



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

पाचन स्वास्थ्य



स्वास्थ्य विभागद्वारा सन् 2011 देखि सुरुवात गरिएको 'हेल्थ प्याक्ट्स अफ हङकङ' का अनुसार, 'पाचन प्रणालीका रोगहरू' हङकङका सबै अस्पतालहरूमा भर्ना भएका बिरामीहरूमा प्रायजसो देखिने रोगमध्ये यो तेस्रो रोग बनेको छ । यसले प्रत्येक 100 बिरामीहरू मध्ये लगभग 10 बिरामीहरू यी रोगहरूबाट पीडित छन् भन्ने देखाउँदछ । यसबाहेक, बिरामीहरूको संख्या लगभग 32% ले बढेको छ, 2011 मा 164,000 बाट 2019 मा 217,000 पुगेको छ ।

अत्याधिक पोषण र अस्वस्थ जीवनशैलीले समुदायमा प्रमुख स्वास्थ्य समस्या भएकाले सर्वसाधारणले जनचेतना अभिवृद्धि गर्ने उद्देश्यले सम्बन्धित रोगप्रति ध्यान दिनुपर्छ

के तपाईंले कहिल्यै निम्न रोगहरू... पिडा भोग्नु भएको छ?



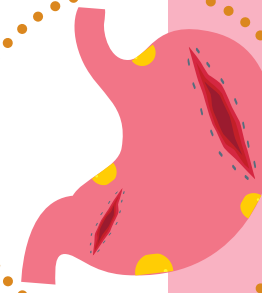
एसिडिक प्लाश



पेट फुल्ने



पेट दुख्ने

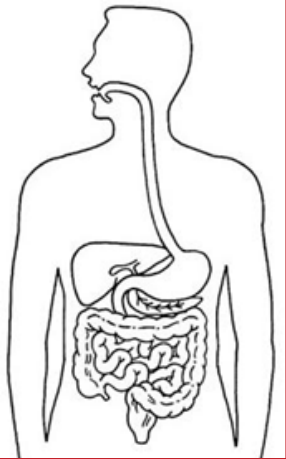


पेटको अल्सर



पाचन प्रणाली

पाचन प्रणाली मुख्यतया मुख, अन्न नली, पेट, सानो आन्द्रा र ठूलो आन्द्रा मिलेर बनेको हुन्छ । खाना पचाई सकेपछि पाचन प्रणालीमा खाना साना भागहरूमा टुक्रिन्छ । यो केशिकाहरूमा अवशोषित हुन्छ र कोशिकाहरूलाई पोषक र ऊर्जा प्रदान गर्न रगतद्वारा शरीरका विभिन्न भागहरूमा सँचार गरिनेछ ।



पाचन प्रणालीमा सामान्य असहज/रोगहरू (माथिल्लो र मध्य पेट वा भुँडी)



पेट दुख्नु, वाकवाकी लाग्नु, बान्ता हुनु, पेट फुल्नु, मुखमा अमिलो पानी आउनु (एसिड रिफ्लक्स), छाती पोल्ने, डकार आउने, रिगर्जिटेशन (नपचेको खाना पुन मुखमा आउने प्रक्रिया), भोक नलाग्ने र पेट फुल्ने

फङ्गसनल डिस्पेसिया(पाचन प्रणालीमा अवरोध उत्पन्न हुनु)लाई जीवनशैली परिवर्तन गरी मुक्त हुन सकिन्छ । पेट फुलिने लक्षण कम गर्न र पेरिस्टालिसिस (पाचन मार्गमा उत्पन्न हुने स्वचालित मांसपेशीको खुकुलो नली आकारको अङ्ग संकुचन)लाई बढावा दिनको लागि निर्धारित औषधिहरू पनि उपयुक्त छन् । यद्यपि, यदि बिरामीलाई लगातार भोक नलाग्ने, तौल घट्ने, बान्ता हुने, एक्कासी/लगातार पेट दुख्ने, र कालो दिसा हुने समस्या देखा परेमा उचित उपचारको कारण पत्ता लगाउन चिकित्सकीय परामर्श आवश्यक हुन्छ ।

पाचन स्वास्थ्यको लागि स्वस्थ जीवनशैली विकास गर्नुहोस्

भोजन गर्ने बानी

- अत्याधिक रातो फल मासु र प्रशोधित खाना नखानुहोस् ।
- भुटेको/तारेको र चिल्लो खानेकुरा नखानुहोस् ।
- राम्रोसँग नपाकेको वा अनुचित तरिकाले पकाईएको खानाहरू नखानुहोस् ।
- एकै पटकमा धेरै खाना खानुको सट्टा बारम्बार तर थोरै खाना खानुहोस् ।
- बिस्तारै खानुहोस् र राम्रोसँग चपाउनुहोस् ।
- खाना खाने बेलामा कुरा नगर्नुहोस्, एस्पिरेसन निमोनाइटिसबाट (चुषणक्रियामा फोक्सोको शोथ) बच्नुहोस् ।

स्वस्थ जीवनशैली अपनाउनुहोस्, मानसिक स्वास्थ्यप्रति सचेत रहनुहोस्

- स्वस्थ जीवनशैली अपनाउने, मानसिक स्वास्थ्यप्रति सचेत रहनुहोस् ।
- कामलाई सन्तुलित राख्नुहोस् र आरामदायी ढाँचा अपनाउनुहोस् ।
- अव्यवस्थित खानेकुरा र एक पटकमा धेरै मात्रामा नखानुहोस् ।
- नियमित व्यायाम गर्नुहोस् ।
- धूम्रपान नगर्नुहोस् र धूम्रपान त्याग्नुहोस्, मद्यपान नगर्नुहोस् ।
- रिफ्लक्सबाट (खाएको खाना फर्केर अन्न नली हुँदै मुख तर्फ आउने) बच्नको लागि खाना खाने बित्तिकै नढल्किनुहोस् ।
- आवश्यक परे तुरुन्तै शौचालय जानुहोस् ।
- भावना र तनावबारे बुझ्नुहोस्, सामना गर्नुहोस् र मुक्त हुनुहोस्, आरामदायी व्यायामहरू गर्नुहोस्

औषधिको उचित प्रयोग

- औषधि डाक्टरहरू द्वारा निर्धारित हुनुपर्छ । परामर्श बिना कुनैपनि औषधि सेवन नगर्नुहोस् ।

सहरवासीहरूको द्रुत जीवनको बावजुद, स्वस्थ जीवनशैलीको महत्त्वलाई बेवास्ता गर्नु हुँदैन । फङ्गसनल डिस्पेसियाले दैनिक जीवनलाई असर गर्दछ र विभिन्न प्रकारका असुविधाहरू उत्पन्न गर्दछ, जस्तै: एसिड रिफ्लक्स (अम्ल प्रतिवाह) र सुत्दा छाती पोल्ने । विभिन्न प्रकारका 'जाल' बाट बच्न सकियो भने मात्रै पाचन रोग रोकथाम गर्न गाह्रो हुँदैन ।

प्रकाशित अँक

Bone Health

Each year, nearly 80,000 people suffered from bone fracture due to osteoporosis around the world, according to the International Osteoporosis Foundation (IOF). Among those aged over 50, 1 in 3 women and 1 in 5 men will experience osteoporosis fractures. According to a research study conducted by the CHRC and other concern groups, nearly half of the women aged over 60 in Hong Kong suffered from osteoporosis. Meanwhile, the number of cases regarding hip fracture due to osteoporosis have increased by nearly 70% in the past two decades, bringing more than HK\$200 million worth of direct medical costs and increased indirect expenses every year. In view of the ageing problem of Hong Kong, this pressing issue will see more tremendous pressure on the medical expenditure and hence our immediate attention is required.

Most Common Areas of Bone Fracture for Patients with Osteoporosis

- Cervical Fracture (Neck)
- Intervertebral Tubular of the Spine (Average age 65)
- Hip Fracture, Femoral or femoral neck fracture (Average age 65)

The Importance of Strong Bones

- Support Body for Flexible Movement
- Protect Heart, Lung, and Brain from injuries
- Function as a Storehouse for Vital Minerals

Reasons of Being Prone to Bone Diseases

- Ingest Excessive Proteins
- Ingest Excessive Sodium
- Long-term Calcium Deficiency
- Lack of Physical Exercise (Weight Training)

Bone Fracture can Cause Death

No typical symptoms can be found at the initial stage of osteoporosis. Patients usually realize their problem after fractures. However, it is difficult to make the bones to be strong again. The consequences of bone fractures are serious such that prolonged hospitalization, long-term nursing, and being disabled. 10% of hip fracture patients die in the first year and approximately 70% of them lose the ability of independent living permanently.

Health Express Issue 126

Hearing

Personalized electronic activities for entertainment are more common due to the development of technology and the outbreak of COVID-19. A recent study reported that data of streaming media has been increased at least 50%. In addition, earphones have become the necessity of independent personal space, greatly raising the risk of noise-induced hearing loss.

Personalized Hearing Loss

Sudden blasts of noise or exposure to loud noise will damage the sensory hair cells in the inner ear and cause noise-induced hearing impairment. Due to the fact that sensory hair cells will not regenerate, once damaged, permanent hearing loss occurs.

Three main factors determine the impact of noise on hearing

- Intensity (loudness)
- Duration (length of time)
- Frequency of exposure (how often)

Intensities (dB) of some common sounds

Normal conversation	60	Unlikely to cause impairment
Vacuum cleaner	80	8 hours
Lawn / Blower/strimmer (at or above 85 dB)	100	Can cause hearing impairment
Motocycle (average)	100	15 minutes
Ambulance siren	120	10 minutes
Firecracker	150	Reaching the threshold of pain

Disadvantages/possible consequences of hearing impairment

- Mental health
- Quality of life
- Language development
- Ability to learn new things

For children

- Academic
- Language skills
- Social
- Behavioral

Health Express Issue 125

Oral Health

As the saying "Toothache is worse than a serious illness", people are afraid of pain that why oral health should not be ignored. According to the result of Oral Health Survey from Department of Health (Hong Kong), the oral condition, dental knowledge, attitude and related behavior of Hongkongers need to be improved. This publication is going to introduce the importance of oral health to you.

Common Oral Diseases

- Dental plaque
- Calculus
- Sensitive teeth
- Periodontitis (Gum disease)
- Dental caries (tooth decay)
- Tooth loss

Progress of Poor Oral Health

Eat frequently → Not clean thoroughly → Dental plaque & Calculus → Periodontitis & Caries → Seeking treatments from a dentist is the best option for you if you are suffering from periodontal disease → Bad breath, Gingivitis, Bleeding

Health Express Issue 124

HKRC
'Five Star Health,
Five Star Home'
Health Express
More information:



अँक 126 हड्डी सम्बन्धी स्वास्थ्य

अँक 125 श्रवणशक्ति

अँक 124 मुखको स्वास्थ्य

References

Department of Health,
HKSH Healthcare - Family
Medicine and Primary Care Centre

The above information
is for reference only.

Editor:
Kenneth Chui

Updated on
08/04/2022

