

भाग— ३

यस भागमा

स्वास्थ्यसेवा प्रणाली	३४
सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरू	३४
स्वास्थ्य चौकीहरू	३४
स्वास्थ्य केन्द्रहरू	३४
जिल्ला अस्पताल	३५
कसरी राम्रो सेवा लिने ?	३६
कस्तो अपेक्षा राख्न सकिन्छ भन्ने थाहा पाउने	३६
साथी अथवा परिवारको सदस्यलाई साथमा ल्याउनुहोस्	३७
यदि अस्पताल जानुपर्ने भयो भने	३८
परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कामहरू	४०



स्वास्थ्यसेवा प्रणाली

ने पालमा धेरै जसो मानिसहरू स्वास्थ्य समस्याहरूको उपचारको लागि परम्परागत उपचार विधिनै अपनाउने गर्दछन् । साथै आधुनिक सेवा प्रणालीको प्रयोग पनि बढ्दै छ । यसरी दुवै प्रणालीहरूको प्रयोग गर्नु राम्रो हो तापनि कुनै कुनै स्वास्थ्य समस्याको लागि भने स्वास्थ्य कार्यकर्ताको सल्लाह लिनु आवश्यक हुन्छ ।

संसारका धेरै ठाउँहरूमा स्वास्थ्यसेवा प्राप्त गर्ने निम्न लिखित चार तह पाइन्छन्- १. सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता वा परम्परागत उपचार गर्ने मानिसहरू (धामी, भाँक्री, वैद्य आदि); २. स्वास्थ्यचौकीहरू ३. स्वास्थ्य केन्द्रहरू र ४. अस्पतालहरू । यी सबैको सामूहिक नाम स्वास्थ्यसेवा प्रणाली हो । स्वास्थ्यसेवा प्रणालीभित्र स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरू, नर्सहरू, डाक्टरहरू र निजी व्यवसाय गर्नेहरू (आफ्नो सेवाको शुल्क लिएर) पनि पर्छन् । स्वास्थ्य सेवा समुदाय, सरकार, धार्मिक संस्था/गुठीहरू वा अरू संस्थाहरूले सहयोगबाट चलेको हुन्छ । यी मध्ये कोही कोहीले राम्ररी तालिम पाएका हुन्छन् र उपचार गर्न उनीहरूसँग चाहिने सुविधा पनि हुन्छ तर सबै ठाउँमा यस्तो सुविधा हुँदैन ।

यस अध्यायमा स्वास्थ्यसेवा प्रणालीका विषयमा र यस प्रणालीबाट महिलाले आफ्ना स्वास्थ्य समस्याहरूका लागि कसरी सहयोग प्राप्त गर्न सक्छन् भन्ने कुराको चर्चा गरिएको छ । सबै ठाउँमा स्वास्थ्य सेवा प्रणाली भित्र माथि उल्लेखित चारवटै तहहरू नहुन पनि सक्छ । जतिवटा तह भएपनि स्वास्थ्य सेवा प्रणालीभित्र आवश्यक धेरै किसिमका स्वास्थ्य सेवाहरू प्रबन्ध गरिएको हुन्छ तर सबै प्रकारका स्वास्थ्यसेवाहरू हुँदा मात्र स्वास्थ्यसेवाका सबै तहहरू माझ राम्रो तालमेल भएका खण्डमा मात्र महिलाहरू वा अन्य विरामी मानिसहरूले राम्रो स्वास्थ्यसेवा पाउन सक्छन् ।

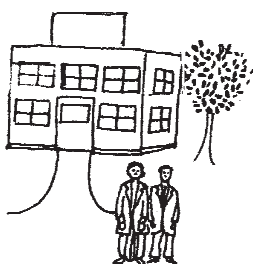
► जब तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूले समुदायमा स्वास्थ्यसेवा दिन्छन् तब सबैले थोरै पैसामा राम्रो सेवा पाउँछन् ।



स्वास्थ्य समस्याहरूको कसरी समाधान गर्ने ?

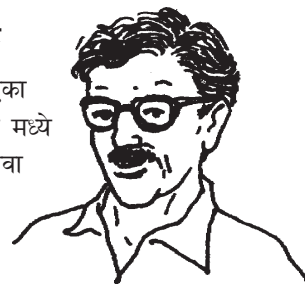
स्वास्थ्यसेवा प्रणाली

► जुनसुकै बेला पनि आफ्नो स्वास्थ्य समस्याको आफैँ उपचार गर्न सकिन्दैन । त्यस्तो अवस्थामा स्वास्थ्यसेवा प्रणालीको सहयोग लिनुपर्ने नै हुन्छ ।



सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरू

कुनै-कुनै समुदायमा तालिमप्राप्त, राम्रो सीप भएका स्वास्थ्यकार्यकर्ताहरू हुन्छन् । यी स्वास्थ्यकार्यकर्ताहरू मध्ये कोही स्वास्थ्यचौकीहरूमा वा कोही आफ्नै प्राईभेट सेवा दिने ठाउँमा पनि काम गर्छन् । सामुदायिक स्वास्थ्यकार्यकर्ताहरूले प्रायः औपचारिक तालिम लिएका हुन्छन् । यसबाहेक आफ्नै अनुभव र परम्परागत ज्ञान र अनुभवको आधारमा पनि समुदायमा स्वास्थ्य सेवा पुऱ्याइरहेका हुन्छन् ।



स्वास्थ्य चौकीहरू

नेपालका प्रत्येक गाउँ विकास समितिमा एउटा स्वास्थ्य चौकी वा उप-स्वास्थ्य चौकीको स्थापना भएको छ । यी स्वास्थ्य चौकीहरूले निम्न सेवाहरू प्रदान गर्दछन् :-

- **स्वास्थ्य सूचना** : यसबाट सबैले आफ्नो स्वास्थ्यबारे कुरा बुझ्न र सही निर्णयहरू लिन सक्छन् ।
- **खोप** : खोपले धनुष्टङ्गार, दादुरा, भ्यागुते रोग, लहरे खोकी, पोलियो, टी.बी. जस्ता रोगहरू लाग्नबाट रोक्न सक्दछ ।
- **गर्भावस्था सेवा** : यस सेवाले महिला र उसको गर्भको बच्चाको स्वास्थ्य समस्या गम्भीर हुनुअगाडि नै रोग पत्ता लगाउन र उपचार गराउन सक्छ ।
- **परिवार नियोजनसेवा** : यसले इच्छा गरेजति मात्र सन्तान जन्माउन सहयोग गरेर तथा जन्मान्तर गरेर धेरै महिलाहरूको जीवन बचाउन सक्छ ।
- **स्वास्थ्य परीक्षण** : रक्त-अल्पता, उच्च रक्तचाप र कहिलेकाँही यौन संक्रमणहरू लगायत एचआइभी पत्ता लगाउन र उपचार गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ ।

कुनै-कुनै स्वास्थ्य चौकीले गाउँघर क्लिनिक भनेर घुम्ती सेवा पनि प्रदान गर्ने गर्छन् ।

स्वास्थ्य केन्द्रहरू

प्रत्येक निर्वाचन क्षेत्रमा एउटा प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र हुन्छ । यी केन्द्रहरूले स्वास्थ्य चौकी वा उपस्वास्थ्य चौकीले भन्दा अलि माथिल्लो तहको सेवा प्रदान गर्दछन् । त्यहाँ एकजना चिकित्सक पनि रहने प्रावधान हुन्छ, र केही आकस्मिक शैयाको समेत व्यवस्था भएको हुन्छ ।

प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रमा बढी तालिमप्राप्त डाक्टर, नर्स र अन्य प्राविधिकहरूको दरबन्दी छ । ती सबै दरबन्दीहरू पूरा भएका छन् र केन्द्र राम्ररी सञ्चालन भैरहेको छ भने त्यहाँ धेरै प्रकारका स्वास्थ्य समस्याहरू समाधान हुन सक्छन् ।

कुनै-कुनै स्वास्थ्य केन्द्रमा विशेष औजारहरू र प्रयोगशालाको व्यवस्था पनि हुन्छ । यसको अर्थ त्यस स्वास्थ्य केन्द्रले जाँच गरेर (Tests) स्वास्थ्य समस्याका बारेमा थप सूचना दिन सक्छ (पेज ३७ हेर्नुहोस्) । तैपनि घरि-घरि रोगीहरूले जाँच गराउन अस्पताल जानैपर्छ ।

जिल्ला अस्पताल

जिल्लाको सदरमुकाममा जिल्ला अस्पताल हुन्छ। जिल्ला अस्पताल प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र भन्दा पनि ठूलो र माथिल्लो तहको स्वास्थ्यसेवा दिने ठाउँ हो।

जिल्ला अस्पतालमा बहिरङ्ग, आकस्मिक सेवा तथा भर्ना हुने शै तैपनियाको व्यवस्थाका साथै प्रयोगशाला र कुनै-कुनै जिल्ला अस्पतालमा एक्स-रेको सुविधा पनि हुन्छ। अलि गम्भीर खालको स्वास्थ्य समस्या पत्थो भने जिल्ला अस्पताल जानुपर्छ।

महिलाहरूले निम्न अवस्थामा अस्पताल जानैपर्ने हुन्छः

- अन्त उपचार नहुने समस्या भएमा।
- शिशु जन्म र गर्भपात वा गर्भपातपश्चात् जटिलताहरू आएमा।
- नलीमै गर्भ रहनेजस्तो आकस्मिक समस्या आएमा।
- शल्यक्रिया गर्नुपर्ने स्वास्थ्य समस्या आइपरेमा।



स्वास्थ्यसेवाका लागि जहाँ गए पनि तपाईंलाई आदरका साथ उपचार गरिनुपर्छ।

स्वास्थ्यसेवा दिने जोकोहीले पनि तपाईंलाई तल निम्नलिखित सेवा दिन सक्दो कोसिस गर्नुपर्छः

१. **पहुँच** : आवश्यक पर्ने जो कोहीले पनि स्वास्थ्यसेवा पाउन सक्नेहुनुपर्छ। तपाईं कहाँ बस्नु हुन्छ, तपाईंसँग कति पैसा छ, कुन धर्म मान्नु हुन्छ, समुदायमा तपाईंको मान (हैसियत) के छ, कुन राजनीतिक आस्था राख्नुहुन्छ र तपाईंको स्वास्थ्य समस्या कस्तो छ भन्ने जस्ता कुराहरूले स्वास्थ्यसेवा लिने कुरामा बाधा पुऱ्याउनु हुँदैन।
२. **सूचना** : तपाईंलाई लागेको रोगका बारेमा र त्यसलाई उपचार गर्न सकिने उपायहरूबारे तपाईंलाई बताइनुपर्छ। सेवा दिने मानिसले तपाईंलाई के गर्दा सन्चो हुन्छ र तपाईंको रोगलाई फेरि लाग्न नदिन के गर्नुपर्छ भनेर बुझाउन सक्नुपर्छ।
३. **छनोट** : तपाईंले उपचार गर्ने/नगर्ने र गरेमा कसरी गर्ने भनेर छान्न पाउनुपर्छ। यसबाहेक कहाँ गएर उपचार गर्ने भनेर तपाईंले निर्णय गर्नसक्ने अवस्था हुनुपर्छ।
४. **सुरक्षा** : उपचारका सम्भावित हानीकारक असरहरू र परिणाम हटाउन आवश्यक सूचना तपाईंलाई दिइनुपर्छ। यसैगरी भविष्यमा डरलाग्दा स्वास्थ्य समस्याहरूलाई कसरी रोकथाम गर्ने भनेर पनि तपाईंलाई बताइनुपर्छ।
५. **आदर** : तपाईंलाई आदर र नम्रताका साथ व्यवहार गरिनुपर्छ।
६. **गोपनीयता** : तपाईंले डाक्टर, नर्स अथवा अरू स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई भनेका कुरा अरूले सुन्न पाउँदैनन् र कसैले कसैलाई भन्न पनि मिल्दैन। तपाईंको शरीर जाँच्दा अरूले हेर्न पाउँदैनन्। यदि जाँच्दा अरू व्यक्तिहरू छन् भने उनीहरू को हुन् र त्यहाँ किन आएका हुन् भनेर तपाईंले सोध्न सक्नुहुन्छ। यदि उनीहरूको अगाडि जचाँउन इच्छा नभए उनीहरूलाई बाहिर पठाउने तपाईंको अधिकार छ।
७. **सुविधाजनक** : जाँचरहेको बेला तपाईंलाई सकेसम्म सुविधा दिइनुपर्छ। चिकित्सकलाई पर्खने र जाँचका लागि राम्रो ठाउँ हुनुपर्छ र तपाईंलाई धेरैबेर कुराउनु हुँदैन।
८. **अनुगमन सेवा** : अनुगमन सेवा चाहिने भएमा पहिले जाँच्ने चिकित्सकलाई नै जँचाउने तपाईंको अधिकार छ। यदि सो चिकित्सक नभए अधिल्लो पटक जँचाउँदाको सम्पूर्ण विवरण पुर्जीमा लेखेको हुनुपर्छ।

विसेक नभए फेरि पनि आउनुहोस् है।



कसरी राम्रो सेवा लिने ?



उपचारका जोखिम र
फाइदाहरू

► स्वास्थ्यसेवा लिन जानुअघि
नै तपाईंले सोध्न चाहेका
प्रश्नहरूबारे सोच्नु सधैं राम्रो
हुन्छ ।



- यस समस्यालाई उपचार गर्न सकिने
विभिन्न उपायहरू के-के हुन् ?
- सो उपचारले के गर्नसक्छ ? कुनै
खतराहरू आउनसक्छन् ?
- के म निको हुन्छु ? कि समस्या फेरि
बल्भन्छ ?
- परीक्षण र उपचारमा कति खर्च
लाग्छ ?
- म कहिलेसम्ममा विसेक हुनसक्छु ?
- मलाई यो समस्या किन भयो र
यसलाई बल्भन्न नदिन के गर्नुपर्छ ?

स्वा

स्वास्थ्य समस्या परेपछि तपाईंले धेरै कुराहरूमा निर्णय गर्नुपर्ने हुन्छ । तीमध्ये स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई देखाउने कि नदेखाउने र देखाउने भए कुन स्तरको स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई देखाउनु उपयुक्त हुन्छ भन्ने एउटा निर्णय हो । यदि त्यस समस्याको समाधानको लागि एकभन्दा धेरै उपायहरू छन् भने तपाईंले त्यसका बारेमा निर्णय लिनुअघि प्रत्येक उपायका फाइदा र बेफाइदाबारे विचार पुऱ्याउनुपर्ने हुन्छ । यदि आफ्नो स्वास्थ्य समस्या समाधानमा संलग्न डाक्टर, नर्स वा स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग मिलेर काम गरेको खण्डमा तपाईं आफ्नो लागि राम्रो निर्णय लिन सक्नुहुन्छ र तपाईंले राम्रो सेवा पनि पाउन सक्नुहुनेछ ।

कहाँबाट कस्तो सेवा पाउन सकिन्छ भन्ने पत्ता लगाउने

स्वास्थ्यसेवा लिने क्रममा तपाईंले कहाँबाट कस्ता-कस्ता सेवाहरू उपलब्ध हुन्छन् र कुन ठाउँबाट के कस्तो सेवाको आशा गर्न सकिन्छ भन्नेबारे राम्रो जानकारी लिनु पर्दछ, यसो भएमा तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्यका सम्बन्धमा सक्रिय भूमिका निभाउन सक्नुहुन्छ ।

स्वास्थ्यसेवा लिनुअघि गरिने प्रश्नहरू

स्वास्थ्यसेवा लिनुअघि तपाईंले स्वास्थ्य समस्याका विषयमा सकेसम्म बढी जान्नु ज्यादै राम्रो कुरा हो । यो किताव पढ्दा पनि तपाईंलाई स्वास्थ्य समस्या र त्यसका कारणहरू बुझ्न धेरै मद्दत पुग्नेछ । स्वास्थ्य समस्याबारे चिन्तन गर्न 'स्वास्थ्य समस्याका समाधानहरू कसरी गर्ने' हेर्नुहोस् ।

चिकित्सक, नर्स वा स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग (जसले तपाईंलाई जाँचेको छ,) आफ्नो अहिलेको स्वास्थ्य स्थिति कस्तो छ र पहिलाको भन्दा सुधार छ/छैन सोध्नुपर्छ । तपाईंले पनि असजिलो नमानी जाँच्ने व्यक्तिलाई सकेसम्म बढी सूचनाहरू दिनुपर्छ । यसो गर्दा उसले तपाईंको स्वास्थ्यका बारेमा बढीभन्दा बढी जान्न सक्दछ । यसअघि आफूले कुनै औषधि प्रयोग गरेको छ भने (टाउको दुखेकै औषधि भए पनि वा परिवार नियोजनको साधन भए पनि) बताईदिनुपर्छ ।

तपाईंले आफूलाई सोध्न मन लागेका कुराहरू सोध्ने मौका पनि पाउनुपर्छ । स्वास्थ्य समस्याको समाधान गर्ने निधो गर्न तपाईंले बढीभन्दा बढी प्रश्नहरू सोध्नु राम्रो हुन्छ । आफ्नो स्वास्थ्य समस्याबारे प्रष्ट बुझ्न यस्ता प्रश्नहरू सोध्नु होस् :

धेरैजसो डाक्टर अथवा नर्सहरू राम्ररी सूचना दिने गर्दैनन् । उनीहरू व्यस्त भएकाले तपाईंको प्रश्नको उत्तर दिन नभ्याएका पनि हुन सक्छन् । उनीहरूलाई आदर गर्नुहोस् र आफ्ना कुरा स्पष्टसँग भन्नुहोस् । तपाईंले कुरा नबुझेसम्म उनीहरूले तपाईंका प्रश्नहरूको जवाफ दिनुपर्ने हुन्छ । कुरा राम्ररी नबुझ्नु तपाईं मूर्ख भएर होइन बरु उनीहरूले राम्ररी बुझाउन नसकेकाले हो ।

स्वास्थ्य परीक्षण

तपाईंलाई के भएको छ र समस्या कति गम्भीर छ भनी जान्न स्वास्थ्य परीक्षण गर्नुपर्ने हुन्छ। स्वास्थ्य परीक्षण गर्दा समस्या परेको शरीरको भाग अवलोकन गर्ने, स्टेथोस्कोप (कानमा लगाएर सुन्ने उपकरण) लगाएर वा नलगाईकन सुन्ने र छाम्ने गरिन्छ। धेरैजसो समस्याहरूमा शरीरको समस्या भएको भागमा मात्र कपडा हटाए पुग्छ। स्वास्थ्य परीक्षण गरिरहेको बेला आफ्नो ढाडसका लागि कोही साथी अथवा महिला स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई सँगै बस्न भन्नुहोस्।

प्रयोगशाला परीक्षण

प्रयोगशाला परीक्षणबाट स्वास्थ्य समस्याका सम्बन्धमा थप सूचनाहरूप्राप्त हुन्छन्। प्रयोगशालामा दिसा पिसाब वा खकार र रगत जाँचलगेर गरिन्छ।

- अलिकति रगत निकालेर परीक्षणका लागि सुईद्वारा तपाईंको औंला वा पाखुराको नशाबाट लिने गरिन्छ।
- अन्य प्रचलित परीक्षणहरूमा योनीस्त्राव लिएर यौनरोगहरूको जाँच गरिन्छ। क्यान्सर भए/नभएको जान्न पाठेघरको मुखबाट केही कोषहरू खुर्केर लिई प्याप (Pap) टेष्ट गरिन्छ (पेज ३७८ हेर्नुहोस्)।
- क्यान्सरको परीक्षण गर्न मासु बढेको ठाउँबाट मासु काटेर कोष जाँच (Tissue biopsy) गरिन्छ।
- एक्स-रे अथवा भिडियो एक्स-रे हड्डी भाँचिएको, फोक्सोको जटिल संक्रमण र केही क्यान्सरहरू पत्ता लगाउन प्रयोग गरिन्छ। गर्भवती भएको बेला सकभर एक्स-रे नगर्नुहोस्। गर्भ रहेको बेला पाठेघरमा रहेको बच्चाको अवस्था हेर्न भिडियो एक्स-रे गर्ने गरिन्छ। यी दुवै परीक्षण गर्दा दुख्दैन।

कुनै पनि परीक्षण गर्नुभन्दा अगाडि त्यसको खर्च र परीक्षणबाट के-के कुरा पत्तो लाग्छ, र नगरेमा के हुन्छ, भनेर डाक्टर, नर्स वा स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई सोध्नुहोस्।

साथी अथवा परिवारको सदस्यलाई साथमा ल्याउनुहोस्

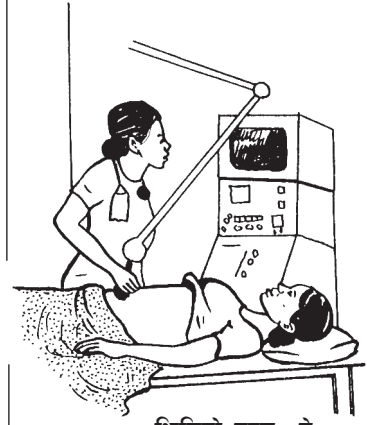
कुनै-कुनै व्यक्तिहरू मामुली रोग लाग्दा पनि ज्यादै चिन्तित हुन्छन् र कुनै कुनै बिरामीहरू आफ्ना समस्याहरू भन्न नसक्ने र चिकित्सकसँग आवश्यक सेवा लिन नसक्ने हुन सक्छन्। यसकारण अस्पताल जाँदा साथमा सहयोगी लग्नुहोस्। अस्पतालमा भर्ना हुँदा अस्पतालमा सँगै बस्ने कुरुवा हुनु पर्दछ। कुरुवाले निम्न कुरामा सहयोग गर्न सक्छ।

कुरुवाले :

- रोगी महिलाका बालबच्चाहरूको हेरविचार गरिदिन सक्छ।
- प्रश्नहरू सोध्न, छुट्टिन लागेका सोध्नेपर्ने प्रश्नहरू सम्झाउन तथा जवाफ पाएका कुराहरूमा स्पष्ट पार्न सक्छ।
- बोल्नै नसक्ने बिरामीको समस्याहरूबारे सोधिएको प्रश्नको जवाफ दिन सक्छ।
- जाँचाउन पर्खेको बेला सहायता दिन सक्छ।
- सँगै बसेर स्वास्थ्य परीक्षण हुन्जेल सहयोग गर्न सक्छ र चिकित्सकले बिरामीलाई सम्मानपूर्वक जाँच गरे/नगरेको पनि थाहा पाउन सक्छ।



प्रजनन अङ्गको परीक्षण



भिडियो एक्स- रे

► ठीक ढङ्गले गरेमा एक्स-रे सुरक्षित हुन्छ। तपाईंका प्रजनन अङ्गहरूको सुरक्षाका लागि सिसाको मेखला (लिड एप्रोन) लगाउनुपर्छ।

म उनकी आमा हुँ। म तपाईंका प्रश्नहरूको केही जवाफ दिन सक्छु।



सिकिस्त महिलाको कुरुवा सँगै हुनुपर्छ।

अस्पताल जानुपर्ने भयो भने के गर्ने ?

कहिलेकाहीं आवश्यक
नपरी वा औषधिले नै
काम गर्ने ठाउँमा पनि
शल्यक्रिया हुने गरेका
छन् । आफू दुक्क हुन
नसकेमा अरूसँग पनि
स्वास्थ्य सल्लाह
लिनुहोस् ।



सबैभन्दा पहिले आफूलाई लागेको रोग अस्पताल नवसी उपचार गर्न सकिन्छ कि सकिँदैन भनेर पत्तो लगाउनुहोस् । रोगको शल्यक्रिया गर्नुपर्ने भयो वा तपाईं गम्भीर विरामी हुनुहुन्छ भने त्यस्तो बेला अस्पतालमा बस्नैपर्ने हुन्छ । अस्पतालमा बस्न जाँदा तल लेखिएका सुझावहरूले धेरै सहयोग पुऱ्याउँछन् ।

- एकजना साथी वा कुरुवा लिएर जानुहोस् । उसले तपाईंलाई हेरचाह गर्न र कुनै निर्णय लिनुपर्ने भएमा सहयोग पुऱ्याउन सक्छ ।
- अस्पतालमा तपाईंलाई धेरै व्यक्तिहरूले जाँचन सक्छन् । उनीहरूले विरामीलाई के-के गर्ने भनेर उपचार योजना पुर्जीमा लेख्ने गर्छन् । सो उपचार पुर्जीमा लेखेमध्ये के-के जाँच भयो के-के भएन त्यो कुरा कुरुवाले अर्को चिकित्सकलाई बताउन सक्छ ।
- कसैले केही परीक्षण अथवा उपचार सुरु गर्नुअगाडि त्यो किन र कसरी गरिने हो भनेर जान्नु अत्यन्त जरुरी छ । यसो भएमा त्यो काम गराउने, नगराउने निर्णय गर्न र गल्तीहरू हुनबाट जोगिन सकिन्छ ।
- अस्पतालका कर्मचारीहरूसँग मित्रता गाँस्नुहोस् । यसो गर्दा तपाईंले सेवा पाउने काममा उनीहरूले राम्रो मद्दत पुऱ्याउनेछन् ।
- यदि तपाईंले शल्यक्रिया नै गराउनुपर्ने भएमा शल्यक्रिया गर्ने ठाउँको मासु लट्याउने औषधि छ कि छैन भनेर सोध्नुहोस् । मासु लट्याउने औषधि बेहोस पार्ने औषधिभन्दा सुरक्षित हुन्छ र तपाईं चाँडो निको हुनुहुन्छ ।
- कुन-कुन औषधिहरू दिइँदैछ र किन दिइएको हो ? भनेर सोध्नुहोस् ।
- आफूले अस्पताल छोड्दा एकप्रति रेकर्ड माग्नुहोस् ।

महिलालाई गरिने केही शल्यक्रियाहरू

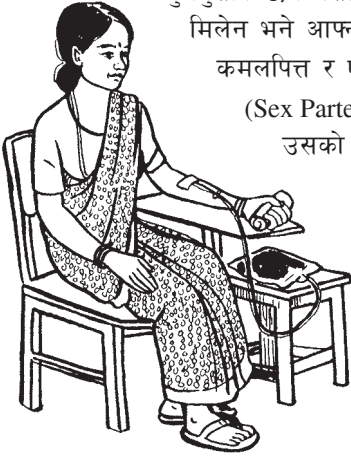
शल्यक्रिया छाला चिरेर शरीरभित्र भएको खराबी ठीक गर्न वा शरीरको काम गर्ने तरिकालाई फेरन गरिने उपचार हो । कुनै-कुनै गम्भीर स्वास्थ्य समस्याहरूको यही एउटा मात्रै उपचारको तरिका हुनसक्छ । यहाँ महिलाहरूको समस्यामा गरिने केही शल्यक्रियाहरूबारे जानकारी गराइएको छ ।

- **पाठेघर सफा गर्ने** : काटेर वा पम्पले तानेर (D and C वा MVA) पेज २४४ हेर्नुहोस्) गर्भपात गराउँदा वा गर्भपतन भएका बेला र अनियमित वा कुबेलामा योनी रक्तस्रावको कारण पत्ता लगाउन कहिलेकाहीं पाठेघरको भित्री तहलाई हटाइन्छ ।
- **बच्चा निकाल्न गरिने शल्यक्रिया** : बेथा लागेको बेला आमा र शिशुको स्वास्थ्यमा खतरा हुने भएमा महिलाको पेट चिरेर बच्चा बाहिर निकालिन्छ । पेट चिरेर शल्यक्रिया गर्न आवश्यक हुन्छ ('गर्भावस्था' अध्याय हेर्नुहोस्) ।
- **बन्ध्याकरण** : बन्ध्याकरण शल्यक्रियामा महिलाको डिम्बवाहिनी नली (Fallopian tubes) काटिन्छ र टुप्पाहरूमा गाँठो पारिन्छ । यो शल्यक्रिया गरेपछि डिम्ब पाठेघरमा पुग्न पाउँदैन र पुरुषको शुक्रकटले महिलालाई गर्भवती बनाउन सक्दैन । (पेज २२३ हेर्नुहोस्) ।
- **पाठेघर हटाउने शल्यक्रिया** : यो एउटा गम्भीर किसिमको शल्यक्रिया हो । पाठेघरको रोगको अर्को उपचार नभएमा मात्र यो शल्यक्रिया गरिन्छ । (पेज ३८१ हेर्नुहोस्) ।

रगत चढाउनु पर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुरा

शरीरबाट धेरै रगत गएको आकस्मिक अवस्थामा रगत चढाउनुपर्ने हुन्छ। यसो गर्दा ज्यान जोगिन्छ तर राम्ररी परीक्षण नगरी रगत चढाइयो भने कमलपित्त, एच.आई.भी. संक्रमण रगतका माध्यमबाट सर्न सक्छन्। सकभर जीवन-मरणको अवस्थामा बाहेक रगत लिने काम गर्नुहुँदैन।

आफ्नो शल्यक्रिया गर्नुपर्ने कुरा थाहा पाएपछि आफ्नै रगत भिकेर अस्पतालमै राख्न सकिन्छ कि सकिँदैन भनेर बुझ्नुसकिन्छ। यसो गर्न सकेमा विरामीले पछि आफ्नै रगत पाउनु सक्छ। यदि आफ्नै रगत लिन मिलेन भने आफ्नो कुनै साथी वा नातेदारलाई संगै लिएर अस्पताल लग्नुहोस्। उसको रगतमा कमलपित्त र एचआईभी जाँच भर्खरै भए/नभएको वा ३ महिनाभित्र ऊ वा उसका यौनजोडी (Sex Partner) ले कुनै तेस्रो व्यक्तिसँग यौन सम्बन्ध राखे/नराखेको टुंगा गर्नुपर्छ। र, उसको रगत विरामीको शरीरमा मिल्छ कि मिल्दैन भनेर पनि जाँच गर्नुपर्छ।



अरू नै नचिनेका मानिसको एच.आई.भी. परीक्षण नगरिएको रगत लिँदा त्यो रोग सर्नसक्ने धेरै सम्भावना हुन्छ। परीक्षण नगरी रगत चढाएपछि आफ्नो एच.आई.भी. छ/छैन भनेर परीक्षण गराउनुहोस्। आफ्नो जीवन साथीलाई जोगाउन कम्तीमा ३ महिनासम्म कन्डम लगाएर मात्र सुरक्षित यौन सम्बन्ध राख्नुहोस् र अरू बढी सूचनाका निमित्त 'एचआईभी' र 'यौन स्वास्थ्य' भन्ने अध्याय हेर्नुहोस्।

शल्यक्रिया भइसकेपछि के गर्ने ?

अस्पताल छोड्नुअगाडि यी कुराहरू सोध्नुपर्छ :

- घाउ सफा राख्न मैले के गर्नुपर्छ ?
- घाउ दुख्यो भने मैले के गर्नुपर्छ ?
- मैले कहिलेसम्म आराम गर्नुपर्छ ?
- मैले कहिलेसम्म यौन सम्बन्ध फेरि राख्नु हुँदैन ? (यदि यो प्रश्न सोध्न लाज लाग्छ भने डाक्टर वा स्वास्थ्य कार्यकर्ताले विरामीको श्रीमानसँग कुरा गर्न सक्छन् ।)
- मैले फेरि डाक्टरलाई भेट्नुपर्छ ? पर्छ भने कहिले ?

पचाउन सजिलो हुने नरम र हल्का खाना खानुपर्छ।

सक्दो आराम गर्नुपर्छ : विरामीको दैनिक कार्य गरिदिन परिवारजनलाई अनुरोध गर्नुपर्छ। थोरै दिनको आरामले चाँडै निको हुन सकिन्छ।

संक्रमणका लक्षणहरू छन् कि हेर्नुपर्छ : पहेँलो स्राव (पिप), दुर्गन्ध, ज्वरो, घाउको वरिपरि छालामा तातोपना अथवा दुखाइ बढ्नेजस्ता लक्षणहरू देखिएमा स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई देखाउनुपर्छ।

यदि पेटको शल्यक्रिया गरिएको भएमा : घाउ बनाइएको ठाउँमा बल नपरोस् भनेर ध्यान दिनुपर्छ। खोक्दा नरम कपडा, कम्मल अथवा सिरानीले घाउ बनाएको ठाउँमा हलुकासँग च्यापेर खोक्नुपर्छ।



फोक्सो स्वस्थ राखी निमोनियाबाट बच्नुहोस्। सकिन्छ भने यताउति हिँड्नुहोस्। कहिलेकाही बस्ने गर्नुहोस् र सुत्दा लामो सास लिने गर्नुहोस्।

परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कामहरू

सं सारका लाखौं व्यक्तिहरू रोकथाम गर्न सकिने वा उपचार गर्न सकिने रोगबाट पीडित छन् अथवा मरिरहेका छन् । राम्रो स्वास्थ्यसेवाको पहुँच भएको भए त्यस्तो हुँदैनथ्यो । हुन त स्वास्थ्यसेवा भएकै ठाउँहरूका पनि महिलाहरू त्यसमा पनि विशेष गरी गरिब महिलाहरूले सेवा लिन नसक्ने अनेकौं बाधाहरू छन् ।

तर स्वास्थ्य कार्यकर्ता र महिला समूहहरू मिलेर काम गरेको खण्डमा स्वास्थ्यसेवा प्रणालीमा परिवर्तन गर्न सकिन्छ । महिलाहरूले स्वास्थ्य समस्याहरू आफैं समाधान गर्न कोसिस गरेमा स्वास्थ्य सेवाका बाधाहरूलाई हटाउन सकिन्छ । स्वास्थ्यसेवा व्यवस्था आफैं परिवर्तन हुन सक्दैन । जनताको माग भएमा र जनताले स्वास्थ्यसेवालाई सबैको पहुँचभित्र ल्याउन रचनात्मक उपायहरू अगाडि सारेमा मात्र परिवर्तन हुन्छ ।

समुदायका वासिन्दाले स्वास्थ्यसेवा लिने क्रममा आइपरेका समस्याहरूका साथै राम्रो स्वास्थ्यसेवा लिन नसक्नुका कारणहरूमाथि छलफल गर्नुपर्छ । यही छलफलको क्रममा स्वास्थ्य सेवा प्रणालीमा परिवर्तन ल्याउने कामको सुरुआत हुन्छ ।

मैले धेरै टाढाबाट यहाँ आउनुपर्छ । हरेक पटक आउँदा खर्च हुन्छ । मेरो गाउँघरमा स्वास्थ्य कार्यकर्ता भइदिएको भए परिवारको दुई हप्ताको कमाइ जोगिने थियो ।

यहाँ परिवार नियोजनका साधनहरूको कमी नभए हुन्थ्यो । पोहोर साल यहाँ यी साधनहरू सकिएकाले म गर्भवती भएँ । म एकैचोटि धेरै मात्रामा यी साधनहरू किनेर राख्न सकिदैन ।

सहरका यी डाक्टरहरू हामीलाई हेप्छन् । गाउँकै मानिसले क्लिनिक चलाउन सके मलाई हेप्दैनथे होलान् ।

मेरो विचारमा यहाँ पनि प्याप स्मेर परीक्षण गरिने भए बेस हुने थियो । म संग त्यसका लागि सहर जाने रकम छैन । सुन्छु यो जाँच महत्त्वपूर्ण छ रे !

हामीलाई जाँचे छुट्टै कोठा भए हाम्रो जाँच हुँदा कसैले पनि हाम्रो कुरा सुन्न पाउने थिएनन् ।

मलाई के रोग लागेको रहेछ राम्ररी बताइदिए हुन्थ्यो । योसमेत गरी मलाई यसै वर्ष ४ पटक भैसक्यो पिसाव फेर्दा दुख्ने गरेको । किन यस्तो भएको होला ?

यो क्लिनिक बेलुका पनि खोलिने भए मलाई सजिलो हुने थियो । म काम सकेर बेलुका आउने थिएँ ।

मलाई पुरुषहरूले जाँच्दा सरम लाग्छ । महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरू भइदिएको भए राम्रो हुने थियो ।

यी बेन्चहरू बस्न साह्रै असजिला छन् । हाम्रो घरमा भएका जस्ता चटाइहरू यहाँ पनि भइदिए बेस हुन्थ्यो ।



यहाँ सधैं धेरै बेर पर्खनुपर्छ । यदि हामीलाई साँच्चै सिकिस्त विरामी को छ भनेर कसैले सोधे सिकिस्त मानिसहरूको चाँडै जाँच हुने थियो कि ?

महिलाहरू मिलेर यी कामहरू पनि गर्न सक्छन् :

- समुदायका प्रत्येक सदस्यहरूलाई महिलाका स्वास्थ्य समस्याबारे बुझ्न सहयोग गर्न सक्छन् । उदाहरणका लागि महिलाहरूले गर्भावस्थामा राम्रो सेवा पाउनु किन जरुरी छ ? भनेर बुझाउन एउटा अभियान नै सञ्चालन गर्न सकिन्छ । यदि महिला र उनका परिवारजनले महिलाका स्वास्थ्य आवश्यकताहरूबारे बुझे भने उनीहरूले अहिले पाइने स्वास्थ्यसेवाको उपयोग गर्न सक्छन् । यसबाहेक उनीहरूले पाठेघरको र स्तनको क्यान्सरको अझ राम्रो परीक्षण र उपचारजस्ता नयाँ सेवाहरूको माग गर्न सक्छन् ।

- भएका स्वास्थ्य स्रोतहरूमा कसरी सुधार ल्याउन सकिन्छ भनेर ध्यान पुऱ्याउन सकिन्छ । जस्तै—
सामुदायिक महिला स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई कसरी थप सीपको तालिम दिलाउने भनेर विचार गर्न सकिन्छ ।

- स्वास्थ्यसेवा पाउन सकिने नयाँ उपायहरू खोज्न सकिन्छ । अहिले के-कस्ता स्वास्थ्य सेवाहरू उपलब्ध छन् भनेर सोच्नुको साथै तपाईंहरूलाई के-कस्ता थप सेवाहरू

आवश्यक छन् भनेर पनि विचार गर्नु पर्छ । अहिले त्यहाँ स्वास्थ्य कार्यकर्ता छैन भने कसरी कसैलाई स्वास्थ्य कार्यकर्ताको तालिम दिलाउने र उसलाई भरथेग गर्ने ? यदि त्यहाँ क्लिनिक छ भने कसरी त्यसमा प्रयोगशाला र परामर्श (Counselling) जस्ता नयाँ सेवाहरू दिनसक्ने बनाउनेबारे छलफल गर्नुपर्छ ।

- प्रत्येक महिलसँग भएको स्वास्थ्यसेवासम्बन्धी ज्ञानलाई एक-आपसमा आदान-प्रदान गर्न सकिन्छ । उनीहरूले पहिलेदेखि नै सामुदायिक स्वास्थ्यसम्बन्धी काम गरिरहेकै हुन्छन् । महिलाहरूले नै विरामीको हेरचाह, केटाकेटीलाई स्वस्थ रहन ज्ञान दिने, खाना बनाउने, घर र समुदायलाई सफा र सुरक्षित राख्ने, अरू महिलालाई बच्चा जन्माउने बेलामा सहयोग गर्ने गरिरहेका हुन्छन् । उनीहरूले यी कामहरू गर्दा धेरै कुराहरू सिकेका हुन्छन् यस्तो ज्ञानवाट एक-अर्काको र समुदायका सबै सदस्यहरूको स्वास्थ्यमा सेवा पुऱ्याउन सक्छन् ।

