

अध्याय : १

परिचय

१.१ अध्ययनको पृष्ठभूमी

प्राचिनकालदेखि नै स्वास्थ्यलाई धनका रूपमा लिएको पाइन्छ । स्वास्थ्य सबै जात, धर्म, उमेर, वर्ण, लिङ्गका लागि चाहिने एक महत्वपूर्ण पक्ष हो । व्यक्ति परिवार, समाज एवम् देशको विकासका लागि स्वास्थ्यले प्रभाव पारिरहेको हुन्छ । स्वास्थ्य सबैको आधारभूत आवश्यकता भित्र पर्दछ । त्यसैले World Health Organization अर्थात विश्व स्वास्थ्य संगठनले स्वास्थ्यलाई प्राथमिकतामा राख्दै Health for All भन्ने नारालाई अघि सारेको पाइन्छ ।

नेपाल एक भूपरिवेष्टिक विकासोन्मुख राष्ट्र हो, जुन विश्वको मानचित्र भित्र दक्षिण एसियामा भारत र चीनको बीचमा अवस्थित रहेको छ । जसमा पूर्व, पश्चिम र दक्षिणी भागमा भारतसँग र उत्तरमा चीनसँग सिमाना जोडिएको छ । नेपालले विश्वको कुल भूभागको ०.०३ प्रतिशत र एसिया महादेशको ०.३ प्रतिशत भूभाग ओगटेको छ । साथै नेपालको कुल क्षेत्रफल १,४७,१८१ वर्ग किलोमिटर रहेको छ । यो पूर्व मेचिदेखि पश्चिम महाकालिसम्म १०८५ कि.मी. र उत्तर देखि दक्षिण १९३ कि.मि.मा फैलिएर रहेको छ । नेपाललाई प्राकृतिक दृष्टिले हिमाल, पहाड र तराई गरी ३ भौगोलिक क्षेत्रमा विभाजन गरिएको छ । त्यसैगरी प्रशासनिक रूपमा ५ विकासक्षेत्र, १४ अञ्चल र ७५ जिल्लामा विभाजन गरिएको छ । नेपालको कुल भू-भागमध्ये ३५ प्रतिशत क्षेत्रफल हिमाली प्रदेशले, ४२ प्रतिशत पहाडी प्रदेशले र २३ प्रतिशत भूभाग तराई प्रदेशले ओगटेको छ । नेपालको ११औं जनगणना अनुसार नेपालको कुल जनसंख्या २,६४,९४,५०४ रहेको छ जसमा पुरुष ४८.५ प्रतिशत र महिला ५१.५ प्रतिशत रहेको छ । यदि यसरी नै जनसंख्या वृद्धि हुदै जाने हो भने अबको ५२ वर्षमा जनसंख्या दोब्बर हुने अनुमान गरिएको छ (काफ्ले, २०७१) । जसले अनेकौं स्वास्थ्य समस्याहरू सृजना गर्ने देखिन्छ ।

नेपाल प्राकृतिक रूपले सुन्दर अनि सानो मुलुक भए पनि यहाँ विभिन्न प्रकारका समस्याहरू विद्यमान रहेका छन् । यहाँ राजनीतिक अस्थिरताले गर्दा सामाजिक, आर्थिक, साँस्कृतिक, शैक्षिक एवम् स्वास्थ्य आदि क्षेत्रमा थुप्रै समस्याहरू देखा परेका छन् । गरिबी, बेरोजगारी, महंगी, अशिक्षा, अज्ञानता, हत्या, हिंसा, चेलिबेटी बेचबिखन, कुपोषण,

मातृमृत्युदर एवम् शिशु मृत्युदरमा वृद्धि, धुम्रपान, मद्यपान, लागूपदार्थ, दुर्व्यसनीको संख्यामा वृद्धि, विभिन्न किसिमका रोगहरूको व्याप्तताले गर्दा जनताहरूले प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा सास्ति व्यहोर्नु परिरहेको छ ।

माथि उल्लेखित स्वास्थ्य समस्याहरू अन्तर्गत मधुमेह रोग पनि एक हो । साधारणतया यो रोग सचेतनाको कमि, अव्यवस्थित जीवनशैली, मानसिक तनाव, खानपानमा परिवर्तन, व्यस्तता, शारीरिक क्रियाकलापहरूमा कमि, मोटोपना, वातावरण प्रदूषण जस्ता कारणहरूले गर्दा विश्वभरी नै मधुमेह अर्थात् Diabetes रोगलाई मृत्युको प्रमुख कारण मानिएको छ र यस रोगबाट ग्रसित रोगीहरूका संख्या पनि दिनप्रतिदिन बढिरहेको छ । हाम्रो शरीरलाई आवश्यक विभिन्न तत्वहरू मध्येको एक महत्वपूर्ण तत्व ग्लुकोज पनि हो । ग्लुकोज हामीले खाने खानाबाट प्राप्त हुन्छ । हाम्रा शरीरका कोषहरूले ग्लुकोजबाट उर्जा प्राप्त गर्दछन् । खानामा रहेका कार्बोहाइड्रेट सानो आन्द्रामा गएर टुक्रिन्छ र पचेको खानाबाट आन्द्राका कोषहरूले ग्लुकोजलाई रगतमा पठाउँदछ । यसरी रगतको माध्यमबाट ग्लुकोज शरीरको चारैतिरका कोषहरूमा पुग्ने गर्दछ । हाम्रो शरीरको रगतमा सामान्यतया ग्लुकोजको मात्रा भनेको ८०-१२० मि.ग्रा प्रति १०० मि.लि.रगतमा रहेको हुन्छ । यसरी ग्लुकोजलाई कोषभित्र पश्नका लागि इन्सुलिन नभई हुँदैन । इन्सुलिन बिना रगतमा जतिधेरै ग्लुकोज भएपनि कोषहरूले प्रयोग गर्न पाउँदैनन् । त्यसैगरी इन्सुलिनले नै रगतमा रहेको ग्लुकोजको मात्रालाई नियन्त्रण गर्ने काम गर्दछ । इन्सुलिन हर्मोन प्याङ्क्रियाजको बिटा कोषहरूद्वारा बन्दछन् । इन्सुलिन यदि शरीरलाई आवश्यक मात्रामा नभएमा वा शरीरले इन्सुलिनलाई प्रयोग गर्न नसकेमा रगतमा ग्लुकोजको मात्रा अत्याधिक हुन जान्छ । यहि अवस्थालाई नै हामी मधुमेह वा Diabetes भन्दछौं । मधुमेह जुन रोगलाई चिनी रोग पनि भन्दछौं ।

साधारणतया व्यक्तिलाई मधुमेह भइसकेपछि उसलाई सहजै अन्य रोगहरूले पनि आक्रमण गर्ने गर्दछ । हाल यसलाई धेरै देशमा राष्ट्रिय समस्याको रूपमा मानिएको पनि पाइएको छ । ग्रामिण भन्दा सहरी समाजमा र गरिव भन्दा धनी राष्ट्रमा एकदमै द्रुत गतिमा बढ्दो रूपमा देखा पर्न थालेको छ । मधुमेह जुनसुकै उमेरका मानिसहरूलाई हुन सक्दछ तर मोटो व्यक्ति, शारीरिक क्रियाकलापमा कमी भएका, ४० वर्ष भन्दा माथि उमेर पुगेका व्यक्ति र ६५ वर्ष भन्दा बढी उमेर हुनेलाई अझ बढी खतरा हुने, बंशाणुगत रूपमा गर्भावस्थामा मधुमेह भइसकेका महिला, मानसिक तनाव, धुम्रपान गर्ने व्यक्तिलाई मधुमेह

हुने गर्दछ । नेपालमा पनि मधुमेह रोगका विरामीहरू दिनप्रतिदिन बढिरहेका छन् । नेपालमा विशेषगरी सुविधायुक्त ठाउँमा बसोबास गर्ने व्यक्तिहरूमा यो रोगले विकराल रूप लिंदै गइरहेको छ । यस रोगले गर्दा व्यक्तिहरूलाई दैनिक रूपमा आफ्ना क्रियाकलापहरू सम्पन्न गर्न कठिन सर्जना हुने गर्दछ । यसले गर्दा रोगीहरूलाई अन्य रोगहरूको पनि सिकार भई मृत्युवरण गर्नु परिरहेको छ । यो रोगको सुरुवाती लक्षण भनेको रोगीलाई कमजोरी महसुस हुने, अति भोक लाग्ने, मुख सुक्ने, धेरै तिर्खा लाग्ने, धेरै पिसाव लाग्ने, थकान महसुस हुने जस्ता समस्याहरू देखा पर्ने गर्दछ । तर कतिपय अवस्थामा मधुमेह रोग भइसकेपछि पनि शरीरमा कुनैपनि लक्षण देखा नपर्ने पनि हुनसक्दछ, तर केही समयपछि भने विस्तारै विभिन्न लक्षणहरू देखा पर्ने गर्दछ ।

एक जटिल समस्याको रूपमा रहेको मधुमेह सम्बन्धी जनचेतना अभिवृद्धि गर्ने उद्देश्य अनुरूप सन् १९९१ देखि International Diabetes Federation र World Health Organization को संयुक्त प्रयासमा हरेक वर्षको नोभेम्बर १४ तारिकका दिन विश्व मधुमेह दिवस अर्थात् World Diabetes Day मनाउने गरिन्छ । हरेक वर्ष भै यस वर्ष सन् २०१७ को नारा Women and Diabetes our Right to a healthy future अर्थात् महिला र मधुमेह हाम्रो स्वास्थ्य भविष्यको अधिकार भन्ने रहेको छ । हाल विश्वभरिमा करिब १९ करोड ९० लाख महिलाहरू मधुमेह रोग लिएर बाँचिरहेको छन् । प्रत्येक ५ जना मध्ये २ जना महिला प्रजनन उमेर समूहका रहेको तथ्याङ्क WHO ले प्रस्तुत गरेको छ ।

मधुमेह रोग हेर्दा शरीरमा चिनीको मात्रा बढेको जस्तो लागेपनि यसको व्यापक प्रभाव र अन्य धेरै स्वास्थ्यमा नकारात्मक असरहरू पार्ने हुनाले नियमित जाँच गराउनाले यस रोगलाई नियन्त्रण गर्न सकिने तथा सतर्क हुन सकिन्छ । मधुमेहका रोगीहरूमा विभिन्न खालका सङ्क्रमणहरू देखा पर्ने हुन्छ । शरीरमा त्यस्ता सङ्क्रमणहरू देखा पर्नु भनेको मधुमेहको नियन्त्रण हुन नसकेको लक्षण हो । प्रारम्भिक अवस्थामा नियन्त्रण गरिएन भने मधुमेहका रोगीहरूको ज्यानै जान सक्ने प्रबल सम्भावना रहन्छ । त्यसैले ठीक समयमा र ठीक ढङ्गले यस रोगको उपचार नगर्दा विभिन्न किसिमका जटिल समस्याहरू जस्तै आँखा, स्नायु, मुटु, मृगौला आदि सम्बन्धी समस्याहरू देखापर्ने हुन्छ, तर मधुमेहबाट बच्ने थुप्रै उपायहरू मध्ये केही उपायहरू अपनाउन सकेको खण्डमा मात्र पनि हामी मधुमेहबाट बच्न सक्दछौं जस्तै रगतमा चिनी अर्थात् ग्लुकोजको परिमाण ठीक मात्रामा राख्नु, उचाई अनुसार

शरीरको तौल ठीक मात्रामा राख्नु, रक्तचापलाई नियन्त्रणमा राख्नु जरुरी हुन्छ। यसरी एक प्रमुख स्वास्थ्य समस्याको रूपमा रहेको मधुमेह रोगमा केन्द्रित रही यस सुनसरी जिल्ला धरान उपमहानगरपालिकामा मधुमेह रोगीहरूको अवस्था र जटिलता सम्बन्धमा अध्ययन गर्न यो शोधपत्र तयार पारेको छ।

१.२ समस्याको कथन

मधुमेह रोग वर्तमान अवस्थामा एक विश्वव्यापी एवम् प्रमुख स्वास्थ्य समस्याको रूपमा बढिरहेको छ। व्यक्तिमा मधुमेह भइसकेपछि अन्य स्वास्थ्य समस्याहरू पनि निम्तिने गर्दछ। जसले गर्दा व्यक्ति एकदम कमजोर हुने गर्दछ। शरीरका प्रमुख अङ्गहरू आँखा, मृगौला, मुटु, जोर्नी, स्नायु जस्ता अङ्गहरूमा समस्या हुनुका साथै रोगीलाई हृदयघात, मस्तिष्कघात, साथै अङ्गविच्छेद जस्ता समस्याहरू पनि हुने गर्दछ। ५० - ८० प्रतिशत रोगीहरूलाई आफू मधुमेह रोगी हो भन्ने कुरा थाहै नभई मधुमेह भइरहेको हुन्छ। जसको प्रमुख कारण भनेको वंशाणुगत गुण, व्यस्तता, कमजोर रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता, चेतनाको अभाव, खानपान, जीवनशैली जस्ता पक्षहरू जिम्मेवार हुन्छन्।

नेपालमा अहिले मधुमेह रोगीहरूको संख्यामा दिनप्रतिदिन वृद्धि भइरहेको तथ्यहरू सार्वजनिक भइरहेका छन्। यो रोगले जुनसुकै उमेर समूह एवम् लिङ्गका व्यक्तिहरूमा देखा परिरहेको छ। नेपाल सरकारले स्वास्थ्य क्षेत्रमा वर्षेनी करोडौं बजेट विनियोजन गरेता पनि सबैले सोही अनुरूपको सेवा प्राप्त नगरिरहेको अवस्थामा मधुमेह रोगबाट मृत्यु हुने सङ्ख्या पनि बढिरहेको छ। यसरी मधुमेह रोगबाट धेरै मृत्यु हुने दक्षिण पूर्वी एसियाली देशहरूमध्ये नेपाल पनि अग्र स्थानमा आउने गर्दछ। नेपालमा कतिपय अवस्थामा मधुमेह रोगीहरूमा गर्भवती अवस्थामा महिलाहरूमा मधुमेह देखा पर्ने गर्दछ। मधुमेहले गर्भवती महिला र गर्भमा भएको बच्चाको लागि पनि उत्तिकै खतरा हुने गर्दछ। यस रोगले गर्भमा भएको बच्चामा पनि मधुमेह हुने स्वतः गर्भपतन हुने, मृत जन्म, अपरिपक्व जन्म हुने, जन्मपछि पनि कम तौल, होचो र मन्द बुद्धीको हुनसक्ने सम्भावना बढी रहन्छ।

विश्वभरीमा महिलाहरूको मृत्यु हुने कारण मध्ये मधुमेह ९औं स्थानमा पर्दछ। प्रत्येक वर्ष विश्वमा २.१ लाख महिलाहरूको मृत्यु मधुमेहका कारणले हुने गर्दछ। Type two diabetes भएका महिलाहरूलाई coronary artery disease हुने सम्भावना १० गुणा बढी रहन्छ। त्यसैगरी type one diabetes ले गर्दा गर्भमा रहेको बच्चा मर्ने तथा कुपोषित जन्मने खतरा रहिरहन्छ, तसर्थ महिला तथा गर्भमा रहेको शिशुको स्वास्थ्य

सुरक्षाको लागि गर्भ अवस्थामा तथा बेलाबेलामा मधुमेह परिक्षण गरिरहनु पर्दछ । मधुमेहले जुनसुकै उमेर समूहलाई आक्रमण गरेपनि विशेषगरी यस रोगले ४० वर्ष भन्दा माथि र ६५ वर्ष भन्दा माथि उमेरका व्यक्तिहरूलाई बढि खतरा हुने गर्दछ ।

एसियाली देशहरूमध्ये नेपालमा पनि मधुमेह रोगको जोखिम उच्च रहेको पाइन्छ । नेपालमा मधुमेह रोगीहरूको बारेमा त्यति धेरै अध्ययन अनुसन्धान नभएपनि NGO, INGO हरूले यस रोगका बारेमा अध्ययन अनुसन्धान गर्दै आइरहेका छन् । तसर्थ निरन्तर रूपमा यसबारे अध्ययन अनुसन्धानहरू हुन जरुरी छ । जसले गर्दा मधुमेह रोगीहरूको संख्यामा केही कमि ल्याउन सकियोस यहि अभिप्रायले यस धरान उपमहानगरपालिकामा १५० जना मधुमेह रोगीहरूको मधुमेह रोग सम्बन्धी ज्ञान, धारणा र अभ्यास के कस्तो छ साथै उनीहरूको आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक एवम् शैक्षिक अवस्था बुझि प्राप्त अवस्थालाई व्याख्या एवम् विश्लेषण गरी समस्या समाधान गर्ने प्रयास गर्दै यो शोधपत्र तयार पारिएको छ ।

१.३ अध्ययनको उद्देश्य

धरान उपमहानगरपालिकामा १५० जना मधुमेह रोगीहरूको अवस्थाका सम्बन्धमा अध्ययन गर्न निम्न विशिष्ट उद्देश्यहरू रहेका छन् ।

- १) मधुमेह रोगीहरूलाई मधुमेह रोग लाग्नका कारणहरू पत्ता लगाउन
- २) मधुमेह रोगीहरूले नियमित रूपमा औषधि सेवन गरे नगरेको पत्ता लगाउन
- ३) मधुमेह रोगले गर्दा देखा परेका जटिलताहरू पत्ता लगाउन
- ४) मधुमेह रोगीहरूको अवस्था पत्ता लगाउन

१.४ अध्ययनको महत्व

विभिन्न क्षेत्रबाट विभिन्न विषयवस्तुमा हुने अध्ययन अनुसन्धानको छुट्टै महत्व रहेको हुन्छ । यसर्थ सुनसरी जिल्ला धरान उपमहानगरपालिकामा रहेका मधुमेह रोगीहरू मध्ये १५० जना रोगीहरूमा केन्द्रित रही गरेको अध्ययनको निम्न महत्वहरू रहेका छन् :

- १) यस विषयसँग मिल्दोजुल्दो विषयमा अध्ययन गर्न भावी अध्ययनकर्ताको लागि उपयोगी सामग्री हुन मद्दत गर्दछ ।
- २) मधुमेह रोगीहरूलाई यस रोगप्रति थप जानकारी प्राप्त गर्न सहयोग पुग्दछ ।

- ॥ यो अध्ययनले त्रि.वि.वि.मा शिक्षाशास्त्र संकाय अन्तर्गत स्नातकोत्तर तहमा स्वास्थ्य विषय लिई अध्ययन गर्ने विद्यार्थीहरूको आंशिक पाठ्यभार पूरा गर्न सहयोग गर्दछ ।
- ॥ प्रत्येक मधुमेह रोगीहरूको निरन्तर स्वास्थ्य परिक्षणको लागि पहाच स्थापना गर्न थप के कस्ता कार्यक्रम आवश्यक छ भन्ने तयारी गर्न मद्दत पुग्दछ ।
- ॥ मधुमेह रोगी मैत्री वातावरण निर्माण गर्न मद्दत गर्दछ ।
- ॥ मधुमेह रोगीहरूको अवस्था बुझी थप स्वास्थ्य निती निर्माण गर्न मद्दत पुग्दछ ।

१.५ अध्ययनको परिसिमा

कुनै पनि विषय वस्तुमा अध्ययन गर्नुपूर्व त्यस अध्ययनको सिमाङ्कन गर्नु अति आवश्यक हुन्छ । जसले गर्दा त्यस विषय वस्तुको बारेमा आवश्यक स्रोत तथा साधनहरू जुटाउन सहज हुन्छ तसर्थ यस अध्ययनको सिमाङ्कन सुनसरी जिल्ला धरान उपमहानगरपालिका भित्रका १५० जना मधुमेह रोगीहरूमा मात्र अध्ययन गरिएको छ । साथै त्यससँग सम्बन्धित प्रश्नावलीहरू आफैले तयार पारी उक्त प्रश्नावलीहरूको प्रयोग गरी सूचना सङ्कलन एवम् विश्लेषण गरिएको छ । प्राप्त निष्कर्षले धरान उपमहानगरपालिकाका मधुमेह रोगीहरूको मात्र प्रतिनिधित्व गर्ने हुँदा यसलाई अन्य स्थान वा समग्र देशसँग सामान्यीकरण गरिएको छैन । यस अध्ययनका परिसिमाहरू निम्न प्रकारका छन् ।

- ॥ यो अध्ययन सुनसरी जिल्ला धरान उपमहानगरपालिकामा रहेका १५० जना मधुमेह रोगीहरूमा मात्र सीमित रहेको थियो ।
- ॥ धरान उपमहानगरपालिकाका सबै वडाहरूलाई अध्ययन स्थलको रूपमा लिइएको थियो ।
- ॥ यस अध्ययनमा वर्णनात्मक अध्ययन विधिको प्रयोग गर्नुको साथै सम्भावना रहीत नमुना छनोट विधि अन्तर्गतको उद्देश्यपूर्ण नमुना छनोट विधि अपनाइएको थियो ।
- ॥ यस अध्ययनमा खुल्ला अन्तरवार्ता, प्रश्नोत्तर विधिलाई तथ्याङ्क सङ्कलनको साधनको रूपमा प्रयोग गरिएको थियो ।

१.६ प्रयोग भएका मुख्य शब्दहरूको परिभाषा :

१. **Diabetes** (मधुमेह) : A disorder of the metabolism causes excessive thirst and the production of large amounts of urine.
२. **Insulin** (इन्सुलिन) : A polypeptide pancreatic hormone which lowers glucose levels in the blood, a lack of which causes diabetes.
३. **Immunity** (प्रतिरक्षा) : The ability of an organism to resist an infection by activating an immune response.
४. **Carbohydrate** (कार्बोहाइड्रेट) : Any of a large group of compounds (including sugars starch and cellulose) which contain carbon, hydrogen and oxygen occur in foods and living tissues and can be broken down to release energy in the body.
५. **Heart attack** (हृदयघात) : A sudden occurrence of coronary thrombosis, typically results in the death of part of a heart muscle.
६. **Kidney** (मृगौला) : Each of a pair of organs in the abdominal cavity with one concave and one convex side, that excrete urine.
७. **Blindness** (अन्धोपना) : Unable to see
८. **Lifestyle** (जीवनशैली) : The way in which a person lives.
९. **Malnutrition** (कुपोषण) : Lack of proper nutrition caused by not having enough to eat, not eating enough of the right things or being unable to use the food eaten

अध्याय : २

सम्बद्ध साहित्यको पुनरावलोकन तथा धारणात्मक संरचना

२.१ सैद्धान्तिक साहित्यको पुनरावलोकन

मधुमेह रोगलाई पहिलेपहिले गरिवको रोग नभई धनिको रोग, बच्चाको रोग नभई वृद्धको रोग भन्ने गरिन्थ्यो तर अहिले यो रोग सबैको रोग बनेको छ । अमेरिकामा यो रोगले मृत्यु गराउने चौथो कारक तत्वको रूपमा लिइन्छ । विलासी जीवनशैलीमा यो रोगले बढी प्रभावित पारेको पाइन्छ । विकसित राष्ट्रहरूले विज्ञान र प्रविधिको विकास सँगै आधुनिक प्रविधिको उपयोग गरी चिकित्सा क्षेत्रमा ठूलो फड्को मारिरहेको छ । बेलायतमा केही समय अघि गरिएको एक अध्ययनले स्थानीय नागरिकभन्दा दक्षिण एसियाली मुलुकका मानिसहरूमा मधुमेह रोग लाग्ने सम्भावना ६ गुणा बढी भएको तथ्य सार्वजनिक गरेको छ । यो रोग सजिलै एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा नसर्ने भएकोले यो रोग एक दीर्घ रोगको रूपमा व्यक्तिमा रहिरहने र त्यसको असर अझ विकराल बन्दै जाने गर्दछ । जसले गर्दा अन्य दीर्घकालिन रोगहरू पनि निम्तिदै जाने गर्दछ ।

सर्वप्रथम Egyptian Manuscript द्वारा 1500BCE तिर मधुमेह पहिलो रोगको रूपमा पत्ता लगाएका थिए । सोही समयमा नै Indian Physicians हरूले पनि मधुमेह पत्ता लगाएका थिए । उनीहरूले नै 400-500ce तिर type one र type two भनि वर्गीकरण पनि गर्दिएका थिए । 250Bc तिर Greek Apollonius of Memphis द्वारा पहिलोपटक diabetes र to pass through शब्द प्रयोग गरेका थिए पछि 1600s तिर Thomas willis ले mellitus र from hone शब्द थपेका थिए ।

मधुमेह रोगलाई विभिन्न समूहमा राखेर अध्ययन गरिन्छ । विशेषगरी मधुमेह रोगीहरू दुई किसिमका हुने गर्दछन् । इन्सुलिनमा आश्रित मधुमेह रोगीहरूमा रोगका लक्षणहरू अचानक देखा पर्दछन् । यस प्रकारका रोगीहरू प्रायः कम उमेरका र दुब्ला पातला हुन्छन् । यस समूहमा पर्ने रोगीहरूको उपचार गर्न इन्सुलिन सुइको जरुरी पर्दछ । त्यसैगरी इन्सुलिनमा आश्रित नहुने मधुमेह रोगीहरूमा रोगका लक्षणहरू विस्तारै देखा पर्दछन् । यस प्रकारका रोगीहरू प्रायः मोटाघाटा र उमेर ढल्केका हुन्छन् । यसको उपचारका लागि खानपिनमा सुधार वा औषधि चक्कीको प्रयोग गर्न सकिन्छ । मधुमेह रोग मृत्युको एक कारक तत्व बन्दै गइरहेको अवस्थामा यस रोग सम्बन्धी विभिन्न किसिमका

तालिम तथा जनचेतनामूलक कार्यक्रमहरू संचालन गरी यस रोगको व्यापकतामा कम ल्याउन सकिन्छ ।

वास्तवमा मधुमेह भइसकेपछि हाम्रो मुटु, मृगौला, स्नायु, आँखा जस्ता अङ्गहरूमा समस्या हुने गर्दछ । कतिपय अवस्थामा शरीरका अङ्गहरू विच्छेद पनि हुने गर्दछ । मधुमेहको रोगी भइसकेपछि विविध कुराहरूमा ध्यान पुऱ्याउनुपर्ने हुँदा सानो लापरवाहीपूर्ण व्यवहारले मात्र पनि जटिल अवस्था सृजना हुने गर्दछ । रगतमा ग्लुकोजको मात्रा ठीक राख्नु पर्दछ र बेलाबेला चिकित्सकको परामर्श पनि लिइरहनुपर्दछ । नियमित रूपमा शारीरिक व्यायम, खानपानमा विशेष ध्यान, जीवनशैलीमा केही परिवर्तन ल्याउन सके मधुमेहका रोगीले पनि अन्य व्यक्ति सरह आफ्नो दैनिक क्रियाकलाप एवम् जिम्मेवारीहरू राम्ररी निर्वाह गर्न सक्दछन् तर लापरवाहीपूर्ण व्यावहारले तुरुन्त रोगीको ज्यान पनि जान सक्दछ ।

मधुमेह भइसकेपछि निको बनाउने कुनै पनि बैज्ञानिक प्रमाणहरू अहिलेसम्म फेला परेका छैनन् तर पनि यस रोग सम्बन्धी अध्ययन अनुसन्धानहरू भने जारी रहेको छ साथै यसको रोकथाम तथा नियन्त्रणका लागि विभिन्न सरकारी, गैरसरकारी एवम् अन्तराष्ट्रिय संघसंस्थाहरू मार्फत विभिन्न कार्यक्रम, नीतिनियम तथा योजना तर्जुमा गर्दै आएको छ । स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय (MOHP) अर्न्तगत राष्ट्रिय शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्रले नेपालमा विकराल रूप लिइरहेको यस मधुमेह रोगमा केन्द्रित रही मधुमेह रोगीको संख्यामा कम ल्याउन विभिन्न नीतिनियमहरू निर्माण गर्ने र विभिन्न प्रकारका सूचना, शिक्षा, तालिम तथा जनचेतनामूलक कार्यक्रमहरू विभिन्न माध्यमहरूबाट संचालन गर्दै आइरहेको छ ।

२.२ संज्ञानात्मक साहित्यको पुनरावलोकन

अन्तरराष्ट्रिय मधुमेह महासंघ (IDF) सन् २०१६ का अनुसार अहिले विश्वमा ४१५ लाख व्यक्ति मधुमेह रोगबाट पीडित रहेका छन् र यो संख्या सन् २०४० मा बढेर ६४२ लाख पुग्ने अनुमान गरिएको छ । त्यसैगरी विश्वमा प्रत्येक ५ सेकेण्डमा १ जना मधुमेह रोगीको मृत्यु हुने गरेको तथ्याङ्क प्रस्तुत गरेको छ । त्यसैगरी नेपालमा सन् २०१५ सम्ममा ५,२६००० मधुमेह रोगीहरूको मृत्यु भइसकेको छ भने प्रत्येक वर्ष ११ हजार ७०० व्यक्तिहरू मधुमेह रोगी हुने गरेको पाइएको छ ।

नेपालका सम्बन्धमा WHO को मधुमेह रोगीहरूको यथार्थ विवरण नभए पनि सन् २०१६ को diabetes profile ले ९१ प्रतिशत नेपालीहरू मधुमेह रोग लिइ बाँचिरहेको

जसमा १०.५ प्रतिशत पुरुष र ७.९ प्रतिशत महिला रहेका छन् । त्यसैगरी WHO south –east asia region ले गरेको अध्ययनमा सन् २००० सम्ममा नेपालमा ४३६००० मधुमेह रोगीहरू रहेको पाइएको र यो संख्या बढेर सन् २०३० सम्ममा १३२८००० पुग्ने अनुमान गरेको छ । The Nepal Diabetes Association (NDA) का अनुसार २० वर्ष देखि माथि उमेर समूहका शहरी क्षेत्रमा बस्ने मानिसहरू १५ प्रतिशत र ४० वर्ष देखि माथिका शहरी क्षेत्रमा बस्ने मानिसहरूमा १९ प्रतिशत मा यो रोग रहेको तथ्य प्रस्तुत गरेको छ । नेपालमा बढ्दै गइरहेको शहरीया जीवन, वातावरण प्रदूषण, मानिसमा मोटोपना इत्यादि विविध कारणहरूले यो समस्या अबै बढ्दै जाने अनुमान गरेको छ ।

World Health Organization (WHO) को सन् २०१६ को तथ्याङ्क अनुसार विश्वमा प्रत्येक वर्ष ३.४ लाख मानिसहरू मधुमेह रोगका कारण मृत्यु हुने गरेको र ४२२ लाख मानिसहरू मधुमेह रोगबाट ग्रसित रहेको तथ्याङ्क सार्वजनिक गरेको छ, त्यस्तै सन् २०३० सम्ममा मधुमेह रोगीहरूको संख्या बढेर ३६ करोड ६ लाख पुग्ने अनुमान गरिएको छ । मधुमेह रोगले आक्रमण गर्ने देशहरूमध्येमा नेपाल ६ औं स्थानमा रहेको छ । साथै WHO ले १८ करोड मानिसहरूमा मधुमेह हुने अनुमान गरेको छ । यी मध्ये ८० प्रतिशत गरिव र २० प्रतिशत विकसित मुलुकका रोगीहरू हुनेछन् । त्यस्तै मधुमेह भएको १५ वर्ष पुगे पछि रोगीहरूमा २ प्रतिशत दृष्टिविहिन हुने, १० प्रतिशत धमिलो मात्र देख्ने, ५० प्रतिशत स्नायुमा नकारात्मक असर पर्ने, २० प्रतिशत मृगौलाको समस्या देखा पर्ने र ५० प्रतिशत हृदयघात हुने गर्दछ ।

IDF का अनुसार अहिले विश्वभर २५ करोड व्यक्ति मधुमेहबाट पीडित छन् । यो संख्या २०२५ मा बढेर ३८ करोड पुग्ने अनुमान गरिएको छ । WHO का अनुसार प्रत्येक वर्ष विश्वमा करिब ७० लाख नयाँ मधुमेह रोगी थपिदै गएका छन् भने ३० लाख मानिस मधुमेहका कारण प्रतिवर्ष मर्ने गरेको छन् । मधुमेह रोगले ग्रस्त ३० प्रतिशत व्यक्तिको राम्रोसँग मृगौलाले काम नगरेको तथ्य सार्वजनिक गरेको छ । नेपालमा National Sample Survey-NSS ले गरेको अध्ययन अनुसार ८.४ प्रतिशत मा type two diabetes पाइएको थियो भने मधुमेह रोगको लक्षण देखा पर्दै गरेका विरामीहरू भने १०.३ प्रतिशत रहेको तथ्य प्रस्तुत गरेको छ । त्यस्तै ग्रामिण क्षेत्रमा मधुमेह रोगीहरू १.०३ प्रतिशत र सहरी क्षेत्रमा ८ प्रतिशत रोगीहरू पाइएको थियो । सिङ्ग र उनका साथीहरूले गरेको अध्ययनमा नेपालको सहरी क्षेत्रमा १४.६ प्रतिशत र २.५ प्रतिशत ग्रामीण क्षेत्रमा type two समूहका रोगीहरू भेटिएको तथ्याङ्क सार्वजनिक गरेको छ । Eastern Nepal

2016 ले पूर्वी नेपालमा गरेको सर्वेक्षणमा ७.३ प्रतिशत मानीसहरू मधुमेह रोगबाट पीडित भएको तथ्य प्रस्तुत गरेको छ । सन् २०१५ मा BPKIHS धरानले गरेको एक सर्वेक्षणमा ५३.२२ प्रतिशत पुरुष र ४६.७७ प्रतिशत महिलामा type one र type two दुवै प्रकारका मधुमेह पाइएको, ती रोगीहरूमा १७.९ प्रतिशत उच्चरक्तचाप, १९.३ प्रतिशत धुम्रपान सेवन, ३१.५ प्रतिशत मध्यपान, ३२.९ प्रतिशत वंशाणुगत र २०.८ प्रतिशतमा अन्य रोगहरूको संक्रमणको कारण मधुमेह भएको तथ्य प्रस्तुत गरेको छ ।

National Diabetes Statistics Report २०१७ का अनुसार एसियामा महिला मधुमेह रोगीहरू ७.३ प्रतिशत र पुरुष मधुमेह रोगीहरू ९.० प्रतिशत रहेको र संयुक्त राज्य अमेरिकामा मात्र महिला मधुमेह रोगीहरूको संख्या १५.३ प्रतिशत र पुरुष मधुमेह रोगीहरूको संख्या १४.९ प्रतिशत रहेको तथ्याङ्क निकालेको छ । Diabetes Atlas २०१५ ले नेपालमा ३.७ प्रतिशत मानिसमा मधुमेह व्याप्त रहेको र १९९ लाख महिलाहरू मधुमेह रोग लिएर बाँचिरहेका छन् सो संख्या बढेर २०४० मा ३१३ लाख पुग्ने अनुमान गरेको छ ।

२.३ साहित्यिक पुनरावलोकनको अध्ययनमा प्रयोग

मधुमेह रोगीहरूको अवस्था सम्बन्धमा गरिएको अध्ययन पुनरावलोकनले सुनसरी जिल्ला धरान उपमहानगरपालिकाका मधुमेह रोगीहरूका बारेमा गरिने अध्ययनमा निम्न तरिकाले सहयोग पुऱ्याएको छ ।

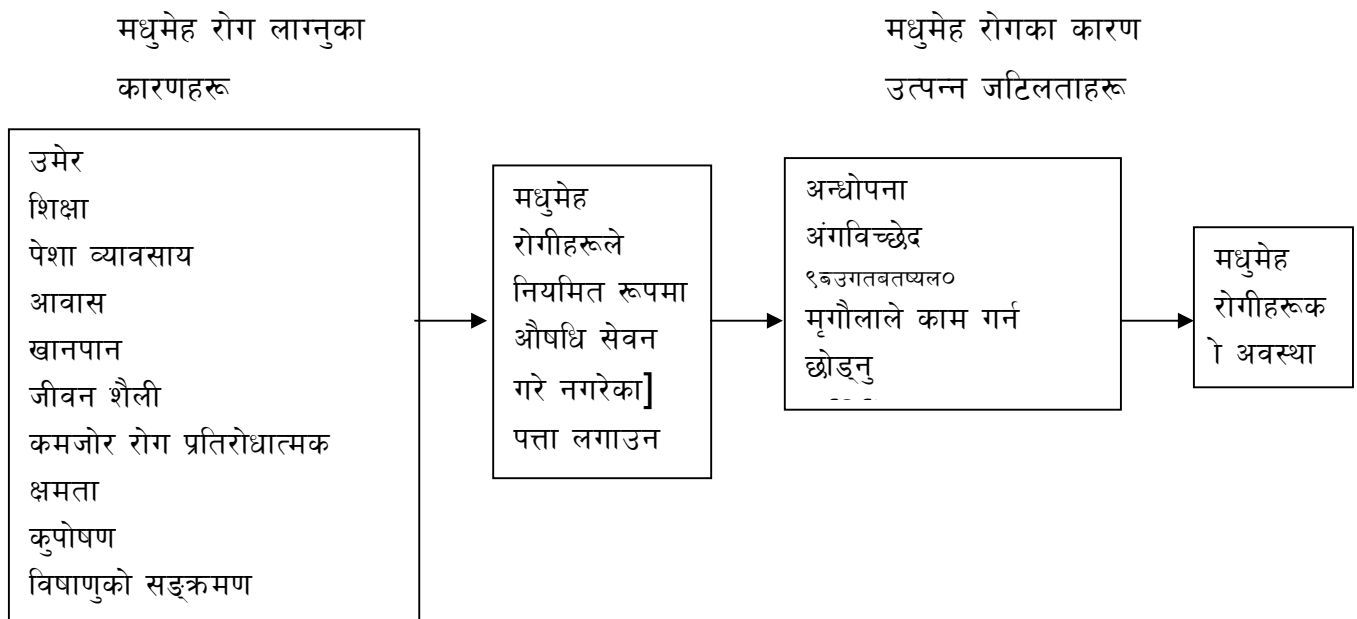
-)] धरान उपमहानगरपालिकामा मधुमेह रोगीहरूको वर्तमान अवस्थाको लेखाजोखा गर्न यस सम्बन्धी गरिएका अध्ययन पुनरावलोकनले सहयोग पुऱ्याएको छ ।
-)] मधुमेह रोगीहरूको अवस्था र जटिलता सम्बन्धी अध्ययन गर्न आवश्यक पर्ने उद्देश्य निर्धारणमा यस सम्बन्धी गरिएका अध्ययन पुनरावलोकनले मद्दत गरेको छ ।
-)] मधुमेह रोगीहरूको अवस्था र जटिलता सम्बन्धी गरिको अध्ययन पुनरावलोकन सम्बन्धित विषयमा जानकारीहरू लिन प्रयोग भएका विधि तथा तरिकाहरूलाई आधार मानि यस सम्बन्धी वर्तमान अध्ययनमा उपयुक्त हुने विधि तथा तरिकाहरू छनोटमा सहयोग पुऱ्याएको छ ।
-)] मधुमेह रोगीहरूको अवस्था र जटिलता सम्बन्धी तथ्याङ्क सङ्कलनका स्रोतहरू जस्तै: अनुसन्धान प्रश्नहरू पहिले के कस्ता प्रयोग गरिएका थिए त्यसको अध्ययन

गरी आवश्यक परिमार्जन गर्दै आफ्नो अध्ययनका लागि प्रश्नावली निर्माण गर्न प्रयोग गरिएको छ ।

मधुमेह रोगीहरूको अवस्था र जटिलता सम्बन्धी अध्ययनमा विगतमा भएका अध्ययन अनुसन्धान तथा विभिन्न अनुसन्धानकर्ताहरूले उल्लेख गरेका विचार विमर्श तथा निष्कर्षहरूलाई समेटी यस सम्बन्धी वर्तमान अध्ययनलाई परिभाषित गर्न सहयोग पुऱ्याएको छ ।

२.४ सैद्धान्तिक तथा धारणात्मक संरचना

सुनसरी जिल्ला धरान उपमहानगरपालिकाका मधुमेह रोगीहरूको अवस्थाका सम्बन्धमा अध्ययन गर्न निम्न प्रकारको सैद्धान्तिक तथा धारणात्मक संरचना तयार पारिएको छ ।



प्रस्तुत संरचनामा धरान उपमहानगरपालिकाका मधुमेह रोगीहरू जस्तै : मधुमेह रोगीको उमेर, शिक्षा, पेशा व्यावसाय, खानपान, जीवनशैली, कमजोर रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता, कुपोषण, विषाणुको सङ्क्रमण, वंशाणुक्रम आदि बीचको सहसम्बन्ध स्थापित भई मधुमेह रोगी हुन पुगेको साथै मधुमेह रोगीहरूले नियमित रूपमा औषधि सेवन गरे नगरेको पत्ता लगाउन र विभिन्न किसिमका जटिलताहरू जस्तै: अन्धोपन, हृदयघात एवम् मृगौलाले काम गर्न छोड्नु जस्ता पक्षहरूमा केन्द्रित रही रोगीहरूसँग प्रत्यक्ष रूपमा आवश्यक जानकारीहरू सङ्कलन गरी मधुमेह रोगीहरूको अवस्थाको व्याख्या, विश्लेषण एवम् निष्कर्ष प्रस्तुत गरिएको छ ।

अध्याय : ३

अध्ययनका विधि तथा प्रकृयाहरू

३.१ अध्ययनको ढाँचा तथा विधि

सुनसरी जिल्ला धरान उपमहानगरपालिकामा मधुमेह रोगीहरूमा केन्द्रित भएर अध्ययन गर्न वर्णनात्मक र गुणात्मक अध्ययन ढाँचा तथा विधि अपनाइएको छ ।

३.२ अध्ययन जनसंख्या तथा नमुना छनोट प्रक्रिया

यो अध्ययन सुनसरी जिल्ला धरान उपमहानगरपालिकामा रहेका मधुमेह रोगीहरूमा केन्द्रित भई धरान उपमहानगरपालिकामा रहेका १५० जना मधुमेह रोगीहरूलाई अध्ययन जनसंख्याकाका रूपमा लिइएको छ । जसका लागि सम्भावना रहित नमुना छनोट विधि अन्तर्गत उद्देश्यपूर्ण नमुना छनोट विधि अपनाइएको छ ।

३.३ तथ्याङ्क सङ्कलनका साधन तथा तरिकाहरू

सुनसरी जिल्ला धरान उपमहानगरपालिकामा मधुमेह रोगीहरूका सम्बन्धमा अध्ययन गर्न अन्तरवार्ता र प्रश्नावलीलाई तथ्याङ्क सङ्कलन साधनका रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ । जसमा व्यक्तिगत, पारिवारिक, शैक्षिक, आर्थिक, सामाजिक, मधुमेह रोग लाग्नुका कारण, असर साथै मधुमेह रोग भइसकेपछिको परिवर्तित जीवनशैलि तथा देखा पर्ने विभिन्न प्रकारका जटिलता एवम् रोगीको अवस्था बारेमा प्रश्नहरू समावेश गरिएको छ । त्यसैगरी यस अन्तर्गत आवश्यक तथ्याङ्क सङ्कलनका स्रोतहरू यसप्रकार रहेका छन् ।

(क) प्राथमिक स्रोतहरू

यस विषयमा अध्ययन गर्नका लागि पूर्व परिक्षण (Pre-test) बाट तयार गरिएका (Interview) र (Questionerries) बाट उक्त क्षेत्रमा रहेका रोगीहरूबाट प्रत्यक्ष रूपमा प्राप्त भएका जानकारी एवम् तथ्यहरू यस स्रोत अन्तर्गत रहेका छन् ।

(ख) सहायक (द्वितीय) स्रोतहरू

यस विषयमा अध्ययन गर्नका लागि प्राथमिक स्रोतका अतिरिक्त द्वितीय स्रोतको पनि आवश्यकता पर्दछ । त्यसैले यस सम्बन्धी धरान उपमहानगरपालिकामा अवस्थित स्वास्थ्य केन्द्रबाट प्राप्त तथ्याङ्कका साथै यस सम्बन्धमा विभिन्न व्यक्ति तथा संस्थाले गरेको अध्ययन, पत्रपत्रिका, पुस्तक, लेख, प्रतिवेदन आदिलाई द्वितीय स्रोतका रूपमा लिइएको छ ।

३.४ तथ्याङ्क सकलन प्रक्रिया

यस विषयमा अध्ययन गर्नका लागि सर्वप्रथम क्याम्पस प्रशासनबाट आवश्यक पत्र लिई उपमहानगरपालिकामा गई अध्ययनका अनुमति लिइएको थियो । त्यस्तैगरी उनीहरू (मधुमेह रोगीहरू) को व्यक्तिगत, पारिवारिक शैक्षिक तथा मधुमेह रोग भइसकेपछिका विभिन्न प्रकारका जटिलता एवम् उनीहरूको जीवनशैली जस्ता पक्षहरूलाई समेटि धरान उपमहानगरपालिकाका १५० जना मधुमेह रोगीहरूसाग प्रत्यक्ष भेटघाट गरी सौहार्दपूर्ण र मैत्रिपूर्ण वातावरणमा प्रश्नहरू राखी अन्तरवार्ता विधिद्वारा तथ्याङ्क लिने कार्य गरिएको छ।

३.५ तथ्याङ्कको विश्लेषण एवम् व्याख्या प्रक्रिया

सुनसरी जिल्ला धरान उपमहानगरपालिकाका मधुमेह रोगीहरूका सम्बन्धमा अध्ययन गर्न उनीहरूको व्यक्तिगत, पारिवारिक, शैक्षिक, उनीहरूको जीवनशैली एवम् मधुमेह रोग भइसकेपछिका जटिलता जस्ता विभिन्न पक्षहरूलाई समेट्ने गरी प्रश्नावली तयार गरी प्रत्यक्ष रूपमा भेटघाटबाट अन्तरवार्ता लिइएको छ । यसैगरी यस विषयमा अध्ययन गरी तथ्याङ्क सङ्कलन कार्य समाप्त भएपश्चात उत्तरदाताबाट आएका सूचना एवम् जानकारीहरूलाई निरिक्षण गर्ने, सांकेतिकरण गर्ने र Master Chart बनाइएको छ । साथै प्राप्त भएका सूचनाहरूलाई विभिन्न तालिका, बृत्तचित्र, स्तम्भचित्रमा प्रस्तुत गरी तथ्याङ्कलाई व्याख्या गर्ने, सङ्क्षेपीकरण गर्ने र निष्कर्ष निकाली प्रतिवेदनमा प्रस्तुत गरी प्रस्तावना तयार पारिएको छ ।

अध्याय : ४

नतिजाहरूको व्याख्या तथा विश्लेषण

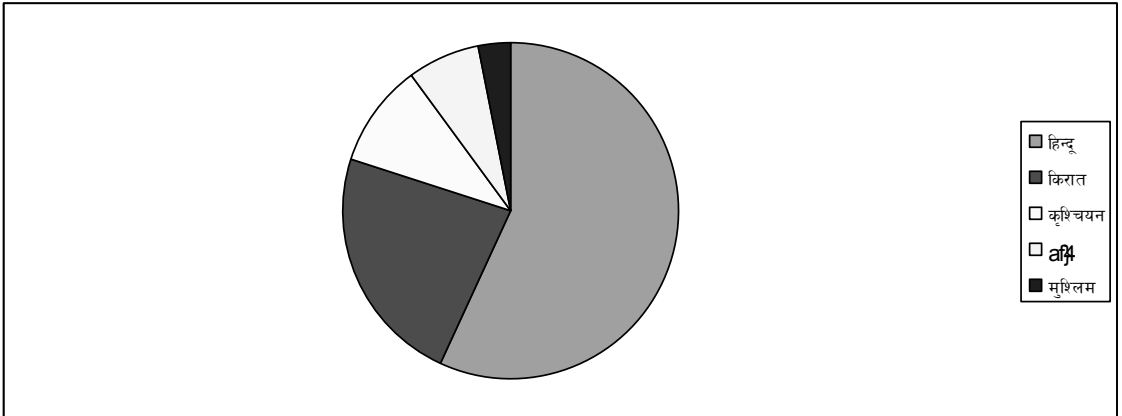
४.१ तथ्याङ्क तथा नतिजाहरूको व्याख्या तथा विश्लेषण

यस अध्याय अन्तरगत सुनसरी जिल्ला धरान उपमहानगरपालिकाका मधुमेह रोगीहरूको अवस्था र जटिलता सम्बन्धमा अध्ययन गर्न उनीहरूको व्यक्तिगत, पारिवारिक, शैक्षिक अवस्था मधुमेह रोग लाग्नुका विविध कारण, असर, विभिन्न प्रकारका जटिलता, मधुमेह रोगीहरूको जीवनशैली एवम् उनीहरूका विविध पक्षहरूलाई समेट्ने गरी प्रश्नावली तयार पारी प्रत्यक्ष रूपमा भेटघाटबाट अन्तरवार्ता लिइएको थियो । जसबाट प्राप्त नतिजा तथा जानकारीहरूलाई विस्तृत रूपमा व्याख्या तथा विश्लेषणका साथै विभिन्न तालिका तथा चार्टहरूमा प्रस्तुत गरिएको छ ।

४.१.१ मधुमेह रोगीहरूको धर्मगत विवरण

अध्ययन जनसंख्याको रूपमा रहेका धरान उपमहानगरपालिकाका मधुमेह रोगीहरूको अवस्था र जटिलताका सम्बन्धमा अध्ययन गर्दा विभिन्न जातजाति एवम् धर्म संस्कृतिका व्यक्तिहरूसँग अन्तरक्रिया भएको थियो । उनीहरूले आफ्ना जात अनुसारको भाषा, धर्म, रीति, संस्कृति मान्ने र बोल्ने गरेको पाइयो । यहाँ मधुमेह रोगीहरूको धर्मगत विवरणलाई तलको वृत्तचित्रमा प्रस्तुत गरिएको छ :

चित्र नं.१ मधुमेह रोगीहरूको धर्मगत विवरण :



प्रस्तुत वृत्तचित्रलाई विश्लेषण गर्दा अध्ययनमा समावेश भएका हिन्दू धर्म मान्ने मधुमेह रोगीहरूको संख्या ५७%, किरात धर्म मान्ने २३%, कृषिचयन धर्म मान्ने ९%, बौद्ध धर्म मान्ने ७% र मुस्लिम धर्म मान्ने ३% रहेको पाइयो । जसमा हिन्दू धर्म मान्ने रोगीहरू सबैभन्दा बढी रहेको र मुस्लिम धर्म मान्ने सबभन्दा कम रहेको पाइयो ।

४.१.२ अध्ययन जनसङ्ख्याको पारिवारिक बनोट विवरण

धरान उपमहानगरपालिकाका मधुमेह रोगीहरूको अवस्था र जटिलताका सम्बन्धमा गरिएको अध्ययनमा उनीहरूको पारिवारिक बनोटका बारेमा पनि जानकारी सङ्कलन गरिएको थियो । प्राप्त विवरणलाई तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ :

तालिका नं.१ अध्ययन जनसङ्ख्याको पारिवारिक बनोट विवरण :

क्र.सं.	विवरण	सङ्ख्या	प्रतिशत	कैफियत
१	एकल परिवार	४३	२९%	
२	संयुक्त परिवार	१०७	७१%	
	जम्मा	१५०	१००%	

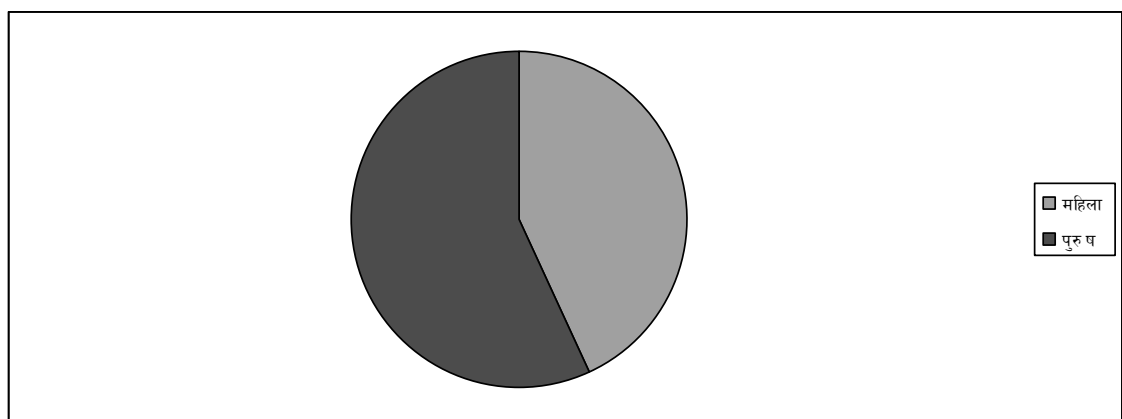
स्रोत : स्थलगत अध्ययन, २०७४

प्रस्तुत तालिकालाई विश्लेषण गर्दा अध्ययन जनसंख्याका रूपमा रहेका यस धरान उपमहानगरपालिकाका १५० जना मधुमेह रोगीहरूमध्ये २९% रोगीहरू एकल परिवारमा बस्ने गरेको र ७१% रोगीहरू संयुक्त परिवारमा बस्ने गरेको पाइयो ।

४.१.३ अध्ययन जनसङ्ख्याको लिंग सम्बन्धी विवरण

अध्ययन जनसङ्ख्याका रूपमा रहेका मधुमेह रोगीहरूको अवस्था र जटिलताका सम्बन्धमा गरिएको अध्ययनमा मधुमेह रोगीहरूको लैङ्गिक विवरणका बारेमा पनि जानकारी सङ्कलन गरिएको थियो । सोही अनुरूप अध्ययनबाट प्राप्त विवरणलाई तलको वृत्त चित्रमा प्रस्तुत गरिएको छ :

चित्र नं.२ मधुमेह रोगीहरूको लैङ्गिक विवरण :

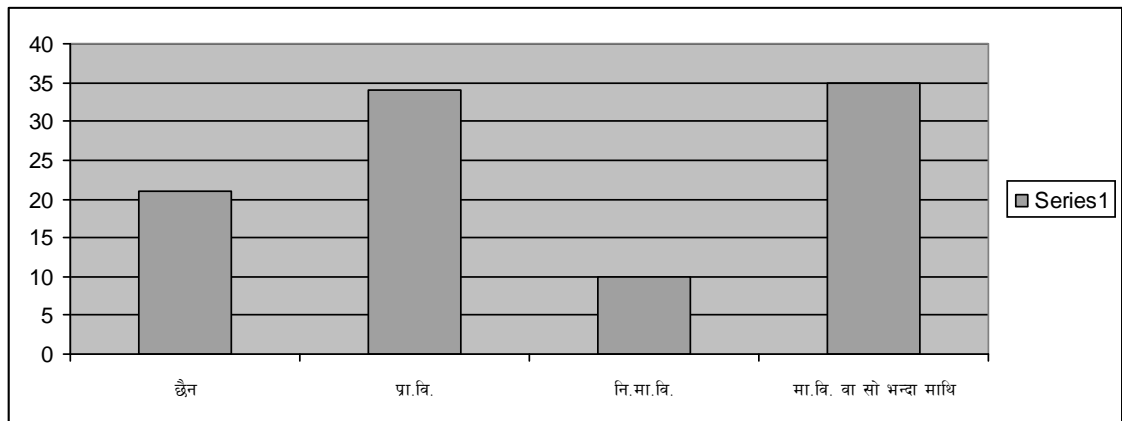


माथिको वृत्तचित्रलाई विश्लेषण गर्दा धरान उपमहानगरपालिकामा रहेका मधुमेह रोगीहरू मध्ये महिला मधुमेह रोगी ८३% र पुरुष मधुमेह रोगी १७% रहेको पाइयो ।

४.१.४ मधुमेह रोगीहरूको शैक्षिक विवरण

अध्ययनका क्रममा मधुमेह रोगीहरूको शैक्षिक विवरण पनि सङ्कलन गरिएको थियो । उक्त जानकारीका आधारमा प्राप्त विवरणलाई तलको बारग्राफबाट प्रस्तुत गरिएको छ :

चित्र नं.३ मधुमेह रोगीहरूको शैक्षिक विवरण :

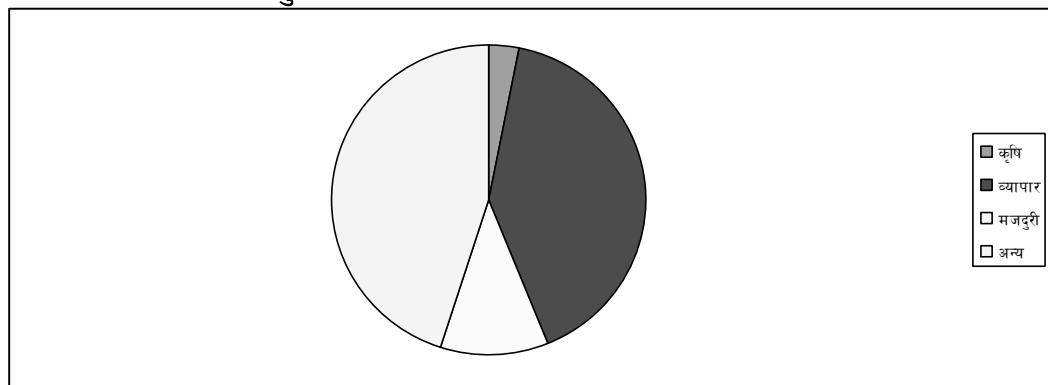


प्रस्तुत बारग्राफलाई विश्लेषण गर्दा कुनै पनि तहको शिक्षा हासिल नगर्ने २१%, प्रा.वि. तहसम्मको शिक्षा हासिल गर्ने ३४%, नि.मा.वि.तह सम्मको शिक्षा हासिल गर्ने १०% र मा.वि.वा सो भन्दा माथिको शिक्षा हासिल गर्ने ३५% रहेको पाइयो । यसरी हेर्दा मा.वि.तहसम्मको शिक्षा प्राप्त गर्ने रोगीहरूको संख्या सबैभन्दा बढी रहेको र नि.मा.वि.तह सम्मको शिक्षा हासिल गर्नेको संख्या सबैभन्दा कम रहेको पाइयो ।

४.१.५ मधुमेह रोगीहरूको पेशा/व्यावसाय सम्बन्धी विवरण

सुनसरी जिल्ला धरान उपमहानगरपालिकाका मानिसहरूले विविध पेशाहरू अंगालेको पाइयो । तसर्थ अध्ययन जनसंख्याको रूपमा रहेको उक्त क्षेत्रका मधुमेह रोगीहरूको पेशामा पनि फरकपन पाइयो । यस सम्बन्धमा प्राप्त थप विवरणहरू तलको पाइचार्टबाट स्पष्ट पारिएको छ :

चित्र नं.४ मधुमेह रोगीहरूको पेशा/व्यावसाय सम्बन्धी विवरण :



प्रस्तुत चित्रलाई विश्लेषण गर्दा यस धरान उपमहानगरपालिकामा कृषि पेशामा संलग्न हुने मधुमेह रोगीहरू ३%, व्यापारमा संलग्न हुने ४१%, मजदुरी गर्ने ११% र कृषि, व्यापार, मजदुरी बाहेक अन्य पेशामा संलग्न हुने ४५% रहेको पाइयो। अध्ययन क्षेत्रको रूपमा रहेको यस धरान उपमहानगरपालिका पूर्ण रूपमा एक व्यापारी केन्द्र भएकाले यस क्षेत्रमा कृषि पेशा अंगालेका मधुमेह रोगीहरूले व्यावसायीक रूपमा तरकारी वाली लगाउने गरेको पाइयो।

४.१.६ मधुमेह रोगी बन्न पुगेको उमेर सम्बन्धी विवरण

अध्ययनका क्रममा अध्ययन जनसंख्याका मधुमेह रोगीहरूलाई तपाईं कति वर्षको उमेरमा मधुमेह रोगी बन्नुभयो भनि सोधिएको प्रश्नमा उनीहरूले दिएको जवाफका आधारमा प्राप्त विवरणलाई तलको तालिकाद्वारा प्रस्तुत गरिएको छ :

तालिका नं.२ मधुमेह भएको उमेर सम्बन्धी विवरण :

क्र.सं.	विवरण	सङ्ख्या	प्रतिशत	कैफियत
१	३५ - ४०	-	-	
२	४० - ४५	२०	१३%	
३	४५ - ५०	२६	१७%	
४	५० - ५५	४०	२८%	
५	५५ - ६०	३२	२१%	
६	६० - ६५	३२	२१%	
	जम्मा	१५०	१००%	

स्रोत : स्थलगत अध्ययन, २०७४

प्रस्तुत तालिकालाई विश्लेषण गर्दा ३५ - ४० वर्षको कुनै पनि व्यक्तिहरूलाई मधुमेह नभएको, ४० - ४५ वर्षका १३% मा मधुमेह भएको, ४५-५० वर्षका १७% मा मधुमेह भएको, ५०-५५ वर्षका २८% मा मधुमेह भएको, ५५-६० वर्षका २१% मा त्यस्तै ६०-६५ वर्षका २१% मा मधुमेह भएको पाइयो।

४.१.७ मधुमेह रोग सम्बन्धी विवरण

यस धरान उपमहानगरपालिकाका अध्ययन जनसंख्याका रूपमा रहेका १५० जना मधुमेह रोगीहरूलाई मधुमेह रोग भनेको के हो ? के तपाईंलाई थाहा छ ? भन्ने प्रश्नमा उनीहरूको जवाफ अनुसार ९५% ले थाहा छ र ५% ले थाहा छैन भन्ने जवाफ दिएका

थिए । जसमा थाहा हुने रोगीहरूले मधुमेह रोग भनेको रगतमा चिनी अर्थात ग्लुगोजको मात्रा ज्यादा भई शरीरमा समस्या उत्पन्न हुनु भन्ने जवाफ प्राप्त भएको थियो ।

४.१.८ मधुमेह भएको भनि थाहा पाएको सम्बन्धी विवरण

अध्ययन जनसंख्याका मधुमेह रोगीहरूलाई तपाईंलाई मधुमेह भएको भनि कसरी थाहा पाउनु भयो भन्ने सम्बन्धमा पनि जानकारी सङ्कलन गरिएको थियो । यसबारे प्राप्त जानकारीहरूको विवरण तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ ।

तालिका नं.३ मधुमेह भएको भनि थाहा पाएको सम्बन्धी विवरण :

क्र.सं.	विवरण	सङ्ख्या	प्रतिशत	कैफियत
१	गाउँघर क्लिनिक	-	-	
२	मेडिकल	५३	३५%	
३	स्वास्थ्य चौकी	-	-	
४	अस्पताल	९७	६५%	
	जम्मा	१५०	१००%	

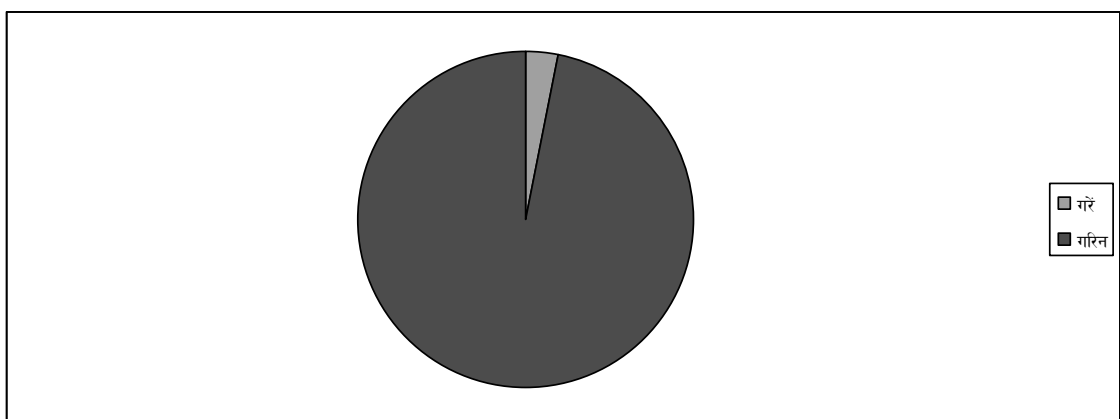
स्रोत : स्थलगत अध्ययन, २०७४

प्रस्तुत तालिकालाई विश्लेषण गर्दा अध्ययन जनसंख्याका मधुमेह रोगीहरूले गाउँघर क्लिनिक र स्वास्थ्य चौकीबाट आफूलाई मधुमेह भएको भनी थाहा पाउनेको संख्या शुन्य प्रतिशत रहेको त्यस्तै मेडिकलबाट आफूमा मधुमेह भएको भनी थाहा पाउने ३५% र अस्पतालबाट थाहा पाउने ६५% रहेको पाइयो ।

४.१.९ मधुमेह भएपछि पेशा/व्यावासाय परिवर्तन गरे/नगरे सम्बन्धी विवरण

अध्ययनका क्रममा मधुमेह रोगीहरूले आफू मधुमेह रोगी भएपछि उनीहरूको पेशा व्यावसायमा के कस्ता परिवर्तन भए भनि जानकारी सङ्कलन गर्ने क्रममा प्राप्त विवरणलाई तलको पाइचार्टद्वारा प्रस्तुत गरिएको छ :

चित्र नं. ५ मधुमेह रोगी भएपछि पेशा/व्यावासाय परिवर्तन गरे/नगरे सम्बन्धी विवरण :



माथिको पाइचार्टलाई विश्लेषण गर्दा अध्ययन जनसंख्याका मधुमेह रोगीहरूले आफूमा मधुमेह भएपछि ३% ले आफ्नो पेशा/व्यवसायलाई परिवर्तन गरेको र ९७% ले परिवर्तन नगरी निरन्तरता दिइरहेको पाइयो । यदि परिवर्तन गर्नुभयो भने किन ? भन्ने प्रश्नमा काम गर्न गाह्रो भई निरन्तरता दिन नसकेको भन्ने जवाफ प्राप्त भएको थियो ।

४.१.१० मधुमेह रोग लाग्नुको कारण सम्बन्धी विवरण

अध्ययनका क्रममा मधुमेह रोगीहरूलाई तपाईंलाई मधुमेह रोग लाग्नुको कारण के हो ? भन्ने प्रश्न समावेश गरिएको थियो उक्त प्रश्नबाट प्राप्त थप जानकारीहरूलाई तलको तालिकाबाट प्रस्तुत गरी स्पष्ट पारिएको छ :

तालिका नं.४ मधुमेह रोग लाग्नुको कारण सम्बन्धी विवरण :

क्र.सं.	विवरण	सङ्ख्या	प्रतिशत	कैफियत
१	वंशाणुक्रम	५०	३३%	
२	अत्याधिक मदिरा सेवान	३६	२४%	
३	कमजोर रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता	६४	४३%	
४	कुपोषण	-	-	
	जम्मा	१५०	१००%	

स्रोत : स्थलगत अध्ययन, २०७४

उमेर, शिक्षा, पेशा-व्यावसाय, आवास, खानपान, जीवनशैली, विषाणुको संक्रमण आदि कारणहरूले मानिसमा मधुमेह हुने गर्दछ । अध्ययन जनसंख्याका रूपमा रहेका यस धरान उपमहानगरपालिकाका ३३% मधुमेह रोगीहरू वंशाणुगत गुणले गर्दा आफू मधुमेह रोगी बन्न पुगेको, २४% रोगीहरू अत्याधिक मदिरा सेवनका कारण मधुमेह रोगी बन्न पुगेको त्यस्तै ४३% रोगीहरू कमजोर रोगप्रतिरोधात्मक क्षमताका कारण आफू मधुमेह रोगी बन्न पुगेको र कुपोषणबाट कुनै पनि मधुमेह रोगी नभएको तथ्य प्राप्त भएको थियो ।

४.१.११ मधुमेह रोगीको परिवारमा अन्य सदस्यहरूलाई पनि मधुमेहको खतरा सम्बन्धी विवरण

सुनसरी जिल्ला धरान उपमहानगरपालिकामा अध्ययन जनसंख्याका रूपमा रहेका मधुमेह रोगीहरूलाई सोधिएको प्रश्नमा उनीहरूको परिवारका अन्य सदस्यहरूलाई पनि भावि दिनहरूमा मधुमेहको सिकार हुनुपर्ने खतराका बारेमा पनि जानकारी सङ्कलन गरिएको थियो । उक्त विवरणलाई तलको तालिकामा प्रष्ट पार्ने कोशिस गरिएको छ :

तालिका नं.५ मधुमेह रोगीको परिवारमा अन्य सदस्यहरूलाई पनि मधुमेहको

खतरा सम्बन्धी विवरण :

क्र.सं.	विवरण	सङ्ख्या	प्रतिशत	कैफियत
१	५० प्रतिशत	९०	६१%	
२	७५ प्रतिशत	३६	२४%	
३	९० प्रतिशत	२३	१५%	
४	१०० प्रतिशत	-	-	
	जम्मा	१५०	१००%	

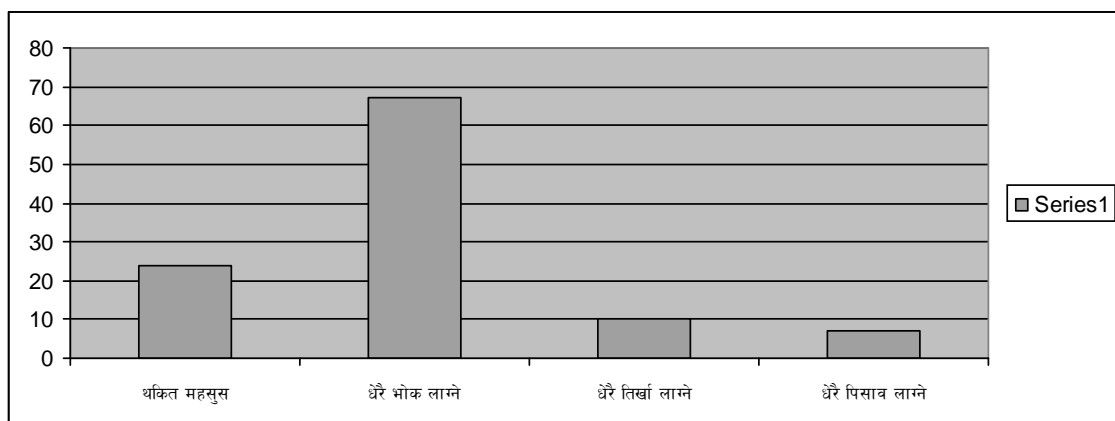
स्रोत : स्थलगत अध्ययन, २०७४

प्रस्तुत तालिकालाई विश्लेषण गर्दा यस धरान उपमहानगरपालिकामा वंसाणुक्रम र त्रमजोर रोग प्रतिरोधात्मक क्षमताका कारण मधुमेह रोगी बन्न पुगेका मधुमेह रोगीहरूको संख्या वृद्धि भइरहेको कारणले गर्दा पनि उनीहरूको परिवारका सदस्यहरूमा सोही अनुरूपले मधुमेह हुनसक्ने सम्भावना उच्च रहेको देखिन्छ । त्यस्तै गरी उनीहरूको आफ्नो परिवारका सदस्यहरूमा ५० प्रतिशतले मधुमेहको खतरा रहेको ६१%, ७५ प्रतिशतले मधुमेहको खतरा रहेको २४%, त्यस्तै ९० प्रतिशतले मधुमेहको खतरा रहेको १५% र १०० प्रतिशतले मधुमेहको खतरा कुनै पनि परिवारमा नरहेको पाइयो ।

४.१.१२ स्वास्थ्य समस्या पछि स्वास्थ्य परिक्षण गराउन जानेको विवरण

अध्ययन जनसंख्याका सबै मधुमेह रोगीहरूलाई मधुमेह हुनुभन्दा पहिले विविध प्रकारका स्वास्थ्य समस्याहरू देखा परेको त्यसपछि उनीहरू मधुमेह परिक्षण गराउन गएको जानकारी प्राप्त भएको थियो । उक्त जानकारीका आधारमा प्राप्त विवरणलाई तलको बारग्राफमा प्रस्तुत गरिएको छ :

चित्र नं.६ विविध स्वास्थ्य समस्या पछि मधुमेह परिक्षण गराउन जानेको विवरण :



प्रस्तुत बारग्राफ विश्लेषण गर्दा थकित महसुस भएपछि स्वास्थ्य परिक्षण गराउन जाने २४%, धेरै भोक लागेपछि स्वास्थ्य परिक्षण गराउन जाने ६७%, धेरै तिर्खा लागेपछि स्वास्थ्य परिक्षण गराउन जाने १०%, त्यस्तै धेरै पिसाव लागेपछि स्वास्थ्य परिक्षण गराउन जाने ७% रहेको पाइयो । प्राप्त विवरणलाई आधार मान्दा यस धरान उपमहानगरपालिका भित्र मधुमेह रोगीहरूको संख्या दिनप्रतिदिन बढ्दै गइरहेको पाइयो । उनीहरूमा मधुमेहका विविध लक्षणहरू देखापरेपछि स्वास्थ्य परीक्षण गराएको र कतिपय रोगीहरूमा भने मधुमेहका कुनै पनि लक्षणहरू देखा नपरीकन पनि मधुमेह भएको जानकारी प्राप्त भएको थियो ।

४.१.१३ मधुमेह रोगी भएपछि परिवार, साथीभाइले हेर्ने दृष्टिकोण सम्बन्धी विवरण

यस धरान उपमहानगरपालिकाका मधुमेह रोगीहरूलाई तपाईंलाई मधुमेह भएपछि तपाईंको परिवार र साथीभाइले तपाईंलाई हेर्ने दृष्टिकोण कस्तो पाउनुभयो भनी सोधिएको प्रश्नमा सबै रोगीहरूले आफूलाई हेलाको दृष्टिले नहेरी मायाको दृष्टिले हेरेको बताएका थिए ।

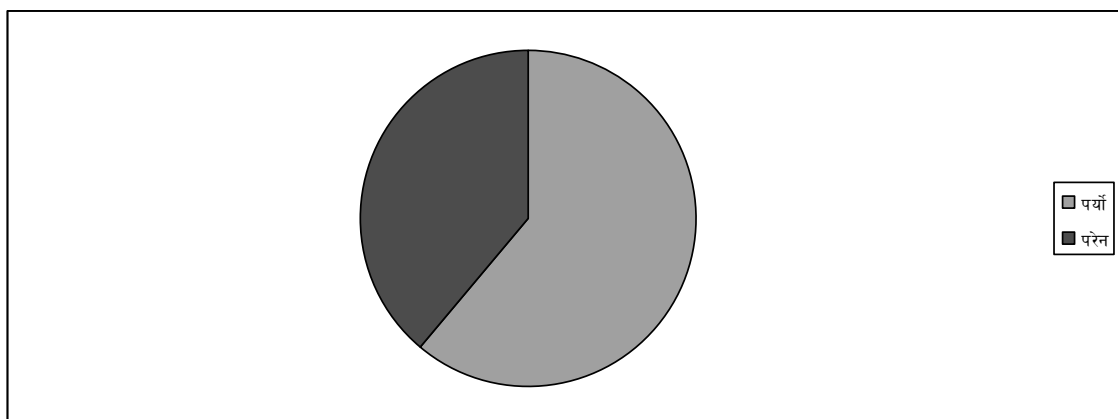
४.१.१४ मधुमेह भएपछि रोगीको दैनिक क्रियाकलापमा प्रभाव परे/नपरेको

सम्बन्धी विवरण

अध्ययनका क्रममा अध्ययन जनसंख्याका सम्पूर्ण मधुमेह रोगीहरूलाई तपाईंलाई मधुमेह भएपछि तपाईंको दैनिक क्रियाकलापमा प्रभाव परे/नपरेको सम्बन्धमा पनि जानकारी सङ्कलन गरिएको थियो, जसबाट प्राप्त विवरणलाई तलको पाइचार्टद्वारा प्रस्तुत गरिएको छ :

चित्र नं.७ मधुमेह भएपछि रोगीको दैनिक क्रियाकलापमा प्रभाव परे/नपरेको

सम्बन्धी विवरण :



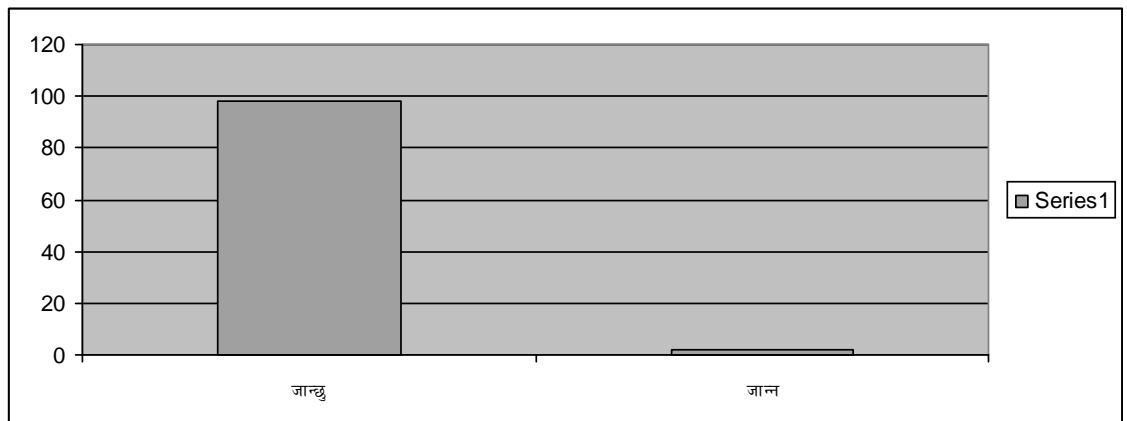
प्रस्तुत पाईचार्टलाई विश्लेषण गर्दा यस धरान उपमहानगरपालिकामा अध्ययन जनसंख्याका रोगीहरूलाई आफूमा मधुमेह देखापरेपछि उनीहरूलाई आफ्नो दैनिक कार्यहरू सम्पन्न गर्न समेत समस्या भएका मधुमेह रोगीहरू ६१% साथै प्रभाव नपरेका ३९% रहेको पाइयो । जसमा उनीहरूले आफ्नो खानपान र दैनिक शारीरिक क्रियाकलापमा विशेष ध्यान दिएको पाइयो ।

४.१.१५ मधुमेह रोगी बनेपछि स्वास्थ्य परिक्षण गराउन जाने/नजाने सम्बन्धी विवरण

अध्ययनका क्रममा अध्ययन जनसंख्याका रूपमा रहेका रोगीहरूमध्ये आफू मधुमेह रोगी भएपछि स्वास्थ्य परिक्षण गराउन जाने/नजाने सम्बन्धी जानकारी सङ्कलन गर्ने क्रममा प्राप्त जानकारीलाई तलको बारग्राफमा प्रस्तुत गरिएको छ :

चित्र नं.८ मधुमेह रोगी बनेपछि स्वास्थ्य परिक्षण गराउन जाने/नजाने

सम्बन्धी विवरण :



प्रस्तुत बारग्राफलाई विश्लेषण गर्दा पटक पटक स्वास्थ्य परिक्षण गराउन जाने ९५% र नजाने २% रहेको पाइयो र यदि पटक पटक स्वास्थ्य परिक्षण गराउन जानुहुँदैन भने किन ? भन्ने प्रश्नमा आर्थिक अभावका कारण, आफू विरामी भएका कारण जान नसकेको भन्ने जानकारी पाइएको थियो । यस तथ्यलाई हेर्दा यस धरान उपमहानगरपालिकाका धेरैजसो मधुमेह रोगीहरू स्वास्थ्य सेवा सुविधाको पहुँच नजिक रहेको पाइयो ।

४.१.१६ मधुमेह पछि रोगीले इन्सुलिनको सुई लगाए/नलगाए सम्बन्धी विवरण

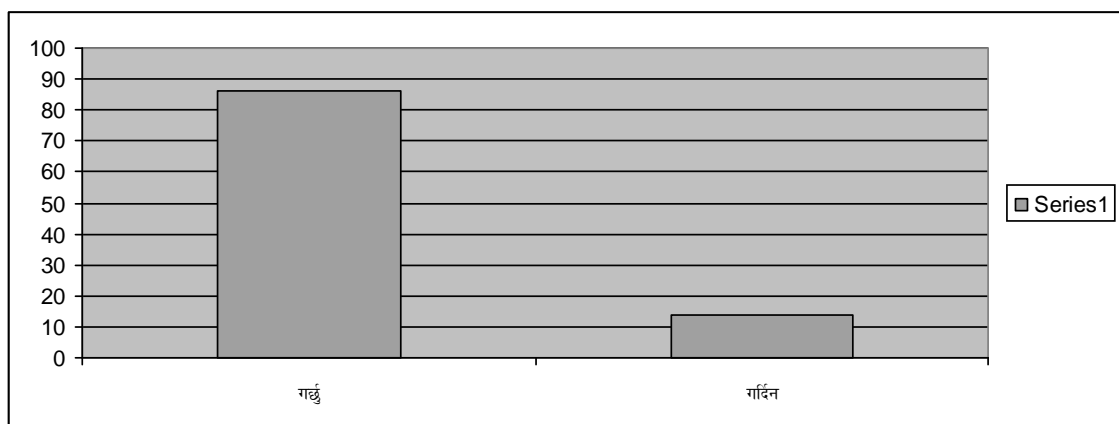
अध्ययनका क्रममा तपाईंलाई मधुमेह भएपछि डाक्टरको सल्लाह अनुरूप इन्सुलिनको सुई लगाउनु हुन्छ भन्ने प्रश्नमा अध्ययन जनसंख्याका रोगीहरूमध्ये इन्सुलिनको सुई लगाउने १२% र नलगाउने ८८% पाइएको थियो । जसमा सुई लगाउनुहुन्छ भने किन ? भन्ने प्रश्नमा मधुमेहको असरलाई कम गर्न, चाँडो ठीक हुन, अभै धेरै दिन, वर्ष

बाँच्च भन्ने जवाफ प्राप्त भएको थियो र ती सुई लगाउनेहरू मध्ये कति पटक लगाउनुभयो भनी सोध्दा अहिलेसम्म १ पटक मात्र सुई लगाउने ३%, २ पटक सुई लगाउने २%, ३ पटक सुई लगाउने ३% र ४ वा सोभन्दा बढी पटक सुई लगाउने ४% रहेको पाइयो ।

४.१.१७ दैनिक रूपमा शारीरिक व्यायम गर्ने/नगर्ने सम्बन्धी विवरण

यस धरान उपमहानगरपालिकाका अध्ययन जनसंख्याका रूपमा रहेका मधुमेह रोगीहरूले दैनिक रूपमा शारीरिक व्यायम गर्ने सम्बन्धी विवरण पनि सङ्कलन गरिएको थियो, जसबाट प्राप्त विवरणलाई तलको बारग्राफमा प्रस्तुत गरिएको छ :

चित्र नं.९ दैनिक रूपमा शारीरिक व्यायम गर्ने/नगर्ने सम्बन्धी विवरण :



माथिको बारग्राफलाई विश्लेषण गर्दा दैनिक रूपमा शारीरिक व्यायम गर्ने ८६% र दैनिक रूपमा शारीरिक व्यायम नगर्ने १४ % रहेको पाइयो । यस तथ्याङ्कलाई हेर्दा यस धरान उपमहानगरपालिकामा रहेका मधुमेह रोगीहरू आफू मधुमेह रोगी भइसकेपछि पनि दैनिक रूपमा सक्रिय भई शारीरिक व्यायम गर्ने गरेको र थोरै प्रतिशत अर्थात १४% रोगीहरू भने आफूमा मधुमेह रोगका साथै अन्य प्रकारका विविध स्वास्थ्य समस्याहरूका कारण उनीहरू दैनिक रूपमा शारीरिक व्यायम गर्न असमर्थ रहेको जानकारीहरू प्राप्त भएको थियो ।

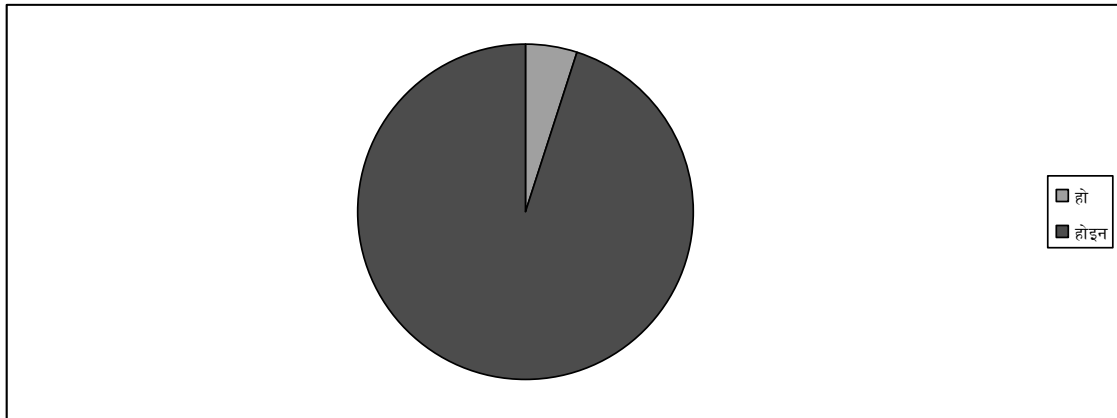
४.१.१८ मधुमेह रोगी भएपछि खानपानमा परिवर्तन सम्बन्धी विवरण

यस सुनसरी जिल्ला धरान उपमहानगरपालिकाका अध्ययन जनसंख्याका रूपमा रहेका १५० जना मधुमेह रोगीहरूले आफूमा मधुमेह रहेको यकिन भइसकेपछि सबै रोगीहरूले आफ्नो खानपान एवं जीवनशैलीमा सुधार ल्याएको पाइयो ।

४.१.१९ मधुमेह सरुवा रोग हो/होइन सम्बन्धी विवरण

अध्ययनका क्रममा अध्ययन जनसंख्याका रूपमा रहेका मधुमेह रोगीहरूलाई के मधुमेह सरुवा रोग हो भनी उनीहरूको विचार बुझ्न जानकारी सङ्कलन गर्ने क्रममा प्राप्त जवाफलाई तलको वृत्तचित्रमा प्रस्तुत गरिएको छ :

चित्र नं.१० मधुमेह सरुवा रोग हो/होइन सम्बन्धी विवरण :

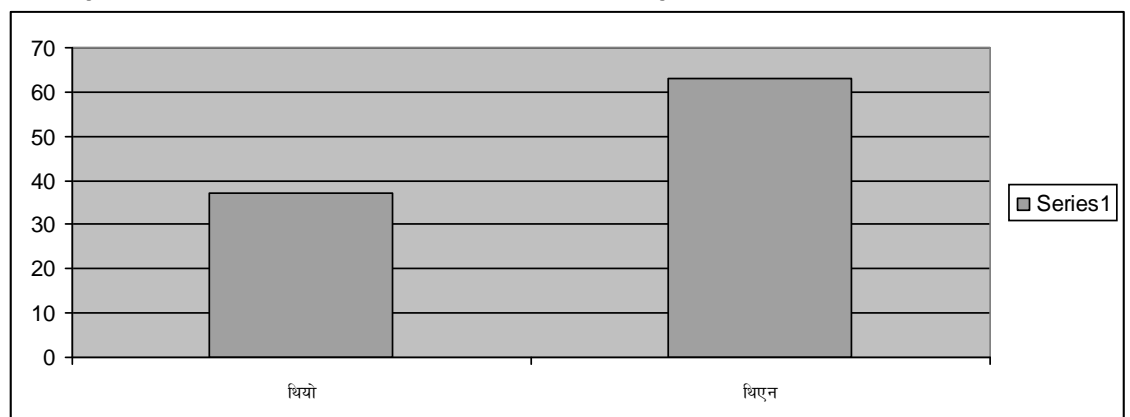


प्रस्तुत वृत्तचित्रलाई विश्लेषण गर्दा मधुमेह सरुवा रोग हो भनी जवाफ दिने ५% र नसर्ने रोग हो भनी जवाफ दिने ९५% रहेको पाइयो । यस तथ्याङ्कलाई हेर्दा धरान उपमहानगरपालिका वास्तवमा एक सुन्दर एवम् विकाससिल सहरी क्षेत्र भएको साथै यहाँका मानिसहरूमा शैक्षिक चेतनास्तर राम्रो रहेकोले गर्दा पनि मधुमेहका बारेमा धेरै जसो जानकार रहेको पाइयो ।

४.१.२० मधुमेह रोगीको परिवारमा यो भन्दा पहिले पनि अरु कसैलाई मधुमेह भएको सम्बन्धी विवरण

अध्ययन जनसंख्याका रूपमा रहेका रोगीहरूलाई तपाईंको परिवारका सदस्यहरूमा यो भन्दा पहिले पनि अरु कसैलाई मधुमेह भएको थियो ? थिएन ? भन्ने जानकारी पनि सङ्कलन गरिएको थियो । प्राप्त विवरणलाई तलको बारग्राफमा प्रस्तुत गरिएको छ :

चित्र नं.११ मधुमेह रोगीको परिवारमा पहिले पनि कसैलाई मधुमेह भएको सम्बन्धी विवरण:



मधुमेह एक वंशाणुगत रोग भएकोले पनि अध्ययन जनसंख्याका रूपमा रहेका १५० जना मधुमेह रोगीहरूमा आधारित रही जानकारीहरू सङ्कलन गर्ने क्रममा उनीहरूको परिवारमा यो भन्दा पहिले पनि मधुमेह अरु कसैलाई भएको भनि जवाफ दिने ३७% र यो भन्दा पहिले अरु कसैलाई मधुमेह नभएको भनि जवाफ दिने ६३% रहेको पाइयो ।

४.१.२१ मधुमेहको जोखिम सम्बन्धी विवरण

अध्ययनका क्रममा अध्ययन जनसंख्याका रूपमा रहेका मधुमेह रोगीहरूलाई कस्ता व्यक्तिहरूलाई मधुमेहको जोखिम बढी हुन्छ, भन्ने प्रश्न पनि समावेश गरिएको थियो । जसबाट प्राप्त विवरणलाई तलको तालिकाद्वारा प्रस्तुत गरिएको छ :

तालिका नं.६ मधुमेहको जोखिम सम्बन्धी विवरण :

क्र.सं.	विवरण	सङ्ख्या	प्रतिशत	कैफियत
१	दुब्ला	१४	९%	
२	मोटा	८७	५८%	
३	अग्ला	-	-	
४	होचा	-	-	
५	सक्रिय	-	-	
६	निष्कृत्य	४९	३३%	
	जम्मा	१५०	१००%	

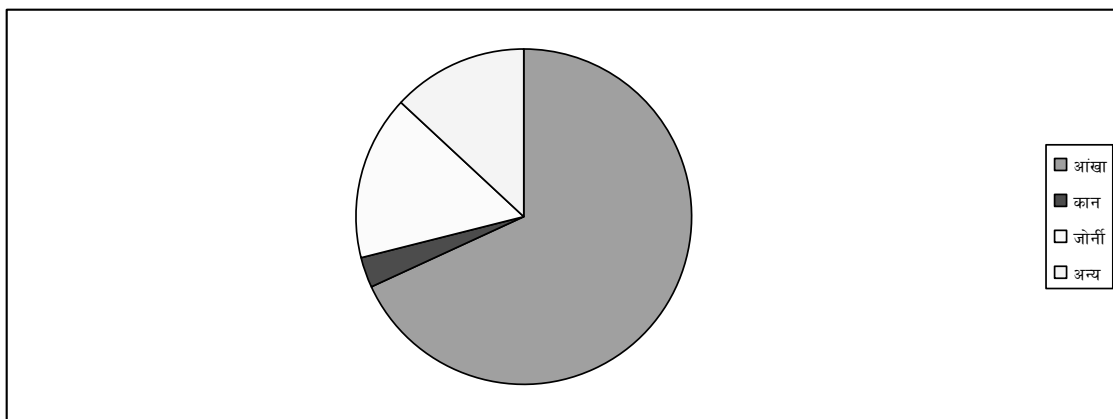
स्रोत : स्थलगत अध्ययन, २०७४

प्रस्तुत तालिकालाई विश्लेषण गर्दा दुब्ला व्यक्तिहरूलाई मधुमेह हुने जोखिम ९%, मोटा व्यक्तिहरूलाई ५८% र निष्कृत्य व्यक्तिहरूलाई ३३% मधुमेहको जोखिम रहेको पाइयो । अध्ययनका क्रममा यस धरान उपमहानगरपालिका मधुमेहको उच्च जोखिममा रहेको पाइयो । यहाँका मानिसहरूमा विशेषगरी मोटा व्यक्तिहरूमा मधुमेहको जोखिम उच्च रहेको देखियो भने दुब्ला व्यक्तिहरूलाई मधुमेहको जोखिम कम रहेको पाइयो ।

४.१.२२ मधुमेह पछि शरीरका विविध अङ्गहरूमा देखा परेका समस्या सम्बन्धी विवरण

अध्ययन जनसंख्याका रूपमा रहेका मधुमेह रोगीहरूलाई मधुमेह भएपछि तपाईंको कुन अङ्गमा बढी समस्या भएको अनुभूती गर्नुभयो भनी सोधिएको प्रश्नबाट प्राप्त विवरणलाई तलको पाइचार्टबाट प्रस्तुत गरिएको छ :

चित्र नं.१२ मधुमेह पछि शरीरका विविध अङ्गहरूमा देखापरेका समस्या सम्बन्धी विवरण :



मानिसलाई मधुमेह भएपछि मधुमेहका कारण उसलाई अनेक प्रकारका स्वास्थ्य समस्याहरू सृजना हुने गर्दछ। अध्ययनका क्रममा यस धरान उपमहानगरपालिकाका अध्ययन जनसंख्याका रूपमा रहेका १५० जना मधुमेह रोगीहरूमा गरिएको अध्ययनबाट प्राप्त विवरणलाई माथिको पाईचार्टमा प्रस्तुत गरिएको छ। उक्त पाईचार्टका अनुसार आँखामा समस्या भएको अनुभूती गर्ने ६८%, कानमा समस्या भएको अनुभूती गर्ने ३%, जोर्नीमा समस्या भएको अनुभूती गर्ने १६% र शरीरका अन्य ठाउँमा समस्या भएको अनुभूती गर्ने १३% रहेको पाइयो।

४.१.२३ मधुमेह रोगीहरूको मधुमेह रोगप्रतिको धारणा सम्बन्धी विवरण

अध्ययनका क्रममा धरान उपमहानगरपालिकाका अध्ययन जनसंख्याका मधुमेह रोग भएका व्यक्तिहरूलाई तपाईंको विचारमा मधुमेह रोग कस्तो प्रकारको रोग हो भन्ने प्रश्नमा उनीहरूबाट प्राप्त जवाफबाट निम्न विवरणहरू प्राप्त हुन आए, जसलाई तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ :

तालिका नं.७ मधुमेह रोगीहरूको मधुमेह रोगप्रतिको धारणा सम्बन्धी विवरण :

क्र.सं.	विवरण	सङ्ख्या	प्रतिशत	कैफियत
१	सामान्य	५६	३७%	
२	जटिल	९४	६३%	
	जम्मा	१५०	१००%	

स्रोत : स्थलगत अध्ययन, २०७४

प्रस्तुत तालिकालाई विश्लेषण गर्दा यस धरान उपमहानगरपालिकाका अध्ययन जनसंख्याका रूपमा रहेका मधुमेह रोगीहरूले मधुमेहलाई सामान्य वा जटिल कुन रूपमा

लिन्छन् भनी उनीहरूको धारणा बुझ्ने कोषिश गरिएको थियो । जसमा मधुमेह सामान्य रोग हो भन्ने ३७% र जटिल रोग हो भन्ने ६३% रहेको पाइयो ।

४.१.२४ मधुमेह रोग भएपछि रोगीले त्यागेका व्यवहार सम्बन्धी विवरण

अध्ययन जनसंख्याका रूपमा रहेका मधुमेह रोगीहरूलाई तपाईंलाई मधुमेह भएपछि त्याग्नुभएको व्यवहार कुन हो भनि सोधिएको प्रश्नबाट प्राप्त विवरणलाई तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको :

तालिका नं.८ मधुमेह रोग भएपछि रोगीले त्यागेका व्यवहार सम्बन्धी विवरण :

क्र.सं.	विवरण	सङ्ख्या	प्रतिशत	कैफियत
१	धुम्रपान	१९	१३%	
२	मध्यपान	१२	८%	
३	गुलियो पदार्थको सेवन	११९	७९%	
४	अन्य	-	-	
	जम्मा	१५०	१००%	

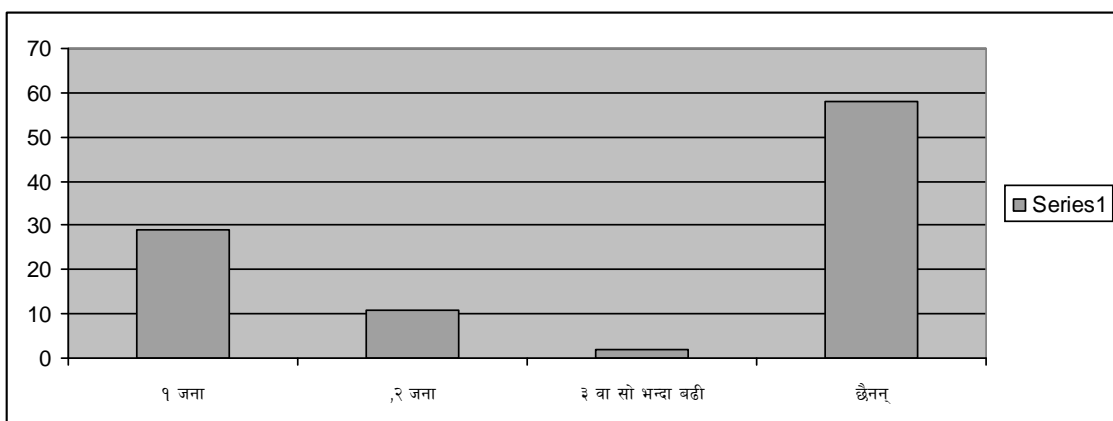
स्रोत : स्थलगत अध्ययन, २०७४

प्रस्तुत तालिकालाई विश्लेषण गर्दा यस धरान उपमहानगरपालिकाका अध्ययन जनसंख्याका रूपमा रहेका मधुमेह रोगीहरूमध्ये धुम्रपान त्याग्ने १३%, मध्यपान त्याग्ने ८%, गुलियो पदार्थको सेवन त्याग्ने ७९% र धुम्रपान, मध्यपान र गुलियो पदार्थ बाहेक अन्य छोड्ने शून्य प्रतिशत रहेको पाइयो । यस तथ्याङ्कलाई हेर्दा गुलियो पदार्थको सेवन त्याग्ने सबैभन्दा बढी र मध्यपान त्याग्ने सबैभन्दा कम रहेको पाइयो ।

४.१.२५ मधुमेह रोगीको परिवारमा अन्य सदस्यहरूलाई पनि मधुमेह भए/नभए सम्बन्धी विवरण

धरान उपमहानगरपालिकाका मधुमेह रोगीहरूको परिवारमा आफू बाहेक अन्य कतिजना सदस्यहरूलाई मधुमेह छ, भनि अध्ययन गर्दा निम्न विवरणहरू प्राप्त भएको छ । जसलाई तलको बारग्राफबाट प्रस्तुत गरिएको छ ।

चित्र नं.१३ मधुमेह रोगीको परिवारमा अन्य सदस्यहरूलाई पनि मधुमेह भए/नभए सम्बन्धी विवरण :

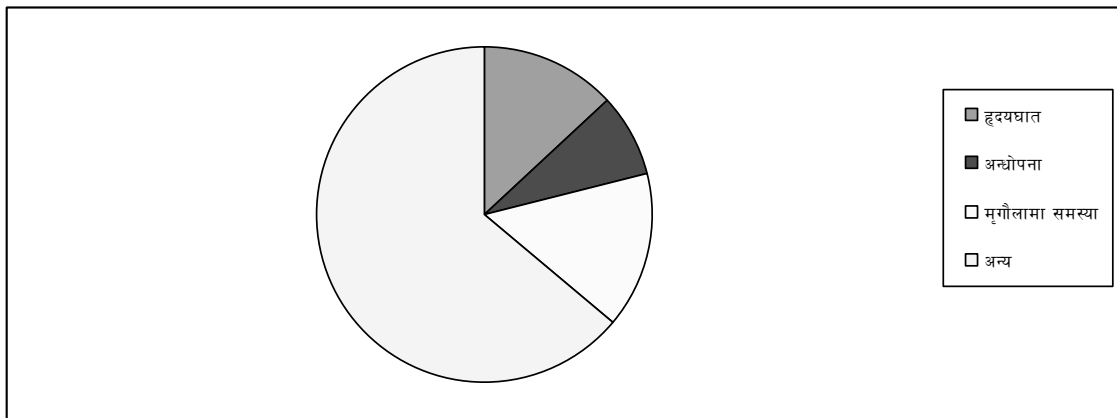


प्रस्तुत बारग्राफलाई विश्लेषण गर्दा आफूवाहेक परिवारका अन्य सदस्यहरूमा १ जना मात्र मधुमेह रोगी भएको परिवार २९%, २ जना मधुमेह रोगी भएको ११ % त्यसैगरी ३ वा सोभन्दा बढी मधुमेह रोगी भएको २% र आफू वाहेक अरु कसैलाई पनि मधुमेह नरहेको परिवार ५८% रहेको पाइयो ।

४.१.२६ मधुमेह भएदेखि हालसम्म भोग्नुपरेका जटिलता सम्बन्धी विवरण

अध्ययनका क्रममा यस धरान उपमहानगरपालिकाका मधुमेह रोगीहरूमा मधुमेह भएदेखि हालसम्म के कस्ता जटिलताहरू भोग्नु परेका छन् भनी अध्ययन गर्दा निम्न विवरणहरू प्राप्त भएको छ । जसलाई तलको पाईचार्टद्वारा प्रस्तुत गरिएको छ :

चित्र नं. १४ मधुमेह भएदेखि हालसम्म भोग्नुपरेका जटिलता सम्बन्धी विवरण :



प्रस्तुत पाईचार्टलाई विश्लेषण गर्दा यस धरान उपमहानगरपालिकाका मधुमेह रोगीहरूमा मधुमेह भएदेखि हालसम्म हृदयघात भएका १३%, अन्धोपना भएका ८%, मृगौलामा समस्या भएका १५% र अन्य प्रकारका समस्याहरू भएका ६४% रहेको पाइयो । मधुमेहका कारण मानिसको शरीरका प्रमुख अंगहरूमा समस्या उत्पन्न हुनुका साथै आफ्नो दैनिक क्रियाकलापहरू सम्पन्न गर्न कठिनाई हुने गर्दछ । तर रोगीले आफ्नो स्वास्थ्यको राम्रो ख्याल राख्न सके स्वस्थ व्यक्ति सरह नै आफ्ना दैनिक कार्यहरू सम्पन्न गर्न सक्दछ ।

४.१.२७ मधुमेह भएका व्यक्तिहरूलाई अन्य रोगहरूले आक्रमण गर्ने सम्भावना सम्बन्धी विवरण

अध्ययनका क्रममा मधुमेह रोगीहरूमा के मधुमेह भएका व्यक्तिहरूलाई अन्य रोगहरूले आक्रमण गर्ने सम्भावना हुन्छ, यदि हुन्छ भने कसरी भन्ने प्रश्नमा उनीहरूबाट प्राप्त जवाफबाट निम्न प्रकारका विवरणहरू प्राप्त हुन आए, जसलाई तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ ।:

तालिका नं.९ मधुमेह भएका व्यक्तिहरूलाई अन्य रोगहरूले आक्रमण गर्ने सम्भावना सम्बन्धी विवरण :

क्र.सं.	विवरण	सङ्ख्या	प्रतिशत	कैफियत
१	हुन्छ	१३४	८९%	
२	हुदैन	१६	११%	
	जम्मा	१५०	१००%	

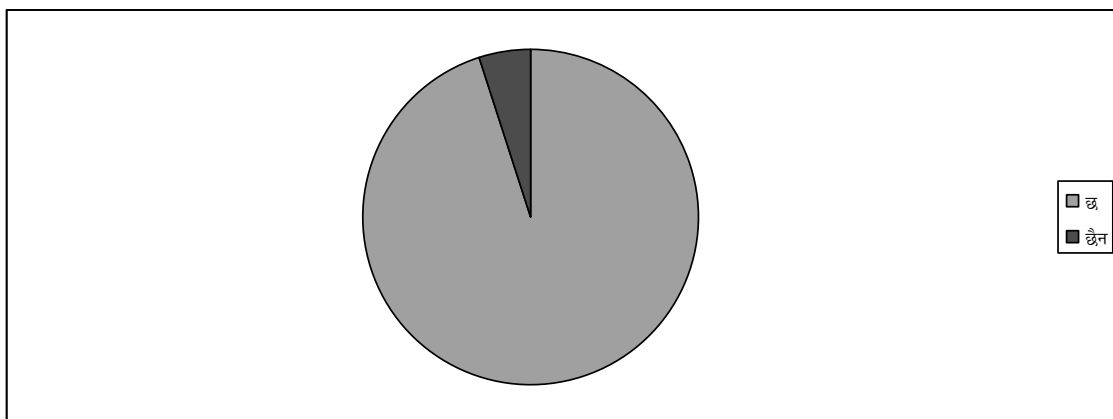
स्रोत : स्थलगत अध्ययन, २०७४

प्रस्तुत तालिकालाई विश्लेषण गर्दा मधुमेह भएका व्यक्तिहरूलाई अन्य रोगहरूले आक्रमण गर्ने सम्भावना हुन्छ भनी जवाफ दिने ८९%, र सम्भावना हुदैन भनि जवाफ दिने ११%, रहेको पाइयो र यदि आक्रमण गर्ने सम्भावना हुन्छ भने कसरी भन्ने प्रश्नमा मधुमेह भएपछि व्यक्तिको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर भई अन्य रोगहरूले आक्रमण गर्ने सम्भावना बढी हुन्छ भन्ने जानकारी प्राप्त भएको थियो ।

४.१.२८ मधुमेह रोगी भएपछि नियमित रूपमा डाक्टरसँग परामर्श लिएको सम्बन्धी विवरण

अध्ययनका जनसंख्याका रूपमा रहेका मधुमेह रोगीहरूलाई अध्ययनका क्रममा मधुमेह रोगीले नियमित रूपमा डाक्टरसँग परामर्श लिने गर्नुभएको छ भन्ने प्रश्न पनि समावेश भएको थियो । जसबाट प्राप्त विवरणलाई तलको पाईचार्टद्वारा प्रस्तुत गरिएको छ :

चित्र नं.१५ मधुमेह रोगी भएपछि नियमित रूपमा डाक्टरसँग परामर्श लिएको सम्बन्धी विवरण :



माथिको पाईचार्टलाई विश्लेषण गर्दा नियमित रूपमा डाक्टरसँग परामर्श लिने ९५%, र नियमित रूपमा डाक्टरसँग परामर्श नलिने ५% रहेको पाइयो । यदि नियमित

रूपमा डाक्टरसँग परामर्श लिनुभएको छैन भने किन भन्ने प्रश्नमा आर्थिक अभाव र काममा धेरै व्यस्त भएर, आफू विरामी परी हस्पिटल जान नसकेर जस्ता जवाफहरू प्राप्त भएका थिए ।

४.१.२९ मधुमेह रोग हुनबाट बच्न अपनाउने उपाय सम्बन्धी विवरण

अध्ययन जनसंख्याका रूपमा रहेका मधुमेह रोगीहरूलाई तपाईंको विचारमा मधुमेह हुनबाट बच्न के गर्नुपर्छ भन्ने प्रश्न सोधिएको थियो । उक्त प्रश्नबाट प्राप्त विवरणलाई तलको तालिकाद्वारा प्रस्तुत गरिएको छ :

तालिका नं.१० मधुमेह हुनबाट बच्न अपनाउने उपाय सम्बन्धी विवरण :

क्र.सं.	विवरण	सङ्ख्या	प्रतिशत	कैफियत
१	नियमित रूपमा शारीरिक व्यायम गर्ने	१४	९%	
२	गुलियो पदार्थको सेवनमा कमि ल्याउने	११८	७९%	
३	नियमित रूपमा स्वास्थ्य परिक्षण गर्ने	१८	१२%	
४	अन्य	-	-	
	जम्मा	१५०	१००%	

स्रोत : स्थलगत अध्ययन, २०७४

प्रस्तुत तालिकालाई विश्लेषण गर्दा नियमित रूपमा शारीरिक व्यायम गर्नुपर्ने ९%, गुलियो पदार्थको सेवनमा कमि ल्याउने ७९%, नियमित रूपमा स्वास्थ्य परिक्षण गर्ने १२% र अन्य तरिकाहरूबाट पनि मधुमेह रोग हुनबाट बच्न सकिन्छ भन्ने शुन्य प्रतिशत रहेको पाइयो । यस तथ्याङ्कलाई हेर्दा यस धरान उपमहानगरपालिकाका मधुमेह रोगीहरूलाई मधुमेह रोगबाट बच्न सकिने उपायहरूका बारेमा जानकारी रहेको र ती उपायहरू पनि अपनाउने गरेको पाइयो ।

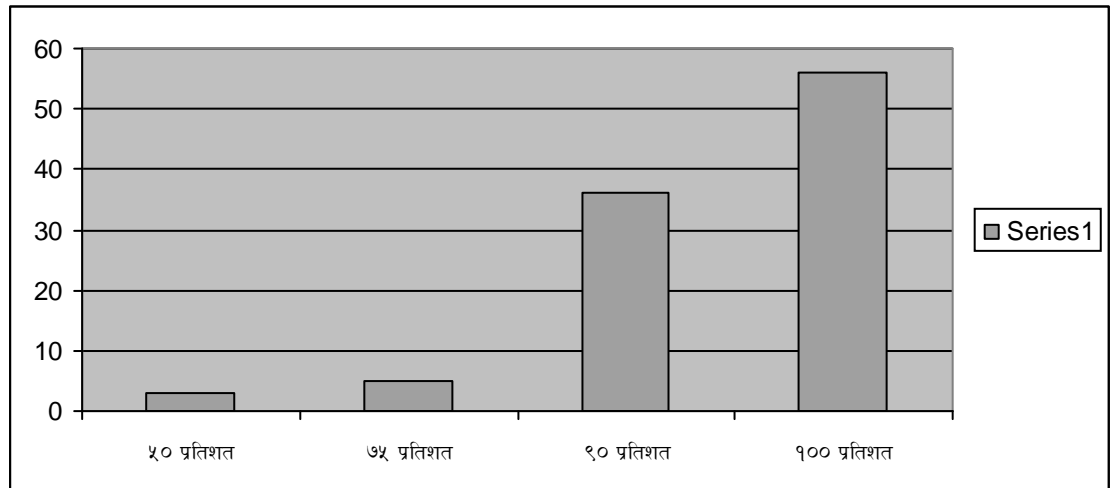
४.१.३० मधुमेह रोगीहरूले कार्बोहाइड्रेटयुक्त पदार्थको सेवन गर्नु उचित/अनुचित सम्बन्धी विवरण

यस धरान उपमहानगरपालिकाका मधुमेह रोगीहरूलाई कार्बोहाइड्रेटयुक्त पदार्थको सेवन गर्नु उचित हुन्छ या हुन्दैन, यदि हुन्दैन भने किन भन्ने प्रश्न पनि सोधिएको थियो । जसमा अध्ययन जनसंख्याका सबै रोगीहरूले कार्बोहाइड्रेटयुक्त पदार्थको सेवनले रगतमा चिनी अर्थात ग्लुकोजको मात्रामा तीव्रता ल्याई रोगीलाई थप समस्या सृजना हुने विचार व्यक्त गरेका थिए ।

४.१.३१ मधुमेह भएदेखि कार्बोहाइड्रेटयुक्त पदार्थको सेवनमा कमि सम्बन्धी विवरण

अध्ययनका क्रममा मधुमेह रोगीहरूले आफू मधुमेह रोगी भएदेखि कार्बोहाइड्रेटयुक्त पदार्थको सेवनमा कति प्रतिशत कमि ल्याए भन्ने जानकारी सङ्कलन गर्ने क्रममा प्राप्त विवरणलाई तलको बारग्राफमा प्रस्तुत गरिएको छ :

चित्र नं.१६ मधुमेह भएदेखि कार्बोहाइड्रेटयुक्त पदार्थको सेवनमा कमि सम्बन्धी विवरण :



प्रस्तुत बारग्राफलाई विश्लेषण गर्दा ५० प्रतिशत मधुमेह रोगीहरूले ३% कार्बोहाइड्रेटयुक्त पदार्थको सेवनमा कमि ल्याएको, ७५ प्रतिशत मधुमेह रोगीहरूले ५% कार्बोहाइड्रेटयुक्त पदार्थको सेवनमा कमि ल्याएको, त्यस्तै ९० प्रतिशत मधुमेह रोगीहरूले ३६% कार्बोहाइड्रेटयुक्त पदार्थको सेवनमा कमि ल्याएको र ९०० प्रतिशत मधुमेह रोगीहरूले ५६% कार्बोहाइड्रेटयुक्त पदार्थको सेवनमा कमि ल्याएको पाइयो ।

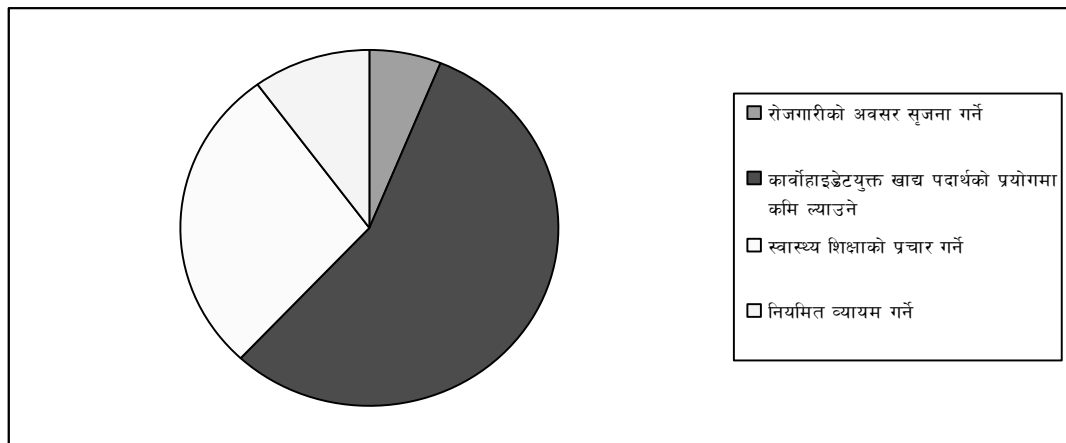
४.१.३२ मधुमेह रोगीले घाउ तथा चोटपटकबाट जोगिनु पर्छ/पर्दैन सम्बन्धी विवरण

अध्ययनका क्रममा मधुमेह रोगीहरूलाई मधुमेह भएका व्यक्तहरूलाई घाउ तथा चोटपटकबाट जोगिनु पर्छ ? यदि जागिनु पर्छ भने किन ? भन्ने प्रश्नमा उनीहरूले मधुमेह भएका व्यक्तिहरूलाई यदि घाउ तथा चोटपटक भइहालेमा चाँडो ठीक नभइ अझ धेरै समस्या सृजना गर्ने हुँदा मधुमेह भएका व्यक्तिले भरसक घाउ तथा चोटपटकबाट जोगिनु पर्ने विचार व्यक्त गरेका थिए ।

४.१.३३ मधुमेह रोगीहरूको संख्यामा कमि ल्याउने सम्बन्धी विवरण

धरान उपमहानगरपालिकाका मधुमेह रोगीहरूलाई मधुमेह रोगीहरूको संख्यामा कमि ल्याउन के गर्नुपर्छ भनी उनीहरूको विचार बुझ्न खोजिएको थियो । जसबाट प्राप्त विवरणलाई तलको पाईचार्टमा प्रस्तुत गरिएको छ :

चित्र नं. १७ मधुमेह रोगीहरूको संख्यामा कमि ल्याउने सम्बन्धी विवरण :



माथिको पाईचार्टलाई विश्लेषण गर्दा रोगगारीको अवसर सृजना गर्नुपर्ने भनी जवाफ दिने ६%, रहेको, कार्बोहाइड्रेटयुक्त खाद्य पदार्थको प्रयोगमा कमि ल्याउने भनी जवाफ दिने ५६%, त्यस्तै स्वास्थ्य शिक्षाको प्रचार गर्ने २८% र नियमित व्यायम गर्ने भनि जवाफ दिनेमा १०% रहेको पाइयो ।

४.१.३४ मधुमेह रोगीले नियमित रूपमा आफ्नो आँखाको दृष्टि क्षमता परिक्षण गराउने कारण सम्बन्धी विवरण

अध्ययनका क्रममा मधुमेह रोगीहरूलाई के मधुमेह रोगीले नियमित रूपमा आफ्नो आँखाको दृष्टि क्षमता परिक्षण गराउनुपर्छ ? यदि पर्छ भने किन ? भन्ने प्रश्नमा उनीहरू सबैले आँखाको दृष्टि क्षमतामा ह्रास आउनबाट रोक्न, प्रष्टसँग देख्न, अन्धो हुनबाट बच्न जस्ता विविध धारणाहरू व्यक्त गरेका थिए ।

४.१.३५ मधुमेह रोगीले अहिले सम्म आफ्नो आँखाको दृष्टि क्षमता परिक्षण गराएको सम्बन्धी विवरण

यस धरान उपमहानगरपालिकाका मधुमेह रोगीहरूलाई अहिलेसम्म तर्पाइले आफ्नो आँखाको दृष्टि क्षमता कति पटक परिक्षण गराउनु भयो भनी प्रश्न सोधिएको थियो उक्त प्रश्नबाट प्राप्त विवरणहरूलाई निम्न तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ :

तालिका नं.११ मधुमेह रोगीले आफ्नो आँखाको दृष्टि क्षमता परिक्षण गराएको
सम्बन्धी विवरण :

क्र.सं.	विवरण	सङ्ख्या	प्रतिशत	कैफियत
१	१ पटक	२२	१५%	
२	२ पटक	६०	४०%	
३	३ पटक	२४	१६%	
४	४ पटक	२४	१६%	
५	५ वा सोभन्दा बढी पटक	२०	१३%	
	जम्मा	१५०	१००%	

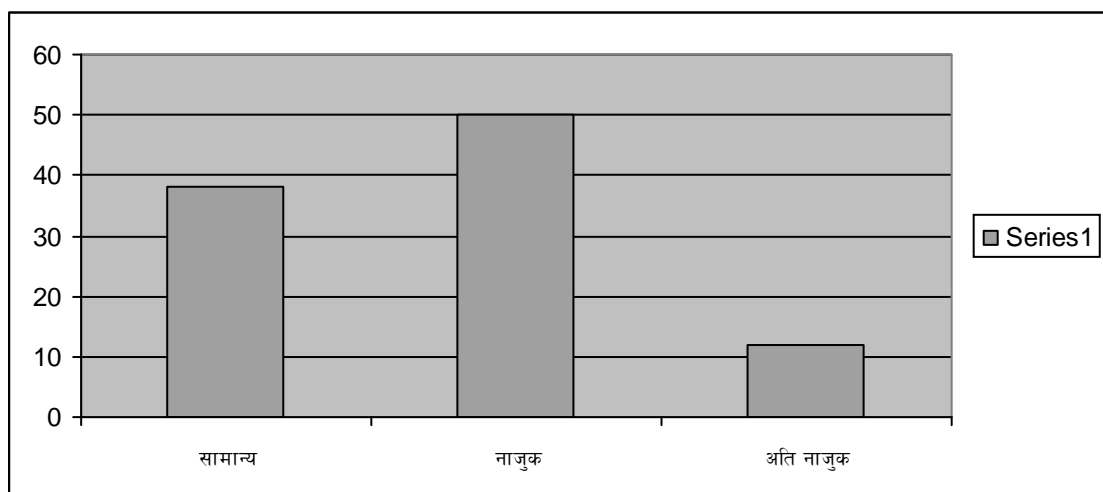
स्रोत : स्थलगत अध्ययन, २०७४

प्रस्तुत तालिकालाई विश्लेषण गर्दा अहिलेसम्म १ पटक मात्र आफ्नो आँखाको दृष्टि क्षमता परिक्षण गर्नेमा १५%, २ पटक मात्र आफ्नो आँखाको दृष्टि क्षमता परिक्षण गर्नेमा ४०%, ३ पटक मात्र आफ्नो आँखाको दृष्टि क्षमता परिक्षण गर्नेमा १६%, ४ पटक मात्र आफ्नो आँखाको दृष्टि क्षमता परिक्षण गर्नेमा १६% र ५ वा सोभन्दा बढी पटक परिक्षण गर्नेमा १३% रहेको पाइयो ।

४.१.३६ मधुमेह रोगीहरूको अवस्थासम्बन्धी विवरण

यस सुनसरी जिल्ला धरान उपमहानगरपालिकाका अध्ययन जनसंख्याका रूपमा रहेका मधुमेह रोगीहरूलाई तपाईं आफू स्वयम् मधुमेह रोगी हुनुभएको नाताले मधुमेह रोगीहरूको अवस्था कस्तो पाउनुभएको छ भनि प्रश्न सोधिएको थियो । उक्त प्रश्नबाट प्राप्त विवरणलाई तलको बारग्राफबाट प्रस्तुत गरिएको छ :

चित्र नं.१८ मधुमेह रोगीहरूको अवस्था सम्बन्धी विवरण :



प्रस्तुत बारग्राफलाई विश्लेषण गर्दा यस तथ्याङ्कलाई हेर्दा यस धरान उपमहानगरपालिकाका रोगीहरू मध्ये मधुमेह ३८% मधुमेह रोगीहरूले सामान्य, ५०% मधुमेह रोगीहरूले नाजुक र १२% मधुमेह रोगीहरूले अति नाजुक अवस्था रहेको बताएका थिए । वर्तमान अवस्थामा मधुमेह रोगीहरूको संख्या दिनप्रतिदिन बढिरहेको छ । मधुमेह रोगीहरूको संख्यामा कमी ल्याउन सरकारी पक्षबाट नै मधुमेहका विरुद्ध धेरै भन्दा धेरै चेतनामूलक कार्यक्रमहरू सञ्चालनमा ल्याउनु पर्दछ । साथै रोगीहरूको आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक एवम् बौद्धिक पक्षहरूलाई ध्यानमा राख्दै उनीहरूको स्वास्थ्यस्तर उकास्न सक्ने कार्यक्रमहरूमा जोड दिनु पर्दछ ।

४.२ सारांश तथा मुख्य नतिजाहरू

सारांश

मधुमेह रोग वर्तमान अवस्थामा एक भयानक, विश्वव्यापी स्वास्थ्य समस्याका रूपमा रहेको छ । रगतमा चिनी वा ग्लुगोजको मात्रा ज्यादा हुनुलाई मधुमेह वा चिनी रोग भन्ने गरिन्छ । व्यक्तिमा विविध कारणहरूले गर्दा मधुमेह हुने गर्दछ जस्तै : वंशाणुक्रम, कमजोर रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता, व्यक्तिको खानपान, जीवनशैली जस्ता विविध पक्षहरूले गर्दा व्यक्तिमा मधुमेह हुने गर्दछ । जसले गर्दा विभिन्न प्रकारका स्वास्थ्य समस्याहरू सृजना हुने गर्दछ । शरीरका मुख्य अङ्गहरूमा असर पर्ने हृदयघात हुने, मृगौलाले काम नगर्ने जस्ता जटिलताहरू देखा पर्ने हुँदा मधुमेह रोगीलाई आफ्नो दैनिक क्रियाकलापहरू सम्पन्न गर्न बाधा उत्पन्न हुने गर्दछ ।

हाल विश्वमा दिनप्रतिदिन मधुमेह रोगीहरूको संख्या वृद्धि भइरहेको छ । यस रोगले महिला, पुरुष, धनी, गरिब, युवा, युवती, वृद्ध जो कोहीलाई पनि आक्रमण गर्ने गर्दछ । यस रोगको कारण दिनप्रतिदिन मानिसहरूको मृत्यु संख्या बढिरहेको छ । दक्षिणपूर्वी एसियाली देशहरूमध्ये मधुमेहको उच्च जोखिम भएको देश नेपाल पनि हो । यहाँ स्वास्थ्य क्षेत्रमा वर्षेनी करोडौं बजेट लगानी भएपनि बालुवामा पानी खन्याए भन्ने मात्र भइरहेको छ । विशेषगरी नेपालमा टाइप २ प्रकारको मधुमेहले बढी समस्या पैदा गरेको छ । यसले गर्भवती महिलाहरूमा गर्भ खेर जाने, मृत जन्म हुने, अपरिपक्व जन्म, गर्भपतन साथै जन्म पछि पनि, कम तौल, होचो र मन्द बुद्धिको हुन सक्ने सम्भावना बढी रहन्छ ।

नेपालमा मधुमेह रोगका बारेमा त्यति व्यापक रूपमा अध्ययन अनुसन्धान भएको पाइँदैन तरपनि अन्य विविध सरकारी एवम् गैरसरकारी संघ संस्थाहरूले यस बारेमा अध्ययन अनुसन्धान गरिरहेका छन् । यसबारेमा निरन्तर एवम् देशव्यापी रूपमा अध्ययन

अनुसन्धानहरू हुन जरुरी छ । जसबाट यस रोगबाट मृत्यु हुने संख्यामा कमी ल्याउन मद्दत पुग्दछ । यही अभिप्रायले सुनसरी जिल्लाको धरान उपमहानगरपालिकामा मधुमेह रोगीहरूको अवस्था र जटिलताका सम्बन्धमा १५० जना मधुमेह रोगीहरूमा अध्ययन गरिएको थियो ।

सुनसरी जिल्ला धरान उपमहानगरपालिकाका मधुमेह रोगीहरूमा मधुमेह रोगीहरूको अवस्थाका सम्बन्धमा अध्ययन गर्न वर्णनात्मक अध्ययन विधि प्रयोग गरिनुका साथै यसका लागि आवश्यक पर्ने १५० जना मधुमेह रोगीहरूलाई अध्ययन नमुना जनसंख्याको रूपमा लिइएको थियो । जसमा सम्भावना रहित नमुना छनोट विधि अन्तर्गतको उद्देश्यपूर्ण नमुना छनोट विधिको प्रयोग गरिएको थियो । त्यस्तै मधुमेह रोगीहरूको अवस्थाका सम्बन्धमा अध्ययन गर्न प्रश्नावलीको निर्माण गरी प्रत्यक्ष भेटघाटद्वारा अन्तरवार्ता लिई आवश्यक जानकारीहरू सङ्कलन गरिएको थियो । यस अध्ययनलाई पूर्णता दिन प्राथमिक एवं द्वितीय स्रोतहरूलाई पनि अध्ययनमा समेटिएको छ । उक्त अध्ययनबाट प्राप्त विवरणहरूको व्याख्या तथा विश्लेषण गर्दै तालिका र चित्रहरूमा प्रस्तुत गरिएको छ । अध्ययनका क्रममा मधुमेह रोगीहरूको व्यक्तिगत, पारिवारिक, उनीहरूको पेशा/व्यवसाय जाती, धर्म, मधुमेह प्रतिको ज्ञान धारणा, उनीहरूको जीवनशैली, उनीहरूलाई मधुमेह हुनका कारणहरू, असर एव. जटिलता जस्ता विविध पक्षहरू समेटि तथ्याङ्क सङ्कलन गरिएको थियो ।

मुख्य नतिजाहरू

यस सुनसरी जिल्ला धरान उपमहानगरपालिकाका १५० जना मधुमेह रोगीहरूको अवस्था र जटिलताका सम्बन्धमा गरिएको अध्ययनबाट प्राप्त सूचनाहरू मध्ये मुख्य नतिजाहरूको संक्षिप्त विवरणहरू यस प्रकार रहेका छन् :

१. अध्ययन जनसंख्याका रूपमा रहेका धरान उपमहानगरपालिकाका मधुमेह रोगीहरू विभिन्न जातजातिका रहेको पाइयो । जसमा बाहुन, क्षेत्री, नेवार, तामाङ, लामा, बि.क., भुजेल, शाह, राजवंशी, चौधरी, राई, लिम्बू आदि जातजातीका व्यक्तिहरूसँग अन्तरक्रिया गरिएको थियो । उक्त मधुमेह रोगीहरूले आफ्नो जात अनुसारका भाषा बोल्ने, आ-आफ्नो धर्म संस्कृति मान्ने गरेको पाइयो । मधुमेह रोगीहरूको धर्मगत पक्षलाई अवलोकन गर्दा हिन्दू धर्म मान्ने ५७%, किरात धर्म मान्ने २३%, कृषिचयन धर्म मान्ने १० %, बौद्ध धर्म मान्ने ७% र मुस्लिम धर्म मान्ने ३% रहेको पाइयो ।

२. अध्ययन जनसंख्याका मधुमेह रोगीहरूको परिवारको बनोटलाई हेर्दा २९% एकल परिवार र ७१% संयुक्त परिवार रहेको पाइयो ।
३. अध्ययन जनसंख्याका रूपमा रहेका मधुमेह रोगीहरू मध्ये ४३% महिला र ५७% पुरुष रहेका थिए ।
४. मधुमेह रोगीहरूमध्ये २१% ले कुनै पनि तहको शिक्षा नलिएको, ३४% ले प्रा.वि.तहको शिक्षा हासिल गरेको, १० % ले नि.मा.वि. र ३५% ले मा.वि. वा सोभन्दा माथिको शिक्षा हासिल गरेको पाइयो ।
५. मधुमेह रोगीहरूको पेशा व्यावसाय सम्बन्धी अध्ययन गर्दा ३% ले कृषि, ४१% ले व्यापार, ११ % ले मजदुरी र ४५% ले कृषि, व्यापार र मजदुरी बाहेक अन्य प्रकारका पेशाहरू अंगालेको पाइयो ।
६. अध्ययनको क्रममा ३५-४० वर्षमा अध्ययन जनसंख्याका कुनै पनि व्यक्ति मधुमेह रोगी नभएको, ४०-४५ वर्षमा १३ % व्यक्तिहरूमा मधुमेह भएको, ४५-५० वर्षमा १७ % व्यक्तिहरूमा मधुमेह भएको, ५०-५५ वर्षमा २४% व्यक्तिहरूमा मधुमेह भएको त्यस्तै ५५-६० वर्षमा २१% व्यक्तिहरूमा र ६०-६५ वर्षमा २१% व्यक्तिहरूमा मधुमेह भएको पाइयो ।
७. अध्ययन जनसंख्याका मधुमेह रोगीहरूलाई मधुमेह रोग भनेको के हो ? तपाईंलाई थाहा छ भने मधुमेह रोग भनेको के हो ? भनी सोधदा सबैलाई मधुमेहका बारेमा धेरथोर थाहा भएको र उनीहरूले रगतमा चिनी अथवा ग्लुगोजको मात्रा ज्यादा हुनुलाई मधुमेह भनी जवाफ दिएका थिए ।
८. अध्ययन जनसंख्याका मधुमेह रोगीहरूमध्ये ३५% ले मेडिकलमा जँचाएर, ६५% ले अस्पतालमा जँचाएर आफू मधुमेह रोगी भएको भनी थाहा पाएका थिए ।
९. अध्ययन जनसंख्याका ३% रोगीहरूले आफूलाई मधुमेह भएपछि आफ्नो पेशा व्यावसायलाई परिवर्तन गरेको र ९७% ले परिवर्तन नगरेको पाइयो । उक्त पेशा परिवर्तन गर्ने रोगीहरूलाई किन परिवर्तन गर्नुभयो भनि सोधिएको प्रश्नमा काम गर्न गाह्रो भएकोले परिवर्तन गर्नुपरेको बताएका थिए ।
१०. अध्ययन जनसंख्याका मधुमेह रोगीहरूमध्ये ३३% लाई वंशाणुगत गुणका कारण मधुमेह भएको, २४% लाई अत्याधिक मदिरा सेवनका कारण र ४३% लाई कमजोर रोगप्रतिरोधात्मक क्षमताका कारण मधुमेह भएको पाइयो ।

११. अध्ययन जनसंख्याका रोगीहरूलाई तपाईंको परिवारमा अन्य सदस्यहरूलाई पनि मधुमेह हुने जोखिम कति प्रतिशत छ भनी सोधिएको प्रश्नमा ५०% को जोखिम भएको भनी ६१% मधुमेह रोगीहरूले बताएका थिए । त्यस्तै ७५% को जोखिम भएको भनि २४% मधुमेह रोगीहरूले बताएको र ९०% को जोखिम भएको भनि १५% ले बताएका थिए ।

१२. मधुमेह रोगीहरूलाई तपाईंलाई के-कस्ता स्वास्थ्य समस्याहरू देखा परेपछि स्वास्थ्य परिक्षण गराउन जानुभयो भनी सोधिएको प्रश्नमा १६% ले थकित महसुस भएपछि, ६७% ले धेरै भोक लागेपछि, १०% ले धेरै तिर्खा लागेपछि र ७%ले धेरै पिसाव लाग्ने गरेपछि स्वास्थ्य परिक्षण गराउन गएको पाइयो ।

१३. मधुमेह रोगी बनेपछि उनीहरूको परिवार र साथिभाइहरूले आफूलाई हेला गर्नुको साटो माया गरेको, आफू मधुमेह रोगी भएपछि आफ्नो खानपानमा पनि परिवर्तन ल्याएको,जसमा उनीहरूले कार्बोहाइड्रेटयुक्त खाद्य पदार्थको सेवनलाई त्यागेको, उनीहरूले सक्दो आफूलाई चोटपटक एवं घाउचोट हुनबाट बचाएको र नियमित रूपमा आफ्नो आँखाको दृष्टि क्षमतालाई परिक्षण गराइरहेको पाइयो । साथै नियमित रूपमा डाक्टरसँग परामर्श पनि लिरहेको पाइयो ।

१४. ६१% मधुमेह रोगीहरूले आफू मधुमेह रोगी भएपछि आफ्नो दैनिक क्रियाकलापहरूमा प्रभाव परेको र ३९% मधुमेह रोगीहरूलाई कुनै पनि प्रभाव नपरेको पाइयो त्यसैगरी ९८% रोगीहरू आफू पटक पटक स्वास्थ्य परिक्षण गराउन गएको र ३% रोगीहरू आर्थिक अभावका कारण नियमित रूपमा स्वास्थ्य परिक्षण गराउन नगएको पाइयो ।

१५. अध्ययन जनसंख्याका रूपमा रहेका मधुमेह रोगीहरूले डाक्टरको सल्लाह अनुरूप इन्सुलिनको सुई १२% ले लगाउने गरेको पाइयो त्यस्तै ८८% ले इन्सुलिनको सुई नलगाउने गरेको र ती इन्सुलिनको सुई लगाउने रोगीहरूलाई किन इन्सुलिनको सुई लगाउनुहुन्छ भनि सोधिएको प्रश्नमा मधुमेहको असर कम गर्न, आफू अलिक दिन, वर्ष बाँच्न भनि जवाफ दिएका थिए ।

१६. मधुमेह रोगीहरूलाई सोधिएको प्रश्नमा ८६% ले दैनिक रूपमा शारीरिक व्यायम गरेको र १४% ले दैनिक रूपमा शारीरिक व्यायम नगरेको पाइयो । त्यस्तै के तपाईंको विचारमा मधुमेह सरुवा रोग हो भनी सोधिएको प्रश्नमा ५% ले मधुमेह सरुवा रोग भएको र ९५% ले मधुमेह नसर्ने रोग भएको बताएका थिए ।

१७. अध्ययनका क्रममा उनीहरूको परिवारमा यो भन्दा पहिला पनि मधुमेह देखा परेको थियो भनि सोधिएको प्रश्नमा ३७% ले थियो भनि बताएका थिए भने ६३% ले यो भन्दा पहिले आफ्नो परिवारमा मधुमेह देखा नपरेको बताएका थिए ।

१८. त्यस्तै अध्ययन जनसंख्याका मधुमेह रोगीहरूले दुब्ला व्यक्तिहरूलाई मधुमेहको जोखिम उच्च हुन्छ भनेर ९% ले बताएका थिए त्यसैगरी ५८% ले मोटो व्यक्तिहरूलाई मधुमेहको जोखिम उच्च हुने बताएका थिए, ३३% ले निस्कृय व्यक्तिहरूलाई मधुमेहको जोखिम उच्च हुने बताएका थिए ।

१९. मधुमेह रोगीहरूलाई तपाईंलाई मधुमेह भएपछि तपाईंको शरीरको कुन अङ्गमा बढी समस्या भएको अनुभूति गर्नुभयो भनि सोधिएको प्रश्नमा आँखामा बढी समस्या भएको अनुभूति गर्ने ६८%, कानमा समस्या भएको अनुभूती गर्ने ३%, जोर्निमा समस्या भएको अनुभूति गर्ने १६% र आँखा, कान र जोर्नी बाहेक अन्य अङ्गहरूमा समस्या भएको अनुभूति गर्ने १३% रहेको पाइयो ।

२०. अध्ययनका क्रममा ३७% ले मधुमेहलाई सामान्य रोग भनेका थिए भने ६३% ले मधुमेहलाई जटिल रोग भनेका थिए । त्यस्तै तपाईंलाई मधुमेह भएपछि त्याग्नु भएको व्यावहार कुन हो भनी सोधिएको प्रश्नमा १३% ले आफूलाई मधुमेह भएपछि धुम्रपान छोडेको, ८% ले मध्यपान र ७९% ले गुलियो पदार्थको सेवन गर्न छोडेको पाइयो ।

२१. अध्ययन जनसंख्याका रूपमा रहेका मधुमेह रोगीहरूको परिवारमा आफू बाहेक १ जनालाई मधुमेह भएको भन्ने २९%, २ जनालाई मधुमेह भएको भन्ने ११% त्यस्तै ३ वा सोभन्दा बढी व्यक्तिहरूलाई मधुमेह भएको भन्ने २% र आफू बाहेक अरु कसैलाई पनि मधुमेह नरहेको भन्ने ५८% रहेको पाइयो ।

२२. मधुमेह रोगीहरूमध्ये १३% मा हृदयघात भएको, ८% मा अन्धोपना भएको, १५% मा मृगौलामा समस्या भएको र ६४% मा अन्य प्रकारका समस्याहरू भएको पाइयो । त्यस्तै ८९% रोगीहरूले मधुमेह भएपछि मधुमेह रोगीको रोगप्रतिरोधात्मक क्षमतामा ह्रास आउने भएकाले सजिलै अन्य रोगहरूले आक्रमण गर्ने सम्भावना रहने र ११% ले अन्य रोगहरूले आक्रमण गर्ने सम्भावना नरहने बताएका थिए ।

२३. तपाईंको विचारमा मधुमेह हुनबाट बच्न के गर्नुपर्छ भन्ने प्रश्नमा ९% ले नियमित रूपमा शारीरिक व्यायम गर्ने, ७९% ले गुलिया पदार्थको सेवनमा कम ल्याउने र १२% ले नियमित रूपमा स्वास्थ्य परिक्षण गर्ने बताएका थिए । त्यस्तै

आफू मधुमेह रोगी भएपछि १०० प्रतिशत कार्बोहाइड्रेटयुक्त खाद्य पदार्थको सेवनमा कमि ल्याउने ५६% रहेको, ९० प्रतिशत कार्बोहाइड्रेटयुक्त खाद्य पदार्थको सेवनमा कमि ल्याउने ३६%, त्यस्तै ७५ प्रतिशत कमि ल्याउने ५% र ५० प्रतिशत कमि ल्याउने ३% रहेको पाइयो ।

२४. मधुमेह रोगीहरूको संख्या दिनप्रतिदिन बढिरहेको र उनीहरूको संख्यामा कमि ल्याउन के गर्नुपर्ला भन्ने प्रश्नमा रोजगारीको अवसर सृजना गर्नुपर्छ भनि जवाफ दिने ६% , कार्बोहाइड्रेटयुक्त खाद्य पदार्थको प्रयोगमा कमि ल्याउनुपर्छ भनी जवाफ दिने ५६%, त्यस्तै स्वास्थ्य शिक्षाको प्रचार गर्नुपर्छ भनी जवाफ दिने २८% र नियमित व्यायाम गर्नुपर्छ भनी जवाफ दिने १०% रहेको पाइयो ।

२५. त्यस्तै तपाईं आफू स्वयम् मधुमेह रोगी हुनुभएको नाताले मधुमेह रोगीहरूको अवस्था कस्तो पाउनुभएको छ भनी सोधिएको प्रश्नमा ३८% ले सामान्य अवस्था, ५०% ले नाजुक अवस्था र १२% ले अति नाजुक अवस्था रहेको बताएका थिए ।

अध्याय ५

निष्कर्ष तथा सुभावहरू

५.१ निष्कर्ष

सुनसरी जिल्ला धरान उपमहानगरपालिकामा अध्ययन जनसंख्याका रूपमा रहेका १५० जना मधुमेह रोगीहरूको अवस्था र जटिलताका सम्बन्धमा गरिएको अध्ययनबाट प्राप्त नतिजाहरूको आधारमा यस निष्कर्षमा पुग्न सकिन्छ, की, अध्ययन जनसंख्याका रूपमा रहेका मधुमेह रोगीहरू धेरै जसो आदिवासी जनजातिहरू रहेको र यहाँ विशेषगरी भूतपूर्व सैनिकहरूको बसोबास पनि रहेको हुनाले उनीहरूको आर्थिक एवं शैक्षिक अवस्था पनि राम्रो रहेको पाइयो । उनीहरूलाई मधुमेहका कारण विविध स्वास्थ्य समस्याहरू भएपनि यस क्षेत्रमा पूर्वाञ्चलको सबैभन्दा राम्रो हस्पिटल वी.पी.कोइराला स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानको स्वास्थ्य सेवा एवं सुविधाहरूको उपभोग गर्न पाएकाले नियमित रूपमा डाक्टरको परामर्श लिने गरेको, नियमित रूपमा औषधि सेवन गर्ने गरेको, आफ्नो खानपान एवं जीवनशैलीमा पनि विशेष ध्यान दिने गरेको पाइयो ।

समग्रमा यस धरान उपमहानगरपालिकाका मधुमेह रोगीहरूको अवस्था सन्तोषजनक नै रहेको पाइयो ।

५.२ सुभावहरू

सुनसरी जिल्ला धरान उपमहानगरपालिकामा १५० जना मधुमेह रोगीहरूमा मधुमेह रोगीहरूको अवस्था र जटिलताका सम्बन्धमा गरिएको अध्ययनबाट प्राप्त नतिजाहरूको आधारमा निम्न प्रकारका सुभावहरू प्रस्तुत गर्न सकिन्छ :

५.२.१ नीति सम्बन्धी सुभावहरू :

- १) मधुमेह रोगीहरूमा कार्बोहाइड्रेटयुक्त खाद्य पदार्थको सेवनले रगतमा ग्लुगोजको मात्रा बढाइ स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असरहरू निम्त्याउने भएकाले सचेतना जगाउन प्रभावकारी कार्यक्रमहरू सञ्चालनमा ल्याउनु पर्छ ।
- २) मधुमेह रोगीहरूको शारीरिक, मानसिक, सामाजिक पक्षहरूको सुधारका लागि सरकारी तथा गैरसरकारी निकायहरूले समन्वयकारी भूमिका निर्वाह गर्नुपर्दछ ।

) मधुमेह रोगीहरूको स्वास्थ्य अवस्था अलिक नाजुक हुने भएकाले उनीहरूको स्वास्थ्य सुधारका लागि मधुमेह रोगी मैत्री कार्यक्रमहरू संचालन गरी निरन्तर अनुगमन तथा प्रभावकारीताको मूल्याङ्कन गर्नुपर्दछ ।

५.२.२ अभ्यास सम्बन्धी सुझावहरू :

) मधुमेह रोगीहरूको स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउने कार्यक्रमहरूमा जोड दिनु पर्दछ ।

) मधुमेह रोगीहरूको स्वास्थ्यपूर्ण खानपान, नियमित शारीरिक व्यायम, डाक्टरी परामर्श आदिका बारेमा जनचेतना जगाउनु पर्दछ ।

) मधुमेह सम्बन्धी तालिम, गोष्ठी, पर्चा, पम्प्लेटको माध्यमबाट रोगीको स्वास्थ्यस्तर उकास्न चेतनामूलक कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्नुपर्दछ ।

) मधुमेह रोगीहरूलाई घरेलु एवं सीपमूलक तालिमहरूद्वारा उनीहरूलाई आत्मनिर्भर गर्न सहयोग गर्नुपर्दछ ।

) मधुमेह रोगीहरूलाई कार्बोहाइड्रेटयुक्त खाद्य पदार्थहरूको सेवन गर्न निरुत्साहित गर्ने साथै कार्बोहाइड्रेटयुक्त खाद्य पदार्थहरूको सेवनले निम्तिने जटिलताहरू प्रति जानकारी प्रदान गर्ने ।

५.२.३ थप अनुसन्धानका लागी सम्भावीत शीर्षकहरू :

) मधुमेह सम्बन्धी ज्ञान, धारणा र प्रयोग

) मधुमेहले स्वास्थ्यमा पार्ने नकारात्मक असर

) मधुमेह गराउने कारणहरूको खोजी

) मधुमेह रोगीहरूको आर्थिक एवं शैक्षिक पक्षको अध्ययन

) मधुमेह रोगीलाई समाजमा हेर्ने दृष्टिकोण

सन्दर्भ सूची

Khanal, P (2072) *Deucational Research methodology* Kathmandu:

Sunlight Publication pvt.ltd.

Wagle, B. Acharya, D.A. Bhandari, K. & (2065) *Foundation of Health*

kathmandu: Pinacal publication pvt.ltd

Mudwari, N (2071) *Modern Approaches in Health Education*

Kathmandu : Jupiter publishers and distributors pvt. Ltd.

Kafle, R. (2071) *Fundamentals of population education* kathmandu:

Jupitar publishers and distributors pvt.ltd.

Maharjan, S. (2064) *Foundation of Health* kathmandu : Bhudipuram

publication pvt.ltd.

Dahal, M. (2068) *Diabetes Diseas and preventation* pachpokhari

publication pvt.ltd.

Newspaper, kantipur (2016) Communication , Dharan

<http://www.google.com> [2017, May 5]

The purbeli news.com [2017,June11]

Adhikari, R. (2058) *Basic medicine* Kathmandu: Vidharthi Pustak

Bhandar Publishers and distributors Pvt. Ltd.

समूह (ग) : मधुमेह रोगीहरूको अवस्था सम्बन्धी विवरण :

१. तपाईं कति वर्षको उमेरमा मधुमेह रोगी बन्नुभयो ?

(क) ३५-४० वर्ष (ख) ४०-४५ वर्ष

(ग) ४५-५० वर्ष (घ) ५०-५५ वर्ष

(ङ) ५५-६० वर्ष (च) ६०-६५ वर्ष

२. तपाईंले कुन तहसम्म शिक्षा हासिल गर्नुभएको छ ?

(क) छैन (ख) प्रा.वि.

(ग) नि.मा.वि. (घ) मा.वि. वा सोभन्दा माथि

३. तपाईं पेशामा के गर्नुहुन्छ ?

(क) कृषि (ख) व्यापार

(ग) मजदुरी (घ) छैन

४. मधुमेह रोग भनेको के हो ? तपाईंलाई थाहा छ ?

(क) छ (ख) छैन

५. थाहा छ भने मधुमेह रोग भनेको के हो ?

.....

६. तपाईंलाई मधुमेह रोग भएको भनि कसरी थाहा पाउनु भयो ?

(क) गाउँघर क्लिनिक (ख) मेडिकल

(ग) स्वास्थ्य चौकी (घ) अस्पताल

७. तपाईं मधुमेह रोगी हुनुभएपछि तपाईंले आफ्नो पेशा/व्यवसायलाई परिवर्तन गर्नुभयो ?

(क) गरें (ख) गरिन

८. यदि गर्नुभयो भने किन ?

.....

९. तपाईंलाई मधुमेह रोग लाग्नुको कारण के हो ?

(क) वंशाणुक्रम

(ख) अत्याधिक मदिरा सेवन

- (ग) कमजोर रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता (घ) कुपोषण
१०. तपाईंको परिवारमा अन्य सदस्यहरुलाई पनि मधुमेह हुने जोखिम कति प्रतिशत छ ?
 (क) ५० प्रतिशत (ख) ७५ प्रतिशत
 (ग) ९० प्रतिशत (घ) १०० प्रतिशत
११. तपाईंलाई के कस्ता स्वास्थ्य समस्याहरु देखा परेपछि स्वास्थ्य परिक्षण गराउन जानुभयो ?
 (क) थकित महसुस (ख) धेरै भोक लाग्ने
 (ग) धेरै तिर्खा लाग्ने (घ) धेरै पिसाव लाग्ने
१२. तपाईंलाई मधुमेह रोग भएपछि तपाईंको परिवार र साथिभाइले तपाईंलाई हेर्ने दृष्टिकोण कस्तो पाउनुभयो ?
 (क) माया (ख) हेला
१३. तपाईंलाई मधुमेह भएपछि तपाईंको दैनिक क्रियाकलापमा प्रभाव पर्यो ?
 (क) पच्यो (ख) परेन
१४. तपाईं मधुमेह रोगी हुनुभएपछि पटक पटक स्वास्थ्य परिक्षण गराउन जानुहुन्छ ?
 (क) जान्छु (ख) जाँदिन
१५. यदि जानु हुँदैन भने किन ?

१६. तपाईंलाई मधुमेह भएपछि डाक्टरको सल्लाह अनुरूप इन्सुलिनको सुई लगाउनु हुन्छ ?
 (क) लगाउँछु (ख) लगाउँदिन
१७. यदि लगाउनुहुन्छ भने किन ?

१८. कति पटक लगाउनु भयो ?
 (क) १ पटक (ख) २ पटक
 (ग) ३ पटक (घ) ४ वा सोभन्दा बढी पटक
१९. तपाईं दैनिक रूपमा शारीरिक व्यायम गर्नुहुन्छ ?
 (क) गर्छु (ख) गर्दिन
२०. तपाईं मधुमेह रोगी हुनुभएपछि तपाईंले आफ्नो खानपानमा परिवर्तन ल्याउनु भयो ?
 (क) ल्याएँ (ख) ल्याइन
२१. के तपाईंको विचारमा मधुमेह सरुवा रोग हो ?

(क) हो (ख) होइन

२२. तपाईंको परिवारका सदस्यहरुमा यो भन्दा पहिले पनि अरु कसैलाई मधुमेह भएको थियो?

(क) थियो (ख) थिएन

२३. तपाईंको विचारमा मधुमेह हुने जोखिम कस्ता व्यक्तिहरुलाई बढी हुन्छ ?

(क) दुब्ला (ख) मोटा (ग) अग्ला
(घ) होचा (ङ) सक्रिय (च) निस्कृय

२४. तपाईंलाई मधुमेह भएपछि तपाईंको शरीरको कुन अङ्गमा बढी समस्या भएको अनुभूती

गर्नु भयो ?

(क) आँखा (ख) कान
(ग) जोर्नि (घ) अन्य

२५. तपाईंको विचारमा मधुमेह रोग कस्तो प्रकारको रोग हो ?

(क) सामान्य (ख) जटिल

२६. तपाईंलाई मधुमेह भएपछि त्यागनुभएको व्यवहार कुन हो ?

(क) धूम्रपान (ख) मध्यपान
(ग) गुलियो पदार्थको सेवन (घ) अन्य

२७. तपाईंको परिवारमा तपाईं बाहेक कतिजना मधुमेह रोगीहरु हुनुहुन्छ ?

(क) १ जना (ख) २ जना
(ग) ३ वा सोभन्दा बढी (घ) छैनन्

२८. तपाईंलाई मधुमेह भएदेखि हालसम्म कस्ता कस्ता जटिलताहरु भोग्नु भएको छ ?

(क) हृदयघात (ख) अन्धोपना
(ग) मृगौलामा समस्या (घ) अन्य

२९. के मधुमेह भएका व्यक्तिहरुलाई अन्य रोगहरुले आक्रमण गर्ने सम्भावना हुन्छ ?

(क) हुन्छ (ख) हुदैन

३०. यदि हुन्छ भने कसरी ?

.....

३१. तपाईं मधुमेह रोगी हुनुभएपछि नियमित रूपमा डाक्टरसँग परामर्श लिने गर्नुभएको छ?

(क) छ (ख) छैन

३२. यदि छैन भने किन नलिनु भएको ?

.....

३३. तपाईंको विचारमा मधुमेह रोग हुनबाट बच्न के गर्नुपर्छ ?

(क) नियमित रूपमा शारीरिक व्यायम गर्ने
(ख) गुलिया पदार्थको सेवनमा कमि ल्याउने
(ग) नियमित रूपमा स्वास्थ्य परिक्षण गर्ने
(घ) अन्य

३४. मधुमेह रोगीहरूले कार्बोहाइड्रेटयुक्त पदार्थको सेवन गर्नु उचित हुन्छ ?

(क) हुन्छ (ख) हुदैन

३५. यदि हुदैन भने किन ?

.....

३६. तपाईंलाई मधुमेह भएदेखि कार्बोहाइड्रेटयुक्त पदार्थको सेवनमा कति प्रतिशत कमि ल्याउनु भएको छ ?

(क) ५० प्रतिशत (ख) ७५ प्रतिशत
(ग) ९० प्रतिशत (घ) १०० प्रतिशत

३७. के तपाईंको विचारमा मधुमेह रोगीले घाउ तथा चोटपटकबाट जोगिनु पर्छ ?

(क) पर्छ (ख) पर्दैन

३८. यदि पर्छ भने किन ?

.....

३९. मधुमेह रोगीहरूको संख्यामा कमि ल्याउन के गर्नुपर्छ ?

(क) रोजगारीको अवसर सृजना गर्ने
(ख) कार्बोहाइड्रेटयुक्त खाद्य पदार्थको प्रयोगमा कमि ल्याउने
(ग) स्वास्थ्य शिक्षाको प्रचार गर्ने
(घ) नियमित व्यायम गर्ने

४०. के मधुमेह रोगीले नियमित रूपमा आफ्नो आँखाको दृष्टि क्षमता परिक्षण गराउनुपर्छ?

(क) पर्छ (ख) पर्दैन

४१. यदि पर्छ भने किन ?

.....

४२. अहिलेसम्म तपाईंले आफ्नो आँखाको दृष्टि क्षमता कति पटक परिक्षण गराउनु भयो ?

- (क) १ पटक (ख) २ पटक
 (ग) ३ पटक (घ) ४ पटक
 (ङ) ५ वा सो भन्दा बढी पटक

४३. तपाईं आफू स्वयम् मधुमेह रोगी हुनुभएको नाताले मधुमेह रोगीहरूको अवस्था कस्तो पाउनुभएको छ ?

- (क) सामान्य (ख) नाजुक
 (ग) अति नाजुक

४४. के तपाईंको विचारमा मधुमेह रोगीहरूको संख्या बढी रहेको छ ?

- (क) छ (ख) छैन

४५. यदि छ भने मधुमेह रोगीहरूको संख्यामा कमि ल्याउन के गर्नु पर्ला ?

- (क) जनचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने
 (ख) सरकारी निकायले ध्यान दिनुपर्ने
 (ग) रोजगारी सृजना गर्नुपर्ने