

अध्याय २

स्वास्थ्य समस्याको उपचार

मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीका दैनिक काम मध्ये स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्याहरूको उपचार गर्नु प्रमुख हो। कुनै महिलालाई केही समस्या, जस्तै थकाइ लाग्ने, पेट दुख्ने, कम्मर दुख्ने, वा अत्यधिक रक्तश्राव, हुन सक्छ। ती समस्याहरूको समाधान गर्न उनले निम्न बमोजिम कदम चाल्नु पर्छ।



१. समस्या के कारणले भएको हो भन्ने पत्ता लगाउने
२. स्वास्थ्य चौकीमा उपलब्ध सेवा दिने
३. समस्या फेरि नदोहोरिउन् भनेर समस्याको जरो पहिल्याउने। कतिपय समस्या स्वास्थ्य चौकीमा समाधान गर्न सकिएन भने ठूलो अस्पतालमा पठाउने।

स्वास्थ्य समस्याका कारणहरू पत्ता लगाउन के गर्ने ?

यस अध्यायमा, हामीले निरा (एक मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीले) कसरी एउटा स्वास्थ्य समस्या समाधान गरिन् भन्ने बारेमा छलफल गर्छौं। यो कथा निराको मात्र होइन, धेरै स्वास्थ्यकर्मीहरूको पनि हुन सक्छ। यस कथामा समस्या पत्तो भने कसरी छलफल गर्ने, कसरी सल्लाह दिने जानकारी छ। यसबाट प्राप्त जानकारीलाई समय र ठाउँअनुसार विभिन्न तरिकाले प्रयोग गर्न सकिन्छ।

१. केही समस्या परे सो के के कारणले हुनसक्छ सबै कारणहरू भनेर छलफल गर्नुपर्छ।
२. के भएको छ ? महिलाको शरीर कस्तो देखिन्छ ? धेरै दुखेको छ कि असजिलो भएको छ भन्ने थाहा पाउन सकिन्छ। कतिपय समस्या त महिलाले भनेपछि मात्र थाहा पाइन्छ।
३. समस्या थाहा भएपछि महिलालाई विभिन्न थरीका सल्लाह दिन सकिन्छ। साथै उनका परिवारसँग पनि सल्लाह गर्नुपर्छ। महिलाको खानपानको बारेमा छलफल गरेर स्थानीय रूपमा पाइने पौष्टिक तत्वको बारेमा पनि भनिदिनुपर्छ।
४. उपचार गरेपछि महिलालाई कस्तो भइरहेको छ ? महिलालाई फाइदा भएको छ वा छैन भने बुझिरहनु पर्छ।



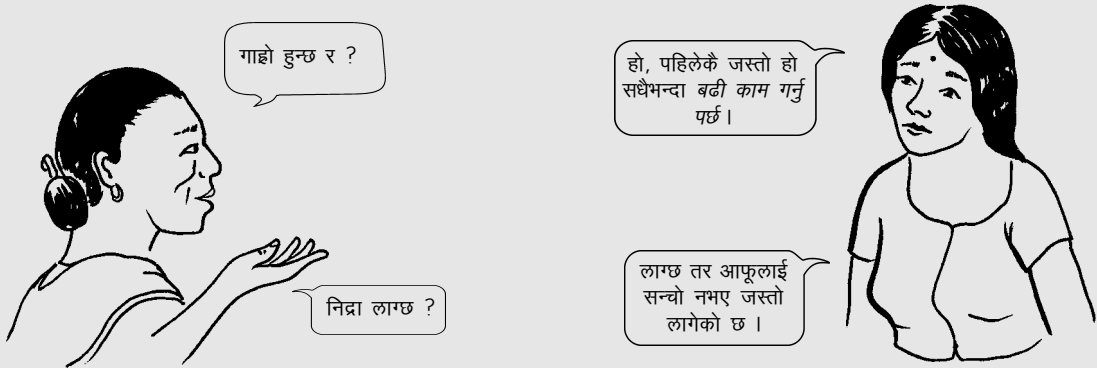
कारणहरू पत्ता लगाउन निराले अपनाएका खुडकिलाहरू/कसरी समस्या खोतल्ने होला ?

१. निराकहाँ गर्भवती सरिता जचाउँन आइन् । सरिताले आफूलाई सधैं थकाइ लागिरहने कुरा बताइन् । सरिताले किन जहिले पनि थकाई लागेको भन्छिन् होला भनेर निराले विचार गरिन् ।
२. थकाइ धेरै कारणले हुन सक्छ, जस्तै धेरै परिश्रम, अनिद्रा, तनाव र रक्तअल्पता आदिले गर्दा थकाइ हुन सक्छ भनेर निराले सरितालाई भनिन् ।



३. अनि निराले सरितालाई सोधिन् तपाईंलाई बढी घरधन्दा गर्नुपर्छ हो ?

सरिताले आफू दैनिकजसो मकै र गेडागुडी खाने गरेको बताइन्, तर वास्तवमा प्रायजसो मकै मात्र खाने गरेको बताइन् । मासु त साह्रै महँगो भएकाले उनले खानै समस्या पर्ने बताइन् ।



निराले सरिताको शारीरिक चिह्नहरू जाँच गरिन् । उनका आँखाका पुतलीको भित्री पत्र र गिजा पहेँला थिए र नङ पनि सेतो थियो, नाडी पनि छिटो तर कमजोर तरिकाले चलिरहेको थियो, र यसले सरितालाई रक्तअल्पता भएको भन्ने निराले थाहा पाइन् ।

४. रक्त अल्पताजस्तो केही समस्या हेर्दा साधारण भए पनि खतरनाक हुनसक्छ, यो कुरा राम्ररी बुझाउनुपर्छ । अनि के के खानेकुरा खाने भनेर पनि सिकाउनु पर्छ, यसको उपचार सामान्यतया लौहतत्व र प्रोटीन बढी भएका खानेकुरा खाएर वा आइरन चक्की खाएर गर्न सकिन्छ ।



६. जब सरिता अर्को पटक जाँचाउन आइन्, निराले रक्तअल्पताका चिन्हहरू छन्, छैनन् भनी जाँच गरिन् । उनको खानामा सुधार ल्याएपछि सरितालाई सुधार भएको थियो । सरितालाई राम्रो हुँदै गएजस्तो नदेखिएको भए, निराले सरितालाई आइरन र फोलेट भएका चक्की खाने सल्लाह दिने थिइन् ।

नोट : अधिकांश स्वास्थ्यकर्मीहरू प्रायः विरामीलाई धेरै प्रश्नहरू गर्दैनन् अनि उनीहरूको खानपिनको बारेमा पनि छलफल गर्दैनन् । गर्भवती महिलासँग यस्ता विषयमा छलफल गरेर व्यावहारिक सुझाव दिई धेरै समस्या समाधान गर्न सकिन्छ ।

सर्वोत्तम उपचारको निर्णय कसरी लिने ?

रक्तअल्पता, लामो सुत्केरी व्यथा र अत्यधिक रक्तश्राव जस्ता स्वास्थ्य समस्याको उपचार गर्दा होसियारीसाथ स्वास्थ्य चौकीमा दिन सकिने खाले सबै सेवा विरामीलाई दिनुपर्छ ।

फाइदा र जोखिमहरू

औषधोपचारबारे निर्णय लिँदा त्यसले गर्न सक्ने फाइदा र नोक्सानका बारेमा पनि विचार गर्नु पर्दछ र ती विषयमा गर्भवती महिला र उनका परिवारसंग पनि छलफल गर्नुपर्छ ।

फाइदा भनेको असल परिणाम र जोखिम भनेको हुनसक्ने नोक्सान हो । हरेक पटक निर्णय गर्दा, सबैभन्दा बढी फाइदा हुने र सबैभन्दा कमी जोखिम भएको विकल्प छान्ने कोशिस गर्नुहोस् ।

निरा र सरिताको बारेमा फेरि एक पटक सोचौं

यदि प्रशस्तमात्रामा लौहत्व हुने खाना खाँदा र आइरन चक्कीहरू लिँदा पनि सरिताको रक्तअल्पता निको भएन भने के गर्ने ? भनेर सोच्नु पर्छ ।



तराजुमा जोख्दा 'जोखिमहरू' भन्दा 'फाइदा' बढी छ भने त्यो कार्य गर्नुपर्छ ।

निरालाई के थाहा छ भने अत्यन्त रक्तअल्पता भएकी महिलालाई

घरमा सुत्केरी गराउनु जोखिमपूर्ण हुन्छ । यसकारण सुविधासम्पन्न स्वास्थ्य केन्द्रमा सुत्केरी गराउनु बढी सुरक्षित हुन्छ । अत्यधिक रक्तअल्पता भएको अवस्थामा, त्यस्ता ठाउँमा तुरुन्तै रगत दिन मिल्ने सुविधा उपलब्ध हुन्छ । यस्तो सुविधा भएन भने सरिता अत्यन्त कमजोर भएर प्रसवका बेला उनलाई अन्य कुनै सङ्क्रमण हुने संभावना हुनसक्छ वा जीवन नै खतरामा पर्नसक्छ ।

अर्कातिर, गाउँका अधिकांश महिला रक्तअल्पता भएकै देखिन्छन् । अस्पताल पुग्न एक दिन लाग्छ र त्यो धेरै महँगो पनि छ । सरिताको परिवारले उनलाई सुत्केरी गराउन मात्र आफूसित भएको धेरै पैसा अस्पतालमा खर्च गर्नुपर्ने हुनसक्थ्यो ।

घरमै सुत्केरी हुँदा र सुत्केरी हुन अस्पताल जाँदा फाइदा र जोखिम दुवै छन् । यस्तो अवस्थामा तपाईं के गर्नुहुन्थ्यो ?

औषधिहरूको पनि फाइदा र जोखिम दुवै हुन्छ । कुनै स्वास्थ्य समस्याको उपचार गर्न धेरै सहयोगी हुने औषधिका पनि अनिच्छित असर वा खतरा हुन सक्छन्, तर कुनै पनि औषधि दिनु अघि वा शरीरका भित्री भागमा पुऱ्याउने विधि (invasive) प्रयोग गर्नुअघि (जस्तै हातले साल निकाल्न वा प्रजनन अङ्ग सफा गर्ने लगायतका आकस्मिक उपचार प्रक्रियाविधिहरू हामीले सुरक्षित तवरले गर्नसक्ने भए मात्र व्यवहारमा ल्याउनु पर्छ । त्यसमा पनि बढी फाइदा र कम जोखिम हुनु पर्दछ ।

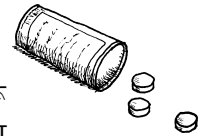


विभिन्न प्रकारका औषधिउपचार विधिहरू

संसारभरि नै, स्वास्थ्य समस्या तथा रोग निको पार्न विभिन्न प्रकारका औषधिउपचार विधि अपनाइने गरिन्छ :



- **परम्परागत औषधिउपचार विधि** : यसलाई स्थानीय उपचार विधि पनि भनिन्छ । यी गाउँ पिच्छे वा संस्कृतिपिच्छे आआफ्ना खालका हुन्छन् । स्वास्थ्य समस्या समाधानका लागि प्रयोगमा ल्याइने यी उपचारविधि धेरै पुस्तामा आइपुग्दा फेरिएका पनि छन् । परम्परागत उपचारविधिमा विरामीका उपचार गर्ने तरिकामा मालिस गर्ने, जडीबुटी खान दिने आदि पर्छन् । परम्परागत औषधिउपचार विधि, त्यसमा पनि कतिपय घरेलु विधिले राम्रो प्रभाव पार्न सक्छन् । केही परम्परागत औषधि हानिकारक वा खतरनाक पनि छन् । कतिपय स्वास्थ्य समस्याहरू घरेलु तरिकाबाट निको पार्न सकिन्छ तर तिनकै भरमा बस्नचाहिँ हुँदैन ।
- **आधुनिक औषधिउपचार विधि** : यस प्रकारको उपचार विधि स्वास्थ्य समस्याको उपचार गर्न वैज्ञानिक परीक्षण, कारखाना उत्पादित औषधिहरू र शल्यक्रियामाथि भर पर्छ ।
- अन्य प्रणाली, जस्ता अक्युपङ्कचर, आयुर्वेद, वा होमियोपेथी): उपचारका यी प्रणालीहरू हजारौं वर्षदेखि प्रयोग भई आएका छन् । तिनकै वैज्ञानिक तरिका र अभ्यासबाट परीक्षण भएका पनि छन् । यी मध्ये धेरै प्रणालीहरूमा जडीबुटीहरू पनि प्रयोग गरिन्छ ।
- कतिपय व्यक्तिले घरेलु औषधि र आधुनिक औषधि उपचार विधि पनि संगै प्रयोग गर्छन् ।



हरेक उपचार प्रणालीलाई सविस्तार व्याख्या गर्न यस पुस्तकमा सकिँदैन, तर, बुझ्नु पर्ने कुरा के छ भने हरेक औषधिको प्रयोग गर्दा होसियारी त अपनाउनै पर्दछ ।

आधुनिक औषधिहरू

ठीक ढङ्गले प्रयोग गरेमा आधुनिक औषधिहरूले जीवन बचाउन सक्दछन्, र, **आकस्मिक अवस्थामा आधुनिक औषधि प्रायशः सर्वोत्तम हुन्छन्** । उदाहरणका निम्ति, यदि कुनै महिलालाई सुत्केरी भएपछि अत्यधिक रक्तश्राव भयो भने, रगत रोकथाम गर्ने जडीबुटी गाउँठाउँमा पाइएलान् तर आधुनिक औषधिले अझ राम्ररी र छिटो काम गर्दछन् । यसकारण रक्तश्राव भइरहेकी महिलाको ज्यान जोगाउन आधुनिक औषधि नै बढी भरपर्दा हुनसक्छन् ।

आधुनिक औषधिहरू उचित ढङ्गले प्रयोग गर्नुहोस्

अधिकांश आधुनिक औषधि सावधानीपूर्वक वैज्ञानिक परीक्षण गरिएका हुन्छन् । समस्याको उपचार गर्न आधुनिक औषधि प्राय धेरै प्रभावकारी हुन्छन् । कतिपय ठाउँमा भने यी उपचार प्रणाली प्राय महँगा हुन्छन्, केहीले अनिच्छित असरहरू गर्छन् र कतिपय ठाउँमा त नचाहिएको ठाउँमा पनि प्रयोग गरिन्छन् त्यसैले आवश्यक नभएका अवस्थामा औषधि प्रयोग

गर्नाले वा अत्यधिक प्रयोग गर्नाले स्वास्थ्यसम्बन्धी गम्भीर समस्या पैदा हुन सक्छन् । उदाहरणका लागि केही मानिसहरू के ठाँच्छन् भने सुईबाट दिइने औषधि रामवाण हो । तर धेरै अवस्थामा त अनावश्यक सुइका कारणले घाऊ हुने वा रोगहरू सर्ने (जस्तै एचआइभी) समेत हुन्छ । र खास गरी निर्मलीकरण नगरिएका यस्ता सुइहरूको माध्यमबाट हुन्छ । कैयन् समस्याहरू त प्रायः औषधि नगरी पनि आफै ठीक हुन्छन् । औषधिहरूले जीवन बचाउन सक्छन् तथापि चाहिँदा मात्र तिनको प्रयोग उचित तरिकाले गर्नु पर्दछ ।



यस पुस्तकमा खासगरी: आधुनिक औषधिहरूका बारेमा छ ।

यस पुस्तकमा मुख्यतः आधुनिक औषधिहरूका बारेमा उल्लेख गरिएको छ । त्यसको मुख्य कारण के हो भने- संसारका अधिकांश भागहरूमा आधुनिक औषधिहरू पाइन्छन् । हामीलाई संसारभरि प्रचलनमा रहेका लाखौं प्रकारका जडीबुटी र उपचार विधिहरूका बारेमा पर्याप्त जानकारी पनि छैन र तिनको प्रयोगबारे व्याख्या गर्ने यस पुस्तकमा पर्याप्त स्थान पनि छैन । तर यो पुस्तक पढेपछि स्वास्थ्यकर्मीहरूले केही स्थानीय रूपमा प्रयोग गर्ने जस्तो नीम, तितेपाती आदिको बारेमा छलफल गर्न सक्छन् ।

सुरक्षित र फाइदा गर्ने औषधि कसरी प्रयोग गर्ने ?

कुनै पनि (परम्परागत वा आधुनिक) औषधि दिनुअघि, त्यो सुरक्षित र महिलाको समस्या समाधान गर्छ भन्नेमा तपाईं विश्वस्त हुनु पर्दछ। यो कुरा एकदमै ठीक छ भनेर निश्चित हुन तलका प्रश्नका बारेमा विचार गर्नु (र अरूलाई पनि सोध्नु) पर्दछ।

१. यो के का निमित्त प्रयोग हुन्छ ?
२. यसको प्रयोग गरेपछि के हुन्छ ?
३. समस्या निको पार्न कतिको उपयोगी हुन्छ ?
४. यसबाट के कस्ता अनिच्छित असर र अन्य समस्या उब्ज्न सक्छन् ?

यसलाई कुनै उपचारका लागि पहिलोपटक प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने, यसलाई मात्र प्रयोग गर्नुहोस्, अरू औषधि/उपचारसँग मिसाएर नगर्नुहोस्। यसो गर्दा यसले काम गरेको/नगरेको र समस्या पैदा गरेको/नगरेको थाहा पाउन सकिन्छ। सुरक्षित तरिकाले औषधि प्रयोग गर्ने बारेमा थप जानकारी यसै किताबमा पनि छ।

दुखको कुरा हो, कुनैकुनै वैद्यहरू र स्वास्थ्यकर्मीहरू स्वास्थ्य सेवालार्थ पैसा कमाउने धन्धा हो भनेर ठान्छन्। यस्ताले, पैसा कमाउन, आवश्यक नभएको उपचार गर्नुपर्ने सल्लाह समेत दिन सक्छन्। आफूलाई विरामीले दिएको सम्मानको दुरुपयोग गरेर तिनीहरूले वास्तवमा कामै नलाग्ने जडीबुटी र औषधि बेच्दछन्।

औषधिका निर्माण र विक्रीवितरणमा संलग्न केही कम्पनीहरू पनि अरूलाई भ्रममा पार्छन्। औषधि निर्माण कम्पनीहरूले यस्तो बेकाइदा गर्दा संपूर्ण समुदाय नै खतरामा पर्न सक्छ। उदाहरणका लागि ६० को दशकमा 'एली लिली' नाम गरेको अमेरिकाको एउटा औषधि कम्पनीले डाइ-इथाइलस्टिरेष्ट्रोएल नाम गरेको औषधि उत्पादन गरे। यो औषधिले गर्भ तुहिन दिँदैन भनियो। तर, त्यो औषधिले वास्तवमा, गर्भ तुहिन नदिनमा फाइदा नगर्ने कुरा पछि प्रमाणित भयो। बरु, उल्टो यो प्रयोग गर्ने गर्भवतीका जन्मने बच्चामा अनेक रोग र क्यान्सर पो भयो। एली लिलीलाई यो औषधि प्रयोग गर्दा त्यस्ता समस्याहरू आउन सक्छ भन्ने थाहा थियो तर उसले त्यो औषधि बेची नै रह्यो। **तर नेपालमा धन्न त्यो औषधि आउन पाएन।** अमेरिकामा त्यो औषधि गैरकानुनी घोषित भइसकेपछि, अन्य देशहरूमा भने त्यसको वितरण गर्ने काम भइरहेको थियो।



यसको पातको चियाले सुत्केरी व्यथा चाडो लगाउँछ।

ओ हो ! कतै यसले कुनै समस्या त गराउँदैन ?

के के गर्न सकिन्छ थाहा हुनुपर्छ

केही पनि गर्ने पर्ने अवस्थाबारे थाहा पाउनुहोस्

यस पुस्तकमा हामी मुख्यतः स्वास्थ्य समस्याको समाधानका बारेमा कुराकानी गर्दैछौं। यो निकै महत्त्वपूर्ण छ। तर धेरै मामिलाहरूमा सुत्केरी व्यथा लागेकी महिलाका निम्ति गरिने सर्वोत्तम सहयोग भनेको उनलाई ढाडस दिनु पनि हो। स्वस्थ महिलाले स्वस्थ तरिकाले बच्चा जन्माउँछन्। सुत्केरी हुँदा धेरै जनालाई कुनै पनि औषधिको खाँचो पर्दैन। त्यसैले अनावश्यक विधिहरू अपनाउँदा गम्भीर समस्याहरू पैदा हुन सक्छन्। **सबैकुरा ठीकठाक ढङ्गले भइरहेका छन् भने, सहजरूपमा पर्खनुहोस् र हेर्नुहोस्।**

सहयोग गर्नुपर्ने अवस्थाबारे थाहा पाउनुहोस्

मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगी वा कुनै स्वास्थ्यकर्मी आफू जतिसुकै सिपालु भएपनि, अरूको सहयोग आवश्यक पर्ने अवस्थाहरू आउछन्। कुन बेला मेडिकल (औषधिउपचार) सहयोग उपलब्ध गराउनुपर्छ, कतिबेला अर्को मातृशिशु स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई सहयोगीका रूपमा तयार राख्नुपर्छ, वा कतिबेला चिकित्सककहाँ वा स्वास्थ्य केन्द्रमा पठाउनु पर्छ, भन्नेतर्फ हरेक मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीले थाहा पाउनु पर्छ। उनको कामको अनुभवसँगै यी अवस्थाको पनि अनुभव हुँदै जान्छ।

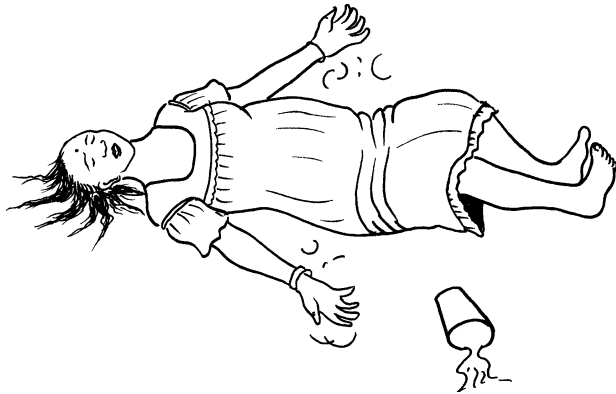
कुनै महिलालाई आन्तरिक रक्तस्राव (haemorrhage), सङ्क्रमण, वा प्रि इक्ल्याम्पसिया pre-eclampsia जस्ता समस्याको जानकारी हुनासाथ ढिलो नगरी डाक्टर र अन्य स्वास्थ्यकर्मी सहयोग लिनुपर्छ। यस्ता मामिलामा जति छिटो गरिन्छ, त्यति विरामी ठीक हुन्छ र घर जान्छ, उदाहरणका निम्ति, सुत्केरी व्यथा धेरै लम्बिने जस्तो लागेमा स्वास्थ्य केन्द्र धेरै टाढा छ भने, सुत्केरीको अवस्था गम्भीर हुनुअघि यात्राको सुरुआत गर्नु पर्दछ। **नेपाल सरकारले अहिले सबै गर्भवती महिलालाई स्वास्थ्य केन्द्रमा गएर सुत्केरी गराउन भनेर विशेष नीति ल्याएको पनि छ, तर कतिपय ठाउँमा त सामान्य औषधिहरू र सुत्केरी सुताउने खाट पनि हुँदैन।**



कतिखेर केकस्तो सहयोग गर्ने निर्णय लिन कठिन भएमा मेडिकल सहयोग लिनुहोस्

घरमै उपचार गर्न सकिने अवस्था थाहा पाउनुहोस्

स्वास्थ्य केन्द्र वा अस्पतालभन्दा टाढा रहेका मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीहरूले स्वास्थ्य केन्द्र वा अस्पतालमा गरिने उपचारहरू पनि गर्नुपर्ने हुन्छ, किनभने विरामी महिलालाई तत्काल उपचारको आवश्यकता परेको हुन्छ। उदाहरणका लागि, कुनै अस्पतालभन्दा टाढाको गाउँमा कुनै महिला प्रि इक्ल्याम्पसियाका कारणबाट मूर्च्छा परिन् भने ती महिलालाई मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीले म्याग्नेसियम सल्फेट दिनुपर्छ। यो औषधि घरमा दिनु सामान्यतया सुरक्षित हुँदैन। त्यसपछि ती महिलालाई तुरुन्तै स्वास्थ्य केन्द्रमा लैजानु पर्दछ।





सावधान ! यस पुस्तकमा, हामीले केही कार्यविधिहरू कसरी गर्ने भनेर व्याख्या गरेको छौं । जस्तै कोख परीक्षण (pelvic exam) कसरी गर्ने, आइयूडि (IUD) कसरी राख्ने वा च्यातिएको भाग कसरी सिउने ।

यी कार्यविधिहरू पढेर मात्र गर्न सकिदैन । यी कार्यविधिहरू गर्नुअघि पहिले अरू अनुभवी स्वास्थ्यकर्मीहरूले कसरी गर्दछन् राम्ररी हेर्नुहोस् । त्यसपछि कुनै अनुभवी र तालिमप्राप्त व्यक्तिको प्रतक्ष निगरानी र सहायतामा गर्नुहोस् । यसरी धेरै पटक अभ्यास गरिसकेपछि मात्र तपाईं आफैले यो कार्यविधिअनुसार काम गर्नु सुरक्षित हुन्छ ।

स्वास्थ्य समस्याका मूल कारणहरू कसरी पत्ता लगाउने

मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीले स्वास्थ्य समस्याका तत्कालीन कारणहरू पत्ता लगाई उपचार गर्नु पर्दछ । उदाहरणका लागि, एक पटक फेरि निरा र सरिताको कथा सम्झनुहोस् । सरितालाई थकाइ लागिरहने तत्कालीन कारण 'रक्तअल्पता' थियो । यदि लौहतत्व प्रशस्त भएका खानेकुरा वा लौहतत्वका चक्की खाएमा रक्तअल्पता संभवतः ठीक हुन सक्छ भन्ने कुरा निरालाई थाहा भएकाले उनले मद्दत गर्न सकिन् । त्यसरी नै आकस्मिक अवस्थामा कसरी सहयोग गर्ने भनेर थाहा भएपछि महिलालाई सहयोग गर्न सकिन्छ ।

तत्कालीन कारणहरूको उपचार गर्नु धेरै महत्वपूर्ण कुरा हो । तर कतिपय अवस्थामा तत्कालीन कारणहरूको उपचार गरेर मात्र समस्याको समाधान हुँदैन । केही समयपछि बल्कन सक्छ वा त्यसले समुदायका अरू सदस्यहरूलाई प्रभावित पार्न सक्छ । धेरै कारणका परिणामका रूपमा देखा पर्छन् । लौह-तत्वको कमी वा जीवाणुहरू आदि प्रत्यक्ष कारण हुन् भने अप्रत्यक्ष मूल कारणहरू सामाजिक, आर्थिक, वा राजनीतिक हुन सक्छन् । ती मूल कारणहरू पत्ता लगाएर मात्र त्यस्ता समस्या पुनः बल्कन नसक्नेगरी रोकथाम गर्न सकिन्छ ।

सरिताको जस्तो महिलालाई गर्भावस्थामा रक्तअल्पता हुने धेरै कारणहरू छन् । यी कारणहरू किन होला भनेर छलफल गरौं ।

सवै प्रश्नहरूका उत्तर सजिलो हुँदैन । तिनीहरूका बारेमा पनि छलफल चलाउनु पर्ने हुन सक्छ । जस्तो सरिताको कथा परिवारलाई राम्ररी समस्या बुझाएर, छलफल गरेर समस्या समाधान गर्न सकियो ।



यसरी केही समयसम्म 'किन' भनेर हरेक व्यक्तिलाई प्रश्न गरिरहियो भने, सरिता जस्तै अरूलाई रक्तअल्पता हुने धेरै कारणहरू पत्ता लगाउन सकिन्छ। यो अभ्यासले सरितालाई मात्र यो समस्या भएको नभएर गाउँका अधिकांश महिलाहरूलाई पनि यही समस्या रहेको देखाउँछ। धेरै ठाउँमा गरिब समुदायहरूका निमित्त रक्तअल्पता एउटा समस्याका रूपमा देखिएको छ।

धेरै समस्याहरूको रोकथाम गर्न गहन अवलोकन गर्नुपर्छ ।

स्वास्थ्य समस्याहरू पत्ता लगाउन कतिपय अवस्थामा व्यक्तिगत जीवनको बारे पनि छलफल गर्नुपर्छ।

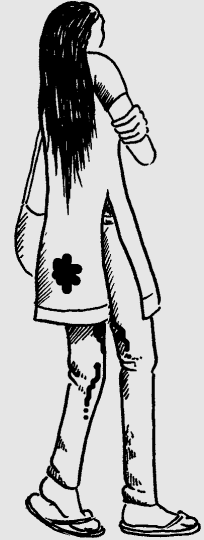
उदाहरणका लागि: फिस्टुला (fistula) सुत्केरी हुने क्रममा केही महिलालाई हुनसक्ने डरलाग्दो जटिलता हो। यदि सुत्केरी व्यथा धेरै लामो समयसम्म भइरह्यो भने महिलाको योनी (vagina) को तन्तु थिलथिलो भएर तथा च्यातिएर मूत्रथैलीमा प्वाल पर्नसक्छ। यसो भएमा गम्भीर स्वास्थ्य समस्या हुन्छ। थैलीबाट पिसाब चुहिएर योनिमार्गतिर आउँछ। फिस्टुलाको रोकथाम गर्न, सुत्केरी व्यथालाई लम्बिन नदिने सरल उपाय अपनाउनु होस्। यदि कुनै महिलालाई एक दिनभन्दा बढी सुत्केरी व्यथा लागी रह्यो भने उनलाई स्वास्थ्य केन्द्र वा अस्पताल लानुहोस्।

सुत्केरी व्यथा लम्बिनका धेरै कारणहरूको गहन अवलोकन गरियो भने फिस्टुला र अन्य सम्बन्धित समस्याहरूको रोकथाम गर्न सकिन्छ।

त्यसै गरी नेपालका गाउँघरमा लामो सुत्केरी बेथा लागि रहने र महिलाले धेरै बच्चा जन्माइने भने उनलाई पाठेघर(आड) खस्ने समस्या हुन सक्छ।

किशोरीहरूले सानै उमेरदेखि राम्रो खान नपाई हुर्के भने तिनको हाड पनि सानै हुन्छ (साथै कोख / प्रजनन स्थल (pelvis) पनि सानो हुन्छ। सानो कोख (pelvis) का कारणले सुत्केरी व्यथा लम्बिन सक्छ। केटाहरूलाई जित्तिकै खान नदिइएका कारण केही केटीहरूलाई कुपोषणको समस्या हुन्छ।

- सानो उमेरमा विवाह गरेपछि केटीहरू उमेर नपुग्दै बच्चा जन्माउँछन्। उमेर नपुगेका बालिकाहरूको शरीर पूर्ण विकसित भइ सकेको हुँदैन, उनीहरूलाई लामो र जटिल सुत्केरी व्यथा लाग्नसक्छ। कैयन् समुदायको संस्कार, वा बाबुआमा गरिब भएकाले बालिकाको पालनपोषण गर्न नसक्ने कारण वा दुवै कारणले केटीहरूको विवाह चाँडै गर्ने प्रचलन हुन्छ। कतिपय ठाउँमा छोरी ठूली भई र पढी भने पढेकै केटा खोज्नुपर्ने तथा केटाहरूले पनि धेरै दाइजो दिनुपर्छ भनेर उनलाई सानैमा विवाह गर्ने चलन छ। जस्तो तराईको डोम, चमार र मुसहर बस्तीमा छोरीहरू ५ वर्ष नपुग्दै विवाह गरिदिन्छन् र १३ वर्ष पुगेपछि गौना गरिदिन्छन्।



ग्रामीण तथा गरिब महिलाले आकस्मिक अवस्थामा सहयोग पाउन धेरै गाह्रो हुन्छ ।

फिस्टुलाको रोकथाम गर्न, आड खस्नबाट बचाउन महिलालाई जतिसक्दो चाँडो अस्पताल पुऱ्याउनु पर्छ वा लामो सुत्केरी व्यथा लाग्ने अवस्थाहरूमा सुधार ल्याउन सक्नुपर्छ, जस्तो सानै उमेरदेखि महिलाको कम पोषण दिने, बालविवाह नगर्ने र बच्चा जन्माउने अवस्थामा सुधार गर्नुपर्छ। हामी समस्याहरूका मूल कारणहरू जस्तै गरिबी र वयस्क महिला तथा केटीहरूलाई गरिने पक्षपातको विरोधमा बोलेर समुदायमा जागरुकता ल्याएर पनि कतिपय समस्याबाट बचाउन सक्छौं।

स्वास्थ्य समस्याको रोकथामका लागि समुदायमा परिवर्तन ल्याउनुपर्छ

गर्भावस्था वा सुत्केरी हुने क्रममा हुने अधिकांश मृत्यु वा जटिलताको रोकथाम गर्न सकिन्छ। तर यसको लागि परिवारका सदस्य महिला र समुदाय पनि जागरुक हुनुपर्छ। तर त्यसो गर्नका निम्ति, समुदायले र परिवारले गर्भावस्था वा सुत्केरी हुँदा शिशु अवस्थादेखि नै ध्यान दिनुपर्छ। साथै, महिलाहरूको स्वास्थ्यको रक्षा गर्न समुदायका हरेक सदस्यको सीपको सदुपयोग गर्नुपर्छ।

सुत्केरी हुनेको ज्यान कसरी जोखिममा पर्छ र उनलाई कसरी बचाउन सकिन्छ भनेर अरूलाई पहिल्यै भनिदिनु पर्छ। त्यसो भए अनुभव भएका मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीहरूले समुदायमा सुत्केरी हुँदा महिला, परिवार, मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगी र अन्य स्वास्थ्यकर्मी एवं समुदायका सदस्यले सबैको भलाइका लागि स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउनका निम्ति मिलेर काम गर्न सक्छन्। यदि स्वास्थ्यका बारेमा समुदायका सबै व्यक्ति संलग्न भएमा मातृ स्वास्थ्य सहयोगीले समुदायका धेरै महिलाको ज्यान बचाउन काम गर्न सकिन्छन्।

कसरी सुरु गर्ने

स्वस्थकर खानाको अभाव, दूषित पिउने पानी, आकस्मिक अवस्थामा यातायातको साधनको अभाव र मादक पदार्थको प्रयोग आदि जस्ता समस्याहरूले समुदायमा गम्भीर स्वास्थ्य समस्या गराउँछन्। परिवर्तनका लागि सम्पूर्ण समुदायले सहकार्य गर्ने हो भने यी सबै समस्याहरूको समाधान गर्न सकिन्छ। तर कहाँबाट सुरु गर्ने भन्ने थाहा पाउन कठिन हुन सक्छ। सबभन्दा राम्रो पहिलो कदम भनेकोमा समुदायआफूहरूबीच छलफल गर्नु हो। यदि गर्भवती महिलाहरूका माझमा पुरुषलाई पनि सहयोगी बनाएर सुरक्षित सुत्केरी गराउने सम्बन्धी कक्षाहरू (Birth classes) सञ्चालन हुन्छ, अन्य मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीहरूसँग भेटघाट गरिन्छ वा कुनै सामाजिक वा धार्मिक ती समूहहरूमा समस्या समाधानका बारे छलफल गर्ने वातावरण हुन्छ भने त्यो उचित हुन्छ। उदाहरणका लागि नेपालमा रक्तअल्पता समस्याहरूको बारेमा समुदायमा छलफल सुरु भएपछि धेरैले कसरी रोकथाम गर्न सकिन्छ भन्ने थाहा पाएका छन्।



सबभन्दा पहिला, आफूले भोगिरहेका एकएक गरी समस्याको नाम बताउनुहोस् ।



समुदायमा भएका केही समस्याको पहिचान भइसकेपछि, **सबभन्दा पहिला कुन समस्या माथि काम गर्ने हो छान्नुहोस् ।** त्यस समस्या समाधानका निम्त गर्नसकिने काम बारे समूहका सदस्यहरूले दिएका हरेक सुझाव तथा विचारहरूको टिपोट गर्नुहोस् । त्यसपछि समूहका एक एक व्यक्तिले गर्नसक्ने काम तिर ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस् ।



योजना बनाउनुहोस् । कुन कुन काम कसले गर्ने, काम गर्न के गर्न जरुरी हुन्छ र काम कहिले गर्नु पर्छ भन्ने बारेमा समूहले निर्णय लिन जरुरी छ ।



योजना मुताबिक काम भइरहेको छ, छैन सो बारे छलफल गर्न अर्को बैठकको मिति तोक्नुहोस् ।



मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगी परिवर्तनका वाहक बन्न सक्छन्:

मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीहरू र उनीहरूले सेवा पुऱ्याइरहेका गर्भवती महिलाहरूले जस्तासुकै स्वास्थ्य समस्याको पनि सामना गर्नुपर्ने हुन सक्छ । यस्तो अवस्थामा सामान्य वाक्वाकी लाग्नेदेखि लिएर रक्तस्राव जस्ता गम्भीर समस्यासमेत हुन सक्छन् । यदि मातृ शिशु स्वास्थ्य सहयोगीले सावधानीपूर्वक तिनको कारण पत्ता लगाउन सके र समुदायको सहयोग र सल्लाहलाई राम्ररी उपयोग गर्नसके भने करिब सबैजसो समस्याको समाधान गर्न सक्छन् ।