

नेपाली भाषामा (In Nepali Language) स्वास्थ्यलाई बढावा गर्न हामी के गर्न सक्छौं?

What can we do to promote health?

- धूम्रपान रोक्नुहोस्।
- सक्रिय हुनुहोस्।
- स्वस्थ आहार खानुहोस्।
- नियमित रूपमा चिकित्सकलाई भेटनुहोस्।
- प्रतिरक्षा प्राप्त गर्नुहोस्।
- स्किन प्राप्त गर्नुहोस्।
- धूम्रपान नगर्ने वा धूम्रपान छोड्ने (तंबाकू क्विटलाइन (सबै 1-800-QUIT-NOW [1800-784-8669])।
- सहयोग पाउन, स्वस्थ खाने र नियमित रूपमा अभ्यास गरेर आफ्नो तनाव व्यवस्थापन गर्नुहोस्।
- रक्तचाप, रक्त शर्करा, कोलेस्ट्रॉल, शरीरको मास इन्डेक्स (बीएमआई) को संख्याहरूको ट्रयाक राख्नुहोस्।
- रक्सी नदिनुहोस्। स्वास्थ्य जोखिम घटाउनको लागि प्रति दिन 2 पेन सम्मको अल्कोहल सीमित गर्नुहोस्।

60+ वर्षका पुरुषहरू को लागि स्क्रीनिंग दिशानिर्देश

रक्तचाप (Blood Pressure): यदि रक्तचाप 130/90 भन्दा कम छ भने, हरेक वर्ष स्क्रीनिंग गर्नुहोस्। यदि रक्तचाप 140/ 90 भन्दा धेरै छ भने, धेरै पटक स्क्रीनिंग गर्नुहोस्।

कोलेस्ट्रॉल (Cholesterol) : यदि स्तर सामान्य छ भने, हरेक पाँच वर्षमा गर्नुहोस्। उच्च कोलेस्ट्रॉल, मधुमेह, हृदय रोग र गुर्दे रोगहरू संग प्रायः गर्नुहोस्।

बृहदान्त्र क्यान्सर (Colon Cancer): Fecal occult रगत, sigmoidoscopy प्रत्येक वर्षमा र colonoscopy हरेकदस वर्षमा ।

मधुमेह (Diabetes): यदि तपाईं राम्रो स्वास्थ्यसँग 65 वा वृद्ध हुनुहुन्छ भने, हरेक तीन वर्षमा स्क्रीनिंग गर्नुहोस्। उच्च जोखिम र अधिक वजन मा धेरै पटक स्क्रीनिंग गर्नुहोस्।

प्रोस्टेट क्यान्सर (Prostate Cancer): वार्षिक 50 वर्षको उमेरमा। 40-45 उमेरको उमेरमा उच्च जोखिम हुन्छ।



पुरुषहरूको स्वास्थ्यको आवश्यकता पूरा गर्न



Faculty Member: Wanda Johnson, MS, RN

Translated By: Ritu Adhikari, RN

Prepared BY: Tashi Chodon, RN

Yissel Nunez, RN

Felicia Manu, RN

पुरुषको मृत्युका प्रमुख कारणहरू

१ हृदय रोग (Heart Disease)

- अमेरिकामा पुरुषहरूको लागि मृत्युको प्रमुख कारण जुन हरेक 4 पुरुष मृत्युमा 1 हो। यो अफ्रिकी अमेरिकन, निवासी, हिस्पैनिक र भित्री बीचमा सामान्य छ।
- अचानक हृदय रोगको मर्नु हुने आधा अर्काको लक्षणहरू छैनन्।

जोखिम कारकहरू(Risk Factors)::

- उच्च रक्तचाप, उच्च कोलेस्ट्रॉल, धूम्रपान हृदय रोग को लागि प्रमुख जोखिम कारक हुन्।
- अन्य: मधुमेह, अधिक वजन र मोटोपना, अस्वस्थ आहार, शारीरिक निष्क्रियता र अत्यधिक शराब प्रयोग अन्य जोखिम कारक हुन् ।

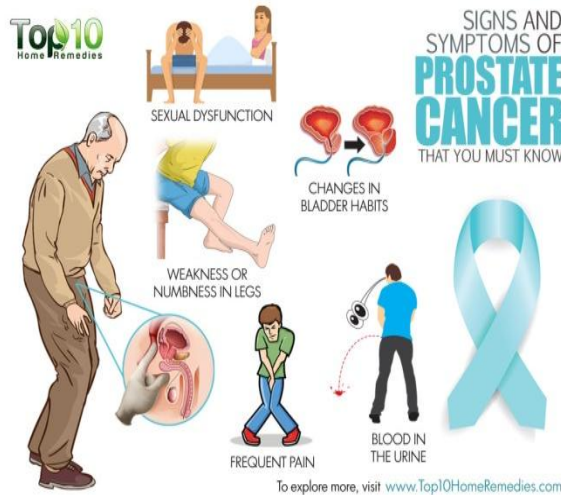


२. प्रोस्टेट क्यान्सर (Prostate Cancer):

पुरुषहरू बीच यो सबैभन्दा सामान्य निदान गरिएको क्यान्सर हो। यो पुरुषमा सबै क्यान्सरको 21% र पुरुषमा मृत्युको दोस्रो प्रमुख कारण हो।

जोखिम कारकहरू(Risk Factors):

- बुढ्यौली, कालो छाला, रोगको पारिवारिक इतिहास र प्रोस्टाइटिसको उपस्थिति।



पीएसए (प्रोस्टेट-specific प्रतिजन)

- पीएसए सामान्य द्वारा उत्पादित प्रोटीन हो, साथै घातक, प्रोस्टेट ग्रंथि को कोशिकाहरू।
- पीएसए परीक्षण सरल रक्त परीक्षण हो जसले मानिसको रगतमा पीएसएको स्तर निर्धारण गर्दछ। यो प्रायः प्रोस्टेट क्यान्सरमा उभिएको हुन्छ।
- पीएसए स्तर एकै व्यक्तिमा समय भन्दा भिन्न हुन सक्छ त्यसैले धेरै चिकित्सकहरूले 4.0 एनजी / एमएलको पीएसए स्तरहरू मान्थे र सामान्यको रूपमा कम छन्। यसैले, पीएसए स्तर 4.0 एनजी / एमएल भन्दा बढी सिफारिस गरिएको छ जस्तै यो परीक्षण गर्दछ डिजिटल पुनरावृत्ति परीक्षा र प्रोस्टेट बायोप्सी।
- पीएसए स्तर मा वृद्धि को कारण अन्य कारक प्रोस्टाइटिस, बेनाग prostatic हो। हाइपरप्लासिया, मूत्र पथ संक्रमण र प्रोस्टेट सर्जरी।

50 वर्ष भन्दा बढी उमेरका स्वस्थ उमेरमा पीएसए परीक्षण वार्षिक रूपमा सिफारिस गरिन्छ, तर जसको उच्च जोखिम अफ्रिकी अमेरिकन पुरुष र पुरुष जसको पिता र भाइ थियो प्रोस्टेट कैंसरले 40 वा 45 वर्षमा पीएसए स्क्यानइड सुरु गर्नुपर्छ।

- मेडिकलले मेडिकल-योग्य व्यक्ति 50 वर्ष र माथि उमेरका लागि वार्षिक पीएसए परीक्षणको लागि कवरेज प्रदान गर्दछ।
- उच्च पीएसए संग एक असीमित व्यक्ति को नियमित अंतराल मा पीएसए परीक्षण र नियमित डिजिटल पुनरावृत्ति परीक्षा जारी गर्न को लागि सिफारिस गर्नेछन् को लागि कुनै पनि परिवर्तन को लागि देखने को लागि यदि पीएसए स्तर बढाव र निरपेक्ष परीक्षा को समयमा मौजूद कुनै पनि lump को रूप मा, एक डाक्टर ले हस्तांतरण अल्ट्रासाउंड, एक्स रे या सिस्टोस्कोपी को सिफारिश गर्नेछ

यदि प्रोस्टेट क्यान्सर संदिग्ध हुन्छ भने, प्रोस्टेट बायोप्सी प्रदर्शन गर्नेछ जुन खुब सुईको एकत्रित द्वारा एकत्रित प्रोस्टेट ऊतक को एक नमूना हो जसले सूक्ष्म अध्ययनको लागि प्रोस्टेटमा।

- पीएसए परीक्षण पनि मानिस को निगरानी गर्न को लागि प्रयोग गर्दछ जो प्रोस्टेट क्यान्सर को एक इतिहास को शुरुवात रिफ्रेश को ठेगाना लगाउन को लागी छ।

गलत-सकारात्मक (False Positive)

गलत-सकारात्मक परीक्षण तब हुन्छ जब पीएसए स्तर उच्च हुन्छ तर वास्तविक क्यान्सरको साथ। व्यक्ति र उनको परिवारको लागि चिन्ताको परिणाम हुन सक्छ र अनावश्यक मेडिकल प्रक्रियाहरू जस्तै बायोप्सी। बायोप्सीको साइड इफेक्ट एक गम्भीर संक्रमण, दुखाइ र रक्तचाप हो।

गलत-नकारात्मक(False-Negative)

- गलत-नकारात्मकहुन्छ जब पीएसए तह कम छ तापनि व्यक्ति वास्तवमा प्रोस्टेट क्यान्सर हुन्छ। बीएफए को उपचार गर्न को लागी केहि दबाइहरु जस्तै फनास्टराइड र डटस्टस्टराइड पीएसए स्तर कम गर्न सक्छन्।
- परिणामले मानिस, तिनको परिवार र तिनको डाक्टरले गम्भीर आश्वासन दिन सक्छ कि उसले क्यान्सरको साथ छैन, जब वास्तवमा, क्यान्सरको उपचार चाहिन्छ।

उपचार(Treatment):

- स्थानीयकरण प्रोस्टेट क्यान्सरको लागि हेर्नु पर्छो।
- विकिरण वा केमोथेरेपी
- रेडिकल प्रोस्टेटेटिक्स।

सन्दर्भहरू(References):

- 65 वर्षभन्दा बढी उमेरका स्वास्थ्य स्क्रीनिंग (2018)। <https://medlineplus.gov/ency/article/007466.htm> बाट प्राप्त गरियो।
- पुरुष र हृदय रोग (2017)। http://www.cdc.gov/dhdsdp/data_statistics/fact_sheets/fs_men_heart.htm बाट प्राप्त।
- राष्ट्रिय पुरुषको स्वास्थ्य हप्ता (2016)। <https://www.cdc.gov/features/healthymen/index.html> बाट प्राप्त गरियो।
- राष्ट्रिय क्यान्सर संस्थान। (2017)। <https://www.cancer.gov/types/prostate/psa-fact-sheet> बाट प्राप्त गरियो।