

विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रम

विद्यार्थीहरूमा जूका नियन्त्रण:

संक्षिप्त जानकारी



असल स्वास्थ्य, असल शिक्षा
सबल बालबालिका

विद्यार्थीहरूलाई जूकाको औषधि खुवाउने कार्यक्रम **विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रम** को एक अभिन्न अङ्ग हो ।



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
बाल स्वास्थ्य महाशाखा
पोषण शाखा

विद्यार्थीहरूमा आयोडिनको कमीको नियन्त्रण
विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमको एक अभिन्न अंग हो ।

जूका नियन्त्रण कार्यक्रम किन ?

जूका नियन्त्रण कार्यक्रम विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमको एक अभिन्न अङ्ग हो । विद्यालय जाने उमेरका बालबालिकाहरूमध्ये करीव ७५ प्रतिशतसम्म जूकाको संक्रमणमा परेको तथ्य विभिन्न स्थानहरूमा विगतमा भएका अध्ययनबाट देखिएको छ । मानिसलाई जूका परेमा अपच हुने, पेट दुख्ने, पेट फुल्ने, कमजोरी हुने, खाना नरुच्ने र शरीरमा रगतको कमी (Anemia) हुन जान्छ । जूका परेमा खानामा भएका पोषक तत्वहरू जूकाले नै खाइदिन्छ र शरीरमा पोषणको मात्रामा कमी आउँछ ।

विद्यालय जाने बालबालिकालाई जूका परेमा उसले राम्रोसंग पढ्न लेख्न सक्तैन । फलस्वरूप उसको शारीरिक, मानसिक र शैक्षिक स्तरमा पनि सुधार हुन सक्तैन । त्यसैले प्रत्येक विद्यालयले जूका नियन्त्रण कार्यक्रम सञ्चालन गर्नु आवश्यक छ ।

जूका भनेको के हो ?

जूका मानिसको आन्द्रामा रगत र खाना चुसेर बाँच्ने परजीवी हो । जूका विभिन्न प्रकारका हुन्छन् । त्यसमध्ये चुर्ना जूका, गोलो जूका, नाम्ले जूका र अंकुशे जूका मानिसको शरीरमा प्रायः देखा पर्छन् ।



चुर्ना जूका



गोलो जूका



नाम्ले जूका



अंकुशे जूका

जूकाले आन्द्रामा बसेर हजारौं संख्यामा फुल पाउँछन् र आफ्नो संख्या बढाउँछन् । जूका र जूकाका फुलहरूको संख्या बढ्दै गएपछि तिनीहरू दिसासंगै बाहिर निस्कन थाल्छन् । यसरी निस्कैका जूकाका फुलहरू विभिन्न माध्यमबाट अर्को व्यक्तिको पेटमा पुगी ठूला हुन थाल्छन् । यी जूकाहरू कहिलेकाहीं रक्त प्रणालीमा पुगी शरीरको सम्पूर्ण भागमा फैलन्छन् र हाम्रो स्वास्थ्यमा नराम्रो असर पाउँछन् ।

जूकाले कसलाई बढी असर गर्छ ?

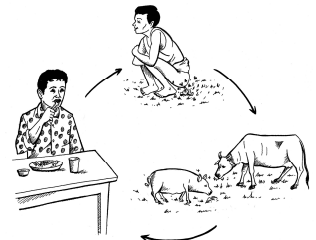
जूका जसलाई पनि पर्न सक्छ तर खास गरी तल लेखिएका मानिसहरूलाई जूकाले बढी नराम्रो असर पाउँछ :

- पाँच वर्ष मुनिका बालबालिकालाई,
- विद्यालय जाने उमेरका बालबालिकालाई र
- बच्चा जन्माउने उमेरका महिला र किशोरीहरूलाई ।



जूका मानिसमा कसरी सर्छ ?

- जूका मानिसको आन्द्रामा बस्ने हुनाले जूकाले आन्द्रामै फुल पाउँछ ।
- पेटमा जूका बढ्दै गएपछि जूकाका फुलहरू मानिसको दिसासंगै बाहिर निस्कन्छन् ।
- जथाभावी दिसा बस्दा जूकाको फुल जताततै फैलिई सागपात, माटो, पानी आदिमा सर्छन् ।
- फोहोर हात वा भिँगा तथा जनावरहरूले दूषित पारेको खानेकुरा खाँदा खानाको माध्यमबाट जूकाको फुल पनि मानिसको आन्द्रामा पुग्छ ।
- जूकाको फुल मानिसको शरीरमा प्रवेश गरेर जूकाको पूर्ण विकास हुन्छ र त्यसले आन्द्रामै फुल पाउँछ ।
- कुनै कुनै जूका (अंकुशे जूका) को लार्भा मानिसको छाला छेडेर पनि शरीरभित्र पसेर श्वासनलीको बाटो हुँदै आन्द्रामा पुग्छ ।



धेरै जूका परेमा आन्द्रामा घाउ हुन्छ, टालिन सक्छ र आन्द्रा फुटेर ज्यान जान पनि सक्छ

जूका परेको कसरी थाहा पाउने ?

मानिसमा जूका परेको थाहा पाउने केही लक्षण यसप्रकार छन् :

- पेट दुख्ने, पेट फुल्ने, वाक्वाकी लाग्ने, खान मन नलाग्ने, पखाला लाग्ने ।
- पैताला तथा मलद्वारमा चिलाउने, सुख्खा खोकी लाग्ने र थकाइ लागे जस्तो हुने ।
- दिसामा जूका देखा पर्ने र धेरै बढी मात्रामा भएमा मुख तथा मलद्वारबाट पनि बाहिर निस्कने ।
- जूका परेका बालबालिकाले प्रायः माटो खान रुचाउने, चिनी तथा गुलियो खानेकुरालाई मन पराउने ।
- जूकाबाट ग्रस्त भएका बालबालिका प्रायः चिसो ठाउँमा पल्टने, ओसिलो ठाउँमा बस्न मन पराउने ।



जूकाबाट शरीरलाई के असर पर्छ ?

- जूकाले शरीरका लागि नभई नहुने पोषक तत्वहरू र रगत चुसेर खाने हुनाले मानिसलाई कुपोषण हुन्छ । खासगरी रक्तअल्पता र बालबालिकाको शारीरिक वृद्धिमा बाधा पुग्छ ।
- शरीरलाई कमजोर बनाउँछ र अरू रोगका विरुद्ध लड्ने क्षमता घटाउँछ ।
- आन्द्रा तथा शरीरका अरू भित्री भागमा घाउ हुन सक्छ र सुनिन पनि सक्छ ।
- जूकाबाट संक्रमित बालबालिकाको स्मरण शक्ति घट्छ र उनीहरूलाई स्पस्ट बोल्न गान्हो हुन्छ ।
- बालबालिकाको मानसिक तथा बौद्धिक विकासमा बाधा उत्पन्न हुन्छ र पढाईमा नराम्रो असर पर्छ ।

जूकाबाट बच्ने उपायहरू के के हुन् ?

- जूकाबाट बच्ने सबैभन्दा राम्रो उपाय व्यक्तिगत, घरायसी र वातावरणीय सरसफाई गर्नु पर्छ ।
- खेत वा करेसावारीमा काम गर्दा जूकाको फुल मानिसका नङ, औंला र सागसब्जीमा टाँसिन सक्छ । त्यसैले खेतवारीमा काम गरेपछि सधैं साबुन-पानी अथवा खरानी-पानीले राम्ररी हात धुनुपर्छ र फलफूल तथा सागपात राम्ररी पखालेर खानुपर्छ ।
- जथाभावी दिसा नगर्ने, चर्पीमा दिसा गर्ने र दिसा गरेपछि राम्ररी साबुन-पानी वा खरानी-पानीले हात धुने र नियमित रूपमा नङ काट्ने गर्नु पर्छ ।
- बालबालिकाहरू धेरैजसो घर बाहिर खेल्ने भएकाले धेरैजसो फोहोर तथा दूषित माटोको सम्पर्कमा आउने हुनाले उनीहरूलाई जूका पर्ने खतरा बढी हुन्छ । त्यसैले उनीहरूलाई उपयुक्त तरिकाले हात धुन सिकाउनुपर्छ । उनीहरूलाई दूषित खानेकुरा खान र फोहोर ठाउँमा खेल्न दिनु हुँदैन ।
- जूकाबाट बच्नका लागि खाली खुट्टा हिड्नु हुँदैन, जुत्ता वा चप्पल लगाएर मात्र हिड्नु पर्छ ।

जूकाको औषधि के हो ?

- एक चक्की अलबिण्डाजोल (Albendazole-400mg) अथवा मेबेण्डाजोल (Mebendazole-500mg) नै जूका मार्ने औषधि हो ।

जूका नपरेका मानिसले यो चक्की खाए पनि कुनै हानी गर्दैन । औषधी खुवाउने दिनमा कडा खालको विरामी भएका विद्यार्थी फेला परेमा सो दिन औषधी खान दिनु हुँदैन । सन्धो भएपछि मात्र खान दिनु पर्छ ।

दुई वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिकालाई भने माथि भनेको औषधिको मात्रा दिनु हुँदैन, त्यसको आधा मात्र खुवाउनु पर्छ । साथै एक वर्ष मुनिका बालबालिकालाई चिकित्सकको राय अनुसार मात्र जूकाको औषधि खुवाउन सकिन्छ, चिकित्सकको राय नलिई जूकाको औषधि खुवाउनु हुँदैन ।

जूकाले मानिसले खाएको खानेकुरा र पोषण तत्व चुसेर खान्छ र शरीरलाई कमजोर बनाउँछ

जूकाको उपचारबाट के फाइदा हुन्छ ?

- मानिसको शरीरमा रगतको कमी हुनबाट बचाउँछ ।
- मानिसमा रोगहरूसंग लड्ने शक्ति बढाउँछ ।
- खानामा भएका पोषक तत्वहरू शरीरलाई प्राप्त गर्न सजिलो हुन्छ ।
- बालबालिकाहरूको राम्रो शारीरिक र मानसिक विकास हुन्छ र पढाइ राम्रो हुन सक्छ ।

विद्यालयले जूका नियन्त्रण कार्यक्रममा के गर्नुपर्छ ?

विद्यालय स्वास्थ्य र पोषण कार्यक्रम अन्तर्गत विद्यालय व्यवस्थापन समिति, अभिभावक-शिक्षक संघ र बाल क्लबले संयुक्त कार्ययोजनामा जूकाको औषधि खुवाउने कार्यक्रमलाई समावेश गर्नुपर्छ । प्रत्येक ६/६ महिनामा जूकाको औषधि खुवाउनुपर्ने भएकाले हरेक वर्ष बैशाख वा जेठ र कार्तिक वा मङ्सिर महिनामा सो कार्यक्रम राख्नु पर्छ । स्थानीय स्वास्थ्य संस्था र स्वास्थ्यकर्मीहरूसंग समन्वय गरी सबै विद्यालयमा एकै दिन जूकाको औषधि खुवाउने व्यवस्था मिलाउनु पर्छ । सकेसम्म गाउँ विकास समिति वा नगरपालिकालाई औषधिको व्यवस्था गर्न अनुरोध गर्नुपर्छ । यसले कार्यक्रममा उनीहरूको संस्थागत सहभागिता हुन्छ र कार्यक्रम दिगो हुन सक्छ ।

के जूकाको औषधि खुवाउनु अगाडि दिसा परीक्षण गरिन्छ ?

जूकाको औषधि खुवाउनु अगाडि विद्यार्थीहरूको दिसा परीक्षण गरी पेटमा जूका भए नभएको पत्ता लगाउनु राम्रो हो, तर दिसा परीक्षण नगरीकनै पनि औषधि खुवाउन सकिन्छ । यसबाट कुनै हानी हुँदैन । तर कहिले काही भन्ने केही विद्यार्थीहरूको दिसाको नमूना संकलन गरी परीक्षण गर्ने र त्यसपछि जूकाको औषधि खुवाउने अभियान सञ्चालन गर्न सकिन्छ ।

कुनै महिला गर्भवती छ भने एक दिन गरेर गर्भ रहेको चार महिना लागेपछि मात्र जूकाको औषधि एक चक्की अलबिण्डाजोल (Albendazole-400mg) खान दिनु पर्छ । गर्भ रहेको चार महिना नपुगी कुनै हालतमा पनि गर्भवती महिलालाई जूकाको औषधि खान दिनु हुँदैन ।

जूकाको औषधि खुवाउनुअघि के के गर्नु पर्छ ?

विद्यालयका प्रधानाध्यापक र सबै शिक्षकहरूले जूकाको औषधि कहिले खाने खुवाउने हो भन्ने स्पष्ट थाहा पाउनु पर्छ । त्यस पछि विद्यालयले विद्यार्थी तथा उनीहरूका अभिभावकलाई कार्यक्रमबारे जानकारी गराई उनीहरूका बालबालिकालाई औषधि खुवाउन सहमत बनाउनुपर्छ । औषधि खुवाउने समयमा अनिवार्य रूपमा विद्यालयमा खानेपानीको व्यवस्था गरिएको हुनुपर्छ ।

शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई आफ्नै अगाडि जूकाको औषधि खान दिनुपर्छ । विद्यार्थीले औषधि निल्लुभन्दा पहिले औषधि राम्ररी चपाएको छ कि छैन हेर्नुपर्छ । औषधि राम्रोसंग चपाएर पानीसंग निल्लु पर्छ । औषधि खाएका विद्यार्थीहरूको अभिलेख राख्न पहिले नै तयार गरिएको रजिष्टर र विवरण फाराममा उल्लेख गर्नु पर्छ ।

विद्यार्थीहरूलाई जूकाको औषधि खुवाउँदा के के प्रक्रिया अपनाउनु पर्छ ?

- विद्यार्थीहरूलाई ६/६ महिनाको फरकमा प्रत्येक वर्ष कुन महिनाको कति गते जूकाको औषधि खुवाउने हो, दिन निश्चित गर्ने ।
- जूकाको औषधि खुवाउने दिनभन्दा एक हप्ता अगाडि विद्यार्थीहरूलाई सूचना दिई औषधि खाने दिन अनिवार्य रूपमा ठीक समयमै विद्यालय आउन भन्ने ।
- औषधि खुवाउने दिन औषधि खान छुटेका विद्यार्थीलाई त्यसको भोलिपल्ट औषधि खुवाउने ।
- औषधि खुवाउँदा सबैभन्दा पहिले शिक्षक आफैले खाएर देखाउने, अनि मात्र विद्यार्थीलाई खान दिने ।
- कक्षा शिक्षकले आफ्नो कक्षामा औषधि खाएका विद्यार्थीहरूको अभिलेख राख्ने ।
- प्रत्येक कक्षामा जूकाको औषधि खुवाइएका विद्यार्थीहरूको अभिलेख अनुसार विद्यालयले प्रतिवेदन तयार गर्ने र एक एक प्रति स्वास्थ्य संस्था र स्रोत केन्द्रमा पठाउने ।

सबै अभिभावक तथा विद्यालयहरूले विद्यालय जाने उमेरका बालबालिकाहरूलाई वर्षमा दुई पटक जूकाको औषधि खुवाऔं र जूकाको संक्रमणबाट बचौं बचाऔं ।

