## संस्थाको परिचय

स्वास्थ्य सेवा संघ नेपाल नेपालमा दिगो र सबैका लागि समान स्वास्थ्य सेवा प्रणाली स्थापना गर्ने दृष्टिकोणका साथ स्थापना गरिएको एक गैर -नाफामूलक संस्था हो । यो संस्था सामाजिक कल्याण परिषद तथा जिल्ला प्रशासन कार्यालय मा आधिकारिक रूपमा दर्ता गरिएको छ । स्थापनाको समय देखि नै यो संस्था प्रभावकारी सामाजिक तथा स्वास्थ्य सम्बन्धि पहलहरूमा समर्पित रहदैं आएको छ ।

यस संस्थाको स्थापना सन् २०२३ मा नेपालको ग्रामीण क्षेत्रमा स्वास्थ्य सेवा तथा पूर्वाधार सुधार गर्ने र क्षमता निर्माणका पहलहरु मार्फत मेडिकल विद्यार्थीहरूलाई सशक्त बनाउने प्रतिबद्धताका साथ गरिएको हो । हाम्रो टोली नेपाल भरी चिकित्सा शिक्षा तथा जनस्वास्थ्य क्षेत्रमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउने साझा उद्देश्यका साथ प्रेरित समर्पित चिकित्सा पेशावलहरु मिलेर बनेको छ ।

यस संस्थाले चिकित्सा शिक्षाको विकास, स्वास्थ्य समानतको प्रवर्द्धन, महिला सशक्तीकरण, बाल शिक्षामा सहयोग, वातावरणीय सरसफाइ, युवा नेतृत्वको प्रवर्द्धन,

गरिबी उन्मूलन विकासका क्षेत्रहरूमा सक्रिय रूपमा काम गर्दै आएको छ ।

यसका साथै स्वास्थ्य सेवा संघ नेपालले COPD (दम रोग), मधुमेह, उच्च रक्तचाप, क्यान्सर तथा सुनाइ सम्बन्धी अपङ्गता भएको व्यक्तिको मानसिक स्वास्थ्य जस्ता महत्वपूर्ण स्वास्थ्य समस्याहरुको रोकथाम, उपचार तथा जन-चेतनाका क्षेत्रमा निरन्तर योगदान दिदैं आएको छ ।

## दम रोगसम्बन्धी परिचय

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 बनाइ श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्याहरूलाई 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 नेपालीहरुको औसत आयुमा पनि ह्रास ल्याएको अध्ययनले देखाएको छ ।

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

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 समस्याहरु निम्त्याउँछ। नेपालीमा हामीले गरेको एक अध्ययनले नेपालीहरुमा पूर्ण रुपमा फोक्सो विकसित नभएको र फलस्वरूप बयस्क अवस्थामा फोक्सो लगायत अन्य रोग लागेर चाँडै मृत्यु हुने गरेको देखिएको छ ।

त्यसैले के के कारणले हाम्रो फोक्सो को विकास हुन नसकेको हो र कसरी नेपालीहरुको फोक्सो पूर्ण रुपमा विकसित गराउन सकिन्छ भनेर खोज गर्नु नै यस अध्ययनको मुख्य उद्देश्य हो। बहुविधाको अध्ययनले स्वास्थ्यका अन्य निर्धारकहरुको पनि विस्तृत खोज गरेको छ यो अध्ययन हाल लुम्बिनी सांस्कृतिक नगरपालिका रुपन्देही र वालिंग नगरपालिका, स्याङ्जामा भइरहेको छ । यस अध्ययनमा हामीले बालबालिका र तिनका आमाबुबामा बृहत् स्वास्थ्य परिक्षण गर्दै आएका छौं ।

**थप जानकारी लागि NIRI को वेवसाइटमा हेर्न सकिन्छ ।**

## दम रोग सम्बन्धी स्वास्थ्य शिविर:

**हाम्रा सेवाहरु:**

१) रक्तचाप

२) मधुमेह

३) दम (COPD)

४) जनरल ओ.पि.डी सेवा

## थप जानकारीका लागि

स्वास्थ्य सेवा संघ नेपाल नेपाल
Health Care Association of Nepal
Sanobharayang, Kathmandu
inquiryhcan@gmail.com
9843946539
https://healthcareassociationofnepal.org

# फोक्सो स्वास्थ्य सम्बन्धी 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, कोही पछि नपरून् ।

NIRI