

नेपालमा लगभग ६५% नेपाली घरपरिवारमा, विशेषगरी ग्रामीण परिवेशमा खाना पकाउनका लागि काठ वा जनावरको सुकेको गोबरको प्रयोग जारी छ। परम्परामा गहिरो जरा गाडिएको भए पनि, यो अभ्यासले व्यक्तिहरूलाई, विशेष गरी गर्भवती महिलाहरूलाई धेरै जोखिम हुने गर्दछ। अत्यावश्यक भिटामिन ए, डी, र ई को थप कमीले यी जोखिमहरूलाई तीव्र बनाई श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्याहरू लागि बढी जटिल बनाउँछ। व्यक्तिगत र सामुदायिक दुवै तहमा सचेतना र प्राथमिकताको अभावले फोक्सो रोगको समस्यालाई झन् बढाएको छ। यसले जीवनको हरेक पक्षलाई असर गरिरहेको छ र नेपालीहरूको औसत आयुमा पनि हास ल्याएको अध्ययनले देखाएको छ।

नेपालमा फोक्सो रोगको बोझ मृत्युदर भन्दा बढी फैलिएको छ, जसले व्यक्तिको जीवनको गुणस्तरलाई र विद्यमान कमजोर स्वास्थ्य प्रणालीहरूमा आर्थिक बोझ राख्छ। तसर्थ फोक्सो रोगको रोकथाम र व्यवस्थापनका लागि जनस्वास्थ्यका उपायहरूबारे जनचेतनाको लागि सामूहिक अभियान चलाउन जरुरी छ। स्वस्थ, लचिलो र दिगो हिमालय राष्ट्रका लागि यस प्रकोपलाई सम्बोधन गर्ने सही समय आज नै हो। स्वस्थ फोक्सो स्वस्थकर जीवनको लागि अत्यावश्यक छ।

नेपालका ग्रामीण समुदायमा प्रायः घर परिवारले इन्धनका रूपमा काठ/दाउरा/गुइला प्रयोग गर्दै आएको देखिन्छ। भान्साको सबै भन्दा बढी महिलाहरू सक्रिय भएकोले भान्साबाट निस्कने धुँवाले महिलाहरूको फोक्सोमा सबै भन्दा बढी नकारात्मक असर हुने गर्दछ।



नेपाल फेमिली कोहोर्ट अध्ययन:

मानिसको फोक्सो २० देखि २५ वर्षको उमेरसम्म परिपक्व भइसक्छ र ३५ वर्षको उमेरसम्म स्थिर रहन्छ। त्यसपछि यसको कार्यक्षमतामा क्रमिकरूपमा कमी आउन थाल्छ। यदि बाल्य अवस्था उमेरमा नै उचित रूपमा वृद्धि भएन भने यसले स्वास्थ्यमा अन्य धेरै समस्याहरू निम्त्याउँछ। नेपालमा हामीले गरेको एक अध्ययनले नेपालीहरूमा पूर्ण रूपमा फोक्सो विकसित नभएको र फलस्वरूप वयस्क अवस्थामा फोक्सो लगायत अन्य रोग लागेर चाडै मृत्यु हुन्छ गरेको देखिएको छ।

त्यसैले के के कारणले हाम्रो फोक्सो को विकास हुन नसकेको हो र कसरी नेपालीहरूको फोक्सो पूर्ण रूपमा विकसित गराउन सकिन्छ भनेर खोज गर्नु नै यस अध्ययनको मुख्य उद्देश्य हो। बहुविधाको अध्ययनले स्वास्थ्यका अन्य निर्धारकहरूको पनि विस्तृत खोज गरिरहेको छ। यो अध्ययन हाल लुम्बिनी सांस्कृतिक नगरपालिका, रुपन्देही र वालिंग नगरपालिका, स्याङ्गजामा भईरहेको छ। यस अध्ययनमा हामीले बालबालिका र तिनका आमाबाबुमा वृहत्तर स्वास्थ्य परिक्षण गर्दै आएका छौं।

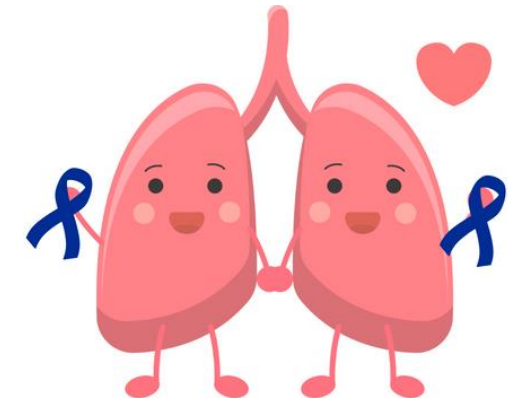
थप जानकारी www.nepalstudy.org वा WhatsApp +447949393386 मा पाउन सक्नु हुनेछ।



फोक्सो स्वास्थ्य सम्बन्धि सचेतना अभियान Lung Health Awareness Campaign

फोक्सो रोगबाट कसरी बच्ने ? र
फोक्सो रोगबाट कसरी बचाउने ?

बारे जानकारी



“स्वस्थकर जीवनको लागि स्वस्थ फोक्सो”

सबैका लागि रोकथाम र उपचारमा पहुँच,
कोहि पछि नपर्नु।



विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) का अनुसार फोक्सो रोग विश्वव्यापी मृत्युको तेस्रो प्रमुख कारण हो, जसले 2019 मा विश्वभर ३० लाख २३ हजारको मृत्यु भएको थियो। ७० वर्ष मुनिका फोक्सो रोगमा हुने मृत्युको झण्डै ९०% कम र मध्यम आय भएका देशहरू (LMIC) मा हुन्छ।

सन् २०१९ मा प्रकाशित देशव्यापी सर्वेक्षणको नजिता अनुसार नेपालमा COPD को मृत्युदर विश्वकै उच्च रहेको छ अर्थात् प्रति एक लाख जनसंख्यामा १८२.५ रहेको देखाएको छ। अध्ययनले नेपालका विभिन्न प्रदेशमा ६.२% देखि १६.२% सम्मको COPD प्रकोपको दायरा देखाएको छ। अध्ययनले नेपालको कुल जनसंख्यामध्ये ३० लाखभन्दा बढी मानिस श्वासप्रश्वासको समस्याबाट ग्रस्त भए पनि तीन प्रतिशतले मात्र उचित उपचार पाउँछन्।

नेपालमा COPD को बोझले मृत्युदर भन्दा पर फैलिएको छ, जसले व्यक्तिको जीवनको गुणस्तरलाई असर गर्छ र विद्यमान कमजोर स्वास्थ्य सेवा प्रणालीहरूमा पर्याप्त आर्थिक बोझ राख्छ। तसर्थ फोक्सोको रोगको रोकथाम र व्यवस्थापनका लागि जनस्वास्थ्यका उपायहरूबारे जनचेतना जगाउन सामूहिक अभियान चलाउन जरूरी छ

विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) विश्वभरमा हुने मृत्युको तेस्रो प्रमुख कारण हो र नेपालमा प्रमुख कारण हो।



फोक्सो रोगका जोखिमहरू:

- वातावरणीय प्रदूषण जस्तै अत्याधिक धुलो धुँवा
- धूम्रपान गर्नु वा अरूले धूम्रपान गरिरहेको बेलामा संगै बस्नु
- व्यवसायजन्य तथा कार्यस्थल प्रदूषण
- असंतुलित पोषण
- अविकसित फोक्सो
- वंशाणुगत गुण

उच्च आय भएका देशहरूमा फोक्सो रोग (COPD) को प्रमुख कारण धूम्रपान (७०% भन्दा बढी) हो भने नेपाल जस्ता निम्न आय भएका देशहरूमा यसको प्रमुख कारण धूम्रपान (३०-४०%) र अन्य कारणहरू घरायसी एवं वायु प्रदूषण आदि हुन्।

फोक्सो रोगका लक्षणहरू:

- श्वा: श्वा: हुनु / सास फेर्न गाह्रो हुनु
- लगातार खोकी लाग्नु / खोक्दा कफ निस्कनु
- छाती दुख्नु
- सास फेर्दा लगातार घाँटी बज्नु
- बारम्बार छातीको संक्रमण हुनु
- थकाई महसुस हुनु

लक्षणहरू देखा परेमा के गर्ने:

यदि लक्षणहरू देखा परेमा तुरुन्त नजिकैको स्वास्थ्य संस्था गई परिक्षण गराउने। यदि कुनै पनि प्रकारको फोक्सो रोग निदान भएमा नआत्तिने र चिकित्सकको परामर्श अनुसार औषधी सेवनको साथसाथै नियमित व्यायाम गर्ने, सन्तुलित भोजनको सेवन गर्ने। वातावरणीय एवं कार्यस्थल प्रदूषणबाट बच्नुहुन्छ भने फोक्सो रोगको को तीव्र वृद्धिमा रोकथाम भई दैनिक जीवनलाई सहजसंग विताउन सक्नुहुन्छ।

रोकथाम तथा नियन्त्रणका उपायहरू:

- धूम्रपान नगर्ने र धूम्रपान गर्ने ब्यक्तिबाट टाढा बस्ने
- सन्तुलित भोजनको सेवन गर्ने
- धुँवा/धुलोबाट बच्ने
- नियमित व्यायाम गर्ने
- नियमित चिकित्सकसँग फोक्सो परिक्षण गराउने

रोग लाग्नु भन्दा रोग लाग्न नदिनु नै उत्तम उपाय हो।

फोक्सो रोग सम्बन्धि केहि भ्रम र तथ्यहरू:

- **भ्रम:** फोक्सो रोग पुरुषको मात्र रोग हो।
तथ्य: सबै लिङ्गका मानिसहरूमा फोक्सो रोग हुन सक्छ।
- **भ्रम:** फोक्सो रोग लागेपछि तपाईं व्यायाम गर्न सक्नु हुन्न।
तथ्य: नियमित व्यायामले फोक्सोको कार्यक्षमतामा सुधार गर्न मद्दत गर्छ। यसले बिरामीलाई शारीरिक र मानसिक रूपमा तन्दुरुस्त महसुस गराउन सक्छ।
- **भ्रम:** फोक्सो रोगले फोक्सोलाई मात्र असर गर्छ।
तथ्य: फोक्सो रोग हृदय रोग, फोक्सोको क्यान्सर, उच्च रक्तचाप, हाड खिईने, र मधुमेह जस्ता रोगहरूसँग पनि सम्बन्धित छ।
- **भ्रम:** वृद्धहरूलाई मात्र फोक्सो रोग हुन्छ।
तथ्य: फोक्सो रोग पक्कै पनि युवाहरूको तुलनामा वृद्धहरूमा बढी सामान्य हुन्छ, तर युवाहरू यस रोगबाट प्रतिरक्षित भने हुँदैनन्।
- **भ्रम:** धूम्रपान गर्ने मानिसहरूलाई मात्र फोक्सो रोग लाग्छ।
तथ्य: धूम्रपान फोक्सो रोगको को एक प्रमुख कारण हो तर अन्य जोखिमका कारकहरू वायु प्रदूषण, काम सम्बन्धी प्रदूषण, संक्रमण, र केहि प्रकारका दम हुन्।

