



Nepal NCD Alliance



विश्व मुटु दिवस २९ सेप्टेम्बर २०२२ का अवसरमा
नेपाल एन सी डी एलायन्सद्वारा जारी

प्रेश विज्ञप्ती

विश्व मुटु महासंघको आह्वानमा यस वर्ष विश्वभरी “मन लगाउ, सबैको मुटु बचाउ” भन्ने नाराका साथ विश्व मुटु दिवस मनाइदैछ। यस अवसरमा हामी सम्पूर्ण नेपाली दाजु भाई दिदी बहिनीहरुमा स्वस्थ मुटु सुखी जीवनको कामना गर्दछौं।

विश्वमा वर्षेनी १ करोड ८० लाख मानिसहरु मुटुको रोगका कारण मर्ने गर्दछन्। यस मध्ये विकासोन्मुख राष्ट्रहरुमा मुटु रोगबाट मर्नेहरुको संख्या ८० प्रतिशत भन्दा बढी पर्ने आउँछ। विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार सन् २०३० सम्ममा मुटु रोगबाट विश्वभर मर्नेहरुको संख्या वर्षेनी २ करोड ५० लाख पुग्ने अनुमान छ। विकासोन्मुख राष्ट्रहरुमा आज हृदयघातका कारण मृत्यु हुनेको संख्या २५% छ भने सन् २०३० सम्ममा यो संख्या बढेर ३५% पुग्ने अनुमान गरिएको छ। यसरी मुटुरोगी बढ्दै जानु हाम्रो लागी ठूलो चिन्ताको विषय हो।

नेपाल एन सी डी एलायन्सका अनुसार हाल नेपालमा कूल जनसंख्याको २५% अर्थात करिब ७५ लाख जनता मुटुरोगी भएको अनुमान गरिएको छ। नेपालमा करिब ३० प्रतिशत वयस्क जनतालाई उच्च रक्तचाप छ, २५ प्रतिशतलाई कालेस्टेरल छ, १० प्रतिशतलाई मधुमेह छ, १ प्रतिशत बालबालिकालाई बाथ मुटुको रोग छ। वर्षेनी १००० बालबालिका बाथ-मुटुरोगका कारण हार्ट फेल भएर मर्ने गर्दछन्। यस्तै प्रकारले बच्चा जन्माउने बेलामा धेरै महिलाहरुको पनि बाथ-मुटुरोग कै कारण मृत्यु भैराखेको छ। ९० प्रतिशत नेपालीले मुटु मैत्री खाना खाँदैनन्। करिब ५० प्रतिशत शहरिया नेपालीले आवश्यक व्यायाम गर्दैनन्। ४० प्रतिशतले चूरोट, सुर्ति सेवन गर्छन्। धेरै नेपालीलाई मानसिक तनाव छ।

मुटुको रोग बढ्दै जानुको प्रमुख कारण मानिसहरुको जीवनशैली अस्वस्थकर हुनु हो। एकातिर खानामा अत्याधिक चिल्लो, गुलियो र नूनको मात्रा बढेको छ, हरियो सागपात, फलफूल आदी कम छ, चूरोट, सूतीको सेवन बढी छ, रक्सी पिउने बानी धेरैको छ भने अर्कोतिर व्यायाम गर्ने बानी कम छ, मानसिक तनाव अत्याधिक बढेको छ। अस्वस्थकर जीवनशैलीलाई स्वस्थकर बनाउने तर्फ कदम चाल्नु नै मुटुरोगबाट बच्ने सबै सबैभन्दा सरल र उत्तम उपाय हो। यस कारण मुटु बचाउन सबैले आफ्नो मन लगाउन पर्छ, मन लगाउने भनेको तन, मन, धन, विवेक, बुद्धि आदि सबैको प्रयोग मुटु बचाउनका लागि गर्ने भनेको हो। यस वर्षको विश्व मुटु दिवसको नारामा ३ वटा कुरा समेटिएका छन्: पहिलो कुरा मानवताको दृष्टिले विपन्न र पिछडिएका वर्गको मुटुको सुरक्षालाई ध्यान देउ भन्ने छ। दोस्रो, मुटु सुरक्षाका लागि प्रकृतिको संरक्षण मार्फत वातावरणीय प्रदूषणको न्यूनिकरण तर्फ लाग्न आह्वान गरिएको छ। यस्तै तेस्रो कुरा, सबैले आफ्नो मुटु स्वास्थ्य कायम राख्न मानसिक तनाव व्यवस्थापन तर्फ ध्यान देउ भनिएको छ।

नेपाल सरकार नसर्ने रोगहरुको रोकथाम र नियन्त्रणका लागि सन् २०२१ देखि २०२५ सम्मको कार्य योजना तर्जुमा गरि कार्यान्वयन तर्फ अग्रसर छ। नेपाल सरकारले मुटु तथा अन्य नसर्ने रोगहरुको उपचारमा ठूलो लगानी गरेको देखिन्छ। विपन्न, बालबालिका, बृद्ध नागरिक आदीको उपचारमा पनि सरकारको ठूलो खर्च छ। दिर्घकालिन रुपमा सोच्दा मुटु रोगको रोकथाम तर्फ पनि सरकारले नीति कार्यक्रम मार्फत लगानी बढाउनु पर्ने हामीले महसुस गरेका छौं। मुटुरोगको उपचारका निम्ति लगानी भएको कुल रकमको १० प्रतिशत मुटुरोगको रोकथाममा लगानी गर्नु पर्ने हामी देख्दछौं र नेपाल सरकार समक्ष अनुरोध पनि गर्दछौं।

यस वर्ष “मन लगाउ, सबैको मुटु बचाउ” भन्ने नाराका साथ विश्व मुटु दिवस मनाइदै छ। स्वस्थ जीवनशैली नै मुटुको सुरक्षा गर्ने एक मात्र उपाय हो। हामी सम्पूर्ण नेपाली दाजुभाई दिदी बहिनीहरुलाई स्वस्थ जीवनशैली अपनाउने तर्फ अग्रसर रहन अनुरोध गर्दछौं।

मिति: २०७९-६-१२

डा. प्रकाशराज रेग्मी

अध्यक्ष, नेपाल एन सी डी एलायन्स