नेपालमा विश्व मुटु दिवसः जनचेतना अभियानदेखि मुटु स्वस्थ समाजको राष्ट्रिय अभियानसम्म २०२६ को कार्यक्रमको समीक्षा

विश्व मुटु दिवस हरेक वर्ष मुटु रोगबारे जनचेतना जगाउने र मुटुरोग बच्न अपनाउनु पर्ने व्यावहारिक उपायबारे जानकारी दिने महत्वपूर्ण अवसर हो। मुटु रोग विश्वमा मृत्युको प्रमुख कारणमध्ये एक हो । नेपालमा पनि विश्व मुटु दिवस मनाउने गतिविधि समयसँगै निकै विस्तार भएको छ । सुरुमा साना स्तरका जनचेतनामूलक कार्यक्रमबाट सुरु भएको यो अभियान अहिले नेपाल हृदय रोग निवारण प्रतिष्ठान, नेपाल हार्टनेटका संस्थाहरू, अस्पताल, मुटुरोग विशेषज्ञ, स्वास्थ्यकर्मी, विद्यालय, सामुदायिक संस्था, स्थानीय सरकार, रोटरी तथा लायन्स क्लब, सहकारी, सञ्चारमाध्यम र नागरिक समाजका विभिन्न संस्थाहरूको सहभागितामा व्यापक जनस्वास्थ्य अभियानका रूपमा विकसित भएको छ ।

विश्व मुटु दिवस हरेक वर्ष सेप्टेम्बर २९ मा मनाइन्छ । नेपालका लागि यसको महत्व अझ बढेको छ, किनकि मुटुरोग अब कुनै निश्चित उमेर, वर्ग वा सहरमा बस्ने मानिसमा मात्र सीमित छैन। बदलिँदो जीवनशैली, धूम्रपान तथा सुर्तीजन्य पदार्थको प्रयोग, अस्वस्थ खानपान, शारीरिक गतिविधिको कमी, मोटोपना, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, तनाव र वायु प्रदूषणका कारण मुटुरोगको जोखिम बढिरहेको छ। अर्कोतर्फ, धेरै मानिसहरू मुटुरोगलाई सामान्य स्वास्थ्य परीक्षण र प्रारम्भिक सावधानीबाट रोक्न वा समयमै पहिचान गर्न सकिन्छ भन्ने कुराबाट अझै पर्याप्त रूपमा परिचित छैनन् ।

त्यसैले नेपालमा विश्व मुटु दिवसका गतिविधिको विकासलाई केवल एउटा दिवस मनाउने कार्यक्रमका रूपमा मात्र होइन, मुटु स्वास्थ्यसम्बन्धी राष्ट्रिय जनचेतनाको संस्कृतिको क्रमिक विकासका रूपमा बुझ्न सकिन्छ ।

विश्व मुटु दिवसको सुरुवात र उद्देश्य

विश्व मुटु दिवसको सुरुवात विश्व मुटु महासंघ (World Heart Federation-WHF) ले मुटु रोगबारे विश्वव्यापी जनचेतना बढाउन र व्यक्ति, समुदाय तथा सरकारलाई यस बढ्दो समस्याविरुद्ध काम गर्न प्रेरित गर्ने उद्देश्यले गरेको हो। मुटुरोग का कारण विश्वभर ठूलो संख्यामा अकाल मृत्यु भइरहेको र यसका धेरै प्रमुख जोखिमहरू रोकथाम गर्न सकिने तथ्यलाई महासंघले महत्वपूर्ण मानेको थियो ।

विश्व मुटु दिवसले एउटा सरल तर महत्वपूर्ण सन्देश दिन्छः

मुटुको स्वास्थ्य केवल चिकित्सकीय विषय होइन; यो व्यक्ति, परिवार, समुदाय, स्वास्थ्य संस्था र सरकार सबैको साझा जिम्मेवारी हो ।

विश्व मुटु दिवसले वैज्ञानिक ज्ञान र मानिसको दैनिक व्यवहारबीचको दूरी कम गर्ने प्रयास पनि गर्छ। मुटुरोगको रोकथाम, पहिचान र उपचारमा चिकित्सा क्षेत्रमा ठूलो प्रगति भएको छ । तर मानिसहरूले जोखिमका कारण बुझेर स्वस्थ जीवनशैली अपनाएनन् भने त्यसको लाभ समाजसम्म पूर्ण रूपमा पुग्न सक्दैन ।

त्यसैले यस दिवसका प्रमुख उद्देश्यहरू हुनः

मुटु रोगबारे जनचेतना बढाउनु;
आफ्नो रक्तचाप, रक्तमा चिनी र कोलेस्ट्रोलको अवस्था थाहा पाउन र नियन्त्रण गर्न प्रेरित गर्नु;
स्वस्थ खानपान र नियमित शारीरिक गतिविधिलाई प्रोत्साहन गर्नु;
धूम्रपान, सुर्तीजन्य पदार्थ र हानिकारक मदिरा सेवनलाई निरुत्साहित गर्नु;
रोगको प्रारम्भिक पहिचान र समयमै उपचारका लागि प्रेरित गर्नु;
महिला र बालबालिकाको मुटु स्वास्थ्यमा ध्यान दिनु;

स्वास्थ्य संस्था, सरकार र नागरिक समाजबीच सहकार्य बलियो बनाउनु;
मुटु स्वास्थ्यलाई सार्वजनिक नीतिको प्राथमिकतामा राख्नु ।

हरेक वर्षको विश्व मुटु दिवसको विषय वा नाराले विश्वव्यापी साझा आधार प्रदान गर्छ। तर हरेक देश र संस्थाले आफ्नो अवस्था र आवश्यकताअनुसार कार्यक्रम सञ्चालन गर्न सक्छन् ।

सन् २०२६ को विश्व मुटु दिवसको नारा

सन् २०२६ को विश्व मुटु दिवसको मुख्य सन्देश हो:

“मुटुरोग बाहिरबाट हेर्दा नदेखिन पनि सक्छ: एउटा धड्कन पनि नछुटाऔं।”

यो सन्देश नेपालका लागि विशेष रूपमा सान्दर्भिक छ । मुटुरोग सधैँ स्पष्ट लक्षणका साथ देखापर्दैन। उच्च रक्तचाप, मधुमेह, उच्च कोलेस्ट्रोल तथा अन्य मुटुसम्बन्धी जोखिमहरू धेरै वर्षसम्म थाहा नपाई रहन सक्छन् । बाहिरबाट पूर्ण स्वस्थ देखिने व्यक्तिमा पनि मुटुरोगको महत्वपूर्ण जोखिम हुन सक्छ ।

त्यसैले सन् २०२६ को सन्देशले मानिसहरूलाई लक्षण देखिएपछि वा आकस्मिक स्वास्थ्य समस्या आएपछि मात्र मुटुको बारेमा सोच्नुभन्दा पहिले नै सावधान हुन आग्रह गर्छ। नियमित स्वास्थ्य परीक्षण, आफ्नो जोखिमबारे जानकारी र समयमै चिकित्सकीय परामर्शले ठूलो फरक पार्न सक्छ ।

नेपालका लागि यो नाराले “स्वस्थ खाना खाऔं र व्यायाम गरौं” भन्ने सामान्य सन्देशभन्दा अगाडि बढेर स्वास्थ्य परीक्षण, रोगको प्रारम्भिक पहिचान र रोकथामको संस्कृतिलाई विकास गर्ने अवसर प्रदान गर्छ।

नेपालमा विश्व मुटु दिवसका प्रारम्भिक दिन

नेपालमा विश्व मुटु दिवस मनाउने कार्यक्रम क्रमशः परिवर्तन र विस्तार हुँदै आएको छ ।

सुरुका वर्षहरूमा यस्ता कार्यक्रमको क्षेत्र सीमित थियो। विद्यालयमा अन्तरक्रिया कार्यक्रम आयोजना गर्नु सामान्य अभ्यास थियो। त्यस्ता कार्यक्रममा विद्यार्थीलाई मुटु, मुटुरोग, स्वस्थ खाना, शारीरिक गतिविधि र सुर्तीजन्य पदार्थका हानिबारे आधारभूत जानकारी दिइन्थ्यो ।

विद्यालयका कार्यक्रम महत्वपूर्ण थिए, किनकि बालबालिका आफ्ना परिवारमा परिवर्तनका प्रभावकारी माध्यम बन्न सक्छन् । विद्यार्थीलाई दिइएको जानकारी घरमा अभिभावक र परिवारका अन्य सदस्यसम्म पनि पुग्थ्यो । सानै उमेरदेखि स्वस्थ बानी विकास गराउँदा स्वस्थ पुस्ताको आधार तयार हुन्छ ।

समयसँगै विश्व मुटु दिवसका कार्यक्रम विद्यालयबाट बाहिर पनि विस्तार भए । विभिन्न संस्थाले सहर तथा बजार क्षेत्रमा बिहान हिँड्ने कार्यक्रम आयोजना गर्न थाले। सहभागीहरूले ब्यानर बोकेर हिँड्ने र मुटु स्वस्थ राख्ने सरल सन्देश भएका पर्चा वितरण गर्ने गर्थे । यसबाट मुटु स्वास्थ्यको विषय सार्वजनिक स्थानमा पनि देखिने र समुदायको साझा चासो बन्न थाल्यो ।

बिहानको पैदल यात्राको आफ्नै महत्व थियो। हिँड्नु मुटु स्वास्थ्यका लागि उपयोगी र सबैले सजिलै गर्न सक्ने शारीरिक गतिविधिमध्ये एक हो । त्यसैले सहभागीहरूले बोलीबाट मात्र होइन, व्यवहारबाट पनि स्वस्थ जीवनशैलीको सन्देश दिएका थिए ।

पर्चा वितरणको पनि आफ्नै महत्व थियो । आजजस्तो डिजिटल सञ्चार व्यापक नभएको समयमा छापिएका सामग्रीमार्फत बजार, सार्वजनिक स्थान, विद्यालय र टोलबस्तीका मानिससम्म स्वास्थ्यसम्बन्धी सन्देश पुऱ्याउन सजिलो हुन्थ्यो ।

नेपाल हार्टनेटको उदय

नेपालमा विश्व मुटु दिवसका कार्यक्रमको इतिहासमा एउटा महत्वपूर्ण विकास नेपाल हार्टनेटको स्थापना हो । यसले मुटु स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित विभिन्न संस्थालाई अलग-अलग कार्यक्रम गर्नुको सट्टा एकै ठाउँमा आएर सहकार्य गर्ने अवसर प्रदान गऱ्यो ।

हार्टनेटको आधार नै साझेदारी र सञ्जाल हो। मुटु तथा रक्तनलीसम्बन्धी रोगजस्तो व्यापक जनस्वास्थ्य समस्यालाई एउटै संस्थाले मात्र समाधान गर्न सक्दैन । यसका लागि अस्पताल, स्वास्थ्य तथा व्यावसायिक संस्था, गैरसरकारी संस्था, सामुदायिक संस्था, शैक्षिक संस्था, सरकारी निकाय र सञ्चारमाध्यम सबैको सहभागिता आवश्यक हुन्छ ।

हार्टनेटको स्थापना भएपछि विश्व मुटु दिवसका कार्यक्रमहरू संस्थागत मात्र नभई सामूहिक पनि हुँदै गए । हार्टनेटमा आबद्ध संस्थाहरूले साझा कार्यक्रम गर्न थाले भने प्रत्येक संस्थाले आफ्नो विशेषज्ञता र स्रोतअनुसार छुट्टाछुट्टै कार्यक्रम पनि सञ्चालन गर्दै गए । यसले विश्व मुटु दिवसको अभियानलाई अझ व्यापक भौगोलिक र संस्थागत पहुँच प्रदान गऱ्यो। यस विकासको अर्को महत्वपूर्ण पक्ष के हो भने विश्व मुटु दिवस केही छुट्टाछुट्टै कार्यक्रमको समूहबाट सञ्जालमा आधारित जनस्वास्थ्य अभियानमा रूपान्तरण हुँदै गयो ।

संस्थागत सहभागिताको विस्तार

समयसँगै नेपालमा विश्व मुटु दिवसका कार्यक्रममा विभिन्न संस्थाको सहभागिता बढ्दै गयो। अस्पताल र विशेषज्ञ मुटु केन्द्रहरू सक्रिय रूपमा सहभागी हुन थाले । मुटुरोग विशेषज्ञ तथा अन्य स्वास्थ्यकर्मीले सार्वजनिक व्याख्यान, अन्तरक्रिया, स्वास्थ्य शिविर र सञ्चारमाध्यमका कार्यक्रममार्फत आफ्नो ज्ञान र अनुभव बाँड्न थाले । क्लिनिक र स्वास्थ्य परीक्षण केन्द्रहरू पनि स्वास्थ्य परीक्षण तथा जनचेतनामूलक गतिविधिमा सहभागी हुन थाले। रक्त संकलन तथा रक्तसेवा केन्द्रहरू पनि विभिन्न कार्यक्रमसँग जोडिए । यसले मुटु स्वास्थ्य, आकस्मिक उपचार र सामुदायिक स्वास्थ्य सेवाबीचको सम्बन्धलाई अझ स्पष्ट बनायो ।

विद्यालयहरू पनि महत्वपूर्ण साझेदारका रूपमा रहँदै आएका छन् । उनीहरूका गतिविधि सामान्य जनचेतना कार्यक्रमभन्दा अगाडि बढेर निबन्ध प्रतियोगिता, स्वास्थ्य परीक्षण र शैक्षिक अन्तरक्रियासम्म पुगेका छन् । सञ्चारमाध्यमको सहभागिता पनि बढेको छ । रेडियो कार्यक्रम, पत्रपत्रिकाका लेख, अन्तर्वार्ता र सार्वजनिक छलफलले प्रत्यक्ष कार्यक्रममा सहभागी नभएका मानिससम्म पनि मुटु स्वास्थ्यको सन्देश पुऱ्याउन मद्दत गरेका छन्। यसरी विभिन्न संस्थाको सहभागिता बढ्दै जाँदा विश्व मुटु दिवस नेपालभर अझ बढी देखिने र प्रभावकारी अभियान बन्दै गएको छ ।

जनचेतनादेखि स्वास्थ्य परीक्षण र प्रारम्भिक पहिचानसम्म

नेपालमा विश्व मुटु दिवसका गतिविधिमा आएको सबैभन्दा महत्वपूर्ण परिवर्तनमध्ये एक हो—स्वास्थ्य परीक्षणमा बढ्दो जोड। पहिलेका अभियान मुख्यत: जानकारी दिने काममा केन्द्रित थिए। अहिले भने जनचेतनालाई व्यवहारिक कार्यसँग जोड्ने प्रयास बढेको छ। स्वास्थ्य परीक्षणबाट उच्च रक्तचाप, मधुमेह तथा मुटुरोगका अन्य जोखिम पहिचान गर्न सकिन्छ। यसको मुख्य सन्देश सरल छ:

आफ्नो जोखिम थाहा पाउनु नै जोखिम घटाउने पहिलो कदम हो ।

कतिपय कार्यक्रममा स्वास्थ्य परीक्षणसँगै स्वास्थ्य शिक्षा पनि दिइन्छ। सहभागीलाई आफ्नो स्वास्थ्य अवस्थाबारे जानकारी दिइन्छ र खानपान, शारीरिक गतिविधि, धूम्रपान त्याग तथा आवश्यक परे थप उपचार वा चिकित्सकीय परामर्श लिन सुझाव दिइन्छ । नेपालमा यो विशेष रूपमा उपयोगी छ, किनकि धेरै मानिस गम्भीर लक्षण देखिएपछि मात्र स्वास्थ्य संस्थामा जाने गर्छन् ।

सन् २०२६ को "मुटुरोग बाहिरबाट हेर्दा नदेखिन पनि सक्छ" भन्ने सन्देशले पनि प्रारम्भिक स्वास्थ्य परीक्षण र समयमै ध्यान दिनुपर्ने आवश्यकतालाई जोड दिएको छ ।

विद्यालयमा मुटु स्वास्थ्य शिक्षा

विश्व मुटु दिवसका कार्यक्रमहरूमा विद्यालयको विशेष स्थान रहँदै आएको छ । अहिले विद्यालयमा स्वास्थ्यकर्मी र विद्यार्थीबीच अन्तरक्रियात्मक कार्यक्रम आयोजना गरिन्छ । विद्यार्थीले मुटु, पोषण, शारीरिक गतिविधि र रोग रोकथामसम्बन्धी प्रश्न सोध्न सक्छन् । त्यस्तै, मुटु स्वास्थ्यसम्बन्धी निबन्ध प्रतियोगिता पनि उपयोगी गतिविधि हो । यसबाट विद्यार्थीले मुटुरोगबारे अध्ययन गरी आफ्नै भाषामा आफ्नो विचार व्यक्त गर्न सक्छन् । यसले शिक्षक, अभिभावक र समुदायमा समेत छलफलको वातावरण सिर्जना गर्न सक्छ ।

विद्यालय स्वस्थ बानी विकास गर्ने महत्वपूर्ण ठाउँ हो। बालबालिकालाई निम्न कुरामा प्रोत्साहित गर्न सकिन्छ:

नियमित शारीरिक गतिविधि गर्ने;
पौष्टिक खाना खाने;
सुर्तीजन्य पदार्थबाट टाढा रहने;
स्वस्थ तौल कायम राख्ने;
पर्याप्त निद्राको महत्व बुझ्ने;
तनाव व्यवस्थापन गर्ने;
परिवारमा पनि स्वस्थ जीवनशैलीका अभ्यासलाई प्रोत्साहन गर्ने।

यसैले विद्यालयमा आधारित कार्यक्रम वर्तमान स्वास्थ्यका लागि मात्र नभई भविष्यका पुस्ताको स्वास्थ्यमा गरिएको लगानी पनि हो ।

मुटुरोग विशेषज्ञ र सामाजिक परिचालक: दुई पूरक आवाज

विश्व मुटु दिवसका कार्यक्रममा मुटुरोग विशेषज्ञ र सामाजिक परिचालक दुवैको सहभागिता अर्को सकारात्मक विकास हो । मुटुरोग विशेषज्ञले वैज्ञानिक र चिकित्सकीय जानकारी दिन्छन् । उनीहरूले मुटुरोगका जोखिम, लक्षण, परीक्षण, उपचार र समयमै स्वास्थ्य सेवा लिनुपर्ने महत्व स्पष्ट गर्न सक्छन् । सामाजिक परिचालक, समुदायका अगुवा र प्रशिक्षित स्वयंसेवकको भूमिका पनि त्यत्तिकै महत्वपूर्ण हुन्छ। उनीहरूले प्राविधिक स्वास्थ्य सन्देशलाई सामान्य मानिसले बुझ्न र दैनिक जीवनमा लागू गर्न सक्ने सरल भाषामा प्रस्तुत गर्न सक्छन्। नेपालमा साक्षरता, भौगोलिक अवस्था, आयस्तर र स्वास्थ्य सेवामा पहुँच फरक-फरक भएकाले यस्तो दुई प्रकारको सहभागिता विशेष उपयोगी हुन्छ । त्यसैले सफल मुटु स्वास्थ्य अभियानले चिकित्सकीय ज्ञानलाई समुदायको व्यवहार र कार्यसँग जोड्नुपर्छ।

सञ्चारमाध्यम र जनसम्पर्कको भूमिका

विश्व मुटु दिवस मनाउने क्रममा सञ्चारमाध्यमको भूमिका पनि निरन्तर बढिरहेको छ। रेडियोका अन्तरक्रियात्मक कार्यक्रमहरू विशेष उपयोगी छन्। रेडियोले ठूला सहरभन्दा बाहिरका समुदायसम्म पनि सहज रूपमा पुग्न सक्छ ।

मुटुरोग विशेषज्ञ र स्वास्थ्यकर्मीले जनताका प्रश्नको जवाफ दिँदै मुटु स्वास्थ्यसम्बन्धी जानकारी सरल भाषामा दिन सक्छन् ।

पत्रपत्रिका तथा पत्रिकाहरूले पनि विश्व मुटु दिवसको महत्व, मुटुरोगको रोकथाम र स्वस्थ जीवनशैलीबारे लेख प्रकाशित गर्दै आएका छन्। डिजिटल सञ्चारमाध्यम र सामाजिक सञ्जालले युवा पुस्तासम्म पुग्ने थप अवसर दिएका छन् । छोटा सन्देश, अन्तर्वार्ता, स्वास्थ्यसम्बन्धी चित्र तथा भिडियोले अभियानका मुख्य सन्देशलाई दोहोऱ्याएर प्रभावकारी बनाउन सक्छन् ।

यस्ता सञ्चार गतिविधिको उद्देश्य केवल एक दिनका लागि जनचेतना सिर्जना गर्नु हुनुहुँदैन । विश्व मुटु दिवसलाई वर्षभरि मुटु स्वास्थ्यबारे निरन्तर सार्वजनिक छलफल गर्ने अवसरका रूपमा प्रयोग गर्नुपर्छ ।

नेपाल हृदय रोग निवारण प्रतिष्ठानको भूमिका

नेपाल हृदय रोग निवारण प्रतिष्ठानले नेपालमा मुटु स्वास्थ्यसम्बन्धी जनचेतना फैलाउन महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दै आएको छ। प्रतिष्ठानका शाखा तथा विभिन्न गतिविधिमार्फत विश्व मुटु दिवस काठमाडौंमा मात्र सीमित नभई विभिन्न जिल्ला र स्थानीय समुदायसम्म पुगेको छ ।

हालका कार्यक्रमको महत्वपूर्ण पक्ष विभिन्न स्थानीय संस्थासँगको सहकार्य हो । धेरै जिल्लामा नेपाल हृदय रोग निवारण प्रतिष्ठानको तर्फबाट निम्न संस्थासँग सहकार्य गरी कार्यक्रम आयोजना गरिन्छ:

रोटरी क्लब;
लायन्स क्लब;
सहकारी संस्था;
स्थानीय सरकार;
विद्यालय तथा शैक्षिक संस्था;
अस्पताल तथा स्वास्थ्य संस्था;
सामुदायिक संस्था;
स्थानीय सञ्चारमाध्यम।

यस्ता साझेदारी आवश्यक छन्, किनकि मुटु स्वास्थ्य मूलत: समुदायसँग सम्बन्धित विषय हो ।

स्थानीय सरकारको बढ्दो सहभागिता अझ महत्वपूर्ण छ । नगरपालिका र गाउँपालिकाको स्थानीय समुदायसँग प्रत्यक्ष सम्पर्क हुन्छ र जनस्वास्थ्य प्रवर्द्धनमा उनीहरूको भूमिका बढ्दै गएको छ । स्थानीय सरकारको सहभागिताले मुटु स्वास्थ्यका कार्यक्रमलाई कहिलेकाहीं मात्र हुने अभियान नभई संस्थागत कार्यक्रम बनाउन सहयोग गर्न सक्छ ।

विश्व मुटु दिवस एउटा सामुदायिक अभियानका रूपमा

नेपालमा विश्व मुटु दिवसको विकासलाई निम्न चरणबाट बुझ्न सकिन्छ:

विद्यालय अन्तरक्रिया → जनचेतना → बिहानको पैदल यात्रा → पर्चा वितरण → हार्टनेट सहकार्य → संस्थागत सहभागिता → स्वास्थ्य परीक्षण → सञ्चारमाध्यमको सहभागिता → सामुदायिक साझेदारी → स्थानीय सरकारको सहभागिता।

यसले एउटा सानो जनचेतनामूलक कार्यक्रम कसरी विस्तार हुँदै व्यापक जनस्वास्थ्य अभियान बन्न सक्छ भन्ने देखाउँछ ।

हालको अभियानको शक्ति यसको विविधतामा छ । मुटुरोग विशेषज्ञले रोगका चिकित्सकीय पक्षबारे जानकारी दिन सक्छन्, शिक्षकले विद्यार्थीलाई शिक्षा दिन सक्छन्, सामाजिक परिचालकले घरपरिवारसम्म सन्देश पुऱ्याउन सक्छन्, पत्रकारले रेडियो वा पत्रपत्रिकाबाट सन्देश फैलाउन सक्छन्, स्थानीय सरकारले संस्थागत सहयोग दिन सक्छ र सामुदायिक संस्थाले नागरिकलाई परिचालन गर्न सक्छ । सबैले फरक-फरक माध्यमबाट एउटै उद्देश्य पूरा गर्न योगदान पुऱ्याउँछन् ।

सेप्टेम्बर २९ भन्दा अगाडि र पछाडिः मुटु स्वास्थ्यलाई वर्षभरको विषय बनाउने

सबैभन्दा ठूलो चुनौती भनेको विश्व मुटु दिवसलाई एक दिनको कार्यक्रममा मात्र सीमित हुन नदिनु हो । सेप्टेम्बर २९ लाई वर्षभरि सञ्चालन हुने मुटु स्वास्थ्य कार्यक्रमको मुख्य केन्द्रका रूपमा लिनुपर्छ । सेप्टेम्बरमा सिर्जना भएको जनचेतनाले निरन्तर स्वास्थ्य परीक्षण, स्वस्थ जीवनशैली, सुर्तीजन्य पदार्थ नियन्त्रण, विद्यालय शिक्षा, सामुदायिक व्यायाम कार्यक्रम र रोकथाममुखी स्वास्थ्य सेवामा पहुँच बढाउन प्रेरित गर्नुपर्छ । नेपालमा मुटुरोगको रोकथामलाई प्राथमिक स्वास्थ्य सेवासँग अझ मजबुत रूपमा जोड्न आवश्यक छ । रक्तचाप, मधुमेह, मोटोपना तथा अन्य प्रमुख जोखिमलाई समुदायस्तरमै नियमित रूपमा पहिचान र व्यवस्थापन गर्नुपर्छ । त्यस्तै, मुटु स्वास्थ्य शिक्षालाई स्वस्थ विद्यालय र स्वस्थ समुदायको व्यापक अवधारणासँग जोड्नुपर्छ ।

यो सन्देश कार्यस्थलसम्म पनि पुग्नुपर्छ । लामो समयसम्म बसिरहने बानी, तनाव, अस्वस्थ खानपान र धूम्रपानले मुटुरोगको जोखिम बढाउन सक्छन् ।

आगामी बाटो

नेपालमा विश्व मुटु दिवसको भविष्य नेपाल हृदय रोग निवारण प्रतिष्ठान, नेपाल हार्टनेट र तिनका साझेदार संस्थाले तयार गरेको आधारमा अघि बढ्नुपर्छ । आगामी चरणमा पाँच प्रमुख विषयमा विशेष ध्यान दिन आवश्यक छः

पहिलो, भौगोलिक पहुँच विस्तार
कार्यक्रम ठूला सहरमा मात्र सीमित नराखी नगरपालिका, गाउँपालिका तथा दुर्गम जिल्लासम्म विस्तार गर्नुपर्छ ।

दोस्रो, रोकथाम र स्वास्थ्य परीक्षणमा बढी जोड
जनचेतनालाई मानिसले आफ्नो मुटु स्वास्थ्यको जोखिम थाहा पाउन सक्ने व्यावहारिक अवसरसँग जोड्नुपर्छ ।

तेस्रो, विद्यालय कार्यक्रमलाई अझ बलियो बनाउने
मुटु स्वस्थ समाज निर्माणमा बालबालिका र किशोरकिशोरीलाई महत्वपूर्ण साझेदारका रूपमा लिनुपर्छ ।

चौथो, संस्थागत साझेदारी
नेपाल हृदय रोग निवारण प्रतिष्ठान, हार्टनेटका संस्था, अस्पताल, स्थानीय सरकार, रोटरी तथा लायन्स क्लब, सहकारी, विद्यालय र सञ्चारमाध्यमबीचको सहकार्यलाई अझ व्यवस्थित बनाउनुपर्छ ।

पाँचौं, निरन्तरता

विश्व मुटु दिवसलाई छुट्टै एक दिनको कार्यक्रमका रूपमा नभई वर्षभरि चल्ने मुटु स्वास्थ्य प्रवर्द्धन अभियानको वार्षिक मुख्य अवसरका रूपमा विकास गर्नुपर्छ ।

नेपालमा विश्व मुटु दिवसको इतिहासले जनचेतनामा आएको महत्वपूर्ण परिवर्तन देखाउँछ ।

सुरुमा सीमित विद्यालयस्तरीय अन्तरक्रियाबाट सुरु भएको अभियान विस्तार हुँदै बिहानको पैदल यात्रा, पर्चा वितरण, सार्वजनिक अन्तरक्रिया र व्यापक सामुदायिक सहभागितासम्म पुगेको छ । नेपाल हार्टनेटको स्थापनाले सामूहिक रूपमा काम गर्ने आधार प्रदान गऱ्यो । त्यसपछि अस्पताल, क्लिनिक, रक्तकेन्द्र, विद्यालय, सञ्चारमाध्यम तथा विभिन्न व्यावसायिक संस्थाहरू क्रमशः अभियानमा जोडिँदै गए ।

आज विश्व मुटु दिवसका कार्यक्रम मुटुरोग विशेषज्ञ, स्वास्थ्यकर्मी, सामाजिक परिचालक, विद्यार्थी, सामुदायिक संस्था, स्थानीय सरकार तथा राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय साझेदारको सहभागितामा व्यापक बनेका छन् । स्वास्थ्य परीक्षण, विद्यालयस्तरीय निबन्ध प्रतियोगिता, रेडियो अन्तरक्रिया, पत्रपत्रिकाका लेख तथा समुदायस्तरीय कार्यक्रमले अभियानमा नयाँ आयाम थपेका छन् ।

विभिन्न जिल्लामा नेपाल हृदय रोग निवारण प्रतिष्ठानका शाखाले रोटरी क्लब, लायन्स क्लब, सहकारी र स्थानीय सरकारसँग सहकार्य गरी कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुले मुटु स्वास्थ्य सबैको साझा सामाजिक जिम्मेवारी हो भन्ने भावना बढ्दै गएको देखाउँछ ।

सन् २०२६ को सन्देश–

“मुटुरोग बाहिरबाट हेर्दा नदेखिन पनि सक्छ: एउटा धड्कन पनि नछुटाऔं ।”

–नेपालका लागि समयसापेक्ष सन्देश हो। मुटुरोग सधैँ बाहिरी रूपमा देखिँदैन। त्यसैले यसको रोकथामका लागि जनचेतना, स्वास्थ्य परीक्षण, स्वस्थ जीवनशैली र समयमै चिकित्सकीय परामर्श आवश्यक छ ।

विश्व मुटु दिवस क्यालेन्डरमा एउटा दिन अंकित गर्ने अवसरमा मात्र सीमित हुनुहुँदैन। यो यस्तो समाज निर्माण गर्ने वार्षिक स्मरण र निरन्तर राष्ट्रिय प्रतिबद्धता बन्नुपर्छ, जहाँ मानिसले आफ्नो मुटुरोगको जोखिम बुझून्, समुदायले स्वस्थ जीवनशैलीलाई सहयोग गरून्, स्वास्थ्य संस्थाले रोकथामलाई प्राथमिकता दिऊन् र सरकारले मुटु स्वास्थ्यलाई उचित महत्व देओस् ।

यस यात्रामा नेपाल जनचेतनाबाट कार्यतर्फ, छुट्टाछुट्टै कार्यक्रमबाट साझेदारीतर्फ र एक दिनको दिवसबाट वर्षभरि चल्ने मुटु स्वास्थ्य अभियानतर्फ अघि बढिरहेको छ ।

