

पुरुष स्वास्थ्य: जीवनको दौडमा तन्दुरुस्तीको महत्त्वपूर्ण कदम

डा निर्मल लामिछाने

परिवार, समाज र कामको दबावबीच पुरुषहरू प्रायः आफ्नो स्वास्थ्यलाई पछ्याउँदै हिँड्छन्। तर, शारीरिक र मानसिक रूपमा स्वस्थ हुनु नै दीर्घकालीन सफलता र खुशीको आधार हो। यहाँ पुरुष स्वास्थ्यका केही महत्त्वपूर्ण पक्षहरू र सुझावहरू छन्:

१. सामान्य तथा गम्भीर स्वास्थ्य चुनौतीहरू (Common & Serious Health Concerns)

१.१. हृदय रोग (Heart Disease): पुरुषहरूमा मृत्युको प्रमुख कारण। उच्च रक्तचाप, उच्च कोलेस्टेरोल, मधुमेह, धूम्रपान, अस्वस्थ खानपान, शारीरिक निष्क्रियता र तनाव प्रमुख जोखिम कारक हुन्।

१.२. प्रोस्टेट समस्या (Prostate Issues): ५० वर्ष पछि बेनाइन प्रोस्टेटिक हाइपरप्लासिया (BPH - प्रोस्टेट ठूलो हुनु) सामान्य छ। प्रोस्टेट क्यान्सर पनि गम्भीर खतरा हो। नियमित जाँच (PSA टेस्ट, डिजिटल रेक्टल परीक्षा) महत्त्वपूर्ण छन्।

१.३. मधुमेह (Diabetes): टाइप २ मधुमेहले हृदय रोग, गुर्दाको खराबी, नसाको क्षति र दृष्टिहीनताको खतरा बढाउँछ। वजन नियन्त्रण, व्यायाम र स्वस्थ आहारले रोकथाम गर्न सकिन्छ।

१.४. फोक्सोको क्यान्सर (Lung Cancer): धूम्रपान मुख्य कारण हो। छोड्नु नै सबैभन्दा राम्रो उपाय हो।

१.५. मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health): पुरुषहरूले चिन्ता, अशान्ति, तनावलाई प्रायः अनदेखा गर्छन् वा सामाजिकरूपमा केहि भन्ने भन्ने भन्ने व्यक्त गर्दैनन्। यसले जीवनको गुणस्तर, सम्बन्ध र शारीरिक स्वास्थ्यमा गम्भीर असर गर्छ।

२. रोकथाम र जीवनशैली प्रबन्धन (Prevention & Lifestyle Management): यहाँ नै जोड दिनुपर्छ □

२.१. नियमित स्वास्थ्य जाँच (Regular Check-ups): "मलाई केहि छैन" भन्ने भावना खतरनाक हुन सक्छ। वार्षिक चेकअप, रक्त जाँच (कोलेस्टेरोल, ब्लड शुगर), रक्तचाप नाप्नु, आँखा र दाँत चेकजाँच गर्नु अत्यावश्यक छ। उमेर अनुसारको स्क्रिनिङ (जस्तै प्रोस्टेट, कोलोरेक्टल क्यान्सर) गर्नु आवश्यक छ।

२.२. सन्तुलित आहार (Balanced Diet):

२.२.१. ताजा फलफूल, सागसब्जी, साबुत अनाज प्रचुर मात्रामा खानुहोस्।

२.२.२. रातो मासुको मात्रा सिमित गर्नुहोस्, कम चिल्लो मासु (हाँस, कुखुरा, माछा) प्राथमिकता दिनुहोस्। माछामा पाइने ओमेगा-३ फ्याटी एसिड हृदयका लागि राम्रो हुन्छ।

२.२.३. प्रशोधित खाना, धेरै नुन, चिनी र अस्वस्थ फ्याट (ट्रान्स फ्याट, स्याचुरेटेड फ्याट) कम गर्नुहोस्।

२.२.४. पर्याप्त पानी खानुहोस्।

२.३. नियमित शारीरिक गतिविधि (Regular Physical Activity): हप्तामा कम्तिमा १५० मिनेट मध्यम (जोगिङ, तेज हिँड्ने, साइकल चलाउने) वा ७५ मिनेट गहिरो (दौडने, भार उचाल्ने) व्यायाम गर्नुहोस्। शक्ति प्रशिक्षण (स्ट्रेन्थ ट्रेनिङ) पनि हड्डी र मांसपेशीको स्वास्थ्यका लागि जरुरी छ।

२.४. वजन नियन्त्रण (Weight Management): मोटोपन हृदय रोग, मधुमेह र केही क्यान्सरको प्रमुख जोखिम कारक हो। स्वस्थ आहार र व्यायामले वजन नियन्त्रणमा मद्दत गर्छ।

२.५. मानसिक स्वास्थ्यको ख्याल (Mental Well-being):

२.५.१. तनाव व्यवस्थापन (स्ट्रेस म्यानेजमेन्ट) गर्न सिक्नुहोस् (ध्यान, योगा, गहिरो श्वास, आफ्नो मनपर्ने काम गर्ने)।

२.५.२. भावनाहरू व्यक्त गर्नु ठीक छ। विश्वासपात्र साथी, परिवार वा पेशेवर (मनोचिकित्सक, काउन्सेलर) संग कुरा गर्नुहोस्।

२.५.३. पर्याप्त निद्रा लिनुहोस् (७-८ घण्टा)।

२.६. आफ्ना लागि समय निकाल्नुहोस्, आराम गर्नुहोस् र आनन्द लिनुहोस्।

२.७. नशा र दुर्व्यसनबाट टाढा रहनु (Avoid Harmful Substances):

२.७.१ धूम्रपान/तमाखु छोड्नुहोस्: यो सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण स्वास्थ्य निर्णय हुन सक्छ।

२.७.२ अल्कोहल सीमित मात्रामा: अत्यधिक मदिरापान लिभर, हृदय र मानसिक स्वास्थ्यलाई नोक्सानी पुर्याउँछ।

२.८. सुरक्षित यौन सम्बन्ध (Safe Sex): सुरक्षित यौन सम्बन्ध र यौन सञ्चारित रोग (STIs) को जाँच गराउनु महत्त्वपूर्ण छ।

३. चेतावनी संकेतहरूलाई नबेवास्ता गर्नुहोस् (Don't Ignore Warning Signs):

३.१ छातीमा दुख्ने, दबाव वा असजिलो महसुस हुनु (हृदयोरोगको संकेत) ३.२. सास फेर्न गाह्रो हुनु

३.३. अचानक कमजोरी, चक्कर आउनु वा बोल्ल गाह्रो हुनु (स्ट्रोकको संकेत)

३.४. असामान्य तौल घट्नु

३.५. पिसाब गर्दा दुख्ने, रगत आउने वा बारम्बार पिसाब लाग्ने

३.६. लामो समयसम्म दुख्ने (कुनै पनि अंगमा)

३.७. अत्यधिक चिन्ता, उदासी, कुनै पनि काममा रुचि नलाग्ने, आत्महत्याको विचार आउने

३.८. त्वचा वा तिलमा परिवर्तन (क्यान्सरको संकेत)

४. याद गर्नुहोस्:

४.१. आफ्नो स्वास्थ्य आफैले जिम्मेवारी लिनुपर्छ: डाक्टर वा परिवारले होइन।

४.२. प्रारम्भिक पहिचानले जीवन बचाउँछ: धेरै गम्भीर रोगहरू प्रारम्भिक अवस्थामा पत्ता लाग्दा राम्ररी उपचार गर्न सकिन्छ।

४.३. साना साना बदलावले ठूलो फरक पार्छ: दैनिक जीवनमा साना साना स्वस्थ आदतहरू थप्नुहोस्।

४.४. सहयोग माग्न कमजोरी होइन: शारीरिक वा मानसिक समस्यामा विशेषज्ञसँग कुरा गर्नु बुद्धिमत्तापूर्ण निर्णय हो।

४.५. तपाईं मात्र होइनन्: यी समस्याहरू सबै पुरुषहरूले सामना गर्छन्। खुलस्त रूपमा कुरा गर्नुले आत्मबिश्वास बढाउँछ

निष्कर्ष:

पुरुष स्वास्थ्य भन्नाले केवल रोग नहोस् भन्ने होइन, समग्र रूपमा तन्दुरुस्त र खुसी रहने क्षमता हो। आफ्नो शरीर र मनको सुनेर, नियमित जाँच गराएर, स्वस्थ जीवनशैली अपनाएर र आवश्यकता परेमा सहयोग मागेर पुरुषहरूले आफ्नो जीवनको गुणस्तर र बृहत्तता बढाउन सक्छन्। आफ्नो स्वास्थ्यलाई प्राथमिकता दिनुहोस् – यो तपाईंको र तपाईंका प्रियजनहरूको भविष्यको लागि सबैभन्दा ठूलो लगानी हो।

यो लेख साझा गरेर अरू पुरुषहरूलाई पनि जागरूक बनाउनुहोस्!