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

Nepali Version

दक्षिण एशियाली स्वास्थ्य सहयोग कार्यक्रम

हाम्रो उदेश्य : सामुदायीक स्वास्थ्य प्रचारबाट ह¨क¨मा भएका दक्षिण एशियालीहरुको स्वास्थ्यमा सधार ल्याउनु हो ।

Funded by The Community Chest

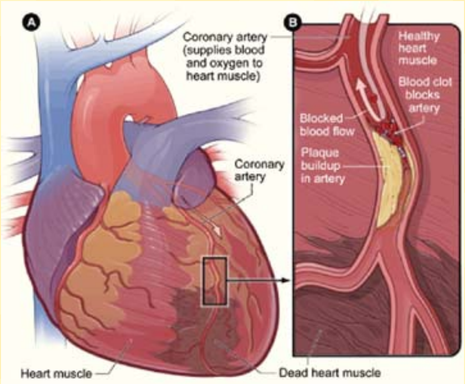
स्वास्थ्य प्रचार, स्वास्थ्य शिक्षा, सामुदायीक स्वास्थ्य अभियान र स्वास्थ्य जाँच बाहेक हामी नियमित रुपमा स्वास्थ्य सुचना पत्र पनि प्रकाशण गर्छौ ।
दक्षिण एशियाली भाषा जस्तै (नेपाली, हिन्दी, उर्दुमा) यस सुचना पत्रमा हृदय रोग बारेमा सुचना दिएका छौ ।
अरु स्वास्थ्य जानकारी थाहा पाउन हाम्रो वेवसाइटमा हेर्नुहोस् http://www.health-southasian.hk .

कोरोनरी हृदय रोग र दक्षिण एशियाली (Coronary Heart Disease and South Asians)

Coronary heart disease (कोरोनरी हृदय रोग) भनेको के हो ?

Coronary heart disease (कोरोनरी हृदय रोग) भनेको हाम्रो मुटुको रगतको नशा साँगुरो हुनु वा अवरोध हुनु हो जसको कारणले गर्दा पर्याप्त रगत र अक्सिजन मुटुमा पुऱ्याउन सक्दैन ।

यो रोग मानिसमा लागे सामन्य रगतको संचालन कम हुन्छ र यसको कारणले पर्याप्त अक्सिजन र पौष्टिक आहार मुटुको मांसपेशीले पाउदैन । यो कठिन स्थितिमा मुटुको मांसपेशीलाइ हानि पुऱ्याई मृत्यु समेत हुन सक्छ ।



के दक्षिण एशियालीहरुमा अरु भन्दा बढि कोरोनरी हृदय रोग (CHD) **देखिएको छ ?**

हो, कोरोनरी हृदय रोग ले जो कोही लाई प्रभाव पारेता पनि विदेशमा गेरेका विभिन्न अध्ययन अनुसार यस रोगले खास समूहको व्यक्तिलाई अरुलाई भन्दा बडि आक्रमण गरेको देखा परेको छ । कोरोनरी हृदय रोग अल्पसंख्यक जातिमा बढि देखिएको छ विषेश गरी दक्षिण एशियाका जस्तै भारत, बंगलादेश, पाकिस्तान र श्रीलंकामा जन्मेका मानिसहरु आम जनसंख्याको तुलनामा करीब ५० प्रतिशत को दरले कोरोनरी हृदय रोगबाट अकालमा नै मृत्यु भएको पाईन्छ । २००३ सालमा गरीएको एक अध्ययन अनुसार ४५ बर्ष भन्दा बढी उमेरका दक्षिण एशियालीहरुमा हरेक ३ मा १ जनालाई उच्च रक्तचाप ले (ब्लड प्रेशरले) असर पारेको पाईएको छ ।

कारणहरु

- ❑ उच्च रक्तचाप
- ❑ धुम्रपान
- ❑ कम ब्यायाम
- ❑ मोटोपन
- ❑ उच्च LDL कोलेस्टेरोल (नराम्रो कोलेस्टेरोल)
- ❑ धेरै बोसो र नून भएको तर कम फलफूल अनि सागसब्जीहरु भएको आहार

कोरोनरी हृदय रोगको लक्षणहरु ?

यसको लक्षण मानिस अनुसार फरक पर्दछ । धेरैजसो मानिसहरुमा देखा पर्ने लक्षणहरु :

- ❑ छाती दुख्ने
- ❑ रिंगटा लाग्ने
- ❑ पसीना आउने
- ❑ घाँटी , कुम र पिठिउँ दुख्ने
- ❑ सांस फेर्न गाह्रो हुने
- ❑ मुटुको ढुकढुकी बढ्ने

कोरोनरी हृदय रोगबाट आफूलाई बचाउने उपयाहरु

केही महत्वपूर्ण उपयाहरु तल उल्लेखि गरीएको छ ।

- ❑ सन्तुलीत र मुटुलाई स्वास्थ राख्ने भोजन खाने। (कृपया भोजन विशेषज्ञले दिएका टिप तल हेर्नुहोस्)
- ❑ दैनिक रुपमा उपयुक्त ब्यायाम गर्ने। सकेसम्म हरेक दिन कम्तीमा ३० मीनेट ब्यायाम गन । यसो गर्नाले स्वास्थ वजन कायम राख्नुको साथै कोलेस्टेरोल कम गर्न र उच्च रक्तचाप कम गर्दछ ।
- ❑ धुम्रपान नगर्ने । धुम्रपान गर्ने व्यक्तिलाई छाड्नको लागी जोर दिने ।
- ❑ नियमित रुपमा स्वास्थ्य जाँच गर्ने। उच्च रक्तचाप र बढि कोलेस्टेरोलले मुटुलाई हानि पार्छ । तर यसको जाँच नगरे सम्म यो अवस्था बारे थाहा हुदैन, नियमित रुपमा स्वास्थ्य जाँच गर्नाले यसको गतिविधि बारे थाहा हुन्छ र यसको रोकथाम गर्न सकीन्छ ।

परिणाम

मुटुको रोगबाट प्राय बच्न सकिन्छ । मुटुलाई स्वास्थ राख्ने जीवन शैली त्यती जटिल हुदैन । आफ्नो जीवन शैलीमा मुटुलाई स्वस्थ राख्ने बानी शामेल गर्नको लागी तरीका खोज्ने ,र आफ्नो आउने बर्षहरुमा राम्रो स्वस्थ जीवनको आनन्द लिने ।

भोजन विशेषज्ञका टिप्सहरु र मुटुको लागी स्वास्थ खाना

उच्च कोलेस्टेरोल हुनुको मख्य कारण धेरै चिल्लो खाना हो । रगतमा कोलेस्टेरोल जती धेरै भयो त्यतिकै धेरै रक्तनली थुनीने संभावना हुन्छ जसको परिणाममा कोरोनरी हृदय रोग लाग्दछ ।

रगतमा बोसो कम गर्नको लागी स्वस्थ भोजन

- ❑ खाना पकाउदा घ्यू र बटरको सट्टा स्वस्थ तेल जस्तै मकैको तेलको प्रयोग गर्ने ।
- ❑ एक हप्तामा कम्तीमा ३ पटक माछा खाने ।
- ❑ मासु किन्दा बोसो कम भएको जस्तै छाला नभएको कुखुराको मासु, बोसो छाँटेको गाईको मासु किन्ने
- ❑ धेरै बोसो भएको मासुको सट्टा धेरै सिमी वा दाल खाने
- ❑ कम बोसो (skimmed milk) र धेरै क्यालसीयम (hi calcium) भएको दूध ,भटमाबाट बनेक पेय पर्दाथ पिउने
- ❑ खाजामा नून भएको काष्ठफल (जस्तै बदाम) (हर दिन बढीमा १५ वटा टुक्रा मात्रा) र ताजा फलफूल खाने
- ❑ भोजनको मुख्य भागमा सागसब्जी र अनाजरअन्न जस्तो खैरो पाउरोटी रोज्ने ।
- ❑ चिप्स र आइसक्रीम जस्ता बढी बोसो भएको खाना कम गर्ने ।
- ❑ जंक फूड जस्तै बर्गर र पाई कम खाने ।

Information provided by community Nutrition Division
United Christian Nethersole Health Service
Homepage: http://www.ucn.org.hk

पाठेघरको जाँच गर्नुभएको एक महिला सँगको अन्तरवार्ता

प्र.१ तपाईले हाम्रो महिलाहरुको लागि सेवा बारे कहाँ बाट थाहा पाउनुभयो ?

मेरो एकजना साथी यही स्वास्थ्य चौकी बाट पाठेघरको जाँच गरेको रहेछ र उसले मलाई यसबारे जानकारी दिइन् । मलाई पहिले देखिनै अलि पिंडा हुने गर्थ्यो, त्यसैले जानकारी पाए पछि म निकै उत्सुक भए र तुरन्त जचाउन मन लाग्यो । त्यसपछि मैले मेरो साथीलाई जाँचको लागि नाम दिन भने ।

प्र.२ हाम्रो जोर्डनको स्वास्थ्य चौकी आँउदा तपाईले कस्तो महसुस गर्नुभयो ? के तपाई जाँचको प्रकिया लाई लिएर डराउनु भएको थियो ?

थिइन । मलाई निकै आफ्नै जस्तो लाग्यो किनभने मलाई त्यहाँ बोल्ने र फम भर्ने समस्या भएन । यहाँको कर्मचारीहरु दक्षिण एशियाली भएकोले, कुराकानी गर्नमा पनि सजिलो भयो ।

प्र.३ के तपाई यो जाँच गरेकोमा सन्तुष्ट हुनुहुन्छ ? तपाईलाई यो जाँच फाइदाकारी लाग्यो ?

हो, म एकदम सन्तुष्ट छु । किनकि यो जाँच गर्नुभन्दा पहिले देखिनै अलि पिंडा हुने गर्थ्यो, समयमा जचाँएर धेरै खुशी छु ।

प्र.४ तपाईको रिर्पोट क्यानसरको केही लक्षण देखा पर्यो, त्यसपछि तपाईलाई के गर्नुभयो ?

तपाईको कर्मचारीहरुले डाक्टरलाई देखाउनको लागी समय मिलाइदिनु भयो र जाँचको समयमा दोभाषे को लागि मद्दत गरिदिनु भयो। परिणाम कस्तो हुन्छ भन्ने डर भए तापनि, यहाँको कर्मचारीहरुको सहयोग पाएर धेरै खुशी लाग्यो । डाक्टरले हेरेर मलाई क्यारीटस अस्पतालमा पाठाउनु भयो, त्यहाँ देखाएपछि मलाई बायोप्सी गर्न प्रिन्सेस मार्गरेट अस्पतालमा भर्ना गरे । मैले अङग्रेजी नजान्ने हुनाले क्रिस्टेन एक्सनबाट मलाई दोभाषेको मद्दत गरिदिए । भाषाको लागी चिन्ता नलीनु पर्दा मेरो ठूलो बोझ हल्का भयो र मनमा एक आरम महसुस भयो । मेरो उपचार एकदम छिटो समयमै हुन मद्दत गर्नु भएकोमा म तपाईहरुको पुरै टोली प्रती आभारी छु । अन्तमा, मेरो लागी तपाईको टोलीले दोभाषेको बन्दोबस्त गरीदीनु भएकोमा धेरै आभारी छु ।

प्र.५ तपाई अरु केही भन्न चाहनु हुन्छ ?

म तपाईहरुको टिमलाई भविष्यमा मद्दत गर्न चाहन्छु । मेरो साथीहरु र परिवारका महिला सदस्यहरुलाई पनि पाठेघरको जाँच गरि सर्भाइकल क्यान्सर बारे जागरुक गराउनेछु । हाम्रै समाजमा यसबारे छलफल गर्न पाउँदा निकै खुशी लाग्छ र तपाईहरु सँग सधै सर्म्पकमा रहनेछु ।

पाठेघरको जाँच र पाठेघरको क्यान्सरबाट बच्ने उपयाहरु :

- ■ पाठेघरको क्यान्सर हांगकांगको महिलाहरुमा चौथो सर्वाधिक क्यान्सरमा पर्दछ ।
- ■ प्राय पाठेघरको क्यान्सरको शरुमा गर्भनलीको कोशिकाहरुमा असाधारण परिवर्तनहरु हुन्छन् जसको कुनै लक्षण वा पिंडा हुदैन ।
- ■ सरभाइकल स्मीअर जाँचद्वारा यसप्रकारका असाधारण परिवर्तनहरु पत्ता लाग्दछ ।
- ■ यसलाई चाँडै छुट्याएर त्यसको छिटो र उपयुक्त प्रबन्धन गरिएको खण्डमा,यस्तो विकासको रोकथाम गर्न सकिन्छ । २५ देखि ६५ बर्ष उमेरमा ती सबै महिलाहरु जसले यौन सर्म्पक गरेका छन्, उनीहरुलाई यो जाँच नियमित रुपमा गर्ने सल्लाह दिइन्छ ।

सामदायीक स्वास्थ्य सबै मानिसहरुको बारेमा र मानिसहरुकै लागि हो । हामी हरेक दिन सिक्छौं। यो हाम्रो स्वास्थ्य अभियानको दोस्रो वर्ष हौ र यस कार्यक्रममा समर्पित केहि व्यक्तिहरुका अनुभवहरु

जीवनभरको लागि र जीवन बदलिँदो अनुभव ।

केही महिना दक्षिण एशियाली स्वास्थ्य सहायता टिम सँग काम गरेर मैले दुवै व्यवसायिक तथा व्यक्तिगत अनुभव प्राप्त गरेकी छु । व्यवसायिक रुपमा, मैले सामुहिक कार्यमा अनुशासन निर्वाह गर्न सिके र आपनो अंतक्रिया तथा अनुवाद गर्न सक्ने सीपलाई बढाए । त्यसैगरी मद्दत चाहिएकाहरुलाई स्वास्थ्य बारे जानकारी दिँदा आफूले पनि शिक्षा हाँसिल गर्न पाए । म आफै पनि मेरो परिवारको स्वास्थ्य बारे सचेत भएकी छु । मेरो भाषा प्रति निकै रुचि भएको कारण, बहुभाषिय समूह सँग काम गर्न पाँउदा, मेरो भाषिय सीप अझ बढ्यो ।

मेरो बारेमा केही कुराहरु र मैले जिवनमा भोगेका नौलो अनुभवहरु ।

मेरो नाम किरण हो र म UCN मा १ वर्ष देखी समुदाय अफिसर भई काम गर्दै आएको छु । शुरुमा मलाइ यहाँको काम गर्ने वातावरणमा मिलाउन गाह्रो भयो किनकि मेरो लागि स्वास्थ्य शिक्षा जानकारीमा नयाँ थियो । अब मैले स्वास्थ्यको बारेमा धेरै ज्ञान पाएको छु र अझै धेरै जान्नकोलागी हौसला बढेको छ । यो कार्यक्रममा दक्षिण एशियाली महिलाहरुको स्वास्थ्य सुधारको लागी काम गर्नु मेरो जिवनको ठूलो अनुभव हो, र म यसलाई जारी राख्न चाहन्छु । मलाइ यो क्षेत्रमा एक मौका दिएकोले म ग्ल्क्ष को अभारी छु र यहाँ मैले सहयोगी साथीहरु पाएकोमा म धेरै खुसी छु । हामीहरु सबै फरक फरक देशबाट भए तापनि एक अर्का को संस्कृतिको बारेमा जान्ने बुझ्ने अवसर पाएका छौ ।

साँचो कुरा भन्नु पर्दा शुरु शुरुमा मलाइ यो कार्यक्रम त्यती खास होला जस्तो लागेको थिएन् किन भने यो कार्यक्रमले हाम्रो दक्षिण एशियाली महिलाहरुलाई स्वास्थ्यबारे तालीम र शिक्षा दिनु मात्र हो । जसमा कुनै निशूल्क मनोरञ्जन कार्यक्रम, निशूल्क स्वास्थ्य जाँच थिएन' त्यस कारणले मेरो मनमा एक ठूलो प्रश्न भइरहन्थीयो, के साचीनै यो कार्यक्रम महिलाहरुको लागी फाइदाजनक छ त ? यदी छ भने पनि रुके उनीहरुले हाम्रो सेवाहरुको उपयोग गर्ने छन् ?" यो एक कठिन अवस्था थियो । जसरी समय बित्दै गयो, हाम्रो महिलाहरुले गरेका कठिन अवस्थाको सामना देखेर म प्रभावित भए । पहिला मेरो सोचाई गलत भएको महसुस गरे, र जुन प्रश्नहरु मेरो मनमा थियो सबको जवाफ आफै बिस्तारै थाहा हुदै गयो । सबैलाई म के भन्न चाहन्छु भने यो कार्यक्रमले जसरी मेरो सोचाई नकारात्मकबाट सकारात्मकमा बदलदियो यसै गरी हाम्रो महिलाहरुले पनि बिस्तारै समयको साथ आफ्नो स्वास्थ्यको बारेमा जान्नु पर्ने महत्व थाहा पाउदै छन् । म UCN अर्गनाइजेशन् र म सँग काम गर्ने पुरै टोलीहरुलाई हृदय देखी धन्यवाद भन्न चाहन्छु किनभने उनीहरुकै माया र साथले मैले हरदिन नयाँ कुरा सीक्ने मौका पाएको छु । म हाम्रो महिलाहरु प्रति पनि अभारी छु उनीहरुको कारणले स्वास्थ्य बारे जान्ने र बुझ्ने मौका पाएको छु । अन्तमा , हो म मान्छु की हाम्रो स्वास्थ्य सबभन्दा पहिला आउछ । हामीले यसको बारेमा कहिले पनि लापरवाह गर्नुहुदैन् । धन्यवाद ।

नमस्ते, म निलम हु । म हाल 香港城市大學 City University of Hong Kong मा, साइकलोजी अध्ययन गर्दैछु । UCN मा काम गर्दा मैले धेरै ज्ञान प्राप्त गर्ने अवसर पाए र यो अनुभति मेरो जिन्दगी भरी यादकार रहने छ । दक्षिण एशियालीकै समाजबाट भएकोले, मैले यस्तो स्वास्थ्य सेवाको महत्व धेरै बुझ्न पाए । मैले स्वास्थ्य सम्बन्धीमा मात्र नभएर साइकलोजीमा पनि धेरै कुराहरु सिक्न पाए । थरिथरिका जातिहरु सित अनि दवाबमा कसरी काम गर्नु पर्छ भन्ने पनि जान्ने मौका पाए । अन्तमा, यो अनुभबलाई सजिलो र यादकार बनाउनु भएकोमा UCN मा हालै काम गरीराख्नु भएका सम्पूर्ण टोलीलाई म धन्यवाद ब्याक्त गर्न चाहन्छु ।

नमस्ते, म हुं रक । म हाल 香港城市大學 City University of Hong Kong मा, साइकलोजी अध्ययन गर्दैछु । मेरो इंटर्नशिप कोर्सको लागी मैले गर्मीको छुट्टी यहाँ बिताई रहेको छु । यो एक कोर्स मात्र नभई बहुमुल्य अनुभव भएको मैले पाए । मेरो सुपरवाइजर र साथीहरुले म प्रती भरोसा गरेकोमा म आभारी छु । उनीहरुले मलाई कर्मचारी जस्तै फरक किसिमका कार्यहरु गर्न दिए जसको कारणले साइकलोजी र स्वास्थ्यमा मात्र ज्ञान नभई अरु नयाँ कुराहरु पनि सीक्ने मौका पाए । यहाँ पाएको अनुभवले मेरो जीवनमा धेरै सहायता गर्नेछ भन्ने पक्का विश्वास गर्दछु ,र यो अरु गर्मीयाम मा गरीने पेशा भन्दा धेरै लाभदायक रहयो ।

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