

महिलाका लागि

डाक्टर नभएमा

महिलाका लागि स्वास्थ्य निर्देशिका

नेपाली संस्करणको सम्पादन

कोमल भट्टराई

डा. शरदराज वन्त

डा. अरुणा उप्रेती

अंग्रेजी लेखन : ए.अगष्ट बर्न्स, रोनी लोभिक, जेन म्याक्सेल, क्याथरिन सापिरो

सम्पादक : स्यान्डी निम्यान, सहायक सम्पादक : एलेन मेटक्याल्फ

RHEST-NEPAL

नेपाली संस्करण

ग्रामीण स्वास्थ्य तथा
शिक्षासेवा गुठी (रेस्ट-नेपाल)

पो. व. ३५५ काठमाडौं, नेपाल



जनस्वास्थ्य सरोकार ट्रष्ट
(फेक्ट-नेपाल)

पो. व. ६०६४ काठमाडौं, नेपाल

अंग्रेजी संस्करण

दी हेस्पेरियन

वर्कले, क्यालिफोर्निया, यु.एस.ए.



यस पुस्तकमा दिइएका सूचनाहरूको उपयोगसम्बन्धी दायित्व वहन हेस्पेरियन फाउन्डेसन र 'महिलाका लागि डाक्टर नभएमा' नामक निर्देशिकामा योगदान पुऱ्याउनेहरूले गर्ने छैनन् । आकस्मिक अवस्थामा के गर्ने भनी तपाईं निश्चित हुनुहुन्न भने तपाईंले बढी अनुभव भएका मानिसहरू वा स्थानीय चिकित्सक र स्वास्थ्य कार्यकर्ताको सुझाव वा सहयोग लिनुपर्दछ ।

यस पुस्तकलाई तपाईंको अनुभवले सुधार गर्न सकिन्छ । हामी तपाईंहरूका अनुभव, प्रचलन र अभ्यासहरूबारे जान्न चाहन्छौं । तपाईं अ.न.मी., सुडेनी, ग्रामीण स्वास्थ्य कार्यकर्ता, डाक्टर, नर्स, आमा वा अन्य कोही हुनुहुन्छ र आफ्नो समुदायको आवश्यकता पूरा गर्न यस पुस्तकलाई अझ राम्रो बनाउन सुझावहरू दिन चाहनुहुन्छ भने हामीलाई पत्र लेख्नुहोस् । तपाईंहरूको सहायताका निमित्त धन्यवाद !

सर्वाधिकार © २०१० हेस्पेरियन फाउन्डेसनमा सर्वाधिकार सुरक्षित ।

हेस्पेरियन फाउन्डेसन स्थानीय आवश्यकताअनुरूप निःशुल्क वा नाफारहित वितरणका लागि यस पुस्तकका सम्पूर्ण वा केही भाग वा चित्रहरू फोटोकपी गर्न, पुनः मुद्रण गर्न वा रूपान्तरण गर्न प्रोत्साहित गर्दछ ।

कुनै पनि संस्था वा व्यक्तिले यस पुस्तकको सम्पूर्ण भाग वा केही भाग व्यापारिक उद्देश्यका लागि फोटोकपी गर्न, पुनःमुद्रण गर्न वा रूपान्तरण गर्न चाहेमा हेस्पेरियन फाउन्डेसनको स्वीकृति लिनुपर्नेछ ।

यस पुस्तकको वा यसका अंशको अनुवाद वा रूपान्तरण गर्नुअगाडि पुस्तकमा रहेका सूचनाको प्रयोग, दिइएका सूचनाको अध्यावधिका निमित्त र प्रयासहरू नदोहोरिउन् भन्नका लागि हेस्पेरियन फाउन्डेसनका सुझावहरू लिनुहोस् । यस पुस्तकका अंशहरू, चित्रहरू रूपान्तरण गरिएका पुस्तकको एकप्रति हेस्पेरियन फाउन्डेसनलाई उपलब्ध गराउनुहोस् ।

अंग्रेजी प्रथम संस्करण- जून १९९७

अंग्रेजी प्रथम संस्करण- अप्रिल २०१०

ISBN : 0-942364-25-2 Paper

Hesperian Foundation

1919 Addison St # 304

Berkeley, California, 94704 USA

www.hesperian.org

नेपाली प्रथम संस्करण- वैशाख २०५८ तदनुसार April 2001

नेपाली दोस्रो संस्करण - भाद्र २०५९ तदनुसार September 2002

नेपाली तेस्रो संस्करण - जेठ २०६८ तदनुसार May 2011

मुद्रक: युनाइटेड ग्राफिक प्रिन्टर्स प्रा. लि., हाँडीगाउँ, काठमाडौं

Rural Health and Education Trust (RHEST-Nepal)

GPO BOx- 355

Kathmandu, Nepal.

Public Health Concern Trust (pfect-Nepal)

GPOBOx- 6044

Kathmandu, Nepal.

नेपाली संस्करणको संयोजन समूह

सम्पादन

कोमल भट्टराई
डा. शरदराज वन्त
डा. अरुणा उप्रेती

सम्पादन सहयोगी

डा. करुणा वन्त
शाभो गौतम

चित्र

बासु क्षितिज, ज्ञानु तामाङ
र
अग्नेजी, बंगाली तथा उडिया संस्करणबाट ।

आवरण फोटो

एम्. डी. कुलुङ

चित्र सेटिङ्ग

त्रैलोकेश्वर मल्ल, नरेन्द्र श्रेष्ठ, नवीन प्रधान, हेमेश्वर
मल्ल
कलर ग्राफिक प्रिन्टर्स, अनामनगर ।

आवरण डिजाइन

गोविन्द थापा
कलाकेन्द्र, बागबजार, काठमाडौं ।

कम्प्युटर टाइप तथा सेटिङ्ग

दिनेश भट्टराई
मैतिदेवी, काठमाडौं ।

अनुवाद

दामोदर उपाध्याय

डा. अरुणा उप्रेती

कोमल भट्टराई

धुब बाबु नेपाल

आनन्दकुमार राई

चन्द्रकिरण श्रेष्ठ

सरोज कोइराला

सुजन वन्त

शोभा गौतम

यस पुस्तकको प्रकाशनबारे :

धेरैजसो विकाशोन्मुख देशहरूमा जस्तै हाम्रो देशमा पनि बहुसंख्यक नेपालीहरूको लागि स्वास्थ्यसेवा सुलभ र प्राप्य नभएको कुरा त सर्वविदितै छ। त्यसमाथि पनि महिलाहरूको लागि त स्वास्थ्य सेवा भन्नु दुर्लभ छ। स्वास्थ्य सेवा अपर्याप्त भएर मात्र होइन हाम्रो समाजको आर्थिक संरचना, लैंगिक सम्बन्ध, संस्कार, परम्परा आदिको कारणले पनि उपलब्ध स्वास्थ्य सेवाको समेत महिलाहरूको उपयोग गर्न पाएका छैनन्। अर्कातिर यिनीहरू नै महिला स्वास्थ्यका समस्याका कारणहरू पनि बनेका छन्। संकोचको कारणले होस् या आफ्नो समस्या र दुखेसो पोख्ने कोही नभएर होस् या महिलामाथि थोपरिएका अनेकन बन्देजहरूले होस्, महिलाहरू आफ्नो स्वास्थ्य समस्या आफैँ भित्र गुम्साएर त्यसको पीडा भोग्न बाध्य भएका छन्। यसो हुँदा सजिलै समाधान गर्न सकिने सामान्य स्वास्थ्य समस्याले पनि अन्ततः महिलाको जीवन जोखिममा परेको छ। यस्ता अनेकौँ समस्याहरू स्वास्थ्य सम्बन्धी केही ज्ञान भएमा गाउँ-घरमा, आफ्नै परिवारमा र छर-छिमेकको सहयोगमा सुल्झाउन र रोकथाम गर्न सकिन्छ। त्यस बाहेक यथास्थितिलाई महिला स्वास्थ्यको हितमा सकारात्मक परिवर्तन गर्नुपर्नेबारे सचेत भएर त्यस अनुरूप कार्य गर्न थाल्ने हो भने महिलाहरू पराधिनबाट मुक्त हुनेछन्। यही कुरालाई ध्यानमा राखेर हेस्पेरियन फाउन्डेसन (डाक्टर नभएमा किताबको मूल प्रकाशक) द्वारा अंग्रेजी भाषामा प्रकाशित *Where Women Have no Doctor* पुस्तक उपयुक्त हुने हामीलाई लागेर यसको नेपाली संस्करण प्रकाशित गर्ने निर्णय गरेका हौं। विश्वका धेरै भाषाहरूमा प्रकाशित भैसकेको यो पुस्तकले महिला स्वास्थ्यका अनेकन समस्याहरू समुदायमा मिलेर सुल्झाउन मद्दत गर्ने कुरा हामीले विश्वास गरेका छौं। नेपाली संस्करणको यो पुस्तक प्राथमिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरू, विकास कार्यकर्ताहरू, महिला समूहका सदस्यहरू तथा अन्य सर्वसाधारण पाठकहरूको लागि लक्षित गरिएको छ।

अंग्रेजी भाषाबाट यसलाई नेपालीमा अनुवाद गर्दा भाषालाई सकेसम्म सरल, सम्भव भएसम्म कम प्राविधिक शब्दहरूको प्रयोग गरेका छौं। यसलाई हाम्रो सामाजिक संस्कार साथै हाम्रा समस्याका प्रकृतिलाई ध्यानमा राखेर यथासक्दो सान्दर्भिक बनाउने प्रयत्न गरेका छौं। यसो गर्दा मूल पुस्तकमा दिइएका कथा, घटनाहरूलाई तथा कुनै-कुनै सामाग्रीहरूलाई समेत केही आवश्यक परिवर्तन गरिएको छ, साथै हाम्रो परिप्रेक्ष्यमा सान्दर्भिक नभएका केही सामाग्रीलाई पूर्णतः हटाइएको छ र आवश्यक पर्ने केही जानकारी थप गरिएको छ।

अंग्रेजीमा प्रयोग हुने कतिपय प्राविधिक शब्दहरूको उपयुक्त नेपाली शब्द पाउन सकिदैन वा भएका पनि कतिपय नेपाली शब्दहरू प्रयोगमा बारम्बार नआउने हुनाले एकनाश प्रयोग हुने गर्दैनन्। यसर्थ यो पुस्तकमा एउटै अर्थ लाग्ने एक भन्दा बढी शब्दहरूको पनि प्रयोग भएको छ। यसरी एउटा अर्थको प्रयोजनको लागि बेग्ला-बेग्लै शब्दहरूको प्रयोग हुँदा पाठकहरूलाई कुनै भ्रम नपरोस् भन्ने हामी आग्रह गर्दछौं।

यो प्रकाशन केवल हाम्रो प्रयासबाट मात्र सम्भव भएको होइन र सम्भव हुने पनि थिएन। मूल अंग्रेजी भाषाबाट नेपालीमा अनुवादगरी नेपाली संस्करणको प्रकाशन गर्न सहयोग तथा योगदान गर्नु हुने सबै महानुभावहरू तथा संस्थाहरूप्रति यस घडीमा हामी हार्दिक आभार प्रकट गर्न चाहन्छौं। सबैभन्दा पहिले, नेपाली संस्करण प्रकाशित गर्न अनुमती दिनुको साथै रूपान्तरण कार्यको थालनी गर्न आंशिक आर्थिक सहयोग प्रदान गरेकोमा यस किताबको मूल प्रकाशक हेस्पेरियन फाउन्डेसनप्रति हामी आभारी छौं।

प्राारम्भमा मस्यौदा अनुवाद गर्ने महानुभावहरू कृतज्ञता ज्ञापन गर्दै पुस्तकको व्याकरणीय शुद्धाशुद्धि हेरिदिनुहुने होमनाथ भट्टराई र हेमनाथ पौड्याल, औषधिको पृष्ठहरूमा प्राविधिक पक्ष हेरिदिनुहुने औषधि व्यवस्था विभागका फर्मासिष्टहरू विमलमान श्रेष्ठ, भावा राजभण्डारी र बाबुराम हुमागाईंका साथै फिल्ड टेष्टमा सहयोग पुऱ्याउनु हुने सृजना शर्मा, सिकाऊ संस्थामा कार्यरत मित्रहरू तथा फेक्ट- नेपालमा कार्यरत मित्रहरूको सहयोगलाई हृदयदेखि नै सरहाना गर्दै धन्यवाद दिन चाहन्छौं। हामीलाई यो प्रकाशनको लागि उत्साह दिदै विभिन्न प्रकारले सहयोग गर्नुहुने आन्ना एर्पेलिङ्ग (Anne Erpelding) लाई धन्यवाद दिन चाहन्छौं।

यस प्रकाशनको लागि अनुवाद, सम्पादन, छपाई आदिको लागि आंशिक रूपमा आर्थिक सहयोग गर्ने एस.एन.भी.-नेपाल तथा जि.टी.जेड. हेल्थ सेक्टर सपोर्ट प्रोग्राम/रिप्रोडक्टिभ हेल्थ-नेपाल प्रति पनि हामी कृतज्ञता व्यक्त गर्न चाहन्छौं।

हामीले यो पुस्तकलाई धेरै पहिले नै पाठकहरू समक्ष ल्याउने लक्ष राखेका थियौं, तर धेरै जनाको दुई वर्षसम्मको अथक

सामूहिक प्रयास हुँदाहुँदै पनि अनेकौँ प्राविधिक, आर्थिक तथा अन्य व्यवहारिक समस्याले गर्दा आज मात्र यसको प्रकाशन सम्भव भयो। यो पुस्तकलाई स्तरीय बनाउने यथासम्भव प्रयत्न गर्दागर्दै र हामी यसवारे अत्यन्तै सचेत हुँदा-हुँदै पनि हामीसँग उपलब्ध भएको सिमित स्रोत तथा समयको कारणले यो संस्करण यही रूपमा मात्र प्रकाशन गर्न सकेका छौँ। नेपाली भाषा तथा विषयगत विद्वानहरूको पुनरावलोकनको बावजुद पनि यो संस्करणमा हुनगएका भाषा तथा अन्य प्राविधिक गल्तिहरूको लागि नेपाली रूपान्तरणको सम्पादनसमूह नै जिम्मेवार रहेको कुरा पाठकहरूलाई जानकारी गराउन चाहन्छौँ। यो पुस्तक उपयोगी सावित भएमा दोस्रो संस्करणको प्रकाशन गर्दा यसलाई तपाईंहरूको सुझाव पाएर बढी परिमार्जन गर्न सकिने कुरामा हामी विश्वस्त छौँ।

अन्तमा यसको प्रकाशनमा प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष सहयोग गर्नुहुने कतिपय व्यक्ति तथा संस्थाहरूलाई यहाँ उल्लेख गर्न हामीले छुटाएका हुन सक्छौँ। यसैगरी यस पुस्तकमा समाविष्ट नेपाली सन्दर्भका लागि अनुमति लिन नसकेकोमा सन्दर्भ प्रशङ्कहरूका स्रोत संस्थाहरूसँग तथा सूचिमा छुट्न गएका सहयोगीहरूसँग क्षमायाचना गर्दै आभार प्रकट गर्दछौँ।

- नेपाली संस्करणको संयोजन समूह

दोस्रो संस्करणको बारेमा

पहिलो संस्करण छापिएको एक वर्षपछि नै यो पुस्तकको दोस्रो संस्करण पाठकहरू समक्ष ल्याउन पाउँदा हामीलाई ज्यादै खी लागेको छ। यस संस्करणमा हामीले भाषाको अशुद्धि सच्याउनु बाहेक केही सामग्रीहरूलाई पनि हाम्रो आवश्यकता अनुसार अझ बढी सान्दर्भिक बनाउने प्रयास गरेका छौँ।

पहिलो संस्करणमा छापिएका प्रतिहरूलाई लक्षित पाठकहरूसम्म पुऱ्याउन सहयोग पुऱ्याउने संघसंस्था तथा व्यक्तिहरूप्रति आभार प्रकट गर्दै यस संस्करण प्रकाशन गर्न सहयोग गर्ने सबैप्रति हामी कृतज्ञता ज्ञापन गर्न चाहन्छौँ। हाम्रो देशमा विद्यमान महिला स्वास्थ्यमा जटिल समस्याहरूको समाधानमा यो पुस्तकले सानो भए पनि योगदान गर्न सक्नेछ भन्ने हामीलाई विश्वास छ। त्यसैले यो संस्करण प्रकाशन गर्नमा आंशिक रूपमा आर्थिक सहयोग गर्ने अमेरिकन **हिमालयन फाउन्डेसन र क्याटलिस्ट फाउन्डेसन अमेरिकालाई** धन्यवाद ज्ञापन गर्दै गत संस्करणमा जस्तै **‘महिलाका लागि डाक्टर नभएमा’** नामक यो पुस्तकको दोस्रो संस्करणलाई पनि लक्षित पाठकसमक्ष पुऱ्याउन आ-आफ्नो ठाउँबाट सहयोग गरिदिनु हुन हामी सबैलाई सविनय अनुरोध गर्दछौँ।

तेस्रो संस्करणको बारेमा

पहिलो र दोस्रो संस्करणपछि यस पुस्तक को माग विभिन्न सम्बन्धित क्षेत्रबाट आएकोले तेस्रो संस्करण पाठकहरू समक्ष ल्याउन पाउँदा हामीलाई अत्यन्त खुसी लागेको छ। यस संस्करणमा समय सापेक्ष अनुसार केही पाठहरूमा परिमार्जन गरिएको छ, जसले यस पुस्तकलाई अझ सान्दर्भिक बनाउँछ, भन्ने विश्वास गरेका छौँ।

पहिलो र दोस्रो संस्करणमा छापिएका प्रतिहरूलाई लक्षित पाठकहरू समक्ष पुऱ्याउन सहयोग पुऱ्याउने विभिन्न संघसंस्था तथा व्यक्तिहरूप्रति हामी आभार प्रकट गर्दै यस संस्करण प्रकाशन गर्न सहयोग गर्ने सबैप्रति हामी कृतज्ञता ज्ञापन गर्न चाहन्छौँ।

हाम्रो देशमा विद्यमान महिला स्वास्थ्य समस्याहरूको समाधानमा यो पुस्तकले सानो भएपनि योगदान गर्न सक्नेछ भन्ने हामीलाई विश्वास छ। त्यसैले यो संस्करण प्रकाशन गर्नमा सहयोग गर्ने **“द हेस्पेरियन फाउन्डेसन, क्यालिफोर्निया”** लाई धन्यवाद ज्ञापन गर्दै पूर्व संस्करण जस्तै **“महिलाका लागि डाक्टर नभएमा”** नामक यो पुस्तकको तेस्रो संस्करणलाई पनि लक्षित पाठकसमक्ष पुऱ्याउन आ-आफ्नो ठाउँबाट सहयोग गरिदिनुहुन हामी सबैलाई सविनय अनुरोध गर्दछौँ।

पुस्तकका विषयमा :

यो पुस्तक महिलाहरूलाई आफ्नो स्वास्थ्यको हेरविचार गर्न सहयोग पुऱ्याउन र सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता वा सम्बन्धित अन्य व्यक्तिहरूलाई महिलाहरूको आवश्यकता पुरा गर्न सहयोग पुऱ्याउने उद्देश्यले लेखिएको हो । हामीले कुनै पनि औपचारिक तालिम प्राप्त नगरेका वा केही मात्रामा तालिम पाएकाहरूका निम्ति उययोगी हुने सूचना समावेश गर्ने प्रयास गरेका छौं ।

यस पुस्तकमा महिला स्वास्थ्य समस्याका व्यापक क्षेत्र समावेश गरिएको भए पनि औलो, परजिवी, पेट तथा आन्द्रासम्बन्धी समस्या वा अन्य रोग जस्ता महिला र पुरुष दुवैलाई असर गर्ने समस्याहरू समावेश गरिएका छैनन् । यस प्रकारका समस्याहरू सम्बन्धमा जानकारीहरू चाहिएमा 'डाक्टर नभएमा' वा अन्य चिकित्सासम्बन्धी पुस्तक हेर्नुहोस् ।

कुनै-कुनै अवस्थामा यस पुस्तकमा उपलब्ध सूचनाहरूले मात्र कुनै स्वास्थ्य समस्या समाधान गर्न पर्याप्त हुँदैनन् । यस्तो अवस्थामा अरू सन्दर्भ सामग्रीहरूको पनि सहायता लिनुहोस् । समस्याका आधारमा हामीले यस पुस्तकमा निम्न सुभावहरू दिन सक्छौं ।

- **स्वास्थ्य कार्यकर्ताको सहायता लिनुहोस् ।** यसको अर्थ उक्त समस्या समाधान गर्न सहयोग गर्नका लागि तालिमप्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूले सक्छन् भन्ने कुरामा तपाईं निश्चिन्त हुनुपर्छ ।
- **स्वास्थ्य सेवाको (medical) सहायता लिनुहोस् ।** यसको अर्थ तपाईं स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित व्यक्तिहरू वा डाक्टर भएको वा आधारभूत परिक्षणहरू गर्न सकिने प्रयोगशाला भएको स्थानमा जानुपर्छ ।
- **अस्पतालको सहायता लिनुहोस् ।** यसको अर्थ तपाईंले आकस्मिक सेवा, शल्यक्रिया वा विशेष परिक्षणका लागि आवश्यक उपकरण उपलब्ध अस्पतालका डाक्टरसँग सम्पर्क गर्नुहोस् ।



यो पुस्तकको उपयोग कसरी गर्ने :

पुस्तक भित्रबाट सूचना प्राप्त गर्न

आफूले जान्न चाहेको विषय पत्ता लगाउने : यसको निम्ति तपाईं विषयसूची हेर्न सक्नुहुन्छ ।

विषयसूची (Contents) : यो पुस्तकको शुरुका पृष्ठमा दिइएको छ र हरेक भागहरूको सूची प्रत्येक भागको सुरुको पृष्ठमा छ । यस सूचीमा दिइएका विषयहरू (topic) हरेक पृष्ठमा गाढा अक्षरमा पनि लेखिएका छन् ।

धेरैजसो भागहरूको अन्तमा 'परिवर्तनका लागि गर्नसकिने कामहरू' नामक अंशहरू छन् । यी अंशहरूमा तपाईंको समुदायमा महिलाहरूको स्वास्थ्य सुधारका निम्ति काम गर्नका लागि सुभावहरू दिइएका छन् ।

पृष्ठबाट सूचना प्राप्त गर्ने

कुनै पनि पृष्ठमा चाहिएको सूचना प्राप्त गर्न सर्वप्रथम त्यो पृष्ठ पुरै पढ्नुहोस् । हरेक पृष्ठलाई दुई भागमा बाँडिएको छ- ठूलो मुख्य स्तम्भ (कोलम) र पृष्ठको छेउतर्फ सानो स्तम्भ (कोलम) । मुख्य स्तम्भमा विषयको मोटामोटी सबै जानकारी दिइएको छ । साना स्तम्भमा दिइएको थप जानकारीले तपाईंलाई उक्त विषय बुझ्न थप मद्दत पुर्याउने छ ।

पुस्तकको कुनै पृष्ठको सानो स्तम्भमा पुस्तकको सानो चित्र दिइएको छ । यसको अर्थ त्यस पृष्ठमा दिइएको विषयबारे थप जानकारी पुस्तकको अन्य भागमा पनि दिइएको छ भनी बुझ्नु पर्छ । पुस्तकको चित्र मुन्तिर विषयको नाम दिइएको हुन्छ र पुस्तकको चित्रमा लेखिएको अंकले त्यो विषय कुन पृष्ठमा छ, भनेर जनाउँछ । धेरै विषयहरू छन् भने चित्र एउटै हुन्छ तर विषयहरू र पृष्ठ संख्याहरू चित्रको तल सूचिकृत गरिएको हुन्छ ।



प्रोटीन पाइने
खानेकुराहरू

पृष्ठमा दिइएका विभिन्न वस्तुहरूले के जनाउँछन् :

धेरै पृष्ठहरूमा एक भन्दाबढी शिर्षकहरू छन् । सानो स्तम्भमा दिइएका शिर्षकले पृष्ठमा छलफल गरिएको विषयको सामान्य जानकारी दिन्छ, भने मुख्य स्तम्भमा दिइएको शिर्षकले विशिष्ट/खास विषयहरू दिन्छ ।

भाग शिर्षक

पृष्ठ संख्या — ७४ गर्भावस्था र शिशु जन्म

सामान्य विषय — गर्भावस्थाका खतरा चिन्हहरू

यो पृष्ठ हेर्नुहोस्

यस विषयमा थप जानकारीका लागि

प्रोटीन पाइने खानाहरू

आकास्मिक सेवा लिनुहोस्

यातायात

हात र अनुहार सुनिनु वा ज्यादै टाउको दुख्नु तथा आँखा तिरमिराउनु इक्ल्याम्पसिया) गर्भवतीहरूको अलि-अलि गोडा, पिँडोला, गोलीगाँठा सुनिनु सामान्य कुरा हो । तर हात र अनुहार पनि सुनिनु, आँखा तिरमिराउनु, खासगरी टाउको दुख्नु र पेट दुख्नु थाल्यो भने रक्त विपाक्तता अर्थात् रगतमा भएको खराबी मानिन्छ । इक्ल्याम्पसिया हुँदा कम्प छुट्टि, जसले गर्दा आमा र बच्चा दुवै मर्ने सम्भावना रहन्छ ।

के गर्ने ?

- रक्तचाप नाप्न जान्ने मानिसलाई रक्तचाप नाप्न लाउनुहोस् । आवश्यक परेमा स्वास्थ्य केन्द्र र अस्पताल पनि जानुहोस् ।
- सम्भव भएसम्म देब्रेतिर कोट्टी परेर आरामका लागि पल्टनुहोस् ।
- प्रोटीनयुक्त खाना बढीभन्दा बढी खाने प्रयास गर्नुहोस् ।
- बच्चा पाउन स्वास्थ्य केन्द्र वा अस्पताल जाने योजना बनाइ राख्नुहोस् ।

इक्ल्याम्पसियाका खतराका चिन्हहरू

- हात र अनुहार सुनिनु
- टाउको ज्यादै दुख्नु
- धमिलो देख्नु/आँखा तिरमिराउनु
- भाउन्न हुनु
- अचानक पेट अत्याधिक दुख्नु थाल्नु
- रक्तचाप १४०/९० वा बढी हुनु । (पृष्ठ ५०६ हेर्नुहोस्)

महत्वपूर्ण कुरा : यदि कुनै महिलामा इक्ल्याम्पसियाका कुनै चिन्हहरू देखापरे भने सबैभन्दा पहिले उनलाई उपचार सेवा लिनु जरुरी हुन्छ । यदि उनलाई कम्प छुटिरहेको भए पृष्ठ ८७ मा हेर्नुस् ।

अन्त्यमा महत्वपूर्ण सूचना

विषय सूची :

यस पुस्तकको बारेमा तथा धन्यवाद ज्ञापन

यो पुस्तकको उपयोग कसरी गर्ने

भाग १-	महिला स्वास्थ्य	१		
	महिला स्वास्थ्य भनेको के हो ?	१	महिलाको स्वास्थ्य कमजोर हुने कारणहरू	६
	महिलाहरू रोग लाग्ने र कमजोर स्वास्थ्य हुने खतरामा छन्	२	परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कामहरू	१२
भाग २-	स्वास्थ्य समस्याहरूको समाधान कसरी गर्ने ?	१८		
	जुनिताको कथा	२०	परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कामहरू	२६
	सर्वोत्तम उपचार कुन हो ?	२२	स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूका लागि	३०
भाग ३-	स्वास्थ्य सेवा प्रणाली	३२		
	स्वास्थ्य सेवा प्रणाली	३४	यदि अस्पताल जानुपर्ने भयो भने	३८
	कसरी राम्रो सेवा लिने	३६	परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कामहरू	४०
भाग ४-	प्रजनन प्रणालीको जानकारी	४२		
	महिला प्रजनन प्रणाली	४४	महिलाको शरीरको विकास कसरी हुन्छ ?	४७
	पुरुष प्रजनन प्रणाली	४६	मासिक रक्तस्राव	४८
भाग ५-	किशोरीहरूको स्वास्थ्य सरोकारहरू	५२		
	शारीरिक परिवर्तन (यौनावस्था)	५४	केटा साथीहरू र यौनका बारेमा निर्णय	५९
	शारीरिक परिवर्तनले उच्चस्तरको जीवन सुरुआत गर्न सक्छ	५६	दवावयुक्त वा बलपूर्वक यौन सम्पर्क	६२
			वयस्कहरूबाट सहयोग लिने	६५
भाग ६-	गर्भवती र सुत्केरी अवस्था	६६		
	गर्भवती अवस्थामा स्वस्थ रहने तरिका	६८	बच्चा जन्माउँदा हुने कठिनाइहरू	८८
	गर्भवती अवस्थामा अक्सर हुनसक्ने समस्याहरू	६९	भखरै जन्मेको बच्चामा देखिने खतराका लक्षणहरू	९४
	गर्भवती अवस्थामा हुने जोखिम र खतराका चिह्नहरू	७२	आमालाई बच्चा जन्माउनासाथ गर्नुपर्ने हेरचाह	९५
	गर्भवती सेवा (गर्भवती अवस्थाको जाँच)	७६	विशेष ध्यान दिनुपर्ने महिलाहरू	९८
	बेथा लाग्नु र बच्चा जन्मनुअगाडि गर्नुपर्ने तयारी	७८	श्रीमान्को जिम्मेवारी	१००
	बच्चा जन्मिने अवस्था	८०	परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कामहरू	१०१
भाग ७-	स्तनपान	१०४		
	आमाको दुध नै सर्वोत्तम हो किन	१०५	हातले दूध निकाल्ने	११२
	एचआईभी र आहारा	१०६	आम चासो र समस्याहरू	११४
	एच.आई.भी. र स्तनपान	१०६	विशेष अवस्थाहरू	११८
	स्तनपान कसरी गराउने	१०७	आमा विरामी हुँदा	१२०
	आमालाई सल्लाह	१०९	आमाले औषधी प्रयोग गर्दा	१२०
	घरबाहिर काम गर्ने आमाहरूले गर्नुपर्ने कामहरू	१११	परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कामहरू	१२१

भाग ८-	बुढ़ेशकाल लाग्नु वा वृद्ध हुनु	१२२		
	महिनावारी वन्द हुनु रजोनिवृत्ति	१२४	वृद्धावस्थामा हुने स्वास्थ्य समस्याहरू	१२९
	आफ्नो स्वास्थ्यको हेरचाह	१२६	परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कामहरू.....	१३६
	यौन सम्बन्ध	१२८		
भाग ९-	अपाङ्गपन भएका महिलाहरू	१३८		
	आत्मसम्मान	१४०	व्यक्तिगत सुरक्षा	१४६
	आफ्नो स्वास्थ्यको हेरचाह गर्ने	१४१	परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कामहरू	१४७
	यौनिकता र यौनस्वास्थ्य	१४४		
भाग १०-	कसरी स्वस्थ रहने	१४८		
	सरसफाइ	१५०	महिलाका विशेष आवश्यकताहरू	१५८
	के गरेको भए त्यो परिवार रोगबाट जोगिने थियो ?	१५१	परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कामहरू.....	१६३
भाग ११-	स्वस्थ रहनका लागि भोजन	१६४		
	मुख्य खानाहरू र सहयोगी खानाहरू	१६६	कम पोषणका कारणले हुने रोगहरू	१७२
	थोरै खर्चमा राम्रो भोजन	१७०	उत्तम पोषण प्राप्तिका लागि गर्न सकिने उपायहरू	१७६
	भोजनको बारेमा हानिकारक धारणाहरू.....	१७१		
भाग १२-	यौन स्वास्थ्य	१८०		
	लिङ्ग र लैङ्गिक भूमिका	१८२	यौन स्वास्थ्यका लागि सुरक्षित यौन सम्पर्क	१८६
	यौन स्वास्थ्यमा लैङ्गिक भूमिकाले कसरी असर पुऱ्याउँछ	१८४	सुरक्षित यौन सम्बन्धको लागि गर्नुपर्ने परिवर्तन	१९०
	यौन स्वास्थ्यमा नियन्त्रण	१८६	परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कामहरू.....	१९४
भाग १३-	परिवार नियोजन	१९६		
	परिवार नियोजनका फाइदाहरू	१९७	परिवार नियोजनका प्राकृतिक विधिहरू	२१८
	जीवन बचाउनुबाहेक परिवार नियोजनका अरू फाइदाहरू	१९८	गर्भाधान रोक्नका लागि परम्परागत तथा घरेलू विधिहरू	२२२
	परिवार नियोजन विधि/साधन अपनाउनु अघि गर्नुपर्ने काम	१९९	परिवार नियोजनका स्थायी विधिहरू	२२३
	परिवार नियोजनका साधन/विधिको छनोट	२००	परिवार नियोजनका आर्कस्मिक साधनहरू	२२४
	परिवार नियोजनका अवरोधक विधिहरू	२०२	उत्तम विधिको छनोट	२२६
	परिवार नियोजनको हर्मोनयुक्त विधिहरू	२०७	परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कामहरू	२२७
	आइ.यु.डी.	२१६		
भाग १४-	बाँझोपन (सन्तान जन्माउन असमर्थ भएको अवस्था)	२२८		
	बाँझोपन हुने कारणहरू	२३०	उर्वरता तथा प्रजनन क्षमतामा शङ्का लागेमा के गर्ने ? ...	२३३
	के कारणले गर्दा बाँझोपन हुन्छ ?	२३०	गर्भ तुहिनु (गर्भपतन)	२३४
	उर्वरता तथा प्रजनन क्षमतामा असर पार्नसक्ने घरभित्र तथा बाहिरका खतराजन्य कामहरू.....	२३२	निसन्तान भए के गर्ने ?	२३६
			परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कामहरू	२३७
भाग १५-	गर्भपतन र यसका जटिलताहरू	२३८		
	केही महिलाहरू किन गर्भपतन गराउँछन् ? ..	२३९	गर्भपतन गराइसकेपछि के हुनुपर्छ ?	२४९
	सुरक्षित तथा असुरक्षित गर्भपतन	२४१	गर्भपतनपछि परिवार नियोजनका साधनहरूको प्रयोग	२५०
	गर्भपतनबारेको निर्णय	२४३	गर्भपतनका जटिलताहरू	२५१
	गर्भपतनका सुरक्षित उपायहरू	२४४	असुरक्षित गर्भपतनबाट बच्ने उपाय	२५९
	सुरक्षित गर्भपतन गराउँदा के हुनुपर्छ ?	२४८		

भाग १६- यौन संक्रमण तथा जननेन्द्रियका अन्य संक्रमणहरू	२६०
महिलाका लागि यौन संक्रमणहरू किन गम्भीर	
समस्या हुन् ?.....	२६२
यौन संक्रमण हुनसक्ने खतरा कसरी जान्ने ...	२६३
यौन संक्रमणका चिह्नहरू भएमा	२६३
यौन संक्रमणको उपचार गर्न औषधि लिन	२६४
असामान्य यौनस्राव	२६५
जननेन्द्रियमा मुसाहरू आउनु	२६९
जननेन्द्रियका घाउहरू	२७०
यौनसंक्रमणका जटिलताहरू	२७४
अरूखाले यौन संक्रमणहरू	२७७
कसरी आरामको अनुभव गर्ने ?	२७८
परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कामहरू	२७९
भाग १७- एड्स	२८२
एच.आई.भी. र एड्स भनेको के हो ?	२८४
किन महिलाहरूका लागि एच.आई.भी. र एड्स छुट्टैखाले समस्या हो ?	२८६
एच.आई.भी.बाट सुरक्षित रहन गर्नुपर्ने कामहरू	२८६
एच.आई.भी. परीक्षण	२८८
एच.आई.भी. संक्रमितहरूले कसरी स्वस्थ रहने ?	२९०
गर्भावस्था, प्रसूति तथा स्तनपान	२९२
एच.आई.भि. वा एड्स भएका व्यक्तिहरूको हेरचाह	२९४
सम्भव हुन्जेल लामो समयसम्म स्वस्थ रहने	२९६
सामान्य स्वास्थ्य समस्याहरू	२९७
मृत्युको नजिक पुगेका विरामीको हेरचाह	३०२
परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कामहरू	३०९
भाग १८- महिलाविरुद्धको हिंसा	३१२
लाउरा र लुइसको कथा	३१४
किन पुरुषले महिलालाई पीडा दिन्छ ?	३१६
हिंसाका प्रकारहरू	३१७
खतराका चिन्हहरू	३१८
हिंसाको चक्र	३१९
हिंसाका नराम्रा असरहरू (प्रभावहरू)	३२०
आफूलाई पीडा दिने पुरुषसँग महिलाहरू किन बस्छन् ?	३२१
यस्तो बेलामा महिलाले के गर्नुपर्छ ?	३२२
परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कामहरू	३२३
स्वास्थ्य कार्यकर्ताका निम्ति	३२५
भाग १९- बलात्कार तथा यौनदुर्व्यवहार	३२६
बलात्कार र यौनदुर्व्यवहारका प्रकारहरू	३२८
बलात्कारबाट कसरी जोगिने	३३०
महिलाहरूले आत्मसुरक्षा गर्ने उपायहरू	३३२
यौनदुर्व्यवहारको शिकार बनेमा	३३३
बलात्कृत भएमा के गर्ने ?	३३४
बलात्कारपछि हुनसक्ने स्वास्थ्य समस्याहरू	३३६
परिवर्तनका लागि गर्नसकिने कामहरू	३३८
भाग २०- यौनव्यवसाय तथा चेलीबेटी बेचबिखन	३४०
महिलाहरू किन यौनव्यवसायी बन्छन् ?	३४२
यौनव्यवसायीका स्वास्थ्य समस्याहरू	३४४
एच.आई.भी. र अन्य यौन संक्रमणहरू	३४४
गर्भवती हुने	३४५
शारीरिक उत्पीडन	३४५
एच.आई.भी. र अन्य यौन संक्रमणहरूबाट आफूलाई कसरी बचाउने ?	३४६
चेलीबेटीहरूको बेचबिखन	३४८
यौनव्यवसायीसँग जोडिएको समस्या	३४८
भाग २१- तल्लो पेट के कारणले दुख्नसक्छ ?	३५२
एक्कासी तीब्ररूपको पेट दुखाइ	३५४
तल्लो पेटको दुखाइका प्रकारहरू	३५४
पेट दुखाइसम्बन्धी केही प्रश्नहरू	३५७
भाग २२- असामान्य योनीरक्तस्राव	३५८
मानसिक रक्तस्रावसम्बन्धी समस्याहरू	३६०
अरूखाले रक्तस्रावसम्बन्धी समस्याहरू	३६२
गर्भपात वा गर्भपतनपछिको रक्तस्राव	३६३
यौनसम्बन्ध पश्चात् रक्तस्राव	३६३
रजोनिवृत्ति भएकालाई रक्तस्राव	३६३
भाग २३- मूत्र प्रणालीका समस्याहरू	३६४
मूत्र प्रणालीका संक्रमणहरू	३६६
मूत्र प्रणालीका अन्य समस्याहरू	३६९
क्षण-क्षणमा पिसाव लाग्नु	३७०
पिसाव चुहिरहनु	३७०
दिसा-पिसाव गर्दा गाह्रो भएमा के गर्ने ?	३७२

भाग २४- क्यान्सर भनेको के हो ?	३७६		
क्यान्सर	३७६	डिम्बाशयहरूका समस्याहरू	३८२
पाठेघरका मुखका समस्याहरू	३७७	प्रायजसो हुने अरूखाले समस्याहरू	३८४
पाठेघरका समस्याहरू	३८०	क्यान्सर निको नहुने अवस्था भए के गर्ने ?	३८५
स्तनका समस्याहरू	३८२	परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कामहरू	३८५
भाग २५- क्षयरोग	३८६		
क्षयरोग भनेको के हो ?	३८८	क्षयरोगको कसरी उपचार गर्ने ?	३८९
क्षयरोग कसरी सर्दछ ?	३८८	क्षयरोग रोकथाम कसरी गर्ने ?	३९१
क्षयरोग लागेको कसरी थाहा पाउने ?	३८९	परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कामहरू	३९१
भाग २६- पेशागत स्वास्थ्य समस्याहरू	३९२		
चुल्होको आगो र धुवाँबाट हुने समस्या	३९४	शिल्पकारीको कारण हुने समस्याहरू	४०६
बोभ उठाउँदा र बोक्दा हुने समस्याहरू	३९८	असुरक्षित कार्यस्थलबाट	
पानीमा काम गर्दा हुने समस्या	४०१	हुनसक्ने समस्याहरू	४०६
रसायनहरूमा काम गर्दा हुने समस्या	४०२	यौन उत्पीडन	४०७
लामो समयसम्म बसिरहदा		बसाइ-सराइबाट	
वा उठिरहदा हुने समस्या	४०४	आउन सक्ने समस्याहरू	४०८
एकै चालमा लगातार काम		अनौपचारिक क्षेत्रका कामदारहरू	४०९
गरिरहदा हुने समस्या	४०५	परिवर्तनको लागि गर्न सकिने कामहरू	४१०
भाग २७- मानसिक स्वास्थ्य	४१२		
सुरक्षित आत्मविश्वास	४१४	आफूले अरूलाई कसरी मद्दत गर्ने ?	४२२
महिलालाई अक्सर हुने मानसिक		पागलपन	४३२
समस्याहरूका कारणहरू	४१६	समुदायका व्यक्तिहरूको मानसिक	
महिलाहरूमा देखापर्ने केही		स्वास्थ्य सुधार गर्ने	४३३
मानसिक समस्या (रोग)	४१९		
भाग २८- मादक पदार्थ र लागू औषधी	४३४		
मादक पदार्थ र अरू लागू औषधीहरू	४३६	सूर्तिजन्य पदार्थबाट	
मादक पदार्थ र लागू		हुनसक्ने समस्याहरू	४४३
औषधीबाट हुनसक्ने समस्याहरू	४३८	मादक पदार्थ वा लागू औषधीको लतमा	
मादक पदार्थ र लागू औषधीबाट		परेका व्यक्तिसँग रहनु पर्दा	४४४
कसरी छुटकारा पाउने ?	४४०	लागू औषधि र मादक पदार्थबाट बच्ने	४४५
भाग २९- महिलाको स्वास्थ्यमा औषधीहरूको प्रयोग	४४७		
औषधी प्रयोग गर्न निर्णय गर्ने तरिका	४४८	औषधीहरूका प्रकारहरू	४५८
सुरक्षित ढंगले औषधी कसरी प्रयोग गर्ने ? ..	४५०	महिलाका लागि	
यस पुस्तकमा उल्लिखित औषधीहरूको		जीवनरक्षक औषधीहरू	४६२
प्रयोग गर्ने तरिका	४५१		
स्वास्थ्य हेरविचारका सिपहरू	४६३		
संक्रमण रोकथाम	४६३	पोलिएका विरामीहरूको हेरचाह	४७६
सुई, सिरिन्ज, पन्जा र		क्षोभको उपचार गर्न	
पट्टीहरूको दूषण निवारण	४६६	तरल पदार्थ कसरी दिने ?	४७८
पेटको जाँच कसरी गर्ने ?	४७२	सुई कसरी दिने	४८०
महिलाको जननेन्द्रिय तथा तल्लो पेटको		अकुपेसर मालिस	४८४
जाँच (Pelvic Exam) कसरी गर्ने	४७३		