

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

What can we do to promote health?

- धूम्रपान रोकनुहोस्।
- 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 वर्ष।

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।

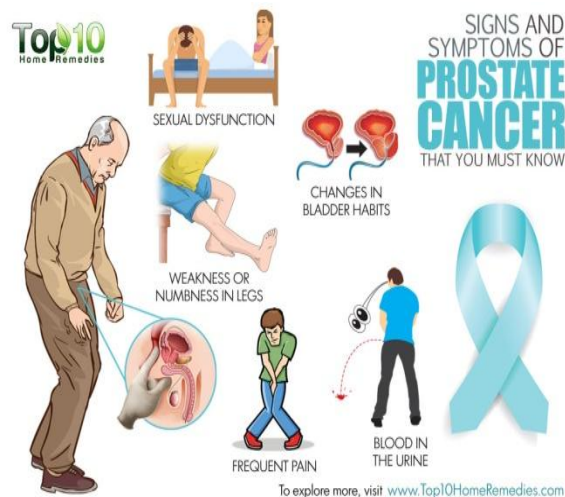


२. प्रोस्टेट क्यान्सर (Prostate Cancer):

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 मान्ने 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 स्क्यानिङ 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 लागी 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-नकारात्मक हुन्छ 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 पर्छ।
- विकिरण वा केमोथेरेपी
- रेडिकल प्रोस्टेटिक्स।

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