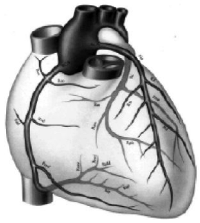
World Heart Day



मुटुका कुरा

विश्व मुटु दिवस २००८ का अवसरमा प्रकाशित विशेष बुलेटिन

विश्व मुटु दिवस २००८ को सन्देश : आफ्नो जोखिम जानौं

विश्व मुटु दिवस २००८

मुटु रोग – आफ्नो जोखिम जानौं

डा. प्रकाशराज रेग्मी

विश्व मुटु महासंघका अनुसार विश्वभर वर्षेनी १ करोड ७५ लाख मानिसहरु मुटुको रोगहरुबाट मर्ने गर्दछन् । यी मध्ये विकासोन्मुख राष्ट्रहरुमा वर्षेनी मुटु रोगबाट मर्नेहरुको संख्या ९० लाख भन्दा बढी पर्न आउछ । १९ औं शताब्दीमा मानव मृत्युको प्रमुख कारण संक्रामक रोगहरु र कुपोषण थिए । २० औं शताब्दीको सुरु सम्ममा पनि मुटु रोगबाट मर्नेहरुको संख्या १० प्रतिशत भन्दा कम थियो । २१ औं शताब्दीको सुरुमा आएर मुटुरोगबाट मर्नेहरुको संख्या विकसित राष्ट्रहरुमा करिब ५० प्रतिशत र विकासोन्मुख राष्ट्रहरुमा २५ प्रतिशत पुगेको छ । विश्व स्वास्थ्य संगठनले भविष्यवाणी गरे अनुसार सन् २०२० सम्ममा मुटु रोगबाट विश्वभर मर्नेहरुको संख्या वर्षेनी २ करोड ५० लाख पुग्ने छ र कोरोनरी मुटुको रोग (हृदयघात) ले सरुवा रोगहरुलाई उछिनेर संसार कै हत्यारा नं. १ रोगका रुपमा स्थापित हुनेछ । सन् २०२० सम्ममा नेपाल लगाएतका विकासोन्मुख राष्ट्रहरुमा हृदयघात भएर मर्नेहरुको संख्या ३५ प्रतिशत भन्दा बढी पुग्ने अनुमान गरिएको छ ।

विश्व मुटु महासंघको आह्वानमा सन् २००० देखि विश्व मुटु दिवस मनाउने चलन चलि आएको छ । विश्व मुटु महासंघ एक गैरसरकारी संस्था हो जससंग १०० भन्दा बढि राष्ट्रहरुका १९५ सदस्य संघ संस्थाहरु आवद्ध छन् । यस महासंघले प्रत्येक वर्ष सेप्टेम्बर महिनाको अन्तिम आईतबार "विश्व मुटु दिवस" मनाउने चलन चलाएको छ । यसै अनुसार यस वर्ष सेप्टेम्बर २८ तारिखका दिन विश्वभर "आफ्नो जोखिम जानौं " भन्ने नाराका साथ विश्व मुटु दिवस मनाईदै छ ।

नेपालमा हाल १५ प्रतिशत अर्थात करिब ४० लाख जनता कुनै न कुनै प्रकारका मुटुरोगबाट पीडित छन् । मुटु रोगीहरुको संख्या नेपालमा १० वर्ष यता ५ गुणाले बृद्धि भएको छ । काठमाडौंका प्रमुख अस्पतालहरुमा भर्ना भएका बिरामीहरु मध्ये ४० प्रतिशतलाई कोरोनरी मुटुको रोग, २८ प्रतिशतलाई बाथ मुटुको रोग र २९ प्रतिशतलाई उच्च रक्तचाप भएको भेटिएको छ । हाल नेपालमा विद्यमान मुटुरोगहरु मध्ये कोरोनरी मुटुको रोग, बाथ मुटुको रोग,

जन्मजात मुटुका रोगहरु र उच्च रक्तचाप प्रमुख समस्याका रुपमा देखिएका छन् । मुटुका रोगहरु मध्ये कोरोनरी मुटुको रोग र उच्च रक्तचाप धेरै छिटो गतिमा बढ्दै गैरहेको देखिन्छ र यसको प्रमुख कारणका रुपमा मानिसहरुको जीवनशैलीमा आएको अस्वस्थकर परिवर्तनलाई औंल्याइएको छ । आजका मानिसहरुको जीवनशैली अस्वस्थकर भएको छ । मानसिक तनाव बढेको छ, व्यायाम घटेको छ । धूमपान, मद्यपान, खानामा चिल्लो र मासुको प्रयोग बढेको छ । सागसब्जी र फलफुल खाने बानी घटेको छ ।

आज विश्वमा ३० करोड भन्दा बढी मानिसहरु मोटोपनको शिकार भएका छन् । ५ वर्ष मुनिका २ करोड २० लाख बाल बालिकाहरु आवश्यक भन्दा बढी शारीरिक तौल भएका छन् । मोटोपन मुटुका लागि खतरा हो । आज मोटोपनको समस्या विकसित राष्ट्रहरुमा मात्र होइन विकासोन्मुख राष्ट्रहरुमा पनि खतरनाक रुपले बढी रहेको देखिन्छ । संयुक्त राज्य अमेरिकामा ५ वर्ष देखि १४ वर्ष उमेरका ३५ प्रतिशत बालबालिका अत्याधिक मोटा छन् । यो संख्या ३० वर्ष अगाडि सम्म जम्मा १५ प्रतिशत मात्र थियो । चीनमा स्कूल जाने उमेरका २० प्रतिशत बालबालिकाहरु अत्याधिक मोटा छन् । नेपालमा यस सम्बन्धि तथ्याङ्क उपलब्ध छैन । तर नेपालका शहर बजारमा बाल बालिकाहरुलाई धेरै खुवाउने,

त्यसमाथि अस्वथकर खाना खुवाउने र मोटोघाटो बनाउने प्रवृत्ति बढ्दो छ। भारतमा मोटा केटाकेटीहरुको संख्या एकदमै धेरै छ। केटाकेटीहरु बढी मोटो भएमा उनीहरु रोगी हुन्छन् र उमेर बढ्दै जाँदा खतरनाक मुटुका रोगहरुको शिकार हुन पुग्छन्। मोटोपनाको समस्या केटाकेटीहरुमा मात्र नभई वयस्क महिला र पुरुषहरुमा पनि त्यत्तिकै ठूलो रुपमा देखिएको छ।

मोटोपना जस्तै धूमपान, मद्यपान, बढी चिल्लो र बोसोयूक्त खानपान गर्ने प्रवृत्ति धेरै बढेको छ जसका कारण हृदयघात, उच्चरक्तचाप, मधुमेह, उच्च रक्त कोलेस्टेरोल आदीको समस्या पनि आकासिदै गैरहेको छ। यसरी बढ्दै गैरहेको मुटुरोगको समस्यालाई रोकथाम गर्न जनचेतना जगाउने साथै विश्वभरका राष्ट्रहरुका निती निर्माताहरुलाई मुटुरोग रोकथाम तथा नियन्त्रणका लागि आवश्यक निती नियमहरु बनाउन घच्घच्याउन अति जरुरी देखिन्छ। यसै उद्देश्यले विश्व मुटु महासंघले विश्व मटु दिवस मनाउने चलन चलाएको हो।

धेरै मानिसहरुलाई आफनो मुटु र स्वास्थ्यमा रहेको खतराबारे जानकारी हुँदैन किनकी उनिहरु नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गराउदैनन्। यस्तै प्रकारले धेरै लाई मुटु रोगका कारक तत्वहरु (Risk Factors) बाट आफु प्रभावित भए नभएको बारे जानकारी राख्नुपर्छ र यसबाट मुक्त हुने उपाएहरु पनि समयमै गर्नुपर्छ भन्नेवारे चेतना छैन। यो चेतना अभावको कारण बहुसंख्यक मानिसहरुको हृदयघात र मास्तिष्कघातबाट मृत्यु भैराखेको छ। यसै तथ्यलाई ध्यानमा राखि विश्व मुटु महासंघले यस वर्ष विश्व मुटु दिवस "आफ्नो जोखिम जानौं" अर्थात "आफ्नो मुटु कति खतरामा छ थाहा पाई राखौं" भन्ने नाराकासाथ विश्वभर मनाउदै छ। विश्व मुटु दिवस मनाउनुको मुख्य उद्देश्य संसारमा बढदै गैरहेको मुटुरोगको प्रकोपबारे जनचेतना अभिवृद्धि गर्नु रहेको छ। यसै परीप्रेक्ष्यमा यस वर्ष प्रत्येक मानिसले आफ्नो मुटु कति खतरामा छ त्यो थाहा पाईराख्नु पर्छ र यसबाट बच्ने उपाय समयमै गर्नुपर्छ भन्ने सन्देश बाढ्न खोजिएको छ।

मुटुका लागि जोखिम तत्वहरु उच्च रक्तचाप, मधुमेह, उच्च रक्त कोलेस्टेरोल, मोटोपन, धुम्रपान गर्ने बानी, बंशानुगत र व्यायामको कमि आदि प्रमुख हुन्। यदि कसैलाई यि समस्याहरु छन् भने तुरुन्त यसबाट छुट्कारा पाउन आवश्यक उपचार र सावधानी अपनाउनु पर्छ भन्ने बैज्ञानीकहरुको सल्लाह छ। अन्यथा हृदयघात र मस्तिष्कघात भएर आकस्मिक मुत्यु हुन सक्छ।

मुटु रोग नियन्त्रणमा जनचेतना जागरणको ठूलो महत्व छ। स्कूल कलेजहरुमा विद्यार्थीहरुलाई प्रसस्त मात्रामा मुटुलाई स्वस्थ राख्न अपनाउनु पर्ने कुराहरु बारे जानकारीहरु मूलक शिक्षा प्रदान गर्नु पर्दछ। यि जानकारीहरु शैक्षिक सामग्रीमा समावेश भएको हुनु पर्दछ। प्रत्येक कक्षामा मुटुबारे विद्यार्थीले केहि न केहि शिक्षा पाएको हुनु पर्दछ।। आज नेपालमा विद्यार्थीहरुले पढ्ने पाठ्यपुस्तकमा मुटु रोगहरु बारे धेरै नै त्रुटीपूर्ण कुराहरु लेखिएका हुन्। यसलाई सच्याएर नयाँ सामग्रीहरु थप गरि विद्यार्थीहरुलाई पढाउने गरेमा जनचेतना जगाउने कार्यमा ठूलो योगदान पुग्ने थियो।

देशका निती निर्माताहरु, राजनैतिक पार्टीहरु, समाजका प्रबुद्ध वर्गहरु विभिन्न धर्मावलम्बीहरुले पनि आआफ्नो क्षेत्रबाट योगदान दिन सक्छन्। देशमा मुटु रोग रोकथाम तथा नियन्त्रणका लागि आवश्यक निती निर्माण गर्न जरुरी भैसकेको छ। देशलाई राष्ट्रिय मुटु नितीको आवश्यकता छ। यसतर्फ राज्यले ध्यान दिनु पर्दछ। २०२० सम्ममा प्रत्येक घर परिवारलाई मुटुरोगको प्रकोपले प्रभावित पार्ने छ। यस कारण कोही पनि मूक दर्शक भएर यो काम तेरो हो मेरो होइन भनि बस्न मिल्दैन। सबै एक जुट हुनै पर्छ। मुटुरोग नियन्त्रणका लागि सबै जुट्नै पर्छ। यो समयको माग हो।

मुटुका धेरै रोगहरु जीवनशैलीसँग सम्बन्धित हुन्। अध्ययन अनुसन्धानले देखिएको छ कि जीवनशैली परिवर्तनबाट मात्र पनि ९०% भन्दा बढी मुटु रोगका कारणहरु माथि नियन्त्रण गर्न सकिन्छ। यस कारण मुटुरोग नियन्त्रण कार्य जीवनशैली स्वस्थकर बनाउने तर्फ लक्षित हुनुपर्छ। व्यापक जनचेतना जागरण अभियान मार्फत स्वस्थ जीवनशैलीको सन्देश फैलाउनु पर्दछ। यसै सन्दर्भमा विश्व मुटु दिवस २००८ का अवसरमा विश्व मुटु महासंघले विश्वका जनतालाई मुटु रोगबाट बच्नका लागि निम्न लिखित सन्देशहरु जारी गरेको छ।

१. आफ्नो जोखिम थाहा पाउनका लागी स्वास्थ्य परीक्षण गराउनु पर्छ। स्वास्थ्य परीक्षण गराउदा रक्तचाप, रगतमा ग्लुकोज, कोलेस्ट्रोल आदी जचाउनुका साथै पेटको नाप र मोटोपन बारे पनि जानकारी लिनु जरुरी छ।
२. आफुलाई रहेको खतराबारे जानकारी पाए पछि स्वास्थ्यकर्मीसंग यि खतराहरुबाट मुक्त रहन के कसो गर्ने हो त्यस बारे कार्य योजनाको परामर्श लिनु पर्छ। जीवनशैली परीवर्तनबाट मुटुरोग नियन्त्रण गर्न सकिन्छ।
३. हृदयघात र मस्तिष्कघातको प्रमुख कारण उच्चरक्तचाप हो जसको कुनै लक्षण हुँदैन। औजारले नजाची रक्तचाप कति छ थाहा हुदैन। सबैले नियमित रुपमा रक्तचाप जाँच्ने गर्नु पर्छ।
४. नियमित ब्यायाम गर्ने, नुन, चिल्लो एकदम कम खाने, चुरोट-सुर्ती नखाने, मोटोपन घटाउने आदी मुटुलाई स्वस्थ राख्ने केहि उपाएहरु हुन।
५. दैनिक ५ भाग भन्दा बढी फलफूल र तरकारी खाएको खण्डमा मुटुरोगबाट बच्न सहयोग पुग्दछ।

World Heart Day 2008

के तपाईलाई आफ्नो मुटु कति खतरामा छ भन्ने थाहा छ ?

यदि थाहा छ भने

के तपाई यसको उपचार र नियन्त्रण तर्फ लाग्नु भएको छ ?

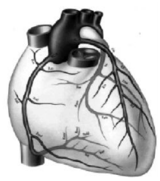
- यदि लाग्नु भएको छ भने ठीकै छ ।
- यदि लाग्नु भएको छैन भने तुरुन्त डाक्टरको सल्लाह लिनोस् ।

यदि थाहा छैन भने

तपाईलाई ठूलो खतरा रहेको पनि हुन सक्छ ।

- स्वास्थ्य परीक्षण गराएर तुरुन्त तपाईको मुटु कति खतरामा छ थाहा पाई राख्नोस् ।

तपाईको मुटु कति खतरामा छ भन्ने तुरुन्त थाहा पाउन अहिल्यै यो पर्चाको पछाडी हेर्नोस्, राम्रोसंग लेखेको कुरा पढ्नोस् र भने अनुसार गर्नोस् ।



मुटुरोग

'आफ्नो जोखिम थाहा पाई राख्नोस्' "Know your risk"

निम्न लिखित अवस्थाहरु मध्ये आफूलाई मिल्नेमा ✔ चिन्ह लगाउनोस् । तपाइँले जति धेरै बाकसमा ✔ चिन्ह लगाउनु भयो तपाइँलाई मुटुको कुनै खतरनाक रोग लाग्ने, हृदयघात (Heart Attack) हुने, मस्तिष्कघात (stroke) हुने वा आकस्मिक मृत्यु हुने खतरा त्यति नै धेरै छ भन्ने बुझ्नु होस् । यदि तपाईलाई मधुमेह, उच्च रक्तचाप र धुम्रपान गर्ने बानी मध्ये कुनै एक मात्र छ भने पनि तपाई धेरै खतरा भएको व्यक्ति भित्र पर्नु हुन्छ । यस बाहेक तपाईले लगाएको ✔ चिन्हको गन्तीको आधारमा तपाईलाई कति खतरा छ भन्ने कुराको निर्धारण निम्न अनुसार गरिन्छ । अब तल लेखिएको राम्रोसँग पढ्नुहोस् र आफूलाई मिल्ने भए छेउको बाकसमा ✔ चिन्ह लगाउनोस् ।

१. म ५५ वर्ष उमेर पुगेको पुरुष हुँ । ☐

२. म ६५ वर्ष उमेर पुगेकी वा महिनावारी बन्द भैसकेकी महिला हुँ । ☐

३. मेरो एउटै रगतको नाता भएको परिवारको कुनै सदस्यलाई सानै उमेर (पुरुष ५५ वर्ष भन्दा कम र महिला ६५ वर्ष भन्दा कम) मा हृदयघात, मस्तिष्कघात वा आकस्मिक मृत्यु भएको छ । ☐

४. मेरो रक्तचाप १४०/९० भन्दा बढी छ वा मलाई उच्च रक्तचाप रोग छ । ☐

५. मेरो रगतमा ग्लुकोजको मात्रा बढी छ (खाली पेटमा ११० भन्दा बढी र खाना खाएको २ घण्टामा १४० भन्दा बढी) वा मलाई मधुमेह रोग छ । (यो थाहा पाउन रगत जाँच्नु पर्छ) ☐

६. मेरो रगतमा Total Cholesterol को मात्रा २०० mg/dl भन्दा बढी छ । (यो थाहा पाउन रगत जाँच्नु पर्छ) ☐

७. मेरो रगतमा HDL Cholesterol को मात्रा 40 mg/dl भन्दा कम छ । (यो थाहा पाउन रगत जाँच्नु पर्छ) ☐

८. मैले चुरोट वा सुर्ति सेवन (धूमपान) गर्छु । ☐

९. मेरो शरिर मोटो छ (**BMI** २३ भन्दा बढी छ वा पेटको नाप पुरुष भए ९० से.मी. भन्दा बढी र महिला भए ८० से.मी. भन्दा बढी) ☐

(मेरो **BMI** $= \dfrac{\text{तौल (किलोग्राममा)}}{(\text{उचाई मिटरमा})^2}$ = ______ = ______) (पेटको नाप = ... से.मी.)

१०. मैले दैनिक ३० मिनेट भन्दा कम व्यायाम वा शारिरीक श्रम गर्छु । ☐

११. मलाई मानसिक तनाव छ, निन्द्रा राम्रोसँग लाग्दैन, मुटु हल्लिने, डर लाग्ने, मनमा कुरा खेल्ने हुन्छ । ☐

१२. मैले हरियो सागपात र फलफूल दैनिक १ छाक पनि खाने गरेको छैन । ☐

१३. मैले दैनिक धेरै (पूरुष भए ३ यूनिट, महिला भए २ यूनिट भन्दा बढी) रक्सी पिउने गर्छु । ☐

[१ बोतल (६६० मि.लि.) बियर = ३ यूनिट, १ गिलास (२५० मि.ली.) वाइन = ३ यूनिट, १ पेग (३० मि.ली.) व्हीस्की = १ यूनिट]

जम्मा (कति वटा बाकसमा चिन्ह लगाउनुभयो) ______

खतराको स्तरः [**साधारण खतरा** - २ सम्म, **मध्यम खतरा** - ३ देखि ४ सम्म, **धेरै खतरा**- ५ वा सो भन्दा बढि]

नोटः मधुमेह, उच्चरक्तचाप, धुम्रपान गर्ने बानी मध्ये कुनै छ भने धेरै खतरा भएको मानिन्छ ।

मलाई मुटुरोगको खतरा .... (**साधारण** / **मध्यम** / **धेरै**) छ ।

मैले आफ्नो खतरा थाहा पाए । अब तत्काल डाक्टरसंग सल्लाह लिई खतराबाट बच्न आवश्यक कदम चाल्ने छु । डाक्टरको सल्लाह अनुसार रोग नियन्त्रण र उपचार विधी अपनाउने छु । जीवनशैलीलाई व्यवस्थित र स्वस्थ बनाउने छु । धूमपान त्याग्ने छु, व्यायाम गर्ने छु, मोटोपन घटाउने छु, सागसब्जी फलफूल धेरै खाने छु, रक्सी सेवन नियन्त्रित गर्नेछु, उच्चरक्तचाप, मधुमेह, कोलेस्टेरोलको उपचार तत्काल गर्नेछु, तनावमुक्त, सन्तोषी रहने छु ।

"यी कार्यहरु गरेमा मलाई हृदयघात, मस्तिष्कघात र आकस्मिक मृत्युको खतरा कम हुनेछ । म सुरक्षित हुने छु" ।

जनचेतनाका लागि नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान

प्रस्तुति : डा. प्रकाशराज रेग्मी, *prregmi@wlink.com.np*

सन्दर्भः विश्व मुटु दिवस २००८, २८ सप्टेम्बर

World Heart Day (28th Sept. 2008)

विश्व मुटु दिवस (**२८ सेप्टेम्बर २००८**)

सन्देश

"Know Your Risk"

"आफ्नो जोखिम जानौं"

(तपाईको मुटु कति खतरामा छ – थाहा पाईराख्नोस्)

आज हृदयघात र मस्तिष्कघात विश्वका प्रमूख हत्यारा रोगहरु हुन् जसका कारण वर्षेनी १ करोड ७५ लाख मानिसहरुको ज्यान जाने गरेको छ । विश्वमा प्रत्येक २ सेकेण्डमा १ जनाको मृत्यु मुटुरोगबाट हुने गरेको छ । नेपालमा १५% जनता मुटु रोगबाट पीडित छन् । मानिसहरुको अस्वस्थकर जीवनशैली र अज्ञानताका कारण नेपालमा मुटुरोगको प्रकोप दिनदिनै बढ्दो छ । विश्व स्वाथ्य संगठनको प्रतिवेदन अनुसार सन् २०२० सम्ममा विकासोन्मुख राष्ट्रहरुमा मुटु रोगको महामारी फैलिने छ र हृदयघात हत्यारा नं. १ रोगका रुपमा स्थापित हुनेछ । यो हाम्रो लागि ठूलो चिन्ताको विषय हो ।

धेरै मानिसहरुलाई आफनो मुटु र स्वास्थ्यमा रहेको खतराबारे जानकारी हुँदैन किनकी उनिहरु नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गराउदैनन् । यस्तै प्रकारले धेरै लाई मुटु रोगका कारक तत्वहरु अथवा जोखिमहरु (Risk Factors) बाट आफु प्रभावित भए नभएको बारे जानकारी राख्नुपर्छ र यसबाट मुक्त हुने उपाएहरु पनि समयमै गर्नुपर्छ भन्नेवारे चेतना छैन । यो चेतना अभावको कारण बहुसंख्यक मानिसहरुको हृदयघात र मास्तिष्कघातबाट मृत्यु भैराखेको छ । यसै तथ्यलाई ध्यानमा राखि विश्व मुटु महासंघ (World Heart Federation) ले यस वर्ष विश्व मुटु दिवस "Know Your Risk" अर्थात "आफ्नो जोखिम जानौ" (आफ्नो जोखिम थाहा पाई राखौं) भन्ने नाराकासाथ विश्वभर मनाउदै छ । विश्व मुटु दिवस मनाउँनुको मुख्य उद्देश्य संसारमा बढदै गैरहेको मुटुरोगको प्रकोपबारे जनचेतना अभिवृद्धि गर्नु रहेको छ । यसै परीप्रेक्ष्यमा यस वर्ष प्रत्येक मानिसले आफ्नो मुटु कति खतरामा छ त्यो थाहा पाईराख्नु पर्छ र यसबाट बच्ने उपाय समयमै गर्नुपर्छ भन्ने सन्देश बाढ्न खोजिएको छ ।

मुटुलाई पर्ने खतराहरु अर्थात् जोखिमहरु उच्चरक्तचाप, मधुमेह, उच्च रक्त कोलेस्टेरोल, मोटोपन, धुम्रपान गर्ने बानी, बंशानुगत र व्यायामको कमि आदि प्रमुख हुन् । यदि कसैलाई यी जोखिमहरु छन् भने तुरुन्त यसबाट छुट्कारा पाउन आवश्यक उपचार र सावधानी अपनाउनु पर्छ भन्ने बैज्ञानीकहरुको सल्लाह छ । अन्यथा हृदयघात र मस्तिष्कघात भएर आकस्मिक मुत्यु हुन सक्छ ।

विश्व मुटु दिवस प्रत्येक वर्ष सेप्टेम्बर महिनाको अन्तिम आईतवार विश्वभर मनाइन्छ । यस वर्ष विश्व मुटु दिवसका अवसरमा दिइएको सन्देशबाट मानिसहरुले आफनो मुटु र जीवनलाई के खतरा छ भन्ने जानकारी लिई सो बाट मुक्ति पाउन जीवनशैलीमा सुधार ल्याउने छन् र उच्चरक्तचाप, मधुमेह जस्ता खतरनाक रोगहरुको उचित उपचार समयमै गराउने छन् भन्ने आशा गरीएको छ । अन्त्यमा मुटुरोगको खतरनाक परिणामबाट बच्न नियमित रुपमा स्वास्थ्य परीक्षण गराउन, आफ्नो जोखिम थाहा पाई समयमै उपचार गराउन साथै स्वस्थ खानपान, व्यायाम, धुम्रपान त्याग, मोटोपन नियन्त्रण आदि कार्यहरु गरी जीवनशैलीलाई स्वस्थ र व्यवस्थित गराउन सवै नेपाली दाजुभाई दिदी वहिनीहरुलाई हार्दिक आव्हान गरिन्छ ।

नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान

"विश्व मुटु दिवस २००८"

मुटु रोग– के तपाईलाई आफ्नो जोखिम थाहा छ ?

Do you Know Your Risk?

के तपाईलाई वा तपाईको नजिकको नातेदारलाई उच्चरक्तचाप, मधुमेह, कोलेस्ट्रोल, धुम्रपान, हृदयघात आदी मध्ये कुनै समस्या छ ? अथवा तपाईलाई यसबारे जानकारी नै छैन ? यि समस्याहरु मध्ये कुनै छन् भने तपाईको ज्यान खतरामा परेको हुन सक्छ। तर नआत्तिनोस् यि समस्याहरुको समाधान संभव छ। स्वास्थ्य परीक्षण गराई, समयमै समस्या पत्ता लगाई, उपचार गरेको खण्डमा सानो लगानीबाट स्वस्थ र सुःखी जीवन प्राप्त गर्न सकिन्छ।

जीवनलाई समाप्त पार्ने उच्चरक्तचाप, मधुमेह, कोलेस्ट्रोल, धुम्रपान, हृदयघात जस्ता जोखिमहरुको समयमै पहिचान गरी यिनीहरुबाट मुक्ति पाउने तर्फ आवश्यक कदम समयमै चाल्नु बुद्धिमानी ठहर्छ।

मुटु रोगका प्रमुख कारणहरु	**यिनले उत्पन्न गराउने रोगहरु**	**परिणाम**
उच्चरक्तचाप	हृदयघात	मृत्यु
मधुमेह	मस्तिष्कघात	अशक्त जीवन
कोलेस्ट्रोल	मिर्गौला फेल	
चुरोट, सुर्ती सेवन	अन्धोपन	
मोटोपन		

हाम्री अनुरोध गर्छौं

"know your risk" "आफ्नो जोखिम जानौं"

तपाईको मुटु कति खतरामा छ – थाहा पाई राख्नोस्

जीवनलाई नष्ट पार्ने खतराहरु यिनै हुन् :

- उच्चरक्तचाप (High Blood Pressure)
- मधुमेह (Diabetes Mellitus)
- कोलेस्ट्रोल (High Blood Cholesterol)
- चुरोट , सुर्ति सेवन (Smoking & Tobacco use)
- वशंमा मुटुरोग हुनु (Heredity)

जनचेतनाका लागि

नेपाल हृदयरोग निवारण प्रतिष्ठान

केन्द्रीय कार्यालय, बबरमहल, काठमाडौं। फोन.नं. ४-२६८७७६

"5 Aday"

“५ एक दिनमा”

(दैनिक ५ भाग फलफूल र तरकारी खाने गरौं)

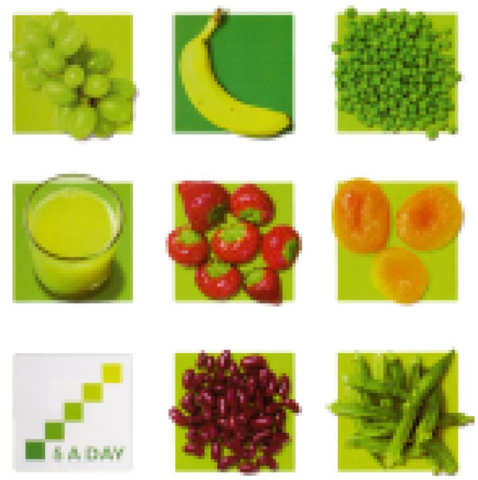
यो कस्तो अभियान हो ?

मुटु रोगको खतराबाट बच्न आफ्नो आहारमा दैनिक ५ भाग (5 Portions) फलफूल र तरकारी समावेश गर्नु पर्छ भन्ने सन्देश दिन चलाईएको अभियान हो यो । यस अभियानलाई विश्व मुटु महासंघले पनि समर्थन जनाएको छ ।

१ भागमा कति फलफूल र तरकारी पर्छ ?

१ मझौला स्याउ
१ मझौला केरा
२ मझौला आलुवखडा
१ मझौला नास्पाती
२ मझौला सुन्तला
२ टुक्रा ब्रोकाउली
७ साना टमाटर
३ ठूलो चम्चा मकै
१ प्लेट हरियो तरकारी

३ ठूलो चम्चा राज्मा
३ ठूलो चम्चा केराउ
१ गिलास फलफूलको रस
७ साना स्ट्रबेरी
१ मुठी अंगुर
१६ साना भिंडी
१ मुठी हरियो लसुन, गाजर काँक्रो, खुर्सानी आदी
१ कचौरा सलाद



नोट : १. फलफूलको रस १ गिलास वा सो भन्दा जती धेरै पिए पनि १ भाग मात्र गनिन्छ किनकी यसमा फाइबरको मात्रा ज्यादै कम रहेको हुन्छ ।
२. आलु, चामल, पाउरोटी, पास्ता आदि “५ एक दिनमा” भित्र गन्ति हुँदैन ।
३. एकै प्रकारको तरकारी वा फलफूल धेरै मात्रामा खाएर ५ भाग पुऱ्याउनु भन्दा विभिन्न थरीको फलफूल, तरकारी खाएर ५ भाग पुऱ्याउदा उचित लाभ प्राप्त हुन्छ ।
४. फलफूल, सलाद, तरकारी आदि मुख्य खाना सँगै अथवा भोक लाग्दा अन्य खानाको सट्टा खाने सल्लाह दिइन्छ ।

Easy ways to 5 A Day

If you - and your family - have decided you want to eat more fruit and vegetables every day, here are some simple achievable ideas that may help you on your way to eating 5 A DAY..

Next step:

- Think about the fruit and vegetables you and your family enjoy eating, perhaps make a list of them.
- Decide what simple steps you and your family can take to eat more, by adding a bit more fruit and veg to your meals more often.

Just one of the following 5 ideas will help to get you started…

1. **Breakfast :** Have fruit juice or fruit, or both, with your breakfast every day.
2. **Mid-morning:** Keep a well-stocked fruit bowl at home and at work so you can eat fruit during the day.
3. **Lunch:** Try taking an extra serving of vegetables or a side salad with your lunch. If lunch means fast food, try a vegetable chilli with a baked potato. The potato doesn’t count towards 5 A DAY but the vegetable chilli will.
4. **Mid-afternoon:** Snack on some fruit or sticks of raw vegetables like celery, carrots or peppers.
5. **Evening meal:** Serve 2 types of vegetables with your dinner, and make the portions a bit bigger than usual.

मधुमेह– मुटुका लागि ठूलो जोखिम

मधुमेहले अहिले विश्वव्यापी महामारीकै रुप लिएको छ। विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनको अनुमान अनुसार संसारभर सन् १९९५ मा १३ करोड ५० लाख मानिसलाई भएको मधुमेह २०२५ मा ३० करोडलाई हुनेछ र त्यसको ठूलो संख्या विकासोन्मुख देशहरुमै हुनेछन्। अन्य क्षेत्रको तुलनामा दक्षिण एशियामा यसको प्रकोप झन् बढी छ भने नेपाल त्यसमध्ये पनि अग्रस्थानमा छ। मधुमेह अस्वस्थकर जीवनशैलीका कारण उत्पन्न हुने रोग हो। मधुमेहले मुटुको रोग गराउछ।

बिहान खाली पेटमा (फास्टिङ) रगत जाँच्दा यदि ११० मिलिग्रामभन्दा बढी देखियो भने ब्लड सुगर बढेको मानिन्छ। यदि ११०-१४० मि.ग्रा. को बीचमा देखियो भने डाइबेटिज रोग लाग्ने सम्भावना बढी भएको मानिन्छ भने दुई वा सो भन्दा बढी पटक जाँच्दा १४० मि. ग्रा. भन्दा बढी फास्टिङ ब्लड सुगर देखियो भने डाइबेटिज अर्थात् मधुमेह रोग लागेको प्रमाणित गरिन्छ। यस कारण डाइबेटिज रोग छ/छैन भनेर पत्ता लगाउन रगत जाँचेर हेरिन्छ। रगतमा ग्लुकोजको मात्रा १८० भन्दा बढी भएको अवस्थामा पिसाब जाँचेर पनि डाइबेटिस भए/नभएको पत्ता लगाउन सकिन्छ। एउटा स्वस्थ व्यक्तिको रगतमा ग्लुकोजको मात्रा नियन्त्रित रहन्छ। ९-१० घण्टा भोकै रहँदा पनि रगतमा ग्लुकोजको मात्रा ७०-११० मि.ग्रा. को बीचमा रहन्छ भने खाना खाएपछि २ घण्टामा जाँच्दा यो १४० मि.ग्रा. सम्म पुग्न सक्छ।

मधुमेहका लक्षणहरु

१. प्यास धेरै लाग्ने
२. पिसाब बढी हुने
३. भोक बढ्ने
४. शरीर दुब्लाउने
५. आँखा धमिलो हुने
६. बराबर छातीको इन्फेक्सन हुने
७. छालामा पिलो आइराख्ने
८. हातखुट्टा झमझम गर्ने
९. पिसाब फरेको ठाउँमा कमिला लाग्ने

मधुमेहका खतरनाक परिणामहरु

- स्ट्रोक (पक्षघात)
- हर्ट अट्याक (हृदयघात)
- किड्नी फेलियर (मिर्गौलाघात)
- अन्धोपन (दृष्टिघात)
- हातखुट्टाको कुनै भाग कुहिएर काट्नुपर्ने स्थिति (अङ्गघात)

मधुमेहको प्रकार

१. इन्सुलिनमा निर्भर रहने

- १० प्रतिशत मधुमेहका रोगीमा यो पाइन्छ।
- रोगीको उमेर ३० वर्षभन्दा कम हुन्छ।
- दुब्ला-पातलामा भेटिन्छ।
- उपचार गर्न इन्सुलिन सुई लिनै पर्छ।

२. इन्सुलिनमा निर्भर नरहने

- ९० प्रतिशत मधुमेहको रोगीमा पाइन्छ।
- रोगीको उमेर ३० वर्षभन्दा बढी हुन्छ।
- मोटाघाटामा बढी भेटिन्छ।
- अस्वस्थकर जीवनशैलीबाट उत्पन्न हुन्छ।
- उपचार गर्न नियन्त्रित आहार, ब्लड सुगर घटाउने चक्कीहरु र कुनै-कुनै अवस्थामा मात्र इन्सुलिनको आवश्यकता पर्छ।

३. गर्भावस्थाको मधुमेह (जेस्टेसनल)

- गर्भावस्थामा देखिन्छ तर बच्चा जन्माएपछि ठीक हुन्छ।
- ४ प्रतिशत गर्भवती महिलामा भेटिन्छ।
- उपचारमा इन्सुलिन आवश्यक पर्छ।
- भविष्यमा दोस्रो प्रकारको मधुमेहद्वारा पीडित हुने प्रबल सम्भावना रहन्छ।

मधुमेहीले ध्यान पुऱ्याउनुपर्ने कुराहरुः

- खाना, शारीरिक श्रम र औषधिको मात्रा एकदम ठीक तरि काले सन्तुलित राख्ने।
- निश्चितरुपले तोकिएको खाना, तोकिएको मात्रामा (क्यालोरी हिसाब गरेको), तोकिएको समयमा खाने।
- शारीरिक श्रम, व्यायाम दैनिकरुपमा निश्चित मात्रामा गर्ने।
- धुम्रपान नगर्ने।
- शारीरिक तौल ठीक राख्ने।
- खानामा व्रत बस्ने बानी छाड्ने।
- चक्कर लाग्ने, मुटु हल्लिने, चिसो पसिना आउने रगतमा ग्लुकोज ज्यादै कम भएकोले हुन सक्छ। यस्तो अवस्थामा तुरुन्त गुलियो खाद्यपदार्थ खाने। रगतमा ग्लुकोज आवश्यकभन्दा कम भएमा ज्यानको लागि खतरा हुन सक्छ।
- प्रत्येक महिना रगतमा ग्लुकोजको मात्रा जाँच्ने। प्रत्येक ६-६ महिनामा मुटु, मिर्गौला, आँखा आदिको परीक्षण गराउने।
- करेला, निमको पात, लौकाको रस खाएर अनि योग र प्राणायाम गरेर मात्र मधुमेह ठीक नहुन सक्छ। यसकारण अरुको लहैलहैमा नलागी विशेषज्ञ चिकित्सकको सल्लाह अनुसार उपचार गराउने।

उच्च रक्तचाप – मुटुका लागि ठूलो जोखिम

प्रश्न १. स्वस्थ मानिसको रक्तचाप कति हुनु पर्छ ? **उत्तरः** 90/60 mmHg **देखि** 120/80 mmHg **सम्म**

प्रश्न २. कति रक्तचापलाई बढी मान्ने ? **उत्तरः** 120/80 mmHg **भन्दा बढीलाई**

प्रश्न ३. उच्च रक्तचापको वर्गीकरण कसरी गरिएको छ ? **उत्तर** : यस प्रकार गरिएको छ ।

रक्तचापको वर्गीकरण

किसिम	**माथीको (Systolic BP)**	**तलको (Diastolic BP)**
Normal	<120	<80
Prehypertensive (**भविष्यमा उच्च रक्तचाप हुन सक्ने**)	120-139	80-89
Stage I Hypertension (**पहिलो तहको उच्च रक्तचाप**)	140-159	90-99
Stage II Hypertension (**दोस्रो तहको उच्च रक्तचाप**)	≥160	≥100

प्रश्न ४. मुटुलाई नकारात्मक असर पार्ने प्रमूख तत्वहरु ९:बवयच च्ष्कप ँबअतयचक० **के के हुन् ?**

उत्तरः मुटुलाई नकारात्मक असर पार्ने तत्वहरु यस प्रकार छन् ।

- Smoking (**चुरोट, सुर्ति सेवन**)
- Dyslipidemia (**कोलेस्टेरोल, ट्राइग्लाइसेराइड बढ्ने**)
- Obesity (**मोटोपन** - BMI > 30)
- Diabetes Mellitus (**मधुमेह**)
- Hypertension (**उच्च रक्तचाप**)
- Heridity (**वंशानुगत**)
- Age (Male >55yrs; Female > 65 yrs)

प्रश्न ५. रक्तचाप कति सम्म बढी भएमा औषधी नखाई मुख बार्ने, व्यायाम गर्ने आदि मात्र गरे पुग्छ ?

उत्तरः उच्च रक्तचाप बाहेक मुटुलाई नकारात्मक असर पार्ने अन्य कुनै Risk factors नभएको अवस्थामा 140/90 सम्मको रक्तचापलाई घटाउन औषधी नखाए पनि हुन्छ । तर नुन, चिल्लो कम खाने र व्यायाम गर्नु पर्छ । धुम्रपान गर्नु हुँदैन । तौल बढी छ भने घटाउनु पर्छ ।

प्रश्न ६. रक्तचाप कति भन्दा बढी भएमा मुख बार्ने, व्यायाम गर्ने आदिले मात्र पुग्दैन र औषधी नै खानु पर्ने हुन्छ ?

उत्तरः यदी कुनै Risk factors हरु छैन भने 140/90 भन्दा बढी भएको अवस्थामा र यदि अन्य कुनै Risk factors हरु छ भने 130/80 भन्दा बढी रक्तचापलाई औषधी खानु पर्छ ।

प्रश्न ७.उच्च रक्तचापको औषधी नखाएमा के हुन सक्छ ?

उत्तरः उच्च रक्तचापको औषधी नखाएमा निम्न परिणामहरु हुन सक्छन् ।

- Heart Attack (**हृदयाघात**)
- Kidney Failure (**मिर्गौला फेल हुने**)
- Stroke(**पक्षाघात, प्यारालाइसिस**)
- Blindness (**अन्धोपन**)

प्रश्न ८. जीवनशैली परिवर्तन गर्ने भनेको के हो र यसबाट उच्च रक्तचापको उपचारमा के फाइदा पुग्छ ?

उत्तरः दैनिक जीवनमा गरिने कार्यहरुलाई स्वस्थकर बनाउने उपाए हो जीवनशैली परिवर्तन । यस अन्तर्गत निम्न लिखित कार्यहरु पर्दछन् ।

- खानामा नुन, चिल्लो, गुलियो घटाउने । साग सब्जी, गेडागुडी, फलफूल बढाउने । शाकाहारी हुन सके झन् राम्रो ।
- चुरोट, सुर्ति सेवन नगर्ने ।
- रक्सी पिउने बानी छ भने हप्तामा १-२ पल्ट थोरै मात्र पिउने । रक्सी पिउँदै नपिए झन् राम्रो ।
- दैनिक शारीरिक व्यायाम गर्ने ।
- जीवनका प्रत्येक पक्षलाई सकारात्मक रुपमा सोच्ने ।
- रिस, राग, छल, कपट त्यागी खुशी र सहयोगी व्यवहार गर्ने ।
- राती १० बजे सुत्ने विहान ५ बजे उठ्ने । उठे पछि दैनिक ध्यान र प्राणायाम गर्ने । प्रकृतिसँग जति सक्यो नजिक हुन प्रयास गर्ने ।
- शारीरिक तौल घटाउने ।

जीवनशैली परिवर्तनबाट बढेको रक्तचापलाई घटाउन धेरै नै मद्दत पुग्छ ।

प्रश्न ९. के रक्तचापको औषधी जिन्दगीभर खानु पर्छ ?

उत्तरः धेरै जस्तो अवस्थामा औषधी जिन्दगीभर खानु पर्छ । कुनै कुनै अवस्थामा डाक्टरको सल्लाहबाट औषधी छाड्न पनि सकिन्छ ।

प्रश्न १०. के प्राणायामले उच्च रक्तचाप रोगलाई निर्मूल पार्न सक्छ ?

उत्तरः प्राणायामले उच्च रक्तचापलाई घटाएर नियन्त्रणमा राख्न सघाउ पुऱ्याउँदछ । यसले रोगलाई सदाका लागि ठीक पार्न वा निर्मूल पार्न सक्तैन ।

धूमपान (चुरोट–सुर्ती) मुटुका लागि ठूलो जोखिम

मुटु रोगबाट बच्न सुर्ती र सुर्तीजन्य पदार्थहरुको सेवन त्याग्नु अनिवार्य छ । चुरोट सुर्ती सेवनको मात्रा घटाएर मात्र पुग्दैन, पूर्णरूपले त्याग्नै पर्छ । धूमपानको लत बसिसकेकाहरूका लागि धूमपान त्याग्ने काम धेरै कठिन छ, किनकि सुर्तीमा रहेको निकोटिनले लागू पदार्थको काम गर्छ । धूमपान गर्ने व्यक्तिको शारीरिक र मानसिक सन्तुलन शरीरभित्रको निकोटिनको मात्रामा निर्भर रहने भइसकेको हुन्छ । निकोटिन कम भयो कि शारीरिक र मानसिक असन्तुलन हुन्छ । उसलाई छटपटी हुन्छ, पीडा हुन्छ । त्यसकारण निकोटिन प्राप्त गर्न उसले फेरि चुरोट सल्काइहाल्छ ।

धूमपान छोड्नेबित्तिकै २४-४८ घण्टाभित्र छटपटी र औडाहा हुने, रिस उठ्ने, टाउको दुख्ने, चक्कर लाग्ने, पेट र छाती पोल्ने, निद्रा नपर्ने, ध्यान केन्द्रित नहुने, एकाग्रता नहुने आदि लक्षणहरू देखा पर्छन् । यी लक्षणहरूलाई जित्न सकेमा मात्र धूमपान त्याग्न सकिन्छ । असफल भएमा पनि यो प्रयास जारी नै राख्नुपर्छ । दोस्रो, तेस्रो, चौथो प्रयास गर्नुपर्छ । हिम्मत हार्नु हुँदैन । एक पल्ट सफल अवश्य भइन्छ । कोही व्यक्ति सातौँ-आठौँ पल्टको प्रयासमा मात्र सफल हुन्छन् । साइकल चढ्न सिक्दा धेरै पल्ट लडिन्छ । यो कुरा धूमपान त्याग्न चाहनेले बुझ्नुपर्छ । निम्नलिखित नियम र विधिहरूको पालना गरको खण्डमा धूमपान त्याग्न सफल हुन अवश्य सकिन्छ । यी निकै प्रभावकारी विधिहरू हुन् ।

१. धूमपान त्याग्न सर्वप्रथम मानसिक रूपले तयार हुनुपर्छ । आफूले विश्वास गर्ने भगवान्लाई सम्झेर चुरोट त्याग्ने प्रतिज्ञा गर्नुपर्छ । चुरोट त्याग्न आत्मबल प्राप्त होस् भनी प्रार्थना गर्नुपर्छ । चुरोट त्याग्ने दृढता र आत्मबल जुटाउनु सबैभन्दा महत्वपूर्ण कार्य हो ।

२. धूमपानबाट हुने हानिहरू र यो छाडेपछि पाइने फाइदाहरूबारे लेखपढ गरी वा सोधपुछ गरी पूरा जानकारी लिनुपर्छ । धूमपान त्यागेपछि फाइदा हुन्छ भन्ने कुरामा विश्वस्त हुनुपर्छ ।

३. चुरोट छोड्नुपर्ने कारणहरू (आफूलाई थाहा भएको र डाक्टरले सुनाएको) एउटा सेतो कागजमा रातो अक्षरले लेख्नुपर्छ । चुरोट खाने इच्छा हुँदा यो कागज पढ्ने गर्नुपर्छ ।

४. आफ्नो कोठा, घर, अफिसबाट धूमपानसँग सम्बन्धित सबै चीजहरू- चुरोट, सुर्ती, खैनी, एस्ट्रे, सलाई, लाइटर, हुक्का आदि बाहिर फोहोर फाल्ने ठाउँमा आफैंले लगेर फ्याँक्नुपर्छ ।

५. धूमपान त्याग्ने पहिलो दिन निश्चित गर्नुपर्छ । यो दिन आफूलाई सदा स्मरण रहने दिन होस् । आफ्नो प्रिय व्यक्तिसँग सम्बन्ध रहेको दिन होस् अथवा आफ्नो लागि महत्वपूर्ण मिति, तिथि होस् । यो दिन धूमपान त्याग्ने शुभ-साइत होस् । त्यसपछिका दिनहरूको कार्ययोजना पनि तय गर्नुपर्छ । धूमपान त्याग्ने एक दिन मात्र होइन, यो सदाका लागि हो, लामो योजना र प्रक्रिया हो ।

६. धूमपान छोड्दा केही दिनमै तलतल लाग्छ, छटपटी हुन्छ, शरीरमा अप्ठेरो अनुभव हुन्छ । यो तलतल र छटपटीलाई कसरी मेटाउने हो, यसबारे थाहा पाइराख्नुपर्छ, उपायहरू लेखेर राख्नुपर्छ । यससम्बन्धमा सुर्तीको लत बसेकाहरूलाई तलतल लागेको बेलामा यसलाई नियन्त्रण गर्ने निम्न उपाएहरू छन् :

   क. पानी धेरै पिउने, पानीको भाँडो नजिकै राख्ने, छटपटी लाग्यो कि पानी पिउने, साथमा रसदार फलफूल पनि खाने ।

   ख. ल्वाङ्ग, सुकुमेल वा दालचिनी मुखमा राखेर खेलाइराख्ने ।

   ग. छटपटी लागिरहेमा एक चक्की ट्राङ्कुलाइजर (डाइजेपाम, लोराजेपाम, अल्प्राजोलाम, क्लोनाजेपाम आदि) को सेवन गर्ने ।

   घ. केही गर्दा पनि छटपटी घटेन, पागलजस्तै हुने स्थिति आयो भने कम निकोटिनयुक्त चुइङ्गम, मुख वा नाकको स्प्रे, छालामा टाँस्ने प्याच आदिको प्रयोग गर्ने । यसलाई Nicotine Replacement Therapy भनिन्छ ।

   ङ. धूमपान छुटाउन सहयोग पुग्ने औषधि (चक्की) को सेवन डाक्टरको सल्लाह लिई गर्ने ।

   च. प्राणायाम र ध्यान गर्ने ।

७. रक्सी र कफि नपिउने, किनकि यी पेयपदार्थहरूले धूमपान गर्ने इच्छा पैदा गराउँछन् ।

८. आफूले सधैँ चुरोट किन्ने गरेको पसलतिर जानु हुँदैन । चुरोट, सुर्ती किन्नु हुँदैन र अरूसँग माग्नु पनि हुँदैन । आफूलाई कुनै नयाँ र मन पर्ने काममा व्यस्त राख्नुपर्छ । फुर्सद भयो कि त्यही काम गर्नुपर्छ ।

९. धूमपान त्यागेको ३ महिनासम्म कुनै पनि भोजभतेर, चुरोट, रक्सी पिउने जमघटमा जानु हुँदैन ।

१०. दैनिक योगासन, प्राणायाम र ध्यान गर्नुपर्छ । चुरोटको लत छुटाउन योगाभ्यास अत्यन्त प्रभावकारी छ । चुरोट छुटाउने ध्यान पद्धतिको विकास भैसकेको छ । सम्बन्धित विज्ञसँग यसको फर्मुला छ । यो सिक्नु र दैनिक अभ्यास गर्नुपर्छ । यसबाट धूमपान छोड्दा उत्पन्न हुने शारीरिक र मानसिक पीडालाई नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ।

WORLD HEART FEDERATION®

News Release

KNOW YOUR RISK!

World Heart Day 2008, Sunday 28th September

A 3 gram reduction in a person's dietary intake of salt would result in over a 20% drop in deaths from stroke and over a 15% fall in deaths from heart disease.[1] As heart disease and stroke are the world's number one killer, causing 17.5 million deaths every year, eating half a teaspoon less of salt each day could save millions of lives.

High blood pressure or hypertension is the biggest single risk factor for heart disease and stroke and currently affects more than a billion people worldwide[2]. However by the year 2025 it is estimated more than 1.5 billion people,[3] or nearly one in three adults over the age of 25, will have high blood pressure. This is why this year's World Heart Day taking place on Sunday 28th September is urging people to take action and visit their health-care professional to *"Know Your Risk!"*

There are several factors which increase the risk of developing high blood pressure, including the excessive consumption of salt. "However, by adopting lifestyle changes hypertension is controllable," says Professor Shahryar Sheikh, President of the World Heart Federation. Avoiding foods high in salt, refraining from adding salt and being aware of the salt content of food in restaurants and processed foods, could potentially reduce salt consumption by 3 grams a day.

Risk factors for heart disease and stroke include high blood pressure, cholesterol and glucose levels, smoking, inadequate intake of fruit and vegetables, overweight, obesity and physical inactivity. Taken together, these major risk factors account for around 80% of deaths from heart disease and stroke[4].

In its ninth year, World Heart Day is run by the World Heart Federation's member organizations in over 100 countries with many thousands of people expected to join in events this year. World Heart Day activities will include health checks, organized walks, runs and fitness sessions, public talks, stage shows, scientific forums, exhibitions, concerts, carnivals, and sports tournaments.

Heart disease and stroke cause the equivalent of more than one death every two seconds[5], as many deaths as HIV/AIDS, tuberculosis, malaria and diabetes, all forms of cancer and chronic respiratory disease combined.[6] There is a vast public misperception and disproportional lack of attention paid to people's risk of heart disease and stroke in relation to more sensational health issues. As a result, people tend to overestimate the number of deaths from rarer and infrequent risks while underestimating those from more common causes such as heart disease and stroke.

This is also why Scott Dixon, this year's winner of the Indianapolis 500, is supporting World Heart Day. Scott said: "As an IndyCar Series driver I go wheel to wheel every Sunday at 220 mph but I don't want to take risks with my heart health and I therefore see my health-care professional for regular check-ups. World Heart Day is a great initiative and I'm pleased to be a part of it."

About the World Heart Federation

The World Heart Federation is a nongovernmental organization based in Geneva Switzerland dedicated to the prevention and control of heart disease and stroke, with a focus on low- and middle-income countries. It comprises 196 member societies of cardiology and heart foundations from over 100 countries covering the regions of Asia-Pacific, Europe, East Mediterranean, the Americas and Africa. For further information, visit: www.worldheart.org

Risk factors for heart attack and stroke are - hypertension, diabetes, high blood cholesterol, smoking, heredity, obesity, lack of exercise, mental stress etc.

केही जानकारीहरू

मुटुरोग लाग्नुका प्रमुख कारणहरु (जोखिमहरु)

१. धूमपान
२. उच्चरक्तचाप
३. शारीरिक निस्कृयता
४. मोटोपना
५. मधुमेह
६. उच्च रक्त कोलेस्टेरोल
७. मानसिक तनाव
८. खानामा सागसब्जी र फलफूलको कमि
९. अत्याधिक रक्सी सेवन
१०. वंशानुगत
११. बुढेशकाल
१२. पेटको आकार ठूलो हुनु
१३. अवस्थकर जीवनशैली
१४. मेटाबोलिक सिन्ड्रोम

विश्व मुटु दिवसका नाराहरु

सन् २००० धड्किरहन देऊ ।
सन् २००१ जीवनका लागि मुटु ।
सन् २००२ जीवनका लागि मुटु ।
सन् २००३ महिला, मुटु रोग र पक्षघात ।
सन् २००४ बाल बालिका, किशोर किशोरी र मुटुको रोग ।
सन् २००५ स्वस्थ मुटुका लागि स्वस्थ वजन ।
सन् २००६ तिम्रो मुटु कति जवान छ ?
सन् २००७ स्वस्थ मुटुका लागि सबै जुटौं ।
सन् २००८ आफ्नो जोखिम जानौं ।

दुब्लो र अल्छी हुनु भन्दा मोटो र सक्रिय हुनु बेस तर दुब्लो र सक्रिय हुनु सबै भन्दा बेस

Nepal Heart Net

(Estd. 2062 BS)

A network of heart related NGOs in Nepal

Member Organizations working together for the prevention & control of Heart Diseases in Nepal.

1. Nepal Heart Foundation
2. Heart Club, Nepal
3. Cardiac Society of Nepal
4. Sri Panch Princess Jayanti Memorial Trust
5. Diabetic Society
6. Mrigendra Samjhana Medical Trust
7. Nepal Heart Care Center
8. Sahid Ganga Lal National Heart Centre
9. League Against Hypertension
10. Bal Dadkan, Nepal
11. Society for Healthy Heart
12. Cardiology Unit, Bir Hospital
13. Medical department, TUTH
14. Cardiology department, Medicare,
15. Cardiology department, Norvic
16 Echocardiography Society of Nepal
17. Friends of Open Heart
18. Help for Heart Surgery
19. Heart to Heart Nepal

Our Motto - Team up for Healthy Hearts

प्रकाशक : *सम्पादकः डा. प्रकाशराज रेग्मी*

Nepal Heart Foundation

नेपाल हृदय रोग निवारण प्रतिष्ठान

केन्द्रीय कार्यालयः बबर महल, काठमाडौं, फोन नं. ४२६८७७६, फ्याक्स :४२४५०४०, E-mail: nehf@mail.com.np

Publication Sponsored by : sanofi aventis , Nepal