



Div II Present

heals **DERMAL PROBLEMS,**
fast as **ROLLER COASTER.....**

COSTER

Hydrocortisone 1% w/w



FDA approved SAFE &
EFFECTIVE antipruritic treatment



नेपाल फार्मास्यूटिकल्स ल्याब. प्रा. लि.



(A WHO - GMP Certified Company)

Regd. Office & Factory: Jeetpur, Parsa, Narayani Zone, Nepal, Tel: 053-520133, Email: nplfac@ntc.net.np

Corporate Office: Om Ashram, Shreepur, Birganj, Narayani Zone, Nepal, Tel: 051-521097, Fax: 977-51-522084, Email: npl@atcnet.com.np

Marketing Office: Gha - 3, Pulchowk, Lalitpur, Bagmati Zone, Nepal, Tel: 01-5529059 / 5553472 Fax: 977-1-5529434, Email: nplmkt@wlink.com.np



सांग्रिला जनस्वास्थ्य

LAPEN



वर्ष ७

अंक २५

श्रावण/पौष २०६८

जनस्वास्थ्यमा समर्पित त्रैमासिक पत्रिका



A WHO - GMP CERTIFIED COMPANY



National Excellence Award

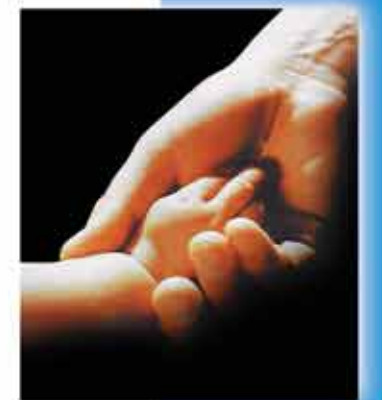
Winner



NICCI EXCELLENCE AWARD WINNER



साबुन, पानी र हात सधैँ साथ साथ



यस अंकमा

कञ्जियत..... १

डायबिटिज..... ३

अग्रज उद्योग..... ११

ओसामैक्स..... १२

.....साथमा अन्य रेचक तथा ज्ञानवर्धक सामग्रीहरु

ONLINE ACCESS
at
www.npl.com.np

प्रधान सम्पादक
उमेश प्रसाद चौनिया

सम्पादन समिति
निश्मा बजाचार्य
मनिषा श्रेष्ठ

डिजाइन
मणि रत्न तुलाधर

मार्केटिङ्ग प्लानिङ्ग डिपार्टमेन्ट
नेपाल फार्मास्यूटिकल्स ल्याब. प्रा. लि.
Email: nplmkt@wlink.com.np
www.npl.com.np

साग्रिला जनस्वास्थ्यमा संग्रहित विचारहरु नेपाल फार्मास्यूटिकल्सका आफ्ना मात्र अभिव्यक्ति होइनन् । रचनाहरुको शुद्धता, उपयुक्तता, वैधानिकता एवं शैलीगत भावहरुलाई भरमग्दुर ठम्याएर संयोजन गर्ने कोशिस गरिएको छ । यद्यपि रचनाहरुबाट उत्पन्न हुने कुनै परिस्थितिप्रति नेपाल फार्मास्यूटिकल्स जिम्मेवार हुने छैन ।
- सम्पादक

केन्द्रिय कार्यालय
ओम आश्रम, श्रीपूर, वीरगंज, नेपाल
फोन: (९७७-५१) ५२१०९७
फ्याक्स: (९७७-५१) ५२२०८४
email: npl@atcnet.com.np

कारखाना
जीतपुर, वीरगंज, नेपाल
फोन: (९७७-५३) ५२०१३३
email: nplfac@ntc.net.np

बजार व्यवस्थापन कार्यालय
पुल्चोक, ललितपुर, नेपाल
फोन: (९७७-१) ५५२९०५९, ५५२९४३४
फ्याक्स: (९७७-१) ५५२९४३४
email: nplmkt@wlink.com.np

आदरणीय पाठकवृन्द,

गत सेप्टेम्बर १८, २०११ को भूईँचालो सन्निभपुर आज पनि हाम्रो मुटु काप्यछ । हरेक नेपालीको मनमा एक डर बसेको छ कि यस्तै या यो भन्दा ठूलो भूईँचालो आयो भने के होला ?? यदि भविष्यको जोखीमलाई ध्यानमा राखेर पहिले नै कुनै नियम र व्यवस्थापन भएको भए आज यस डरलाई लिएर बाँच्नु पर्ने थिएन होला । यसको लागि सरकार मात्र जिम्मेवार नभई हरेक नेपाली पनि उतिकै जिम्मेवार छ ।

यस्तै भूईँचालो हाम्रो स्वास्थ्यमा पनि नआउँला भन्न सकिन्न । स्वास्थ्य प्रतिको लापरवाहिले गर्दा हामी सुनिश्चिता हुन्छौं कि "फलानालाई केहि भएको जस्तो लाग्दैन तर फलाना रोगले बितेछ" कुनै रोग आजको आजै खतरनाक हुँदैन, समयमा यसको बारेमा जानकारी नहुनाले यसले भयावह रूप लिँदछ । नेपाल जस्तो विकासोन्मुख राष्ट्रमा त भन्न स्वास्थ्य जनचेतना जगाउन अत्यन्त जरुरी भइसकेको छ । जसरी हरेक नागरीक आफ्नै स्वास्थ्यको जिम्मेवार छ, उतिकै जिम्मेवार स्वास्थ्य क्षेत्रमा लागेका स्वास्थ्यकर्मीहरु पनि छन् ।

त्यसैले म हाम्रा सम्पूर्ण स्वास्थ्यकर्मी दाजु भाई दिदी बहिनीहरुमा अनुरोध गर्न चाहन्छु कि रोग लागेकोलाई ठिक गरी दिनुमात्र हाम्रो जिम्मेवारी नभई रोग लाग्ने नदिने प्रयास गर्नु पनि हाम्रो परम कर्तव्य हुन्छ र यसको लागि हामीले हरेक नागरीकलाई सचेत बनाउनु पर्छ । रोग लागेको खण्डमा अपनाउनु पर्ने सावधानीहरुको बारेमा पूर्ण जानकारी दिनु पर्दछ । भनिन्छ रोग लागेर उपचार गर्नु भन्दा यसको शेकथाम गर्नु र सावधानी अपनाउनु नै उपयुक्त हुन्छ । त्यसैले रोगबाट बच्न र बचाउँ, आफ्नो जीवनमा आर्थिक, मानसिक र शारीरिक भूईँचालो आउन बाट रोक्न । रोगबाट बच्नको लागि सर्वप्रथम त साबुन पानीले हात धुने बानी बसालौं ।

साबुन, पानी र हात सधैं साथ साथ

निश्मा बजाचार्य
सम्पादन समिति



fresh beautiful unique skin

introducing

MECOMIN-S

Mecobalamin Sublingual Tabs. 1500mcg

..... an advanced technology
at most economical price

Also Available:

MECOMIN 500mcg & 1000mcg



उत्कृष्ट सुभावा

सांग्रिलाका लेखर निकै राम्रा हुने गर्दछन् । हामी जस्ता स्वास्थ्यकर्मीहरूको लागि त यो अतिनै उपयोगी छ । यस्तै निकै उपयोगी रोगहरू साथ साथै विभिन्न स्त्री रोगहरू बारे प्रकाश पार्न सक्नु हुने भए राम्रो हुने थियो ।

दिवाकर गौतम

सितापईला मेडिकल, काठमाडौं ।

जौंदा जौंदै.....

हाम्रो पाठकवृन्दले दिनुभएको सुभावा अनुरूप तपाईं पनि स्वास्थ्य क्षेत्रमा कार्य गर्ने क्रममा तपाईं समक्ष देखापरेका र तपाईंले भोगेका तीतामीठा अनुभवहरू हामीलाई पठाउनुहोस् । रोचक तथा पाठकवर्गलाई लाभ हुने अनुभव यस पत्रिकामा प्रकाशित गरिनेछ ।
धन्यवाद !

‘यहाँको जिज्ञासा’

नाम :

ठेगाना : सहि :



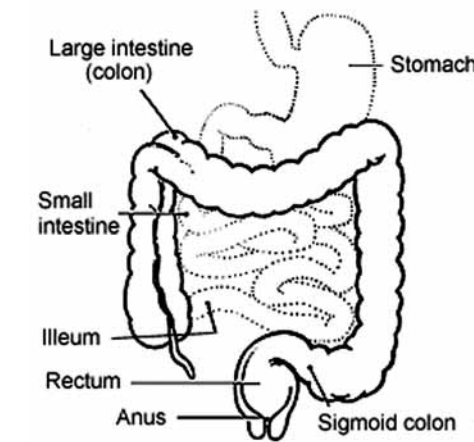
सहयोगी मेडिकल हल लगनखेलका गिता श्रेष्ठ ज्यूलाई (दायाँ) एन.पि.एल. का फिल्ड मेनेजर राम शरण श्रेष्ठद्वारा सान्त्वना पुरस्कार प्रदान गर्नु हुँदै ।

हाम्रो पत्राचारको ठेगाना
नेपाल फार्मास्यूटिकल्स ल्याब प्रा. लि.
बजार व्यवस्थापन कार्यालय
पुल्चोक, ललितपुर, नेपाल
फोन नं.: - ५५२९०५९, ५५२९४३४
email: nplmkt@wlink.com.np

कब्जियत

सामान्य रूपमा कब्जियत भन्नाले दिसा कडा हुनु वा दिसा बस्न गाह्रो हुनु भन्ने बुझिन्छ । यसको कारणले दिसा बस्दा दुखाई हुने गर्दछ । कुनै व्यक्तिहरूमा कब्जियतको साथमा भाडापखाला पनि लाग्ने गर्दछ जसलाई Irritable Bowel Syndrome (IBS) भनिन्छ । कब्जियत आफैमा एउटा रोग नभई अन्य रोगहरूको लक्षण हुन सक्दछ । सामान्य रूपमा कब्जियत दुई कारणले हुन सक्दछ । बाधित मल त्याग (Obstructive Defecation) । ठूलो आन्द्राको भाग Colon वाट विस्तारै पारगमन हुनु (Colonic Slow Transit) जुन प्रमुखतया खाना, हार्मोन (Hormones), औषधिको पार्श्व असर का कारणले गर्दा हुन्छ ।

कब्जियतको उपचार गर्न सर्व प्रथम त कब्जियत के कारणले गर्दा भएको हो भनेर थाहा पाउनु अत्यावश्यक हुन्छ ।



कब्जियत हुनु कस्तो लक्षणलाई भन्ने गर्दछ ?

यदि निम्न लिखित समस्याहरू कम्तीमा ३ महिना सम्म देखी रहेमा कब्जियत भएको ठहर हुन्छ ।
- दिसा बस्दा गाह्रो हुनु र दुख्नु
- दिसा कडा भएको महशुस हुनु
- अवसत रूपमा दिसा बस्दा राम्ररी दिसा नभए जस्तो हुनु

- हप्तामा दुई वा दुई भन्दा कम मात्रामा दिसा हुनु

कब्जियतबाट बच्ने उपायहरू

- सन्तुलित आहार खाने र रेशा भएको खानेकुरा धेरै खाने जस्तै फलफूल, गोडागुडी, साग सब्जी, आँटा; यस्ता खानेकुराले ठूलो आन्द्राको कोलोन (Colon) वाट खाना पठाउन मद्दत गर्दछ ।



- दिनमा २ लिटर जति पानी पिउने र कुनै पनि पानी पिउन नुहने शारीरिक कठिनाई नभएको खण्डमा भोल पदार्थ भएको खाने कुरा धेरै खाने ।

- कफि, चिसो पेय पदार्थको सेवन कम गर्ने ।
- कतिपय मानिसमा दुधले पनि कब्जियत गराउन सक्ने हुनाले यसको सेवन कम गर्ने ।
- शारीरिक व्यायाम धेरै गर्ने ।



कब्जियत भएको अवस्थामा अपनाउनु पर्ने उपायहरू

- सामान्य पानी खाने बानी भन्दा दिनको २-४ गीलास पानी धेरै खाने ।
- बिहान मन तातो पेय पदार्थ मात्र पिउने ।
- फलफूल र सागपात, गोडागुडी सेवन धेरै गर्ने ।



- आवश्यकता परेको खण्डमा रेचक औषधि (Laxative) अथवा Stool Softner को प्रयोग गर्ने । तर रेचक औषधिहरूको प्रयोग दुई हप्ता भन्दा बेसी गर्नु हुँदैन ।

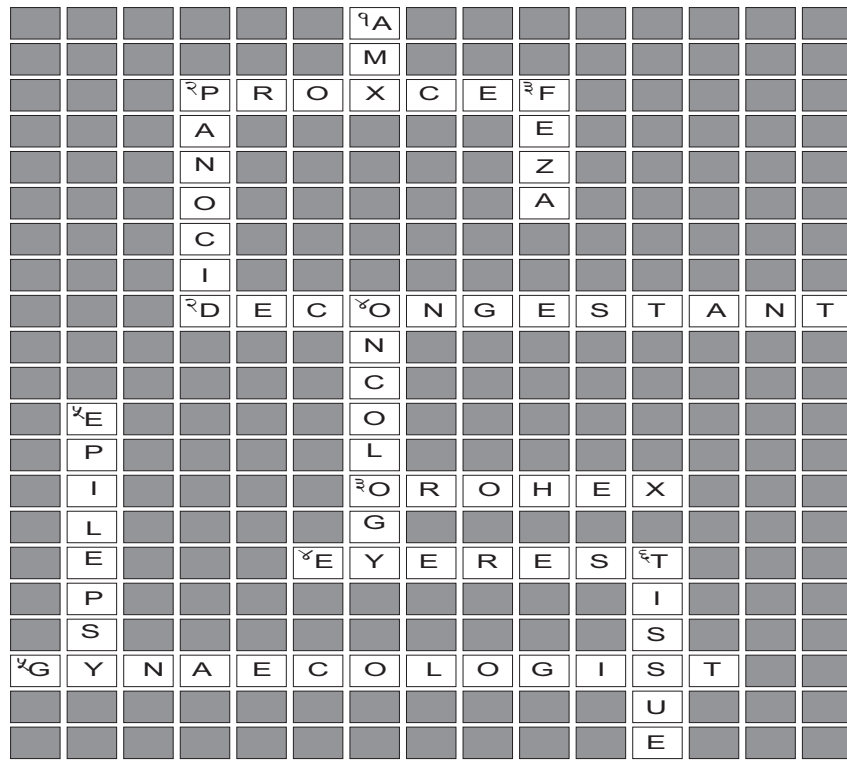
विकित्सकको परामर्शको आवश्यकता

- लामो समयसम्म कब्जियत भएमा,
- दिसामा रगत देखा परेमा,
- शरीरको तौल घट्दै गएमा,
- दिसा बस्दा अत्याधिक दुखाई भएमा,
- २ हप्ता भन्दा बेसी कब्जियत भइरहेमा,

कब्जियतका प्रमुख कारणहरू

- पानी धेरै नपिउने बानी
- खानामा रेशा भएको पदार्थ को कम प्रयोग
- नियमित रूपमा खाने कुरा नखाएमा
- दुधजन्य खानाको अत्याधिक प्रयोग
- चिन्ता
- दिसा नियमित समयमा नबस्ने बानि
- रेचक औषधि (Laxatives) र Stool Softner को अत्याधिक प्रयोग
- नशा सम्बन्धि रोगहरू जस्तै : Parkinson's

सांग्रिला प्रतियोगिता नं २३ को सहि जवाफ



- तल**
1. NPL द्वारा उत्पादित Amoxicillin
 2. Delayed Release प्रविधि द्वारा उत्पादित Pantoprazole..... DR
 3. Allergic Rhinitis मा प्रयोग गरिने NPL Div II द्वारा उत्पादित Fexofenadine Molecule
 4. अबुद्ध रोग सम्बन्धि पढ्ने विषय
 5. छारे रोग
 6. कोषहरुको समूह

- तेस्रो**
1. भर्खरै मात्र बजारमा ल्याइएको NPL Div II को Cefpodoxime
 2. Congestion निम्ति प्रयोग गरिने औषधि
 3. Chlorhexidine Gluconate रहेको Mouthwash
 4. Phenylephrine + Naphazoline रहित Eyedrop
 5. स्त्री रोग विशेषज्ञ

सांग्रिला प्रतियोगिता नं २३ को विजयी महानुभावहरु

प्रथम पुरस्कार
डा. रितेश गिरि
प्रधान मेडिकल हल, लहान

सान्त्वना पुरस्कार
रितु मर्हजन
सिद्धिपुर, ललितपुर

सान्त्वना पुरस्कार
सुस्मिता शाक्य
शाक्य मेडिकल हल, विर्तामोड

एकै छिन हासौं है त !!!

एउटा बच्चाले जन्मने बित्तिकै नर्सलाई सोधेछ :
बच्चा : मोवाईल छ ?
नर्स : छ, के गर्नलाई ?
बच्चा : केहि होईन भगवानलाई म पुगे भन्नलाई ।



लोभि व्यापारि : डाक्टर साव मलाई रातभरि निन्द्रा लाग्दैन भन्नुस म के गरु ? तर म अलि लोभि छु त्यसैले पैसा चाहिं धेरै खर्च गर्न सकिदैन, सजिलो उपाय बताईदिनुस न ।
डाक्टर : उसो भए सजिलो छ, राति राति सेक्युरिटी गार्डमा जागिर खानुस ।



डाक्टर नर्स संग : तिमिले पेसेन्टको Temperature लियौ ?
नर्स : किन र डाक्टर साव त्यो हराई रहेको थिया हो ?



डाक्टर : (डाक्टर विरामीलाई देखाउँदै) तिमिले यसको जरो नाप्नु ?
नर्स : (रुखलाई देखाउँदै) कसरी नाप्नु र ।



औषधि पसले : बहिन यो औषधिले निको भएन भने फेरि यो पर्चा लिएर आउनु ल ।
विरामी : किन यो पर्चा ल्याउनु नि ?
औषधि पसले : म फेरि एक चोटि डाक्टरको राईटिङ पढ्ने कोसिस गर्छु अनि अर्को औषधि दिन्छु ।

डा. विजय लाल श्रेष्ठ र डा. विनिता श्रेष्ठ
स्रोत : प्राणघातक रोगहरुबाट बच्ने उपायहरु

डायबिटिज

आधुनिक समाजको स्वास्थ्य क्षेत्रमा जटिल समस्याको रूपमा देखा परेको रोगहरु मध्ये डायबिटिज पनि एक हो । मानिसहरुमा यो रोग देखापर्नुको पछाडि उनीहरुको रहनसहन र शौकिन व्यवहारले ठूलो भूमिका खेल्नरहेको हुन्छ । आजको युगमा मानिसको खानपानमा आमूल परिवर्तन आएको छ । नर्सबाट मानसिक तनाव जस्ता समस्याहरुले गर्दा संसारभरि नै अहिले विकसित वा अविकसित मुलुकहरुमा यो रोग दिन प्रतिदिन बढ्दै गइरहेको छ । अधिकांश मानिसहरुमा यो रोग देखापर्नुका कारणका रूपमा शिक्षा तथा पेशामा उन्नति भई आर्थिक स्थितिमा सुधार आउनु हो । यसबाट मानिसहरुमा बिलासिताको जीवनप्रति आकर्षण बढ्यो । जसका कारण मानिसहरु जतासुकै जान पनि हिंड्नुको साटो नीजि सवारी साधन प्रयोग गर्न सक्षम भए । यो रोग लागे पछि जीवनभर यसबाट छुटकारा पाउन गाह्रो छ तर यसप्रति सचेत हुन सकेमा सामान्य रूपमा रहन सकिन्छ । यो २१ औं शताब्दिको विश्वभर फैलने रोग पनि हो । WHO ले पनि सन् २०२५ सम्म डायबिटिजका रोगीहरुको संख्या ३३ करोड पुग्ने छ भनेर भविष्यवाणी गरिसकेको छ ।

डायबिटिज भनेको के हो ?

हाम्रो शरीरको रगतमा आवश्यकता भन्दा बढी चिनी अथवा ग्लुकोज भएमा जुन रोग लाग्छ त्यसलाई डायबिटिज (मधुमेह) भन्दछन् । डायबिटिज एउटा शरीर गल्ने दीर्घ रोग हो । हामीले खाएको धेरैजसो खाना ग्लुकोजमा परिवर्तन भई शरीरलाई शक्ति दिने काम गर्छ । खाना खाएपछि सबभन्दा पहिले पेटमा पुग्छ, जहाँ पचाउने कार्य शुरु हुन्छ । पेटबाट सानो आन्द्रामा पुग्छ । त्यहाँ पचाउने काम पूरा भई त्यो कार्बोहाइड्रेट (स्टार्च), चिल्लो पदार्थ (बोसो) र प्रोटीन (अमिनो एसिड) जस्ता रसहरुमा परिवर्तन भएर साना आन्द्राको भित्ताबाट हुँदै रगतमा पुग्छ ।

शरीरमा इन्सुलिनले के गर्छ ?

हाम्रो पेटको पछाडि प्यानक्रियाज भन्ने अङ्ग हुन्छ, जसमा विटा सेलहरु हुन्छन्, जसबाट इन्सुलिन भन्ने हारमोन उत्पादन हुन्छ । यसै इन्सुलिन हारमोनले रगतमा भएको ग्लुकोजलाईकोषभित्र प्रवेश गराई शक्ति प्रदान गर्ने काम गर्छ । कुनै कारणद्वारा जब शरीरमा इन्सुलिन कम हुन्छ तब ग्लुकोज शरीरका कोशिकाहरु भित्र पस्न सक्दैन अनि रगतमा ग्लुकोजको मात्रा बढ्न गइ १८० मि. ग्रा प्रतिशत तह नाघी ग्लुकोजले शरीरमा काम गर्न नपाई पिसाबबाट जान्छ अनि पिसाबमा ग्लुकोज देखा पर्दछ ।

शरीरले कसरी शक्ति पाउँदछ ?

शरीरले मुख्य तीन चीजद्वारा शक्ति पाउँदछ ।
क) कार्बोहाइड्रेट (स्टार्च)
ख) चिल्लो पदार्थ (बोसो)
ग) प्रोटीन (अमिनो एसिड)

क) कार्बोहाइड्रेट (स्टार्च)

शरीरको शक्तिको मुख्य स्रोत नै कार्बोहाइड्रेट हो । कार्बोहाइड्रेट भन्नाले भात, आलु, मिठाई, गुलियो पेयपदार्थहरु इत्यादि हुन् । एक ग्राम कार्बोहाइड्रेटले ४ क्यालोरी दिन्छ । धेरैजसो खाना पचिसकेपछि त्यो ग्लुकोजमा परिवर्तन भई आन्द्राबाट रगतमा पस्छ । अनि त्यसले इन्सुलिनको निकासको लागि प्यानक्रियाजलाई उत्तेजित गर्दछ । यही इन्सुलिनले ग्लुकोजलाई कोशिका भित्र पठाउने काम गर्छ । ग्लुकोजले शरीरलाई चाहिने शक्ति तुरुन्त प्रदान गर्छ । यदि शरीरलाई तुरुन्त शक्तिको आवश्यकता छैन भने यही ग्लुकोज कलेजो अथवा मांसपेशीमा इन्सुलिनको मद्दतद्वारा ग्लाइकोजिनको रूपमा जम्मा भइरहन्छ । शरीरमा चाहिने ५० प्रतिशत देखि ६० प्रतिशत शक्ति कार्बोहाइड्रेटबाट उपलब्ध हुनुपर्छ । तर यसको लागि साधारण चिनीबाट बनेका खानेकुराहरु, गुलियो पेयपदार्थहरु र जाम इत्यादि हुनुहुँदैन ।

ख) चिल्लो पदार्थ (बोसो)

चिल्लो खानामा बढी क्यालोरी हुन्छ । चिल्लो, दुधबाट उत्पादित वस्तुहरु, ध्यु, तेल र बोसो इत्यादि हुन् । एक ग्राम बोसोले ९ क्यालोरी दिन्छ । चिल्लो पदार्थ पचिसकेपछि फ्याटी एसिडमा परिवर्तन भई भविष्यमा शक्तिको लागि अडिपोस टिस्युमा जम्मा भइरहन्छ । जब ग्लुकोजको अति नै आवश्यकता पर्छ तब यहि फ्याटी एसिड ग्लुकोजमा परिवर्तित हुन्छ ।

ग) प्रोटीन

शरीरको वृद्धि र तन्तुहरु मर्मत गर्नलाई प्रोटीन चाहिन्छ । मासु, माछा, दुध र दुधबाट बनाइएका परिकारहरु, गेडागुडी इत्यादि प्रोटीन हुन् । प्रोटीन पचिसके पछि अमिनो एसिडमा परिवर्तित भई रगतमा पुग्छ र बढी भए कलेजोमा जम्मा भइरहन्छ । जब ग्लुकोजको अति आवश्यकता हुन्छ, तब कलेजोमा जम्मा भइरहेको अमिनो एसिड पनि ग्लुकोजमा परिणत हुन्छ ।

डायबिटिजका लक्षणहरु

- यी लक्षणहरु सबै देखापर्न पनि सक्छन् अथवा कुनै देखापर्न पनि सक्छन् ।
1. साह्रै भोक लाग्नु
 2. साह्रै पिसाब लाग्नु
 3. हात खुट्टा भ्रममाउनु र पोल्नु
 4. साह्रै तिर्खा लाग्नु र मुख सुक्नु
 5. शरीरमा रगत कम हुनु, मुख फुल्नु, आँखा वरिपरि फुल्नु
 6. आँखाको ज्योतिमा कमी आउनु, कहिले काहीँ एककासी केहीवेरको लागि आँखा नदेख्नु
 7. रक्तनलीहरु साँघुरिनु, हातखुट्टाका औंलाहरु बाउडिनु, पिँडुला धेरै दुख्नु
 8. छाँला धेरै सुख्खा हुनु, बारम्बार पिलो, बालतोड आउनु
 9. घाउहरु अथवा रोगहरु चाँडै निको नहुनु
 10. ज्यादा समय थकाइ अथवा कमजोरी महसुस हुनु
 11. कारणविना दुब्लाउँदै जानु (विशेष गरेर Type II मा)
 12. यौन क्रम (क्षमता) घट्नु

डायबिटिजले गर्ने हानीहरू

डायबिटिज रोगलाई जति लापरवाही गरिन्छ, त्यति नै यसको खराब असर आँखा, मृगौला, मुटु, नसाहरू र रगतका नलीहरूमा परि निम्न किसिमका हानीहरू हुन्छन् ।

१. रक्तचापमा गडबड हुनु (Postural Hypotension)
२. नसा कमजोर हुनु (Neuropathy, Sensory loss, Motor Weakness)
३. आँखाको ज्योति जानु (Retinopathy, Cataract) HbA1c र BMI बढेर Retinopathy हुनुमा ठूलो सहयोग गर्दछ ।
४. घाउ वा अन्य रोग निको हुन बढी समय लाग्नु (slow healing of wound & diseases)
५. पखाला लाग्नु (diabetic diarrhea)
६. मृगौला खराब हुनु (Nephropathy, Kidney damage, Renal failure)
७. हृदयघात हुनु (I.H.D – Heart attack)
८. पक्षघात हुनु (Brain attack, Stroke, Paralysis, TIA)
९. श्रवण शक्ति क्षीण हुनु (Hearing Defect)
१०. पाइतालाका रोगहरू, घाउ, Arthropathy
११. Peripheral Vascular Disease, Ischaemia, Claudication

डायबिटिजका किसिमहरू

डायबिटिज मुख्य दुई प्रकारका हुन्छन् । पहिलो प्रकार र दोस्रो प्रकार :

पहिलो प्रकार : पहिलो प्रकारको डायबिटिज मेलिटस अथवा इन्सुलिनमा भर पर्नुपर्ने डायबिटिज अथवा Type I Diabetes हो । यो हुनुको मुख्य कारण शरीरमा इन्सुलिनको गडबडीले हो । अरु कारणहरूमा जेनेटिक, आहार र तनाव पर्दछ । बाल्यावस्थामा अथवा शैशव अवस्थामा आमाको दुध खानेहरू भन्दा गाईको दुध खाएर हुर्केकाहरूमा बढी Type I डायबिटिज भएको पाइएको छ । यसमा कुनै कारणले गर्दा प्यानक्रियाजको विटा सेलबाट इन्सुलिन उत्पादन हुँदैन । अनि उपचारको लागि इन्सुलिन नै दिनुपर्ने हुन्छ । यस किसिमका विरामीहरू अक्सर कम उमेर, दुबला र पातलो हुन्छन् । धेरैजसो यस्ता रोगी २० वर्ष पुग्नु अगाडि नै पत्ता लाग्छ तर यो कुनै समयमा पनि हुनसक्छ । साथमा रगतमा किटोन पनि हुनसक्छ । यो प्रकारको डायबिटिज दश प्रतिशतमा पाइन्छ ।

दोस्रो प्रकार : दोस्रो प्रकारको डायबिटिज मेलिटस अथवा इन्सुलिनमा भर पर्नु नपर्ने अथवा Type II Diabetes हो । यसमा इन्सुलिन प्यानक्रियाजबाट केही मात्रामा उत्पादन चाँही हुन्छ तर शरीरले यसलाई प्रयोगमा ल्याउन सक्दैन । यस्तो किसिम अक्सर चालिस वर्षपछि,

अथवा कुनै कारणवश शरीरको जाँचको सिलसिलामा देखापर्छ । यस किसिमको उपचारको लागि ट्याबलेटहरूमा भर पर्नुपर्ने हुन्छ । यो हुनुको कारण जेनेटिक अथवा वंशाणुगत हो । यो किसिमको डायबिटिज ९० प्रतिशत मोटो मानिसलाई हुन्छ, जसको तौल चाहिने तौलभन्दा बढी हुन्छ ।

अरु किसिमका डायबिटिजहरू

गर्भधारण भएको अवधिमा हुने डायबिटिज यस्तो किसिमको डायबिटिज धेरै जसो older age group को गर्भवती महिलाहरूमा पाइन्छ । हरेक antenatal जाँचमा गर्भवती महिलाका पिसाबमा ग्लूकोज र प्रोटीन हेर्न आवश्यक हुन्छ । डायबिटिज भएपछि बाभोपन हुने धेरै सम्भावना हुन्छ, यो गर्भवती अवस्थामा कुनै कुनैलाई देखापर्छ र बच्चा जन्मसकेपछि अक्सर साधारण अवस्थामा आउँछ । तर यी महिलाहरूलाई पछि गएर Type II डायबिटिज हुने धेरै सम्भावना छ ।

कुपोषण सठबन्धी डायबिटिज

यस्तो किसिमको डायबिटिज खानामा प्रोटीनको कमीले, रक्सी बढी सेवनले अथवा पोषण तत्वको कमीले हुन्छ । यो किसिमको विरामीहरू एकदम दुबला हुन्छन् र यो मधुमेह अथवा डाइबिटिज रोग नियन्त्रण गर्नको लागि बढी मात्रामा इन्सुलिन लिनुपर्ने हुन्छ ।

ग्लूकोज सहिष्णुता क्षति IGT (Impaired Glucose Tolerance) र ग्लूकोज उपवास क्षति IFG (Impaired Fasting Glucose) यी दुवै डायबिटिज हुनु अगाडिका अवस्था हुन् साथै एसियाली मुलुकमा यस किसिमको डायबिटिजहरू व्यापक ठूलो छ । यसले मुटुको रोग (Cardiovascular Disease) हुनुमा ठूलो सहयोग गर्दछ । Impaired Glucose Tolerance रोग अक्सर किशोर अवस्थामा नै शुरु भई, पछि गएर इनसुलिन प्रतिरोधक (Insulin Resistance) गराउँछ ।

चिनीरोगका लक्षणहरू नभएपनि खाना पछि (Post Prandial) रगतमा ग्लूकोजको मात्रा ज्यादा अवस्थामा छ भने खानपिन परहेज गर्नुपर्छ । यसैले खाली पेटमा ग्लूकोज बढ्नेहरू भन्दा पोष्ट प्राण्डलमा (खाना खाएको दुई घण्टापछि) ग्लूकोज बढ्नेहरूको चाँडो मृत्यु हुने कारण पनि यही हो भन्ने वैज्ञानिक चिकित्सकहरूको भनाइ छ । यस्तो जोखिम समूहले याने Risk Group ले जीवनको शैली नै परिवर्तन गर्नुपर्छ । जस्तै,

- खानामा केही परिवर्तन गरेर
- नियमित शारीरिक व्यायाम गरेर
- शरीरको तौल घटाएर

यसरी दोस्रो प्रकारको डायबिटिज हुनबाट रोक्न सकिन्छ ।

Metabolic Syndrome

इन्सुलिन प्रतिरोधक (Insulin Resistance) कारणले शरीरमा पोषक पदार्थको रसायनिक परिवर्तन (Metabolism) भई पछि डायबिटिज गराउने रोग हो ।

Metabolic Syndrome हुनुलाई तलका तीन अथवा बढी अवस्था जिम्मेवार हुन्छन् । Three or more of the following conditions are responsible to cause Metabolic Syndrome.

Abdominal Obesity**Waist Circumference :**

> 40 Inches in males & > 35 inches in females

High triglyceride:

> 150 mg %

Glucose intolerance FBS :

> 110mg %

Low HDL cholesterol :

< 40mg % in male & < 50mg % in female

Blood Pressure :

At least 130/88 mm Hg

मेटाबोलिक सिन्ड्रोम देखा परेका मानिसले विशेष गरी जीवनशैली (Life Style) नै बदल्नु पर्ने हुन्छ ।

कसलाई डायबिटिज हुनसक्छ ?

- उमेरको चालिस वर्ष पछि
- जसको पटक पटक गर्भपतन हुन्छ
- जुम्ल्याहा दाजुभाई वा दिदीबहिनीहरूलाई
- बढी वजन अथवा धेरै मोटो भएमा
- पुख्र्यौली अथवा वंशाणुगत कारणले
- शारीरिक आघातमा र चिन्तामा
- नारी जसले ९ पाउण्डभन्दा बढी वजन भएको बच्चा जन्माउँछ
- जसले नियमित व्यायाम नगरिकन अथवा एक्लोपन जिन्दगी बिताउँछ
- जसले पिसाब लगाउने औषधि Diuretic, परिवार नियोजनको लागि प्रयोग गरिने चक्की जस्ता औषधिहरू सेवन गरिराखेका हुन्छन् । साथै जसको रगतमा Hormone, steroid, glucocorticoid बढी हुन्छन् ।

औषधि सेवन गरेको ३० मिनेट पश्चात मात्र लिनु पर्दछ । (OSAMAX-70 works best on an empty stomach. Wait for at least 30 minutes before you take your first food or beverage or any other medicine including antacids, calcium supplements and vitamins.)

- ओसामैक्स-७० ट्याबलेटको रूपमा बजारमा उपलब्ध छ ।
- यो औषधि सेवन गर्दा यो प्याकेटमा दिएको तालीका अनुसार चिन्ह लगाई हप्ताको एक

पटक मात्र सेवन गर्नु पर्दछ । यदि ओसामैक्स-७० लिन बिसेमा भोलि पल्ट बिहान लिन सकिनेछ । अर्को हप्तादेखि तालिका अनुसारकै दिनमा लिनु पर्दछ । (If you forgot to take a dose, take one OSAMAX-70 tablet only on the next morning after you remember. Return to your original schedule from the following week.)

मूल सुधार

सांग्रिलाको अंक २४ पृष्ठ १६ मा "Methylcobalamin को प्रयोग एक जानकारी" अन्तर्गत कान बच्ने समस्यामा Methylcobalamin को प्रयोगले नसामा Glutamate को मात्रा बढि भइ नसा बिग्रने समस्याको समाधान गर्दछ, हुनु पर्नेमा अन्यथा हुन गएकोमा सम्पादन समिति क्षमा प्रार्थी छ ।

..... to nourish the NERVE

MECOMIN

Mecobalamin 500mcg & 1000mcg Tabs.

हार्दिक बधाई

मिस्टर नेपाल २०११ प्रतियोगितामा
उत्कृष्ट व्यक्तित्व र उत्कृष्ट सामाजिक पद
उपाधिबाट सम्मानित हुनु भएकोमा
डा. रूपक बि. के. घिमिरे (आयुषमान)
ज्यूलाई एन. पि. एल. परिवार
हार्दिक बधाई ज्ञापन गर्दछ ।

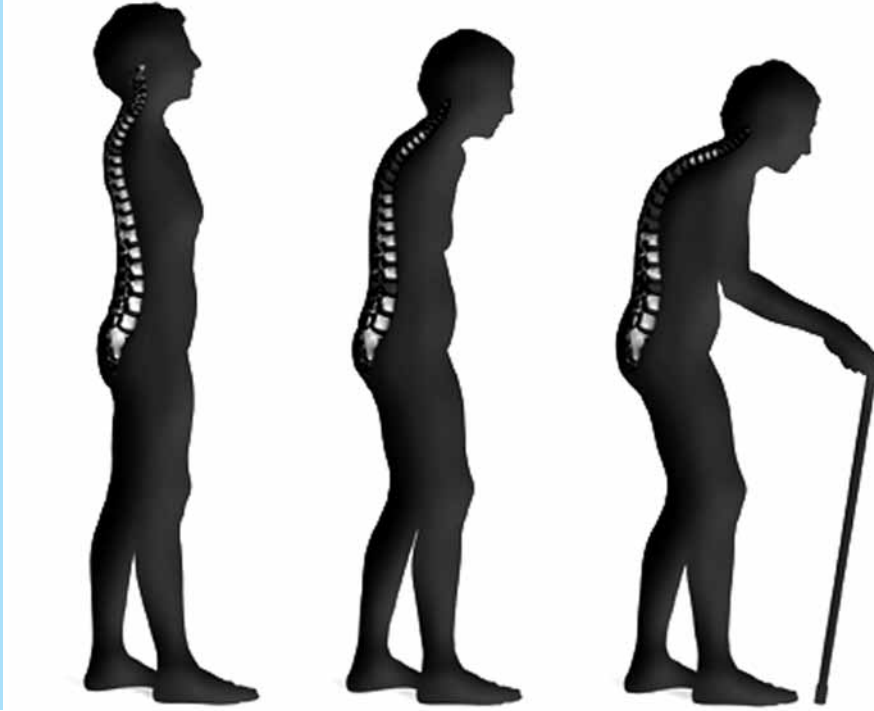


ओसामैक्स

संसारमा धेरै जसो महिलाहरूमा र केहि मात्रामा पुरुषमा हड्डी खिड्ने समस्या देखा पर्छ। यो रोग सायद संसारमा सबैभन्दा बढी हुने हाडको रोग होला। विशेषतः ५ वर्षको उमेर पछि र अघवैशो महिलाहरूमा रजस्वला बन्द भएपछि ग्रन्थीको गडबडीको कारणले यो रोग लाग्न सक्छ। हाम्रो शरीरको हाड खनिज पदार्थ (Minerals like calcium/phosphate) आदि साथै प्रोटीन (Collagen) ले बनेको हुन्छ। जसले हाडलाई कडापन पनि दिएको हुन्छ। उमेर ढल्दै गएको खण्डमा शरीरमा धेरै परिवर्तन आउछ। जस्तै : शरीरभित्र रहेको हर्मोनमा परिवर्तन, पोषणमा कमी र शरीर भित्र गतिविधिमा कमि जसले गर्दा हाडले क्याल्सियम र कडापन दिने अन्य पदार्थहरू गुमाउछ र हाड कमजोर हुँदै जान्छ। यस अवस्थालाई Osteoporosis भनिन्छ।

शरीरमा निरन्तर हाड बन्ने र बिग्रने प्रक्रिया चलिरहेको हुन्छ। उमेर रहँदा सम्म हाड बन्ने प्रक्रिया तिव्र रूपमा हुन्छ भने उमेर ढल्कीदै जाँदा हाड बिग्रने प्रक्रिया बढ्दै जान्छ। जसले हड्डीलाई मक्काउने र कमजोर बनाउने काम गर्दछ। शरीरमा हाड बनाउने प्रक्रिया Osteoblast भन्ने एन्जाइमले गराउँछ भने बिग्रने प्रक्रिया Osteoclast भन्ने एन्जाइमले गराउँछ।

ओसामैक्स-७० को प्रयोग ओस्टियोपोरोसिसको रोकथामको निम्ति गरिन्छ। ओस्टियोपोरोसिस भनेको हाडहरू नरम र कमजोर भएर भाचिने रोगलाई भनिन्छ। तसर्थ **ओसामैक्स-७०** ले हाडहरू कमजोर हुने तथा भाचिने सम्भावनालाई कम पार्दछ। साथै महिनावारी नभएर हड्डी कमजोर हुने तथा वृद्धावस्थामा देखिने हाड खिड्ने समस्यामा पनि अति उपयोगी साबित भएको छ। (**OSAMAX-70** is used for the treatment of **Osteoporosis**-disease that leads to an increased risk of fractures.)



(१) **ओसामैक्स-७०** हप्ताको एक पटक मात्र सेवन गर्नु पर्दछ। हप्ताको कुनै पनि दिन एक चक्कि लिन र अर्को हप्ता सोही दिन सेवन गर्ने। (*Select any particular day of the week that is convenient to you. Take one OSAMAX-70 tablet every week, on the day you have selected*)

(२) **ओसामैक्स-७०** बिहान उठ्ने बित्तिकै एक गिलास सफा पानी (२०० एम. एल) संग लिन पर्दछ। जुस, मिनरल वाटर अथवा दुधसँग यो औषधिको सेवन गर्नु हुँदैन। (*Swallow one OSAMAX-70 tablet with a full glass of water (200ml) in the morning, after getting up for the day and before taking your first food or beverage or any other medication. Take the tablet with plain*

water only, and not mineral water or juice or tea or coffee.)

(३) **ओसामैक्स-७०** लिएको ३० मिनेटसम्म सुत्न तथा उत्तानो पर्नु हुँदैन। यो औषधि लिएको ३० मिनेटसम्म ठाडो गरी बस्ने अथवा हिड्डुल गरिरहनु पर्दछ। (*Do not lie down after swallowing your OSAMAX-70 tablets. Stay fully upright (Sitting, Standing or walking) for at least 30 minutes and do not lie down until your first food or beverage for the day.*)

(४) **ओसामैक्स-७०** ले खाली पेटमा राम्रो असर देखाउने हुनाले खाली पेटमा लिनुपर्दछ। बिहानको खाजा तथा अन्य औषधि जस्तै एन्टासिड, क्याल्सियम सप्लीमेन्ट, भिटामिन यो

डायबिटिज भयो भनेर कसरी थाहा पाउने ?

१. रगतमा

क) ग्लुकोज जाँच

जब डायबिटिजको लक्षणहरू देखापर्छ तब डायबिटिज रोग लागेको हो, होइन भन्ने निश्चित अथवा निर्धारण गर्नलाई रगत जाँच गरिन्छ। खाली पेटमा (Fasting) रगत जाँचदा 126mg % अथवा 7m/mol नाघ्यो अथवा साविक खाना खाएर दुई घण्टापछि रगत जाँचदा 140mg % अथवा 11m/mol र त्यस्तै आकस्मिक रूपमा रगत जाँच गर्दा 198 mg % (11 m/mol) नाघ्यो भने डायबिटिज भयो भनेर ठान्नु पर्छ। यसरी सुगर अलावा रगतमा लिपिड प्रोफाइल, ट्राइग्लिसराइड, युरिया, क्रियाटिनिन, प्रोटीन, किटोण, पोटासियम, इलेक्ट्रोलाइट, सोडियम इत्यादि बरोबर जाँच गराई रहनु पर्छ।

ख) Glycosylated Haemoglobin (HbA1c) यस परीक्षणले डायबिटिज विरामीको केही हप्ता अगाडि रगतमा चिनीको मात्रा निर्धारण गर्न मद्दत गर्छ। यो जाँच वर्षको एक दुई पटक गरे पुग्छ।

२. पिसाब जाँच

पिसाबमा ग्लुकोज याने सुगर छ, छैन भनेर जाँच गरिन्छ। हुन सक्छ भने यो जाँच खाना खाएर एक दुई घण्टा पछि गर्नु राम्रो हुन्छ। कारण त्यतिबेलाको जाँचले डायबिटिज भएको छ भन्ने कुरा राम्रोसित पत्ता लाग्दछ। डायबिटिज अलावा ग्लाइकोसुरीया (Low renal threshold for glucose) साधारण तवरले गर्भावस्थामा, जवानी अवस्थामा साथै पेटको चिरफार पछि पिसाबमा ग्लुकोज देखा पर्न सक्छ। तर गर्भावस्थामा चाँहि ग्लुकोज देखा परेमा तुरुन्त उपचार गरी हाल्नुपर्छ। नत्र बच्चालाई समेत हानी गर्छ।

जब शरीरमा चिनीको मात्रा 180 mg % नाघ्छ अनि पिसाबमा ग्लुकोज देखा पर्दछ। त्यस्तै रगतमा धेरै ग्लुकोज छ भने पिसाबमा किटोन पनि छ कि भनेर जाँच गर्नुपर्छ। यदि किटोन देखा पयो भने यसलाई गम्भीरता पूर्वक लिनुपर्छ, नत्र विरामीको मृत्यु पनि हुनसक्छ। यो अक्सर इनसुलिन लिनुपर्नेहरूलाई हुन सक्छ। डायबिटिज रोगीको पिसाबमा अल्बुमिन देखा पयो भने मृगौला रोग अथवा पिसाबको रोगले सताइ रहेको बुझिन्छ। त्यस्तै माइक्रोअल्बुमिन (Microalbumin) पिसाबमा उच्च देखापर्नु भनेको मुटुको रोग लागेर अथवा डायबिटिजका कारणले मृगौलालाई हानि हुन लाग्यो भन्ने कुरा संकेत गर्दछ।

Microalbumin is a predictor (भविष्य) of cardiovascular morbidity (बिकृत अवस्था) and mortality (मर्ने प्रकृति) in diabetes

३. ECG र X-Ray

ECG द्वारा मुटुको अवस्था र X-Ray द्वारा छातीको अवस्था ठीक छ, छैन भन्ने कुरा पत्ता लगाउनलाई गरिन्छ।

४. आँखा जाँच

डायबिटिज रोग पत्ता लाग्नासाथ तुरुन्त आँखा जाँच गराउनुपर्छ। अक्सर पहिले नै आँखालाई धक्का परिसकेको हुन्छ। यसैले पछि गएर आँखा अन्धो हुनबाट बचाउन तिर लाग्नु बुद्धिमानी हुनेछ।

क) ग्लुकोजको कमी भएमा अथवा हायपोग्लाइसेमियाका लक्षणहरू

जब शरीरमा ग्लुकोज कम हुन्छ, तलको कुनै पनि एक लक्षण मात्र अथवा अनेक थरीका लक्षणहरू देखा पर्न सक्छन्।

- कमजोरी महसुस हुनु
- मुटुको ढुकढुकी बढ्नु
- बढी पसिना आउनु
- भोकाएर पेट दुख्नु
- हातखुट्टा कान्नु
- रिड्टा लाग्नु
- टाउको दुख्नु
- धमिलो देख्नु
- बेहोस हुनु
- निद्रालु हुनु
- चिडचिडाहट हुनु

अन्त्यमा शरीर चिसो भएर धेरै बेर हायपोग्लाइसेमिया भयो भने सदाको लागि प्यारालाइसिस हुनसक्छ अथवा कोमामा गई मृत्यु समेत हुनसक्छ।

हायपोग्लाइसेमिया हुनुका मुख्य कारणहरू

- औषधि सेवन पछि ज्यादा कसरत गरी खाना नबढाएमा
- औषधि सेवन पछि ढिला खाना खानाले
- बढी मात्रामा औषधि सेवन गर्नाले
- अल्कोहल बढी सेवन गर्नाले
- खाना छुट्टानाले

Diabetic Ketoacidosis

यो एउटा मेडिकल इमर्जेन्सी समस्या हो। यो अक्सर Type 1 डायबिटिजमा हुन्छ। यसमा इन्सुलिन कमीको कारणबाट ग्लुकोज र किटोन उत्पन्न हुन्छ। अनि Electrolytes को गडबडले पोटासियम र सोडियमको पनि कमी हुन जान्छ। त्यसैले डायबिटिक किटोएसिडोसिस

हुनासाथ तुरुन्त उपचार गर्न सक्नुपर्छ, नत्र रोगीको मृत्यु समेत हुनसक्छ।

लक्षणहरू

- धेरै पिसाब हुनु, तिर्खा धेरै लाग्नु (Polyuria, thirsty)
- तौल घट्नु (Weight Loss)
- कमजोर हुनु (Weakness)
- वाक्वाकी लाग्नु, उल्टी हुनु (Nausea, Vomiting)
- पिडौला फर्कनु (Leg Cramp)
- धमिलो देख्नु (Blurred Vision)
- पेट दुख्नु (Abdominal Pain)

चिह्नहरू

- शरीर सुख्खा हुनु (Dehydration)
- रक्तचाप घट्नु (Hypotension)
- नाडीको गति बढ्नु (Tachycardia)
- एसिटोनको गन्ध आउनु (Smell of Acetone)
- शरीर चिसो भएर जानु (Hypothermia)
- Confusion, Drowsiness
- Lastly coma

हाइपरग्लाइसेमिया हुनुको मुख्य कारणहरू

- रक्सी बढी सेवनले
- बढी चिन्तित हुनाले
- खानामा लापरवाही गर्नाले
- चोटपटक लागेर अथवा चर्को विरामी हुनाले
- पूरा मात्रामा औषधि सेवन नगर्नाले अथवा पूरा मात्रामा इन्सुलिन नलिनाले

हाइपरग्लाइसेमियाको निवारण

- खाना अलि अलि गरी पटक पटक खाने
- पेटभरी कुनै बेलामा पनि नखाने
- प्रशोधित चिनी अथवा प्रशोधित चिल्लो पदार्थहरू नखाने
- औषधि नै लिनु पर्ने भए - Sulphonylureas, Metformin अथवा Injection Insulin थप्ने
- औषधि : Antidiabetic Drugs

१. Sulphonylurea : यसले विटासेलबाट इन्सुलिन बढि निकासो गराउने काम गर्छ। जसले गर्दा रगतमा भएको ग्लुकोज घटाउँछ।

1st generation

Tolbutamide – Rastinon
Chlorpropamide – Diabinese

2nd generation

Glibenclamide – Euglucon
Gliclazide – Diaclaz, Glizid : Lesser chances of hypoglycaemia and wt. gain
Glipizide – Glipiz, Glide, Glynase

3rd generation

Glimepride – GLIPRIDE
Repaglinide – Offers less cardiovascular effects also causes no risk in patients with renal impairment. Useful as a post prandial glucose regulator effective only in Type II diabetes who have some viable B cells. It is usually given 3 times a day before meals.

२. Biguanides : Metformin : FORMIN
Metformin ले कजेलोबाट उत्पादन हुने ग्लुकोजलाई कम गर्नुको साथै रगतमा भएको ग्लुकोजलाई मांशपेशी र बोसोमा इन्सुलिनको मद्दतद्वारा प्रवेश गराउँछ। फेरी यसले आन्द्राबाट ग्लुकोज सोस्ने काममा पनि ढिलो गरिदिन्छ। यसले इन्सुलिन उत्पादन गर्दैन न यसले Hypoglycaemia नै गच्छ। यो विशेष गरेर मोटा मधुमेहीहरू अथवा डायबिटीजहरूलाई खानाको साथमा दिइन्छ। साथै मृगौला, कलेजो र अल्कोहोलिक बिरामीहरूलाई यो दिनु उचित हुँदैन।

३. Alpha : Glucosidase Inhibitors
Acarbose : Glucar : यसले आन्द्राबाट कार्बोहाइड्रेट याने ग्लुकोज सोस्ने वेगमा काम गर्छ। यसरी दुवै प्रकारको डायबिटीजहरूमा (Type I & Type II) खाली पेट र खाना खाइसकेर दुई घण्टा पछि ग्लुकोज बढ्नेमा Acarbose मात्रै अथवा यो संगै चाहिएको खण्डमा Sulphonyl Urea, Metformin अथवा Insulin समेत दिनु डायबिटीज बिरामीलाई धेरै राम्रो गर्छ। तर यसले पेटमा ग्यास पैदा गर्नुको साथै पखाला गराउन सक्छ।

४. Thiazolidinediones or Glitazones
Rosiglitazone - It targets insulin resistance
Pioglitazone – PLITA

यीनीहरूले पनि Metformin ले जस्तै काम गर्छन्। यिनीहरू साथ Sulphonylurea अथवा Metformin संग दिनु हुन्छ। तर यिनीहरूबाट तौल बढ्नुको साथै शरीरमा तरल पदार्थ राखी छोड्ने काम गर्छ। यसैले Cardiac Failure मा दिनु उचित हुँदैन।

५. Insulin Injection**इन्सुलिनको खराब पक्ष**

- तौल बढ्नु
- लोकल एलर्जि साथै मुख, हात, खुट्टा इत्यादि सुन्नित्नु
- हाइपोग्लाइसेमिया
- इन्जेक्सन दिईएको ठाँउमा बोसो सुक्नु

डायबिटीजको उपचार

शरीरलाई ठीक तौलमा राख्ने, विशेष गरेर पेटको मोटोपन कम गर्ने
- डायबिटीज बारे शिक्षा दिने र खानामा परहेज गर्ने।
- सन्तुलित खाना र शारीरिक व्यायाम जस्तै जर्गिङ्ग, हिंडाई, दौडाई, पौडी इत्यादि गर्ने।

- सन्तुलित खाना, शारीरिक व्यायाम, औषधि सेवन र इन्सुलिन इन्जेक्सन दिने।

अतिरिक्त योगासन तथा आध्यात्मिक ध्यान गर्ने साथै प्राणायाम इत्यादि गर्ने।

डायबिटीजहरूलाई दैनिक खानाको परिमाण

केही मोटो मधुमेही अथवा गृहिणीलाई १४०० क्यालोरीको दैनिक खाना पर्याप्त हुन्छ भने शरीरको वजन उपयुक्त भएको शारीरिक रूपले सक्रिय गतिविधि नभएको पुरुष अथवा सक्रिय महिलालाई १८०० क्यालोरी खानाको आवश्यकता पर्दछ। शरीरको उचाइ अनुसार उपयुक्त हुने वजन र खानाको विवरण तलको तालिकाहरूमा प्रस्तुत छ। १०० क्यालोरीको खानाको एक परिकार वा वस्तुलाई त्यति नै क्यालोरीको अर्को वस्तु बदलामा खान सकिन्छ जुन संलग्न खाद्य अदलाबदलीको सूचीबाट स्वतः स्पष्ट हुनेछ।

१४०० क्यालोरी खाना**गृहिणी अलि मोटो मधुमेह रोगीको लागि खानाको मात्रा**

कार्बोहाइड्रेट	-	२१० ग्राम
प्रोटीन	-	६० ग्राम
चिल्लो	-	३८ ग्राम

बिहानको नास्ता

दुध (क्रिम बिना)	-	१ कप
पाउरोटी	-	२ टुक्रा अथवा पोरीज १ कप अथवा १ अण्डा

बिहानको नास्ता

चिया/कफी (सुगर बिना)/ कागती पानी/ निमको पातको रस	-	१ कप
--	---	------

बिहानको खाना

भात	-	१ कप अथवा सानो चपाती ३ वटा
-----	---	----------------------------

तरकारी	-	१ प्लेट
दही	-	आधा कप
फलफूल	-	१ ओटा
पनीर	-	२५ ग्राम अथवा माछा अथवा कुखुरा १२० ग्राम

साँझको नास्ता

चिया/कफी	-	१ कप
बिस्कुट	-	३ वटा अथवा चना १ ठूलो चम्चा

बेलुकाको खाना

भात	-	आधा कप र १ चपाती
तरकारी	-	१ प्लेट
दाल	-	साढे १ कप

१८०० क्यालोरी खाना**सेडेन्ट्री पुरुष अथवा जाँजरीली महिलालाई लाग्ने****खानाको मात्रा**

कार्बोहाइड्रेट	-	२५० ग्राम
प्रोटीन	-	८० ग्राम
चिल्लो	-	५५ ग्राम

बिहानको नास्ता

दुध (क्रिम बिना)	-	१ कप
पाउरोटी	-	३ टुक्रा
बटर	-	१ चम्चा
चिया/कफी (बिना चिनी)	-	१ कप
अण्डा	-	१ अथवा कुखुराको मासु ४० ग्राम

बिहानको नास्ता

चिया/कफी (बिना चिनी)	-	१ कप
----------------------	---	------

बिहानको खाना

भात	-	७५ ग्राम अथवा ३ वटा चपाती अथवा आधा कप भात र २ चपाती
पनीर (नतारेको)	-	२५ ग्राम
दही	-	आधा कप
फलफूल	-	१२० ग्राम (१ ठिक साईजको)

दिनको खाना

दुध	-	१ कप (चिनी बिना)
चिया/कफी (सुगर बिना)/ कागती पानी/	-	



अग्रज उद्योग, अतुलनिय भूमिका

भण्डै चालिस वर्षको नेपाली औषधिको इतिहासमा आज नेपालको औषधि बजारको विस्तार संगै स्वदेशी उद्योगहरूले प्रविधिको विकासमा अतुलनिय फड्को मारेका छन्।

आज अत्यावश्यक औषधिको मागको भण्डै ५० प्रतिशत भन्दा बढि स्वदेशी उद्योगबाट परिपूर्ति हुने सम्भव भई सकेको छ। यस सन्दर्भमा सरकारको धरेलु उद्योगको विस्तार तथा विदेशी उद्योग तथा तिनका उत्पादनहरूलाई प्रोत्साहन गर्ने नितिमा अझै समयानुकूल परिमार्जन, प्रतिबद्धता आवश्यक रहेको देखिन्छ।

नेपाल फार्मास्यूटिकल्स (एन.पि.एल.) लगायतका स्वदेशका अग्रणि उद्योगहरू आज स्वदेश भित्र प्रविधिको विकासमा गम्भिरता पूर्वक लागि परेका छन्। औषधिको मूल रूप प्रविधि संग गासिएको हुन्छ। गुणस्तरयुक्त कच्चा पदार्थ, विश्वस्वास्थ्य संगठनबाट प्रतिपादित उत्पादन मापदण्ड अनुसार उत्पादन, उत्कृष्ट भण्डारण, विक्रि वितरणका आधुनिक व्यवस्थापन पद्धति यस क्षेत्रको विकासको मेरुदण्ड हुन्। प्रत्येक उत्पादन जसको गुणस्तर चिकित्सकहरूबाट समर्थित हुन्छ, त्यसको विकास अत्याधुनिक प्रविधिबाट नै भएको हुनुपर्छ।

एन. पि. एल. ले स्वदेशको प्रविधि विकासमा पुऱ्याएको महत्वपूर्ण योगदानलाई संस्थागत गर्दै विदेशी उद्योगका उत्पादनलाई चुनौती दिने कार्य निरन्तर रूपमा गरी रहेको छ।

नेपाल उद्योग वाणिज्य महासंघबाट लगातार तिन पटक उत्कृष्ट उद्योगको पुरस्कार, नेपाल भारत उद्योग वाणिज्य सहासंघबाट उत्कृष्ट नेपाली उद्योगको पुरस्कार तथा भर्खरै नेपालको सर्वोत्कृष्ट औषधि उद्योगको पुरस्कार (साभार

स्वास्थ्य खबर पत्रिका) बाट शुसोभित हुनुको पछाडि एन. पि. एल. ले प्रविधियुक्त गुणस्तर उत्पादन, बजार व्यवस्थापनमा अवलम्बन गरेको निरन्तर प्रतिबद्धताको दृष्टान्त हो। आज भण्डै ३०० भन्दा बढि उत्पादन गर्ने तथा भविष्यमा पनि अत्यन्त नयाँ प्रविधियुक्त उत्पादन बजारमा ल्याउने जमर्को, विभिन्न चिकित्सा विशेषज्ञ लक्षित उत्पादन र यिनको विकास यस उद्योगका भविष्यका केहि लक्ष्यहरू हुन्।

२६ वर्षको लामो अनुभव संगालेको एन. पि. एल. ले राष्ट्रमा स्वदेशी उद्योगहरूको विकासमा पुऱ्याएको अग्रणि भूमिका सहानिय छ। एन. पि. एल. भन्दा पहिलेको स्वदेशी उद्योगको विकासक्रम तथा एन. पि. एल. पछिको विकासमा देखिएको द्रुतगती यसको ज्वलन्त उदाहरण हो। उद्योगले निरन्तर रूपमा विभिन्न माध्यमहरूबाट राष्ट्र प्रतिको सामाजिक उत्तरदायित्व पनि निर्वाह गर्दै आइरहेको छ।

- देशका कुनाकाका शहर बजारमा समयानुकूल विशेषज्ञद्वारा स्वास्थ्य परीक्षण तथा निशुल्क औषधि वितरण।
- दैवि प्रकोप राहत कोष लगायतका स्थानमा निरन्तर सहयोग।

- सामाजिक जनचेतना अविबृद्धि गर्ने प्रचार प्रसार सामग्री, होर्डिङ्ग बोर्डको जगेर्ना।
- आफ्नो त्रैमासिक प्रकाशन क्रमशः The Himalayan Health तथा सांग्रिला जनस्वास्थ्य मार्फत जनचेतना, मेडिकल ज्ञान आदान प्रदान कार्यक्रमहरू,
- विभिन्न स्वास्थ्य संग सम्बन्धित संघ संस्थाहरू सित हातेमालो गर्दै राष्ट्रको, राष्ट्रिय उद्योगको तथा जनस्वास्थ्यको संभारमा निरन्तर क्रियाशिलता।

- दक्ष जनशक्ति परिचालनका हेतुले तालिम, व्यवस्थापकिय गुण अभिवृद्धि कार्यक्रम, वहस, सभा, सम्मेलन इत्यादिको वार्षिक, अर्धवार्षिक, त्रैमासिक, मासिक कार्यक्रम र यसको अभिलेख तथा मूल्याङ्कन।
- स्वदेश भित्र रोजगारका अवसरहरूको विकास तथा अध्ययन।

माथि उल्लेखित बुंदा लगायत अन्य थुप्रै उत्तरदायि कार्यक्रमहरूले गर्दा पनि एन. पि. एल. आज स्वदेश भित्र सर्वप्रिय उद्योगको रूपमा गणना भईसकेको छ।

अध्ययन संस्था तथा औषधि उद्योग विचको सहकार्य प्रविधि विकासको कोशे ढुङ्गा हुने गर्दछ। एन. पि. एल. र काठमाडौं विश्व विद्यालय विच एउटा सम्झौता पत्रमा हस्ताक्षर भई नेपाल भित्र औषधि प्रविधि विकासको अध्ययन, प्रविधि लक्षित विषयमा सहयोगको आदान प्रदान गर्ने कार्यको थालनी भई सकेको छ। Bio equivalence Test मार्फत **Oquin (Ofloxacin) Tablet, Sodium Valproate** को विकास गरी बजार व्यवस्थापन यसको एक उदाहरण हो।

यी माथीका बुंदागत तथ्यहरूलाई हृदयगम गर्दै राष्ट्र र राष्ट्रवासीको सेवा, सहकार्यमा कटिबद्ध उद्योग एन. पि. एल. आफ्ना ग्राहकमुखी निति तथा त्यसको समय सुहाउदो परिमार्जन गर्दै राष्ट्रको एक सवल उद्योगको रूपमा स्थापित भई सकेको कुरा पनि जानकारी गराउन चाहन्छौं।



निमको पातको रस -	१ कप
पाउरोटी -	१ टुक्रा
नमिकन बिस्कुट -	३/४ वटा
चिउरा -	ठूलो ३ चम्चा

बेलुकाको खाजा

भात -	१०० ग्राम अथवा ४ चपाती अथवा आधा कप भात र ३ वटा चपाती
तरकारी -	१५० ग्राम अथवा १ प्लेट
दाल -	७० ग्राम अथवा १ कप
चिल्लो -	५ चम्चा दिन भरको लागि
माछा/मासु/चिकेन -	१२० ग्राम (नन् भेजिटेरियनको लागि)

Percentage of Alcohol

Dose	Alco.	%	Cal.
Beer	1 glass (250ml)	5-6%	122
White Wine	3 oz (100ml)	10-15%	75
Red Wine	3 oz (100ml)	12-18%	82
Brandy	1 Peg (30ml)	30-54%	98
Whisky	1 Peg (30ml)	40-70%	91
Rum	1 Peg (30ml)	60-80%	98
Zin	1 Peg (30ml)	47-60%	84
Nepali Wine	-	Upto 90%	

Source of Sugar

Sugar components	Food Sources
Glucose	Table sugar, Cereals, Vegetables, Fruits, honey, Milk Products
Sources	Table sugar, Vegetables, Fruits, Honey
Fructose	Fruits, Vegetables, Honey
Galactose	Milk Products
Lactose	Milk Products
Maltose	Malt Products, Some Cereals

Tips

- White sugar is carbohydrate calories – Sucrose of sweet poison or white sugar is bad for children, adult and old people. It causes Osteoporosis and Senile soon to woman. Keep away the white sugar and brown sugar from daily use.
- Sugar is used for taste and preservation
- Sugar rises Triglyceride, high obesity, hypovitamin E in blood, Alzheimers and Prostrate Cancer. E.g one glass of cola, there will be about 8 spoons of sugar (average 160 cal), Cola contain Phosphorus which is bad for teeth as well as for bones. E.g Osteoporosis.

१०० क्यालोरीको खाद्य पदार्थ अदला बढली

१. भात	२० ग्राम
२. चिउरा	३० ग्राम
३. उसिनेको चामल	१०० ग्राम
४. पाउरोटी २ टुक्रा	२५ ग्राम
५. मास, रहर	३० ग्राम
६. मुसुर, मुगी	५० ग्राम
७. खसीको मासु	२५ ग्राम
८. माछा	१२५ ग्राम
९. सानो उसिनेको अण्डा	५० ग्राम
१०. उसिनेको कुखुराको मासु	५० ग्राम
११. एउटा ठूलो स्याउ	२०० ग्राम
१२. मझौला खालको एउटा आँप	२०० ग्राम
१३. मेवा	३०० ग्राम
१४. मझौला खालको ५ वटा गोलभेडा	५०० ग्राम
१५. तरबुजा तीन टुक्रा	६०० ग्राम
१६. मौसम २ (मध्यम खाले)	३०० ग्राम
१७. पनीर	३४ ग्राम
१८. मकै या भटमासको तेल (२ चम्चा)	११ ग्राम
१९. ध्यू (दुई चम्चा)	११ ग्राम
२०. मखन	१५ ग्राम
२१. काजू १२ टुक्रा	१७ ग्राम
२२. देसी बदाम १५ वटा	१५ ग्राम
२३. भुटेको बदाम	२० ग्राम
२४. पेस्ता १२ वटा	१६ ग्राम
२५. मह (६ चम्चा)	६ ग्राम
२६. क्रिम केकर बिस्कुट	२ पिस
२७. आरोट बिस्कुट	४ पिस
२८. रलुकोज बिस्कुट	३ पिस
२९. सानो एक कप आइस्क्रिम	२५ ग्राम
३०. बर्फी	२० ग्राम
३१. रसवरी	३० ग्राम
३२. भैंसीको दुध आधा कप	९० एमएल
३३. गाईको दुध एक कप	१५० एमएल
३४. दही एक कप	१७० एमएल
३५. मही	६९० एमएल
३६. गहुँको अथवा बाजरा	२५ ग्राम

कोलेष्ट्रोल

१०० ग्राम	कोलेष्ट्रोल
गिदि	२२३५ मि. ग्रा. प्रतिशत
मृगौला (खसी)	७०० मि. ग्रा. प्रतिशत
मुटु (खसी)	२५६ मि. ग्रा. प्रतिशत
अण्डाको पहेंलो भाग	३०० मि. ग्रा. प्रतिशत

चिल्लो पदार्थको वर्गीकरण कोलेष्ट्रोल

२०० मि.ग्रा भन्दा कम	अति उत्तम
२००-२४० मि.ग्रा	उत्तम सिमान्त रेखा
२४० मि.ग्रा भन्दा बढी	उच्च संकट

HDL कोलेष्ट्रोल

३५-६० मि.ग्रा भन्दा बढी उत्तम

LDL कोलेष्ट्रोल

१३० मि.ग्रा भन्दा कम	उत्तम
१३०-१६० मि.ग्रा	उत्तम सिमान्त रेखा
१६० मि.ग्रा.	उच्च संकट

ट्राइग्लिसराइड

२०० मि.ग्रा. भन्दा कम	अति उत्तम
२००-४०० मि.ग्रा.	उत्तम सिमान्त रेखा
४००-१००० मि.ग्रा.	उच्च संकट

डायबिटिजहरुमा LDL Cholestrol 70mg र Triglyceride 170mg भन्दा कममा भए धेरै राम्रो हुन्छ ।

वाञ्छनीय तौल

उचाइ फिटमा	पुरुष कि.ग्रा.	महिला कि.ग्रा.
५'०"	५५-६०	५१-५४
५'१"	५६-६१	५२-५५
५'२"	५७-६२	५३-५७
५'३"	५८-६३	५४-५८
५'४"	५९-६४	५६-५९
५'५"	६१-६५	५७-६१
५'६"	६२-६६	५८-६३
५'७"	६४-६९	६१-६५
५'८"	६५-७०	६२-६६
५'९"	६७-७२	६४-६८
५'१०"	६९-७३	६६-७०
५'११"	७१-७६	६७-७१
६'०"	७४-७८	६८-७४

डायबिटिजहरुलाई कस्ता रोगहरु हुन सक्छन् ?

डायबिटिजहरुलाई मामुलि रोगहरुको अलावा अरु प्राणघातक रोगहरु पनि सजिलै लाग्न सक्छन् । केहि विशेष रोगहरु तल उल्लेखित छन् ।

छाती जलन (Heart Burn)

छाती जलन हुनु साथै असजिलो हुनु एउटा लक्षण हो । यो रोग होइन पेटको एसिड उल्टिएर Gullet अथवा घाँटीसम्म आउनाले हुने हो । यस्तो

समस्या ग्यास्ट्राइटिस अथवा पेप्टिक अल्सरमा पनि हुन सक्छ ।

यो हुनुको कारण

- खानाहरुमा बण्डा, प्याज, काँक्रो, मसलादार तरकारी, पेस्ट्रीज इत्यादि हुन् । पेय पदार्थमा बियर, रेड वाइन, कार्बोनेटेड पेय पदार्थ, कफी इत्यादि हुन् ।
- चाँडो चाँडो खाना खानाले
- चिन्ता र तनावले
- वृद्ध अवस्थामा
- गर्भावस्थामा
- मूल्यवान खाना (Rich Food) खानाले
- औषधिमा Aspirin
- मोटोपनले

यसको उपचार

- बसेर विस्तारै खानेकुरा खाने
- मसलादार, चिल्लो खाना इत्यादि नखाने
- पेट भरी नखाने
- तनाव हटाउने र विश्रामतिर लाग्ने
- अल्कोहोलीक पेय पदार्थ नखाने
- आवश्यक बेलामा Antacid हरु बरोबर खाने

खुट्टाहरुमा अस्वस्थ रक्तसंचार
आजकाल खुट्टा दुखाई समस्या धेरै नै बढेको छ । यो हुनुमा मुख्य कारण रक्तनलीहरुको कडापन भएर हो । रक्तनलीहरु कडापनले गर्दा रक्तसंचारमा अवरुद्ध भई खुट्टाहरुमा अक्सिजन कमी भएर दुख्ने हो । यो अक्सर वृद्ध अवस्थामा हुने हो तर आजकाल यो समस्या युवा अवस्थामा पनि प्रशस्त देखा परेको छ ।

यसको लक्षणहरु

- नितम्ब, तिघ्रा, खुट्टाहरु दुख्नु खासगरी पिडौला वढी दुख्नु ।

- खुट्टाहरुमा केशहरु झरेर जानु ।
- हात पैताला चिसो भईराख्नु ।

यो हुनुका कारणहरु

- धूम्रपान
- अल्प रक्त समस्या (Anaemia)
- औषधिमा (Beta Blockers etc.)
- कोलेस्ट्रॉल बढी (Excess Cholesterol)
- उच्च रक्तचाप
- डायबिटीज

यसको जोखिमहरु

- ट्रोम्बोसिस (Thrombosis)
- इन्फेक्सन् (Infection)
- ग्याङ्ग्रेन (Gangrene)

यसको निवारण

- जीवनशैली नै बदल्ने (Change Life Style)
- शरीरको तौल कम गर्ने
- कोलेस्ट्रॉल बढ्न नदिने
- खुट्टाहरु न्यानो र सुख्खा पारी राख्ने
- खुट्टाका औलाहरुको बढी ख्याल राख्ने कारण एउटा घाउले पनि ठूलो समस्या ल्याइदिन्छ
- पैतला अपभर्त दुख्यो भने चिकित्सकको सल्लाह तुरुन्त लिने

चिन्ता (Anxiety)

चिन्ता एउटा भित्री डरको भावना हो ।

चिन्ताका लक्षणहरु

- थाकेको महसुस हुनु
- खलखल पसिना निस्कनु
- हातखुट्टा काम्नु
- मुटुको धड्कन बढ्नु
- भाडा पखाला लाग्नु
- मांशपेशी टेन्शन हुनु

- यौन समस्याहरु हुनु

चिन्ताबाट हुने जोखिमहरु

- उच्च रक्तचाप
- दमको रोग
- मुटुको रोग
- चिन्ताहरुद्वारा नै धूम्रपान र रक्सीको सेवन अत्याधिक मात्रामा बढ्नु

चिन्ताको उपचार

- मनमा दोषीको भावना नराख्ने
- आफ्नो र अरुको प्रशंसा गर्ने
- सबै व्यक्तिगत द्वन्द समाधान गर्ने
- जीवनमा सधै सकारात्मक दृष्टिकोण राख्ने
- कहिलेकाही आफ्नो समस्याहरु अरु समक्ष राख्दा पनि सान्त्वना मिल्छ
- शरीरलाई विश्राम दिने

यसको लागि

हरेक दिन कडा निमसाथ २० मिनेट जति योग र ध्यानद्वारा शरीरलाई विश्राम गर्ने ।

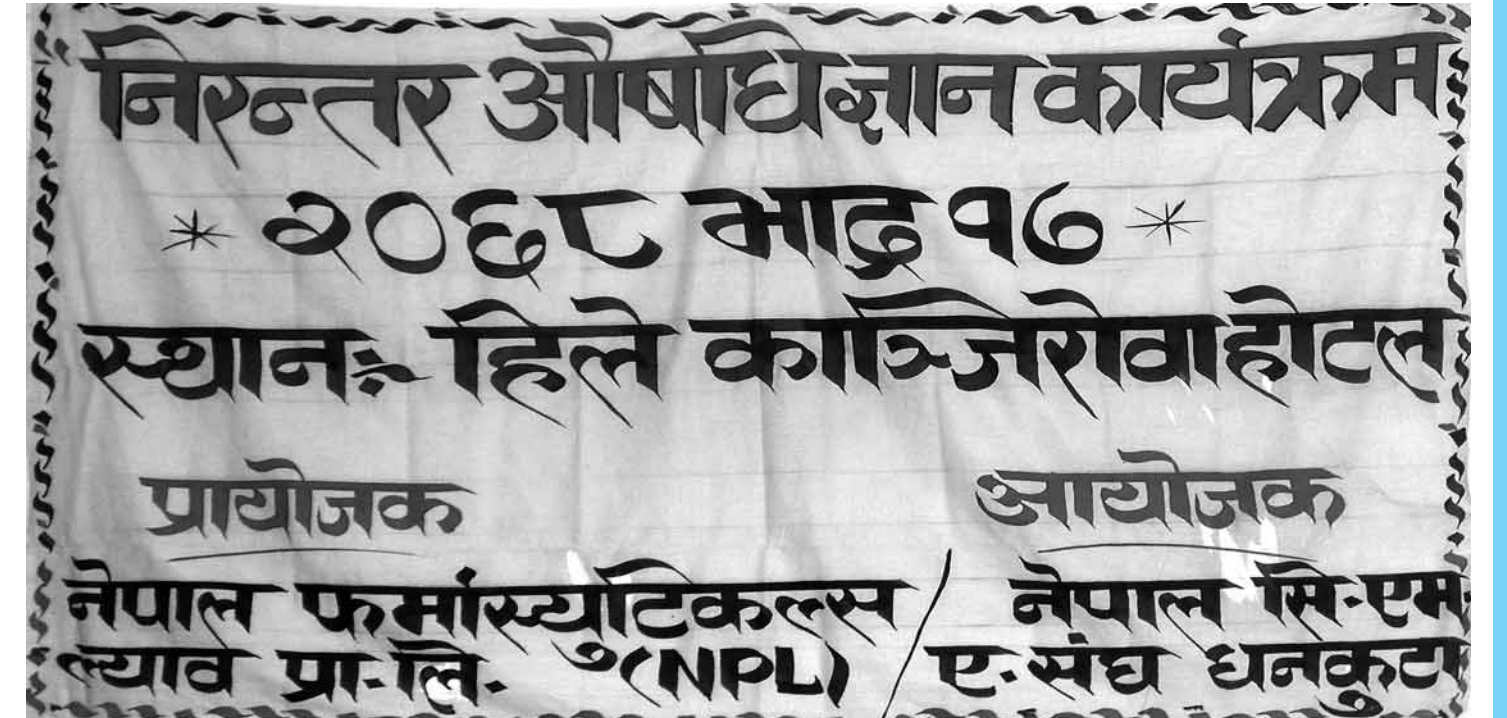
सतर्कता साथ बिउभेरेर शान्त ठाँउमा आँखा बन्द गरेर बस्ने र मनलाई एक चित्त गर्ने । अनि मनले शरीरको हरेक अंगलाई केन्द्रित गर्ने । यसको लागि पहिले निधार देखि शुरु गरी खुट्टासम्म पुग्ने । साथै शरीरलाई एकदम खुकुलो पार्ने । केही छिन आफ्नो श्वासलाई ध्यान दिने र विस्तारै लामो श्वास फेर्ने ।

मनमा अरु कुरा उठे पनि विस्तारै फेरी एक चित्त गरी विश्राम गर्ने । यसरी एउटा कुरा याद गर्न मनासिब देखिन्छ, त्यो हो "Just let go", यसले गर्दा शरीरको तनाव र मनलाई सन्तुलित गर्छ । यो सबै गर्दा पनि मनलाई चिन्ताबाट छुटकारा नभएको खण्डमाकेही समयको लागि Tranquilizer मा भरपर्नु उपयुक्त हुन्छ । ■

Very Formed In Diabetes Control

FORMIN OD

Metformin 500mg & 1000mg Sustained Release Tabs.



नेपाल फर्मास्यूटिकल्स ल्याब. प्रा. लि. तथा सि. एम. ए. संघ धनकुटाद्वारा हिलेमा एउटा CME (Continuous Medical Education) कार्यक्रमको आयोजना गरीएको थियो । यस कार्यक्रमलाई सफल पार्न नेपाल फर्मास्यूटिकल्स ल्याबका तर्फबाट फर्मासिस्ट र मार्केटिङ टिमका साथिहरुको उपस्थिती थियो भने सि. एम. ए. संघका तर्फबाट जिल्ला अध्यक्ष महेन्द्र थापा, उपाध्यक्ष पुष्प राज ओझा, सचिव पदम बहादुर, सह सचिव सुन्दर मान डंगोल, सदस्य कुल बहादुर पौडेल लगायत अन्य सदस्यहरुको पनि उपस्थिती थियो । औषधि व्यवसायी श्री चन्द्रदत्त पौडेल र एन. पि. एल. का बजार व्यवस्थापन उपाध्यक्ष श्री उमेश प्रसाद रैनियारको प्रमुख आतिथ्यमा कार्यक्रम संचालन भएको थियो । यस्ता कार्यक्रम मार्फत स्वास्थ्य र रोग सम्बन्धी जनचेतना फैलाउने क्रमलाई निरन्तरता दिँदै फर्मासिस्ट मनिषा श्रेष्ठद्वारा औषधि वितरण र रोगहरु सम्बन्धी जानकारी पनि प्रदान गरीएको थियो भने सि. एम. ए. संघद्वारा आफ्ना केहि दैनिक विषयवस्तु, समस्या र विकासको बारेमा वृहत छलफल पनि गरिएको थियो ।

