने ।

- चिया, कफी जस्ता पेय पदार्थको सेवन कम गर्ने । मद्यपान तथा कृत्रिम मिठास भएको पेय पदार्थले पिसाब थैलीलाई उत्तेजित गराउँछ । यस्ता पेय पदार्थहरू कम सेवन गर्ने ।
- धूम्रपान त्याग्ने । यसले पिसाबथैलीको क्यान्सरको जोखिम कम हुन्छ ।
- स्वस्थ तौल कायम राख्ने । बढी तौलले पेट र पेल्विक फ्लोर मांसपेशीमा दबाव पार्न सक्छ, जसले गर्दा कमजोरी आउँछ ।
- कब्जियत हुन नदिन उच्च फाइबरयुक्त खाना खाने र पर्याप्त पानी पिउने ।
- सक्रिय र चलायमान रहने यसले आन्द्राहरूलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ ।
- यदि हामीले कुनै औषधि लिइरहेका छौं भने, त्यसले पिसाबथैलीमा असर गरिरहेको छ कि छैन भनी चिकित्सकसँग सल्लाह लिने ।

१५. दीर्घ रोग (गैह्र-संक्रामक) रोगको रोकथाम र व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ ?

उमेर बढ्दै जाँदा गैह्रसंक्रामक रोग लाग्ने जोखिम पनि बढ्छ । यस्ता रोगहरू विश्वव्यापी रूपमा मृत्युको मुख्य कारण हुन् । तर धेरै जसो यस्ता रोगहरूलाई रोकथाम गर्न सकिन्छ ।

१५.१ दीर्घ रोग भनेको के हो ?

गैह्र-संक्रामक रोगहरू दीर्घकालीन रोग हुन् । जसले लामो समयसम्म हाम्रो स्वास्थ्य र जीवनशैलीलाई असर गर्छ । यस्ता रोगहरूलाई सुस्त हत्यारा पनि भनिन्छ । कतिपय अवस्थामा धेरै पटक स्वास्थ्य परीक्षण नगर्दासम्म पनि यस्ता रोगहरू भएको थाहा हुँदैन । यस्ता रोगहरू समयमा पत्ता लगाएर नियन्त्रण गर्न सकिएन भने क्रमशः गम्भीर बन्दै जान्छन् । यस्तो रोगहरू संक्रमणबाट लाग्दैन र एक व्यक्तिबाट अर्कोमा सँदैन । धेरै जसो गैह्र-संक्रामक रोगको रोकथाम गर्न सकिन्छ । समयमै जोखिम र कारक पहिचान गरि नियन्त्रण पनि गर्न सकिन्छ ।

१५.२ गैरसंक्रामक रोगहरू निम्त्याउने जोखिम कारकहरू

यी सबै जोखिमहरू अस्वस्थ जीवनशैलीसँग सम्बन्धित छन् ।

- शारीरिक रूपमा निष्क्रियता
- अस्वस्थ खाना
- मद्यपान
- सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन
- वायु प्रदूषण

यसले हाम्रो स्वास्थ्यमा पर्ने असरहरू

- उच्च रक्तचाप
- मोटोपन
- उच्च रक्त शर्करा (ब्लड सुगर)
- उच्च कोलेस्ट्रॉल स्तर (रक्त नली र मुटुमा असर पार्ने बोसो)

- फोक्सोको क्षति

सबैभन्दा धेरै देखिने ४ प्रकारका गैह्र-संक्रामक रोगहरू

- मुटु तथा रक्तनली रोगहरू उच्च रक्तचाप
- मधुमेह
- श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोग (जस्तै: दीर्घ अवरोधात्मक फोक्सो रोग (COPD))
- क्यान्सर (जस्तै: फोक्सो पेट, कलेजो, कोलोरेक्टल, स्तन आदि।)

दीर्घ रोगको जोखिम छ कि छैन भन्ने कसरी थाहा पाउने ?

हामी धेरैलाई थाहा नै हुँदैन कि हामी गैह्र-संक्रामक रोग (NCD) को शिकार भइसकेका छौं । यसको रोकथामको पहिलो महत्त्वपूर्ण कदम भनेको वार्षिक स्वास्थ्य परीक्षण गराउनु हो । चाहे हामीले स्वस्थ महसुस गरिरहेका भए पनि वार्षिक स्वास्थ्य परीक्षण गराउनु नै पर्दछ । गम्भीर अवस्थामा नपुगेसम्म धेरैजसो गैह्र-संक्रामक रोगको लक्षणहरू देखिदैनन् । यदि छिट्टै जोखिम कारकहरू पत्ता लगाउन सक्यौं भने छिट्टै नै रोकथाम तथा व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ । जसले जटिलता र गम्भीर रोगहरूबाट जोगिन मद्दत गर्छ ।

यदि हामीलाई NCD को जोखिम कारकहरू छन् भने के गर्ने ?

यदि हामीमा निम्न जोखिम कारकहरू पत्ता लागेमा

- उच्च रक्तचाप
- अधिक तौल (मोटोपन)
- उच्च रक्त शर्करा (ब्लड सुगर)
- उच्च कोलेस्ट्रॉल स्तर

स्वास्थ्य सेवाकर्मीले यी जोखिमहरू कसरी कम गर्ने भन्नेबारे छलफल गर्नुहुनेछ । जोखिम कारक र लक्षणहरू अनुसार,

- स्वस्थ जीवनशैली अपनाउने सल्लाह दिइनेछ ।
- उच्च रक्तचाप नियन्त्रण गर्न वा कोलेस्ट्रॉल घटाउन औषधि सिफारिस गर्न सकिन्छ ।
- नियमित स्वास्थ्य परीक्षण र फलो-अप का लागि स्वास्थ्य संस्थामा जानुपर्ने हुन्छ ।

दीर्घरोग (गैह्र-संक्रामक रोग) कसरी रोकथाम गर्ने ?

गैह्र-संक्रामक रोग (NCDs) को रोकथाम र व्यवस्थापन गर्नका लागि धेरै उपायहरू छन् । सानो परिवर्तनले पनि हाम्रो जीवनशैलीमा सकारात्मक प्रभाव पार्न सक्छन् ।

तलका विषयहरू अध्ययन गरी जीवनशैली सुधार गर्न आवश्यक क्षेत्रहरू पहिचान गरौं । आफैले आत्म-हेरचाह योजना बनाउनेबारे सोचौं । (थप जानकारीका लागि खण्ड २ हेर्नुहोस्)।

- सक्रिय रहने तरिका
- स्वस्थ आहार र पर्याप्त पानी
- पर्याप्त निन्द्रा
- तनाव कम गर्ने र व्यवस्थापन गर्ने उपायहरू
- मस्तिष्कको क्षमता जोगाउने उपायहरू
- धूम्रपान त्याग्ने उपायहरू
- मादक पदार्थको हानिकारक प्रयोगबाट बच्ने उपायहरू
- नियमित स्वास्थ्य परीक्षण
- आत्म-हेरचाहको निगरानी र व्यक्तिगत आत्म-हेरचाह योजना

आफ्नो दीर्घरोगको बारेमा राम्रोसँग बुझ्नु एकदमै महत्वपूर्ण हुन्छ । यदि हामीले यसलाई व्यवस्थापन गर्ने ज्ञान र व्यावहारिक अनुभव प्राप्त गर्नु भन्ने स्वास्थ्य सेवाकर्मीसँग मिलेर रोगको रोकथाम र व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ।

यसैगरी, हामी आफ्नो समुदायका अन्य सदस्यहरूलाई पनि गैह्र-संक्रामक रोगहरूको रोकथाम र व्यवस्थापन गर्न सहयोग गर्ने महत्वपूर्ण स्रोत बन्न सकिन्छ ।

सबैभन्दा बढी देखिने ४ प्रकारका गैर-संक्रामक रोगहरूको रोकथाम र व्यवस्थापन गर्ने उपायहरू

### १. मुटु तथा रक्तनली सम्बन्धी रोगहरू

मुटु तथा रक्तनली सम्बन्धी रोगहरू भन्नाले मुटु वा रक्तनलीहरूमा असर गर्ने रोगहरू लाई जनाउँछ । यी रोगहरू विश्वभरि मृत्युको प्रमुख कारण मानिन्छन् ।

उच्च रक्तचाप के हो ?

उच्च रक्तचाप एक गम्भीर स्वास्थ्य समस्या हो । यसले रक्तनलीहरूलाई क्षति पुऱ्याउँछ र मुटुलाई बढी मेहेनत गर्न बाध्य पार्छ । यसले मुटु, मस्तिष्क, मृगौला, र अन्य अंगहरूमा गम्भीर असर पार्न सक्छ । यो संसारभरि मृत्युको प्रमुख कारणमध्ये एक हो । यसले पुरुष र महिलाहरू दुवैलाई असर गर्छ । उमेर बढ्दै जाँदा उच्च रक्तचाप हुने सम्भावना बढी हुन्छ ।

उच्च रक्तचाप मानिने अवस्था

यदि रक्तचाप १४०/९० mmHg वा सोभन्दा बढी छ भने, यो उच्च रक्तचाप को संकेत हो।

यसलाई समयमै नियन्त्रण नगरे, हृदयघात (Heart Attack) र स्ट्रोक (Stroke) को जोखिम बढ्छ ।

उच्च रक्तचापको जोखिम कारकहरू

उच्च रक्तचाप बिस्तारै बिस्तारै विकसित हुने समस्या हो । जसका मुख्य जोखिम कारकहरू निम्न छन्:

- अस्वस्थकर जीवनशैली (शारीरिक निश्कृत्यता, अस्वस्थकर खानपान)
- स्वास्थ्यसम्बन्धी अन्य समस्याहरू (मधुमेह, अधिक तौल)

यस्तो जोखिम कम गर्न स्वस्थ जीवनशैली अपनाउनु जरुरी छ।

उच्च रक्तचापलाई कसरी रोकथाम र व्यवस्थापन गर्ने ?

- नियमित रूपमा रक्तचाप जाँच गर्ने ।
- सम्भव भएमा, घरमै रक्तचाप मापन गर्ने उपकरण राख्ने ।
- नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गर्ने र रक्तचाप उच्च भएमा उपचार लिने ।
- स्वस्थ जीवनशैली अपनाउने (स्वस्थ बानीबारे थप जानकारीका लागि भाग २ हेर्नुहोस् )।

उच्च रक्तचाप हुन नदिने उपायहरू

- स्वस्थ खानपान
- नियमित शारीरिक गतिविधि
- सुर्तिजन्य र मादक पदार्थको सेवनबाट बच्ने
- तनाव नियन्त्रण गर्ने

थप महत्वपूर्ण कुराहरू:

- वातावरणीय प्रदूषण कम गर्न पहल गर्ने ।
- केही व्यक्तिहरूलाई उच्च रक्तचाप नियन्त्रण गर्न औषधिको आवश्यकता पर्न सक्छ ।
- औषधि लिनुपर्ने भएमा, स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहअनुसार मात्र सेवन गर्ने ।

मधुमेह भनेको के हो ?

जब शरीरले इन्सुलिनको उचित नियन्त्रण गर्न सक्दैन तब रगतमा चिनीको मात्रा अत्यधिक बढ्छ यसलाई मधुमेह भनिन्छ । इन्सुलिनको भूमिका हाम्रो रगतमा रहेको चिनी (ग्लुकोज) को मात्रा नियन्त्रण गर्ने र त्यसलाई उर्जामा परिवर्तन गर्न सहयोग गर्ने हो ।

मधुमेहलाई कसरी रोकथाम र व्यवस्थापन गर्ने ?

- जीवनशैली परिवर्तन (स्वस्थ खाना)
- व्यायाम (प्रत्येक हप्ता कम्तिमा १५० मिनेट हिड्ने)
- स्वस्थ तौल कायम राख्ने (यदि तपाइको अधिक तौल छ भने, तपाइको शरीरको तौलको ७% मात्र घटाउनुले पनि रगतमा चिनी नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्दछ)
- पर्याप्त सुत्ने (ज्येष्ठ नागरिकहरूले हरेक रात ७ देखि ८ घण्टा सुत्नै पर्छ।)

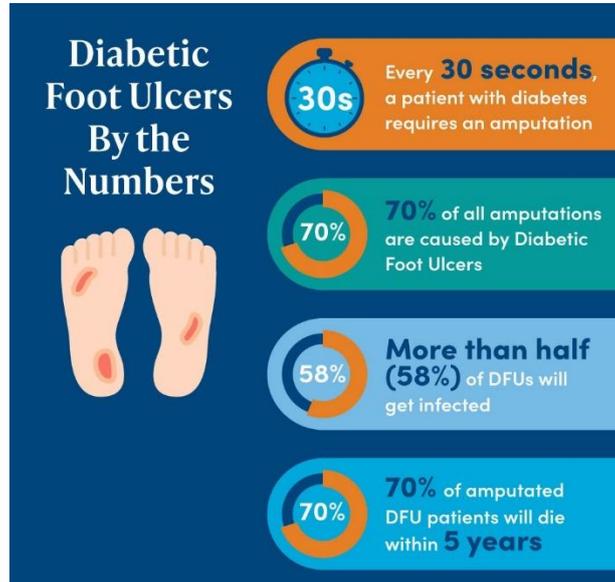
- तनाव व्यवस्थापन गर्ने
- धुम्रपान नगर्ने (धुम्रपान मधुमेहको लागि जोखिम कारक हो।)
- औषधिहरू लिने (यदि स्वास्थ्य सेवाकामीले औषधि निर्धारण गरेको छ भने ठीक महसुस हुँदा पनि निर्देशन अनुसार औषधिहरू लिनैपर्ने हुन्छ ।

#### अन्य सुझावहरू

- चिनीयुक्त पेय पदार्थको सट्टा पर्याप्त पानी पिउने ।
- नियमित रगतमा ग्लूकोज परीक्षण गर्ने

#### मधुमेह भएको अवस्थामा खुट्टा हेरचाह गर्नु अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

- हरेक ३० सेकेन्डमा मधुमेहका बिरामीलाई अंगविच्छेदन (amputation) गर्नुपर्ने हुन्छ ।
- सबै अंगविच्छेदन मध्ये ७०% मधुमेह खुट्टा अल्सरको कारण हो ।
- आधा ५८% भन्दा बढी संक्रमित हुनेछन् ।
- ७०% अंगविच्छेदन बिरामीको ५ वर्ष भित्र मृत्यु हुन्छ ।



#### गम्भीर छालाको संक्रमण र अन्य जटिलताबाट जोगिन, हरेक दिन आफ्नो खुट्टा जाँच गर्ने

- गोहिरा काटिएका घाउ, फोका, रातो दाग, सुन्निले जस्ता समस्या छ कि भनेर हेर्ने ।
- कुनै समस्या देखिएमा तुरुन्तै आफ्नो स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिने ।
- खुट्टालाई सफा राख्ने मनतातो पानीले धुने ।
- नङ काट्न गाढो भएमा आवश्यक सहयोग लिनुहोस् ।

- मिल्ने साइजको जुत्ता लगाउने ।
- बाहिर नाङ्गो खुट्टा नहिँड्ने ।

दीर्घ श्वासप्रश्वास रोग (COPD) के हो ?

दीर्घ श्वासप्रश्वास रोग भनेको फोक्सोका विभिन्न अवस्थाहरूको समूह हो । जसले दीर्घकालीन रूपमा सास फेर्न कठिन बनाउँछ । यसमा फोक्सोका एयर स्याकहरूमा क्षति र वायुमार्ग दीर्घकालीन सुन्निले समस्या (क्रोनिक ब्रोंकाइटिस) समावेश छ ।

दीर्घ श्वासप्रश्वास रोग कसरी रोक्न सकिन्छ ?

दीर्घ श्वासप्रश्वास प्रायः रोक्न सकिने रोग हो । यसलाई रोक्न हामीले निम्न उपाय अपनाउनुपर्छ ।

- धूम्रपान नगर्ने, यदि पहिले नै धूम्रपान गरिरहेको छ भने तुरुन्तै रोक्ने ।
- वायु प्रदूषणबाट जोगिने ।

दीर्घ श्वासप्रश्वास रोग व्यवस्थापन

- औषधि सेवन: चिकित्सकले सिफारिस गरेको औषधि वा इनहेलर प्रयोग गर्ने । जसले रोगको लक्षणहरू नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ ।
- धूम्रपान रोक्ने: यसले फोक्सोलाई थप क्षति हुनबाट बचाउँछ ।
- नियमित व्यायाम गर्ने: सास फेर्ने समस्या भए पनि हल्का व्यायाम गर्ने । हल्का शारीरिक परिश्रम गर्नु सुरक्षित छ, तर धेरै नराख्ने ।
- स्वस्थ तौल राख्ने: यदि तौल बढी छ भने घटाउने प्रयास गर्ने ।
- छाती फिजियोथेरापी वा फोक्सो सम्बन्धित व्यायाम गर्ने ।
- खोप लगाउने: COPD भएका व्यक्तिहरूलाई संक्रमणको उच्च जोखिम हुन्छ । वार्षिक रूपमा फ्लु खोप, निमोनिया खोप लगाउने ।
- धुलो, धूवाँ र हानिकारक गन्धबाट बच्ने: गाडीको धूवाँ, धुलो, एयर फ्रेशनर, जस्ता कडा गन्ध भएका सरसफाइका सामग्री र अत्तरबाट जोगिने । यदि वायु प्रदूषण उच्च छ भने ए:२.५ प्रतिरोधी मास्क लगाउने ।
- नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गर्ने: स्वास्थ्यकर्मीसँग नियमित रूपमा चेक-अप गराएर आफ्नो अवस्थाको बारेमा जानकारी लिने ।
- सहयोग समूहमा सामेल हुने: COPD भएका अन्य व्यक्तिहरूसँग अनुभव आदान-प्रदान गर्नु फाइदाजनक हुनसक्छ ।
- सामाजिक सम्बन्धलाई ध्यान दिने: दीर्घ रोगका कारण मानसिक तनाव, थकान, भर्को वा निराशा हुन सक्छ । परिवार तथा साथीहरूसँग आफ्नो भावनाहरू बाँड्ने ।

## प्राथमिक उपचार

(घाउको लागि प्राथमिक उपचार)

### १. रक्तस्राव रोक्नुहोस् ।

- रक्तस्राव रोकिएसम्म गेज वा सफा कपडाको टुक्राले कोमल दबाव लगाउनुहोस् ।
- घाउलाई फदयभन्दा माथि उठाउनुहोस् ।

### २. घाउ सफा गर्नुहोस् ।

- घाउलाई सफा पानीले धुनुहोस् ।
- साबुनको प्रयोग नगर्नुहोस् ।
- घाउबाट फोहोर हटाउनुहोस् ।

### ३. बीटाडाइन मलम वा एंटीबायोटिक मलम लगाउनुहोस् ।

### ४. घाउलाई ह्यान्डिप्लास्ट वा सफा ग्वाजले छोप्नुहोस् ।

- दिनको एक पटक ड्रेसिङ परिवर्तन गर्नुहोस् ।

### ५. चिकित्सकीय सल्लाह लिनुहोस् । (यदि कट 1/2 इन्च भन्दा गहिरो छ भने, यदि यसलाई तातो फलामले काटिएको छ भने, यदि संक्रमणको लक्षण देखिएमा।)



## १३. ज्येष्ठ नागरिक माथि हुने दुर्व्यवहार

आपसी विश्वास र निर्भरताको सम्बन्ध सीमाभित्र रहेर गरिने कुनै पनि त्यस्तो काम, कामको सिलसिला र कामको अभाव, जसका कारणले ज्येष्ठ नागरिकलाई शारीरिक या मनोवैज्ञानिक क्षति हुन पुग्दछ भने त्यसलाई ज्येष्ठ नागरिक माथि हुने दुर्व्यवहार भनेर विश्व स्वास्थ्य संगठनले परिभाषित गरेको छ ।

अहिले ज्येष्ठ नागरिकहरूको सङ्ख्या बढ्दै जाँदा दुर्व्यवहारबाट पीडित हुनेको सङ्ख्या विश्वभरी नै बढ्दै गइरहेको छ । प्रत्येक ६ जना ६० वर्ष माथिका नागरिक मध्येमा १ जना व्यक्ति कुनै न कुनै प्रकारको दुर्व्यवहारबाट पीडित हुने गरेको छ । यो एउटा लुकेको सामाजिक समस्याको रूपमा रहेको छ । विश्वको तथ्याङ्क हेर्दा यस्ता २४ घटनामा १ घटना मात्र बाहिर आउँदछ ।

### १३.१ ज्येष्ठ नागरिकमाथि हुने दुर्व्यवहारका प्रकारहरू :

क) शारीरिक दुर्व्यवहार : विभिन्न विषयलाई लिएर ज्येष्ठ नागरिकहरू जिउज्यान माथि असर गर्ने खालका व्यवहारहरूलाई शारीरिक दुर्व्यवहार भनिन्छ ।

के के हुन् शारीरिक दुर्व्यवहार ?

- कुटपिट गर्नु ।
- लछारपछार गर्नु ।
- टोक्नु ।
- धकेल्नु ।
- चिमोड्नु ।
- साडलोले बाँधेर राख्नु आदि ।

शारीरिक दुर्व्यवहारका लक्षणहरु :-

- शरीरमा काटेको, चिथोरिएको डामहरु देखिनु ।
- शरीरका विभिन्न भागमा निल डामहरु देखिनु ।
- असामान्य ठाउँमा वा असामान्य प्रकारले पोलेको वा चोट लागेको हुनु ।
- डाक्टरले बारम्बार एउटै औषधिको सिफारिस दोहोर्‍याइरहनु र सिफारिस गरिए भन्दा कम वा धेरै औषधी खुवाउने अवस्था हुनु ।
- व्यक्तिले एकपछि अर्को गर्दै बेग्लाबेग्लै डाक्टर वा स्वास्थ्य केन्द्रबाट स्वास्थ्योपचार खोज्नु आदि ।

ख) आर्थिक दुर्व्यवहार : आय आर्जन वा धन सम्पतिको विषयलाई लिएर ज्येष्ठ नागरिकहरु माथि गरिने नराम्रा व्यवहारहरुलाई आर्थिक दुर्व्यवहार भनिन्छ ।

के के हुन आर्थिक दुर्व्यवहार ?

- बल पूर्वक उनीहरुको सम्पति आफ्नो नाममा पार्नु ।
- उनीहरुको नाममा भएको सम्पति भुक्त्यानमा पारेर बेचबिखन वा खरीद विक्रि गर्नु ।
- नगद, गरगहना, पेन्सनका कागजपत्र, भत्ता चोर्ने वा लुट्ने वा उनीहरुको इच्छा बमोजिम प्रयोग गर्न नदिने ।
- ज्येष्ठ नागरिकको सहीछाप नक्कल गर्ने र दुरुपयोग गर्ने ।
- अनौठो प्रकारको लोभ देखाइ ठगी गर्ने आदि ।

आर्थिक दुर्व्यवहारका लक्षणहरु :-

- ज्येष्ठ नागरिकको खाताबाट अनियमित र अनिश्चित रुपमा पैसा भिकिएको हुनु ।
- ज्येष्ठ नागरिकको प्रयोजन र निकालिएको पैसाबीच तालमेल नहुनु ।
- इच्छापत्र वा वकसपत्रमा बारम्बार फेरवदल देखिनु ।
- ज्येष्ठ नागरिकका पैसा तथा गरगहना हराउनु जस्ता कार्य बरोबर भइरहनु आदि ।

ग) भावनात्मक वा मानसिक दुर्व्यवहार : बोलेर वा नबोली गरिने गाली, घृणा, बेवास्ता आदि जसले ज्येष्ठ नागरिकलाई मानसिक पीडा दिन्छ भने त्यो मनोभावनात्मक दुर्व्यवहार हो ।

के के हुन् मनोभावात्मक दुर्व्यवहार ?

बोलेर गरिने दुर्व्यवहार

नबोलेर गरिने दुर्व्यवहार

<ul style="list-style-type: none"> <li>● गाली गर्ने,</li> <li>● डर देखाउने,</li> <li>● गिज्याउने,</li> <li>● दोष देखाउने, (बोक्सी, बोक्सा)</li> <li>● नाम काटेर वा फरक नामले बोलाउने ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● वास्ता नगर्ने,</li> <li>● साथीभाइ छरछिमेकसँग सम्पर्क गर्न नदिने,</li> <li>● भर्को फर्को गर्ने,</li> <li>● खर्चमा कटौती गर्ने ।</li> </ul>
---	--

**मनोभावानात्मक दुर्व्यवहारका लक्षणहरु :-**

- निष्क्रिय हुनु ।
- निराश हुनु ।
- शंकालु हुनु ।
- हेरचाह गर्नेसँग टाढिनु ।
- सुत्ने तथा खाने शैलीमा परिवर्तन आउनु ।
- पारिवारिक तथा समाजिक गतिविधिमा कम चाख दिनु आदि ।

घ) **यौन दुर्व्यवहार** : ज्येष्ठ नागरिकहरुको इच्छा विपरित जबरजस्ति उनीहरुलाई यौनसँग सम्बन्धित कार्यमा लगाउनुलाई यौन दुर्व्यवहार भनिन्छ ।

**के के हुन यौन दुर्व्यवहार ?**

- स्वीकृति बिना करणी गर्नु वा करणी गर्ने मानसायको क्रियाकलाप गर्ने ।
- संवेदनशील अंगहरुमा छुनु ।
- यौन जन्य क्रियाकलापमा लगाउनु आदि ।

**यौन दुर्व्यवहारका लक्षणहरु :-**

- भित्री कपडाहरुमा रगतका टाटा लागेको वा दागहरु देखापर्नु ।
- शरीरका संवेदनशील अंगहरुमा लछारपछार गरेको डामहरु भेटिनु ।
- बस्न तथा हिड्न साविक भन्दा गाह्रो हुनु ।
- बारम्बार पेट दुख्नु ।
- बिनाकरण गुप्ताङ्गबाट रक्तस्राव हुनु वा गुद्धारमा पीडाको सिकायत गर्नु ।
- यौन रोगहरुको संक्रमण हुनु आदि ।

ड) **बेवास्ता/हेला** : ज्येष्ठ नागरिकहरुलाई गाँस, बास र कपासको साथै अन्य आवश्यकताहरु बाट टाढा राख्ने खालको व्यवहार यस दुर्व्यवहार भित्र पर्दछ ।

**के के हुन बेवास्ता/हेला :-**

- समयमा खान नदिने ।
- उपचार नगराइ दिने ।
- आवश्यकता पुरा नगरिदिने ।
- परिवार बाट छुट्टै राख्ने ।

- हेरविचार तथा स्याहारसुसार नगर्ने ।
- कोहि पनि नजिक नपर्ने वा नबोल्ने आदि ।

#### दुर्व्यवहारका लक्षणहरु :-

- डराइरहने ।
- कसैको पनि सम्पर्कमा आउन नमान्ने ।
- आफ्नो समस्या नभन्ने ।
- एकोहोरो तथा टोलाइ रहने ।
- भस्कने ।
- रुने, कराउने आदि ।

#### १३. ३ दुर्व्यवहार रोकथामका उपायहरु

ज्येष्ठ नागरिक हिंसा पर्ने तथा घरेलु हिंसामा अधिकरूपमा परेका घटना बाहिर आउन थालेकाछन् । यसलाइ रोकन ज्येष्ठ नागरिक स्वयं सचेत हुन आवश्यक छ । सरोकार निकाय, संघसंस्था र स्थानिय तहले विशेष ध्यान दिइ देहायका उपाय अप्नाउन सकिनेछ ।

- तथ्याङ्क सङ्कलन र सूचना प्रदान गर्न सक्ने औपचारिक वा अनौपचारिक संस्थाहरुको गठन गर्ने ।
- ज्येष्ठ नागरिकहरूसँग सम्बन्धित सम्पूर्ण कानुनको पुर्ण कार्यान्वयन गर्ने ।
- दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्तिहरुलाई उचित दण्ड सजायको नीति कडाईका साथ लागु गर्ने ।
- नेपालका दुर्गम भागमा रहेका दुर्व्यवहारका घटनाहरुलाई न्यायको पहुँचमा ल्याउने संयन्त्रको विकास गर्ने ।
- दुर्व्यवहारको विरुद्धमा उजुरी लिने र समस्या समाधान गर्ने कुनै निकाय, स्थानिय स्तरदेखी राज्य स्तरसम्म व्यवस्था गर्ने ।
- सरोकार निकायहरुले घरपरिवारका सदस्यहरुले कसरी हेरचाह गर्ने, कस्तो व्यवहार गर्ने भन्ने शिक्षा र परामर्शमूलक कार्यक्रम देशभर विस्तार गर्ने ।
- ज्येष्ठ नागरिक सीप र दक्षता अनुरूपको जीविकोपार्जन सम्बन्धि तालिम दिने ।
- त्यस्त घटनाहरुलाई बाहिर ल्याउने ।
- घटनालाई सामसुम पार्ने, दवाउने, मिलापत्र गर्न बाध्य पार्ने जस्ता कार्यलाई निरुत्साहित गर्ने आदि ।

#### १४. ज्येष्ठ नागरिक सम्बन्धि नीति तथा कार्यक्रम (स्वास्थ्य सम्बन्धि)

- ६० वर्ष माथिका सबै ज्येष्ठ नागरिकलाई तोकिएको सेवामा ५० प्रतिशत छुटको व्यवस्था रहेको छ ।
- सबै उमेर समुहलाई जटिल रोग (क्यान्सर, आँडखस्ने, अल्जाइमर्स/पार्किन्सन, मृगौला, हेडइन्जुरी, स्पाइलन इन्जुरी र मुटु रोग, सिकल सेल) को उपचारमा १ लाख छुट रहेको छ ।
- ७५ वर्ष माथिकालाई मृगौला र मुटु रोगको निःशुल्क उपचार व्यवस्था रहेको छ ।

- विपन्न ज्येष्ठ नागरिकलाई एक आर्थिक वर्षमा दुई पटकगरी उपचारमा ५,००० आर्थिक सहयोगको व्यवस्था रहेको छ ।
- माथिका सबै छुट तथा सुविधा लिनको लागि नेपाल सरकारले तोकेको परिचय खुल्ने वा मापदण्ड पुरा गर्ने खालको कागजात सम्बन्धित निकायमा बुझाउनु पर्ने हुन्छ ।
- स्वास्थ्य सुविधाको छुट नेपाल सरकारले तोकेको सम्बन्धित अस्पतालबाट मात्रै प्राप्त गर्न सकिने छ ।
- ७० वर्ष माथिकालाई एक लाख सम्मको बार्षिक निःशुल्क स्वास्थ्य बिमा नवीकरण गर्न नपर्ने ।

उपचारमा छुट पाइने अस्पताल र निःशुल्क पाइने औषधि:

औषधि	अस्पताल
रगतको क्यान्सर CML	गंगालाल अस्पताल
पेटको क्यान्सर GIST	राष्ट्रिय मृगौला उपचार केन्द्र
फोक्सोको क्यान्सर ALK+ve, Rose 1	भक्तपुर क्यान्सर अस्पताल
किड्नीको क्यान्सर Torisel	भरतपुर अस्पताल
	पाटन अस्पताल
	राष्ट्रियस्तरका सरकारी अस्पतालहरु ।
अन्य जिल्ला अस्पतालले क्षमताका आधारमा छुट दिन सक्नेछन् ।	