

नसर्ने रोगहरू (मधुमेह, उच्च रक्तचाप, भिगौला सम्बन्धि रोग, शरीरको उचाई र तौलको अनुपात) पहिचानका लागि एक महिने अभियान सञ्चालन निर्देशिका -२०८१

प्रस्तावना

नेपालमा नसर्ने रोगहरूको कारण विरामी हुने एवं मृत्यु हुनेहरूको अनुपात धेरै हुँदै गएको अवस्था छ । नेपालमा हुने मृत्युको लगभग तीन चौथाई अनुपात नसर्ने रोगले ओगटेको छ । बदलिदो जीवनशैली, बढ्दो शहरीकरण, परिवर्तित जनसंख्याको अनुपात जस्ता विविध कारणहरूले नसर्ने रोगको समस्या नेपालमा झनै बढ्दो क्रममा रहेको छ । हरेक ४ वयस्कहरूमा १ जनालाई उच्च रक्तचाप भएको कुरा सर्वेक्षणहरूले देखाएका छन् । समयमानै पहिचान र उपचार नहुँदा उच्च रक्तचाप बाट हुने जटिलताहरू जस्तै मस्तिस्कघात, हिदयघात, दिर्घ भिगौला रोग आदिको व्यवस्थापनमा व्यक्ति, परिवार तथा राज्यको ठुलो धनराशि खर्च भइराखेको छ र अल्पायुमा नै मृत्यु भैराखेको छ । अतः स्वास्थ्य प्रवर्धनात्मक उपायहरू गर्न, नसर्ने रोगहरूको रोकथाम गर्न र रोग लागि सकेका व्यक्तिहरूको समयमै पहिचान र उपचारका प्रभावकारी उपायहरू गर्न अत्यावश्यक छ । हाललाई रोगभार, उपचारको प्रभावकारिता र व्यवहारिकताका हिसाबले प्रभावकारी उपायका रूपमा मधुमेह, उच्च रक्तचाप, शरीर तौल अनुपातको (Body Mass Index - BMI) हरेक स्थानीय तहहरूमा विद्यमान स्वास्थ्यकर्मी, स्वास्थ्य संस्था, स्वास्थ्य उपकरण प्रयोग गरी पहिचानको अभियान सञ्चालन गर्न सकेमा प्रमुख नसर्ने रोगहरू समयमा नै पहिचान हुने र उपचारमा सामेल गर्न सकिन्छ । यसका साथै यस्ता अभियानहरूले जनस्तरमा सचेतना फैलाउन र आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल राख्दा पनि मद्दत गर्दछ । अन्ततोगत्वा नसर्ने रोगका कारण अल्पायुमा हुने मृत्यु तथा अपाङ्गता कम गरि खर्चमा समेत कमी ल्याउन मद्दत गर्छ । त्यसैले स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयले मधुमेह, उच्च रक्तचाप, शरीरको उचाई र तौलको अनुपातको पहिचान गर्नका लागि हरेक वर्षको एक महिना अभियानकै रूपमा प्रारम्भिक पहिचान र नियन्त्रणमा महत्वपूर्ण योगदान दिन स्थानीय स्वास्थ्य संस्थाहरूमा सामूहिक अभियान सञ्चालन गर्नका लागि यो निर्देशिका तयार गरिएको छ ।

उद्देश्यहरू: अभियानको उद्देश्यहरू देहाय बमोजिमको हुने छन् ।

- प्रमुख नसर्ने रोगहरू मधुमेह, उच्च रक्तचाप, भिगौला सम्बन्धी रोग तथा नसर्ने रोगको जोखिमको अवस्था शरीरको उचाई र तौल अनुपात (BMI) को स्थानीय तहका स्वास्थ्य संस्थामा प्रारम्भिक चरणमै पहिचान गर्ने ।
- राष्ट्रिय, प्रादेशिक तथा स्थानीयतहमा हाल संचालित कार्यक्रमहरू जस्तै आधारभूत स्वास्थ्य सेवा कार्यक्रम, PEN कार्यक्रम समेतको संलग्नतामा अभियान मार्फत रोग पहिचान भएका व्यक्तिहरूको उक्त स्वास्थ्य संस्थामै प्रचलित प्रोटोकलको आधारमा उपचारको व्यवस्था गर्ने । प्रोटोकल अनुसार जटिलता पहिचान भएका विरामीहरूलाई समन्वयात्मक प्रेषण गर्ने ।



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
रामशाहपथ, काठमाडौं

- सबै स्वस्थ रहन स्थानीय समुदायमा नसने रोगको प्रमुख जोखिम तत्वहरु जस्तै मोटोपना, घुमपान तथा मद्यपान, अधिक चुनको प्रयोग लगायतमा कमी ल्याउने उद्देश्यले स्थानीय समुदायहरुको सहभागितामा स्वास्थ्य सम्बन्धी सचेतना अभिवृद्धिको राष्ट्रिय अभियान संचालन गर्ने ।

लक्षित समूह:

- नेपाल भित्र बसोबास गर्ने ३० वर्ष भन्दा माथि उमेरका सबै व्यक्तिहरु ।

अभियान सञ्चालन अवधारणा:

समया अवधि: अभियान हरेक वर्षको कुनै १ महिना ।

स्थान: प्रत्येक स्थानीय तहमा रहेका स्वास्थ्य संस्थाहरु, आयुर्वेद औषधालय तथा आधारभूत अस्पतालहरुमा ।

सञ्चार र प्रचार:

- रेडियो, स्थानीय पत्रिका, र सामुदायिक बैठकहरु मार्फत प्रचार प्रसार ।
- स्वास्थ्य शिविर र समुदायमा सचेतनामूलाक कार्यक्रम ।

कार्यक्रम सञ्चालन प्रक्रिया:

संघीय तह:



- कार्यक्रम तर्जुमा गरी कार्यन्वयनको लागि समन्वय गर्ने ।
- यस अभियानमा सूचिकृत गतिविधिहरुको लागि बजेट व्यवस्थापनको लागि समन्वय गर्ने ।
- अभियान सम्बन्धी समीक्षा गरी आवश्यक पृष्ठपोषण गर्ने ।
- नीतिगत तथा अन्य जटिलता सहजीकरण गर्ने ।
- अन्य आवश्यक समन्वय गर्ने ।

प्रदेश तह:

- अभियानका लागि प्रदेश तहको बहुक्षेत्रीय कार्ययोजना तय गर्ने ।
- प्रदेशतहबाट अभियानमा सूचिकृत गतिविधिहरुको लागि बजेट व्यवस्थापन सुनिश्चित गर्ने ।
- सम्बन्धित जिल्ला स्थित स्वास्थ्य/सेवा कार्यालयलाई सम्बन्धित स्थानीय तहहरुमा कार्यक्रम सञ्चालनको लागि समन्वय गर्ने
- स्थानीय तह अन्तर्गतका स्वास्थ्य संस्थाहरुमा भएको प्रगति विवरण प्राप्त गरी समीक्षा तथा पृष्ठपोषण सम्बन्धी कार्य गर्ने

स्थानीय तह:

- अभियान सञ्चालनका लागि योजना बनाई श्रोत पहिचान गर्ने ।
- स्थानीय तह अन्तर्गतका स्वास्थ्य संस्थाका स्वास्थ्यकर्मीहरु परिचालन गरी स्ट्रिकनिङ्ग कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने ।
- सञ्चालित क्रियाकलापको अभिलेख राख्ने तथा प्रतिवेदन गर्ने
- सम्बन्धित अन्य क्षेत्रहरुसंगको समन्वयमा यस अभियानलाई सफल बनाउन पहल गर्ने ।

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
रामशांखु, काठमाडौं

- यस अभियानको प्रभावकारी कार्यन्वयनका लागि संघ, प्रदेश र अन्य सरोकारवालाहरू संग योजना तर्जुमा र समिक्षा गर्ने ।

कार्यक्रम सञ्चालन गरिने स्थान:

स्थानीय तह मातहतका सबै स्वास्थ्य संस्थाहरू (आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्रहरू, स्वास्थ्य चौकी, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रहरू तथा आधारभूत अस्पतालहरू)

वित्तीय व्यवस्थापन :

- संघीय तहबाट अभियानका लागि छुट्टै बजेट व्यवस्थापन भएको छैन।
- प्रदेश तथा स्थानीय तहहरूले विनियोजन गरेको बजेटबाट अभियान सञ्चालन हुनेछ।
- स्वास्थ्य संस्थामा कार्यरत स्वास्थ्य कर्मीको स्क्रिनिङ्ग सम्बन्धी क्षमता अभिवृद्धि गरी आवश्यक परीक्षण तथा उपचार सामग्रीहरू जिल्ला तथा स्थानीय तहबाट उपलब्ध गराउने। उपचारका लागि प्रयोग हुने औषधीहरू नियमित प्रक्रियाबाट नै सुनिश्चित गरिने छ ।
- यस क्रममा समुदायमा स्वास्थ्य सेवा वीमामा सहभागिताको लागि पनि आव्हान गरिने छ ।

मुख्य गतिविधिहरू:

१. मधुमेहको स्क्रिनिङ्ग:

- ३० वर्ष भन्दा माथिका व्यक्तिको युरिन डिपस्टिकको प्रयोग गरी पिसावमा चिनीको स्तर पहिचान गर्ने र डिपस्टिक को रंग अनुसार परामर्श सेवा प्रदान गर्ने
- Glucometer को माध्यमबाट रगतमा चिनीको मात्रा परीक्षण गर्ने र खाली पेटमा रगत जाँच गर्दा (Fasting plasma blood sugar ≥ 126 mg/dl) वा जुनसुकै बेलाको रगत र Random plasma blood sugar ≥ 200 mg/dl) भएमा थप परीक्षणका लागि सिफारिस गर्ने।
- जाँचको नतिजा जे आए पनि मधुमेह सम्बन्धी जनचेतना र स्वास्थ्य शिक्षा प्रदान गर्ने।

२. उच्च रक्तचापको स्क्रिनिङ्ग:

- ३० वर्ष माथिको सहभागीको sphygmomanometer र stethoscope प्रयोग गरी व्यक्तिको रगतचाप मापन गर्ने।
- यदि रक्तचाप - १४०/९० mmHg भन्दा बढी भएमा थप परीक्षण र परामर्शको व्यवस्थापन गर्ने।
- केहि दिनको अन्तरालमा पुनः रक्तचाप १४०/९० mmHg भएमा राष्ट्रिय प्रोटोकल (BHS STP र PEN Protocol) अनुसार उपचार सुरु गर्ने ।

३. मिर्गला सम्बन्धी रोगको स्क्रिनिङ्ग:

- युरिन डिपस्टिकको प्रयोग गरी पिसावमा प्रोटीनको स्तर पहिचान गर्ने।
- तर, विस्तृत जानकारी र निश्चित परिणामका लागि थप परीक्षणहरू प्रयोगशालामा गर्न उचित हुने परामर्श दिने ।



४. शरीरको तौल अनुपात (BMI) को मापन:

- तौल र उचाइको आधारमा BMI मापन।
 - BMI मापन: तौल (किलोग्राम) लाई उचाइ (मीटर) ले दुई पटक भाग गर्दा आउने प्रतिफल नै BMI हो।
 - सूत्र $BMI = \frac{Weight(in\ KG)}{Height(meter)^2}$
 - मानक:
 - दुबलोपना : BMI = १८.५ भन्दा कम
 - सामान्य : BMI = १८.५ - २४.९ सम्म
 - बढी तौल : BMI = २५-२९.९ सम्म
 - मोटोपना : BMI = ३० भन्दा बढी
- (WHO Classification)
- BMI असामान्य देखिएमा स्वस्थ जीवनशैली सुधारको उपायहरू अवलम्बन गर्न परामर्श तथा प्रोत्साहन सेवा प्रदान गर्ने। ।

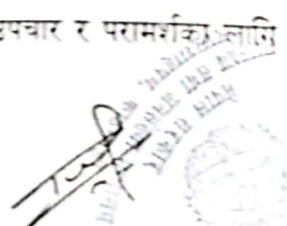
आवश्यक सामग्रीहरू

- युरिन डिपस्टिक
- ग्लुकोमिटर (स्ट्रिप सहित)
- Lancet
- कटन रोल
- स्प्रिट
- Sphygmomanometer
- Stethoscope
- Sample container for urine sample
- Trash Bag
-

नतिजा व्यवस्थापन:

१. उपचार र परामर्श:

- स्क्रिनिङमा पत्ता लागेका केसहरूलाई उपचार र परामर्शका लागि रिफर गर्ने।





- नियमित परीक्षण र स्वास्थ्यसम्बन्धी सुधारका लागि सल्लाह दिने।
 - उपचार सुरु भएका विरामीहरूको अभिलेख राखी नियमित फलोअपको सुनिश्चितता गर्ने।
 - स्वास्थ्य संस्था आउन नसक्ने अवस्थाका विरामीहरू(जस्तै ज्येष्ठ नागरिक, अपांगता भएका व्यक्ति, असहाय आदि)को र नियमित फलो अपमा नआएका विरामीहरूको लागि आवश्यक परेमा घरमा नै गएर जांच गर्ने व्यवस्था गर्ने ।
 - प्रादेशिक तथा केन्द्रीय अस्पतालहरूका विशेषज्ञ चिकित्सक समेतको सहभागितामा सहयोग तथा प्रेषण प्रणालीको व्यवस्था गर्ने ।
२. स्वास्थ्य प्रवर्धन तथा जोखिम न्यूनीकरण :
- सुर्तीजन्य पदार्थ नियन्त्रण तथा नियमन सम्बन्धी संदेशहरू विकास गरी प्रदेश तथा स्थानीय तहमा पठाउने ।
 - नसर्ने रोगका अन्य जोखिम तत्वहरू जस्तै मदिरा, अस्वस्थकर खानपिन, शारीरिक निष्कृयता आदिको रोकथाम तथा नियन्त्रण तथा नियमन सम्बन्धी संदेशहरू प्रदेश तथा स्थानीय तहमा पठाउने ।
 - सामाजिक संजाल मार्फत नसर्ने रोगका जोखिम तत्वहरू रोकथाम सम्बन्धी प्रचार प्रसार गर्ने ।
 - रेडियो नेपाल, नेपाल टेलिभिजन तथा एफ. एम. रेडियोहरू, तथा सामाजिक संजालहरू मार्फत यो अभियानको बारेमा प्रचार प्रसार गर्ने ।
 - पत्रकार अन्तरक्रिया कार्यक्रम तथा प्रेस मिट मार्फत अभियानको बारेमा जानकारी गराउने ।

अभियानको तयारीहरू :

- अभियान महिना सुरु हुनु पूर्वको महिनाको दोश्रो साता देखि अभियानको तयारी स्वरूप समुदाय स्तरमा परिचालन हुन सक्ने सवै किसिमका संयन्त्र संजाल प्रतिनिधि निकाय सँग समन्वयात्मक बैठक बसी हरेक स्थानीय तहले रणनीति तयार गर्ने ।
- रणनीति तय भइसकेपछि प्रचारप्रसारको रणनीति बनाई घर दैलो अभियान सञ्चालन गर्ने रणनीति र प्रचारप्रसारको रणनीति स्थानीय तहमा तयार गरेर काम गर्ने।
- स्थानीय तहहरूबाट घरदैलो प्रचारप्रसार सूचना सम्प्रेषण लगायतका अभियानहरू तयार भइसकेपछि हरेक प्रदेश तहबाट त्यसको सहजीकरण त्यसको अनुगमन को खाका तयार गरी काम गर्ने ।
- सङ्घीय स्तरबाट पनि हरेक प्रदेश स्थानीय तहहरूको रणनीतिहरू "राष्ट्रिय बहुक्षेत्रीय नसर्ने रोग कार्ययोजना" अनुसारका समितिहरू सक्रिय गराई व्यापक प्रचारप्रसार अभियान सञ्चालनमा सहजीकरण र अनुगमनको व्यवस्थापनको सुनिश्चितता सहरीकरण गर्ने।

समुदाय स्तरमा स्वयंसेवक/सेविका परिचालन :

 नेपाल सरकार
 स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालय
 रामबाहादुर, काठमाडौं


- समुदाय स्तरमा स्वयंसेवक/सेविका परिचालन गर्दा, स्थानीय जनताको सक्रिय सहभागिता सुनिश्चित गर्दै स्वास्थ्य सेवाहरू प्रभावकारी रूपमा पुऱ्याउन सकिन्छ।
- समुदायका इच्छुक र उत्साही व्यक्तिहरूलाई स्वयंसेवकका रूपमा छनौट गर्न।
- विविध पृष्ठभूमिका व्यक्तिहरू (जस्तै: युवा, सामुदायिक महिला स्वास्थ्य स्वयंम सेविका, शिक्षक, समाजसेवी, जनप्रतिनिधिहरू आदि) लाइ परिचालन गर्ने।
- स्वयंसेवकलाई आधारभूत स्वास्थ्य शिक्षा, रोगहरूको पहिचान, प्राथमिक उपचार, र जनचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने सीपमा प्रशिक्षण दिने।

कार्यान्वयन क्रियाकलापहरू :

- बस्ती तथा जनघनत्वको आधारमा सम्बन्धित बस्तीमा स्थानीय तहको समन्वयमा स्क्रिनिङ् कार्यक्रम सञ्चालन गरी परीक्षण गर्ने।
- स्क्रिनिङ् कार्यक्रमसँगै नसर्ने रोगहरू समेतको रोकथाम तथा नियन्त्रण सम्बन्धी परामर्श तथा जनचेतनामुलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने।
- स्क्रिनिङ्बाट भेटिएका विरामीहरूको उपचारका लागि सम्बन्धित अस्पतालहरूमा प्रेषण गर्ने।

अनुगमन र मूल्यांकन :

- प्रत्येक स्वास्थ्य संस्थाले सेवा केन्द्रले दिनप्रतिदिनको प्रतिवेदन तयार गरी स्वास्थ्य कार्यालय मार्फत प्रदेश स्थित स्वास्थ्य हेर्ने मन्त्रालय/निर्देशनालय र प्रदेश मन्त्रालयले प्रत्येक हप्ता संघीय स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयमा पठाउने।
- प्रदेश स्वास्थ्य निर्देशनालय हरूले यस अभियानको प्रभावकारिता मूल्यांकन गरी आगामी सुधारका लागि सुझावहरू सङ्कलन गर्ने।
- अभियान सम्पन्न भईसकेपछि राष्ट्रिय स्तरमा संयुक्त रूपमा अभियानको प्रभावकारिता मूल्यांकन गरी आवश्यक पुनरावलोकन गर्ने।
- यस कार्यक्रमको अनुगमन र मूल्यांकनका लागि "नसर्ने रोगहरूको रोकथाम र नियन्त्रणका लागि बहुक्षेत्रीय कार्ययोजना २०२१-२०२५" अनुसारको स्थानीय तहको समन्वय समितिले गर्ने छ जुन अनुसूची १ बमोजिम रहेको छ।


 नेपाल सरकार
 स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
 रामबाहेपथ, काठमाडौं

अनुसूची १ - स्थानीय तहको समन्वय समिति

अध्यक्ष: मेयर (महा/उपमहा/नगरपालिका)/ अध्यक्ष गाउँपालिका

सदस्य: प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत


सदस्य: महिला, बालबालिका तथा समाज कल्याण शाखा प्रमुख

सदस्य: शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा प्रमुख

सदस्य: प्रशासन, योजना तथा अनुगमन शाखा

सदस्य: पूर्वाधार विकाश तथा वातावरण व्यवस्थापन शाखा प्रमुख

सदस्य सचिव: स्वास्थ्य महाशाखा/शाखा प्रमुख


मैपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या प्रबन्धन
सामसहायक, काठमाडौं

अनुसूची ४ प्रतिवेदन फारम - जिल्लास्तरका लागि

क्र.सं.	स्थानीय तह	३० वर्ष देखि माथिका उमेरको कुल जनसंख्या	परीक्षण गरिएको संख्या	रोगको निदान तथा उपचार					अन्य केहि समस्या देखिने	
				रुख रक्तचाप	मधुमेह	मिर्गौलाको रोग	मोटोपना	उपचार		प्रेषण
कुल जम्मा										

[Signature]
 HEALTH OFFICER
 DISTRICT HOSPITAL, BHAKTAPUR

अनुसूची ५ - अनुगामन चेकलिष्ट

१. अनुगमन गरेको मिति:

जिल्ला

स्थानीय तह:

वडा/स्वास्थ्य संस्था

२. अनुगमन अवधि:

देखि

सम्म

३. वडामा रहेका ३० वर्ष उमेर माथिको कुल जनसंख्या:

४. अनुगमन गर्दा परीक्षण गरिएको सेवान्राहीको संख्या:

५. खटिएका स्वास्थ्यकर्मी तथा अन्य कर्मचारीहरुको संख्या:

६. महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको परिचालन भएको/नभएको:

७. पर्याप्त रुपमा सूचना मूलक सामग्रीहरुको प्रयोग भएको/नभएको:

८. अनुगमनका क्रमका देखिएका सवल पक्षहरु:

९. सुधारका लागि सुझावहरु

अनुगमन कर्ताको नाम:

दस्तखत:

कार्यालयको नाम:

मौलि सुरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राजसदर, काठमाडौं