



# नसर्ने रोगले मृत्यु बढाउँदै छ

नेपाललगायत दक्षिण-पूर्वी एसियामा पछिल्लो दुई दशकमा स्वास्थ्य क्षेत्रमा धेरै ठूला परिवर्तनहरू भएका छन्। यस क्षेत्रमा देखिएको आर्थिक, सामाजिक र वातावरणीय परिवर्तनका साथै मानिसको जीवनशैलीमा आएको परिवर्तनका कारण मुटुरोग, मस्तिष्कघात, क्यान्सर, दम-खोकी, मधुमेहजस्ता नसर्ने रोग (Non Communicable Diseases) को प्रकोप बढ्दै गएको पाइएको छ। १९ औं शताब्दीमा मानवमृत्युको प्रमुख कारण सरुवा रोगहरू (Communicable Diseases) र कुपोषण थिए। २० औं शताब्दीको सुरुसम्म पनि नसर्ने रोगहरूबाट मृत्यु हुनेहरूको संख्या १० प्रतिशतभन्दा कम थियो। २१ औं शताब्दीको सुरुमा आइपुग्दा यी रोगहरूबाट विश्वभर मर्नेहरूको संख्या ५४ प्रतिशत पुगेको छ।

आज मुटुरोगबाट मात्र विश्वमा बर्सेनि १ करोड ८० लाख मानिस मर्ने गर्छन्। सन् २०२० सम्ममा यो संख्या बढेर २ करोड ५० लाख पुग्ने अनुमान गरिएको छ। मुटुरोगलगायत अन्य नसर्ने रोगहरूलाई एकै ठाउँमा राखेर हेर्ने हो भने यी रोगहरूबाट पीडित हुने

उल्लेखनीय प्रगति भएका छन्। स्वास्थ्य सेवा विभागद्वारा प्रकाशित पछिल्लो वार्षिक प्रतिवेदनअनुसार नेपालमा सरुवा रोगहरू घट्दै गएको, बालमृत्युदर र मातृशिशु स्वास्थ्यसमस्यामा सुधार आएको देखिन्छ। तर नसर्ने रोगहरू र चोटपटकको समस्यामा भने निकै वृद्धि भएको देखिन्छ।



• डा. प्रकाशराज रेग्मी  
मुटुरोग विशेषज्ञ

हाल नेपालमा सरुवा रोगहरूको घट्ने क्रम र नसर्ने रोगहरूको बढ्ने क्रमका कारण दुवै थरी रोगहरू बराबरी (सर्ने रोगहरू ५१ प्रतिशत र नसर्ने रोगहरू ४९ प्रतिशत) को अवस्थामा पुगेका छन्। यसका कारण राज्यले दुवै समूहका रोगतर्फ आफ्नो ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्ने स्थिति सिर्जना भएको छ।

नसर्ने रोगहरू उत्पन्न हुने र बढ्दै जाने धेरै कारणहरू छन्। यी रोगहरू सबैजसो दीर्घरोग (क्रोनिक) प्रकृतिका छन्। यिनका कारक तत्त्वहरू पनि सबैजसो नसर्ने रोगहरूका लागि समान र मिल्दाजुल्दा छन्। यी कारक तत्त्वहरूले मानिसको शरीरमा पार्ने प्रभाव पनि दीर्घकालीन छ। नसर्ने रोगहरूका कारक तत्त्वहरूमध्ये सुर्तीजन्य पदार्थ, अल्कोहल, अस्वस्थकर आहार, शारीरिक व्यायामको कमी, मोटोपना, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, उच्च रक्तकोलेस्टेरोल आदि प्रमुख हुन्।

यी कारक तत्त्वहरूको सम्बन्ध मानिसको आचरणका साथै ऊ बस्ने समाजको सामाजिक, आर्थिक, राजनीतिक, सांस्कृतिक आदि वातावरणसँग गहिरोरूपमा रहेको हुन्छ। समाजका विद्यमान गरिबी, अशिक्षा, वातावरणीय प्रदूषण, सहरीकरण, औद्योगिकीकरण आदि अवस्थाले प्रत्यक्षरूपमा नसर्ने रोगहरूमा प्रभाव पारेको देखिन्छ। सामाजिक वातावरण विग्रिंदा जीवनशैली विग्रिन्छ, अनि जीवनशैली विग्रिंदा नसर्ने रोगहरूका कारक तत्त्वहरू विकसित हुन्छन्, फलस्वरूप नसर्ने रोगहरू उत्पन्न हुन्छन्। यसकारण नसर्ने रोगहरूको रोकथाम र नियन्त्रणका लागि जनसमुदायको सामाजिक, आर्थिक अवस्थामा सुधार ल्याउनु आवश्यक हुन्छ।

नसर्ने रोगका कारकहरूको असर दक्षिण-पूर्वी एसियाका जनतामा अत्यन्तै ठूलो छ। विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार प्रत्येक वर्ष यस क्षेत्रमा सुर्तीजन्य पदार्थको सेवनबाट ४९ लाख, रक्सी सेवनबाट १८ लाख, उच्च रक्तचापबाट ७१ लाख, उच्च रक्त कोलेस्टेरोलबाट ४४ लाख, मोटोपनबाट २६ लाख, फलफूल र हरियो सागपात कम खानाले २७ लाख, शारीरिक व्यायामको कमीका कारण १९ लाख मानिस मर्ने गर्छन्। यस क्षेत्रमा

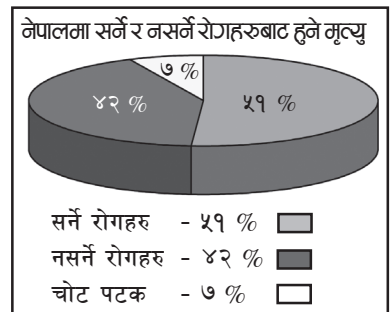
## सर्ने र नसर्ने रोगमा भिन्नता

सर्ने रोगहरू	नसर्ने रोगहरू
अकस्मात सुरु हुन्छ	विस्तारै सुरु हुन्छ
कारक तत्त्व एउटा मात्र हुन्छ	कारकहरू धेरै हुन्छन्
छोटो समयसम्म रहन्छ	लामो समयसम्म रहन्छ
उपचार अवधि छोटो हुन्छ	उपचार अवधि लामो हुन्छ
रोग निर्मूल पार्न सकिन्छ	नियन्त्रण मात्र गर्न सकिन्छ
हावा, पानी, खाना आदिबाट सर्छ	खराब जीवनशैलीबाट उत्पन्न हुन्छ
वंशाणुगत रूपमा सर्दैन	वंशाणुगत रूपमा सर्छ
रोगीसँगको सम्पर्कबाट सर्छ	रोगीसँगको सम्पर्कबाट सर्दैन

तथा मर्नेहरूको संख्या निकै ठूलो हुन्छ। हालसम्म सरुवा रोगकै बिगबिगी रहेको नेपालमा निकट भविष्यमै नसर्ने रोगहरू प्रमुख स्वास्थ्यसमस्याका रूपमा स्थापित हुने संकेतहरू देखा परेका छन्।

नेपालको सन्दर्भमा हेर्दा हालसम्म हाम्रा स्वास्थ्य नीति तथा कार्यक्रमहरू सरुवा रोग, कुपोषण, मातृशिशु स्वास्थ्य, परिवार नियोजन, ग्रामीण स्वास्थ्य सेवा आदितर्फ बढी केन्द्रित छन्। राज्यले आफ्नो सम्पूर्ण साधन र स्रोत यिनै समस्याको समाधानतर्फ लगाउने गरेको छ। तर आकाशिदे गइरहेका नसर्ने रोगहरूको अवस्थालाई हेर्दा राज्यले नसर्ने रोगको उपचार, रोकथाम र नियन्त्रणतर्फ ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्ने देखिन्छ।

सरुवा रोगहरू (बिफर, पोलियो, हैजा, क्षयरोग, कुष्ठरोग, मलेरिया, निमोनिया आदि) र कुपोषणको रोकथाम एवम् नियन्त्रणतर्फ विश्व स्वास्थ्य संगठनको अगुवाइमा धेरैजसो विकासोन्मुख राष्ट्रहरूमा



## नेपालमा सर्ने र नसर्ने रोगहरुको चाप

रोग	चाप	
	बहिरंग (ओपीडी)	अन्तरंग (भर्ना भएका)
सर्ने रोगहरु	१८.२ प्रतिशत	११ प्रतिशत
नसर्ने रोगहरु	८१.८ प्रतिशत	८९.९ प्रतिशत

स्रोत : वार्षिक रिपोर्ट २००७, स्वास्थ्य सेवा विभाग

नसर्ने रोगहरुमध्ये सबैभन्दा बढी शारीरिक अशक्तता मुटुरोगबाट उत्पन्न भएको देखिन्छ भने त्यसपछि क्रमशः दम-खोकी, क्यान्सर, मस्तिष्कघात, सडक दुर्घटना र मधुमेहबाट भएको देखिन्छ ।

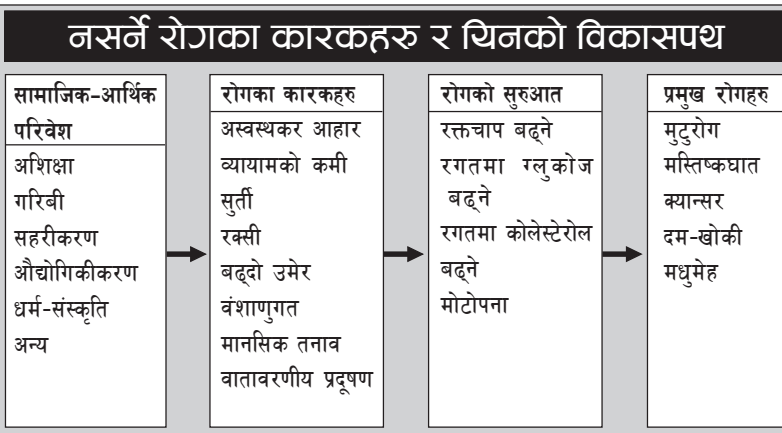
विश्व स्वास्थ्य संगठनको पहलमा स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयबाट नेपालमा नसर्ने रोगहरुको स्थितिबारे राष्ट्रिय सर्वेक्षण हालै मात्र सम्पन्न भएको छ । यो सर्वेक्षण नसर्ने रोगहरुका कारकहरु (Risk Factors) मा केन्द्रित रहेको थियो । १५ देखि ६४ वर्षसम्मका नेपालीहरुमा गरिएको यस सर्वेक्षणअनुसार २३.८ प्रतिशतले सुर्तीजन्य

शारीरिक व्यायामको स्थिति गाउँघरमा सन्तोषजनक छ तर सहरबजारमा दयनीय छ । सर्वेक्षणको नतिजाअनुसार ८० प्रतिशत नेपाली जनसंख्या कम्तीमा एउटा नसर्ने रोगको कारक तत्त्वबाट पीडित रहेको देखिन्छ । यस्तै स्थिति रहिरहने हो भने भविष्यमा नसर्ने रोगहरुको प्रकोपले महामारीको रूप लिन निश्चित छ । यसकारण भोलिका दिनमा प्रमुख जनस्वास्थ्य समस्याका रूपमा स्थापित हुने तयारीमा रहेका नसर्ने रोगहरुको रोकथाम र नियन्त्रणतर्फ नेपालको नीति-निर्माताहरुको ध्यान जान आवश्यक देखिन्छ ।

हाल नेपाल सरकारले आफ्नो वार्षिक बजेटको करिब ७ प्रतिशत स्वास्थ्य सेवामा लगाएको छ । नेपाल सरकारको स्वास्थ्य नीति तथा कार्यक्रमअनुसार नसर्ने रोगहरुको रोकथाम र नियन्त्रण कुनै पनि तह (प्रथम, द्वितीय र तृतीय) को प्राथमिकताभित्र पर्दैन । साथै यो कार्य नेपाल सरकारको शहस्राब्दी विकास लक्ष्यको कार्ययोजनामा पनि कतै परेको देखिदैन । यसकारण स्वास्थ्य बजेटको कुनै पनि हिस्सा नसर्ने रोगको रोकथाम/ नियन्त्रण कार्यमा खर्च गर्ने नीतिगत आधार हालसम्म बनेको छैन ।

यस तथ्यलाई ध्यानमा राखी विश्व स्वास्थ्य संगठनले नसर्ने रोगहरुको रोकथाम र नियन्त्रणसम्बन्धी नीति तथा कार्यक्रम बनाउन नेपाल सरकारलाई निरन्तर अप्रत्यक्षरूपमा दबाव दिइराखेको देखिन्छ । यसैको फलस्वरूप सन् २००२ मा स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयका सचिवको अध्यक्षतामा नसर्ने रोगहरुको रोकथाम तथा नियन्त्रण समिति गठन गरिएको थियो । यस समितिले ७ वर्ष बितिसक्दा पनि आफ्नो लक्ष्यअनुसार काम अगाडि बढाउन सकेको देखिदैन ।

नेपालमा नसर्ने रोगसम्बन्धी कुनै नीति बनाइएको छैन र कार्यक्रमहरु पनि सुरुकै



पदार्थ सेवन गर्छन्, २८.५ प्रतिशतले नियमित रक्सी पिउँछन्, ६१.९ प्रतिशतले फलफूल र हरियो सागपात कम खान्छन्, ७.२ प्रतिशतमा मोटोपना छ, २१.५ प्रतिशतलाई उच्च रक्तचाप छ, १० प्रतिशतलाई मधुमेह छ र ५.५ प्रतिशतमा शारीरिक व्यायामको कमी छ ।

यस सर्वेक्षणको नतिजा हेर्दा यो निष्कर्ष निकाल्न सकिन्छ कि नेपालीहरु अत्यधिक मात्रामा धूमपान र मद्यपान गर्छन्, सागसब्जी र फलफूल अति कम खान्छन्, धेरैलाई उच्च रक्तचाप र मधुमेह छ ।

अवस्थामा छन् । नसर्ने रोगसम्बन्धमा हालसम्म नेपाल सरकारबाट सुर्तीजन्य पदार्थको विज्ञापनमा रोक, सार्वजनिक स्थानहरुमा धूमपान निषेध, सुर्तीविरोधी कानूनको ड्राफ्ट, नसर्ने रोगहरुको रोकथाम र नियन्त्रणको नीतिको ड्राफ्ट लेखन प्रक्रिया सुरु, मुटु अस्पताल र क्यान्सर अस्पतालको स्थापना, रक्सीको बिक्री वितरणसम्बन्धी केही नियमहरु लागू, सुर्तीजन्य पदार्थ र रक्सीको बिक्रीबाट स्वास्थ्यकर संकलनजस्ता कामहरु मात्र भएका छन् ।

नेपाल सरकारलाई चुरोट र रक्सीको बिक्रीबाट स्वास्थ्यकरस्वरूप वार्षिक करिब २० करोड रुपियाँ प्राप्त हुन्छ । यो रकमको धेरै हिस्सा क्यान्सर र मुटुरोगको उपचारका लागि सम्बन्धित अस्पतालहरुलाई अनुदान दिने गरिएको छ । हाम्रा नीति-निर्माता र योजनाकारहरुको ध्यान रोगको उपचारतर्फ मात्र नभई रोकथाम र नियन्त्रणतर्फ जानुपर्ने देखिन्छ । जबसम्म नेपाल सरकारले नसर्ने रोगहरुको रोकथाम र नियन्त्रण कार्यलाई आफ्नो नीति र कार्यक्रममा समावेश गर्दैन तबसम्म यो महत्त्वपूर्ण कार्य अगाडि बढ्ने सम्भावना देखिदैन । यससम्बन्धी नीति तर्जुमा गर्ने कार्यलाई छिटो सम्पन्न गर्न सम्बन्धित पक्ष सक्रिय हुनुपर्ने देखिन्छ ।

## नसर्ने रोगका कारकहरु (राष्ट्रिय सर्वेक्षण २००७)

कारकहरु (Risk Factors)	प्रभावित जनसंख्या
सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन	२३.८ प्रतिशत
रक्सीको नियमित सेवन	२८.५ प्रतिशत
फलफूल, हरियो सागसब्जी कम खाने	६१.५ प्रतिशत
शारीरिक व्यायामको कमी	५.५ प्रतिशत
मोटोपना	७.२ प्रतिशत
उच्च रक्तचाप	२१.५ प्रतिशत
मधुमेह	१०.० प्रतिशत